MANTENTE SEGURO Y SALUDABLE

CON POTTER THE OTTER

Los padres pueden ayudar a los niños a reducir la propagación del coronavirus

¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES AYUDAR A SUS HIJOS PARA QUE USEN LAS MASCARIL-

Las mascarillas o cubiertas faciales de tela pueden ayudar a frenar la propagación de la COVID-19. Aquí hay algunas formas en que puede ayudar a sus hijos, de 2 años en adelante, a usar las mascarillas cuando salgan:

+ **Ayude a los niños a acostumbrarse a las mascarillas.** De manera frecuente, reserve tiempo para practicar la manera de poner, quitar y usar las mascarillas de la manera correcta. Es posible que tenga que trabajar en esto por un tiempo antes de que su hijo(a) esté dispuesto(a) a usar una fuera de su hogar. Ponerse la mascarilla y luego distraer al niño(a) con un juego, una canción, una historia o un video puede ayudarlo(a) a acostumbrarse a la sensación de la mascarilla en su rostro.

+ **Animar a los niños a decorar su mascarilla.** Un toque personal puede ayudar a que el uso de la mascarilla sea una parte normal y divertida de la rutina diaria de su hijo(a). Decorar una mascarilla puede darle a su hijo(a) una sensación de propiedad y control a medida que se adapta a las nuevas rutinas. Las mascarillas quirúrgicas de papel, por ejemplo, se pueden personalizar con calcomanías y crayones.

+ **Hacerlas juntos.** Si hace mascarillas o cubiertas faciales de tela en casa, deje que los niños ayuden, ya sea con la elaboración o permitiéndoles seleccionar la tela o los patrones. Hay mascarillas sin costuras que son fáciles de hacer, frecuentemente con materiales que ya tienen (camisetas, pañuelos, etc.).

+ **Hacerlo divertido.** Presente la mascarilla como parte del juego, esto normaliza las mascarillas. Por ejemplo, los niños pueden hacerse pasar por un médico o una enfermera y ayudar a "cuidar" un muñeco o animal de peluche. Pueden ponerle una mascarilla a su osito de peluche, o pueden usar sus mascarillas como parte de un juego de disfraces en el que interpretan a diferentes personajes, como un superhéroe o un animal. Utilice estos juegos para conversar sobre cómo se siente su hijo con respecto a la mascarilla, responder a las preguntas que pueda tener y tranquilizarlo.
of a stuffed animal or doll.

+ **Modelar el uso de la mascarilla.** Use una mascarilla para demostrar que las mascarillas ayudan a protegerse a sí mismo y a los demás. Los niños le están viendo de cerca y si usted usa su mascarilla, es más probable que ellos también usen una.

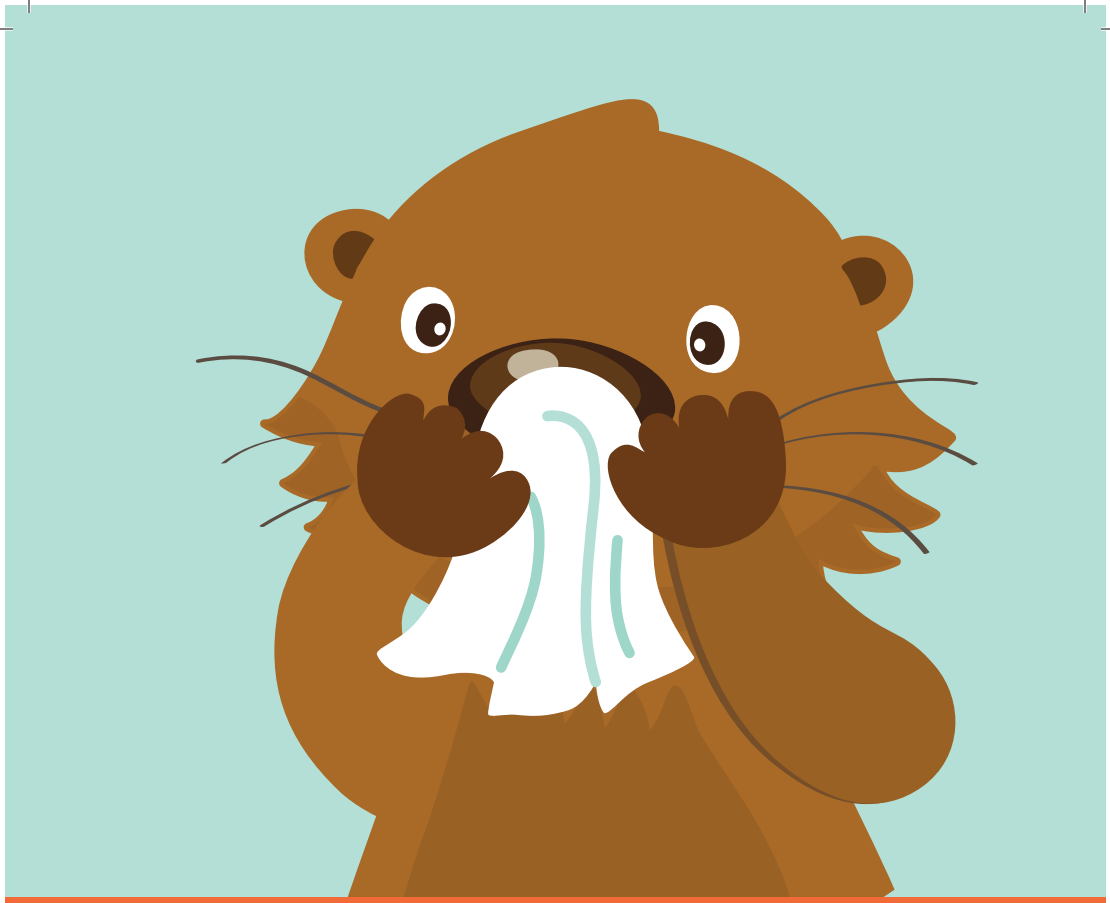
+ **Hacerlo una rutina.** Al igual que cepillarse los dientes o cerrar la puerta con llave, haga que usar una mascarilla al salir de casa sea una rutina, pero hágalo siempre.

CONSEJOS RÁPIDOS QUE PUEDEN AYUDAR A QUE LOS NIÑOS USEN LA MASCARILLA

- Sea paciente. Es posible que los niños no se sientan cómodos ni quieran usar su mascarilla.
- Fomente el uso de la mascarilla enseñando a los niños sobre sus beneficios: protege a otras personas y a ellos mismos de la propagación de gérmenes.
- Modélelo. Haga que sea algo familiar usando la mascarilla de manera consistente. Muestre a los niños la forma correcta de usar una mascarilla (es decir, cubriéndose la nariz y boca).
- Cuando use la mascarilla, señáleselo a sus hijos y hable sobre ello.
- Utilice refuerzo positivo. Dé elogios o pequeñas recompensas cuando los niños usen su mascarilla.
- Mientras usa su propia mascarilla, mírese al espejo y hable con ellos sobre la mascarilla.
- ¡Juegue! Disfrace al muñeco de peluche con una mascarilla.
- Decoren las mascarillas con marcadores y calcomanías no tóxicos.
- Hágalo una regla y explíqueles que es como ponerse el cinturón de seguridad y que es algo que hacemos para ayudar a protegerlos a ellos y a los demás.
- Al mirar fotografías de otros niños, señale el uso de mascarillas en las imágenes.
- Dibuje mascarillas en fotografías de sus personajes favoritos.

¿QUIÉN NO DEBE USAR UNA CUBIERTA FACIAL?

- Niños menores de 2 años
- Personas a las que su médico les haya dicho que no usen una mascarilla debido a una enfermedad.
- Cualquier persona que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.
- Trabajadores que deben usar mascarillas o respiradores de grado médico.



TOSA Y ESTORNUDE EN SU CODO O MANGA CUANDO NO CUENTE CON UN PAÑUELO O MASCARILLA.

ABRA VENTANAS Y PUERTAS O JUEGUE AFUERA

Los espacios interiores compartidos aumentan significativamente el riesgo de transmisión de COVID-19. Aumentar la circulación de aire exterior es una de las formas más sencillas de reducir el riesgo de transmisión de COVID-19, siempre que no represente un mayor riesgo para la seguridad o la salud de nadie que utilice el local.

+ Abra puertas y ventanas para aumentar la circulación de aire fresco cuando las condiciones ambientales, de construcción y de seguridad lo permitan.
+ Considere el uso de ventiladores portátiles para maximizar la efectividad de la apertura de ventanas y puertas. Ponga los ventiladores cerca de puertas y ventanas y utilícelos para extraer o mover aire del interior del local hacia el exterior, en lugar de hacia adentro.

Mantenerse al menos a 6 pies (aproximadamente a 2 brazos de distancia) de otras personas que no vivan en su casa en espacios interiores y exteriores. Para reducir la propagación de la COVID-19, practicar el distanciamiento físico o social en combinación con otras acciones preventivas como usar mascarilla, evitar tocarse la cara y lavarse las manos frecuentemente.

LÁVESE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN DURANTE 20 SEGUNDOS.

SIGA ESTOS CINCO PASOS CADA VEZ SE LAVE LAS MANOS

- Mójese las manos con agua corriente y limpia, cierre la llave y póngase jabón.
- Forme espuma frotándose las manos.
- Enjabónese la palma y el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Frote sus manos por lo menos durante 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee la canción del "Alfabeto" en inglés.
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
- Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas con aire.

EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA.

CONSEJOS PARA HABLAR CON NIÑOS SOBRE EL COVID-19

- Establezca un espacio seguro hablando con voz tranquila.
- Esté dispuesto/a a escuchar y hablar.
- Dispóngase a escuchar y hablar con los niños sobre COVID-19.
- Evite expresiones de culpa hacia otros.
- Proporcione información sobre la enfermedad que sea precisa, clara y apropiada para la edad.
- Enseñe a los niños acciones preventivas cotidianas para reducir la propagación de gérmenes.
- Si los niños asistirán a la escuela en persona, discuta formas de protegerse y en que puedan ayudar a reducir la propagación del COVID-19.

MANTENTE SEGURO Y SALUDABLE
CON POTTER THE OTTER

www.pottertheotter.com

© 2011 FIRST 5 Santa Clara County. Printed in the U.S.A.