

# CUIDADOS DE LOS NIÑOS FRENTE AL CORONAVIRUS



Si tienes hijos o un menor de edad a tu cuidado, toma en cuenta estos consejos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) para protegerlos del coronavirus (COVID-19), tanto en el ámbito de la salud como al estrés psicológico que les puede ocasionar estar viviendo una pandemia.

## Para evitar la enfermedad

Enséñale al menor a lavarse las manos durante 20 segundos frecuentemente con agua y jabón, haciendo espuma. El objetivo es que con el tiempo se le haga un hábito.

- Indícale que debe taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un papel al toser o estornudar, y desecharlo en un basurero cerrado.
- Evita que tenga contacto directo con una persona con síntomas o enferma de resfrío.
- Si presenta síntomas del coronavirus, usa el triaje digital para averiguar si es necesario hacerle la prueba.
- Además, si sufre esos síntomas después del 30 de marzo, no lo envíes a la escuela. Esto es recomendable con cualquier infección respiratoria.

## Madres que tienen o sospechan tener COVID-19, que necesitan dar de amamantar:

Si te sientes lo suficientemente bien:

- Lleva mascarilla cuando estés cerca de tu bebé.
- Lávate las manos antes y después de tener contacto con el niño. Esto incluye después de amamantarlo.
- Limpia y desinfecta las superficies contaminadas.

# CUIDADOS DE LOS NIÑOS FRENTE AL CORONAVIRUS

Si te sientes muy débil por la enfermedad:

Pide a alguien que te extraiga la leche materna y se la dé a tu pequeño en una taza o cuchara limpia. Esta persona deberá seguir todas las medidas para evitar la infección del pequeño.

## ¿Cómo le explicó la pandemia a los niños?

Estos consejos te ayudarán en el cuidado psicológico de tu hijo o menor de 6 años a tu cargo. Recuerda que ellos responden al estrés de diferentes maneras, como estar más nerviosos, asustados, retraídos, entre otros. Por eso :



- Si te pregunta por la enfermedad, protege sus emociones contándole los cuidados que debe tomar pero sin asustarlo y de forma que él entienda. Puedes usar cuentos para que aprenda de forma entretenida.
- Impide que vea o escuche noticias que le den un enfoque sensacionalista a la enfermedad. Incluso si es un reportaje con el tratamiento adecuado, es recomendable evitarlo, ya que puede crearle alarma y nervios.
- Habla con él sobre sus emociones.
- Mantén las rutinas y horarios regulares tanto como sea posible.
- En momentos difíciles, el niño necesita amor.
- Evita hablar de la enfermedad delante de él.
- No des mensajes que afecten su sensibilidad. “Si un adulto mayor empieza a toser, puede morir”.
- Evita que adquiera prejuicios ocasionados por información malintencionada. Ejemplo: “No me voy a juntar con el vecino que acaba de llegar de viaje”.
- Da oportunidades para que, en casa, la niña o niño juegue y se relaje en familia.