

# ¡SÉ UN HÉROE!

## PREPARA A TUS HIJOS PARA LA ESCUELA DURANTE EL COVID-19



Como padre, sabes que tu hijo espera que le ayudes a sentirse sano y salvo. Así que es importante que le enseñes sobre el COVID-19, para que se sienta cómodo, seguro y preparado!

### Los niños y el COVID-19

Según los conocimientos actuales, la mayoría de los niños que contraen COVID-19 presentan muy pocos o ningún síntoma.

Sin embargo, algunos niños han desarrollado una enfermedad grave conocida como síndrome inflamatorio multisistémico (o MIS-C). Llama a tu médico o a la sala de emergencias si tu hijo tiene fiebre, diarrea o vómitos, sarpullido o cambios en el color de la piel, cansancio extremo o problemas respiratorios.

Aunque los niños no presenten ningún síntoma, pueden transmitir el COVID-19 a los adultos, es decir, a sus padres, abuelos, maestros, personas que los cuidan, etc. Y el COVID-19 en adultos puede causar una enfermedad grave o incluso la muerte.

### Cómo preparar a tu hijo para la escuela durante el COVID-19

Los niños se enfrentarán a muchos cambios inesperados en sus rutinas escolares debido al COVID-19. Habla con tu hijo sobre esos cambios y por qué son importantes.

Anímalo a hacer preguntas. ¡Si no sabes la respuesta, pueden buscarla juntos!

## ***Es posible que cada escuela tenga reglas distintas, y esas reglas podrían cambiar.***

- Vigila de cerca las políticas de la escuela de tu hijo durante la pandemia de COVID-19.
- Si tienes opiniones negativas sobre los requisitos, no te quejes de ellos cuando el niño pueda estar escuchando. Esto es de suma importancia para ayudarlo a respetar y cumplir las reglas de la escuela.
- Habla con tu hijo sobre cuáles son los motivos de tales políticas y por qué es importante seguir las reglas para mantener sanos y salvos a los demás.

## ***Es posible que las escuelas exijan el uso de mascarillas o protectores faciales.***

- Al elegir las mascarillas para tu hijo, asegúrate de que se ajusten de forma adecuada. Las mascarillas con orejeras o bandas elásticas suelen ser más fáciles para los niños que las que se atan detrás de la cabeza.
- Varios días o semanas antes de comenzar las clases, practica el uso de la mascarilla en casa. Asegúrate de que tu hijo pueda ponérsela y quitársela sin ayuda. Haz que tu hijo use la mascarilla durante períodos más largos cada día. ¡Prueben usarla al mismo tiempo!
- Ponle diversión al uso de la mascarilla. Deja que tu hijo elija entre dos opciones adecuadas cuando escoja su ropa para la escuela.
- Pon una mascarilla adicional en una bolsa con cremallera y envíala con tu hijo, por si la que lleva puesta se moja o se ensucia.

- Lava las mascarillas de tela o los protectores faciales después de cada día de uso. Desecha las mascarillas de papel o desechables al final del día.
- Sé un ejemplo a imitar. Usa una mascarilla cuando estés en público.

## ***Practica en casa los comportamientos de prevención que tu hijo debe aplicar en la escuela.***

- Usar una mascarilla o un protector facial.
- Mantener la distancia física de otras personas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Limpiar y desinfectar las superficies.
- Quedarse en casa lo más posible.
- Visitar a familiares y amigos por vía electrónica, no cara a cara.

## **¡Sé un héroe!**

Estas recomendaciones pueden ayudarte para que tu hijo se sienta más cómodo con los cambios realizados en la escuela. Como has hablado de ellos y los has practicado en casa, estos comportamientos le resultarán familiares y no producirán miedo o frustración.

**¡Serás un héroe, y estarás preparando a tu hijo para que también lo sea!**

---

M2364 (POD-08-20)

Escrito por **David Buys**, PhD, MSPH, CPH, especialista de salud estatal de extensión; **Alisha M. Hardman**, PhD, CFLE, especialista en vida familiar de extensión, **Melissa Tenhet**, MS, instructora y directora del Child Development and Family Studies Center, y **Elizabeth Gregory North**, directora de Comunicaciones Agrícolas.

Propiedad Intelectual 2020 por Mississippi State University. Todos los derechos reservados. Esta publicación puede copiarse y distribuirse sin modificaciones para fines educativos sin fines de lucro, siempre que se otorgue crédito al Mississippi State University Extension Service.

Producido por Agricultural Communications.

Mississippi State University es una institución de igualdad de oportunidades. Discriminación en el empleo, los programas, o las actividades universitarias en función de la raza, el color, el origen étnico, el sexo, el embarazo, la religión, el origen nacional, la discapacidad, la edad, la orientación sexual, la información genética, el estado como veterano de los EE. UU., o cualquier otro estado protegido por la ley aplicable se encuentra prohibido. Las preguntas sobre programas de igualdad de oportunidades o cumplimiento deben dirigirse a la Office of Compliance and Integrity, 56 Morgan Avenue, PO 6044, Mississippi State, MS 39762, (662) 325-5839.

Mississippi State University Extension Service, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado en promoción de las Actas del Congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. GARY B. JACKSON, Director