

Estimado cuidador:

La palabra "coronavirus" está en las noticias, pero ¿qué es?

Los coronavirus humanos son una familia de virus que comúnmente causan enfermedades leves a moderadas. El virus que causa la enfermedad por Coronavirus (COVID-19), una enfermedad respiratoria que puede propagarse de persona a persona es una nueva cepa de coronavirus.

Se cree que el virus se propaga principalmente:

- Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia aproximada de 6 pies).
- A través de gotitas de saliva que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

La mejor manera de prevenir la infección es evitar exponerse.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar y enseñe a los niños a hacer lo mismo.
- Enseñe a los niños a toser o estornudar en un pañuelo desechable y luego tirarlo o estornudar o toser en el brazo, no en las manos.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas y mantenga a los niños y jóvenes alejados de otras personas enfermas.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies de contacto frecuente de su casa.
- Enseñe a los niños a lavarse bien las manos. Dé el ejemplo, lávese las manos a menudo, con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol. Supervise a los niños cuando use desinfectante para manos.

¿Qué es un buen lavado de manos?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan los siguientes pasos:

- Mójele las manos a su hijo. • Aplique jabón en barra limpio o jabón líquido en las manos, y luego coloque el jabón en barra sobre una rejilla donde pueda drenar antes del siguiente lavado de manos.
- Frote las manos enérgicamente entre sí. Refriegue la superficie en su totalidad, incluso entre los dedos y la parte superior de las manos.

- Siga frotando y refregando para eliminar eficazmente los gérmenes. Recuerde, se recomienda hacerlo al menos durante 20 segundos.
- Enjuague muy bien las manos, luego séquelas.
- Haga una canción para lavarse las manos con los niños o conviértalo en un juego.

Hablar con los niños sobre el COVID-19

Hay muchas noticias sobre el brote de COVID-19, y esto puede ser abrumador para los padres y aterrador para los niños. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) alienta a los padres y a otras personas que trabajan estrechamente con los niños a filtrar la información y hablar sobre ella de una manera que los niños puedan entender. Estos consejos pueden ayudar:

- **Transmita tranquilidad.** Recuerde a los niños que los investigadores y los médicos están aprendiendo todo lo que pueden, tan rápido como pueden, sobre el virus y están tomando medidas para mantener a todos a salvo.
- **Deles el control.** También es un buen momento para recordarles a sus hijos lo que pueden hacer para ayudar: lavarse las manos con frecuencia, toser en un pañuelo o en las mangas y dormir lo suficiente.
- **Esté atento a los signos de ansiedad.** Es posible que los niños no tengan las palabras para expresar su preocupación, pero usted puede notarlo. Pueden ponerse de mal humor, estar más dependientes, tener problemas para dormir o parecer distraídos. Mantenga la tranquilidad y trate de seguir sus rutinas normales.
- **Controle los medios de comunicación a los que acceden.** Mantenga a los niños pequeños alejados de las imágenes atemorizantes que puedan ver en la televisión, las redes sociales, las computadoras, etc. Con los niños mayores hable sobre lo que están escuchando en las noticias y corrija cualquier información errónea o rumores que puedan escuchar.

Si desea información adicional, visite:

Departamento de Salud de Arizona - www.azdhs.gov/covid-19

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>

Academia Americana de Pediatría – <https://www.healthychildren.org>