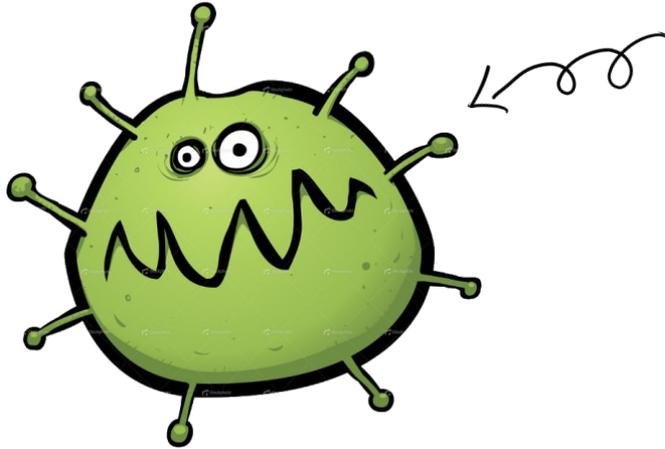


CORONAVIRUS: COVID-19

Super Datos para los Super Niños



¿Qué es el Coronavirus?

- Apodo – COVID 19
- Puede enfermar a las personas al igual que los resfriados y la gripa
- El virus es contagioso, o sea que se pasa fácilmente entre las personas

¿Tengo el Coronavirus?

- La enfermera o doctora te hará cosquillas adentro de tu nariz con un hisopo largo llamado “frotis”
- Algunos niños dicen que se siente raro, pero pasa rápido
- Tu “frotis” se envía a un laboratorio dónde los doctores ven los microbios y virus con un microscopio
- Tarda como un día para saber si tienes el



¿Y qué pasa si tengo el Coronavirus?

- Al igual que con un resfriado o con la gripa, la mayoría de los niños mejoran en 5 a 10 días
- Podrías tener fiebre o sentirte cansado o adolorido
- Podrías tener tos o sentir opresión en tu pecho, como si alguien te estuviera abrazando muy fuerte

¿Qué puedo hacer para mantenerme sano?

- ¡A los microbios no les gusta el jabón! Lávate las manos con agua y jabón antes de comer, después de jugar, y después de ir al baño
- Usa un pañuelo para toser y estornudar y luego lávate las manos
- Quédate en casa con tu familia
- Aléjate de personas que parezcan estar enfermas

Preguntas y respuestas para adultos

P: ¿Debo hablar con mi niño(a) acerca del coronavirus?

R: Si su niño(a) hace preguntas o parece estar asustado(a), responda con calma y honestamente. Averigüe qué es lo que sabe su niño(a) y deje que él o ella le guíe.

P: ¿Cómo puedo consolar a mi niño(a)?

R: Enfóquese en lo positivo y en lo que puede hacer para ayudar en la lucha contra el COVID-19. Dígale quiénes son los que están ayudando (profesionales de la salud, especialistas, etc.) a detener el COVID-19. Dele la oportunidad para compartir sus temores. Dígale que está bien sentir miedo.

P: ¿De qué otra forma puedo ayudar a mi niño(a)?

R: Dele tareas específicas para ayudar a que se sienta en control (lavarse las manos, dormir más). Trate de mantener su rutina lo más normal posible.



¿Y si me siento asustado o confundido?

- Habla con un adulto. Dile lo que sientes
- Haz preguntas si quieres saber algo. Tal vez los adultos no tengan todas las respuestas, pero pueden ayudarte
- Juega algo divertido o juega con tu juguete favorito
- Si puedes, haz ejercicio (saltos de tijera, tócate los dedos de los pies, sal a correr)
- Piensa en un lugar que te hace feliz. Imagina cómo se ve, cómo huele y cómo se siente. Deja que tu mente se quede ahí por un tiempo.



Recursos útiles

[Kidshealth.org](https://www.kidshealth.org)

[Childmindinstitute.org](https://www.childmindinstitute.org)

Breathe, Think, Do
Sesame Street App

Calm App