

# Hablar con sus hijos sobre COVID-19

Comparta datos simples sobre COVID-19 que sean apropiados para la comprensión de sus hijos:

- **Defina lo que es.** COVID-19 es causado por un germen (virus) que puede enfermar el cuerpo. Las personas que tienen COVID-19 pueden tener tos, fiebre y dificultad para respirar profundamente. Pero algunas personas, especialmente los niños, que tienen el virus pueden no sentirse enfermas en absoluto o pueden tener síntomas leves, como los de un resfriado.
- **Explique cómo se propaga.** Más comúnmente, el virus que causa COVID-19 ingresa al cuerpo de las personas cuando está en sus manos y se tocan la boca, la nariz o los ojos. Un virus es tan pequeño que no se puede ver. Por eso es importante lavarse las manos con frecuencia y tratar de no tocarse la boca, la nariz o los ojos. Si alguien que tiene la infección tose o estornuda sobre usted desde una distancia cercana, a menos de seis pies, entonces eso también puede propagar el virus.
- **Habla sobre lo que se está haciendo.** Escuchas mucho sobre COVID-19 porque es una enfermedad nueva que no se había visto antes. Los expertos de todo el mundo trabajan arduamente todos los días para aprender sobre COVID-19 y cómo mantener a las personas seguras.

Asegúrese de discutir cómo sus hijos pueden mantenerse seguros:

- **Toma medidas prácticas.** Fomente el lavado de manos frecuente y adecuado, especialmente al llegar a casa, antes de las comidas y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Muéstreles cómo estornudar o toser en un pañuelo desechable y tirarlo a la basura o toser con el codo doblado. Limpie y desinfecte los artículos y las superficies de la casa que se tocan con frecuencia.
- **Demuestre el lavado de manos.** Muestre a sus hijos cómo crear pequeñas pompas de jabón las manos y cómo colocar el jabón entre los dedos y hasta las puntas de los dedos, incluidos los pulgares. Anime a sus hijos a cantar la canción "Feliz cumpleaños" completa dos veces (unos 20 segundos) para que dediquen el tiempo necesario a limpiarse las manos.
- **Quédate más en casa.** A medida que se cancelan la escuela y los eventos y la familia se queda en casa más tiempo, explícales a sus hijos cómo esto puede ayudar a prevenir la propagación del coronavirus. Hágales saber que cuando los riesgos de COVID-19 disminuyen mucho o desaparezcan, pueden esperar volver a su rutina normal.
- **Practica el distanciamiento social.** Evite el contacto cercano con personas fuera de casa, incluso si no parecen estar enfermas. Imagina que hay una bicicleta entre tú y la persona a la que estás parado, manteniéndose a unos 6 pies de distancia entre sí. En lugar de chocar los cinco, dar puñetazos o abrazos a personas ajenas a su familia, brinde sonrisas y saludos para saludar.
- **No olvide las formas de mantenerse saludable.** Los hábitos saludables incluyen comer una dieta bien balanceada, hacer actividad física regular y dormir bien por la noche.