

# Preguntas y respuestas para padres



**Nuestra familia de médicos está aquí para brindar atención excepcional y proteger la salud y seguridad de todos nuestros pacientes y visitantes.**

Muchos padres están preocupados en un momento como este, y es posible que usted tenga muchas preguntas sobre cómo mantener segura a su familia. Aquí encontrará respuestas a algunas preguntas comunes que tienen los padres.

## ¿QUÉ POSIBILIDADES HAY DE QUE MI HIJO SE ENFERME?”

La mayoría de los casos de COVID-19 notificados hasta el momento han sido en adultos. Esto puede deberse a que la mayoría de los niños no se enferman o tienen síntomas leves. Todavía no sabemos si algunos niños, como los que tienen un problema de salud grave, podrían correr un mayor riesgo de enfermarse. Los especialistas están estudiando el virus y aprendiendo más cada día.

## ¿LOS NIÑOS QUE CONTRAEN COVID-19 TIENEN LOS MISMOS SÍNTOMAS QUE LOS ADULTOS?”

Sí, pero los niños a menudo parecen tener síntomas más leves. En la mayoría de los casos, los síntomas son como los que tendrían con un resfriado: fiebre, secreción nasal y tos. En algunos casos, los niños han tenido vómitos y diarrea.

## ¿MI HIJO NECESITA USAR UNA MASCARILLA FACIAL?

No, a menos que su hijo esté enfermo. Las únicas personas que deben usar mascarillas faciales son aquellas que tienen síntomas como tos o estornudos y las que cuidan a personas enfermas.

## ¿CUÁLES SON LAS MEJORES MANERAS DE PROTEGER A MI HIJO DEL VIRUS?”

Las medidas más importantes que puede tomar para protegerse usted y proteger a su familia son:

### 1 Lavarse bien las manos y hacerlo con frecuencia.

Todas las personas en su hogar tienen que hacer esto.

- Lávense bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no pueden usar agua y jabón, usen un desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol.
- Lávense las manos después de usar el baño, antes de preparar o comer alimentos, y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Si salen de casa, lávense las manos tan pronto como regresen.

### 2 Practicar el distanciamiento social.

Distanciamiento social significa dejar un espacio —6 pies (2 metros)— entre usted y otras personas. Y evite el contacto con los demás tanto como pueda. Esto puede ser difícil con los niños, pero es muy importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

- Mantenga a su hijo en casa lo más posible. No deje que su hijo vaya a otras casas de visita o para jugar.
- Evite los lugares de encuentro como parques de recreo. Y manténgase distanciado de los demás. Estar entre multitudes o tocar equipos de juegos en parques infantiles puede propagar el virus.
- Limite las visitas a su hogar. Ayude a su hijo a conectarse con amigos y familiares por teléfono o computadora.
- Y ayúdele a mantenerse activo en forma segura. Camine o monte en bicicleta con su hijo. Busque juegos que fomenten la actividad en el interior. O ponga música y hagan una fiesta de baile.

## Cómo hablar con los niños sobre COVID-19

Este puede ser un momento inquietante para los niños. Tal vez se pregunten por qué las personas se quedan en casa y por qué ellos no pueden ir a la escuela o jugar con amigos. Usted puede ayudarles a entender lo que está sucediendo y ayudar a que se sientan seguros. Aquí tiene algunos consejos sobre cómo hablar con los niños sobre el brote de COVID-19.

### Deles información.

Haga que la información sea sencilla y tranquilizadora. Adapte la información a la edad de su hijo. Estos son algunos conceptos básicos que podría compartir:

- **Los virus son microbios que pueden enfermar a las personas.** En este momento hay un nuevo virus dando vueltas. Se llama COVID-19. Esa es la abreviatura de “coronavirus 2019”.
- **Este virus está enfermando a muchas personas.** Muchas de ellas probablemente no se sentirán muy mal. Pero algunas personas sí se enferman de gravedad. Es por eso que debemos tener cuidado. No queremos enfermarnos y no queremos enfermar a otras personas.
- **Los especialistas están estudiando el virus y aprendiendo más cada día.** Por eso cambian las cosas, como si se cierran o no las escuelas. Esto puede ser confuso, pero los cambios sirven para ayudar a mantenernos a salvo.

### MANTENGA LA CALMA.

- Su hijo seguirá su ejemplo. Si usted está tranquilo, es más probable que su hijo lo esté. Si usted está ansioso, su hijo también podría sentirse así. Cuídese bien y concéntrese en las medidas positivas que puede tomar para mantenerse seguro.
- Limite la cantidad de tiempo que su hijo pasa mirando televisión o en las redes sociales. Los niños podrían ver o escuchar cosas que les causan preocupación. Lo mismo se aplica a usted: Demasiada información mediática sobre el virus podría causarle ansiedad.

### SIGA HABLANDO Y ESCUCHANDO.

- A medida que los niños se adaptan a estos cambios, podrían necesitar más amor y atención.
- Tómese tiempo para escuchar. Aliente a sus hijos a hablar sobre cualquier inquietud o temor que tengan. Esto le da a usted la oportunidad de corregir rumores o información falsa que sus hijos hayan escuchado.
- Hágales saber que está disponible para responder a sus preguntas. Esto puede ayudarles a sentirse a salvo y protegidos.

#### ¿Le preocupa que pueda tener coronavirus?

La línea directa de coronavirus de Texas Health Resources, atendida por enfermeras, está disponible para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: Healthwise