



El uso de la mascarilla y cómo explicárselo a los niños



A medida que avanza la pandemia de coronavirus, el uso de mascarilla es obligatorio en muchas partes del país.

Los tapabocas pueden resultar incómodos para los niños y pueden generar preguntas. A continuación hay algunas preguntas y respuestas frecuentes que pueden servir para que los padres respondan las preguntas de los niños y los tranquilicen.

¿Por qué todo el mundo usa mascarilla en público?

La mascarilla sirve para evitar la propagación del coronavirus. A todos se nos pide que hagamos ciertas cosas para evitar pasar los microbios de una persona a otra. Una forma es mantener una distancia de al menos seis pies (1.80 m) entre las personas. Por ejemplo, en las tiendas y otros lugares públicos se han colocado marcas en el piso o en la acera para recordarnos que debemos respetar el distanciamiento. Sin embargo, en algunos lugares públicos quizás no es posible mantener esa distancia. Tal vez debas pasar muy cerca o interactuar con otras personas en la escuela, la tienda de alimentos o en el parque. Por esa razón, usar una mascarilla es una medida razonable, y también hacer un esfuerzo para mantener la distancia de los demás.

¿Qué hacen las mascarillas?

Usar mascarilla —o tapaboca— nos protege a nosotros y a los demás de las gotitas que se dispersan al respirar, toser, estornudar, cantar o reírse. Estas son las gotitas que pueden transmitir el virus de una persona a otra.

Si una persona está enferma, se recomienda que se quede en casa y no concurra a lugares públicos, ni siquiera si se coloca la mascarilla. El personal médico y las fuerzas de seguridad y socorristas usan mascarillas quirúrgicas o de calidad hospitalaria, junto con pantallas de protección facial, para protegerse mientras trabajan.

Si el coronavirus afecta mayormente a las personas mayores, ¿por qué los niños deben usar mascarilla?

Aunque, en apariencia, una persona no esté enferma, podría estar infectada con el virus. Antes de empezar a tener síntomas de la enfermedad, esa persona puede contagiar el virus a los demás.

Los niños que se contagian de coronavirus suelen tener una forma leve de la enfermedad o no presentan ningún síntoma. Sin embargo, pueden propagar el virus. Por ese motivo, los niños también deben usar mascarilla y hacer el esfuerzo de mantener la

distancia de otras personas. No obstante, no se recomienda el uso de mascarilla en los niños menores de dos años, porque son muy pequeños para comprenderlo y corren riesgo de asfixia.

¿Debe usarse la mascarilla en casa?

Por lo general, no es necesario usar mascarilla en casa o en el automóvil cuando uno está únicamente con las personas con las que convive. Sin embargo, si en la casa hay una persona enferma o que pertenece a un grupo de riesgo, el grupo familiar debe usar mascarilla cuando se encuentra a menos de seis pies de distancia de esa persona. Las personas enfermas o que han estado expuestas deben usar mascarilla para evitar la propagación del virus.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen recomendaciones en el sitio web <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/need-to-know.html>.

¿Hay maneras creativas para que los padres logren que los niños usen la mascarilla?

Darles a los niños explicaciones acordes a su edad para usar la mascarilla puede resultar muy útil; ponerse a la altura del niño y responder sus preguntas. Puede empezar por sostener la mascarilla en la mano y hablar sobre ella. Practique usando la mascarilla en casa con su hijo y poniéndose frente al espejo para que resulte más participativo. Asegúrese de que el niño pueda ver bien con la mascarilla puesta.

Una forma divertida para lograr la aceptación de la mascarilla es decorarla juntos. Las familias pueden fabricar mascarillas con telas coloridas o encargárselas a empresas que hacen versiones infantiles para que los niños acepten la idea.

Recuerde que la paciencia y la constancia con su hijo es fundamental.

Dónde pedir ayuda

La línea de asistencia Kids' Link RI, 1-855-543-5465 (KID LINK), es un servicio de prevaloración de salud conductual pediátrica y una red de derivaciones que facilita a los padres la búsqueda de tratamiento para sus hijos.

Llamando a la línea BH Link al 401-404-5465, todos los residentes de Rhode Island mayores de 18 años con una crisis de salud mental o de consumo de sustancias pueden acceder a los servicios adecuados con la prontitud necesaria.