

Consejos útiles para las mascarillas faciales

Su hijo puede sentirse incómodo o asustado al usar una mascarilla. Use esta hoja de consejos para aprender por qué las mascarillas faciales son importantes, cómo ayudar a su hijo a adaptarse a usar una y cómo puede hacer fácilmente una mascarilla en casa. **?** **?**

¿Por qué usar una mascarilla?

El coronavirus puede propagarse al respirar, toser o estornudar. Una mascarilla puede evitar que se propague de persona a persona.

¿Todos deberían usar una máscara?

Los niños menores de 2 años y las personas con dificultades respiratorias no deben usar mascarillas. Todos los demás deben usar una máscara cuando estén en público.

¿Cómo se usa una mascarilla?

Asegúrese de que su máscara cubra tanto su nariz como su boca. Después de usar la mascarilla, quítela de la cara y asegúrese de lavarse las manos. Una máscara desechable debe desecharse después de su uso y una máscara de tela debe lavarse después de cada uso.

Ayuda a tu Hijo Ansioso

- Deje que su hijo decore su mascarilla con marcadores o pegatinas.
- Permita que su hijo vea a otros miembros de la familia usando una mascarilla
- Si va a hacer su propia máscara, busque una tela que sea cómoda para

Consejos Adicionales

- ¡Use su máscara! Esto le muestra a su hijo que se siente cómodo con él.
- Juegue juegos (peek-a-boo o finja que es un médico) cuando use máscaras

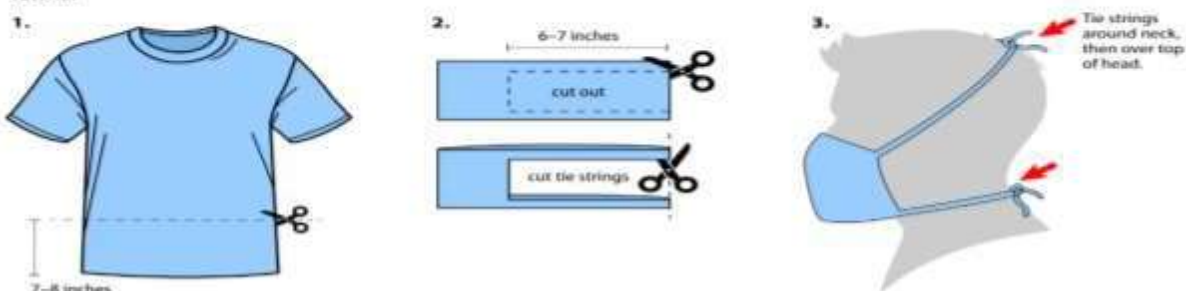
El CDC muestra cómo crear una mascarilla facial fácil en casa:

Quick Cut T-shirt Cloth Face Covering (no sew method)

Materials

- T-shirt
- Scissors

Tutorial



Sources: Rutgers 'A Parent's Guide: Helping Your Child Wear a Face Mask, CDC COVID-19 Factsheet, Children's Mercy Kansas City Tips