

# Cómo ayudar a tu hijo a acostumbrarse a una mascarilla facial

Cuando vengas a ver a tu médico de Nemours, tu hijo y tú tendrán que usar una mascarilla. Los expertos en salud recomiendan que todas las personas mayores de 2 años usen una mascarilla siempre que estén en un lugar público. ¿Te preguntas cómo puedes ayudar a tu hijo a acostumbrarse a una mascarilla? **Simplemente sigue estos consejos:**



## 1. Explica **POR QUÉ** los niños y los adultos usan una mascarilla

- Mantenlo simple: “Yo uso una mascarilla para mantener tu seguridad. Tú usas una mascarilla para mantener mi seguridad.”
- Háblale sobre el trabajo en equipo y que las familias pueden hacerlo juntas.
- Mantén la tranquilidad y presta atención a las preocupaciones de tu hijo.



## 2. **NORMALIZA** el uso de la mascarilla

- Recuerda a tu hijo que usamos muchas cosas para mantenernos seguros: zapatos para protegernos los pies, una chaqueta para protegernos frente al frío, protector solar para protegernos la piel. Ahora, usamos una mascarilla en público para que todos estemos protegidos frente a los gérmenes.
- Ayuda a tu hijo a darse cuenta de que otras personas también usan mascarillas. Haz un juego cuando estés fuera: ¿ves a una persona con una camisa verde que lleva una mascarilla? ¿Ves a una persona con shorts azules que lleva una mascarilla?
- Lee el relato social de Nemours sobre usar la mascarilla juntos. Puedes encontrar el relato en la sección COVID-19 de Nemours.org.



## 3. Sé un **BUEN EJEMPLO**

- Cuando usas una mascarilla, le estás enseñando a tu hijo lo que debe hacer.
- Insiste en que estás siguiendo las directrices para mantener a los demás seguros.
- Usa la mascarilla en casa para ayudar a tu hijo a adaptarse y a que lo entienda mejor.



## 4. Deja que tu hijo **PRACTIQUE** cómo usar una mascarilla en casa antes de usarla en público

- Coloca mascarillas limpias en diferentes lugares de la casa y permite que los niños las toquen y jueguen con ellas.
- Tu hijo pequeño puede pensar que es divertido probar primero la mascarilla en su peluche.
- Comienza poniéndole una mascarilla a tu hijo y, más adelante, haz que la lleve puesta durante períodos cortos para adaptarse a ella.
- Deja que tus hijos hagan una actividad divertida (jueguen, vean un programa) mientras usan la mascarilla.

## 5. **ADÁPTATE** a las preferencias de tu hijo

- Prueba diferentes materiales para ver cuál le gusta más a tu hijo.
- Prueba diferentes diseños (con bandas para colocar por detrás de la cabeza, por detrás de las orejas, unida a un sombrero) si le resulta incómodo llevarla.
- Prueba un tejido con ilustraciones que le gusten a tu hijo: perros, superhéroes, etc.
- Si el olor le molesta, prueba ponerle un bálsamo labial perfumado antes de ponerle la mascarilla.

En Nemours, la seguridad de nuestros pacientes, familias y asociados es nuestra máxima prioridad. Si sabes que tu hijo no usará o no podrá usar una mascarilla debido a problemas sensoriales o conductuales, comunícanoslo antes de la cita para que podamos encontrar la mejor solución juntos.