




# Medidas de **higiene y protección explicadas a niños y niñas menores de 8 años cuando en casa una persona se contagia con COVID-19**






**Cuando alguien en casa tiene COVID-19, es importante que las niñas y niños pequeños conozcan la situación y sepan cuáles son los comportamientos adecuados para cuidarse los unos a los otros evitando contagiarse.**

## **¿Cómo hablar del tema y atender las inquietudes que pueda expresar una niña o niño pequeño?**



Es probable que los niños y niñas hayan escuchado y sepan bastante sobre el coronavirus por lo que la noticia de alguien con el virus en casa puede asustarlos y preocuparlos. Para ello:

- **Explícale al niño o niña con tranquilidad que en casa un familiar tiene el virus**, y que, como otras veces en que alguien se enferma, **todos van a cuidarlo y tomar todas las precauciones para que nadie más se contagie.**
- **Dale tiempo** para que pueda hacer todas las preguntas que necesite y **pueda expresar lo que siente.**
- **Habla con honestidad** y responde de una forma sencilla y adecuada para su edad, a fin de que **pueda comprender mejor la situación.**
- Acoge todos los sentimientos que surjan y **proporciona una contención amorosa.**



**Juntos pueden inventar nuevas formas para demostrar cariño, guardando la distancia de la persona que está enferma.**

**Para aliviar la situación, pueden pensar en maneras creativas e incluso divertidas de comunicarse con esa persona enferma, como abrazos o besos voladores, señales secretas que solo tu hijo o hija y la persona enferma entiendan, o cualquier otra que se les ocurra.**

# ¿Cómo explicar las medidas de aislamiento dentro de la casa?

# 1

Vamos a dejar una habitación o **espacio separado para que mamá pueda descansar** tranquila y mejorarse.



# 2

Voy a marcar aquí una **línea en el piso que indica hasta donde podemos acercarnos** a mamá para acompañarla y cuidarnos de no contagiarnos.



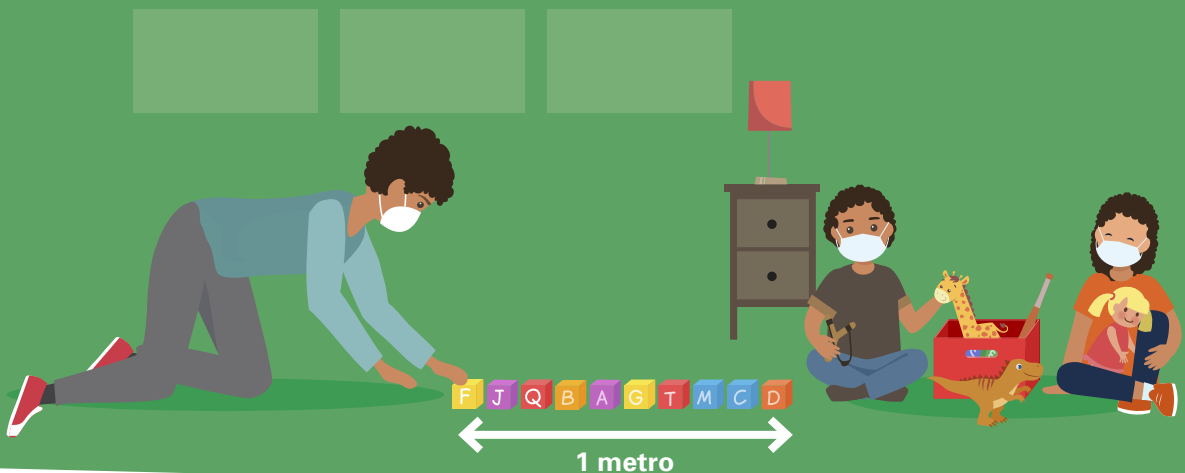
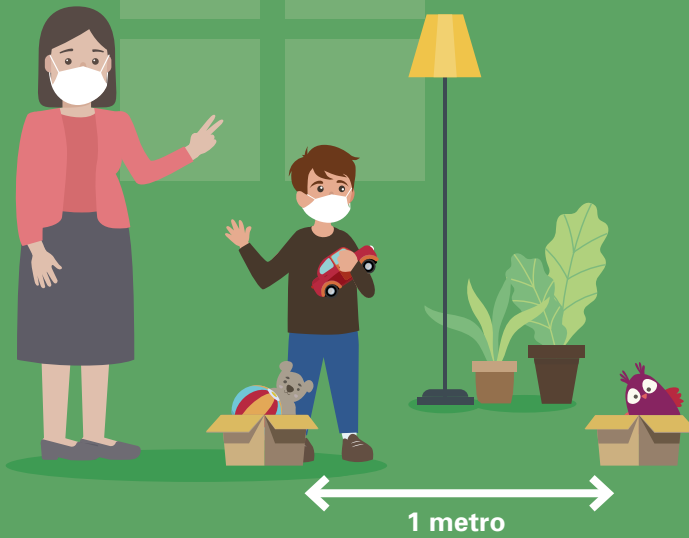
# 3

Vamos a **separar los platos, vasos y servicios**, de manera que cada uno use siempre los mismos y así evitemos contagiarnos.



# 4

Es importante que siempre guardemos como **mínimo 1 metro de distancia**. Te voy a mostrar qué significa eso.



# 5

Siempre que quieras **puedes hablar con tu papá pero lo haremos por video llamada o desde una silla a una distancia adecuada**, de forma que estés protegido. Podemos también hacerle dibujos y ¡mandarle abrazos que vuelan!



# 6

Es muy importante que **siempre nos lavemos muy bien las manos con agua y jabón**, lo que dura una canción.



# 7

Y recuerda que si vas a estornudar o toser **debes taparte la boca y nariz con la parte de adentro del codo**.



# 8

Mientras nos estemos cuidando,  
**todos en casa usaremos  
mascarillas** para estar muy protegidos.



El uso de mascarilla para niños y niñas menores de 8 años siempre debe hacerse bajo supervisión de un adulto. La Organización Mundial de la Salud no recomienda el uso de mascarilla para niños menores de 5 años, pero en caso de requerirse por mandato de las autoridades locales o por estar físicamente cerca de alguien contagiado, debe hacerse bajo la mirada atenta de los padres o cuidadores. Para niños entre 6 y 11 años el uso de mascarilla debería ser guiado por las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud, respetando las regulaciones de cada país.

[Aquí puede encontrar más información.](#)

Las mascarillas deben ponerse con las manos limpias. Si son desechables, se deben quitar desde los elásticos o cintas de amarrar y tirarlas a un basurero cerrado. Si son reciclables se deben retirar de la misma forma y lavarlas regularmente.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Ciudad de Panamá, agosto de 2020

Coordinación editorial: Patricia Núñez, Oficial de Desarrollo Infantil Temprano

Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines de investigación, abogacía y educación; siempre y cuando, no sean alterados y se asignen los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas a la Unidad de Comunicación, [comlac@unicef.org](mailto:comlac@unicef.org).

Oficina Regional para América Latina y el Caribe  
Calle Alberto Tejada, Edificio 102  
Ciudad del Saber  
Panamá, República de Panamá  
Apartado: 0843-03045  
Teléfono: +507 301 7400  
[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)  
Twitter: @uniceflac  
Facebook: /uniceflac

unicef   
para cada niño