

# Uso una mascarilla porque...



Quiero poder ver a mis abuelos y mantenerlos a salvo.



Me preocupo por mi comunidad y quiero reducir la propagación del COVID.



Mi mejor amiga tiene asma y quiero poder pasar tiempo con ella.



Mi papá es un trabajador esencial y tiene que trabajar para mantener a nuestra familia.



# Su hijo y las mascarillas



Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que las personas usen mascarillas de tela en lugares públicos y cuando estén cerca de personas que no vivan en su casa, especialmente cuando las otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de respetar.

Algunas personas, como las que tienen discapacidades intelectuales y de desarrollo, condiciones de salud mental u otras sensibilidades sensoriales, pueden tener dificultades para usar una mascarilla de tela. Estas personas deben consultar con su proveedor de atención médica para que les aconseje sobre el uso de mascarillas de tela.

## Dele a su hijo expectativas sobre el uso de su mascarilla:



- ▷ Converse sobre cuándo es importante ponerse la mascarilla y cuándo es apropiado tomar un breve descanso de la misma.
- ▷ Recuérdele a su hijo que no puede compartir sus mascarillas.
- ▷ Es importante mantener sus mascarillas limpias, dígame que es posible que no use la misma mascarilla todos los días.
- ▷ Recuérdele a su hijo que la mascarilla debe cubrir su nariz y su boca al mismo tiempo.

## Permítale personalizar su mascarilla:



- ▷ Déjele elegir el color o el patrón.
- ▷ Permítale decorar sus mascarillas.

## Ayúdele a su hijo con la comodidad de su mascarilla:



- ▷ Tome en cuenta la comodidad de la mascarilla, déjelo probar diferentes estilos de mascarillas (por ejemplo, alrededor de las orejas en vez de las cintas que se amarran).
- ▷ Añada broches de presión ajustables para que haya menos presión detrás de sus orejas.

## Practiquen usándola en la casa y en la comunidad:



- ▷ Haga que use la mascarilla por cortos períodos de tiempo y luego aumente el tiempo de uso gradualmente.
- ▷ Use su mascarilla cuando su hijo esté practicando con la suya.
- ▷ Practiquen a ponerse y quitarse la mascarilla.
- ▷ Haga que juegue y realice las mismas actividades que haría normalmente, pero con una mascarilla puesta.

## Escuche las inquietudes o comentarios de su hijo:



- ▷ Empatice con su hijo e intente ayudarlo a comprender la importancia de usar una mascarilla.
- ▷ Sea positivo acerca del uso de la mascarilla.