

Coronavirus (COVID-19): Lo que los padres, madres y cuidadores deben saber

unicef  | para cada niño



Cómo protegerte a vos y a tus hijos

¿Cómo se contagia el COVID-19?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal.



Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfrío común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario llamar a un médico, quien evaluará si es necesario hacerle una prueba. Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del

COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada). Además, para la gripe existe una vacuna, por lo que es importante que tanto tú como tu hijo estén al día con su calendario de [vacunación](#).

¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Estas son siete precauciones que vos y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:

01



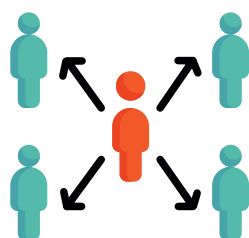
Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón siempre que sea posible, enjabonándose durante 20 segundos. De no poder hacerlo usar alcohol en gel.

02



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

03



Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.

04



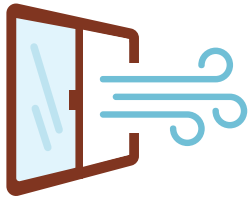
Al estornudar o toser, taparse la boca y la nariz con un pañuelo, y descartarlo inmediatamente. De no tener, taparse con el codo flexionado.

05



Evitar compartir artículos personales, tales como cubiertos, platos, vasos o botellas y mate.

06



Mantener los ambientes bien ventilados.

07



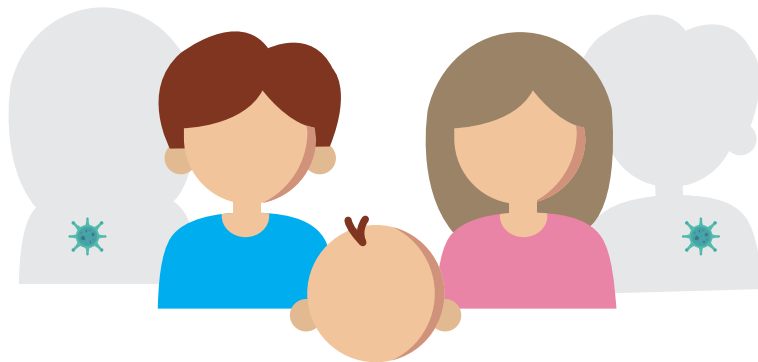
Llamar al médico para que vaya al domicilio en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.

¿Afecta el COVID-19 a los niños y niñas?

Se trata de un nuevo virus y aún no se dispone de suficiente información acerca del modo en que afecta a los niños o a las mujeres embarazadas. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre niños, niñas

y adolescentes. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad.

Por otra parte, al igual que con otras enfermedades, los niños son grandes transmisores del virus, razón por la cual hay que cuidarlos especialmente y evitar el contacto que puedan tener con la población de riesgo, es decir con adultos mayores o personas con enfermedades como hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes



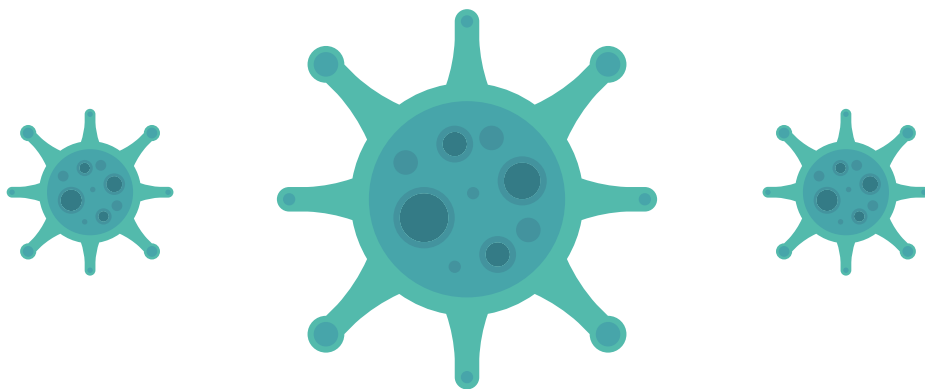
¿Qué debería hacer si mi hijo presenta síntomas del COVID-19?

Deberías buscar asistencia médica preferentemente a domicilio, pero no olvides que algunos síntomas del COVID-19, como la tos o la fiebre, pueden ser similares a los de la gripe o el resfriado común, que son mucho más frecuentes.

Además, deberían evitar ir a lugares públicos (centros educativos, centros comerciales o el transporte público) para no contagiar a otras personas.

¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a sobrellevar el estrés de la situación?

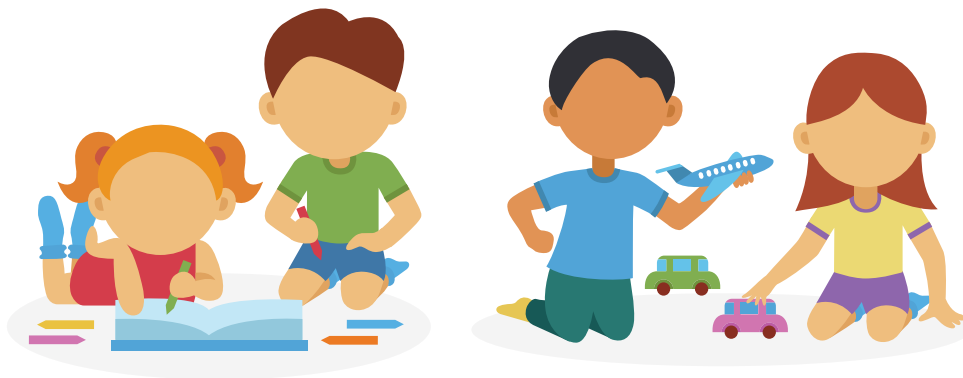
Ante situaciones que les suponen estrés, niños y niñas pueden responder de diferentes maneras, por ejemplo: teniendo dificultades para dormir, mojando la cama, teniendo dolor de estómago o de cabeza, y estando ansiosos, retraídos, enojados, mimosos o temerosos. Respondé a estas reacciones apoyándolos y explicándoles que sus reacciones son normales ante una situación anormal. Escuchá sus preocupaciones y tomate el tiempo para contenerlos y darles afecto.



Si es posible, organizá momentos para que los niños jueguen y se relajen. Mantené las rutinas y los horarios habituales tanto como sea posible.

Proporcionales datos apropiados para su edad sobre lo que ha sucedido, explicales lo que está sucediendo y ofreceles ejemplos claros sobre lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás de la infección. Compartí de una manera tranquilizadora información sobre lo que podría suceder. Por ejemplo, si tu hijo o hija se siente enfermo o debe quedarse en casa, podés

decirle: “Tenés que quedarte en casa porque es más seguro para vos y tus amigos. Sé que a veces es difícil (puede darte miedo o incluso ser aburrido), pero tenemos que seguir las reglas para mantenernos a salvo a nosotros mismos y a los demás. Pronto las cosas volverán a la normalidad”.



¿Por qué es importante mantener la calma?

Los niños poseen una gran sensibilidad y suelen sintonizarse fácilmente con la emoción de sus adultos referentes. Esto hace que un niño o niña pueda reaccionar como un espejo que refleja las emociones de los adultos cercanos (por ejemplo, reaccionar con pánico frente al pánico, o reaccionar con calma frente a un adulto que controla la situación) o, por el contrario, que invierte los papeles (por ejemplo, al asumir el niño un rol adulto frente al descontrol de los mayores) lo que implica un costo emocional importante para ellos.

Es necesaria una actitud de “respuesta sensible” de parte de los adultos, lo que significa estar atentos a las necesidades y emociones individuales de cada niño o niña y responder a ellas de manera oportuna y adecuada.

Asimismo, es fundamental que los adultos se cuiden a sí mismos y traten de mantener hábitos de salud mental y física. El bienestar de quienes cuidan tiene un impacto positivo en niños, niñas y adolescentes.

Si los adultos sienten miedo, lo recomendable es que busquen apoyo en otros adultos; que conversen con ellos (lejos de los niños y niñas) acerca de sus miedos, sus angustias. Es necesario que se pida ayuda especializada si estas emociones no han pasado después de un mes de ocurrida la emergencia, más aún si van en aumento.

¿Una mujer embarazada puede transmitir el virus al feto?



Por el momento no existen pruebas suficientes para determinar si el virus puede transmitirse de madres a fetos durante el embarazo, ni tampoco de las consecuencias que esto puede tener después en el bebé.

Es algo que se está investigando. Las mujeres embarazadas deberían seguir tomando las precauciones adecuadas para protegerse de la exposición al virus y buscar asistencia médica si empiezan a presentar síntomas como fiebre, tos o dificultades para respirar.

¿Es seguro que una madre infectada de coronavirus amamante a su bebé?

La leche materna es la mejor protección que le podemos dar al niño. Incluso ante una situación de incertidumbre como una epidemia, la madre puede seguir amamantando a su bebé siempre y cuando tome todas las precauciones necesarias. A través de la leche materna la madre transfiere al bebé las defensas que lo ayudarán a que no se enferme o que la enfermedad sea más leve.



Si una madre presenta síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar debe consultar al médico de forma urgente. Si presenta síntomas o tiene la enfermedad, pero se encuentra lo suficientemente bien, deberá llevar mascarilla para amamantar a su bebé y siempre que esté cerca de él.

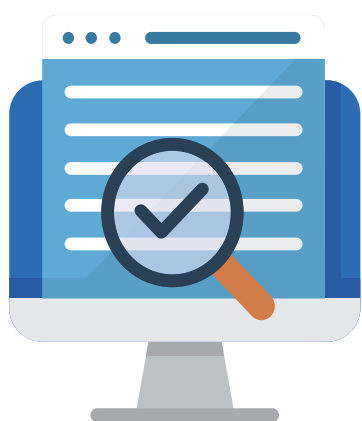
Además, debe lavarse las manos antes y después de tener contacto con el niño, así como limpiar o desinfectar superficies que puedan estar contaminadas.

Si una madre está muy enferma y no está en condiciones de amamantar, es recomendable que se extraiga la leche, alimente a su bebé y mantenga la lactancia, siguiendo en todo momento las mismas medidas de prevención de la infección.

No hay ningún preparado para lactantes que pueda igualar a la leche materna. Además, el uso de mamaderas y chupetes siempre representa un riesgo de contaminación adicional, que en este escenario cobra especial relevancia.

Para mantener la lactancia es importante que la madre cuente con el apoyo, compromiso y participación de toda la familia.

En internet hay mucha información. ¿Qué debo hacer?



En Internet aparecen cada vez más mitos y desinformaciones sobre el coronavirus: cómo se transmite el COVID-19, cómo protegerse y qué hacer si te preocupa la posibilidad de haber contraído el virus.

Por eso, es importante ser precavido a la hora de buscar información y consejos. Además de los consejos que te facilitamos aquí, la Organización Mundial de la Salud cuenta con una [sección práctica](#) donde se abordan algunas de las preguntas más frecuentes. También es recomendable mantenerse informado de las recomendaciones y las novedades sobre viajes, educación y otras directrices que publiquen las autoridades del país.

Para obtener más información sobre el nuevo coronavirus, consultar el **sitio web de la OMS** y el **sitio web del MSP: coronavirus.gub.uy**

unicef  | para cada niño