

Lo que debe tener en cuenta como padre o madre durante la COVID-19

Usted y sus hijos pueden sentirse preocupados, asustados, enojados o tristes durante la epidemia de COVID-19, y esto es normal. Hable con un amigo o familiar si se siente abrumado.

Hable y escuche a sus hijos para comprender cómo se sienten y ayudarlos a comprender la situación.



1. Cuide de sí mismo

2. Cuide de sus hijos

3. Cuide su salud

4. Mantenga a su familia unida

5. Mantenga las rutinas familiares, en la medida de lo posible

6. Manténgase informado y solicite ayuda cuando la necesite



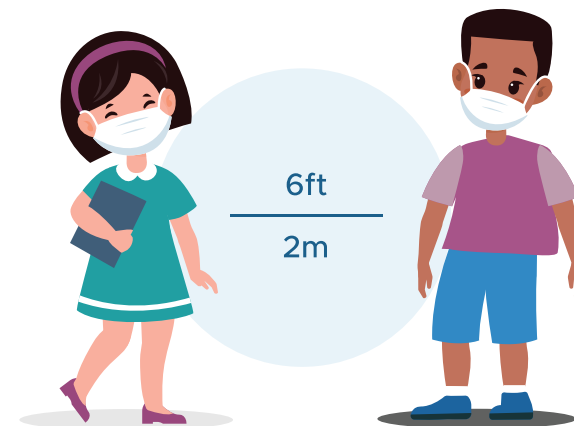
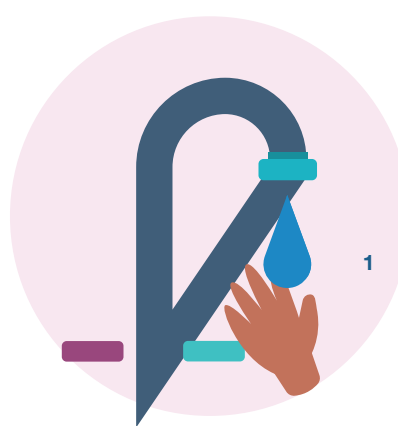
Si usted o uno de sus hijos se enferma, intente mantener unida a su familia. Si es posible, aíslese en la casa, en una habitación separada.

Los niños siempre estarán mejor protegidos en un entorno familiar. Haga todo lo posible para mantener a sus hijos con usted siempre que sea seguro hacerlo.



Si usted debe ingresar a un centro de atención médica, asegúrese de que sus hijos queden atendidos por un miembro de la familia o un vecino.

Si su hijo debe ingresar a un centro de atención médica, solicite ser admitido con él o ella y coordine un cuidado alternativo para sus demás hijos, si los tiene.



Lávese las manos regularmente con agua y jabón. En lugares concurridos o hacinados, use una mascarilla que cubra la nariz y la boca y mantenga una distancia segura de otras personas para ayudar a detener la propagación de la COVID-19.



La COVID-19 se transmite a través de gotículas que contienen el virus.

Este puede transmitirse entre personas que están en contacto cercano, y generalmente ingresa por la nariz, la boca o los ojos.

La información es poder

Asegúrese de conocer los servicios de salud locales disponibles y las opciones de apoyo, como las líneas telefónicas de ayuda para niños, en caso de que usted o sus hijos necesiten ayuda. Manténgase actualizado sobre los cambios en los recursos disponibles en su comunidad, como el horario de funcionamiento de los espacios comunitarios y los cambios en los servicios y distribuciones programados.