



Qué hacer si mi hijo tiene COVID-19



Un caso de COVID-19 en casa no debe ser fuente de tristeza o temor, más del 80% de los casos presentan sintomatología leve, se resuelven por sí solos en unos días y no dejan secuelas.



¿Por qué es importante mantener la calma?

Los niños poseen una gran **sensibilidad** y suelen **sintonizarse** fácilmente con la emoción de los adultos que los rodean. Esto hace que un niño pueda **reaccionar como un espejo que refleja las emociones de los adultos cercanos** (por ejemplo, responder con pánico frente al pánico, o reaccionar con calma frente a un adulto que controla la situación).

Debes **estar atento a las necesidades y emociones de tu hijo** y responder a ellas con **sensibilidad, paciencia, comprensión y optimismo**.

Asimismo, es fundamental que te cuides y trates de **mantener hábitos de salud mental y física. Tu bienestar tiene un impacto positivo en tu hijo**. Te invitamos a seguir estas recomendaciones:

- Trata de **mantener la calma**.
- El paciente deberá permanecer la totalidad del tiempo en que dure enfermo en una **habitación aislada** de la casa.
- Tu hijo deberá **abstenerse de participar** en las actividades familiares o comunitarias grupales (comidas, cenas, etc.).
- La vivienda no deberá ser ocupada por **personas de alto riesgo** de complicaciones:
 - › Mayores de 60 años de edad.
 - › Personas con diabetes.
 - › Personas con hipertensión arterial.
 - › Personas que hayan sufrido accidentes vasculares cerebrales (infartos o trombos).
 - › Mujeres embarazadas.
 - › Personas inmunocomprometidas (SIDA, tuberculosis, enfermedades autoinmunes, enfermedad hepática, postrasplantados, etc).
- **Vigila sus síntomas** para saber si puede necesitar **más ayuda médica**, por ejemplo, dificultad para respirar, opresión o dolor en el pecho, confusión o incapacidad para despertar, labios o cara azulada, somnolencia, que respire deprisa, que no pueda beber muchos líquidos o que presente signos de deshidratación, como orinar menos de lo habitual.
- Es recomendable el **cuidado en casa** porque permite que solamente las personas más graves ocupen camas en el hospital. Asimismo, es **más humano**, menos estresante para el paciente y sus



cuidadores, **más cómodo**, goza de alimentos de mejor sabor y expone menos al paciente al riesgo de infecciones hospitalarias agregadas.

- Tu hijo **debe usar un baño diferente** al de los demás. Si no es posible, **límpialo después de cada uso**.
- Todos los miembros de tu familia deberán entender y realizar las **medidas básicas de higiene y prevención** de COVID-19:
 - › Evita aglomeraciones de personas.
 - › Abstente de saludar de mano, beso y abrazo.
 - › Evita tocarte la cara.
 - › Lávatte las manos de manera periódica y correcta.
 - › Utiliza gel antibacterial cuando no sea posible lavarse las manos.
 - › Usa cubreboca si estas enfermo (las 24 horas del día).
 - › Utiliza un respirador desechable si estás cuidando a un paciente de COVID-19.
 - › Desinfecta periódicamente las superficies y objetos.
 - › Estornuda o tose haciendo ángulo con el codo. Permanece en casa y aislado.
 - › Busca ayuda médica o asesoría en caso de enfermedad.
- Ayuda a tu hijo a **descansar** mucho y a **beber** abundantes líquidos.
- Organiza momentos para que tu hijo **juegue y se relaje**. Mantén las **rutinas** y los **horarios habituales** tanto como sea posible.
- **Explícale** de una manera apropiada para su edad **lo que está sucediendo** y ofrécele ejemplos claros sobre lo que tiene que hacer para **protegerse a sí mismo y a los demás**.
- Usa **limpiadores o toallitas desinfectantes** para limpiar diariamente aquellas cosas que se tocan mucho, como las manijas de las puertas, interruptores de luz, juguetes, controles remotos, teléfonos, mesas de noche, celulares y otros dispositivos electrónicos.
- Usa **guantes desechables** mientras manejes artículos sucios.
- Asegúrate de tener **buena ventilación** en las áreas compartidas
- Coloca guantes, cubrebocas y otros artículos contaminados en un **recipiente o bolsa cerrada** antes de desecharlos con el resto de la basura.

Si sientes **miedo**, lo recomendable es que **busques apoyo en otros adultos**; que converses con ellos (lejos del niño) acerca de tus miedos y angustias. Sin embargo, es necesario que **pidas ayuda especializada** si estas emociones no han pasado después de un mes o si van en aumento.

Fuentes:

- Kidshealth.org
- Guía para padres sobre coronavirus. Unicef. 2020.
- National Center for Immunization and Respiratory Diseases, Division of Viral Diseases. 2020.

Recuerda lavar tus manos frecuentemente

