

## ¿Qué es el COVID-19?

- COVID-19 es el nombre abreviado de la “enfermedad del coronavirus 2019”. Es un virus nuevo. Los médicos y los científicos todavía están aprendiendo sobre este virus.
- Recientemente, el virus ha hecho que muchas personas se enfermen. Los científicos y los médicos creen que la mayoría de las personas van a estar bien, especialmente los niños, pero que algunas personas podrían ponerse muy enfermas.
- Los médicos y los expertos en salud están trabajando duro para ayudar a que las personas se mantengan sanas.

## ¿Qué pasa si te enfermas con COVID-19?

- El COVID-19 puede ser distinto en cada persona. Para muchas personas, enfermarse con el COVID-19 sería un poco como tener la influenza (gripe). La gente puede tener fiebre, tos o dificultad para respirar hondo. La mayoría de las personas que ha tenido el COVID-19 no estuvo muy enferma. Solo un grupo pequeño de personas tuvo problemas más graves. De lo que han visto los médicos hasta ahora, parece que la mayoría de los niños no se ponen muy enfermos. Aunque muchos adultos se enferman, la mayoría se mejora.
- Si te sientes enfermo, eso no significa que tengas el COVID-19. La gente se puede enfermar por todo tipo de microbio. Lo que es importante que recuerdes es que, si te enfermas con COVID-19, los adultos en tu casa y la escuela ayudarán a que recibas toda la ayuda que necesites.
- Si usted sospecha que su hijo puede tener el COVID-19, llame al centro de atención médica y avíseles antes de ir allí con el niño.

## ARCHDIOCESE OF CHICAGO



Office of Human Dignity and Solidarity  
Immigration Ministry  
Cardinal Meyer Center  
3525 South Lake Park Avenue  
Chicago, IL 60653

## RECURSOS

- Sitio de los CDC sobre el COVID-19:  
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)
- Asociación Nacional de Enfermeras Escolares y la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares:  
[https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/NASN/3870c72d-fff9-4ed7-833f-215de278d256/UploadedImages/PDFs/02292020\\_NASP\\_NASN\\_COVID-19\\_parent\\_handout.pdf](https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/NASN/3870c72d-fff9-4ed7-833f-215de278d256/UploadedImages/PDFs/02292020_NASP_NASN_COVID-19_parent_handout.pdf)
- Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias: [cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.htm](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.htm)

Este folleto es desarrollado para fines de información general. No constituye asesoramiento jurídico. La información contenida en el folleto o enlaces a otros sitios web puede no contener la información de coronavirus más actualizada (COVID-19). Los enlaces son para la comodidad del lector. No recomendamos ni respaldamos el contenido de sitios web de terceros. Usted debe buscar consejo de un médico profesional u hospital con respecto a sus circunstancias individuales.



Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades  
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

Texto cortesía de los Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades.

Para obtener más información, visítenos en  
[catholicsandimmigrants.org](https://www.catholicsandimmigrants.org) o en Facebook a  
[office.for.immigrant.affairs/](https://www.facebook.com/office.for.immigrant.affairs/)

La Pastoral Migratoria invita a los inmigrantes a que, respondiendo al compromiso bautismal, se involucren en acciones de servicio y justicia como líderes de la comunidad parroquial.

Si desea participar en la Pastoral Migratoria, por favor comuníquese con:

**Miguel Salazar**  
[msalazar@archchicago.org](mailto:msalazar@archchicago.org)  
312.534.8106

AOC: 4.24.20

## ARCHDIOCESE OF CHICAGO



## PASTORAL MIGRATORIA

# CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE EL CORONAVIRUS



A medida que van aumentando las conversaciones públicas acerca de la enfermedad del coronavirus 2019, los niños podrían sentirse preocupados de que ellos, sus familias y sus amigos se puedan enfermar con el COVID-19. Los padres, los familiares, el personal escolar y otros adultos de su confianza pueden cumplir un papel importante en ayudar a los niños a entender lo que oyen de una manera que sea veraz, precisa y reduzca al mínimo su ansiedad o temor. Los CDC han creado directrices para ayudar a los adultos a tener conversaciones con los niños acerca del COVID-19 y las formas en que pueden evitar contraer y propagar la enfermedad.

## PRINCIPIOS GENERALES PARA HABLAR CON LOS NIÑOS

### Permanezca calmado y tranquilícelos.

- Recuerde que los niños reaccionarán tanto a lo que diga como a la forma en que lo diga. Ellos captarán el tono de las conversaciones que tenga con ellos y con otras personas.

### Esté disponible para escucharlos y hablar con ellos.

- Saque tiempo para hablar. Asegúrese de que los niños sepan que pueden recurrir a usted cuando tengan preguntas.

### Evite expresarse de una manera que pueda culpar a otros y llevar al estigma.

- Recuerde que los virus pueden enfermar a cualquier persona, independientemente de su raza o grupo étnico. Evite las suposiciones sobre quién podría tener el COVID-19.

### Preste atención a lo que los niños vean o escuchen en la televisión, radio o en línea.

- Considere reducir el tiempo que pasan delante de la pantalla concentrados en el tema del COVID-19. Recibir demasiada información sobre un tema puede causar ansiedad.

### Provea información veraz y precisa.

- Dé a los niños información que sea verdadera y apropiada para su edad o nivel de desarrollo.
- Explíqueles que algunas de las historias sobre el COVID-19 que se publican en línea y en los medios sociales podrían estar basadas en rumores y en información incorrecta.
- Discuta las acciones que se están tomando en casa, la escuela, los parques infantiles, las tiendas, los restaurantes y la iglesia para ayudar a proteger a los niños y adultos

### Enseñe a los niños acciones saludables para reducir la propagación de gérmenes o COVID-19 y ponga un ejemplo practicándolos usted mismo.

- **Quédese en casa tanto como sea posible.** Salga sólo para necesidades esenciales como ir a la tienda de comestibles, farmacia, banco o para dar un paseo corto. Algunas ciudades y estados tienen órdenes de “bloqueo”, “refugio en lugar” o “quedarse en casa.” Las directivas pueden variar de un lugar a otro, así que por favor visite el sitio web de su ciudad o gobierno estatal para obtener pautas específicas en su área.
- **Practicar el distanciamiento social.** Si está fuera o alrededor de extraños, ponga al menos seis pies de distancia entre usted y las personas con las que no vive y use una cubierta facial de tela.
- **Use una cubierta facial de tela.** Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta facial de tela cuando las personas que no conoce o que no conoce en público (no coloque la cara de tela en niños menores de dos años, cualquier persona que tenga problemas para respirar o esté inconsciente, incapacitado o incapaz de quitarse la máscara sin ayuda). La cubierta de la cara de tela no es un sustituto del distanciamiento social, así que continúe manteniendo al menos seis pies entre usted y los demás. No utilice una máscara facial (N95) destinada a un trabajador.

- **Quédese en casa si está enfermo.** Cúbrete la nariz y la boca con el codo o un pañuelo desechable cuando tosas o estornudes. Si usas un pañuelo desechable cuando toses o estornudas, lo debes botar a la basura de inmediato.
- **Enseñeles a lavarse las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño y antes de comer o preparar alimentos o después de estar en un espacio público.** Siga estos cinco pasos: moje, haga espuma (hacer burbujas), frote (frotar juntos), enjuague y seque. Puedes cantar la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- **Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante de manos.** El desinfectante de manos debe contener al menos un 60 por ciento de alcohol. Su pervice a los niños pequeños cuando lo usen a fin de prevenir que traguen alcohol.
- **Mantén todo limpio.** Los niños más grandes pueden ayudar a los adultos en la casa y la escuela a limpiar las cosas que más tocamos, como los escritorios, las manijas de las puertas, los interruptores de la luz y los controles remoto. (Nota para los adultos: se puede encontrar más información sobre la limpieza y la desinfección en el sitio web de los CDC at [cdc.gov](https://www.cdc.gov).)

## COVID-19 INFORMACIÓN PARA NIÑOS

Trate de darles información sencilla, y recuérdelos que los funcionarios de salud, escuela y gobierno están trabajando duro para que todos se mantengan sanos y seguros..