

10 consejos para hablar sobre COVID-19 con tus hijos



PBS Health 16 de marzo de 2020 5:13 PM EDT

Primero fue la violencia de armas. Luego fue el cambio climático.

Ahora es una autentica pandemia que se ha infiltrado en nuestras comunidades y conciencia colectiva, dejándonos tartamudeando, una vez más, por las palabras correctas para explicar cosas terribles a nuestros hijos.

Si usted es padre o cuidador y no está seguro de qué compartir, cuánto decir y las formas de navegar COVID-19 cuando tanto es incierto, no está solo. Las familias de todo el mundo están con ustedes en esto.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a medida que el brote continúa.

1. Haz que los niños se sientan seguros.

Aquí estamos luchando contra dos enemigos: uno es Covid-19; el otro es la ansiedad sobre Covid-19. Puede ser que los niños son inmunes a este nuevo virus, pero son susceptibles a la ansiedad que lo rodea. Cuida tus palabras y tu tono. Mantén la calma. Asegúreles a los niños que esto es temporal y que ellos y sus cuidadores estarán bien.

2. Dales hechos y déjalos guiar la discusión.

Los niños necesitan respuestas simples y honestas. Evite silenciar su conversación cuando entren a una habitación, y nunca mienta. Podría decir: "El coronavirus es un tipo de germen. Estos gérmenes son muy, muy pequeños, y cuando entran dentro de su cuerpo, pueden enfermarlo. Los gérmenes ingresan a su cuerpo a través de la nariz, la boca o los ojos. Cuando alguien tose y toca el pomo de la puerta, y luego toca el pomo de la puerta, esos gérmenes pueden entrar en su cuerpo. Es útil lavarse mucho las manos y tratar de mantenerse alejado de las grandes multitudes ". ¿Una regla de oro? Déjelos guiar la discusión. "Demasiada información puede crear ansiedad", dice Linda Hatfield, entrenadora de educación para padres y una de mis coautoras en [ParentShift: Diez verdades universales que cambiarán la forma en que crías a tu hijo](#). "Responda solo lo que preguntan. Además, evite lenguaje que culpa a una raza, los animales o la cultura por la difusión de la virus." Si está buscando palabras específicas para usar, BrainPOP publicó un pequeño video excelente para niños pequeños. Echale un vistazo.

3. Dales poder -- y responsabilidad.

A los niños les va mejor cuando tienen poder; Es una de sus necesidades emocionales. Y este es un buen momento para dárselos. Después de todo, los niños están demostrando ser como superhéroes en esto; sus cuerpos parecen tener una capacidad extraordinaria para combatir el coronavirus de una manera que muchos otros cuerpos no pueden. Pero con un gran poder viene una gran responsabilidad, ¿verdad? Los niños pueden ayudar a sus vecinos y seres queridos a mantenerse seguros y saludables si se lavan las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos, o el tiempo que sea necesario para cantar dos veces "Feliz cumpleaños". Recuérdeles que también limpien sus dispositivos con frecuencia y que tosen o estornuden en los codos o en un pañuelo desechable. Puede decirles que lavarse las manos es como la kriptonita para el coronavirus, y que el desinfectante de manos es un sustituto perfecto cuando no pueden encontrar agua y jabón.

4. Hágales saber qué esperar.

La parte difícil aquí es que no sabemos exactamente qué esperar en las próximas semanas y meses. Pero sí sabemos algunas cosas. Sabemos, por ejemplo, que veremos a mucha menos gente en nuestras vidas. Sabemos que vamos a tener que encontrar formas creativas de pasar el tiempo en casa. Sabemos que no vamos a tener acceso a todos los alimentos que nos gustan, y que tendremos que trabajar más para mantener limpios nuestros hogares y nuestras casas. Y sabemos que Covid-19 puede parecerse a un resfriado típico. Si bien existe la posibilidad de enfermarse gravemente e incluso morir, muchas personas, especialmente los niños, han reportado solo síntomas leves: fiebre, secreción nasal y tos.

5. Empatía, empatía, empatía.

Se puede hacer mucho bien cuando permitimos que nuestros hijos expresen la gama completa de sus emociones, y cuando recibimos esos sentimientos con empatía. Si sus temores y frustraciones son minimizados o descartados, dice Hatfield, es probable que aparezcan de otras maneras: peleando con sus hermanos, haciendo berrinches o generalmente no cooperando. Para los niños pequeños con grandes emociones, dice, ponte a su nivel y di algo afirmativo como: "Me imagino que te preocupa enfermarte. Me pregunto si tienes miedo de todas las cosas que están cambiando de repente. Para los niños que sienten una pizca de aislamiento, podrían decir: "Es muy frustrante no competir en el programa de su equipo de baile. ¡Lo esperabas durante meses! No tiene que estar de acuerdo con los pensamientos o sentimientos de un niño para reconocerlos sin juzgarlos o minimizarlos

6. Tenga en cuenta la etapa de desarrollo y el temperamento de su hijo.

Seamos honestos: su hijo exploratorio y táctil no comenzará de repente a mantener sus "manos en casa" solo porque las apuestas son más altas. Su preescolar perpetuamente olvidadizo no memorizará repentinamente los pasos para corregir el lavado de manos solo porque le ha dicho en "su voz seria" cómo hacerlo. Dependiendo de sus edades, etapas y temperamentos, algunos niños requerirán más tranquilidad o más tiempo para la transición que otros. La situación es

única, y también lo es su hijo. Mantenga sus expectativas bajo control. Si las cosas van de un lado a otro de manera inesperada, podría ser un buen momento para decir "¿no es tan interesante?" y déjalo.

7. Intenta mantener una rutina normal.

No es fácil "apegarse a la rutina" cuando los cierres de escuelas han alterado nuestras rutinas masivamente. Pero trate de establecer una nueva rutina, lo mejor que pueda. Como todos sabemos, algunos niños están asustados y abrumados por los grandes cambios en sus entornos. Para estos pequeños, déles suficiente tiempo para que se adapten al nuevo sistema. Hatfield sugiere hacer un calendario, tal vez con fotos, que ayude a los niños a imaginar cómo irán las cosas.

8. Modele el comportamiento que desea ver.

Los niños nos buscan orientación y apoyo, especialmente en tiempos difíciles. "Somos su Estrella del Norte sobre cómo responder", dice Hatfield. "Modele una confianza positiva sobre el tema y manténgase firme". Eso también se aplica a cuestiones como la higiene y el aislamiento social. No puede esperar que un niño de 6 años se lave las manos o que un niño de 10 años se aísle de sus amigos si sus padres no están dispuestos a hacer lo mismo.

9. Considere ajustar los límites de tiempo de la pantalla.

Con tantos de nosotros trabajando desde casa y sin poder contar con nuestro cuidado de niños habitual, sobrevivir es algo bueno; este no es el momento de sentirnos culpables. Si necesita ajustar temporalmente sus límites de tiempo de pantalla, hágalo. Sólo sea inteligente al respecto; si aflojas todos los límites alrededor de los juegos o programas adictivos, esas cosas serán mucho más difíciles de manejar después de que las cosas se calmen, dice Hatfield. "Así que trate de ser específico sobre cuánto tiempo se permite y con quién pueden comunicarse". Obtenga ideas en línea sobre otras cosas que hacer con los niños que no están relacionadas con la pantalla de televisión o computadora, y recuerde que necesitan correr y jugar. Sin recreo escolar, es posible que desee implementar "tiempo de patio" para que se muevan. Además, si es posible, fomente el uso de aplicaciones sociales, como Skype o Facetime, donde sus hijos puedan interactuar con otros. La conexión social es importante, especialmente en un momento de distanciamiento social. Las reuniones sociales de juego virtuales pueden ayudar a que los niños encerrados se sientan equilibrados y sanos.

10. Cuídate.

Estos son tiempos que producen ansiedad en varios niveles; nosotros los padres estamos soportando mucho. Asegúrate de cuidarte. Apaga las noticias; demasiadas noticias desalentadoras son malas para nuestra salud y la salud de nuestros hijos. Tome un baño; prende de las velas; de un paseo o una larga siesta; medite. Busque experiencias sensoriales:

acaricie al perro o al gato, hojee un álbum de vacaciones familiares, ponga música o hornee galletas. Haz cosas que te hagan sentir bien y centrado. Haga lo que pueda para calmar sus propios nervios y tener el ancho de banda para manejar las preguntas difíciles y el comportamiento desafiante de sus hijos.

Los días venideros serán diferentes para todos y difíciles para algunos de nosotros. Pero esto no tiene por qué ser un mal momento para su familia.

"Aproveche esta oportunidad para reflexionar y hacer algunos cambios positivos en su nueva normalidad", sugiere Hatfield. "Disminuya la velocidad y juegue juegos, lea libros, acurrucarse y abrazarse, cocinar juntos, conectarse de manera auténtica y jugar juntos".

Usted y su hijo superarán esto, y, si tiene suerte, puede que al final sea un poco mejor.

Coronavirus (COVID-19): Distanciamiento social con los niños

Revisado por: [Jonathan M. Miller, MD](#)

<https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-social-distancing-esp.html?WT.ac=pairedLink>

Ahora el [coronavirus \(COVID-19\)](#) se está extendiendo por las comunidades en muchos países. La mejor manera de [combatir su contagio](#) es que todo el mundo practique el distanciamiento social.

¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social crea espacio entre las personas. Cuando las personas infectadas con el virus se mantienen alejadas de los demás, no pueden contagiar a nadie. De esta manera hay menos cantidad de gente enferma al mismo tiempo. Entonces, los médicos y los hospitales serán más capaces de seguir tratando a aquellas personas que lo necesiten.

El distanciamiento social se puede llevar a cabo de distintas maneras, dependiendo de cuánta gente de la comunidad esté enferma. Entre los métodos de distanciamiento social, se incluyen los siguientes:

- cerrar las escuelas, los restaurantes, las tiendas, los cines y los teatros, así como otros lugares donde se reúne la gente
- no reunirse en persona con amigos
- no comprar en supermercados y tiendas de alimentación y de productos de limpieza a menos que sea necesario
- trabajar desde casa
- no usar el transporte público, incluyendo los autobuses, el metro, los taxis y no compartir el coche

¿Qué puedo hacer?

Mientras el coronavirus se siga extendiendo, es mejor adoptar el enfoque de "más vale prevenir que curar". Esto significa:

- Que su [familia se quede en casa](#) y alejada de otras personas lo máximo posible. No invite a amigos y familiares ni vaya de visita a sus casas. Las personas que parecen estar sanas podrían estar infectadas y transmitir el virus. Por eso es importante mantenerse alejado de todos, incluso de aquellas personas que no parecen estar enfermas.
- Si tiene que salir, asegúrese de que se mantiene a una distancia mínima de 6 pies (2 metros) con respecto a otras personas. Los virus se pueden propagar a través de pequeñas gotitas que se expelen cuando alguien estornuda o tose. Esas gotitas no se suelen alejar a más de 6 pies (2 metros) antes de caer al suelo.
- Si está cuidando a alguien que está enfermo, tome todas las [precauciones recomendadas](#). Es importante mantener a esa persona alejada de los demás.

¿Por qué han cerrado las escuelas si los niños no están enfermos?

Al contraer el coronavirus, los niños no parecen ponerse tan enfermos como los adultos. Pero los niños infectados pueden seguir contagiando el virus a otras personas, algunas de las cuales podrían ponerse gravemente enfermas. Cerrar las escuelas protege a toda la comunidad.

¿Los niños pueden juntarse o salir con sus amigos?

Por ahora, las personas no deben ir a lugares como cines o restaurantes, ni a eventos grupales, actividades deportivas o reuniones con amigos.

Mantenerse alejado de los amigos, la familia extendida y de las actividades sociales puede ser duro para los adolescentes y para los niños. Diga a su hijo que use "FaceTime" y que mantenga el contacto con sus amigos a través de Skype. También puede planificar actividades en familia. Salir a pasear, hacer una excursión o montar en bicicleta son formas magníficas de mantenerse activo sin mantener contacto físico. Si va a un parque, no les permita a sus hijos utilizar los juegos de la plaza (juegos comunitarios como pasamanos).

Si alguien va a su casa, asegúrese de que se [lava las manos](#) en cuanto llegue. Así mismo, limpie las superficies que se tocan mucho (como los pomos de las puertas) antes y después de las visitas.

Puede seguir siendo social

La expresión oficial es "distanciamiento social" pero le puede ayudar pensar en ello como "distanciamiento físico". Podemos seguir siendo sociales, solo que de maneras diferentes. Aproveche los medios de comunicación social y las aplicaciones para apoyarse los unos a los otros, ríanse juntos y cuídense entre sí hasta que el virus esté bajo control.

Revisado por: [Jonathan M. Miller, MD](#)

Fecha de revisión: marzo de 2020

29 de febrero de 2020

Hable con sus hijos sobre el COVID-19 (Coronavirus) Un recurso para padres

Un nuevo tipo de coronavirus, abreviado COVID-19, está causando un brote de enfermedades respiratorias (pulmonares). Se detectó por primera vez en China y ahora se ha detectado a nivel internacional. Si bien el riesgo inmediato para la salud en los Estados Unidos es bajo, es importante estar preparados para posibles brotes si el nivel de riesgo aumenta en el futuro.

La preocupación a causa de este nuevo virus puede provocar ansiedad en los niños y las familias. Aunque no sabemos dónde y en qué medida puede propagarse la enfermedad aquí en los Estados Unidos, sí sabemos que es contagiosa, que la gravedad de la enfermedad puede variar de una persona a otra y que hay medidas que podemos tomar para prevenir la propagación de la infección. Aceptar un cierto nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es adecuado y puede conducirnos a tomar medidas que reduzcan el riesgo de contagio. Ayudar a los niños a lidiar con la ansiedad requiere proporcionar información y datos precisos sobre la prevención sin darles motivos para alarmarse innecesariamente.

Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes. Si los padres parecen excesivamente preocupados, la ansiedad de los niños puede aumentar. Los padres deben asegurar a los niños que las autoridades escolares y de salud están trabajando arduamente para garantizar que todas las personas del país sigan estando sanas. Sin embargo, los niños también necesitan información objetiva y adecuada para su edad sobre la posible gravedad del riesgo de la enfermedad e indicaciones concretas sobre cómo evitar infecciones y la propagación de la enfermedad. Enseñar a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y brindarles una sensación de cierto control sobre su riesgo de contagio puede ayudar a reducir la ansiedad.

Pautas específicas

Conserve la calma y la tranquilidad.

- Los niños reaccionarán, y copiarán sus reacciones verbales y no verbales.
- Lo que dice y hace respecto del COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención, y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos.
- Si es cierto, comunique con énfasis a sus hijos que ellos y su familia están bien.
- Recuérdeles que usted y los adultos de su escuela están a su lado para mantenerlos sanos y salvos.
- Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a redefinir sus inquietudes hacia la perspectiva correcta.

Procure estar presente.

- Es posible que los niños necesiten mayor atención de su parte, y deseen hablar sobre sus inquietudes,

miedos y preguntas.

- Es importante que sepan que cuentan con alguien que los escuchará; reserve tiempo para estar con ellos.
- Dígales que los ama y bríndeles mucho afecto.

Evite culpar en exceso.

- Cuando estamos muy tensos, a veces intentamos culpar a alguien.
- Es importante no estereotipar a un grupo de personas como responsables del virus.
- El acoso escolar y los comentarios negativos sobre otras personas deben detenerse e informarse a la escuela.
- Esté atento a cualquier comentario que otros adultos realicen en el entorno de su familia. Es posible que deba explicar qué significan dichos comentarios si son diferentes de los valores que enseña en su hogar.

Controle el uso de la televisión y las redes sociales.

- Limite el tiempo destinado a ver televisión o el acceso a información en Internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar ver o escuchar información que pueda ser desconcertante cuando sus hijos están presentes.
- Hable con su hijo sobre la posibilidad de que muchas historias sobre el COVID-19 en Internet pueden estar basadas en rumores e información incorrecta.
- Brinde a su hijo información objetiva acerca de esta enfermedad, esto puede ayudar a reducir la ansiedad.
- Estar constantemente pendiente de las novedades sobre el estado del COVID-19 puede aumentar la ansiedad; evite hacer esto.
- Tenga en cuenta que la información inadecuada para el nivel de desarrollo de los niños (es decir, información diseñada para adultos) puede causar ansiedad o confusión, particularmente en niños pequeños.
- En cambio, haga que su hijo participe en juegos u otras actividades interesantes.

Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible.

- Ajústese a un programa regular, ya que esto puede resultar tranquilizador y promueve la salud física.
- Motive a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los obligue si parecen agobiados.

Sea honesto y claro.

- Ante la falta de información objetiva, a menudo los niños imaginan situaciones mucho peor que la realidad.
- No ignore sus inquietudes; explíqueles que en este momento muy pocas personas en este país están enfermas con COVID-19.
- Puede decirles a los niños que se cree que esta enfermedad se contagia entre personas que están muy cerca una de otra, cuando una persona infectada tose o estornuda.
- También se cree que puede contagiarse cuando se toca una superficie o un objeto infectados, por eso es tan importante protegerse.
- Para obtener más información objetiva, comuníquese con el personal de enfermería de su escuela, consulte con su médico o visite el sitio web <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Conozca los síntomas del COVID-19.

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) consideran que estos síntomas aparecen unos pocos días después de haber

estado expuesto a alguien con la enfermedad o hasta 14 días después de la exposición:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Para algunas personas, los síntomas son similares a tener un resfrío; para otras, son bastante graves o incluso potencialmente mortales. En cualquier caso, es importante que consulte con el proveedor de atención médica de su hijo (o de usted) y siga las indicaciones sobre permanecer en el hogar o lejos de espacios públicos para prevenir la propagación del virus.

Revise y ponga en práctica hábitos de higiene básicos y un estilo de vida saludable como forma de protección.

- Aliente a su hijo a practicar cada día una buena higiene; pasos simples para prevenir la propagación de la enfermedad:
 - Lavarse las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos (cantar Estrellita, ¿dónde estás? lentamente lleva alrededor de 20 segundos).
 - Cubrirse la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar y desecharlo de inmediato, o estornudar o toser en la curva del codo. No compartir alimentos ni bebidas.
 - Practicar el choque de puños o de codos en lugar de dar apretones de manos. De esta manera, se propagan menos gérmenes.
- Orientar a los niños sobre lo que pueden hacer para prevenir una infección les brinda una mayor sensación de control sobre el contagio de la enfermedad y les ayudará a reducir su nivel de ansiedad.
- Motive a su hijo a llevar una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio en forma regular; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunológico fuerte para combatir enfermedades.

Converse sobre nuevas reglas o prácticas en la escuela.

- Muchas escuelas ya hacen cumplir hábitos para prevenir enfermedades, que incluyen lavarse las manos con frecuencia o usar productos de limpieza para manos a base de alcohol.
- El personal de enfermería o el director de su escuela enviarán información al hogar acerca de cualquier regla o práctica nueva.
- Asegúrese de conversar sobre esto con su hijo.
- Comuníquese con el personal de enfermería de su escuela si tiene alguna pregunta específica.

Comuníquese con su escuela.

- Avise a la escuela si su hijo está enfermo y manténgalo en casa. Es posible que su escuela le pregunte si su hijo tiene fiebre o no. Esta información ayudará a la escuela a saber por qué su hijo se quedó en casa. Si a su hijo se le diagnostica COVID-19, informe a la escuela para que pueda comunicarse con las autoridades sanitarias locales y recibir orientación.
- Hable con el personal de enfermería de su escuela, el psicólogo escolar, el consejero escolar o el trabajador social de la escuela si su hijo tiene dificultades motivadas por ansiedad o estrés relacionadas con el COVID-19. Estas personas pueden brindarle orientación y apoyo a su hijo en la escuela.
- *Asegúrese de seguir todas las indicaciones de su escuela.*

Tómese tiempo para hablar

Nadie conoce mejor a sus hijos que usted. Deje que sus preguntas lo guíen respecto de cuánta información brindar. Sin embargo, no evite darles la información que los expertos en salud identifican como fundamental para garantizar la salud de sus hijos. Sea paciente; los niños y adolescentes no siempre hablan acerca de sus inquietudes con facilidad. Esté atento ante comportamientos que indiquen que desean hablar, por ejemplo, si dan vueltas cuando lava los platos o trabaja en el jardín. Es muy habitual en niños más pequeños hacer algunas preguntas, volver a jugar y luego regresar a hacer más preguntas.

Al compartir información, es importante asegurarse de proporcionar datos sin promover un alto nivel de estrés, recordarles a los niños que los adultos están trabajando para solucionar su inquietud y brindarles medidas que pueden tomar para protegerse.

La información sobre este nuevo virus cambia rápidamente; para obtener la mayor cantidad de información correcta, manténgase al tanto ingresando a <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Procure que las explicaciones sean adecuadas para la edad

- Los niños en los primeros años de escuela primaria necesitan información breve y simple que debe equilibrar datos sobre el COVID-19 con la debida tranquilidad de que sus escuelas y hogares están a salvo, y de que los adultos están a su lado para mantenerlos sanos y cuidar de ellos si se enferman. Brinde ejemplos sencillos de las medidas que la gente toma todos los días para eliminar gérmenes y mantenerse sana, como lavarse las manos. Use expresiones como “los adultos estamos trabajando mucho para que estén a salvo”.
- Los niños en los últimos años de la escuela primaria y los primeros años de la educación media serán más expresivos al hacer preguntas acerca de si realmente están a salvo y qué sucederá si el COVID-19 llega a su escuela o comunidad. Es posible que necesiten ayuda para diferenciar la realidad de los rumores y la fantasía. Explique los esfuerzos de dirigentes escolares y comunitarios para prevenir la propagación de gérmenes.
- Los estudiantes en los últimos años de la escuela media y la escuela secundaria pueden conversar sobre el asunto con mayor profundidad (como adultos) y se los puede remitir directamente a fuentes apropiadas de información sobre el COVID-19. Proporcione información honesta, precisa y objetiva sobre el estado actual del COVID-19. Dicho conocimiento puede ayudarles a tener una sensación de control.

Puntos que se aconseja enfatizar al hablar con niños

- Los adultos en casa y en la escuela están protegiendo tu salud y seguridad. Si algo te preocupa, habla con un adulto de confianza.
- No todas las personas contraerán la enfermedad del coronavirus (COVID-19). Las autoridades escolares y de salud trabajan con mucho cuidado para asegurarse de que se enferme la menor cantidad de personas posible.
- Es importante que todos los estudiantes se traten con respeto y no saquen conclusiones sobre quién puede o no tener el COVID-19.
- Hay cosas que puedes hacer para mantenerte sano y evitar la propagación de la enfermedad:
 - Evita el contacto muy próximo con personas enfermas.
 - Quédate en casa cuando estés enfermo.
 - Al toser o estornudar, cúbrete la boca con el codo o un pañuelo de papel, luego tira el pañuelo a la basura.

- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua (durante 20 segundos).
- Si no tienes jabón, utiliza desinfectante para manos (60 % a 95 % de alcohol).
- Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con mayor frecuencia con un aerosol o paño de limpieza para el hogar.

Recursos adicionales

Consejos sobre cómo hablar con los niños: Consejos para los cuidadores, padres y maestros durante un brote de una enfermedad contagiosa, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About (Lavado de manos y uso de desinfectantes para manos en el hogar, durante juegos y paseos), <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

Para obtener más información relacionada con las escuelas, y la salud física y mental, visite www.nasponline.org y www.nasn.org.