



## CUIDADOS DEL NIÑO DURANTE LA PANDEMIA

### ¿CÓMO EVITAR QUE UN NIÑO SE CONTAGIE?



- ENSÉÑALE A LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN.
- INDÍCALE QUE AL TOSER O ESTORNUDAR DEBE CUBRIRSE CON EL ANTEBRAZO.
- EVITA QUE TENGA CONTACTO CON UNA PERSONA CON SÍNTOMAS O ENFERMA DE RESFRÍO.

### ¿CÓMO LE HABLO SOBRE LA PANDEMIA A LOS NIÑOS?



- PROTEGE SUS EMOCIONES CONTÁNDOLE LOS CUIDADOS QUE DEBE TOMAR SIN ASUSTARLO Y DE FORMA QUE ENTIENDA.
- EVITA QUE VEA O ESCUCHE NOTICIAS.
- HABLA CON ÉL SOBRE SUS EMOCIONES.

### ¿QUÉ HACER SI TENGO O SOSPECHO TENER COVID-19 Y DEBO AMAMANTAR?

#### SI TE SIENTES LO SUFICIENTEMENTE BIEN:



- LLEVA MASCARILLA CUANDO ESTÉS CERCA DE TU BEBÉ.
- LÁVATE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE TENER CONTACTO CON EL NIÑO.
- LIMPIA Y DESINFECTA LAS SUPERFICIES CONTAMINADAS.

#### SI TE SIENTES MUY DÉBIL:

- PIDE A ALGUIEN QUE TE EXTRAIGA LA LECHE MATERNA Y SE LA DÉ A TU PEQUEÑO EN UNA TAZA O CUCHARA LIMPIA.

ANTE CUALQUIER SÍNTOMA, ACUDE AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD MÁS CERCANO O LLAME A LA **LÍNEA 113 SALUD, EMERGENCIAS AL 106 DEL SAMU.**