Coronavirus (COVID-19)

Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos



unicef | para cada niño

Los textos de este documento han sido extraídos de:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, ´Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber´, UNICEF, Madrid, 2020, <www.unicef.org/es/historias /coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber>, consultado el 5 de marzo de 2020.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, ´¿Cómo explico una epidemia a los mas pequeños?´, UNICEF, Madrid, 2020, <www.unicef.es/educa/blog/explicar-epidemia-educacion-infantil>, consultado el 10 de marzo de 2020.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Marzo 2020

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá
Apartado Postal 0843-03045
Teléfono +507 301-7400
www.unicef.org/lac
@uniceflac
/uniceflac

¿Cómo se contagia el Coronavirus (COVID-19)?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.



© UNICEF/UN0344499/Parraga

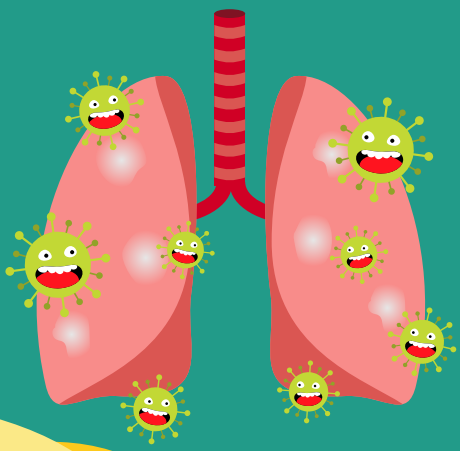
¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal.



Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba. Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada). Además, para la gripe estacional existe una vacuna, por lo que es importante que tanto tú como tu hijo estén al día con su calendario de vacunación.







¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Estas son cuatro precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.
2. Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un basurero cerrado.
3. Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.
4. Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.







¿Debería ponerme una mascarilla?

Se recomienda el uso de mascarilla ante la presencia de **síntomas respiratorios** (tos o estornudos) para proteger a otras personas. Si no se presenta ningún síntoma, no es necesario ponerse una mascarilla.

Si llevas mascarilla, debes utilizarla y desecharla adecuadamente para garantizar su efectividad y evitar el riesgo de transmisión del virus.

Sin embargo, el uso de la mascarilla no es suficiente para frenar el contagio. Es necesario lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca y la nariz al toser y estornudar y evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o presente síntomas similares a los de la gripe (tos, estornudos o fiebre).



¿Afecta el COVID-19 a los niños, niñas y adolescentes?

Se trata de un nuevo virus y aún no se dispone de suficiente información acerca del modo en que afecta a los niños, niñas y adolescentes. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre niños, niñas y adolescentes. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad.

¿Qué debería hacer si mi hijo o hija presenta síntomas del COVID-19?

Deberías buscar asistencia médica, pero no olvides que es la temporada de gripe en el hemisferio norte y que algunos síntomas del COVID-19, como la tos o la fiebre, pueden ser similares a los de la gripe o el resfriado común, que son mucho más frecuentes.

Es importante mantener buenas prácticas de higiene y de manos, como lavarse las manos con frecuencia, así como estar al día con su calendario de vacunas para que tu hijo esté protegido contra otros virus y bacterias que puedan causar enfermedades.

Igual que con otras infecciones respiratorias como la gripe, deberías buscar ayuda médica tan pronto como tú o tu hijo o hija empiecen a presentar síntomas y evitar ir a lugares públicos (como el lugar de trabajo, la escuela o el transporte público) para no contagiar a otras personas.

¿Qué debería hacer si un miembro de mi familia presenta síntomas?

Si tú o tu hijo o hija tienen fiebre, tos o dificultades para respirar, deben acudir a un profesional médico tan pronto como sea posible. Puedes llamar previamente a tu médico si has viajado a una zona donde se hayan registrado casos del nuevo coronavirus o si has estado en contacto cercano con una persona que haya viajado desde una de esas zonas y presente síntomas respiratorios.

¿Deberían mis hijos dejar de ir a la escuela?

Si tu hijo o hija presenta síntomas, pide ayuda a un profesional médico y sigue sus instrucciones. No obstante, al igual que con otras infecciones respiratorias como la gripe, es recomendable que tu hijo o hija se quede en casa descansando si tiene síntomas y que evite ir a lugares públicos para no contagiar a otras personas.

Si tu hijo o hija no presenta ningún síntoma como fiebre o tos, y a menos que se emita un aviso de salud pública, una advertencia importante o cualquier otro comunicado público relativo a su escuela, lo mejor es que siga yendo a clase.

Enséñales a cuidarse y a tener hábitos adecuados de higiene de manos y respiratoria para que los ponga en práctica tanto en la escuela como en otros sitios: lavarse las manos con frecuencia (ver a continuación), taparse la boca y la nariz al toser o estornudar con el codo flexionado o con un pañuelo y desechar el pañuelo en una basura cerrada, y no tocarse los ojos, las manos o la nariz sin haberse lavado bien las manos previamente.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?



Paso 1

Mojarse las manos con agua.



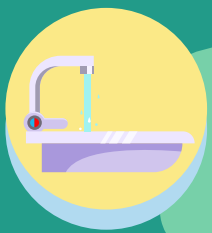
Paso 2

Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.



Paso 3

Frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.



Paso 4

Enjuagarse bien las manos con suficiente agua.



Paso 5

Secarse las manos con un trapo limpio o una toalla de un solo uso.

Lávate las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer, después de sonarte la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño. Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante que contenga, al menos, un 60% de alcohol. Si tus manos están visiblemente sucias, lávatelas siempre con agua y jabón.

¿Qué precauciones debemos tomar padres, madres o tutores y yo si viajamos?

Toda persona que tenga previsto viajar al extranjero debe consultar siempre la alerta para viajeros del país de destino con el fin de informarse sobre las restricciones de entrada, la probabilidad de que se haya decretado una cuarentena al entrar en el país o cualquier otra advertencia para viajeros que sea pertinente.

Además de las precauciones que se deben tomar normalmente cuando se viaja, y para evitar que le pongan en cuarentena o le nieguen la entrada a su país de origen, les aconsejamos también que consulten la última actualización de COVID-19 en el sitio web de la Asociación de Transporte Aéreo Internacional*, que incluye una lista de países y medidas restrictivas.



* <www.iatatravelcentre.com/international-travel-document-news/1580226297.htm>

Mientras están viajando, todos los padres, madres o tutores deben seguir las medidas de higiene estandarizadas que se recomiendan para ellos y para sus hijos: lavarse las manos con frecuencia o utilizar un desinfectante a base de alcohol con un mínimo de un 60% de alcohol, practicar una buena higiene respiratoria (cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel cuando se tose o estornuda y desechar inmediatamente el pañuelo usado) y evitar el contacto cercano con cualquier persona que esté tosiendo o estornudando. Además, se recomienda que lleven siempre consigo un desinfectante de manos, un paquete de pañuelos desechables y toallitas desinfectantes.

Otra recomendación importante es limpiar el asiento, el reposabrazos, la pantalla táctil, etc. con una toallita desinfectante una vez que se encuentre dentro de un avión u otro vehículo. Utilicen también una toallita desinfectante para limpiar las superficies de las llaves, los pomos de las puertas, los controles remotos, etc. en el hotel u otro alojamiento donde se encuentren ustedes y sus hijos.



El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

¿Puede una mujer embarazada transmitir el virus al feto?

Por el momento no existen pruebas suficientes para determinar si el virus puede transmitirse de madres a fetos durante el embarazo, ni tampoco de las consecuencias que esto puede tener después en el bebé. Es un asunto que se está investigando. Las mujeres embarazadas deberían seguir tomando las precauciones adecuadas para protegerse de la exposición al virus y buscar asistencia médica si comienzan a presentar síntomas como fiebre, tos o dificultades para respirar.



¿Es seguro que una madre infectada de coronavirus amamante a su bebé?

Si una madre presenta síntomas, pero se encuentra lo suficientemente bien para amamantar a su bebé, deberá llevar mascarilla siempre que esté cerca de él (por ejemplo, mientras lo está amamantando), lavarse las manos antes y después de tener contacto con el niño (también mientras lo está amamantando), y limpiar o desinfectar superficies que puedan estar contaminadas. Estas medidas de precaución han de seguirse en todo momento si una persona que sabe que está infectada del COVID-19 o sospecha que podría estarlo se relaciona con otras personas, como, por ejemplo, niños y niñas.

Si una madre está muy enferma es recomendable que se extraiga la leche para dársela al bebé en una taza y/o con una cuchara limpia, siguiendo en todo momento las mismas medidas de prevención de la infección.



¿Cómo explico una epidemia a los más pequeños?

Todas las recomendaciones que vienen a continuación se refieren a niños y niñas en etapa de educación infantil temprana (hasta los 6 años, aproximadamente, dependiendo del grado de madurez). En otras edades deberemos tener otros enfoques más adecuados a su nivel de competencia y que les permitan aprender y desarrollarse acorde a su edad.

Los medios de comunicación y la alarma social a veces precipitan el trabajo de familias y educadores obligándonos a explicar cosas de las que nunca creíamos que necesitaríamos tener que hablar con los más pequeños. No es el fin del mundo: solo hay que tener muy claras las prioridades.



© UNICEF/UNI96621/Markisz

¿El coronavirus es un bicho pequeñito con corona?

Desde hace unas semanas parece que no se habla de otra cosa que no sea el COVID-19 (“el coronavirus”): en los medios, en las calles, en las familias, en los centros educativos y hasta en las aulas de educación infantil. No parece el tema más adecuado para hablar en la asamblea de infantil, pero a veces los niños y niñas son quienes lo proponen porque están nerviosos por la expectación que notan a su alrededor y necesitan expresarse. ¿Cómo podemos afrontar esta situación desde un punto de vista educativo? Si ya conoces nuestras propuestas de educación en derechos de infancia, quizás ya imagines cómo: enfocando el tema de manera que protejamos los derechos de los niños y niñas de los que somos responsables. En este caso, especialmente sus derechos a la protección y a la salud.

Proteger sus emociones

Los niños y niñas muy pequeños **aún no han adquirido la madurez suficiente** para poder entender algunos aspectos biológicos, sociales y económicos de las enfermedades. Habitualmente, cuando hablamos con ellos sobre los problemas de salud empleamos eufemismos como llamar a virus y bacterias "bichitos invisibles", referirnos a la enfermedad como "pupa" o decir que la gente enferma "está malita". Estas imprecisiones no contribuyen a su formación científica (para la que aún habrá tiempo) pero contribuyen a otro aspecto muy importante de la educación en esta etapa: **proteger su bienestar emocional.**

La prioridad en esta etapa debe ser, precisamente, **proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no pueden procesar** y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

En este sentido conviene:

- Evitar que vean o escuchen noticias y reportajes con un **enfoque sensacionalista o morboso** de la situación.
- **Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias** sobre el problema, aunque el tratamiento sea adecuado: el tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- **Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación,** especialmente si son acaloradas o incluyen bromas y dobles sentidos: aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.
- **Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes**, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso. Si sientes que te faltan recursos para transmitir información, puedes recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación. En tu biblioteca o librería más cercana podrán recomendarte algunos títulos interesantes.

Proteger su salud

En este momento del desarrollo es también muy importante sentar las bases de las competencias de autoprotección que les permitirán ser responsables sobre su salud y la de otras personas a lo largo de su vida. No es necesario un tratamiento exhaustivo de las causas y efectos de las enfermedades para empezar a incidir educativamente en conductas de protección que sí están al alcance de niños y niñas desde edades muy tempranas y que además les permiten desarrollar su sentido de autoeficacia y su seguridad en sí mismos:

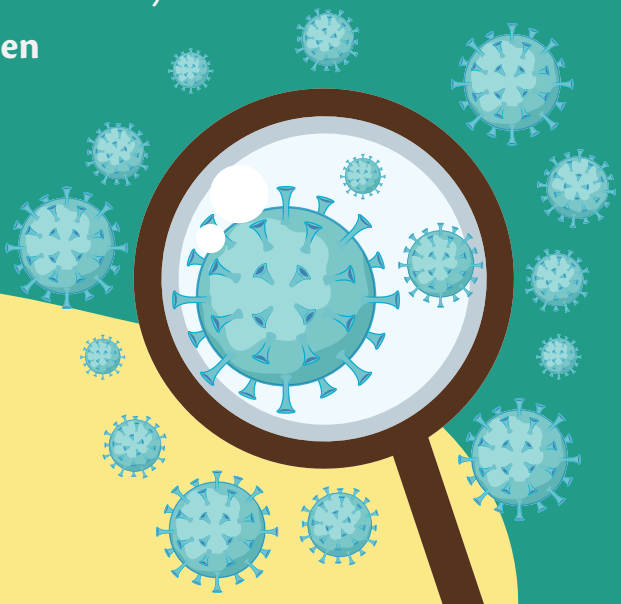


- El lavado de manos con agua y jabón: no sólo aprender a lavarse bien las manos, sino adquirir el hábito y ser capaces de demandar y promover esta necesidad en diferentes contextos (por ejemplo: recordárselo a otros niños, acordarse en un restaurante…)
- Reconocer las circunstancias cotidianas en las que estamos en contacto con suciedad y ser capaces de tomar precauciones. Por ejemplo: manejo de tierra, contacto con animales domésticos, precauciones frente a basura y heces…
- Aprender e interiorizar aquellas medidas higiénicas que protegen a los demás, por ejemplo: el uso de pañuelos y servilletas, aprender a sonarse y a limpiarse, evitar compartir cubiertos y vasos…
- Adquirir respeto por el entorno: pequeñas contribuciones a la higiene doméstica y escolar, adquirir el hábito de tirar los desechos a la basura, conocer la importancia de la limpieza del entorno, de la ropa, de la vajilla…

Prevenir la violencia

A esta edad aún no tenemos la **capacidad de reflexión necesaria para hacer un análisis crítico** de las **informaciones erróneas, malintencionadas o prejuiciosas**. No podemos evitar que los niños y niñas entren en contacto con determinadas opiniones, pero tenemos que prestar especial atención porque incluso lo que un niño o niña un poco más mayor podría entender como un chiste puede ser tomado literalmente por los más pequeños.

En este sentido es muy importante **dedicar un tiempo extra a detectar los malentendidos** que pueden estar afectando a su percepción de salud y la enfermedad porque **pueden sentar las bases de estereotipos y prejuicios duraderos**.



Por ejemplo:

- “Mi vecino chino es un coronavirus”.
- “Si tu abuela tose se va a morir”.
- “Hay que alejarse de los viejos”.
- “Los pobres contagian enfermedades”.

A veces, por más que nos esforcemos en tratar adecuadamente y con sensibilidad estos temas en el aula o en familia, **no podemos evitar que las conversaciones entre niños y niñas se conviertan en un “teléfono descompuesto”**. A pesar de que es comprensible y que, en edades muy tempranas no hay realmente malicia en los comentarios, es muy necesario reconducir las percepciones erróneas que puedan estarse formando sobre determinadas personas o colectivos, para evitar que, con el tiempo, se conviertan en algo más grave.

Recuerda: el ejemplo vale más que las palabras

A cualquier edad, pero muy especialmente con los más pequeños, de poco vale enseñar a lavarse las manos si no nos ven a nosotros hacerlo a menudo. Tampoco tendrá mucho efecto lo que les digamos sobre estar tranquilos si perciben nuestro nerviosismo o que les regañemos por llamar "coronavirus" a alguien si luego nos oyen a nosotros hacer chistes que no saben interpretar.



En una etapa del desarrollo en la que las habilidades lingüísticas aún no están plenamente desarrolladas gran parte del aprendizaje se realiza por imitación y tiene un alto componente emocional. La educación de los más pequeños es un esfuerzo que nos puede obligar a emplear todos los sentidos.



Anota las respuestas a estas preguntas.



¿Cómo se contagia el Coronavirus (COVID-19)?

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

¿Cómo explico una epidemia a los más pequeños?

unicef

para cada niño

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Marzo 2020

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá
Apartado Postal 0843-03045
Teléfono +507 301-7400
www.unicef.org/lac
@uniceflac
/uniceflac