

Conjunto de Herramientas PARA AYUDAR A SU NIÑO A USAR UNA MÁSCARA DURANTE COVID-19

*Escrito por Brenna Cavanaugh, PsyD, BCBA-D, Courtney Aponte, PhD, &
Kenneth Shamlian, PsyD, BCBA-D*



Usar una máscara es importante y nos ayudará a detener la propagación de COVID-19. En este momento en la mayoría de los lugares se requiere que las personas usen máscara. A medida que empiece a salir más, usted puede llegar a preocuparse por la seguridad y por la capacidad de su niño para usar máscara.

Es posible que su niño no quiera usar máscara y que tenga dificultades para mantenerla puesta. Usar una máscara puede resultar realmente difícil para niños con ansiedad, diferencias sensoriales y autismo. Su niño puede ser más sensible a la manera en que siente la máscara en la cara, la cabeza y las orejas. Algunos niños pueden incluso sentir pánico cuando se les coloca una máscara. A algunos niños no les gustará la manera en que la máscara se ve en ellos y en otros, y pueden llegar a sentirse asustados. A otros niños simplemente no les gustará porque es diferente y hacer algo diferente es difícil para ellos.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

Aquí hay algunas maneras en que usted puede ayudar a su niño a sentirse cómodo:

1. Considere el tipo de máscara que va a conseguir y cómo la usa su niño:

Es más probable que su niño use una máscara si:

La máscara tiene su color, equipo deportivo, personaje o interés especial favorito:

- **ShopDisney.com** está vendiendo una variedad con impresos de algunos de sus personajes más populares y de temas de películas
- **Amazon.com** está vendiendo una variedad de máscaras con impresos y personajes como el Hombre Araña, los dinosaurios, camuflaje, banderas
- **OldNavy.com** vende paquetes de máscaras reutilizables en diferentes modelos.
- **Etsy.com** tiene muchos vendedores con diferentes tipos de diseños, como CarpeDiemWorkshoppe que también vende máscaras con personajes populares.



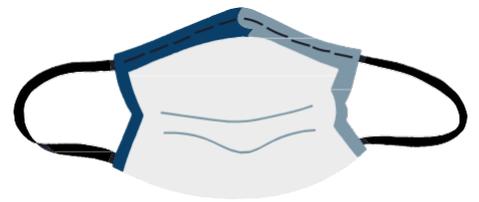
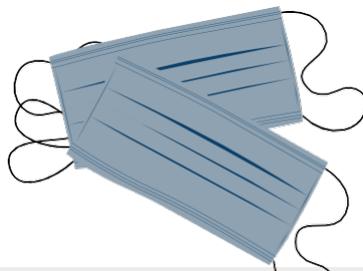
Cómo su niño puede encontrar más cómoda la máscara:

- **Extensores de Mascarillas o Protectores de Oídos** pueden encontrarse en Amazon o Etsy. Aplican la presión sobre la parte posterior de la cabeza en lugar de hacerlo sobre la parte posterior de las orejas.
- **Usar una Vincha con Botones** en los que se engancha la máscara. Elimina el estrés sobre la parte posterior de las orejas al enganchar las correas de la máscara en los botones de la vincha. Por supuesto, esto significa tener que usar vincha y máscara.
- **Braga para el cuello.** Pañuelos para el cuello llamados “bragas de cuello” que cubren la nariz y la boca, pero se ajustan debajo de las orejas y sobre el cuello.
- **Mascarillas con correas alrededor de la cabeza.** Esta opción es exactamente como suena. Son máscaras que se atan alrededor de la parte posterior de la cabeza como lo haría con un zapato. Las correas a veces son de tela, mientras que algunos fabricantes usan material más “elástico”. Muchas pueden encontrarse en sitios como Amazon o Etsy. Vienen con muchos impresos y estilos.



Usted le da opciones a su hijo:

- Tener una opción puede ser estimulante y hacer que lo que un niño “tiene que hacer” parezca mejor. Si su niño puede comunicárselo, obtenga información sobre lo que le gustaría y lo que se siente bien. Es posible que incluso desee probar algunas opciones antes de comprar. Por ejemplo, intente hacer que use una máscara desechable que ya tiene, pero de diferentes maneras (correas sobre las orejas vs. usted sosteniendo las correas como si lo hiciera con un extensor de máscara). También puede usar una bufanda o una camisa para mostrarle cómo se sentiría una cubierta tipo “braga de cuello”.



2. Prepare a su niño para usar una máscara:

Será importante preparar antes a su niño para que tenga éxito cuando necesite usar una máscara. Aunque esto varía con cada niño, puede requerir preparación y práctica repetidas. Considere comenzar por lo menos una semana antes de tener que salir a un lugar público.

- **Explicaciones:** Explíquelo a su hijo por qué es importante usar máscara. A algunos niños les gusta realmente saber la razón por la que tienen que hacer algo. Intente que esta explicación sea positiva, para que su niño no se asuste. Por ejemplo, podría decirle a su niño “Usamos máscara por nuestra seguridad y la de otras personas. Cuando usamos máscara, el virus no puede saltar de persona a persona. Las máscaras detienen el movimiento del virus.”
- **Modelado:** Una de las primeras cosas que puede hacer es mostrarle a su niño como usted usa su propia máscara. Observe la reacción de su hijo y el nivel de comodidad a su alrededor cuando la usa. ¿Su niño evita mirarla a usted o se enoja? ¿Su niño muestra algún otro cambio en su comportamiento cuando usted usa la máscara? Si es así, puede ayudar a su niño a asociar cosas positivas y divertidas cuando usted usa la máscara. Tenga una actividad especial o juego para cuando use la máscara.
 - A su hijo también puede gustarle si involucra en esta actividad sus muñecas, peluches o personajes favoritos. Podría dejar que ponga la máscara en estos juguetes, y hablar sobre cómo su juguete o personaje favoritos también usan máscara para mantenerse a salvo.



Usando imágenes

- ♦ **Imágenes:** Usted podría mostrarle a su niño imágenes de otras personas con máscaras. Ciertas personas, como los médicos, pueden usar más equipo de protección, como un protector para la cara y una bata. Algunos niños pueden encontrar esto muy aterrador. Puede ser de ayuda mostrarles esto para prepararlos antes de salir.



Historias Sociales



- ♦ **Historias Sociales:** Hay muchas historias sociales disponibles en línea, que describen COVID19 y el uso de máscaras. Puede ser útil cambiar una historia social con palabras que se usan regularmente. También puede ser de ayuda incluir sus propias imágenes en la historia.

- ♦ **Videos:** Se han creado algunos videos en YouTube que ayudan a explicar el uso de una máscara.
 - https://www.youtube.com/watch?v=lnP-uMn6q_U
 - <https://www.youtube.com/watch?v=lgaKLpSxQag>

3. Cuando los modelos y las explicaciones no son suficientes:

Algunos niños pueden necesitar mucha práctica con la máscara para sentirse cómodos. Es posible que deba presentarle la máscara lentamente a su hijo para ayudarlo a sentirse cómodo. Estos son los pasos que pueden ayudarlo (usted puede comenzar en cualquiera de los pasos que necesite):

Paso 1:

Anime a su niño a que primero toque y sostenga la máscara. Usted puede mostrarle cómo toca y sostiene la máscara también (“Mírame... ¡Ahora puedes intentarlo tú!”). Puede felicitar a su hijo por hacerlo. Si es de ayuda, también podría recompensar a su niño por hacer esto, con un regalo favorito o con tiempo para una actividad favorita. Trate de hacerlo divertido para su niño.

Paso 2:

Ayude a su niño a acostumbrarse a que la máscara toque su rostro, sin ponérsela. Podría crear un juego en que la máscara toque diferentes partes de su cara y la de su niño (“Toca la nariz... ¡Ahora tú lo haces!”). Eventualmente, usted podría sostener la máscara en la cara de su hijo de una manera que imite usarla, sin realmente ponérsela. ¡Recuerde seguir usando muchos elogios y una recompensa cada vez que haga esto!

Cuando los modelos y las explicaciones no son suficientes cont...

Paso 3:

3

Cuando su niño se sienta lo suficientemente cómodo con los Pasos 1 y 2, puede ser hora de probarle la máscara en la cara. Puede comenzar simplemente poniéndole la máscara y quitándosela de inmediato. Una vez más, puede demostrar cómo lo hace y transformarlo en un juego. Este paso puede ser más difícil para su niño, por lo que es posible que necesite una recompensa cada vez que lo intente (“¡primero ponte la máscara, luego M&M!”). Puede ayudar tener algo visual para mostrarle lo que ganará.

Paso 4:

4

Una vez que su niño deje que le ponga la máscara, necesitará comenzar a sentirse cómodo con su uso durante más tiempo. ¡Para esto, comience de a poco y vaya lentamente! Comience haciendo que su niño simplemente mantenga puesta la máscara durante unos pocos segundos y luego deje que se la quite y recompénselo. Lentamente, puede alentarlo a tenerla puesta por más y más tiempo. Los temporizadores pueden ser muy útiles para esto. Hay muchos temporizadores y cronómetros divertidos para niños que puede descargar en su teléfono o encontrar en internet.

Sitio Web para temporizadores



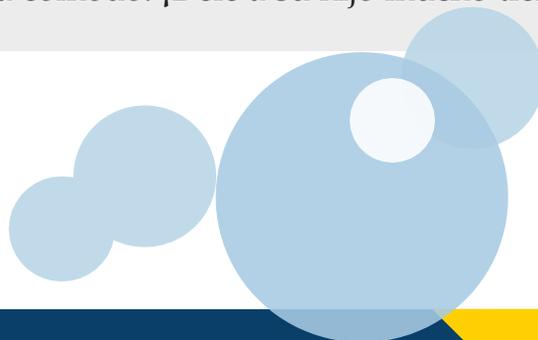
Paso 5:

5

Una vez que su niño se sienta cómodo usando la máscara por un rato, trate de que la use mientras esté haciendo otra cosa en la casa, como mirar televisión o jugar un videojuego. Es posible que también usted quiera que su niño se mueva con su máscara, como salir a caminar con ella puesta. ¡Esto lo ayudará a realmente acostumbrarse y a estar listo para salir con la máscara puesta!

Si su hijo se siente realmente ansioso mientras realiza cualquiera de estos pasos, es posible que deba ayudarlo a relajarse. Tener elementos disponibles para calmarlo, como bolas de estrés o burbujas, podría ayudar. También podría intentar ayudar a su hijo a respirar profundamente y a relajar su cuerpo; hay muchas aplicaciones (apps) de respiración que podrían ayudarlo con esto.

Algunos niños pueden tener muchas dificultades, o pueden tardar más que otros niños con ciertos pasos. Es posible que necesite practicar mucho alguno de los pasos antes de que su hijo se sienta cómodo. ¡Dele a su hijo mucho tiempo para que trabaje estos pasos y sea paciente!





4. Pruebe estas cosas cuando su hijo salga con su máscara:

- **Reglas:** Puede resultarle útil establecer reglas claras para su hijo sobre cuándo, dónde y por qué pueden necesitar usar una máscara. Puede ser útil usar imágenes como recordatorios o para explicar lo que usted quiere que haga. Para niños que entienden bien el idioma, simplemente repasar las reglas antes de salir como familia también podría funcionar.
- **Descansos:** Su niño puede necesitar descansar del uso de la máscara. Asegúrese de enseñarle una forma clara de pedir descansos si lo necesita. Puede acordar una señal manual, consultar con ellos verbalmente, usar un nuevo botón en su dispositivo de comunicación, o crear una tarjeta de “descanso” para entregarle. Puede darle a su hijo un descanso de la máscara sacándolo del lugar donde se encuentra (p.ej. salir de la tienda para entrar al automóvil por unos minutos), o pidiéndole a otras personas presentes que se vayan (p.ej. pedirle al médico que salga de la habitación por un minuto).
- **Recompensas:** Al igual que hacer que su hijo se sienta cómodo con la máscara, las recompensas pueden ser de gran ayuda para que coopere. ¡Usar una máscara en el “mundo real” puede ser tratado como una tarea y “obtener un cheque de pago” por hacerlo puede ayudar bastante! Hágale saber a su niño lo que puede ganar por hacer un buen trabajo al mantener su máscara puesta. Es posible que necesite configurar esto para ellos antes de su salida, o llevar algo que a su hijo le gustaría ganar.



¿Dónde Puedo Conseguir una Máscara?

- **En línea:** Hay numerosas opciones en línea. Algunos sitios web populares, y una búsqueda en la web pueden llevarlo a muchos otros proveedores: OldNavy.com, zazzle.com, cubcoats.com, amazon.com, etsy.com, fanatics.com, Disney.com
- **Citas Médicas:** Una vez que llegue a su cita, es probable que se le ofrezca una máscara. De lo contrario, puede solicitarla en la recepción, o a quién vea primero. También puede ver si le pueden enviar la máscara antes de su cita, así puede practicar con su niño.

¿Dónde Puedo Conseguir una Máscara? cont...

- Opciones en el Condado o Ciudad Locales: Una búsqueda rápida en internet puede darle ideas específicas sobre dónde obtener una máscara en su condado. A veces sin costo. Llamar a su departamento de bomberos local, ayuntamiento, o centro comunitario local puede ser también un buen lugar para comenzar. También puede comunicarse con sus clubes sociales o grupos religiosos a los que pueda pertenecer y preguntar si alguien las está haciendo. Si su vecindario usa Nextdoor o tiene una página en Facebook, puede pedir por sugerencias allí también.



- Tiendas Locales: La mayoría de las tiendas de comestibles y las cadenas de farmacias ofrecen ahora equipos de protección como las máscaras.

Una Nota Final:

Usar una máscara es difícil para muchas personas, y puede ser realmente difícil para los niños. Puede elegir qué consejos pueden funcionar mejor para usted y su niño. Si su niño tiene necesidades especiales, le recomendamos que hable con los terapeutas y proveedores de atención médica de su niño antes de explorar estas opciones.

Este conjunto de herramientas fue desarrollado por psicólogos licenciados en la División de Pediatría del Desarrollo y del Comportamiento del Centro Médico de la Universidad de Rochester.

Para obtener más recursos y apoyo relacionados con discapacidades intelectuales y del desarrollo, visite nuestro sitio web en el siguiente enlace

<http://Golisano.URMC.edu/DBP>

Diseñado por Jennifer Ward



UNIVERSITY of
ROCHESTER
MEDICAL CENTER