

# PACIENCIA Y AMOR

## ≡ PARA GANARLE AL CORONAVIRUS ≡

BREVE GUÍA

PARA MAMÁ Y PAPÁ



PERÚ

Ministerio  
de Salud



NACIONES UNIDAS  
PERÚ



CDN30  
AÑOS  
CONVENCIÓN SOBRE  
LOS DERECHOS DEL NIÑO

≡ HOLA ≡

## #YoMeQuedoEnCasa

Que te veas obligado a estar con tus hijos los próximos quince días es una gran oportunidad para enseñarles la importancia de cuidarnos y protegernos entre todos. No pierdas la paciencia, utiliza este tiempo para fortalecer la comunicación familiar, para enseñarles sobre el bien común y sobre la necesidad de seguir las reglas.

Sabemos que estás preocupado porque tu niño puede estar con Coronavirus, pero recuerda que los niños no desarrollan síntomas graves. En la mayoría de los casos se presentará como un resfrío simple, pero es muy importante mantenerlos aislados para que no contagien a otras personas.



HABLA CON TU HIJO, EXPLÍCALLE  
PORQUÉ DEBEMOS ESTAR TODOS EN CASA  
Y GUARDAR DISTANCIA DE POR LOS MENOS  
UN METRO CUANDO CONVERSAMOS CON  
CUALQUIER PERSONA.

- Explícales que el Coronavirus es muy fácil de contagiar, que produce una gripe, que puede ser más peligrosa que las otras. Y que los más afectados pueden ser sus abuelitos, o personas que siempre deben tener mayor cuidado con su salud. Por ejemplo, los tíos que no pueden comer dulces, o algún primo que siempre se está enfermando.
- Coméntales que en estos días no los puedes abrazar y besar como lo haces siempre porque el virus se puede contagiar cuando nos besamos o estamos muy cerca unos de otros, y que por eso también es importante mantener la distancia física.
- Ayúdalos a comprender porqué todos debemos respetar las recomendaciones de las autoridades: no solo para protegernos nosotros; también, para proteger a los demás.
- Muéstrales tranquilidad y explícales que esta situación es pasajera, y que si todos colaboramos volveremos a la normalidad.

2



SI TU NIÑO O NIÑA TIENE FIEBRE,  
MOCO, O TOS MANTÉN LA TRANQUILIDAD  
Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL  
MINISTERIO DE SALUD.

- Manténlo alejado para que no contagie a otras personas, puedes buscar más información en <https://www.gob.pe/coronavirus> o llamar al 113
- Lleva a tu niño o niña al centro de salud si presenta los siguientes signos de alarma:
  - ✓ Dificultad para respirar o respiración rápida;
  - ✓ Fiebre persistente a pesar de los medicamentos;
  - ✓ Se muestra muy irritable;
  - ✓ No lacta o no come.

3



## SI LLAMAS AL 113, RECUERDA QUE:

- El personal de salud que atiende la línea 113 está capacitado para darte las mejores recomendaciones. Confía en la persona que atiende tu llamada y sigue sus recomendaciones.
- Es importante que acudan a los servicios de salud solo las personas que lo necesiten para salvar sus vidas.
- Los servicios de salud están preparados para atender a tu hijo en caso de cualquier complicación.

i

ANTES DE LLAMAR AL 113 TEN CLARIDAD SOBRE QUÉ VAS A PREGUNTAR. NO OLVIDES TENER LAPICERO Y PAPEL PARA ANOTAR LAS INDICACIONES QUE TE DEN.

4



## CUANDO TENGAS AISLADO EN CASA A UN NIÑO O NIÑA, DEBES SEGUIR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- Que solo una persona de la familia se haga cargo del cuidado y atención del niño.
- Esta persona debe tener buen estado de salud y mucha paciencia.
- Si tú eres el cuidador o cuidadora, y la situación te resulta demasiado estresante, pide ayuda a otro adulto hasta que recuperes la tranquilidad.
- Conversa con tu niño o niña en un lenguaje adecuado a su edad sobre la enfermedad, sus síntomas, su duración y los cuidados necesario para el bien de todos.
- Ante las noticias y rumores sobre el Coronavirus evita hacer comentarios negativos. Protégelos del miedo.
- Enséñales cómo toser y estornudar, sobre un pañuelo desechable, o tapándose con el brazo. Si dispones de una mascarilla y el niño la tolera, que la use el mayor tiempo posible.
- Asígnale un lugar de la casa para que haga sus actividades cotidianas. Explícale que en estos días ese es su lugar seguro y que así protege a sus hermanos y abuelitos.
- Háblale con cariño especialmente en los momentos que se muestre irritable o estresado. Nunca lo grites o te quejes de la situación que están viviendo.
- Juega, cuéntale cuentos, diviértanse en su lugar asignado. Que tu niño o niña asocie ese espacio como el más divertido de la casa.

5



## PRECAUCIONES EN EL HOGAR PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS:

- El cuidado del niño o niña debe ser prioridad para evitar el contagio a más personas de la familia.
- Todos los miembros de la familia deben estar informados sobre el Coronavirus y cómo prevenirlo.
- Toda la familia debe lavarse las manos constantemente, antes de tocar alimentos, luego de ir al baño, después de limpiar alguna superficie, o de tocar objetos de uso común.
- Evitar tocarse la boca, nariz y ojos.
- Limpia y desinfecta constantemente las superficies de áreas comunes de tu casa (mesas, sillas, manijas de puertas, interruptores de luz, controles remotos, escritorios, lavatorios, inodoros).
- Limpia la habitación donde está la niña o el niño enfermo solo cuando sea necesario. Evita la exposición innecesaria.
- Procura que el lugar asignado al niño o niña enfermo esté separado del resto de personas.
- Desinfecta el baño compartido con los niños después de cada uso.



Puedes desinfectar las superficies y el baño de tu casa usando una solución desinfectante comercial, o prepara en casa una solución desinfectante usando: **4 cucharaditas pequeñas con lejía disueltas en un litro de agua.**

≡ **RECUERDA:** ≡

ESTA ES UNA OPORTUNIDAD PARA QUE TUS HIJAS E HIJOS APRENDAN A SER CONSIDERADOS CON LOS OTROS.



TU EJEMPLO ES CLAVE ≧ DE TI DEPENDE ≦

Infórmate más en:  
<https://www.gob.pe/coronavirus>



PERÚ

Ministerio  
de Salud



NACIONES UNIDAS  
PERÚ



CDN30  
CONVENCIÓN SOBRE  
LOS DERECHOS DEL NIÑO