



Ayude a su hijo/a a sentirse bien al usar y ver a otros usar mascarillas faciales



Explique las razones para usar una mascarilla facial de la manera más simple que le sea posible. La revisión frecuente de imágenes, videos e historias ilustradas puede ayudar a que su hijo/a aprenda y se familiarice con ella.



Es posible que su hijo/a necesite usar una mascarilla facial a veces cuando salga de la casa. Como puede llevar semanas o incluso meses para que un niño se sienta cómodo al usarla, comience ahora y practique con frecuencia para ayudar a que el uso de mascarillas faciales sea lo más positivo posible.



Para ayudar a su hijo/a a tolerar y sentirse más cómodo/a con cómo se siente la mascarilla facial en la piel, busque telas, texturas y colores/patrones de mascarillas faciales que pueda tolerar y preferir.



Su hijo/a verá a otras personas con mascarillas. Puede ser difícil reconocer quién es la persona o determinar las expresiones faciales y sentimientos. Su hijo/a podría asociar mascarillas faciales con algo aterrador, como una experiencia traumática, un personaje de una película o un disfraz de Halloween. Cuando esté en casa, haga que los miembros de la familia usen sus mascarillas faciales en varios momentos del día para que su hijo/a pueda verle en diferentes situaciones.



Haga que su hijo/a vea, sostenga, toque y use la mascarilla facial por etapas. Brinde elogios, cosquillas, algún detalle, golpes en los codos, vítores u otras recompensas después de cada éxito. Cada paso puede tomar un tiempo diferente para que su hijo/a se sienta cómodo/a. Por ejemplo los pasos pueden ser:

1. Ver la mascarilla facial en diferentes lugares de su casa.
2. Ver a los miembros de la familia usar mascarillas faciales en casa. También puede colocar la mascarilla en su muñeca o animal de peluche favorito.
3. Tocar la mascarilla facial con las manos.
4. Sostener la mascarilla facial con las manos.
5. Mantener la mascarilla facial más cerca de la cara e incluso olerla.
6. Hacer que la mascarilla toque la cara.
7. Dejar que la mascarilla cubra la nariz y la boca.
8. Estirar la mascarilla facial alrededor de las orejas.
9. Usar la mascarilla en la cara.



Al principio, su hijo/a puede tocar la mascarilla facial con frecuencia, jugar con ella o quitársela de vez en cuando. Puede ser útil que su hijo/a use la mascarilla durante sus actividades favoritas, como cuando mira un video favorito, juega un juego favorito o recibe su bocadillo favorito. Esto le mostrará a su hijo/a que la mascarilla no es solo para situaciones que no le son familiares o que dan miedo.

RUTGERS

Robert Wood Johnson
Medical School

THE BOGGS CENTER
ON DEVELOPMENTAL DISABILITIES

KOHL'S
Cares♥

A través de una asociación con Kohl's Cares, el Children's Specialized Hospital está mejorando el acceso a la atención para niños con necesidades especiales de atención médica.



**Children's
Specialized Hospital®**

An RWJBarnabas Health facility

© 2020 Children's Specialized Hospital