



Cómo ayudar a los niños que le tienen miedo a los cubrebocas durante la pandemia de COVID-19

Es normal que los niños tengan miedo. Algunos niños le tienen miedo a la oscuridad, otros a los monstruos y otros a los cubrebocas. Estamos viviendo un momento sin precedentes, lleno de incertidumbre, que puede hacer que los miedos previos sean aún más intensos o provocar nuevos.

[Recientemente, los Centros para el Control de Enfermedades han recomendado](#) que los niños mayores de 2 años y los adultos usen cubrebocas en todos los espacios públicos. Algunos niños pueden incorporar el uso del cubreboca en su vida diaria con facilidad, mientras que a otros puede parecerle extraño, incómodo o incluso aterrador. Si a su hijo le cuesta usar el cubreboca, a continuación, hay algunos consejos sobre cómo calmar sus miedos:

Explíquelo el porqué

- Explíquelo a su hijo por qué quiere que use un cubreboca usando frases cortas y claras, asegurándose de usar un lenguaje que su hijo pueda entender fácilmente. Podría decir: “Ponerte este cubreboca te ayuda a mantener tu cuerpo sano. También ayuda a que otras personas estén sanas y a salvo”.
- Si su hijo quiere más información, responda sus preguntas.

Use la creatividad

- Muéstrole a su hijo fotos o videos de otros niños que se divierten con un cubreboca.
- Use la creatividad con los cubrebocas y pídale a su hijo que elija el color, el estampado, el diseño o la tela. Según el tipo de cubreboca, puede incluso ponerle pegatinas, lentejuelas, gemas o diamantes de imitación para decorarlo. Cuanto más participe su hijo en la creación del cubreboca, mejor.
- Los niños pueden hacer dibujos o escribir historias sobre personajes que usan cubrebocas, y se divierten o realizan trabajos importantes.
- Participar en actividades divertidas mientras usa cubreboca puede distraer a su hijo para que ni siquiera se dé cuenta de que lo tiene puesto después de un rato. Pueden jugar, colorear, leer libros, bailar o hacer cualquier otra actividad que les guste.
- Puede usar un cubreboca cuando juegue a disfrazarse de su superhéroe o animal favorito. Los niños pueden estar más interesados en usar más su cubreboca si les ayuda a meterse en el personaje. También pueden ponerles cubrebocas a sus muñecos y peluches favoritos; tal vez puedan tener los mismos para ellos.



Proporciónele a su hijo un sentido de control y logro

- Para que el niño tenga más sentido del control, puede elegir un cubreboca para que usted use cuando salgan de la casa juntos.
- Pídale a su hijo que elija un par de cubrebocas que realmente le gusten de manera que, cuando tenga que usar uno, pueda elegir cuál prefiere colocarse usar ese día. También puede preguntar: “¿Cuál cubreboca quieres usar hoy?”, en lugar de preguntar: “¿Quieres ponerte tu cubreboca?”. No les dé a los niños una opción que no existe, como usar el cubreboca, para empezar. Permitirle elegir el cubreboca que le gustaría usar le da a su hijo un cierto control que puede ayudarlo a sentirse más cómodo.
- Asegúrese de elogiar a su hijo cuando haga un gran trabajo usando su cubreboca. Se sentirá orgulloso de sí mismo cuando reconozca su logro.
- Los niños también pueden ganarse una recompensa si usan sus cubrebocas cuando se les pide. Busque una recompensa que a su hijo le gustaría y que sea razonable para usted, como realizar una actividad especial juntos, darle tiempo extra cuando juegue a su juego favorito o elegir su comida favorita para la cena. Cuanto antes pueda darle la recompensa por el uso del cubreboca, mejor.

La práctica hace al maestro

- Demuéstrele a su hijo cómo y cuándo usar el cubreboca mediante un ejemplo.
- Practicar el uso del cubreboca antes de usarlo ayuda a que no parezca tan extraño. Si le cuesta ponérselo, pídale que comience poniéndole un cubreboca a su juguete o muñeco favorito.

Si cree que su hijo tiene miedo, a continuación, hay algunas más maneras de ayudarlo a sentirse más cómodo usando un cubreboca en medio de la pandemia de COVID-19.

- Anime a su hijo a expresar sus miedos y hágale saber que todos se sienten felices, tristes, enojados y preocupados a veces, incluso los padres.
- Escuche lo que su hijo tiene para decir y dígame que está bien sentirse de esa manera.
- Consuele a su hijo haciéndole saber que usted está allí para ayudarlo. A menudo, sostenerle la mano o darle un abrazo es reconfortante.
- Ayude a su hijo a calmarse diciéndole que respire profundo y cuente hasta tres.
- Use afirmaciones positivas. Enséñele a su hijo a decir: “Puedo hacer esto. Voy a estar bien”.
- Comience de a poco cuando practique. Determine con qué se siente cómodo su hijo, como sostener el cubreboca en la mano o en la cara, pero sin ponérselo y comience allí. Dele una actividad divertida para hacer mientras practica.
- Dele muchas oportunidades para practicar.

<https://blog.chocchildrens.org/how-to-help-kids-that-are-afraid-of-masks-due-to-covid-19/>