

# Usar Máscaras 101

COVID-19 ha realizado muchos cambios en nuestra vida diaria. Mientras muchos niños adaptan bien, algunos niños experimentan dificultades significativas con estos cambios – como la recomendación/mandato de usar máscaras en lugares públicos. Si es difícil para su hijo/a usar una máscara, uno o más de los consejos siguientes pueden ayudar. Considere la personalidad y necesidades únicas de su hijo al determinar cuáles estrategias serán más útiles.

**Importante:** Un niño que no tiene la capacidad de expresar con palabras su incomodidad al usar una máscara puede demostrar agresión u otro comportamiento desafiante. Si esto ocurre, consulte a su equipo profesional (personal de la escuela, proveedores médicos, proveedores de salud mental, etc.) para obtener apoyo individualizado. Para los niños que tienen condiciones fundamentales de respiración o inmunosupresión, es especialmente importante a consultar con un pediatra. Finalmente, inclusión de estudiantes con discapacidades en escuela o lugares públicos es una máxima prioridad.

<p><b>Explique</b></p>	<p><b>Elija un momento en que su hijo se siente tranquilo para explicar qué es una máscara</b>, por qué es necesaria, y cómo llevarla. Use frases simples para apoyar la comprensión. Por ejemplo, “Hay personas que están enfermos. Las máscaras nos impedirán enfermarnos,” o “Los virus pueden propagarse cuando respiramos, tosimos, o estornudamos. Usar una máscara lo hace que sea más difícil que los virus se propaguen entre las personas.”</p>
<p><b>Se Paciente</b></p>	<p><b>Evalúe el nivel de comodidad de su hijo con su máscara y practique en consecuencia.</b> Si su hijo está ansioso y evasivo, demostrar por llevando su propia máscara y guíe a su hijo a través de estos pasos a lo largo del tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sostener la máscara; poner la máscara cerca de la cara</li> <li>- Tocar la máscara en la cara</li> <li>- Poner el elástico alrededor de una oreja, y después del otro</li> <li>- Mantener la máscara en la cara, cubrir la nariz y boca</li> <li>- Remover la máscara y limpiar los manos</li> </ul> <p><b>Use un temporizador visual</b> (como de la cocina, o una app en su smart phone) para ayudar a su hijo aumentar cuanto tiempo llevan la máscara. Empiece con algunos segundos y gradualmente practicar hasta un tiempo más largo.</p>
<p><b>Hazlo Divertido</b></p>	<p><b>Dé a su hijo premios por el progreso hacia el uso exitoso de la máscara</b>, y eventualmente por mantener la máscara en su cara por un cierto tiempo (recuerde empezar corto y lentamente incrementar).</p> <p><b>Permita que su hijo participe en una actividad favorita (como mirar un video, jugar un juego, o caminar afuera con usted) mientras usando la máscara.</b> Una estrategia llamada, “Primero-Luego,” puede ser provechoso. Por ejemplo, diga, “Primero, máscara. Luego, video.” Para practicar el uso de la máscara en público, comience yendo a un lugar favorito por un corto tiempo.</p>
<p><b>Practique Cambios</b></p>	<p><b>Cuando su hijo está progresando, considere como aumentar sus habilidades.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practique con máscaras diferentes, para opciones cuando una está en la lavadora.</li> <li>- Practique llevando la máscara en lugares y tiempos diferentes.</li> <li>- Practique con personas diferentes pidiéndole llevar la máscara.</li> </ul> <p>¡Otra vez, dé premios a su hijo por progreso!</p>
<p><b>Resuelva Problemas</b></p>	<p><b>Si su hijo tiene dificultades con su máscara, considere algunas de estas estrategias:</b> 1) Intente varias telas y estilas, 2) Apriete o afloje los elásticos, 3) Intente un “ear saver” (Un aparato que proteja las orejas de los elásticos), 3) Limpia la máscara regularmente y/o aplique una fragancia preferida 4) Cepille los dientes antes de usar la máscara a prevenir hueles dentro de la máscara.</p> <p><b>Use una historia social para aumentar la comprensión.</b> Léalo antes de actividades donde se requiere una máscara. Incluya instrucciones sobre cuándo usar la máscara en la horaria visual de su hijo.</p> <p><b>Priorice las actividades más importantes</b> (i.e., cuando no es posible tener distancia física). Estará mucho más fácil enseñar y obtener conformidad por tiempos cortos y discretos cuando mascarar son mas importantes.</p>

## Usar Mascaras 101: Consejos para Enseñar en Hogar y Escuela

### Referencias

Fraser-Ball, Leslie. (2020, June 22). Working through the challenges of wearing a mask. Retrieved from <https://www.autismsociety-nc.org/challenges-wearing-mask/>

Helping individuals with autism wear face masks. (2020, May 19). Retrieved from <https://www.autismnj.org/article/helping-individuals-with-autism-wear-face-masks/>

Teaching your child to tolerate wearing a face mask: Tips and guidelines. (2020, April 27). Retrieved from <https://www.thesummitcenter.org/app/uploads/2020/04/Desensitizing-to-Wearing-Face-Mask-Parent-Resource.pdf>

### Mas Recursos

**Historias Sociales** - <https://www.autismlittlelearners.com/search/label/COVID-19>

**Infografías por Padres y Niños** - <https://www.actionlearningnetwork.org/covid19>

**Recursos Educativos en Varios Idiomas** - <https://scdhec.gov/infectious-diseases/viruses/coronavirus-disease-2019-covid-19/educational-outreach-materials-2019-ncov>