

Ayudar a los niños a acostumbrarse a las mascarillas

-Dr. Mark Fishaut and Dr. Frank James

En muchos lugares, la gente está llevando mascarilla en los lugares públicos debido al [coronavirus \(COVID-19\)](#). Es una forma importante de ayudar a [reducir la velocidad de propagación del virus](#).

Al principio, quienes llevaban mascarillas eran, sobre todo, los médicos, los enfermeros y otro tipo de personal que trabajaba en marcos sanitarios. Pero ahora, al llevar mascarilla mucha más gente, los niños están viendo cada vez más algo a lo que no están acostumbrados. A ellos, les puede parecer extraño y hasta les puede llegar a asustar un poco, sobre todo, si ellos también tienen que llevar puesta una mascarilla.

La mayoría de los niños se pueden sentir cómodos viendo a personas con mascarillas, siempre que los adultos:

- Usen palabras sencillas para explicarles por qué la gente está llevando mascarillas.
- Les den tiempo para ver, observar y acostumbrarse a lo que es nuevo.
- Contesten a sus preguntas.
- Les brinden apoyo.

Algunos niños pequeños pueden mostrar inquietud ante las mascarillas. Y pueden necesitar más apoyo y consuelo por parte de sus padres. Los padres pueden ayudar a sus hijos a entender por qué pueden tener que llevar puesta una mascarilla en los lugares públicos, hacer que se sientan cómodos con ella e, incluso, que hasta les resulte divertido llevarla puesta.

¿Cómo reaccionan los niños ante las mascarillas?

La manera en que reaccionan los niños ante las mascarillas depende, en parte, de la edad que tengan. Los niños mayores pueden reaccionar muy

poco. Para ellos, las mascarillas pueden no ser un problema importante. Y la mayoría se adapta bastante deprisa.

A algunos niños hasta les puede hacer ilusión [llevar puesta una mascarilla](#). Pueden interpretar su nuevo aspecto como el de un superhéroe de la medicina.

Pero a los bebés y a los niños pequeños, acostumbrarse a ver a gente con mascarilla les puede costar un tiempo. Al principio, las mascarillas les puede imponer, y se pueden sentir intimidados. Pueden necesitar unos minutos para verlas y observarlas. Eso les puede ayudar a acostumbrarse a lo que es nuevo. Pueden necesitar que su padre o su madre les digan con dulzura un: "Está bien. No pasa nada". Eso les puede ayudar a relajarse.

Algunos bebés y algunos niños pequeños pueden sentir inquietud y hasta miedo. Pueden llorar, esconder la cara o aferrarse a sus padres. Las palabras reconfortantes y de consuelo, así como la seguridad de sentarse en el regazo de uno de sus padres, pueden ayudar a [tranquilizarlos](#).

¿Por qué a algunos niños pequeños les asustan las mascarillas?

Una mascarilla oculta una parte de la cara de la persona que la lleva puesta. Los niños pequeños se fían de las caras. Desde que son bebés, los niños observan las caras de las personas para detectar las señales que ellos necesitan para sentirse seguros.

Cuando las caras están tapadas parcialmente por una mascarilla, los niños no pueden ver la sonrisa amistosa o la mirada conocida que les transmitiría tranquilidad. Cuando un niño pequeño no puede ver la cara completa de otra persona, le cuesta más sentirse seguro. Es natural que se asuste. Pero, lentamente y con delicadeza, sus padres le pueden ayudar a sentirse más cómodo y más tranquilo. Hasta los niños más pequeños pueden aprender que algo que parecía asustar mucho al principio, acaba por no asustar nada al cabo de un rato.

¿Cómo pueden ayudar los padres a que sus hijos lleven mascarilla?

- **Ayude a su hijo a acostumbrarse a las mascarillas.** En la medida en que pueda, dé a su hijo tiempo para practicar el uso de la mascarilla antes de que se la tenga que poner fuera de su casa. Enséñele cómo ponérsela y cómo quitársela.
- **Anime a su hijo a decorar su mascarilla.** Eso le puede dar una sensación de propiedad y de que él controla la situación. Que su mascarilla tenga un toque personal puede hacer que la vea más como una parte normal de sus rutinas cotidianas, y que tenga más ganas de llevarla puesta. Dependiendo del tipo de mascarilla que sea, los niños pueden dibujar o pegar adhesivos en ella.
- **Háganlas juntos.** Si está fabricando cubiertas de tela para la cara en casa y tiene un hijo mayor, deje que lo ayude. Algunas cubiertas no se tienen que coser y son fáciles de fabricar con materiales que es muy probable que ya tenga en casa (camisetas, pañuelos, etc.). Si se dedica a coser cubiertas de tela para la cara, su hijo puede escoger el tejido y el estampado de la que él usará.
- **Ayúdelo a divertirse.** Si su hijo es pequeño, introduzca las mascarillas en sus juegos. Puede probar los siguientes:
 - jugar a médicos:** que su hijo simule ser un médico o un enfermero mientras lleva puesta la mascarilla. Tal vez le apetezca usar su propio equipo médico para cuidar de sus peluches y de sus muñecos.
 - jugar a hacer teatro:** deje que su hijo desempeñe un papel en una obra de teatro, como jugar a ser el "chef" con su cocina de juguete.
- **Tenga varias mascarillas a mano mientras su hijo esté jugando.** Así podrá usar la imaginación sobre cómo usarlas mientras juega. Eso también lo ayudará a hacer que las mascarillas sean una parte normal de su vida cotidiana. Puede pedir a su hijo que le ponga una mascarilla a un animal de peluche, y luego hacerle preguntas sobre por qué su peluche lleva puesta una mascarilla. En función de la

respuesta que le dé su hijo, le puede aclarar cualquier posible confusión o bien ofrecerle apoyo y seguridad.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo durante las visitas médicas?

Para los niños mayores:

- **Explique a su hijo qué esperar y por qué.** Si es posible, coméntele que la gente llevará mascarilla antes de la visita. Si su hijo es lo bastante mayor como para entenderlo, dígame: "Creo que hoy los médicos y los enfermeros llevarán mascarilla. Es una cosa nueva que están haciendo para detener el avance de los [gérmenes](#)." Explíqueselo como si fuera algo de lo más natural y con voz calmada.
- Si ustedes también van a llevar puestas mascarillas, dígame a su hijo: "Nosotros también tendremos que ponernos mascarillas". Queremos detener el avance de los gérmenes, ¿verdad?". Saber qué esperar ayuda a los niños de todas las edades a sentirse preparados y más tranquilos.
- **Explíqueme el lado positivo.** Sea sincero, y céntrese en lo bueno que pueden hacer las mascarillas, en vez de en lo malo que pueden hacer los virus. Por ejemplo, le puede explicar a su hijo lo siguiente: "Debido al coronavirus, todo el mundo está haciendo cosas especiales para impedir que los gérmenes se propaguen. Llevar puesta una mascarilla es una de las maneras en que podemos luchar contra el virus".
- **Deje que su hijo le muestre lo que sabe.** Anime a su hijo en edad escolar a explicarle otras cosas que está haciendo toda la familia para detener a los gérmenes. Por ejemplo, anime a su hijo a explicarle o a mostrarle cómo se [lava las manos](#). Felicítelo para que se sienta capaz y orgulloso.
- Cuando un niño sabe que [hay cosas que él puede hacer](#), se siente más seguro y más tranquilo.

Para los niños pequeños a quienes les inquietan mucho las mascarillas:

- **Acepte su forma de reaccionar.** Sepa que es normal que un niño pequeño reaccione con precaución ante lo que no espera, no entiende o no está acostumbrado a ver. Deje que se tome su tiempo para habituarse a lo que es nuevo.
- **Consuele a su hijo.** Su hijo acudirá a usted en busca de apoyo y de consuelo. Deje que se siente en su regazo. Dígale: "No pasa nada. Todo va bien. Yo estoy aquí". Cuando lo ayude a sentirse seguro, su hijo podrá empezar a adaptarse a lo que sea diferente o nuevo. Y podrá empezar a sentirse menos intimidado y más curioso.
- **Sea jovial y muéstrele que lo quiere.** Si el momento parece adecuado, busque una forma de pasárselo bien con su hijo. Mientras estén esperando la visita, ¿hay una manera de ayudar a su hijo a reírse los dos juntos jugando a algo con lo que disfrute? La risa es relajante. Y unos pocos momentos dulces y alegres ayudan a compensar los momentos estresantes.

Después de la visita:

Si su hijo parece estar preocupado, alterado o estresado durante la visita, hacer las siguientes cosas lo puede ayudar:

- **Hable sobre ello.** Después de la visita, lo puede ayudar hablar sobre ella con su hijo. Le puede decir a su hijo: "Todo el mundo tenía un aspecto diferente hoy con las mascarillas, ¿verdad?". Luego, escúchele. Deje que su hijo le explique qué le ha parecido él. Encuentre formas de felicitar a su hijo. "No ha sido fácil. Lo has hecho de maravilla. Estoy orgulloso de ti". Haga que se fije en los detalles positivos. "Me alegra que nos haya saludado la enfermera que cuidó de ti la última vez. Creo que ella también se ha alegrado de vernos."
- **Invite a su hijo a dibujar o a jugar con mascarillas.** Juntos, pueden hacer dibujos de personas llevando mascarilla y sin

maskarilla. O fabriquen una maskarilla de juguete y hagan que se la pruebe una muñeca o un peluche de su hijo.

- Jugar y dibujar puede ayudar a los niños a expresar lo que han visto y han sentido. Son una manera de revivir y de practicar lo vivido. Y eso ayuda a los niños a estar más preparados para la próxima vez.