

## 10 medidas urgentes para madres y padres encerrados<sup>1</sup>

Tanto médicos como las autoridades están tratando de dar algunos consejos para que los niños no se vean afectados por el coronavirus en lo que ya es una pandemia mundial.

El cierre de los colegios e institutos ha cambiado la vida de adultos y menores. La mayoría de los niños no puede estar quietos más de tres minutos y **la búsqueda de alternativas para las madres y los padres encerrados** con ellos es obligado para una supervivencia familiar más allá del coronavirus.

Los médicos advierten de que en esta ya calificada como pandemia mundial, **los niños no están siendo la población más afectada**. De hecho, se hablaba de cifras generales de entre el 1% de enfermos de entre 10 y 17 años y menos del 1% en menores de nueve años.

Además, los expertos aseguran que **los peques pasan por la enfermedad con síntomas mucho más leves** que los adultos, salvo que tengan alguna patología previa.

Sin embargo, antes de empezar a guiarse por hilos de Twitter o recortes de WhatsApp hay que tener claro **qué es aconsejable hacer y qué no** para preservar a los reyes de la casa lo más posible.

### 1. Nada de parques de bolas, cines o recreativos

En Madrid, los locales de parques de bolas, colchonetas o recreativos han echado el cierre tras la decisión de la Comunidad de Madrid de cerrar los colegios y suspender los espectáculos de más de 1.000 personas. **Cumpleaños de niños, fiestas infantiles o los entretenimientos se han convertido en un foco de peligro.**

---

<sup>1</sup> Disponible en red: [https://www.lespanol.com/mujer/al-dia/20200312/ninos-coronavirus-medidas-urgentes-madres-padres-encerrados/474202980\\_0.html](https://www.lespanol.com/mujer/al-dia/20200312/ninos-coronavirus-medidas-urgentes-madres-padres-encerrados/474202980_0.html)

[No todos los cines han cerrado](#) sus puertas sólo los que tenían un aforo superior a 1.000 personas. Eso sí, los que quedan abiertos han reducido un tercio el número de entradas que puedan vender y **tampoco es muy aconsejable llevar a los niños allí**. Por eso, la mayoría de los padres están [tirando de plataformas de series](#) y películas para poder montarse el cine en casa.

## 2. Actividades al aire libre pero no en grupos grandes

Los pediatras son conscientes de que **tampoco estar encerrados en casa todo el día es bueno para la salud de los menores**, que tienen que respirar aire libre y más, como si se confirma, va a seguir el buen tiempo durante unos días en España.

Así que **el parque o espacios abiertos son un buen lugar para que los pequeños se expandan** un rato pero, eso sí, los expertos recomiendan que no se socialice demasiado y que no se hagan actividades en grupo para evitar los contagios.

Mientras tanto, tal y como recomiendan **Unicef y la Cruz Roja**, en una **guía práctica publicada hace unos días** ante la crisis del coronavirus, **estaría bien ventilar la vivienda**. Estos organismos de defensa de la infancia piden que se convierta en hábito en las escuelas e institutos que no están cerrados, pero, esa misma petición se **trasladaría a las casas donde habría que aprovechar alguna salida para aumentar el flujo de aire** y renovar el ambiente.

## 3. Ni metro ni trenes ni autobús

El encierro pretende, entre otras cosas, **que se eviten lugares públicos cerrados como el transporte**. No es muy recomendable que los niños que

tengan que salir de casa por algún motivo viajen en autobús, metro o Cercanías, y menos que toquen las barras para agarrarse o los asientos. En caso de tener que desplazarse por algún motivo, los expertos recomiendan los vehículos propios y si no hay más remedio **desinfectarles las manos a los más pequeños antes y después de entrar en los convoyes.**

#### 4. Si se opta por el parque, prohibido el columpio

La misma razón por la que **se desaconseja tocar la barra del transporte público, el columpio, los subi-baja y otros juegos** donde hay mucho contacto con las manos que pueden suponer un foco de infección. Sobre todo porque aunque sí se están desinfectando los convoyes y los trenes, no se está haciendo lo mismo con los parques infantiles.

Es mejor dar un paseo al aire libre o juegos **donde no se comparta útiles con personas desconocidas**, según explican los expertos. Es una medida parecida a la que se ha pedido que se haga con los pomos de las puertas o los timbres, mejor que sean los adultos quienes los toquen.

#### 5. Aprender a lavarse las manos

La guía que ha publicado Unicef establece **pautas para enseñar a los niños a lavarse las manos de forma efectiva** para evitar contagios de coronavirus. En general, coincide con las prácticas que establece cualquier médico o pediatra y pone en valor la importancia del agua y jabón frente a los geles desinfectantes.

Lo primero que hay que hacer es mojarse las manos con agua y aplicar una cantidad suficiente de jabón. "Hay que enseñar a los más pequeños **a frotarse por toda la superficie, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas**, durante un mínimo de 20 segundos", advierte la guía.

Además, después de aclarar bien con agua hay que secarse las manos **con un trapo limpio o una toalla de un solo uso**.

Unicef también recomienda que el lavado sea a menudo, sobre todo "**antes de comer, después de sonar la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño**".

La guía insiste en que el mejor sistema es el agua pero si no hay: "Utiliza un desinfectante que contenga, al menos, un 60% de alcohol pero si tus manos están visiblemente sucias, lávatelas siempre con agua y jabón".

6. Explicarles qué es el coronavirus

Todos los **pediatras y psicólogos insisten en que es necesario explicar a los niños** qué es el coronavirus y cómo afecta a su vida, sobre todo si se ha decretado el cierre de las escuelas.

El **Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid** ha emitido [un comunicado con una serie de pautas adaptadas](#) para niños y niñas "de 4 a 10 años, ya que en edades más tempranas la idea es más abstracta y requiere de una adaptación más sencilla y a partir de los 10 años **comprenden conceptos más complejos**, sin necesidad de realizar adaptaciones tan concretas".

Lo primero que piden los psicólogos es **no esperar a que pregunten para hablarlo**, sino darles toda la información de la forma más sinceramente posible para que tengan seguridad y confianza.

No se puede "ignorar sus miedos o dudas", hay que "utilizar un lenguaje adaptado a su edad" y "**entender que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos** para compensar la falta de información".

Eso sí, los psicólogos **piden que se eviten "referencias a las personas que están muy enfermas o han fallecido"** para no crear una sensación de alarma mayor.

Para los niños menores de siete años, la **psicóloga Manuela Molina ha publicado el cuento 'Hola, soy el coronavirus'**, en el que a través de

ilustraciones se va explicando para los más pequeños las distintas sensaciones que pueden tener: "puedes sentirte preocupado, triste, enfadado o nervioso. Es normal", asegura el coronavirus infantil.

Además, el cuento aclara **cuáles son los síntomas y cómo cuando se marcha este virus la gente se siente mejor**. La psicóloga explica que el lavado de las manos tiene que durar lo que dura una canción, una forma simple pero efectiva de que los más pequeños se mantengan seguros.

#### 7. Evitar que estén con los abuelos

Tanto las **autoridades de la Comunidad de Madrid como los expertos sanitarios han pedido que los niños no se queden con los abuelos**, que son la población de mayor riesgo en esta crisis sanitaria.

Ante la falta de clase, parece la solución más directa, **pero las autoridades insisten en que los niños no están siendo pacientes numerosos pero sí pueden ser transmisores** de la enfermedad y pueden poner en peligro a los más mayores.

#### 8. 'Los ojos se tocan... con los codos'

Este dicho popular **hace referencia a evitar que se toquen los ojos siempre**, pero en el caso del coronavirus aún más. Y no sólo los ojos, también la nariz y la boca puesto que pueden ser puertas de entrada al virus.

En el caso de los más pequeños **resulta difícil evitar que acaben restregándose los ojos o la nariz, por lo que Unicef recomienda** que tanto los profesores como los padres ayuden a crear prácticas de higiene en los más pequeños que eviten estos gestos y enfrentar mejor el virus.

#### 9. Desinfectar sus juguetes y no compartir ni vasos ni platos

Según las recomendaciones que **ha establecido la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica (SEICAP)**, es muy aconsejable limpiar frecuentemente los utensilios que comúnmente tienen los más pequeños, **y si siguen en la escuela, los que se comparten en clase como "juguetes, lápices, instrumentos musicales, ordenadores, pomos de las puertas, etc"**.

También advierten que en casa se evite en la medida de lo posible **"compartir los vasos, platos y otros utensilios que puedan estar contaminados con saliva"** y lavarlos todo en el lavavajillas donde las altas temperaturas que se utilizan ya son una manera de desinfectar los utensilios domésticos.

10. Si tiene fiebre no tiene por qué ser el coronavirus

Tanto la SEICAP como los pediatras insisten a los padres que **estén tranquilos si sus hijos tienen décimas de fiebre porque, según advierten, "si se tienen mocos en la nariz y tos, lo más probable es que no sea un coronavirus"** pero que siempre hay que consultar al médico, y más si se está en una zona declarada de riesgo.

La pediatra **Lucía Galán Bertrand** explica que en estos casos se mantenga la calma porque "las infecciones respiratorias de vías altas **son las enfermedades más frecuentes en la infancia**, es más, los niños escolarizados tienen una media de seis o más procesos febriles al año". Y que lo más probable es que si tienen tos y fiebre **"sea uno de los 200 virus respiratorios que producen estos mismos síntomas y no el coronavirus"**.

En cualquier caso, lo mejor es tranquilamente hablar con el médico y los especialistas para descartar cualquier infección.