



Usar una mascarilla en la escuela

Tu hijo. Nuestra promesa.

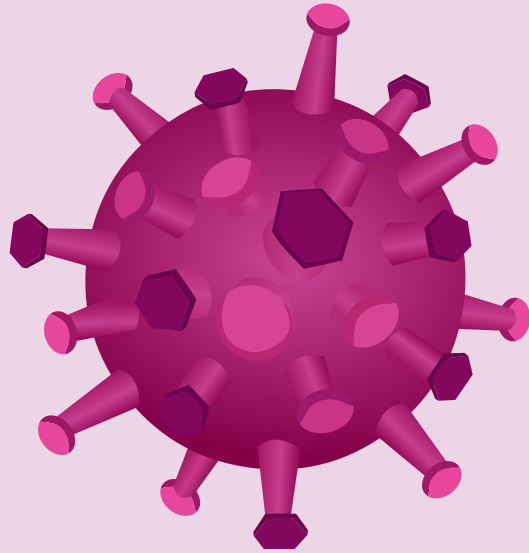
Nemours Children's Health System



Cuando vaya a la escuela, tendré que usar una mascarilla. Todos los maestros y los directores usarán una mascarilla. Incluso el conductor de mi transporte escolar usará una mascarilla.



Todos en mi clase usarán una mascarilla. Las usamos para protegernos a nosotros mismos y a los demás de una enfermedad llamada COVID-19.



El COVID-19 es causado por un virus que se llama coronavirus y es tan pequeño que no puedo verlo. Este es un dibujo de cómo se ve este virus a través de un microscopio.



Cuando una persona que tiene COVID-19 tose o estornuda, salen gotitas de su cuerpo a través de la nariz o la boca y viajan por el aire. Si las gotitas entran en mi nariz o mi boca, podría enfermarme.



Mi mascarilla tiene tiras que van detrás de mis orejas. Esto ayuda a que mi mascarilla permanezca en el lugar correcto.



La mascarilla me cubrirá la nariz y la boca. La mascarilla permite que entre y salga el aire, pero no las gotas grandes. Puedo respirar bien cuando tengo puesta mi mascarilla.



Cuando empiece la escuela, quizás sienta nervios de tener que usar mi mascarilla, pero estaré bien. Puedo practicar usarla en casa.



Puedo hablar, caminar y jugar con mi mascarilla puesta. Al principio, se puede sentir raro usarla. La mascarilla puede dar calor cuando respiro o hablo, pero eso es normal.



Respirar lentamente me puede ayudar a acostumbrarme a usar mi mascarilla. Debo recordar que cuando uso mi mascarilla estoy ayudando a mi mamá, a mi papá, y a las otras personas que me rodean.



Me hace feliz que nos ayudemos entre todos a estar sanos.



Quando vaya a la escuela, mi maestro me pedirá que mantenga cierta distancia de los demás cuando me siente en la clase y cuando camine por los pasillos. También mantendré distancia en el patio de juegos.



Lavarme las manos con frecuencia o usar desinfectante para las manos puede ayudarme a mantenerme sano. Me lavaré las manos cada vez que mi maestro me lo indique.



Usar mi mascarilla sobre la nariz y la boca me ayudará a mantenerme sano. Aunque no quiera usar mi mascarilla, me la dejaré puesta para mantener la seguridad de todas las demás personas.



Puedo quitarme mi mascarilla para almorzar. Cuando termine de comer, me la pondré de nuevo.



Cuando vuelva a la escuela, me sentiré feliz de ver a las personas que conozco y quizás quiera abrazarlas. Recordaré que no debo tocar a mis amigos ni tocar sus cosas porque podríamos enfermarnos.



Cuando vea a alguien, puedo saludarlo de lejos con la mano pero no podré tocarlo ni abrazarlo.



Como mi maestro tendrá una mascarilla, no podré ver cuando sonría. Pero no importa, porque sé que mi maestro está feliz de verme.



Todos estarán felices de que yo use mi mascarilla y los esté ayudando a mantenerse seguros. Cuando regrese a casa, me lavaré las manos en seguida y podré quitarme mi mascarilla.

Nemours[®] Children's Health System



Creado por
The Swank Autism Center
Departamento de vida infantil, Terapia de artes creativas y Programas escolares

© 2020. The Nemours Foundation. © Nemours es una marca comercial registrada de The Nemours Foundation. J5789 (08/20)