



# Usar una mascarilla en la escuela

Tu hijo. Nuestra promesa.

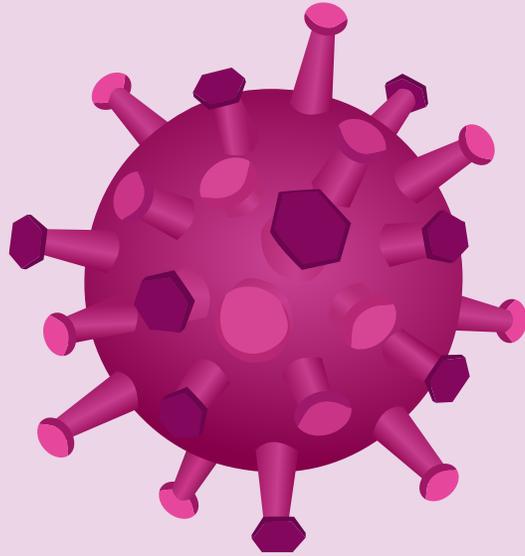
**Nemours** Children's Health System



**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.**



**Cuando 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<sup>®</sup> 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)