



## COVID-19 – Preguntas frecuentes para niños y adolescentes

### Distanciamiento social

**¿Por que los niños y jóvenes deben tomar el distanciamiento social seriamente, cuando es la gente adulta la que tiene mayor riesgo?**

- Mientras que los niños solo pueden tener síntomas leves, ellos si pueden pasar el virus a otros que tienen mayores riesgos.
- Los niños y adolescentes que se reúnan fuera de la escuela en grupos pueden poner a todos en riesgo.

**¿Puedo salir y estar con mis amigos(as) de forma segura?**

- Se recomienda que los niños / adolescentes no tengan reuniones o juegos con sus amigos en casa o en casa de amigos, incluso si se planea practicar el distanciamiento social.
- Incluso el salir a caminar se recomienda hacerlo únicamente con miembros de la familia inmediata.
- Debe evitar los parques infantiles públicos donde este jugando otra familia. Los parques infantiles también presentan un riesgo, ya que no esta claro cuanto tiempo puede vivir el virus en una superficie.

**¿Toda vía podemos visitar a los abuelos?**

- Debería considerar posponer las visitas o viajes para ver a familiares y abuelos mayores. Se recomienda que se mantengan en comunicación a través de videoconferencias, llamadas telefónicas, mandando cartas o correos electrónico.

### Aprendizaje a distancia

**¿Cómo puedo mantenerme concentrado durante el aprendizaje a distancia?**

- Se recomienda que prepare un espacio de estudio. Si es posible evita el trabajar desde tu cama por que eso puede alterar los patrones de sueño y las señales de sueño.
- Crea una rutina con descansos programados para el movimiento. Los descansos cortos para ejercitarse te ayudaran a mantenerte alerta y con energía.
- Recompénsate. Después de terminar una tarea difícil: disfruta de una tarea mas fácil, un refrigerio o un video chat rápido con un amigo.
- Si te sientes inquieto durante una conferencia en línea, intenta comer algo saludable, juega con algo manual, levántate y date un masaje de manos.