



Universidad Nacional Autónoma de México  
Dirección General de Personal  
Dirección de los CENDI y Jardín de Niños



# ¿CÓMO ENSEÑARLE A MI HIJO A USAR



CORRECTAMENTE  
EL CUBREBOCAS

## TIPS PARA MAMÁ

# ESTIMADAS MADRES USUARIAS:

El uso del cubrebocas es una herramienta simple, pero poderosa para proteger contra el COVID-19 y otras enfermedades transmitidas por secreciones como la Influenza o el Virus Sincitial Respiratorio. La Dirección de los CENDI y Jardín de Niños y la Comisión Mixta Permanente de los CENDI y Jardín de Niños UNAM a través de la Coordinación Médica pone a su disposición la siguiente información con el fin de garantizar el uso adecuado y seguro del cubrebocas.



# ¿CUÁNDO SE DEBE UTILIZAR UN CUBREBOCAS?

El uso de cubrebocas es una medida de prevención que tiene como finalidad evitar la transmisión de enfermedades infecciosas, principalmente respiratorias.



Estas se propagan a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar, son esparcidas por el aire y a su vez pueden contaminar los objetos y las superficies con los que tenemos contacto.



Durante la situación actual todas las personas deberán utilizar un cubrebocas en lugares concurridos o con poca ventilación.



# ¿CUÁL ES EL USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS?



LAVA TUS MANOS ANTES DE USARLO



REVISA EL LADO CORRECTO (LAS COSTURAS GRUESAS CORRESPONDEN AL LADO INTERNO DEL CUBREBOCAS)

COLOCA DETRAS DE TUS OREJAS LAS CINTAS ELASTICAS



AJÚSTALO A TU CARA Y CUBRE COMPLETAMENTE NARIZ Y BOCA



EVITA TOCARLO MIENTRAS LO TRAES PUESTO, SI TIENES QUE HACERLO, LÁVATE LAS MANOS



**NUNCA COMPARTAS CUBREBOCAS**



**AUNQUE UTILICES CUBREBOCAS, USA EL ÁNGULO INTERNO DEL BRAZO AL TOSER O ESTORNUDAR**

# ¿CÓMO DESECHAR EL CUBREBOCAS?



RETIRE EL CUBREBOCAS POR DETRÁS DE LA CABEZA U OREJAS SUJETÁNDOLO DE LA CINTA ELÁSTICA.



NO TOQUE LA PARTE DELANTERA DEL CUBREBOCAS.

LAVE SUS MANOS CON AGUA Y JABÓN O CON GEL ANTIBACTERIAL.



DEPÓSITELO EN LA BASURA, NO LO TIRE EN LA CALLE O CUALQUIER OTRO LADO.



# ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A ADAPTARSE AL CUBREBOCAS?

- EXPLIQUE A SU HIJO LA IMPORTANCIA DE USAR CUBREBOCAS.
- PÓNGASE EL CUBREBOCAS Y VÉANSE JUNTOS EN EL ESPEJO PARA QUE ENTIENDA QUE "NO LE PASARA NADA" POR TENERLO PUESTO.
- PUEDE UTILIZAR UNA MUÑECA O PELUCHE PARA MODELAR COMO COLOCARLO.
- INDÍQUELE: "COLOCATE EL CUBREBOCAS, YO TAMBIÉN LO HARE". RECONOZCA SIEMPRE CON UN "MUY BIEN" O "BUEN ESFUERZO" CUANDO SE LO COLOQUE.
- PUEDE UTILIZAR ESTAMPAS DE PERSONAJES QUE LE GUSTEN Y ADHERIRLOS A UN EXTREMO DEL CUBREBOCAS. ES IMPORTANTE QUE LOS ESTAMPADOS ESTÉN EN LA COSTURA Y NO INVADAN EL CENTRO DEL CUBREBOCAS.
- NO OLVIDE RECORDARLE QUE AUNQUE TRAIGA CUBREBOCAS DEBE LAVARSE LAS MANOS CONSTANTEMENTE.
- AGREGUE EL USO DEL CUBREBOCAS A SU RUTINA DIARIA, RECUERDE QUE LOS HÁBITOS SON FUNDAMENTALES PARA LOS NIÑOS.





#### **Bibliografía:**

- L. Jane. Coronavirus (COVID-19): Los niños y las mascarillas. KidsHealth.
- Secretaria de Salud. Uso del cubrebocas COVID 19. 2020
- Teletón México. COVID-19: Desensibilización para el uso del cubrebocas. 2020.
- American Academy of Pediatrics. Mascarillas para niños durante la pandemia de COVID-19.