



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

# Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

MENÚ >



**Descargo de responsabilidad:** Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

## Mantenga sanos a los niños durante el brote de COVID-19 Mantenga a los niños sanos

Actualización: 14 de junio de 2020

[Imprimir](#)

Con base en la evidencia disponible, los niños no parecen correr mayor riesgo que los adultos de contraer COVID-19. Si bien algunos niños y bebés han contraído el COVID-19, la mayoría de los casos conocidos a la fecha son en adultos.

### Vigile a su hijo para detectar cualquier signo de COVID-19

La enfermedad del COVID-19 puede manifestarse de diferentes maneras en diferentes personas. Para muchas personas, estar enfermo con COVID-19 sería muy similar a tener influenza (gripe). Otras personas pueden tener fiebre o tos, o les puede costar respirar profundo. La mayoría de las personas que han tenido COVID-19 no se han enfermado gravemente. Solo un pequeño grupo de personas que contrajeron la enfermedad han tenido problemas más graves.

Los CDC y sus socios están investigando casos de síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C) asociado al COVID-19. Obtenga más información acerca del COVID-19 y el [síndrome inflamatorio multisistémico en niños \(MIS-C\)](#).

### Mantenga sanos a los niños

#### Enseñe y refuerce las medidas preventivas cotidianas

- Los padres y cuidadores desempeñan un rol importante a la hora de enseñar a los niños a lavarse las manos. Explíqueles que el lavado de manos puede mantenerlos sanos y evitar que el virus se propague a otras personas.
- Sea un buen ejemplo: si usted se lava las manos con frecuencia, es más probable que ellos hagan lo mismo.
- Convierta el [lavado de manos en una actividad familiar](#).
- Obtenga más información sobre lo que puede hacer [proteja a los niños](#).

#### Ayude a su hijo a mantenerse activo

- Aliente a su hijo a jugar en espacios exteriores: es excelente para su salud física y mental. Salga a caminar con su hijo o den un paseo en bicicleta.
- Haga pausas para realizar actividades en interiores (como pausas para hacer ejercicios de estiramiento o para bailar) a lo largo del día para ayudar a su hijo a mantenerse saludable y concentrado.

#### Ayude a su hijo a mantenerse conectado socialmente

- Hablen con amigos y familiares por teléfono o chats de video.
- Escriban cartas o tarjetas para los miembros de la familia que no pueden visitar.
- Algunas escuelas y organizaciones sin fines de lucro, como [Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning](#) y [The Yale Center for Emotional Intelligence](#), tienen recursos de aprendizaje social y emocional. Consulte si su escuela ofrece consejos y directrices para ayudar a satisfacer las necesidades sociales y emocionales de su hijo.

### Pregunte acerca de los servicios de comidas escolares

Consulte con su escuela para saber si continuarán con los servicios de comidas durante la suspensión de clases. Muchas escuelas están manteniendo abiertos sus establecimientos para permitir que las familias recojan comidas o están entregando comidas para llevar en una ubicación central.

## Ayude a su hijo a sobrellevar el estrés

### Esté atento a los signos de estrés y los cambios de comportamiento

No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma forma. Estos son algunos cambios de conducta a los que debería prestar atención:

- Preocupación o tristeza excesiva
- Hábitos de alimentación no saludables
- Hábitos de sueño no saludables
- Problemas de atención y concentración

## Brinde apoyo a su hijo

- Los padres pueden encontrar más información acerca de brindar apoyo a sus hijos durante el brote del COVID-19 en la página [Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación](#) de los CDC.
- [Hable con su hijo pequeño o adolescente acerca del brote del COVID-19](#). Responda preguntas y [comparta datos](#) acerca del COVID-19 de manera comprensible para su hijo pequeño o adolescente.
- Aprenda más sobre las reacciones frecuentes que pueden tener los niños y cómo puede [ayudarlos a sobrellevar las situaciones de emergencia](#).

### Más información

[Serie de videos en ASL: Consejos para mantener a los niños sanos mientras no asisten a la escuela](#)

[Serie de videos en ASL: Respuestas a las preguntas de los niños acerca del COVID-19](#)

[Lo básico para la crianza de niños pequeños y niños en edad preescolar](#)

Última actualización: 14 de jun. del 2020