

Orientación de la Fase Dos **Orientación para familias con niños sobre distanciamiento social**

DC Health recomienda que los padres asistan a sus hijos a jugar y hacer ejercicio de una manera que ayude a prevenir la propagación de COVID-19 en nuestra comunidad. En la Fase Dos, algunos parques infantiles pueden reabrir con medidas de prevención y recomendaciones de distanciamiento físico. Se deben implementar las siguientes medidas para ayudar a reducir el riesgo de transmisión de la COVID-19 entre las familias y la comunidad.

Detener la propagación de la COVID-19

- Quédese en casa si usted o sus hijos sienten malestar.
- Practique el distanciamiento social. Mantenga 6 pies de distancia/2 metros entre usted y las demás personas que no sean de su grupo familiar.
- Las actividades al aire libre son preferibles a las interiores, sin embargo, es importante comprender que **interactuar con más personas en cualquier entorno aumenta el riesgo**, por lo que es importante seguir las recomendaciones de distanciamiento social y de uso de cobertores faciales de tela.
- Use un cobertor facial de tela cuando esté cerca de otras personas en un espacio público. Un cobertor facial de tela no sustituye el distanciamiento físico.
- Si no puede usar un cobertor facial de tela, mantenga una distancia de 6 pies entre usted y los demás.
 - Las mascarillas no se recomiendan para niños menores de dos años y aquellos que experimentan dificultad para respirar con mascarillas.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol y se compre en la tienda (no debe hacer su propio desinfectante).
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.
- Si visita un parque de juegos o al estar con miembros de otro grupo familiar (citas para jugar):
 - Deben reunirse al aire libre siempre que sea posible.
 - Asegúrese de que nadie haya estado enfermo o cerca de alguien que haya estado enfermo en las últimas dos semanas.
 - Se deben mantener 6 pies de distancia entre personas de otros grupos familiares, en la medida de lo posible.
 - Use un cobertor facial de tela/barbijo/mascarilla.
 - Recomiende a sus invitados que traigan su propia comida.
 - Evite compartir alimentos, cubiertos y otros artículos.
 - Lávese las manos o use un desinfectante para manos a base de alcohol con frecuencia y al final de la visita.
 - Lávese las manos o use un desinfectante para manos a base de alcohol antes y después de usar el equipo del parque de juegos.
 - Mantenga una lista de las personas con las que interactuó.
- Limpie y desinfecte por lo menos una vez al día los objetos y las superficies que toca con frecuencia. Asegúrese de limpiar la suciedad visible con agua y jabón antes de desinfectar. Para mayor información, ingrese a [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html).

Cosas para hablar con sus hija/os

- Explique el distanciamiento social (mantener 6 pies de distancia/2 metros entre ellos y los demás, siempre que sea posible).
- Discuta la importancia del lavado de manos: deben usar agua y jabón durante 20 segundos después de salir de la casa o usar el baño, y antes de comer o tocar sus caras.
- Explique que deben toser o estornudar en un pañuelo desechable o en el codo y que deben evitar tocarse la cara, los ojos, la boca o la nariz.
- Anime a los niños a hacer preguntas y a expresar sus preocupaciones. Recuerde que su hijo(a) puede tener diferentes reacciones al estrés. Sea paciente y comprensivo.
- Prevenga el estigma utilizando realidades y recordándole a su hijo(a) que debe mostrar consideración hacia otros niños que puedan ser víctimas de acoso o burlas. Recuérdeles que el virus no respeta límites geográficos, razas, etnias, edades, habilidades o géneros.
- Continúe organizando citas de juego virtuales con los amigos de sus hijos si no pueden mantener el distanciamiento social .

Evite las siguientes situaciones

- Citas de juego donde alguna persona tenga síntomas de una enfermedad.
- Citas de juego donde se produzcan contactos cercanos y no se pueda mantener el distanciamiento social.
- Grandes multitudes y reuniones de más de 50 personas en cualquier entorno.

Los lineamientos mencionados se seguirán actualizando. Visite coronavirus.dc.gov regularmente para obtener la información más actualizada.