

¡Saludos Familias!

Incluimos algunas recomendaciones para ayudar a su niño/a a comenzar a utilizar su mascarilla. Debajo de cada estrategia hay un enlace que le llevara a un video mostrándole como la estrategia se ve. Copie y ponga el enlace en su barra de browser.

Estrategias para fomentar tolerancia/duración del uso de la mascarilla-(Por favor vea los videos para estrategias) Los videos son en ingles pero hay aplicaciones disponibles para traducir.

Ofrezca opciones a su hijo- (personajes, colores y materiales). Antes de pedirle que use la mascarilla ofrezca tres opciones para que pueda escoger.

<https://collierschools.instructuremedia.com/embed/9351fc06-9438-4b5b-9b40-a52ec61e6067>

Ofrezca recompensas positivas- Ofrezca comestibles cuando el niño/a se ponga el elástico en una oreja, otra vez cuando se lo ponga en la otra. Cuando se ponga la mascarilla por 15 segundos, 30 segundos, 1 minuto y 5 minutos, etc. Esto ayudará a aumentar el tiempo en el cual el niño/a utiliza la mascarilla y será asociado con algo que le gusta.

<https://collierschools.instructuremedia.com/embed/47c80509-c055-4989-91d1-e7aacf9b77c0>

Tablero de fichas positivas (Intervalos fijos, eliminar con el tiempo) – Su niño puede lograr ganar un incentivo por utilizar su mascarilla. Una manera que puede lograrlo es usar fichas en un tablero. Muchos de nuestros estudiantes utilizan el Sistema de ficha en la escuela así que es una estrategia a la cual están acostumbrados. Por cada minuto que el niño/a use la mascarilla puede obtener una ficha. Después de obtener cinco fichas entonces puede recibir un incentive de preferencia.

<https://collierschools.instructuremedia.com/embed/31ad6375-6740-4a12-a6f7-b15338391bab>

Primero/Después (Primero utiliza la mascarilla y después puede ver una película, pause la película si el niño/a remueve su mascarilla y comience otra vez cuando se la ponga otra vez.

<https://collierschools.instructuremedia.com/embed/b9bb3648-74b6-4f62-8dff-9f825b6b186e>

Utilizar la mascarilla afuera de la casa –

Guiar a un lugar favorito (Pare el carro en un lugar seguro si remueve la mascarilla y continúe cuando se la vuelva a poner) Primero permita que su niño escoja un lugar favorito cercano a la casa, para que el niño solo tenga que usar la mascarilla por un par de minutos. Aumente el tiempo con la mascarilla y la distancia del destino mientras el niño/a se vaya acostumbrando a usarla afuera de la casa.

<https://collierschools.instructuremedia.com/embed/4dead4af-60c3-4403-9396-67b4348cd137>

Juegos electrónicos (Pause si se quita la mascarilla y continúe cuando se la ponga)

Lleve los perros a una caminata– Modele el utilizar la mascarilla y ofrezca comentarios positivos mientras el niño/a la mantenga puesta.

Recomendaciones-

Hágalo divertido – Ponga la mascarilla en el muñeco o peluche favorito del niño.

Padres/hermanos pueden comenzar el hábito de ponerse la mascarilla durante la rutina diaria para que el niño los vea (Ejemplo, Mientras se preparan para el trabajo, Al llegar a la casa después de hacer diligencias, mientras estén hablando con los vecinos, etc.)

Modele el utilizar la mascarilla en la casa y ofrezca atención positiva a los miembros de la familia. (E.J., Me encanta como están utilizando su mascarilla y manteniéndote seguro!)

Pídale a familia/amigos que utilicen sus mascarillas cuando hagan sus llamadas en zoom o facetime y que hagan el punto de mencionarlas.

Organice un encuentro por zoom o facetime con amigos de la edad de su niño y utilicen las mascarillas. (Puede ayudar a niños más jóvenes el ver a sus padres y familiares y a los niños mayores les puede beneficiar ver a sus amigos con la mascarilla puesta).

Permítale a su niño el practicar ponerse y quitarse la mascarilla para que se acostumbre al proceso.

Comience con su niño/a utilizando la mascarilla en la comodidad de su hogar (Ej., durante su programa de televisión favorito, mientras juega con sus Legos).

Ponga un espejo frente a su niño mientras utiliza su mascarilla.

Problemas sensoriales –

- Tal vez necesite más tiempo para acostumbrarse a utilizar la mascarilla. Trate de encontrar una mascarilla con un material cómodo para su hijo/a y que el prefiera utilizar. (E.j., algodón/ tela de camiseta). Experimente con diferentes telas.
- Si la mascarilla molesta sus orejas- Comience con una bandita de pelo por si sola en las orejas para que se vaya acostumbrando.

Finalmente, tenga paciencia. Este es un ajuste grande para todos nosotros. Si sentimientos grandes se presentan, valide esos sentimientos, ayude a su niño/a a calmarse y después comience otra vez.