

# Puede practicar algunas cosas en casa para que su hijo esté preparado para su próxima visita.

1

## Quedarse quieto para que le tomen la temperatura

- » Tomarle la temperatura llevará solo unos segundos. El termómetro debe estar a 1 pulgada o menos de la cara del niño.
- » Juegue con el niño a quedarse “congelado” o como una estatua y contar hasta 10 (usted puede contar si el niño es pequeño, si es más grande pueden hacerlo juntos).
- » Si tiene un termómetro para la frente, muéstreselo a su hijo y practiquen usarlo mientras se queda quieto. Permítale usar el termómetro para practicar con juguetes, otros objetos o con otros familiares.
- » Si no tiene un termómetro, use otro objeto de la casa (p. ej.: un bloque, una linterna, un teléfono celular, etc.) y sosténgalo cerca de la cabeza de su hijo mientras cuenta.
- » Haga algo divertido cuando termine (p. ej.: baile, hágale cosquillas, una pose divertida) o dele su incentivo preferido por haber completado la tarea correctamente.



2

## Ponerse y quitarse la mascarilla

- » Explíquele brevemente por qué es necesario usar una mascarilla (p. ej.: “usamos mascarillas para que todos estemos sanos”).
- » Muéstrela la mascarilla a su hijo y permítale inspeccionarla.
- » Muéstrela su mascarilla, y enséñele cómo ponérsela y quitársela.
- » Ayúdelo a practicar cómo ponerse y quitarse la mascarilla.
- » Puede practicar poniéndole la mascarilla a sus animales de peluche o muñecos.
- » Permitale elegir una mascarilla que refleje sus propios intereses, o permítale decorarla y personalizarla.
- » Haga una sesión de fotos familiar con mascarillas, o miren fotos de familiares y amigos usando mascarillas.
- » Repase historias sociales.



3

### Esperar parado en un punto o una marca

- » Practique esta tarea con un juego. Coloque una serie de marcas en el piso con adhesivos, cinta adhesiva, pedazos de papel, etc. (o fuera de su casa) y practique quedarse en la marca y saltar a la siguiente.
- » Incluya juegos que sean familiares para su hijo, como la rayuela, el suelo es lava, luz roja, luz verde, para ayudarlo a que practique y se sienta cómodo.
- » Si su hijo es grande, explíquele que esto lo ayudará a recordar que tiene que pararse lejos de otras personas.
- » Si su hijo es pequeño, y se suele quedar a su lado, tomado de la mano, puede que esto no sea relevante.
- » Ofrezca un pequeño bocadillo a su hijo (p. ej.: galletitas Goldfish o arándanos) mientras esté parado en el lugar para mantenerlo concentrado.
- » Dele una calcomanía o una ficha con frecuencia si logra quedarse quieto y esperar (cuanto más seguido, mejor, para mantenerlo entretenido mientras se porte bien).



4

### Usar desinfectante para manos

- » ¡Practiquen!
- » Practiquen en casa para que el niño se acostumbre a la textura del desinfectante. Hablen sobre cómo huele y cómo se siente.
- » Haga su propio desinfectante para manos en casa con su hijo, y permítale elegir su aroma o color preferido para personalizarlo. Pueden usar este desinfectante cuando vayan al hospital.
- » Canten una canción divertida mientras se lavan las manos, o cuenten hasta que sientan la manos secas otra vez.
- » Puede darle una pequeña recompensa cuando haya terminado (p. ej.: pegarle una calcomanía o una ficha en la camiseta o en un pedazo de papel).

