Respuesta de los CDC al **zika**

Ideas para hablar con los niños acerca del zika

Es posible que sus niños hayan oído hablar del brote de la enfermedad por el virus del Zika (zika) y que tengan preguntas para hacer al respecto. Los niños pueden lidiar mejor con un brote de cualquier enfermedad si tienen más información acerca de lo que está ocurriendo y si saben que pueden hacer algo para contribuir a protegerse, proteger a su familia y a sus amigos.

Es importante que los niños comprendan que cualquier persona que viva en un área con zika, o que viaje a un área afectada, corre el riesgo de enfermarse. Es poco probable que se enferme una persona que no vive en un área con zika ni va a viajar a un área afectada. Hay ciertas medidas que podemos tomar para evitar contagiarnos y propagar el zika.

Si adaptamos la conversación a la edad de cada niño, su etapa evolutiva y sus dudas, podemos ayudarlos a comprender y a lidiar con el brote actual de zika.

Comience la conversación con niños de cualquier edad con la siguiente pregunta: ¿Qué has oído acerca del zika?

- Procure averiguar a través de la respuesta si sus hijos tienen algún temor con respecto al zika.
- Averigüe qué saben sus hijos y corrija cualquier información errónea.
- Permita que sus hijos sepan que está abierto a responder preguntas y
- limite el acceso de sus hijos a las noticias en los medios de comunicación acerca del zika. Si acceden a demasiada información, podría parecerles que el riesgo es mucho más grande de lo que realmente es.

Explíqueles lo que sabe acerca del zika, de manera simple y directa. Los siguientes son algunos datos acerca de lo que puede hablar con los niños.

- El zika se disemina principalmente cuando nos pica un cierto tipo de mosquito.
- Cualquier persona que viva en un área donde vive el mosquito que transmite el zika puede contagiarse el zika a través de la picadura del mosquito.
- Si un mosquito pica a una persona con zika, se puede infectar y contagiar a otra persona a través de sus picaduras.
- Solo es posible contagiarse el zika si viven en un área donde hay mosquitos que propagan el zika y los pica un mosquito con zika, o si viajan a un área con mosquitos que propagan el zika.
- Todos pueden tomar las medidas necesarias para evitar las picaduras de mosquitos y así protegerse y proteger a los demás. Los niños pueden recordarles a los adultos acerca de las medidas que deben tomar para proteger a la familia de las picaduras de mosquitos.
- La mayoría de las personas infectadas con zika no tienen síntomas. Las personas que sí se enferman por lo general se sienten mal durante pocos días. Hasta puede ocurrir que no sepan que tienen zika.
- Quienes sí se sienten enfermos pueden tener fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones (como en los codos y las rodillas) u ojos enrojecidos.
- No existe un medicamento ni una vacuna contra el zika. Si una persona se enferma, consultará al médico que le hará algunas pruebas. Lo que pueden hacer las personas que tienen zika para sentirse mejor es descansar mucho y tomar mucho líquido, y medicamentos para calmar el dolor.

El gobierno, los médicos, los departamentos de salud y la comunidad están trabajando para evitar que la gente se enferme.

www.cdc.gov/zika

9 de mayo del 2016

COLORADO
Department of Public Health & Environment

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Corregir con cuidado la información incorrecta y los rumores

- Si sus hijos tienen alguna información incorrecta acerca del zika, rectifíquela con palabras que ellos comprendan.
- Asegúrese de consultar los datos de fuentes confiables, como el sitio web del virus del Zika de los CDC, su pediatra o su departamento de salud estatal o local.

Ayude a los niños si no lo están sobrellevando bien

- Los niños no siempre saben cómo expresar sus sentimientos con palabras. Busque pistas para saber si están preocupados por el tipo de preguntas que hacen. Otras pistas no verbales incluyen rabietas, estado de ánimo irritable, problemas para dormir o para mantenerse despiertos, cambios en el apetito o cambios en el comportamiento.
- Si parecen estar preocupados, aliéntelos a expresar cómo se sienten y a hacer preguntas.

Explíqueles a los niños qué pueden hacer para prevenir la propagación del zika

- Usar camisas de mangas largas y pantalones largos.
- Cuando no jueguen al aire libre, permanecer en lugares con aire acondicionado y con mallas en ventanas y puertas para impedir que entren los mosquitos.
- Dormir bajo un mosquitero (si viajan a un área con zika). Son redes que funcionan como una tienda de campaña sobre una cama para evitar que los insectos se acerquen a las personas cuando estas duermen.

Niños muy pequeños: Es posible que incluso los niños de 4 años oigan hablar del zika. Lo mejor es que aprendan del zika a través de un padre o un cuidador y no a través de un compañero de clase o los medios de comunicación. Cuénteles a los niños qué está pasando, las posibles maneras en las que les puede afectar y qué se está haciendo para mantenerlos a salvo.

Niños mayores: Es probable que los niños de la escuela elemental y los adolescentes se interesen más por conocer acerca del control y la prevención de la transmisión del zika. Si los niños están viendo la cobertura de los medios de comunicación, usted podría verla con ellos.

- **Para niños más pequeños:** Deben no intentar ponerse repelente de insectos ellos mismos. Los adultos deben ponerse repelente de insectos sobre la piel que no esté cubierta por la ropa. (Los adultos deben tener en cuenta lo siguiente: Usar repelentes de insectos registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés). No utilizar repelentes de insectos en niños menores de 2 meses. No utilizar productos que contengan aceite de eucalipto de limón o para-metano-diol en niños menores de 3 años.
- **Para los adolescentes (niños lo suficientemente mayores para aplicarse su propio repelente):** Usar repelentes de insectos, certificados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés). En el envase se indicará si están certificados por la EPA. Se ha demostrado que los repelentes de insectos autorizados por la EPA son eficaces y seguros, si se utilizan siguiendo las indicaciones.
  - » Seguir siempre las instrucciones y asegurarse de comprobar si se deben volver a aplicar.
  - » No rociarlo sobre la piel que se encuentra cubierta por la ropa.
  - » Si también usan protección solar, deben aplicarla primero antes de aplicar el repelente de insectos.

Hable con su pediatra si tiene alguna pregunta o duda relacionada con su hijo o sobre cómo hablar con él o ella acerca del zika.