

El Coronavirus: Consejos para niñeras

ALIANZA NACIONAL
DE TRABAJADORAS
DEL HOGAR

Lxs niñxs en general presentan síntomas menos severos que adultos mayores si contraen el coronavirus, ¡pero todas sabemos que lxs niñxs están en contacto con gérmenes más que otras personas! Estos son algunos consejos específicamente para niñeras durante la pandemia del coronavirus:



1. Pedirle a tu empleadora que te informe si alguien en el hogar ha tenido algún síntoma parecido a la gripa - o si han estado con alguien que padece de síntomas - y cancele el trabajo hasta después de que un médico dice que esa persona puede tener contacto con otras personas.



2. Practicar - y enseñar - un buen lavado de manos. Para asegurar que lxs niñxs laven bien sus manos pueden practicar cantando la canción del alfabeto hasta el final antes de terminar de lavarlas. Debes lavar las manos al llegar a la casa donde trabajas, antes y después de preparar comida, después de ayudar a los niños a ir al baño o cambiar pañal, y después de ayudar a los niños a limpiar sus narices o bocas.



3. Limitar la exposición al coronavirus suspendiendo las actividades que pongan a lxs niñxs o a ti en contacto cercano con otras personas. Discutir planes para actividades alternativas con tu empleador.



4. ¡El tiempo al aire libre es importante para lxs niñxs! Sin embargo, como el virus puede sobrevivir en superficies duras, lxs profesionales de salud están recomendando evitar los juegos en los parques infantiles. En su lugar, piensa en actividades al aire libre que te permitan a ti y a lxs niñxs mantener una distancia segura de lxs demás, tales como caminatas y montar en bicicleta.



5. Apoyar a lxs niñxs a entender qué está pasando con la pandemia del coronavirus, responder al miedo o confusión que puedan estar sintiendo, e interrumpir las respuestas racistas.



6. Hablar con tu empleador sobre planes de cuidado alternativos en caso que tú o alguien donde trabajas se enferme.