

# How to Help Your Child Get Used to a Face Mask

When you come to see your Nemours doctor, you and your child will both need to wear a mask. Health experts recommend everyone age 2 and older wear a mask whenever they are out in public. Wondering how you can help your child get used to wearing a mask? **Just follow these tips:**



## 1. Explain WHY kids and adults are wearing a mask

- Keep it simple: “I wear a mask to keep you safe. You wear a mask to keep me safe.”
- Talk about teamwork and that families can do this together.
- Be calm and listen to your child’s concerns.



## 2. NORMALIZE wearing a mask

- Remind your child we wear many things to keep ourselves safe: shoes to protect our feet, a jacket to protect against cold, sunscreen to protect our skin. Now, we wear a mask in public to keep everyone safe from germs.
- Help your child see other people are wearing masks too. Play a game when you’re out: do you see a person with a green shirt wearing a mask? Do you see a person with blue shorts wearing a mask?
- Read the Nemours social story on masking together. The story can be found in the COVID-19 section of Nemours.org.



## 3. Be a GOOD ROLE MODEL

- When you wear a mask, you are teaching your child what to do.
- Emphasize that you’re following guidelines to keep others safe.
- Wear your mask at home to help your child adjust and better understand.



## 4. Let your child PRACTICE wearing a mask at home before wearing one out in public

- Leave clean masks around the house, let kids touch and play with them.
- Your younger child may think it’s fun to try the mask on a stuffed animal first.
- Start by having your child hold a mask to their face, and then wear the mask for short periods to adjust to it.
- Let your child do a fun activity (play a game, watch a show) while wearing the mask.

## 5. ADAPT to your child’s preferences

- Try different materials to see which your child likes the best.
- Try different designs (behind head, over ears, attached to a hat) if there is discomfort.
- Try a fabric with images your child loves – dogs, superheroes, etc.
- If the smell bothers them, try using a scented lip balm before placing the mask.

At Nemours, the safety of our patients, families and associates is our top priority. If you know your child will not or cannot wear a mask due to sensory or behavioral issues, please let us know before your appointment so we can find the best solution together.

# Cómo ayudar a tu hijo a acostumbrarse a una mascarilla facial

Cuando vengas a ver a tu médico de Nemours, tu hijo y tú tendrán que usar una mascarilla. Los expertos en salud recomiendan que todas las personas mayores de 2 años usen una mascarilla siempre que estén en un lugar público. ¿Te preguntas cómo puedes ayudar a tu hijo a acostumbrarse a una mascarilla? **Simplemente sigue estos consejos:**



## 1. Explica **POR QUÉ** los niños y los adultos usan una mascarilla

- Mantenlo simple: “Yo uso una mascarilla para mantener tu seguridad. Tú usas una mascarilla para mantener mi seguridad.”
- Háblale sobre el trabajo en equipo y que las familias pueden hacerlo juntas.
- Mantén la tranquilidad y presta atención a las preocupaciones de tu hijo.



## 2. **NORMALIZA** el uso de la mascarilla

- Recuerda a tu hijo que usamos muchas cosas para mantenernos seguros: zapatos para protegernos los pies, una chaqueta para protegernos frente al frío, protector solar para protegernos la piel. Ahora, usamos una mascarilla en público para que todos estemos protegidos frente a los gérmenes.
- Ayuda a tu hijo a darse cuenta de que otras personas también usan mascarillas. Haz un juego cuando estés fuera: ¿ves a una persona con una camisa verde que lleva una mascarilla? ¿ves a una persona con shorts azules que lleva una mascarilla?
- Lee el relato social de Nemours sobre usar la mascarilla juntos. Puedes encontrar el relato en la sección COVID-19 de Nemours.org.



## 3. Sé un **BUEN EJEMPLO**

- Cuando usas una mascarilla, le estás enseñando a tu hijo lo que debe hacer.
- Insiste en que estás siguiendo las directrices para mantener a los demás seguros.
- Usa la mascarilla en casa para ayudar a tu hijo a adaptarse y a que lo entienda mejor.



## 4. Deja que tu hijo **PRACTIQUE** cómo usar una mascarilla en casa antes de usarla en público

- Coloca mascarillas limpias en diferentes lugares de la casa y permite que los niños las toquen y jueguen con ellas.
- Tu hijo pequeño puede pensar que es divertido probar primero la mascarilla en su peluche.
- Comienza poniéndole una mascarilla a tu hijo y, más adelante, haz que la lleve puesta durante períodos cortos para adaptarse a ella.
- Deja que tus hijos hagan una actividad divertida (jueguen, vean un programa) mientras usan la mascarilla.

## 5. **ADÁPTATE** a las preferencias de tu hijo

- Prueba diferentes materiales para ver cuál le gusta más a tu hijo.
- Prueba diferentes diseños (con bandas para colocar por detrás de la cabeza, por detrás de las orejas, unida a un sombrero) si le resulta incómodo llevarla.
- Prueba un tejido con ilustraciones que le gusten a tu hijo: perros, superhéroes, etc.
- Si el olor le molesta, prueba ponerle un bálsamo labial perfumado antes de ponerle la mascarilla.

En Nemours, la seguridad de nuestros pacientes, familias y asociados es nuestra máxima prioridad. Si sabes que tu hijo no usará o no podrá usar una mascarilla debido a problemas sensoriales o conductuales, comunícanoslo antes de la cita para que podamos encontrar la mejor solución juntos.