



Formas de Ayudar a su Hijo Enfermo en Casa

Manténgalos Hidratados

- Dé bastante líquidos.
- Ofrezca alimentos pequeños con frecuencia a lo largo del día

Hidratación y Bebés

- Los bebés pueden no tener ganas de beber, por lo que hay que ofrecerles líquidos en pequeñas cantidades con frecuencia.
- Aclarar la nariz del bebé antes de ofrecerle líquidos puede facilitarle la ingesta.



Haga lo Que Pueda Para Que se Sientan Cómodos

Para facilitar la respiración:

- Utilice un humidificador de vapor o el vapor de una ducha para ayudar a romper el moco. *Si utiliza un humidificador de vapor, límpielo diario para evitar la aparición de moho y bacterias.*

- Ténalos sentados derechos.
- Ayude a su hijo a aprender a sonarse la nariz o utilice una ventosa para eliminar las secreciones nasales (mocos) de los más pequeños.

Otras formas de ayudar a su hijo:

- Utilice paracetamol o ibuprofeno (si es mayor de 6 meses) para ayudar con las fiebres bajas. Evite la aspirina y los medicamentos para el resfriado y tos.
- Dé un masaje suave en la espalda.
- La miel puede ayudar con la tos, pero no debe darse a los niños menores de 1 año.

Recordatorios

- Deje tiempo para la recuperación, especialmente antes de que su hijo vuelva a la escuela o a la guardería. Esta es una de las formas de evitar el contagio a los demás.
- Lávese las manos con frecuencia para reducir la propagación de enfermedades en su casa.

