

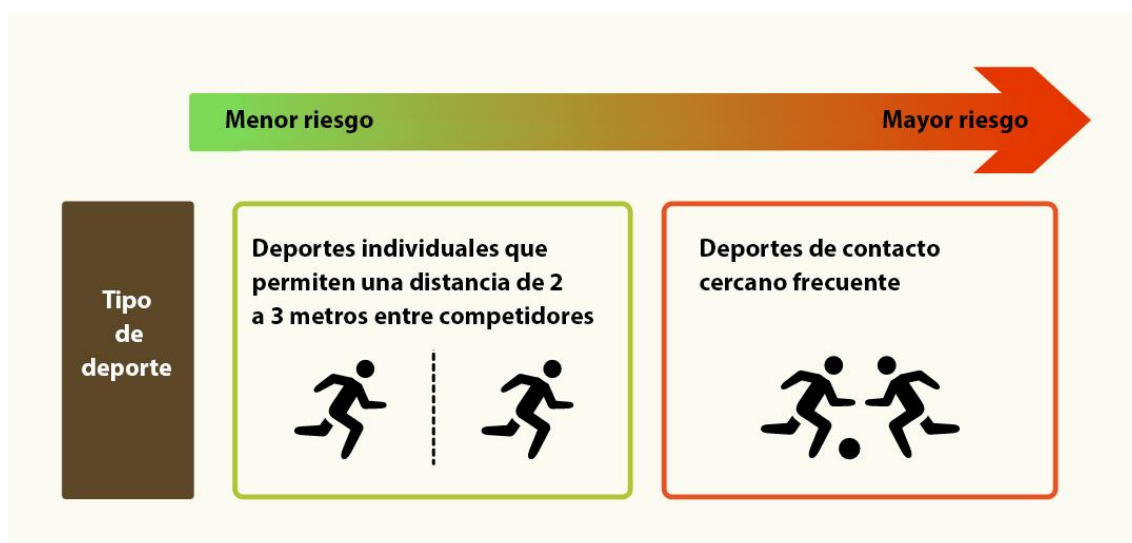
Deporte para niños/as y el COVID-19: entiende los riesgos

A medida que la pandemia del COVID-19 continúa, muchos padres de familia se preguntan si es seguro que sus niños/as participen en deportes organizados y otras actividades. Es necesario que las familias entiendan las reglas que todos deben acatar durante la pandemia del COVID-19 para prevenir la propagación del virus. También es importante considerar cuántas personas están infectadas en su comunidad y qué es lo mejor para su familia.

Para ayudarte a tomar una decisión bien informada sobre si tu niño/a debe o no volver a participar en un deporte, hemos separado algunos de los principales factores de riesgo asociados con la participación en los deportes.

¿De qué tipo de deporte o actividad se trata?

Los deportes y las actividades físicas en los que es posible la participación individual y el **distanciamiento social**, tales como la zumba, el atletismo o el ciclismo, tienen menos riesgos que los deportes en los cuales hay mucho contacto cercano como el fútbol o el baloncesto.



¿Los jugadores comparten el material deportivo?

Los deportes y las actividades físicas en donde no se comparten los equipos deportivos, como en carreras de fondo, son probablemente menos riesgosos que los deportes como el fútbol donde se comparte el balón para jugar.



¿Cuánto tiempo están los atletas en contacto con otros?

Los deportes y las actividades físicas con exposición mínima a otros jugadores podrían ser una opción más segura. Una competencia en una carrera de pista, por ejemplo, puede tener menos riesgo que los deportes donde alguien está en contacto cercano con otro jugador por un periodo largo de tiempo, como en el caso de medio partido.



¿El deporte se practica en un lugar cubierto o al aire libre?

Donde los atletas entrenan, practican y compiten también afecta el riesgo. Es más probable que el COVID-19 se propague en espacios interiores cerrados con poca ventilación. Los deportes y las actividades en espacios interiores

probablemente tienen más riesgo, según la evidencia. Elija participar en deportes y clases al aire libre siempre que sea posible.



¿Cuántos jugadores hay en el equipo?

Entre más personas haya para interactuar, mayor será la oportunidad para exponerse al COVID-19. Así que los equipos pequeños, grupos de prácticas o clases que permanecen juntos, en lugar de intercambiar con otros equipos, entrenadores o profesores serán una opción más segura. Esto también facilita contactar a los individuos en el caso de que se presente una exposición al COVID-19.



¿Los equipos viajan?

El permanecer dentro de su localidad será más seguro que participar con equipos que viajan o se trasladan a otros lugares para competir. Viajar a zonas donde hay más casos de COVID-19 podría incrementar la posibilidad de

transmisión y propagación. Los deportes donde se viaja también intercambian jugadores, así que por lo general los atletas están expuestos a más personas.



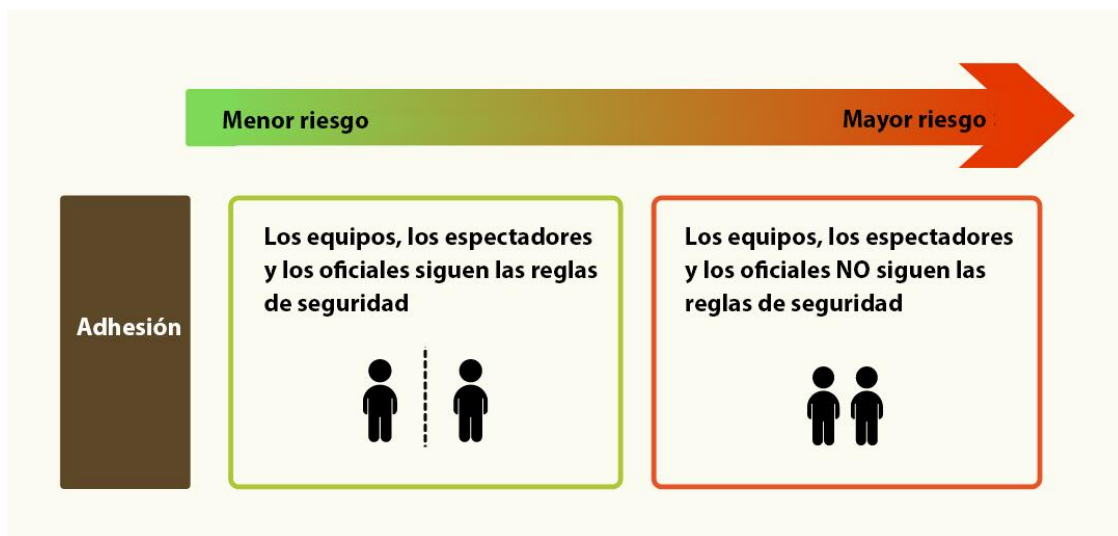
¿Se usan mascarillas o tapabocas?

Usar mascarillas para la cara reduce la propagación de SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. Las mascarillas son muy importantes en los eventos deportivos donde es común que los entrenadores/as y jugadores/as, hablen en voz alta o griten. Los atletas deben usar mascarillas para la cara durante todas las prácticas, excepto en ciertos deportes en los que podría ser menos seguro jugar con mascarillas o aquellos con bajo riesgo de transmisión del SARS-CoV-2. Los entrenadores/as también deben usar mascarillas o tapabocas.



¿Están todos cumpliendo los procedimientos de seguridad del COVID-19?

Con el fin de crear entornos seguros para todos, nuevos procedimientos de seguridad deben ser establecidos para las prácticas y los juegos. ¡Los padres y madres, los atletas y entrenadores/as necesitan trabajar juntos para ayudar a mantener a todos sanos y seguros cumpliendo con las recomendaciones! Cuando las personas no toman estas precauciones, puede poner en riesgo a todo el equipo/localidad. Así que recuerda ser un buen compañero/a de equipo y aficionado/a cumpliendo con estas nuevas reglas de seguridad.



Recuerda

Participar en los deportes y otras actividades físicas ofrece muchos beneficios a los niños y a los jóvenes. Puede mejorar la salud del sistema cardiovascular, la fuerza, la composición del cuerpo, y en general el estado físico. El ejercicio también beneficia al sistema inmunitario. Además, socializar con amigos y entrenadores/as, y volver a una rutina más estructurada, puede tener un impacto positivo en la salud mental de su niño/a. Pero hay que tener en cuenta los riesgos que presenta durante la pandemia, y cerciorarse de mantener al mínimo la posibilidad de esparcir el virus.

