

Hablemos Acerca De...

COVID-19: regreso a clases de manera segura

¿Por qué el regreso a clases es tan importante?

La escuela es una parte importante para el aprendizaje y desarrollo de su niño. Además de leer, escribir y hacer matemáticas, los niños también aprenden habilidades sociales y emocionales de gran valor. Las escuelas son un lugar para que los niños puedan tener acceso al Internet para aprender y puedan recibir una comida saludable. También proporcionan seguridad, apoyo y espacios supervisados mientras que los padres y tutores van a trabajar.

Por estos motivos, muchas escuelas están trabajando para abrir sus puertas de una manera segura durante la pandemia de COVID-19 (coronavirus).

¿Es seguro mandar a mi niño a la escuela?

No hay una respuesta simple como “sí” o “no”.

Ya que el coronavirus se propaga con el contacto de persona a persona, existe la posibilidad que su niño se contagie o propague el virus mientras está en la escuela. Hay maneras de reducir la posibilidad de contagiarse de COVID-19; sin embargo, depende de usted como padre o tutor entender los riesgos y decidir si los beneficios de ir a la escuela son mayores que los riesgos.

Riesgo significa que existe la posibilidad de que algo salga mal. **Use la tabla a la derecha para ayudarle a identificar algunas áreas de riesgo para su familia.** Si tiene varias respuestas marcadas en la columna de “alto riesgo”, puede que tenga que considerar educación en el hogar o asistir a la escuela en línea hasta que los riesgos hayan mejorado o estén mejor controlados.

¿Qué debo hacer ahora?

Prepare a su niño o adolescente para el regreso a clases de manera segura al reforzar estos 4 comportamientos clave:

- 1 Use una máscara mientras está en la escuela y alrededor de otros.
- 2 Mantenga 6 pies de distancia de otras personas.
- 3 Lávese las manos a menudo.
- 4 Quédese en casa si está enfermo. Deje al niño en casa si tiene fiebre de 100.4 °F (38.0 °C) o superior, o tiene síntomas de COVID-19 (vea la última página).

Evaluación de riesgo	Menor riesgo	Alto riesgo
Riesgos en la comunidad		
¿Su comunidad está experimentando un alto volumen de casos o brote de casos?	No	Sí
¿Las personas en su comunidad usan máscaras en público?	Sí	No
¿Usted y su familia usan máscaras en público?	Sí	No
¿Su familia sigue las pautas de distanciamiento social cuando están alrededor de otros?	Sí	No
Riesgos en la escuela		
¿Todos están obligados a usar una máscara en la escuela?	Sí	No
¿Los estudiantes están practicando el distanciamiento social (carpetas a 6 pies de distancia, clases más pequeñas, horas de recreo escalonadas)?	Sí	No
¿Su niño se junta con el mismo grupo de estudiantes todo el día?	Sí	No
¿La escuela de su niño tiene un alto número de suscripciones o de alumnos en clase?	No	Sí
Riesgos en el hogar		
¿Su niño puede usar una máscara o cubierta para la cara con comodidad?	Sí	No
Por lo general, ¿su niño tiene buena salud?	Sí	No
¿Tiene niños de edad escolar en la familia?	No	Sí
¿Alguien es su hogar es de algo riesgo?	No	Sí
¿Depende de otras personas para que le ayuden a cuidar a su niño (como los abuelos)?	No	Sí
¿Puede trabajar desde casa o tomar tiempo libre si su niño se enferma?	Sí	No

¿Qué sucede si alguien se enferma?

Hasta la fecha, los niños de edad escolar y los adolescentes tienen menos posibilidad de tener síntomas o enfermarse gravemente de COVID-19. Mientras que esto es bueno para los niños, es importante recordar que:

- **Los niños con COVID-19 pueden enfermarse gravemente.** Además de presentar síntomas que son similares a los de la gripe, algunos niños contraen MIS-C o síndrome multisistémico inflamatorio pediátrico. Esto es nuevo y una afección médica seria relacionada con COVID-19.
- **Los niños con COVID-19 pueden propagar la enfermedad sin saberlo** a los padres, abuelos, maestros, vecinos y a otros.

¿Qué es "contacto cercano"?

Los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) consideran que contacto cercano significa que está dentro de los 6 pies de una persona infectada por al menos 15 minutos.

Si alguien que tuvo contacto cercano con su niño se enferma con COVID-19, su niño tendrá que **estar en cuarentena por 14 días**.

Si su niño tiene un caso confirmado de COVID-19, tendrá que autoaislarse. El autoaislamiento significa quedarse en casa y evitar a otras personas. Durante el autoaislamiento, su niño solo debe salir de casa para recibir atención médica.

El autoaislamiento puede terminar después de:

- Por al menos **10 días** desde que aparecieron los síntomas y
- Por al menos **24 horas** sin fiebre sin medicamentos para reducir la fiebre y
- Los síntomas han mejorado

Además, cualquier persona que vive con su niño (como usted, los hermanos también tendrán que estar en cuarentena. El tiempo de cuarentena es de 14 días después del último contacto con esa persona mientras estuvo enferma. Como cuidador de su niño con COVID-19, esto significaría **estar en cuarentena por 3 a 4 semanas o más**.

¿Las escuelas pueden cerrar?

Si muchas personas se enferman de COVID-19 al mismo tiempo, la clase de su niño o la escuela pueden cancelar las clases en personas.

¿Cómo puedo mantener a mi niño seguro?

Use una máscara. Usar una máscara es la manera más simple y efectiva de parar la propagación del coronavirus. La combinación de usar una máscara y el distanciamiento social y buenas prácticas del lavado de manos ayudará a proteger a la gente alrededor de su niño y ayuda a asegurar que las escuelas se mantengan abiertas.

Mientras que el tema de usar una máscara puede ser sensible, más y más estudios demuestran que usar una máscara previene la propagación de COVID-19. Para ser efectivo, todos los estudiantes, los maestros, el personal y los visitantes necesitan usar una máscara mientras estén en la escuela.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño a usar una máscara?

Usar una máscara puede ser una experiencia nueva para usted y su niño. Aquí le mostramos algunos consejos para ayudar a su niño a adaptarse:

- Explique la necesidad de usar una máscara en una manera apropiada para la edad de su niño.
- Hágalo divertido. Deje que su niño escoja, haga, o decore las máscaras.
- Use una máscara delante de su niño.
- Mantenga una actitud positiva cuando use una máscara.
- Asegúrese que la máscara le quede bien. Debe cubrir la boca y la nariz y no estar muy suelta o ajustada.
- Tenga máscaras adicionales disponibles en caso de que la máscara se pierda o ensucie. Recuerde lavar la máscara después de cada uso.

¿Y qué sucede si mi niño tiene miedo de usar una máscara?

Si su niño tiene nervios de usar una máscara o cubierta para la cara, escanee este código QR para ver sugerencias de la American Academy of Pediatrics ([healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)) para aprender sobre cómo ayudar a su niño.



¿Son todas las máscaras seguras de usar?

Sí, todas las máscaras son seguras. Las máscaras no disminuyen su capacidad para aspirar el aire (oxígeno) o espirar dióxido de carbono (CO₂). Estas moléculas pasan a través de la máscara con facilidad. Los proveedores de atención médica han usado máscaras por años, a menudo por largos lapsos de tiempo, sin ningún problema.

¿Cómo funciona una máscara?

Cuando respiramos, hablamos, tosemos o estornudamos, gotitas pequeñas de líquidos salen de la boca y nariz. Estas gotitas llevan en virus COVID-19 lejos de su cuerpo. Las máscaras ayudan a atrapar estas gotitas o prevenir que lleguen lejos. Con menos virus en el aire o ambiente, tiene menos posibilidad de infectarse o propagar la infección.

¿Hay estudiantes que no deben usar una máscara?

Los niños menores de 2 años no deben usar una máscara.

¿Existen exenciones médicas para que los niños no usen una máscara?

Las exenciones médicas para usar una máscara son raras.

Algunas veces las exenciones médicas se dan a niños con necesidades médicas especiales, como aquellos con autismo u otros problemas severos de desarrollo, mente, o respiratorios.

Estos niños son más vulnerables a problemas médicos serios. Es importante otras personas alrededor de ellos usen una máscara para ayudar a protegerlos de contraer COVID-19.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico de su niño si tiene síntomas de COVID-19, incluidos:

- Fiebre de 100.4 °F (38.0 °C) o superior
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Cansancio
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Pérdida de olfato o del gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Los síntomas pueden variar de moderados a severos y aparecen entre 2 a 14 días después de estar expuesto al virus.

Busque atención médica inmediata si su niño tiene:

- Problemas para respirar
- Color azulado alrededor de los labios y la boca
- Presión o dolor persistente en el pecho
- Señales de confusión
- Problemas para despertar y mantenerse despierto

Preguntas para mi médico

COVID-19: Back to school safely

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.