
Información sobre el Regreso a la Escuela

— Información para padres de
COVID-19 para la Fase 2 —

Temas

- **Corona Virus (COVID-19):** Qué es, cómo se propaga, síntomas
- **Detener la Propagación:** Lavado de manos, máscaras, desinfección de superficies, distanciamiento social
- **Prueba Positiva:** Qué hacer si estás enfermo, si diste positivo, o si alguien cercano a ti dio positivo.
- **Hablando del COVID-19:** Cómo hablar con los niños sobre una pandemia
- **Mantenerse Sano:** Cómo cuidarse a sí mismo y a su familia
- **Dónde conseguir ayuda:** Recursos de Salud Mental

Hechos sobre el COVID-19

EL COVID-19 es un nuevo virus.

El COVID-19 es causado por la infección de un nuevo coronavirus (llamado SARS-CoV-2)

El virus se extiende de persona a persona, y cualquiera puede tener síntomas leves o graves.

Los adultos mayores y las personas que tienen condiciones médicas subyacentes graves, como enfermedades cardíacas o pulmonares, o diabetes, parecen tener un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves de la enfermedad del COVID-19.

El CDC tiene Información para los Adultos Mayores de Mayor Riesgo

8 de cada 10 muertes del COVID-19 reportadas en los E.E.UU. han sido en adultos de 65 años o más. Visite [CDC.gov/Coronavirus](https://www.cdc.gov/Coronavirus) para conocer los pasos a seguir para reducir el riesgo de enfermarse.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



Síntomas

Los Síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición:

Conozca los síntomas del COVID-19, que incluyen lo siguiente:



Situaciones de Emergencia:

Cuándo Buscar Atención Médica de Emergencia

Busca señales de advertencia de emergencia* para el COVID-19. Si alguien muestra alguna de estas señales, busque atención médica de emergencia de inmediato:

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Nueva confusión
- Incapacidad para despertar o permanecer despierto
- Labios o cara azulada

*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Por favor, llame a su proveedor de atención médica para cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

Llame al 911 o llame con anticipación al centro de emergencias de su localidad: Notifique a la operadora que está buscando atención para alguien que tiene o puede tener COVID-19.

Cómo Protegerse y Detener la Propagación

Cómo se propaga :

Aprenda cómo se propaga

- Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
 - Entre personas que están en estrecho contacto entre sí (a menos de 6 pies).
 - A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca o posiblemente ser respiradas en los pulmones..
 - Algunos estudios recientes han sugerido que el COVID-19 puede ser transmitido por personas que no muestran síntomas.

Lávense las manos:

Lávese las manos a menudo con agua y jabón por lo menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Si no se dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frotarlas hasta que se sientan secas..

Durante la pandemia del COVID-19, también deberías limpiarte las manos:

- Después de haber estado en un lugar público y haber tocado un artículo o superficie que pueda ser tocado frecuentemente por otras personas, como chapas de puertas, mesas, gasolineras, carritos de compras, o cajas registradoras/pantallas electrónicas, etc.
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca, porque así es como los gérmenes entran en nuestro cuerpo.

LO QUE NECESITAS SABER ACERCA DEL LAVADO DE MANOS



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

0307218

Usted también debería:

Evitar el contacto cercano

- Dentro de su casa: Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
 - Si es posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y los demás miembros de la casa.
- Fuera de su casa: Ponga 6 pies de distancia entre usted y las personas que no viven en su casa.
 - Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden ser capaces de propagar el virus.
 - Manténgase a una distancia de al menos 6 pies (aproximadamente 2 brazos) de otras personas.
 - Mantenerse a distancia de los demás es especialmente importante para las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

Cubra la tos y los estornudos

- Cúbrase siempre la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude o utilice la parte interior del codo y no escupa.
- Tirar los pañuelos usados a la basura.
- Inmediatamente lávese las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos. Si el agua y el jabón no están disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



Usar una máscara puede protegerlo a usted y a los demás..

Cúbrase la boca y la nariz con un paño para cubrirse la cara cuando esté cerca de otros.

- Podría contagiar a otros con el COVID-19 aunque no te sientas enfermo.
- La cubierta de tela para la cara es para proteger a otras personas en caso de que estés infectado.
- Todo el mundo debe usar una cobertura de tela en lugares públicos y cuando esté cerca de personas que no viven en su casa, especialmente cuando otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener.
 - **Las mascarillas de tela no deben colocarse en niños menores de 2 años, en personas que tengan problemas para respirar, o que estén inconscientes, incapacitados o no puedan quitarse la mascarilla sin ayuda.**
- NO utilice una mascarilla destinada a un trabajador de la salud. Actualmente, las mascarillas quirúrgicas y los respiradores N95 son suministros críticos que deben ser reservados para los trabajadores de la salud y otros profesionales de primeros auxilios.
- Continúe manteniendo unos 6 pies de distancia entre usted y los demás. La cubierta de tela para la cara no es un sustituto del distanciamiento social.
- Para más información sobre las máscaras de tela, haga clic [aquí](#).

Cómo usar una máscara:

Use su cobertura de la cara correctamente

- Lávese las manos antes de ponerse la cubierta de la cara
- Póngaselo sobre la nariz y la boca y asegúrelo bajo la barbilla.
- Trata de ajustarlo bien a los lados de tu cara...
- Asegúrese de que pueda respirar con facilidad



COVID-19:

Uso de cubiertas de tela
para la cara



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

¿Quién debería usar una máscara?

EDAD	REQUISITO DE COBERTURA DE LA CARA
Menores de 2 años	No
2 años - 2º grado	Sí, a menos que esté exento*
3er grado - Preparatoria	Sí, a menos que esté exento*
Todo el personal del WJUSD	Sí, a menos que esté exento*
Padres/Guardianes/Adultos de 18 años o más	Sí, a menos que esté exento*

* Se recomienda encarecidamente cubrir la cara de los niños pequeños entre dos años y el segundo grado, si se pueden usar correctamente. Un protector facial es una alternativa aceptable para los niños de esta cohorte que no pueden llevarlo correctamente. **Mientras que el CDC sólo "recomienda encarecidamente" los protectores faciales para este grupo de edad, WJUSD requerirá que todos los estudiantes de 2 años o más usen máscaras a menos que estén exentos.**

**Las personas menores de dos años, las que tienen problemas para respirar, las que están inconscientes o incapacitadas y las que no pueden quitarse el protector facial sin ayuda están exentas de llevar un protector facial.

Desinfectar su casa:

Limpiar y desinfectar

- **Limpiar y desinfecta diariamente las superficies que se tocan con frecuencia.** Esto incluye mesas, chapas de puertas, luces, mostradores, escritorios, teléfonos, teclados, baños, lavaderos y fregaderos.
- Para obtener más información sobre cómo limpiar su casa, haga clic [aquí](#).

TIEMPOS CLAVE para Limpiar y Desinfectar Su Casa

Diario
Esto incluye mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.

Si alguien en la casa está enfermo
si alguien en la casa está enfermo, después de que toque otras superficies que otra persona en la casa puede tocar, como la superficie del baño, utensilios, luces, etc.

Keep cleaning supplies out of the reach of children.

Limpiar: Usar agua y jabón para limpiar las superficies sucias, antes de la desinfección.
Luego, desinfectar: aplicar desinfectante a la superficie, la mayoría de los trabajos comunes de desinfectantes domésticos que están registrados por la EPA.

cdc.gov/coronavirus

COVID-19-06/23/2020

Monitoree su salud diariamente::

- Esté alerta a los síntomas. Esté atento a la fiebre, la tos, la falta de aliento u otros síntomas del COVID-19.
 - Es especialmente importante si está haciendo mandados esenciales, yendo a la oficina o al lugar de trabajo, y en lugares donde puede ser difícil mantener una distancia física de 6 pies.
- Tómese la temperatura si se presentan síntomas.
 - No se tome la temperatura dentro de los 30 minutos después de hacer ejercicio o después de tomar medicamentos que puedan bajar la temperatura, como el paracetamol.
- Siga las [indicaciones del CDC](#) si se presentan síntomas



Qué hacer si usted está enfermo o prueba positivo

Qué hacer si te sientes enfermo:

Si tiene fiebre, tos u otros síntomas, podría tener el COVID-19. La mayoría de las personas tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa. **Si cree que puede haber estado expuesto al COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica.**

- Si tiene una señal de advertencia de emergencia (incluyendo problemas para respirar), obtenga atención médica de emergencia inmediatamente.

Si usted prueba positivo para el COVID-19:

- **Quédese en casa**, excepto para recibir atención médica.
- Sepárense de las demás personas en tu casa.
- Monitoree sus síntomas.
- Use una mascarilla de tela si debe estar cerca de otras personas.
- Cúbrase al toser y estornudar.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite compartir artículos personales de la casa como platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama.
- Limpie las superficies de alto contacto en su casa todos los días.

Cuando puedes estar cerca de otros:

Si diste positivo en el examen del COVID 19, y tuviste síntomas:

Puedes estar con otros después

- De al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas **y**
- Al menos de 24 horas sin fiebre sin medicamentos antifebriles **y**
- Los síntomas han mejorado

Si diste positivo en el examen del COVID-19 pero NO tuviste ningún síntoma:

Si sigue sin tener síntomas, puede estar con otros después:

- De 10 días desde la prueba
- Dependiendo del consejo de su proveedor de atención médica y la disponibilidad de las pruebas, podría hacerse una prueba para ver si todavía tiene el COVID-19. Si se va a hacer la prueba, puede estar cerca de otras personas después de recibir dos resultados negativos seguidos, con un lapso de al menos 24 horas.

**** Es importante recordar que cualquier persona que tenga un contacto cercano con alguien con el COVID-19 debe quedarse en casa durante 10 días después de la exposición, según el tiempo que tarda en desarrollar la enfermedad.**

Exposición al COVID-19

Las personas que han estado en [contacto cercano](#) con alguien que tiene el COVID-19, excluyendo a las personas que han tenido COVID-19 en los últimos 3 meses, se considera que han estado **expuestos** al virus de COVID-19.

¿Qué cuenta como [contacto cercano](#)?

- Estuviste a menos de 6 pies de alguien que tiene COVID-19 por un total de 15 minutos o más...
- Usted proporcionó cuidados en casa a alguien que está enfermo con COVID-19
- Usted tuvo contacto físico directo con la persona (la abrazó o la besó)
- Compartieron los utensilios para comer o beber
- Estornudaron, tosieron, o de alguna manera te cayeron gotas respiratorias encima...

Pasos a seguir

Quédese en casa y vigile su salud

- Quédese en casa durante 10 días después de su último contacto con una persona que tenga COVID-19.
- Esté atento a la fiebre (100.4°F), la tos, la falta de aliento u otros síntomas de COVID-19
- Si es posible, manténgase alejado de los demás, especialmente de las personas que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.

Reportando casos positivos de COVID

Si usted, su hijo/a, y/o otro miembro de la familia en su casa ha dado positivo en la prueba de COVID 19, por favor llame a la escuela de su hijo/a inmediatamente para hacerles saber.

Las escuelas deben estar al tanto de cualquier estudiante que haya dado positivo o que haya sido expuesto a COVID-19 para mantener a los otros estudiantes en su salón de clases seguros.

Hablando del COVID-19

Cómo hablar con tus hijo/hijas sobre el COVID-19

"Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, de acuerdo con lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores tratan con el COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para sus hijo/hijas. Los padres pueden ser más tranquilos con las personas que les rodean, especialmente con los niños, si están mejor preparados".

-Centro de Control y Prevención de Enfermedades

Formas de apoyar a su hijo/hija/a:

- [Hable con su hijo/hija/a sobre el brote del COVID-19.](#)
- Responda a las preguntas y comparta los hechos sobre el COVID-19 de una manera que su hijo/a pueda entender.
- Asegúrele a su hijo/a que está seguro. Hágale saber que está bien si se siente triste. Comparta con ellos cómo lidiar con su propio estrés para que puedan aprender de usted y cómo enfrentarlo.
- Limite la exposición de su familia a la cobertura de las noticias del evento, incluyendo los medios de comunicación social. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
- Trate de seguir las rutinas habituales. Si las escuelas están cerradas, establezca un horario para las actividades de aprendizaje y las actividades de relajación o diversión.
- Sea un modelo a seguir. Tome descansos, duerma mucho, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares.
- Pase tiempo con su hijo/a en actividades significativas, como leer juntos, hacer ejercicio, jugar juegos de mesa.

¿Puede mi hijo/hija/a pasar el rato con sus amigos?

La clave para detener la propagación del COVID-19 es practicar el distanciamiento social. Mientras la escuela está fuera, los niños no deben tener citas de juego en persona con niños de otros hogares. Si los niños juegan fuera de sus casas, es esencial que se mantengan a 6 pies de distancia de cualquiera que no esté en su propia casa. Algunos niños con ciertas condiciones médicas subyacentes corren un mayor riesgo de padecer enfermedades graves por la enfermedad del COVID-19.

Asegúrese de que los niños practiquen comportamientos preventivos diariamente, como lavarse las manos a menudo con agua y jabón. Recuerde que si los niños se reúnen en grupos fuera de la escuela, puede poner a todos en peligro.



Para obtener más información, consulte [Ayuda para detener la propagación de COVID-19 en los niños.](#)

Mantengase Saludable

Familias Saludables

Ayude a su hijo/a a mantenerse activo

- Anime a su hijo/a a jugar al aire libre, es genial para la salud física y mental. Salga a caminar con su hijo/hija/a o a dar un paseo en bicicleta.
- Utilice descansos para actividades en interiores (como descansos para estirarse o para bailar) a lo largo del día para ayudar a su hijo/a a mantenerse sano y concentrado.

Ayude a su hijo/a a mantenerse conectado socialmente

- Busca a tus amigos y familiares a través del teléfono o de los videochats.
- Escribir tarjetas o cartas a los familiares que no puedan visitar.



Formas saludables para lidiar con el estrés:

- [Cuida tu salud emocional.](#) Cuidar tu salud emocional te ayudará a pensar con claridad y a reaccionar ante las necesidades urgentes de protegerte a ti y a tu familia.
- Tómese un descanso para ver, leer o escuchar las noticias, incluidas las de los medios sociales. Escuchar sobre la pandemia repetidamente puede ser perturbador.
- Cuida tu cuerpo.
 - Respire profundamente, estírate o medita
 - Intente comer comidas saludables y bien equilibradas.
 - Haga ejercicio regularmente.
 - Duerma mucho.
 - Evite el consumo excesivo de alcohol y drogas.
- Haga tiempo para relajarse. Intente realizar otras actividades que le gusten.
- Conéctese con otros. Hable con las personas en las que confía sobre sus preocupaciones y cómo se siente.
- Conéctese con su comunidad u organizaciones religiosas. Mientras se aplican medidas de distanciamiento social, considere la posibilidad de conectarse en línea, a través de los medios sociales o por teléfono o correo.

Dónde Obtener Ayuda

Esté atento a los cambios de comportamiento de su hijo/a:

No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Algunos de los cambios más comunes que se deben observar incluyen:

- Llanto excesivo o irritación en los niños más pequeños.
- Volver a comportamientos que ya han superado (por ejemplo, accidentes en el baño u orinarse en la cama).
- Preocupación o tristeza excesiva.
- Hábitos de alimentación o de sueño poco saludables.
- Irritabilidad y conductas de "actuación" en los adolescentes.
- Bajo rendimiento escolar o evitar la escuela.
- Dificultades con la atención y la concentración.
- Evitar las actividades que se disfrutaban en el pasado.
- Dolores de cabeza o dolor corporal inexplicables.
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Si está notando estos cambios, hable con su hijo/a. También puede buscar ayuda de su médico, del profesor de su hijo/a o de los recursos de la página siguiente.

Cuide la salud mental de tu familia:

- Es posible que experimente un aumento del estrés durante esta pandemia. El miedo y la ansiedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes. Hay muchos recursos que pueden ayudar tanto a usted como a su familia:
- Línea de Ayuda de Socorro de Desastres 1-800-985-5990 (presione 2 para español), o un texto a Talk WithUs para inglés o Háblanos para español textear al 66746. Los de habla hispana de Puerto Rico pueden enviar un mensaje de texto a Háblanos al 1-787-339-2663
- Red Nacional de Prevención del Suicidio:1-800-273-TALK (8255) para inglés 1-888-628-9454 o para Español Chatee línea de Vida de Crisis
- Línea Directa Nacional Contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-7233 o un texto a LOVEIS to 22522
- Línea Nacional de Abuso Infantil: 1-800-4AChild (1-800-422-4453) o textear al 1-800-422-4453
- Línea Nacional de Agresión Sexual: 1-800-656-HOPE (4673) o Chatear en Línea
- Localizador de Cuidados de Personas Mayores 1-800-677-1116 Instrucciones de TTY
- Línea de Veteranos en Crisis: 1-800-273-TALK (8255) o Crisis Chat o textear al: 8388255
- O siempre puede llamar al 911 para obtener ayuda inmediata en una crisis.

Si tiene preguntas:



NUEVA LÍNEA TELEFÓNICA COVID -19

¿Preguntas sobre el COVID – 19? Llame a nuestra línea del Centro de Operaciones de Respuesta a COVID – 19:



(833) 965-6268
(833-YOLOCOV)

Recursos.

Todo el material escrito y los videos fueron tomados directamente del sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Esta información se puede encontrar en:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>



**Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades**

Gracias por ver nuestra presentación, traída por las enfermeras de WJUSD.

