

Lista de verificación: Planificar para las clases en persona

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fíjese cada mañana si su hijo tiene signos de enfermedad. Si el niño tiene una temperatura de 100.4 grados o más alta, no debe ir a la escuela. <input type="checkbox"/> Asegúrese de que el niño no tenga dolor de garganta u otros signos de enfermedad, como tos, diarrea, dolor de cabeza intenso, vómitos o dolores en el cuerpo. <input type="checkbox"/> Si su hijo ha tenido contacto cercano con un caso de COVID-19, no debe ir a la escuela. Siga las guías sobre qué hacer cuando se sabe que alguien estuvo expuesto. 	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifique a la o las personas de la escuela con las que usted se deberá comunicar si su hijo se enferma. 	<p><i>Nombre de la persona para contactar en la escuela:</i></p> <p><i>Información de contacto:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conozca los sitios locales donde se realizan pruebas de COVID-19 por si usted o su hijo presentan síntomas. Algunos podrían hacer las pruebas en forma gratuita. 	<p><i>Mis opciones locales para hacer la prueba:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asegúrese de que su hijo esté al día con todas las vacunas recomendadas, incluida la vacuna contra la influenza. Todos los niños en edad escolar deberían vacunarse contra la influenza cada temporada, con raras excepciones. Esto es especialmente importante este año porque aún no sabemos si estar enfermo con el COVID-19 y la influenza al mismo puede provocar un caso más grave de enfermedad. 	<p><i>Fecha de vacunación contra la influenza:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Revise y practique las técnicas para el lavado de manos adecuado en casa, especialmente antes y después de comer, de ajustarse la cubierta para la cara o mascarilla, y después de estornudar o toser. Haga que el lavado de manos sea divertido y explíquelo al niño por qué es importante. 	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Establezca rutinas diarias para antes y después de la escuela; por ejemplo, las cosas para empacar a la mañana para llevar a la escuela (como el desinfectante de manos y una cubierta de tela para la cara o mascarilla adicional (de respaldo) y cosas para hacer al regresar a casa (como lavarse las manos y lavar las cubiertas de tela para la cara o mascarillas). 	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hable con su hijo sobre las precauciones que debe tomar en la escuela. A los niños se les puede aconsejar lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Lavarse y desinfectarse las manos más a menudo. ◦ Mantener una distancia física entre ellos y los otros estudiantes. ◦ Usar una cubierta de tela para la cara o mascarilla. <p>Evitar compartir objetos con otros estudiantes, como botellas de agua, dispositivos, útiles para escribir y libros.</p> 	



<input type="checkbox"/> Hable con su hijo sobre las precauciones que debe tomar en la escuela. A los niños se les puede aconsejar lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Lavarse y desinfectarse las manos más a menudo. ◦ Mantener una distancia física entre ellos y los otros estudiantes. ◦ Usar una cubierta de tela para la cara o mascarilla. ◦ Evitar compartir objetos con otros estudiantes, como botellas de agua, dispositivos, útiles para escribir y libros. 	
<input type="checkbox"/> Asegúrese de que su información esté actualizada en la escuela, incluidos los contactos de emergencia y las personas que estén autorizadas para retirar al niño de la escuela. Si esa lista incluye a alguien con mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19, piense en identificar a una persona alternativa.	
<input type="checkbox"/> Familiarícese con el plan de la escuela respecto a cómo se comunicarán con las familias cuando se identifique un caso positivo o una exposición a alguien con COVID-19, y cómo se asegurarán de mantener la privacidad de los estudiantes.	
<input type="checkbox"/> Planifique por si hay cierres de escuelas o periodos de cuarentena. Si la transmisión está aumentando en la comunidad o si varios niños o miembros del personal dan positivo en la prueba del COVID-19, el edificio escolar podría cerrar. Del mismo modo, si un contacto cercano de su hijo (dentro o fuera de la escuela) da positivo en la prueba del COVID-19, es posible que su hijo tenga que quedarse en casa por un periodo de cuarentena de 2 semanas. Puede que necesite plantearse la viabilidad de trabajar desde casa, pedir una licencia en el trabajo, o identificar a alguien que pueda supervisar a su hijo en caso de cierre de edificios escolares o cuarentena.	
<input type="checkbox"/> Si su escuela usa un modelo de cohortes, piense en limitar las interacciones en persona de su hijo fuera de la escuela a niños que pertenezcan a la misma cohorte o a las actividades en las que pueda mantener el distanciamiento físico.	
<input type="checkbox"/> Refuerce con su hijo el concepto de distanciamiento físico.	

Consideraciones sobre la salud mental y el bienestar socioemocional

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<input type="checkbox"/> Hable con su hijo sobre cómo la escuela se verá diferente (p. ej., los escritorios estarán más separados; los maestros mantendrán la distancia física; la posibilidad de que deban comer el almuerzo en el aula).	
<input type="checkbox"/> Hable con su hijo sobre cómo le está yendo en la escuela y sobre las interacciones con sus compañeros y maestros. Averigüe cómo se está sintiendo su hijo y dígame que eso probablemente es normal.	
<input type="checkbox"/> Usted puede ser un ejemplo para su niño al practicar el autocuidado: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Tome descansos ◦ Duerma lo suficiente ◦ Haga ejercicio ◦ Aliméntese bien ◦ Manténgase conectado socialmente 	

❑ Cubiertas de tela para la cara

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Tenga varias cubiertas de tela para la cara o máscaras para que pueda lavarlas diariamente y tenerlas listas como respaldo. Elija cubiertas de tela para la cara que ❑ <ul style="list-style-type: none"> ◦ Se ajusten bien, pero cómodamente, contra los costados de la cara ◦ Cubran la nariz y la boca por completo ◦ Tengan varias capas de tela ◦ Permitan respirar sin restricciones ◦ Puedan lavarse y secarse en la secadora sin que se dañen ni cambie su forma 	
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Practique con su hijo cómo ponerse y quitarse la cubierta de tela para la cara o mascarilla sin tocar la tela. 	
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Explíquelo la importancia de usar una cubierta de tela para la cara o mascarilla, y cómo esto protege a las otras personas de enfermarse. 	
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Como familia, dé el ejemplo usando una cubierta de tela para la cara o mascarilla, especialmente cuando esté en situaciones donde el distanciamiento físico sea difícil o imposible de mantener. 	
<p>Si tiene un hijo pequeño, ayúdelo para que empiece a sentirse cómodo al usar una cubierta de tela para la cara o mascarilla y para que también se sienta cómodo al ver a otras personas usándolas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Felicite a su hijo por usar la cubierta de tela para la cara o mascarilla correctamente. ◦ Póngale una cubierta de tela para la cara o mascarilla a animales de peluche. ◦ Dibújelo una cubierta de tela para la cara o mascarilla a un personaje de su libro favorito. ◦ Muéstrole imágenes de otros niños que estén usando cubiertas de tela para la cara o mascarillas. ❑ <ul style="list-style-type: none"> ◦ Permítale al niño elegir una cubierta de tela para la cara o mascarilla que cumpla con los requisitos de vestimenta que tenga la escuela. ◦ Sugerencias de la Academia Estadounidense de Pediatría 	3

Cómo usar las cubiertas de tela para la cara o mascarillas

USE SU CUBIERTA DE TELA PARA LA CARA O MASCARILLA CORRECTAMENTE

- Lávese las manos antes de ponerse la cubierta para la cara o mascarilla
- Póngasela de manera que le cubra la nariz y la boca y quede sujeta debajo del mentón
- Trate de que se ajuste bien contra los lados de la cara
- Asegúrese de que pueda respirar fácilmente
- No se la toque, si lo hace, lávese las manos o use un
- desinfectante de manos a base de alcohol





