

## **Cómo ayudar a sus hijos a mantenerse seguros, saludables y activos mientras las escuelas están cerradas**

Es posible que la escuela a la que acude su hijo haya sido cerrada como parte de un esfuerzo por mantener a nuestra comunidad segura durante la pandemia de COVID-19, pero los padres aún necesitan trabajar como los niños necesitan mantenerse activos, comprometidos con su estudio, y entretenidos. Una buena manera de hacer esto es hacer que cuando los niños jueguen y estudien juntos, lo hagan en pequeños grupos.

Cuando se encuentren fuera de la institución educativa, aquí les damos algunas pautas para organizar reuniones con los niños y sus padres en un ambiente seguro.

### **Primero, veremos una información básica para permanecer saludable:**

Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, fatiga, tos y dolores en el cuerpo. La enfermedad puede progresar a a las personas les puede faltar el aliento y tener complicaciones como la neumonía. Los síntomas también pueden incluir náuseas con vómitos y diarrea. Aunque los niños parecen ser los menos propensos a desarrollar síntomas, deben evitar el contacto cercano con otras personas, especialmente con personas dentro de la población más vulnerable.

Si alguien de su familia, incluido su hijo, está enfermo, manténgalo en casa y lo más lejos posible del resto de su familia.

Si tiene alguno de estos síntomas, quédese en casa y llame a su médico. Si tiene fiebre o tos, póngase una mascarilla o tapabocas antes de ir al médico. Cuando llame, hágales saber sus síntomas.

Si necesita ver a un prestador de servicios de salud y no tiene seguro, llame a Valley Connections al 1-888-334-1000. Si tiene una emergencia médica, llame al 911.

Si es mayor de 60 años, tiene una afección médica crónica o está embarazada, priorice su propia salud. Si es posible, absténgase de cuidar a los niños de otras personas.

El poner una distancia entre los individuos ayuda a frenar la propagación de la enfermedad. Este tipo de distanciamiento significa mantenerse a 6 pies o al menos a un brazo de distancia de los demás.

### **Algunos hábitos sencillos de higiene reducirán la propagación de la enfermedad. Asegúrese de que sus hijos:**

Cubran su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, luego tiren el pañuelo a la basura y se laven las manos.

Se laven las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos (tiempo suficiente para cantar la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces). Si no hay agua y jabón disponibles, usen un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.

Eviten tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.

No compartan alimentos, botellas de agua, utensilios o tazas.

### **Si usted reúne a un grupo de niños para jugar o cuidarlos:**

Para reducir la propagación de la enfermedad entre múltiples familias en una comunidad limite el número de familias involucradas

Mantenga al grupo pequeño. No incluya más de 10 niños a la vez.

Antes de reunirse pídale a las familias que tomen la temperatura de sus hijos y pídale que no vengan si tienen fiebre (superior a 100.4F), tos, falta de aliento, o si simplemente no se sienten bien.

Limpie las superficies expuestas al contacto a menudo; como pomos de las puertas, juguetes y computadoras. Los productos de limpieza de uso diario son efectivos contra COVID-19.

Ponga en práctica el mantener la distancia adecuada entre personas, lleve a cabo actividades en grupos pequeños, practique juegos que no impliquen tocar mucho o compartir juguetes y siempre que sea posible, asegúrese de lavarse las manos con frecuencia.

Las reuniones al aire libre son menos riesgosas que las reuniones en recintos cerrados ya que COVID-19 se propaga más fácilmente cuando las personas están juntas en espacios confinados. Ir al parque o dar un paseo es una excelente opción para cuidar a un grupo de niños.

### **¿Qué pasa con las actividades para niños mayores y adolescentes?**

Los niños mayores y los adolescentes sin síntomas y sin afecciones latentes de salud pueden reunirse con pequeños grupos de amigos a la vez (nuevamente, cuanto menor sea el número, menor será el riesgo). Las actividades al aire libre y de poco contacto con otras personas, como caminar y andar en bicicleta, son excelentes maneras para que los adolescentes se distraigan.

Deben evitar pasar tiempo en grupos en donde hayan más de 10 personas y en lugares concurridos, como fiestas, locales comerciales y cines.

### **¿Son seguras las reuniones para niños con condiciones de salud preexistentes?**

Los niños y adolescentes con problemas de salud crónicos y afecciones del sistema inmunológico deben consultar con su médico antes de participar en una reunión compartida o de acudir a un centro de cuidado infantil.

### **¿Qué pasa si cuando estamos juntos alguien presenta síntomas? ¿Necesito poner a mi hijo en cuarentena?**

Si a la persona con estos síntomas no le han confirmado la enfermedad de COVID-19, no es necesario que ponga a su hijo en cuarentena, pero debe controlar los síntomas. Si su hijo presenta fiebre, tos o falta de aire, sepárelo de los demás y llame a su prestador de atención médica.

Si a la persona con estos síntomas le han confirmado la enfermedad del COVID-19, su hijo y cualquier otra persona que haya tenido contacto cercano con el caso deben permanecer en cuarentena durante 14 días, controlar y notificar al médico si se presentan síntomas.

**Puede encontrar información adicional en los siguientes sitios Web:**

- **Santa Clara County Public Health Website** <http://sccphd.org/coronavirus>
- **Santa Clara County Public Health Facebook** <https://www.facebook.com/sccpublichealth/>
- **Santa Clara County Public Health Instagram** @scc\_publichealth
- **Santa Clara County Public Health Twitter** @HealthySCC
- **Centers for Disease Control (CDC) Coronavirus COVID-19 Information**  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV)
- **California Department of Public Health (CDPH) Coronavirus COVID-19 Information**  
[www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019)
- **World Health Organization (WHO) Coronavirus COVID-19 Information**  
[www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)