

Lista de verificación: planificar para las clases en persona

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html>

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
<p>Identifique a la o las personas de la escuela con las que usted se deberá comunicar si su hijo se enferma.</p>	<p><i>Nombre de la persona para contactar en la escuela:</i></p> <p><i>Información de contacto:</i></p>
<p>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>	<p><i>Mis opciones locales para hacer la prueba:</i></p>
<p>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 deben 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 tiempo puede provocar un caso más grave de enfermedad.</p>	<p><i>Fecha de vacunación contra la influenza:</i></p>
<p>Revise y practique una higiene de las manos adecuada en casa, especialmente antes y después de comer, estornudar, toser y ajustarse la mascarilla. Haga que el lavado de manos sea divertido y explíquelo al niño por qué es importante.</p>	



cdc.gov/coronavirus-es

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<p>Sepa cómo hará la escuela para que haya agua disponible durante el día. Considere empacar una botella de agua.</p>	
<p>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 mascarilla adicional de respaldo; y cosas para hacer al regresar a casa, como lavarse las manos de inmediato y lavar las mascarillas).</p>	
<p>Hable con su hijo sobre las precauciones que debe tomar en la escuela. A los niños se les puede aconsejar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Lavarse y desinfectarse las manos más a menudo. ◦ Mantener una distancia física entre ellos y los otros estudiantes. ◦ Ponerse una mascarilla. ◦ Evitar compartir objetos con otros estudiantes, como botellas de agua, dispositivos, útiles para escribir y libros. ◦ Usar un desinfectante de manos (que contenga al menos un 60 % de alcohol). Asegurarse de usar un producto seguro. La FDA retiró productos del mercado que contenían metanol tóxico. Estar atentos a cómo se sienten y decirle a un adulto si no se sienten bien. 	
<p>Elabore un plan en familia para proteger a los miembros del hogar que tengan mayor riesgo de enfermarse gravemente.</p>	
<p>Asegúrese de que su información esté actualizada en la escuela, incluidos los contactos de emergencia y las personas que estén autorizadas para retirar a su(s) hijo(s) 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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<p>Planifique para el transporte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Si su hijo viaja en el autobús, planea que su hijo use una mascarilla en el autobús y háblele de la importancia de seguir las reglas del autobús y las reglas relativas a sentarse dejando espacios. ◦ Si comparte el transporte con otras personas, planifique para que todos los niños y el conductor usen mascarillas durante todo el viaje. Si su escuela usa el modelo de cohortes (agrupamientos), considere la posibilidad de buscar familias dentro del grupo o la cohorte de su hijo en la escuela para compartir el transporte (<i>carpool</i>). 	
<p>Si su hijo tiene un Plan de Educación Individualizada (IEP) o un Plan bajo la Sección 504, o recibe otro tipo de apoyo para el aprendizaje (p. ej., clases de apoyo), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios.</p>	
<p>Si su hijo recibe en la escuela terapia del habla, ocupacional o física, u otros servicios relacionados, pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios.</p>	
<p>Si su hijo recibe servicios de salud mental o del comportamiento (p. ej., capacitación en destrezas sociales, consejería), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Refuerce con su hijo el concepto de distanciamiento físico.</p>	
<p>Hable con los administradores y los maestros de la escuela sobre los planes que tienen para educación física y actividad física (p. ej., recreos).</p> <p><i>Las opciones más seguras incluyen estar al aire libre cuando sea posible, reducir la cantidad de personas en espacios interiores y alentar a los alumnos a que mantengan al menos 6 pies (2 metros) de distancia entre sí.</i></p>	
<p>Pregunte cómo la escuela planea asegurarse de que todos los alumnos estén siguiendo las prácticas para reducir la propagación del COVID-19.</p>	

Mascarillas

Si su escuela requiere o alienta el uso de mascarillas

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<p>Tenga varias mascarillas para que pueda lavarlas diariamente y tenerlas listas como respaldo. Elija mascarillas que:</p> <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◦ Se sujeten con tiras o con bandas elásticas detrás de las orejas◦ Tengan varias capas de tela◦ Permitan respirar sin restricciones◦ Puedan lavarse y secarse en la secadora sin que se dañen ni cambie su forma	
<p>Coloque el nombre del niño en las mascarillas claramente con un marcador permanente para que no se confundan con las de los otros niños.</p>	
<p>Practique con su hijo cómo ponerse y quitarse la mascarilla sin tocar la tela.</p>	
<p>Explíquelo la importancia de usar una mascarilla, y cómo esto protege a las otras personas de enfermarse.</p>	
<p>Piense en hablarle a su hijo sobre las otras personas que quizás no puedan usar una mascarilla por motivos médicos (p. ej., asma).</p>	
<p>Como familia, dé el ejemplo usando una mascarilla, especialmente cuando esté en situaciones donde el distanciamiento físico sea difícil o imposible de mantener.</p>	
<p>Si tiene un hijo pequeño, ayúdelo para que empiece a sentirse cómodo al usar una 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 mascarilla correctamente.◦ Colóquele una mascarilla a un animal de peluche.◦ Dibújele una mascarilla a un personaje de su libro favorito.◦ Muéstrelle imágenes de otros niños que estén usando mascarillas.◦ Permítale al niño elegir una mascarilla que cumpla con los requisitos de vestimenta que tenga la escuela.◦ Sugerencias de la Academia Estadounidense de Pediatría	
<p>Considere la posibilidad de darle a su hijo un envase (p. ej., una bolsa etiquetada que pueda volverse a sellar) para que lleve a la escuela y guarde allí su mascarilla cuando no la esté usando (p. ej., cuando coma).</p>	

Consideraciones sobre la salud mental y el bienestar socioemocional

Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta	Notas
<p>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).</p>	
<p>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 dígale que eso probablemente es normal.</p>	
<p>Prevea cambios en el comportamiento de su hijo. Esté atento a cambios como llanto o irritabilidad excesivos, preocupación o tristeza excesivas, hábitos de alimentación o de sueño poco saludables, dificultad para concentrarse, los cuales pueden ser signos de que su hijo posiblemente tenga estrés y ansiedad.</p>	
<p>Trate de asistir a las actividades y las reuniones escolares. Es posible que la escuela ofrezca más de ellas virtualmente. Como padre, o madre, mantenerse informado y conectado puede reducir la ansiedad y ofrecerle una forma de expresar las preocupaciones que podría tener sobre la escuela de su hijo.</p>	
<p>Pregúntele a la escuela qué planes tienen para reducir el estigma relacionado con haber tenido o haber sido un caso presunto de COVID-19.</p>	
<p>Averigüe si su escuela tiene algún sistema implementado para identificar y ofrecer servicios de salud mental a los alumnos que necesiten apoyo. Si lo tiene, identifique a la persona que debe contactar para estos servicios en la escuela.</p>	<p><i>Nombre de la persona para contactar en la escuela:</i></p> <p><i>Información de contacto:</i></p>
<p>Averigüe si su escuela tiene un plan para ayudar a los estudiantes a adaptarse al regreso a la escuela. Los estudiantes podrían necesitar ayuda para adaptarse a la forma en que el COVID-19 ha alterado su vida diaria. El apoyo puede incluir consejería y servicios psicológicos en la escuela (como consejería para situaciones de duelo), programas y planes de estudios enfocados en el aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés), y grupos de apoyo sociales o con otros niños.</p>	
<p>Averigüe si su escuela ofrecerá capacitación para los estudiantes sobre conciencia plena, que incorpore el SEL al plan de estudios de la clase (virtualmente o en persona), o los apoyará a desarrollar la capacidad para sobrellevar el estrés y la ansiedad. Si la escuela no lo hace, piense en preguntar sobre formas de agregar esto al aprendizaje de su hijo en casa.</p>	
<p>Usted puede ser un ejemplo para su niño al practicar el autocuidado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Tome descansos ◦ Duerma lo suficiente ◦ Haga ejercicio ◦ Aliméntese bien ◦ Manténgase conectado socialmente 	