

# COVID-19 en las escuelas - Guía para cuidadores, padres y familias

Esta guía es un recurso para cuidadores, padres y familias. Esta guía es general, y su escuela o el distrito escolar de su escuela puede tener otros recursos para compartir con usted. Si su estudiante tiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 o se expone al COVID-19 en la escuela, esta guía describe los pasos que usted puede tomar para ayudar a protegerse y proteger a su comunidad. Esta guía incluye lo siguiente:

- Pautas de salud pública recomendadas
- Recursos a los que puede acceder para ayudar a reducir la propagación del COVID-19

Tenga esta guía en un lugar accesible para su referencia en el futuro. Le sugerimos que lea atentamente la guía completa y que luego decida cuál es el mejor plan de acción para usted y el estudiante.

---

## ¿Cuándo el estudiante debe quedarse en la casa en vez de ir a la escuela?

- Si tiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, aunque no presente síntomas.
- Si tiene síntomas de COVID-19.

## ¿Qué significa estar completamente vacunado o al corriente con las vacunas contra el COVID-19?

Estar completamente vacunado significa que una persona ha recibido todas las dosis recomendadas de su serie principal de vacunas contra el COVID-19.

Estar al corriente quiere decir que una persona ha recibido todas las dosis recomendadas de su serie principal de vacunas contra el COVID-19 Y todas las dosis de refuerzo recomendadas.

Actualmente, las vacunas contra el COVID-19 se recomiendan para todas las personas de 6 meses de vida y mayores.

Para obtener más información sobre las dosis recomendadas para estar completamente vacunado o al corriente con las vacunas contra el COVID-19, visite la [página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#).

## ¿Qué puedo esperar escuchar de la escuela de mi hijo(a) sobre el COVID-19?

Su escuela puede enviar un aviso si existe la posibilidad de que su hijo haya estado expuesto a un caso de COVID-19. Debido a que el rastreo de contactos ya no se

recomienda en los entornos escolares, este aviso no necesariamente quiere decir que su estudiante tuvo un contacto cercano con el caso. Este aviso les recuerda a las personas que estén al pendiente de los síntomas del COVID-19 y puede usarse para ayudarle a decidir si hay alguna medida de seguridad adicional que sea mejor para su familia, como evitar el contacto con las personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. La escuela no puede compartir la identidad de la persona que tiene COVID-19.

Para obtener más información sobre las pautas y los protocolos de la escuela, visite el sitio web del Departamento de Educación de Oregon:

[Departamento de Educación de Oregon - Planificación para el año escolar 2022-2023](#)

## ¿Qué significa el aislamiento?

**Aislamiento** significa que alguien con un resultado positivo en la prueba de COVID-19 o que tenga síntomas del COVID-19 se queda en su casa y se mantiene alejado de las otras personas en la casa, en la mayor medida de lo posible. El aislamiento ayuda a reducir la propagación del COVID-19. Las recomendaciones sobre el aislamiento incluyen:

- Quedarse en casa durante al menos 5 días después de la aparición de los síntomas Y permanecer en la casa hasta que hayan pasado 24 horas sin fiebre, sin usar medicamentos para reducir la fiebre, y los otros síntomas hayan mejorado. Durante este tiempo, las personas aisladas deberán mantenerse alejadas de las otras personas en su casa, tanto como sea posible. Por ejemplo, pueden permanecer solos en una habitación o en otra parte de la casa y usar su propio baño. Si una persona con COVID-19 necesita usar un espacio compartido dentro de la casa (por ejemplo, el baño o la cocina), debe usar un cubrebocas bien ajustado al rostro mientras esté en el espacio, y debe limpiar el espacio compartido después de haberlo usado.
- Si alguien tiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, pero no tiene síntomas, el aislamiento se inicia a partir del día en que se realizó la prueba. Si alguien tiene síntomas, el aislamiento comienza el primer día de los síntomas.
- Las personas deben usar un cubrebocas bien ajustado al rostro alrededor de otros en la casa, en la escuela y en público durante 5 días adicionales (del día 6 al día 10), después de haber terminado el periodo de aislamiento de 5 días.
- Una sola persona debe cuidar de la persona con COVID-19, de ser posible. Este cuidador debe mantener la distancia de otras personas en la casa en la mayor medida de lo posible, usar cubrebocas y lavarse las manos con frecuencia.

Aislarse del modo que aquí se describe puede ser difícil, por lo que alentamos a todas las familias a seguir estas pautas de la mejor manera posible. Si necesita ayuda para seguir estas pautas, por favor, llame al 866-917-8881 o visite <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

## ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Las personas con COVID-19 pueden presentar una amplia variedad de síntomas, que van de leves a graves. Muchas personas no tienen ningún síntoma. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Además, una persona sin síntomas puede transmitir el virus a otros.

Los síntomas del COVID-19 son comunes con muchas otras enfermedades. Debido a esto, los síntomas se clasifican como "principales" y "secundarios". Los estudiantes que presentan síntomas "principales" de COVID-19 no deben ir a la escuela. La duración de la exclusión dependerá de cuántos síntomas principales tenga el estudiante y de si se ha hecho una prueba por el COVID-19.

Si un estudiante presenta dos o más de los síntomas principales en la escuela, la escuela enviará al estudiante a su casa.

#### **Síntomas principales de COVID-19:**

- Tos
- Fiebre<sup>1</sup> o escalofríos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Pérdida del sentido del gusto o del olfato

#### **Síntomas secundarios de COVID-19:**

- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

## **Si un estudiante ha estado expuesto a alguien que tiene COVID-19, ¿cuáles son las medidas de seguridad recomendadas?**

El 12 de marzo de 2022, la Autoridad de Salud de Oregon impuso una pausa en la cuarentena para las personas a las que se ha identificado como que han estado expuestas a alguien con COVID-19 para la población general, los entornos de K-12 o los entornos de cuidado infantil. Puede enterarse sobre una exposición a través de un aviso escolar o directamente de la persona que tiene COVID-19. Los contactos cercanos, sin importar su estatus de vacunación, deben estar al pendiente de los síntomas de COVID-19 durante los 10 días posteriores a la exposición. Se pueden considerar algunas precauciones adicionales durante los 10 días posteriores a la exposición y estas incluyen:

- Usar un cubrebocas bien ajustado al rostro cuando esté alrededor de otros, en particular alrededor de las personas que tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente de COVID-19 (por ejemplo, las personas con condiciones médicas subyacentes o un estado inmunocomprometido, las personas de 65 años de edad o más y aquellas que viven con personas que tienen un mayor riesgo).

---

<sup>1</sup> Fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más

- Evitar el contacto innecesario con las personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19.
- Hacerse una prueba aproximadamente a los 5 días posteriores a la exposición.

Si se desarrollan síntomas del COVID-19, por favor quédese en casa y hágase una prueba de COVID-19.

Si está buscando información sobre cómo realizarse la prueba de COVID-19, visite:

[Pruebas de COVID-19 en Oregon \(govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing\)](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing).

## Si un estudiante da positivo por COVID-19, ¿por cuánto tiempo debe aislarse?

Si presenta síntomas de COVID-19, le pedimos que se aisle en casa durante los 5 días posteriores a la aparición de los síntomas. Debe permanecer aislado hasta que no presente fiebre durante 24 horas (sin usar medicamentos para reducir la fiebre) y los otros síntomas hayan mejorado. Si no presenta síntomas, le pedimos que se aisle en su casa durante 5 días, a partir de la fecha del resultado positivo.

No se necesita un resultado negativo de la prueba para regresar a la escuela. Un periodo de aislamiento es de la siguiente forma:

- **Día 0:** los síntomas inician (o prueba positiva si no hay síntomas) y comienza el periodo de aislamiento
- **Días 1 al 5:** aislamiento en casa
- **Días 6 al 10:** regresar a la escuela en ausencia de fiebre durante 24 horas (sin usar medicamentos para reducir la fiebre) y si se presenta una mejoría de los otros síntomas. Usar un cubrebocas que le quede bien ajustado al rostro durante 5 días adicionales.

## ¿Qué sucede si el estudiante de mi familia tiene un resultado positivo de COVID-19, pero no presenta síntomas?

Dado que una persona asintomática puede igualmente transmitir el virus, le pedimos que se aisle y que se mantenga alejado de las otras personas en su casa durante 5 días.

## ¿Qué sucede si alguien más en su casa tiene COVID-19, pero el estudiante no se enferma?

Si su estudiante no tenga síntomas, puede seguir yendo a la escuela. El integrante de la unidad familiar debe mantenerse separado del resto de las personas en el hogar durante al menos los 5 días posteriores a la aparición de síntomas o un resultado positivo en la prueba y usar cubrebocas cuando esté alrededor de otros en casa durante 10 días.

Todos los miembros de la familia deben estar pendiente de la aparición de síntomas similares a los del COVID-19.

## ¿Cómo puedo hablar con los niños sobre el quedarse en casa en vez de ir a la escuela y el COVID-19?

Los niños son curiosos por naturaleza y pueden tener muchas preguntas sobre el COVID-19.

Al hablar con los niños es importante hacer lo siguiente:

- Haga todo lo posible para mantener la calma y ofrecerles consuelo. Los niños responderán a lo que usted dice y a cómo lo dice.
- Asegúrese de que los niños sepan que pueden recurrir a usted cuando tengan preguntas. Tómese su tiempo para hablar con ellos y trate de que haya las menos interrupciones posibles.
- Sea honesto con ellos. Cuando no hay información precisa disponible, los niños suelen pensar el peor de los escenarios. No ignore sus preocupaciones y explíqueles lo que usted sabe.
- Evite usar lenguaje que pueda derivar en culpas o estigmatización. Recuérdeles que el virus puede hacer que cualquier persona se enferme.
- Preste atención a lo que los niños escuchan en la televisión o la radio y a lo que ven en línea. Demasiada información centrada en el COVID-19 puede hacer que los niños experimenten ansiedad.
- Enseñe a los niños acciones cotidianas para detener la propagación de los gérmenes, por ejemplo, cómo lavarse las manos correctamente y la conducta adecuada de distanciamiento físico.
- Brinde información honesta, precisa y apropiada para la edad. Asegúrese de entablar conversaciones sobre asuntos diferentes del COVID-19.
- Cuide su seguridad y la de su familia quedándose en casa cuando estén enfermos, cubriéndose la tos y los estornudos con un pañuelo de papel, lavándose frecuentemente las manos con agua y jabón, y limpiando las superficies y los objetos de contacto frecuente. Haga saber a los niños que su función es muy importante para evitar la propagación del COVID-19.

Para obtener más información sobre cómo hablar con sus hijos, visite:

[Departamento de Educación de Oregon – Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus](#)

**Accesibilidad del documento:** Para las personas con discapacidades o las personas que hablan otro idioma que no sea inglés, la OHA puede proporcionar la información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con la Unidad de Comunicaciones sobre el COVID-19 en 1-971-673-2411, 711 TTY o [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).