

Apoyo para los niños y sus familias durante la cuarentena y el aislamiento

Guía para la planificación familiar del regreso a la escuela

Los niños están regresando a las aulas en todo Oregon. Esto puede generar muchas preguntas e inquietudes sobre qué ocurre si le piden a su hijo que se quede en casa por haber estado expuesto a una persona con COVID-19 o porque se contagió. El Oregon Health Authority y el Departamento de Educación de Oregon (Oregon Department of Education, ODE) se han asociado para preparar recursos que las familias pueden utilizar para planificar y para apoyar a sus hijos y a otros miembros de la familia si deben hacer cuarentena o aislarse durante el año escolar.

Ante todo, su hijo no debe ir a la escuela si ocurre lo siguiente:

- Tiene una temperatura de 100.5 o superior.
- Se siente enfermo, aunque no tenga COVID-19 ni síntomas de COVID-19.
- Tiene síntomas de COVID-19 y debe aislarse.
- Obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, aunque no tenga síntomas.
- Ha tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y la escuela y el departamento de salud pública local le recomiendan hacer cuarentena.
- Si un miembro de su hogar obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19.

Además, es posible que se esté preguntando qué podrían significar el aislamiento y la cuarentena para usted y su familia. La cuarentena y el aislamiento son medidas que ayudan a detener la propagación del COVID-19.

- **Cuarentena** significa hacer que una persona que puede haber estado expuesta al COVID-19 se mantenga alejada de los otros que no viven en su hogar. Una persona puede propagar el COVID-19 antes de tener síntomas. La cuarentena reduce el riesgo de propagar el virus a otras personas de forma accidental. Si los miembros del mismo hogar no han estado directamente en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, y no tienen síntomas, no es necesario que hagan cuarentena.

- **Aislamiento** significa hacer que una persona que obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 se queda en casa y se mantiene alejada de los otros que viven en su mismo hogar tanto como sea posible. Si su hijo o cualquier otro miembro de su familia obtienen un resultado positivo en la prueba de COVID-19, les pedimos que sigan las pautas de aislamiento, incluidas las instrucciones específicas del departamento de salud pública local.

Para obtener más información sobre aislamiento, cuarentena y las medidas que las escuelas tomarán si su hijo está enfermo o ha estado expuesto, revise la [guía para cuidadores, padres y otros miembros de la familia](#). Analice el Plan familiar del regreso a la escuela que se proporciona a continuación a fin de estar preparado. La escuela de su hijo tendrá información importante y recursos para ayudarlo a comprender el plan que tiene para apoyar la educación de su hijo si le pide que este se quede en casa.

Plan familiar del regreso a la escuela

Planificación previa para la cuarentena/el aislamiento

Cuando se descubre que el niño podría tener que hacer cuarentena o aislarse en algún momento del año escolar, los padres y otros miembros de la familia deben considerar lo siguiente **antes** de que exista la necesidad de la cuarentena o el aislamiento. Tener un plan puede ayudarlo a prepararse y tener listo lo necesario si debe hacer cuarentena o aislarse. Utilice este Plan familiar del regreso a la escuela para conocer las medidas a seguir con el fin de que su familia y comunidad permanezcan seguras.

Preguntas a considerar	Plan familiar
<p>¿Usted y los miembros del hogar están vacunados, si pueden estarlo? Obtenga más información sobre la vacuna contra el COVID-19.</p>	

Preguntas a considerar	Plan familiar
<p>¿La escuela de su hijo tiene su información de contacto actual o alguna manera de comunicarse o su contacto de emergencia si usted no tiene acceso a un teléfono?</p>	
<p>¿Qué plan tiene pensado en caso de que no pueda recoger a su hijo de la escuela? Asegúrese de que la escuela tenga su información de contacto de emergencia.</p>	
<p>¿Conoce el plan de la escuela de su hijo para proporcionar educación en caso de cuarentena? Si no lo conoce, comuníquese con el maestro de su hijo.</p>	

Preguntas a considerar	Plan familiar
<p>¿Tiene acceso a un cuidador vacunado si usted no puede quedarse en casa con su hijo? Si no lo tiene, ¿a quién puede pedirle ayuda?</p>	
<p>¿Tiene acceso a un espacio privado en su hogar para que alguien enfermo pueda estar separado de los demás? Si no lo tiene, describa cómo separará lo mejor posible a una persona enferma de los demás.</p>	
<p>¿Vive con personas que corren más riesgo de tener síntomas graves si contraen el COVID-19? De ser así, ¿cuál es su plan para mantenerlos alejados de las personas enfermas?</p>	

Preguntas a considerar	Plan familiar
<p>Prepare a su hijo hablándole sobre el COVID-19, utilizando un cubrebocas, manteniendo distancia física y siguiendo otras medidas de seguridad que usted o la escuela hayan adoptado. ¿Sobre qué medidas de la lista de recursos le hablará a su hijo?</p>	
<p>¿Qué suministros debe tener a mano para reducir las posibilidades de propagar el COVID-19 si su hijo u otros miembros de la familia se enferman (p. ej., cubrebocas, desinfectante para manos, suministros de limpieza)? ¿Qué más necesita?</p>	

Preguntas a considerar	Plan familiar
<p>¿Qué medicamentos tiene a mano para la fiebre, la tos, el dolor, etc.? <u>¿Qué más necesita?</u></p>	

Durante la cuarentena/el aislamiento

Los padres y otros miembros de la familia deben considerar lo siguiente **durante** la necesidad de cuarentena o aislamiento. Esta información se comparte aquí para apoyar una preparación adicional. Si su hijo o alguien en su hogar tienen COVID-19, utilice estas precauciones para mantenerlos tan separados como sea posible de los demás. Cuando interactúe con personas enfermas, recuerde utilizar cubrebocas, lavarse las manos y limpiar las superficies con frecuencia. **Llame al 911 si su hijo o alguien en su hogar tienen alguno de estos síntomas graves: dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho o el abdomen, incapacidad para beber líquidos o retenerlos, confusión nueva o imposibilidad de despertarse, o labios o cara azulados.**

Consideraciones	Plan familiar
<p>Si envían a su hijo a casa de la escuela, pregunte lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuándo puede regresar?• Si no está enfermo, ¿cuál es el plan para aprender desde el hogar?• ¿Hay alguna opción gratuita que ofrezca la escuela para realizar la prueba de COVID?• ¿Mi hijo aún puede tener acceso al desayuno/al almuerzo/a la merienda desde el hogar?• ¿Cuáles son las opciones de aprendizaje de forma remota?	

Consideraciones	Plan familiar
<p>¿Tiene algún intérprete, miembro de la familia o amigo confiables que puedan ser su traductor si es necesario?</p>	
<p>Si piensa que los miembros de su familia pueden tener COVID-19, es posible que quiera que le realicen una prueba. Obtenga más información sobre la prueba del COVID-19.</p>	
<p>Responda o devuelva todas las llamadas de su departamento de salud local. Le ayudarán a comprender qué debe hacer para que su hijo y otros miembros de su familia permanezcan saludables. Siga todos los consejos de su departamento de salud local.</p>	

Consideraciones	Plan familiar
<p>El departamento de salud local puede ayudarlo de muchas maneras. Haga una lista de las áreas en las que podría necesitar apoyo, como:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cómo obtener acceso a ayuda médica.• Ayuda alimentaria, para la vivienda y los servicios públicos.• Nombres de personas y lugares que pueden apoyarle mientras se quede en casa. <p>Encuentre su departamento de salud local</p>	
<p>Si su hijo u otro miembro del hogar necesitan una cita médica, comuníquese con su proveedor de atención médica antes de ir al consultorio. Es posible que programen una cita por video o por teléfono, o que le pidan que siga medidas específicas para ir al consultorio.</p>	

Consideraciones	Plan familiar
<p>Este puede ser un momento muy difícil para los niños y sus familias. El ODE cuenta con una cantidad de recursos para ayudar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salud mental y apoyo social para los niños y sus familias • Cinco maneras clave para apoyar la salud mental • Cómo lidiar con el estrés durante un brote epidémico infeccioso • Cómo apoyar a los niños y adolescentes para superar la pérdida y el trauma <p>¿Hay alguna idea en estos recursos que le gustaría escribir para recordar?</p>	
<p>Si no puede salir de su hogar porque está enfermo, ¿cómo puede tener acceso a comestibles, medicamentos o recetas médicas? Verifique si su tienda de comestibles o farmacia ofrecen entrega a domicilio o retiro por la acera.</p>	

Consideraciones	Plan familiar
<p>Comuníquese con los maestros de su hijo para saber cómo acceder de la mejor manera a la escuela mientras su hijo está en casa y tenga los recursos (computadora, internet, etc.) que necesita para ayudar a que su hijo se mantenga encaminado.</p>	

Cómo planificar el regreso a la escuela

Para apoyar el **regreso exitoso de su hijo a la escuela**, considere lo siguiente después de la cuarentena o el aislamiento. Recuerde mantenerse en contacto con la escuela y con el departamento de salud local, y cumpla con el plazo que le den para que su hijo regrese a la escuela. Si su hijo sigue teniendo síntomas, o si otros miembros del hogar se enferman, informe de ello a la escuela y al departamento de salud local.

Preguntas a considerar
Haga planes para que su hijo regrese a la escuela cuando el distrito escolar y el departamento de salud local digan que está bien que regrese. Si no está seguro sobre cuándo su hijo puede regresar a la escuela, comuníquese con ellos. Analice un plan de reingreso con la escuela y el distrito.
Durante la cuarentena, si su hijo u otro miembro del hogar se enferman, escriba la fecha en que comenzaron a sentirse mal e informe a la escuela y al departamento de salud local de ello.
Comuníquese con su distrito escolar o departamento de salud local si necesita servicios y apoyo adicionales, incluso después de que su hijo regrese a la escuela. Están a su disposición para ayudarlo.
Ayude a que su hijo se mantenga encaminado en la escuela. ¿Con qué maestros o personal debe hacer el seguimiento para ver si hay algún trabajo escolar que su hijo deba hacer?
Regresar a la escuela después de haberse ausentado puede ser difícil. ¿Cómo puede hablarle a su hijo sobre cómo se siente y sobre qué debe decir si le preguntan por qué se ausentó?

Accesibilidad a los documentos: Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la Autoridad de Salud de Oregón (Oregon Health Authority, OHA) puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con el Centro de Información de Salud llamando al 1-971-673-2411, TTY: 711, o bien, envíe un correo electrónico a COVID19.LanguageAccess@dhs.oh.state.or.us