

Manteniendo a los Niños Saludables Durante la Cuarentena

COVID-19 y los Niños

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los niños no son tan propensos a sufrir enfermedades graves por COVID-19 y la mayoría de los casos diagnosticados en los EE. UU. son en adultos. Los niños que se enferman con COVID-19 tienden a tener síntomas leves, como secreción nasal, tos y, a veces fiebre o dificultad para respirar. También pueden tener vómitos y diarrea.



Póngase en contacto con su médico de salud por teléfono si su hijo tiene síntomas de enfermedad. Si usted o un miembro de su familia está enfermo, consulte la guía del CDC: [Qué hacer si está enfermo](#).

Control de Infección

Los niños con los síntomas leves de COVID-19 pueden transmitir la enfermedad a otras personas que pueden enfermarse mucho más, por lo que las medidas de control de infección prescritas son importantes para todos en la familia:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use desinfectante para manos.
- Cuando tose o estornude cubra su boca o nariz con un pañuelo de papel, o tose o estornude en el hueco del codo.
- Limpie y desinfecte las superficies comúnmente tocadas, como los pomos de las puertas, refrigerador, microondas y manijas de gabinetes, interruptores de luz, controles remotos, teclados de computadora, etc., con toallitas desinfectantes o productos desinfectantes en aerosol
- Limpie y desinfecte los juguetes con toallitas o desinfectante o límpielos en el lavaplatos automático o en la lavadora y secadora.
- Mantenga una distancia física de al menos seis (6) pies de distancia de las personas que no son miembros de su hogar. No permita citas de juegos con niños que no sean miembros de su hogar.
- Limite el tiempo con aquellos susceptibles a infecciones graves, como los adultos mayores (de 65 años o más) y aquellos con problemas médicos como diabetes y afecciones cardíacas y pulmonares. Comuníquese con la familia que no vive en su hogar por correo, teléfono, correo electrónico o aplicaciones de chat de video como FaceTime.



Algunos niños y adultos pueden infectarse con el virus que causa COVID-19 y no experimentar ningún síntoma. Estos "portadores asintomáticos" pueden transmitir la enfermedad sin saberlo a otros que pueden enfermarse mucho.

Por esta razón, el CDC ahora recomienda que todas las personas mayores de 2 años usen una máscara de tela sobre la boca y la nariz cuando estén en la comunidad, **además** de mantener una distancia física de seis (6) pies de los demás.

Consejos para Mantener la Salud Mental

Estos son tiempos extraordinarios y pueden causar estrés. La interrupción importante de la vida normal es un desafío para todos y especialmente para los niños.

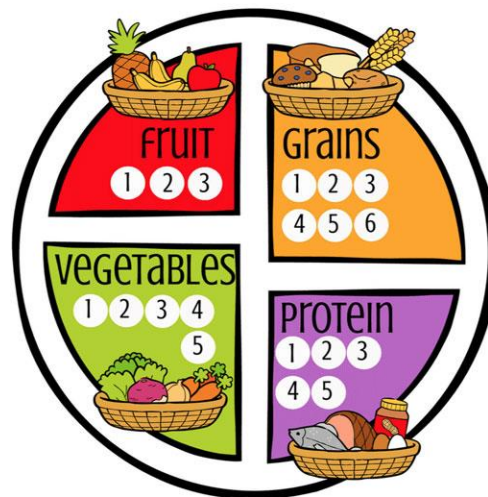


- Observe a sus hijos en busca de signos de estrés, como preocupación excesiva, tristeza prolongada, dificultad para dormir y disminución de la capacidad de concentración. Consulte la guía del CDC sobre [estrés y confinamiento](#).
- [Hable con sus hijos sobre COVID-19](#). Proporcione [información objetiva](#) adecuada a su edad y nivel de comprensión. Asegúreles que tomar las medidas de control de infección mencionadas anteriormente ayudará a evitar que se enfermen.
- Intente mantener una rutina diaria. Los niños responden mejor con estructura y una rutina predecible.
- Ayude a sus hijos a mantenerse conectados con amigos y familiares a través de aplicaciones de correo, teléfono y video chat.

Consejos para Mantenerse Físicamente Saludable

- Asegúrese de que sus hijos realicen actividad física todos los días. Permítales jugar al aire libre. Vaya a dar paseos familiares, caminatas o paseos en bicicleta. Practiquen deportes de fútbol o béisbol. Programe actividades físicas incluyendo baile, yoga o estiramientos.
- Fomente una alimentación saludable. Esto ayudará a todos a sentirse mejor y puede ayudar con la función inmunológica para prevenir enfermedades. Esfuércese por comer frutas y verduras, así como granos integrales. Solicite la ayuda de su hijo para preparar comidas y meriendas. Considere usar el [Servicio de Comidas para Estudiantes](#) de la división escolar.

MY HEALTHY CHECKLIST



BASED ON 1,800 CALORIES PER DAY

MI LISTA SALUDABLE



exercise water



30 min



Y



- Asegúrese de que todos los miembros de la familia estén adecuadamente hidratados. Siga ingiriendo líquidos durante todo el día. Evita las bebidas gaseosas. La leche y el agua son las mejores bebidas para los niños.
- Asegúrese que sus hijos mantengan un sueño adecuado.



Recursos Adicionales

- [Manteniendo a los niños saludables mientras no hay escuela](#) (CDC)
- [Nuevo Coronavirus del 2019 \(COVID-19\)](#) (Academia Americana de Pediatría)
- [Ayudar a los niños a hacer frente a los cambios como resultado del COVID-19](#) (Asociación Nacional de Psicólogos Escolares y Asociación Nacional de Enfermeras Escolares)

¡IMPORTANTE!

Comuníquese con la enfermera de la escuela por correo electrónico para coordinar como recoger los medicamentos de su hijo si aún no lo ha hecho.

Eileen Gomez, Coordinadora de Salud Escolar

Escuelas Públicas del Condado de Albemarle
401 McIntire Road, Charlottesville, VA 22902
434-296- 5820
egomez@k12albemarle.org

La información proporcionada en esta página es consistente con las pautas del CDC, la Academia Estadounidense de Pediatría y la Asociación Nacional de Enfermeras Escolares.