

COVID-19 en las escuelas

Guía para cuidadores, padres y familias

Esta guía es un recurso destinado a cuidadores, padres y familias para apoyar el regreso de los estudiantes al ambiente de aprendizaje presencial. Esta guía es general, y su escuela o el distrito escolar de su escuela puede tener otros recursos para compartir con usted. Si el estudiante de su familia queda expuesto al COVID-19 en la escuela o si tiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, esta guía detalla los próximos pasos que puede seguir para mantener su seguridad y la de su comunidad. Esta guía incluye lo siguiente:

- Pautas de salud pública recomendadas
- Recursos a los que puede acceder para ayudar a evitar 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 está enfermo, aunque no tenga COVID-19 o síntomas de COVID-19.
- Si presenta síntomas de COVID-19.
- Si tiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, aunque no presente síntomas.
- Si ha estado en contacto cercano con alguna persona que tiene COVID-19.
- Si un miembro de su familia tiene un resultado positivo de COVID-19.

¿Qué significa contacto cercano?

Contacto cercano se refiere a cuando una persona ha estado a menos de 6 pies de distancia de otra que tiene COVID-19 durante 15 minutos o más, acumulativamente, en un período de 24 horas.

¿Cómo sé si el estudiante de mi familia tuvo un contacto cercano en la escuela con alguien que tiene COVID-19, o si el estudiante tuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19 realizada en la escuela?

La escuela le informará si el estudiante ha tenido un contacto cercano con alguien con COVID-19 o si el estudiante ha tenido un resultado positivo de COVID-19. La escuela no compartirá la identidad de la persona que tiene COVID-19.

Si el estudiante de su familia:

- Ha quedado expuesto a COVID-19 en la escuela, se le pedirá que haga la cuarentena en su casa.
- Recibe un resultado positivo en la prueba de COVID-19 realizada en la escuela, se le pedirá que se aíse en su casa.

Si sucede alguna de estas situaciones, puede organizar de manera anticipada con la escuela o el distrito el aprendizaje a distancia.

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 - Guía para escuelas preparadas, estudiantes seguros \(RSSL\) 2020-2021](#)

¿Qué significan aislamiento y cuarentena?

Aislamiento y cuarentena son medidas que ayudan a detener la propagación del COVID-19 y a mantener a las personas seguras.

Aislamiento significa que alguien con un resultado positivo en la prueba de 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. Si el estudiante, o cualquier otra persona en su casa, ha tenido un resultado positivo de COVID-19, le pedimos que sigan las pautas de aislamiento, incluida cualquier instrucción específica del Departamento de Salud Pública local. Por lo general, el aislamiento incluye lo siguiente:

- Quedarse en casa durante 10 días después de la aparición de los síntomas Y permanecer en la casa hasta tanto hayan pasado 24 horas sin fiebre y sin usar medicamentos antifebriles, y los otros síntomas hayan mejorado. Durante este tiempo, las personas aisladas deberán mantenerse alejadas de las otras personas en su casa, en la mayor medida de lo posible. Pueden permanecer solos en una habitación o en otra parte de la casa y usar baño exclusivo para ellos, en la medida de lo posible. Esto también ayuda a reducir la propagación ya que la

persona se mantiene alejada de los lugares de reunión de la casa, como el living o la cocina.

- Tener a una persona para que cuide de la persona con COVID-19, de ser posible. Este cuidador debe mantener 6 pies de distancia de otras personas en la casa en la mayor medida de lo posible, usar cubrebocas y lavarse las manos con frecuencia.
- Hacer que los otros miembros de la familia con quienes comparte la vivienda se queden en la casa durante 14 días, ya que se los considera contactos cercanos. Esto se denomina **cuarentena**.

Cuarentena significa mantener a alguien que podría haber estado expuesto al COVID-19 alejado de otras personas fuera de su casa. Una persona puede propagar el COVID-19 antes de presentar síntomas. La cuarentena reduce el riesgo de propagar el virus de manera accidental a otras personas. Si los miembros de su familia con quienes comparte la casa no han estado en contacto directo con alguien con COVID-19 y no presentan síntomas, no es necesario que hagan cuarentena.

Si el estudiante o cualquier otro miembro de su familia ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, le pedimos que sigan las pautas de cuarentena, incluida cualquier instrucción específica del Departamento de Salud Pública local. Por lo general, la cuarentena implicará lo siguiente:

- Quedarse en casa durante los 14 días posteriores a un contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, controlar la salud y estar atento a los síntomas.
- Mantenerse alejado de otras personas, especialmente de aquellas que tienen un alto riesgo de enfermarse de COVID-19. Esto significa no participar en ninguna actividad fuera de la casa.
- Tener a una persona para que cuide a la persona en cuarentena, de ser posible. El cuidador debe mantener una distancia de 6 pies con las otras personas en la casa en la mayor medida de lo posible, usar un cubrebocas y lavarse las manos con frecuencia.

Protocolo general de cuarentena



Aislarse o hacer cuarentena 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 apoyo para seguir estas pautas, llame al 2-1-1 o visite [211info.org](https://www.211info.org).

¿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. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Sin embargo, inclusive una persona sin síntomas puede transmitir el virus. Se pedirá a los estudiantes que presentan síntomas "principales" de COVID-19 que permanezcan en sus casas en vez de ir a la escuela.

Los síntomas de COVID-19 “no principales” se pueden presentar con otras enfermedades, además del COVID-19.

Si un estudiante presenta alguno de los síntomas principales en la escuela, la escuela los enviará a su casa.

Síntomas principales de COVID-19:

- Tos
- Fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más alta
- Escalofríos
- Falta de aire
- 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 está buscando información sobre cómo realizarse la prueba de COVID-19, visite el sitio web de la Autoridad de Salud de Oregon para el COVID-19:

[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 ha estado en contacto cercano con una persona con COVID-19 y está por realizar la cuarentena, ¿durante cuánto tiempo debe hacerlo?

Le pedimos que haga la cuarentena en su casa durante los 14 días posteriores a la última exposición. En algunos casos, el Departamento de Salud Pública local puede dar otras recomendaciones para la cuarentena. Un período de cuarentena comprende lo siguiente:

- **Día 0:** Fecha de exposición y comienzo del período de cuarentena
- **Día 1:** Primer día del período de cuarentena
- **Días 2 al 14:** Permanecer en cuarentena
- **Día 15 en adelante:** Regresar a la escuela

Si las personas desarrollan síntomas de COVID-19 durante la cuarentena, les solicitamos que comiencen la etapa de aislamiento dentro de sus casas durante 10 días, a partir del día en que se presentó el primer síntoma.

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 tiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y se está por aislar, ¿durante cuánto tiempo debe hacerlo?

Si presenta síntomas de COVID-19, le pedimos que se aisle en su casa durante los 10 días posteriores a la aparición de los síntomas. Debe permanecer aislado hasta tanto no presente fiebre durante 24 horas (sin usar medicamentos antifebriles) y los otros síntomas hayan mejorado. Si no presenta síntomas, le pedimos que se aisle en su casa durante 10 días, a partir de la fecha del resultado positivo. No se necesita un resultado negativo de la prueba para regresar a la escuela. Un período de aislamiento comprende lo siguiente:

- **Día 0:** Aparición de los síntomas y comienzo del período de aislamiento
- **Día 1:** Primer día del período de aislamiento
- **Días 2 al 10:** Permanecer en aislamiento
- **Día 11 en adelante:** Regresar a la escuela en ausencia de fiebre durante 24 horas (sin usar medicamentos antifebriles) y si se presenta una mejoría de los otros síntomas.

¿Yo también debo permanecer en mi casa si el estudiante de mi familia está haciendo cuarentena?

Si usted u otro miembro de su familia no estuvieron expuestos a la persona con COVID-19 y si el estudiante está sano, no es necesario que haga la cuarentena. Si alguien en su familia se enferma durante el período de cuarentena, pedimos que los otros miembros de la familia sigan las pautas regulares de cuarentena, comenzando a partir del primer día en que la persona enferme presentó síntomas.

Si está buscando información sobre cómo realizarse la prueba de COVID-19, visite el sitio web de la Autoridad de Salud de Oregon para el COVID-19:

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

¿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 10 días. Las otras personas que vivan en su casa se consideran contactos cercanos.

Pedimos que otros integrantes del hogar hagan cuarentena en la casa durante al menos 14 días, siguiendo las pautas regulares de cuarentena. Es posible que la enfermedad del COVID-19 se desarrolle durante estos 14 días y el hecho de que permanezcan en sus casas impide que transmitan el virus en la escuela o en otros lugares sin saberlo.

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

Le pedimos que el estudiante de su familia permanezca en su casa durante 14 días (que haga la cuarentena) en caso de que se enferme con COVID-19. Las pautas de salud pública recomiendan que los otros miembros de la familia también hagan cuarentena durante 14 días para evitar la posible transmisión del virus a otras personas fuera de la casa. La persona enferma deberá aislarse.

Si el estudiante de mi familia estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, pero tiene un resultado negativo de la prueba, ¿puede regresar a la escuela?

Si el resultado de la prueba es negativo, pedimos que el estudiante siga quedándose en la casa por el período de cuarentena completo de 14 días. Es posible que aún se enferme. Si el estudiante tiene COVID-19, pero no presenta síntomas, quedarse en casa reducirá en gran medida el riesgo de transmitir la enfermedad a otras personas.

Si el estudiante presenta síntomas principales de COVID-19, pero ha tenido un resultado negativo, le pedimos que continúe quedándose en casa hasta que no tenga fiebre durante 24 horas y hasta que los otros síntomas hayan mejorado.

¿Cuál es un ejemplo de cómo podrían ser la cuarentena y el aislamiento?

- **Día 0:** Se le informa que el estudiante de su familia ha estado expuesto a una persona con COVID-19.
- **Día 1:** El estudiante comienza el período de cuarentena, quedándose en casa durante 14 días, sin salir de la casa.
- **Días 2 a 4:** El estudiante está haciendo cuarentena en su casa y está sano.
- **Día 5:** El estudiante presenta síntomas de COVID-19.
- **Día 6:** Debido a que el estudiante presenta síntomas, ahora pasa al período de aislamiento y debe mantenerse alejado de las otras personas en la casa durante 10 días a partir de este día.
- **Día 14:** El estudiante se siente mejor, pero continúa estando aislado en la casa, alejado del resto de las personas.
- **Día 15:** El período de aislamiento de 10 días continúa hasta el final del día 15.
- **Día 16 en adelante:** El estudiante ya no necesita estar aislado en su casa y puede regresar a la escuela.

¿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. El cierre de las escuelas afecta a los niños de manera directa. Es por ello que posiblemente tengan muchas preguntas como qué es el virus, por qué las escuelas están cerradas y por qué tienen acceso limitado a sus amigos y familia.

Al hablar con los niños es importante hacer lo siguiente:

- Déjeles en claro que usted está haciendo todo lo posible para mantenerlos a salvo.
- 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 inquietudes, pero explique que algunas personas tienen COVID-19. Hágales saber que las escuelas están cerradas para reducir la velocidad de propagación del virus en el estado, no necesariamente porque haya casos en su escuela.
- Evite usar lenguaje que pueda derivar en culpas o estigmatización. Recuérdeles que el virus puede afectar a cualquier persona, independientemente de su raza o edad.
- Preste atención a lo que los niños escuchan en la televisión o la radio y a lo que ven en línea. Asegúrese de variar lo que ven o escuchan y motívelos a adoptar un estilo de vida saludable con respecto al tiempo frente a las pantallas. Demasiada información centrada en el COVID-19 puede hacer que los niños sufran de ansiedad o pánico.
- 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 el Centro de Información de Salud al 1-971-673-2411, línea de retransmisión TTY 711 o escribiendo a COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.