

# PLANIFICACIÓN PARA LAS FAMILIAS

## CLASES EN PERSONA

Mientras las familias se preparan para el año escolar 2020-2021, les damos algunas ideas para contribuir a la salud de los estudiantes durante esta época sin precedentes.



### Contacto de la escuela para avisar que hay estudiantes enfermos

Nombre:  
Teléfono:  
Correo electrónico:



### Contacto para el profesional de salud y las pruebas

Nombre:  
Teléfono:  
Sistema de salud:



 **Examine al estudiante para ver si hay signos de la enfermedad.**  
*Si nota alguno, quédese en casa y contacte al profesional de salud.*



**Cuestiones que debe considerar cuando el estudiante asiste a clases presenciales, incluidos los servicios recibidos en la escuela y las rutinas diarias.**

- ¿Tiene alguno de los síntomas comunes de COVID? Fiebre (100.4 o más), tos, problemas para respirar, pérdida del sentido del gusto o del olfato.
- ¿Tiene dos o más de los siguientes síntomas? Dolor de garganta, escalofríos, goteo o congestión nasal, fatiga, dolores musculares o corporales, náuseas, vómitos o diarrea.
- ¿Estuvo en contacto con alguien que ha estado enfermo?

- Limite los contactos personales del estudiante mientras no esté en la escuela si no puede mantener un espacio seguro.
- Hable con la escuela sobre sus planes de educación y actividad física y avíseles si hay posibles exposiciones o cierres.
- Hable con la escuela sobre los programas de educación individualizado (IEP) o los servicios escolares (terapia del habla, terapia de salud mental).
- Pregunte sobre los planes de la escuela para garantizar que los estudiantes sigan las prácticas para reducir la propagación de la enfermedad y refuerce esas prácticas en casa.
- Considere la posibilidad de empacar una botella de agua si el acceso es limitado (por ejemplo, si las fuentes están cerradas) o en un área compartida.
- Transpórtese de la manera más segura posible, hasta en el autobús o en los viajes compartidos en automóvil.
- Asegúrese de que la información de su contacto de emergencia y de las vacunas esté actualizada.

### Cosas para practicar en casa con la familia



- Practique un buen lavado de manos, en especial antes y después de estornudar, comer, toser e ir al baño.
- Cree una rutina para antes y después de la escuela: buscar desinfectante y pañuelos de papel, reemplazar y empacar una mascarilla adicional.
- Desarrolle un plan para proteger a los familiares de mayor riesgo.

### Usar mascarilla en la escuela



- Decida si el estudiante puede usarla con seguridad y explique por qué otras personas no pueden.
- Tenga varias mascarillas que se ajusten bien, cubran la nariz y la boca, se aten o tengan bucles en las orejas, no dificulten la respiración, y se puedan lavar y secar con facilidad.
- Ponga el nombre del estudiante en la mascarilla para evitar que se mezcle con la de los demás.
- Practique ponerse y quitarse la mascarilla y guardarla de forma segura cuando no la lleva puesta.
- Modele usando una mascarilla y explique la importancia de proteger a los demás.

### Mantener al estudiante feliz y sano



- Hable de cómo la escuela se verá diferente en el aula, en el pasillo o en el almuerzo.
- Anticipe los cambios de conducta: llanto, preocupación y problemas para concentrarse o dormir debido al estrés o la ansiedad.
- Asista a reuniones o actividades escolares virtuales para mantenerse al día.
- Sea un ejemplo a seguir en cuanto al cuidado personal, ejercicio, comer bien, estar conectado y dormir.