

# NECESITA SABER



# Crónicas En COVID-19

## Puntos Importantes



Nuestra nueva normalidad que no es tan normal ...

¿Cómo ayudamos a los niños a hacer frente a los cambios causados por COVID-19?

- Mantenga la calma, escuche a los niños y ofrezca tranquilidad. Los niños reaccionarán y aprenderán de los ejemplos de los adultos.
- Sea consciente de cómo hablamos de COVID-19. Nuestras palabras pueden aumentar o disminuir el miedo de un niño.
- Explique y enseñe a los niños las medidas de mitigación, como el distanciamiento social, el lavado de manos y el uso adecuado de desinfectante de manos, el uso de mascarillas de tela que cubran la boca y la nariz, quedarse en casa cuando esté enfermo, evitar tocarse la cara y cubrirse la boca y la nariz con un tejido o codo al toser o estornudar.
- Ayude a los niños a aprender la respiración profunda como una herramienta para calmarse y luego practíquela con ellos regularmente.
- Establecer y mantener rutinas diarias. Los horarios regulares permiten a los niños una sensación de control, previsibilidad y calma.
- Ayude a los niños a identificar actividades y proyectos que puedan ayudar a otros, como escribir cartas a los vecinos y otras personas que podrían estar solos en casa o trabajadores de la salud.
- Supervise de cerca la televisión y las redes sociales tanto para adultos como para niños. Demasiado de ambos aumentará la ansiedad y el miedo.
- Proporcionar información precisa y apropiada para el desarrollo y la edad sobre COVID-19 para disipar rumores e información inexacta.
- Deje que las preguntas de los niños lo guíen. Responda con sinceridad, pero no ofrezca demasiados detalles innecesarios. No tenga miedo de decirle a un niño que no sabe la respuesta, pero la averiguará.

Adaptado de:.

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

## Planificación para el regreso a clases:

- Prepárese para buscar síntomas cada mañana, incluida la fiebre. Cualquier persona identificada como un "contacto cercano" o con síntomas no debe ir a la escuela.
- Comuníquese con la escuela de su hijo si se enferma.
- Asegúrese de que sus hijos estén al día con las vacunas y considere vacunarse contra la influenza este año. Este año, OCSD ofrecerá clínicas de vacunación contra la influenza en las escuelas. Está atento a más información.
- Revisar las medidas de mitigación de virus con su (s) hijo (s): lavado y desinfección de manos, distanciamiento social, cubrirse la cara con telas, evitar compartir objetos, etc.
- Desarrolle rutinas diarias para antes y después de la escuela, como cosas para empacar para la escuela (desinfectante de manos, mascarilla) y lavarse las manos y mascarilla después de la escuela.

- Asegúrese de que su información esté actualizada en la escuela, incluido el número de teléfono, correo electrónico y contactos de emergencia y personas autorizadas para recoger a los niños. Considere si su lista incluye personas de alto riesgo. Si es así, considere personas alternativas.
- Considere y planifique la posibilidad de una cuarentena de 14 días.
- Empezar a preparar a su (s) hijo (s) para usar una máscara en el autobús (obligatorio) y en el aula (se recomienda encarecidamente).
- Planifique hacer un seguimiento con su escuela para revisar el IEP o el plan 504 y otros servicios como servicios de salud mental, servicios del habla, etc.

- Identifique los sitios de prueba de COVID-19 locales en caso de que usted o su hijo desarrollen síntomas. (ver [Okaloosa.floridahealth.gov](http://Okaloosa.floridahealth.gov))
  - Desarrolle un plan en familia para proteger a los miembros del hogar que corren un mayor riesgo.
  - Hable con los niños sobre cómo la escuela será diferente cuando regresen. (pupitres separados, máscaras, barreras en las aulas, distanciamiento físico de profesores y compañeros, etc...)
  - Anticipe cambios de comportamiento en los niños, como llanto o irritación, preocupación o tristeza y dificultad para concentrarse, que pueden ser signos de estrés o ansiedad.
  - Modelo para los niños practicando el autocuidado.
- Adaptado de la planificación del regreso a clases de la CDC
- [:https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html#planning-in-person-classes](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html#planning-in-person-classes)



The Department of Health in Okaloosa County  
[okaloosa.floridahealth.gov](http://okaloosa.floridahealth.gov) (for testing information)

850-344-0566 (M-F 7 a.m. - 5 p.m.)

1-866-779-6121 (24 / 7)

Edición 3 - 10 de agosto