



#StayStrongNC

Lo que las familias pueden esperar cuando regresemos a la escuela

La escuela será diferente cuando comience en agosto. El aprendizaje puede ocurrir en el salón de clases y de forma remota, o solo de forma remota. Le animamos a leer este folleto con sus hijos para que todos sepan qué esperar cuando comience la escuela.

**Todos nosotros -estudiantes, familias, maestros y personal de la escuela- podemos ayudar a prevenir la propagación del COVID-19. Trabajando juntos mantendremos nuestras escuelas y comunidades fuertes.**

### Fundamentos del COVID-19

El COVID-19 se propaga principalmente por gotas respiratorias liberadas cuando la gente hace cosas como hablar, toser, estornudar, gritar o cantar. Estas gotas pueden ir a la boca o la nariz de las personas que están cerca o ser posiblemente inhaladas hasta los pulmones. Cada vez que muchas personas están juntas existe el riesgo de propagar el COVID-19.

Los niños son menos propensos a tener COVID-19 o a tener una enfermedad grave a causa del COVID-19 y los niños más pequeños pueden ser menos propensos a propagar el COVID-19 que los adultos.



Quando todos trabajamos juntos, podemos mantener nuestras escuelas y comunidades fuertes.



## Las Síntomas del COVID-19

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de que alguien esté expuesto al virus. Las personas con estos síntomas pueden tener COVID-19:

Otros síntomas también son posibles. Algunas personas infectadas con COVID-19 pueden tener síntomas muy leves o nunca tener síntomas en absoluto, por lo que es posible que nunca sepan que estaban enfermas.

Se requiere que las escuelas envíen a los estudiantes y al personal a casa y/o atención médica si:

- Recientemente dio positivo para COVID-19
- Ha estado en estrecho contacto con alguien que ha dado positivo al COVID-19, o
- Tiene fiebre, escalofríos, dificultad para respirar, nueva pérdida de sabor u olor o tos nueva.

Los estudiantes y el personal deben cumplir con ciertos criterios antes de regresar a la escuela.

## Visitantes escolares

Debido a que la salud y la seguridad de los estudiantes y el personal es una prioridad, las escuelas limitarán a los visitantes externos. Sólo se permitirá en el edificio a los directamente involucrados en el proceso educativo. Los miembros de la familia no podrán almorzar con su hijo, ser voluntarios en el salón de clases ni asistir a eventos. Las escuelas compartirán otras maneras de involucrar a las familias.



Fiebre o escalofríos



Tos



Falta de Aliento o dificultad para respirar



Dolor de garganta



Nueva pérdida del sabor o del olfato



Dolor de cabeza



Dolor muscular



Fatiga



Congestión o mucosidad nasal

## Mantenerse seguro durante todo el día

Cuando los niños están en los edificios de la escuela, el día se sentirá y se verá diferente. Algunas cosas que las personas solían hacer en la escuela pueden no estar permitidas más o se pueden hacer de manera diferente. Por ejemplo, su hijo podría comer en su salón de clases en lugar de en la cafetería o no compartir sus útiles escolares con otros estudiantes. Estas acciones ayudarán a prevenir la propagación del virus.



### Cubiertas de telas

Llevar una cubierta de tela es una de las mejores cosas que cada uno de nosotros puede hacer para detener la propagación del COVID-19. Ayude a su hijo a prepararse practicando el uso de una cubierta de tela en casa y afuera. Todos los estudiantes de K-12 y todo el personal de la escuela están obligados a usar revestimientos faciales en la escuela. Cada escuela proporcionará cubiertas de tela para los estudiantes y el personal. Habrá algunas personas que no pueden usar uno debido a una necesidad médica, de desarrollo, o conductual significativa.

Los niños no deben usar cubiertas faciales si están comiendo, bebiendo o haciendo ejercicio energicamente. Las escuelas proporcionarán apoyo continuo a los estudiantes y al personal sobre cómo ponerse y quitar de forma segura la cubierta de la cara de tela para limitar su riesgo de infección. Recuerde: Las cubiertas de la cara de tela deben lavarse todas las noches.



### Limpieza e Higiene

Los niños tendrán que mantener las manos limpias para evitar que se propaguen gérmenes que podrían enfermarlos a ellos, a otros niños o a sus maestros. Los maestros y el personal pedirán a los alumnos que se laven las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos (dos rondas de "Feliz Cumpleaños"), o pueden usar desinfectante de manos.



### Distanciamiento social

A los estudiantes se les pedirá que dejen mucho espacio, al menos 6 pies, entre ellos y otros niños y el personal, y que no se toquen entre sí. Esto ayuda a evitar que los gérmenes que podrían enfermar a su hijo o a su maestro se propaguen.



### Hablar de sentimientos

Los maestros le preguntarán a su hijo cómo se sienten durante el día. Es importante alentar a su hijo a decirle a un adulto si comienza a sentirse enfermo durante el día, o si se siente preocupado por seguir las nuevas precauciones de salud en la escuela.

## Lavarse las manos: Siga estos cinco pasos cada vez.



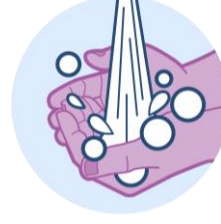
Moje las manos con agua limpia y corriente (caliente o fría), cierre el grifo y aplique jabón.



Frotese las manos junto con el jabón. Enjabone la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Frote las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita contar el tiempo? Ah! la canción "Feliz Cumpleaños" de principio a fin dos veces.



Enjuáguese bien las manos con agua limpia y corriente.



Sécate las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.

\* Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html)

## Use el desinfectante de manos cuando no pueda usar jabón y agua

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Puede saber si el desinfectante contiene al menos 60% de alcohol mirando la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente el número de gérmenes en las manos en muchas situaciones. Sin embargo,

- Los desinfectantes no se deshacen de todo tipo de gérmenes.
- Los desinfectantes de manos pueden no ser tan eficaces cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas.
- Es posible que los desinfectantes para manos no eliminen los productos químicos nocivos de las manos, como pesticidas y metales pesados.
- Nunca beba desinfectantes de manos.

# De regreso a la escuela



## Llegar a la escuela

Todos serán examinados respecto al COVID-19 antes de entrar al edificio de la escuela. El examen incluirá un control de temperatura y preguntas como: "¿Has estado cerca de alguien con COVID-19". Este tipo de evaluaciones están sucediendo en todo tipo de edificios en todo el país. Si su hijo no viaja en el autobús, por favor permita tiempo extra y llegue a la escuela temprano. Las pruebas de detección añadirán tiempo, especialmente a principios de año. Si su hijo es más pequeño, se le puede pedir que se quede con el para ayudar con la evaluación.

## Prepararse para el Día Escolar

Conozca los síntomas del COVID-19. Esté alerta ante cualquier síntoma de COVID-19 en sus familiares y personas con las que pase tiempo. Mantenga a su hijo en casa si muestra algún signo de enfermedad, o si ha estado en contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19. Todos los estudiantes en el jardín de infantes hasta el 12o grado y el personal de la escuela están obligados a usar cubiertas de tela en la escuela. Cada estudiante recibirá 5 cubiertas de tela.

Asegúrese de que su hijo tenga una cubierta de tela cuando salga a la escuela. ¡Y recuerde usar uno usted!

## Compras y Suministros



Las escuelas pueden solicitar que los estudiantes traigan suministros adicionales este año, tales como cubiertas de tela, desinfectante de manos, bolsas de plástico u otras bolsas para mantener sus pertenencias personales separadas de las de los demás, y artículos adicionales como utensilios de escritura para evitar compartir los materiales.

## Comidas escolares

Las comidas nutritivas estarán disponibles a través del Programa de Nutrición Escolar. Se establecerán procedimientos de seguridad para comidas y refrigerios. Los estudiantes y el personal tendrán que lavarse las manos antes y después de comer. Es posible que se le pida a su hijo que coma en su salón de clases en lugar de la cafetería para mantener el distanciamiento social.



## En el autobús

Ayude a prevenir la propagación del virus asegurándose de que su hijo no tenga síntomas antes de subir al autobús escolar. Su escuela puede pedirle que llene un formulario que diga que su hijo no tiene síntomas antes de que se le permita subir al autobús. Y por favor recuerde a los niños que practiquen permanecer separados (distanciamiento social) mientras esperan en la parada de autobús.



Cuando llegue el autobús, el conductor y/u otro adulto revisará la temperatura de su hijo y preguntará acerca de los síntomas antes de que su hijo pueda subir al autobús. El conductor del autobús y todos en el autobús llevarán cubiertas de tela. Todos, incluido el conductor, deben mantenerse a una distancia segura el uno del otro. Los niños también deben mantener una distancia segura el uno del otro. Las familias tendrán que ser pacientes. Las rutas de autobús, los horarios de recogida y entrega, y los vehículos pueden necesitar cambiar debido a las nuevas precauciones de seguridad sanitaria.

## Deportes y Actividades extracurriculares

Los deportes y otras actividades después de la escuela pueden tener que cambiar o cancelarse. La escuela de su hijo le dará instrucciones sobre deportes y actividades extraescolares.

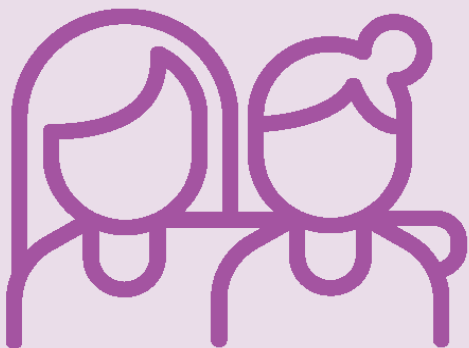


## ¿Qué pasa si mi hijo se enferma o alguien en su clase enferma?

Tenga un plan para que alguien pueda recoger a su hijo en caso de que usted no esté disponible durante el día. Los niños tendrán que ser recogidos si:

- Desarrollan síntomas durante el día, o
- Han estado en estrecho contacto con alguien de la escuela que ha sido diagnosticado con COVID-19.

Asegúrese de que su hijo y su escuela sepan quién recogerá a su hijo si usted no está disponible. Si un estudiante o maestro tiene síntomas, da positivo para COVID-19 o ha estado expuesto a alguien que dio positivo, la escuela de su hijo trabajará con el Departamento de Salud Local para determinar si alguna parte de la escuela debe cerrarse, quién debe ser contactado y si se necesita hacer pruebas. Pregunte a la escuela de su hijo acerca de sus planes.



## Hablar con su hijo

Hable con su hijo de una manera apropiada para su edad acerca de cómo el volver a la escuela se sentirá diferente de lo habitual. Anime a su hijo a compartir cómo se siente. Todos estos cambios pueden ser estresantes para los niños. Hable con su hijo con frecuencia. Hágales saber que sus sentimientos están bien. Usted puede ayudar a su hijo, particularmente a los niños más pequeños, a decir cómo se sienten. Por ejemplo, decir en voz alta que está bien si te sientes triste o asustado, o si extrañas cómo solía ser la escuela antes. Comparta cualquier inquietud con el maestro de su hijo. Podría hacerle a su hijo algunas de las siguientes preguntas:

### Niños más pequeños:

¿Cómo están tus amigos en la escuela?

¿Cuál fue tu actividad favorita hoy?

¿Estás feliz de ver a tu profesor?

¿Qué te hace sentir seguro y saludable cuando estás en la escuela?

¿Cuál es la parte más difícil de estar en la escuela?

Cuéntame algunas de las cosas que los maestros de la escuela te piden que hagas para mantenerte limpio, saludable y seguro.

¿Entiendes por qué tenemos que tomar el tiempo para estar seguros en la escuela?

¡Dime lo que sabes!

### Niños mayores:

Cuéntame sobre tus clases, ¿qué se siente diferente en la escuela ahora? ¿Qué se siente similar a antes?

¿Qué opina de las nuevas prácticas de salud en la escuela? ¿Entiendes por qué tenemos que tomar el tiempo para hacerlos?

¿Cuál es la parte más difícil de las nuevas prácticas de salud en la escuela?

¿Con qué profesores te sientes más cómodo hablando?

¿Porque necesitas ser el mejor tu en la escuela?  
¿Cómo puedo apoyarte?

¿Las cosas empiezan a sentirse más rutinarias?

¿Tus amigos sienten lo mismo?



## Comunicándose con la escuela del niño

Comuníquese con los maestros abierta, honestamente y rápidamente sobre la salud de su hijo y la salud de las personas con las que está alrededor su familia. Por favor, siga todos los requisitos de salud de escuela de su hijo. Y haga preguntas sobre cualquier proceso nuevo.



## Preguntas para los líderes escolares...

¿Dónde debo ir para revisar la información más actualizada de la escuela?

¿En qué formato y con qué frecuencia debo esperar recibir actualizaciones de parte de la escuela?

¿Quién es mi punto de contacto directo en caso de que mi hijo o un familiar se enfermen?

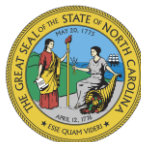
¿Qué artículos debe llevar mi hijo a la escuela todos los días?

¿Qué artículos deben permanecer en casa?

Si hay un cierre de escuela necesario, ¿cómo se comunicará esa información?

¿Las escuelas seguirán aceptando donaciones?

¿Hay alguna restricción?



NC DEPARTMENT OF  
**HEALTH AND  
HUMAN SERVICES**

[www.ncdhhs.gov](http://www.ncdhhs.gov) • NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. • 8/5/20