

Regreso a la escuela después de COVID-19

INFORMACIÓN PARA PADRES Y TUTORES

El COVID-19 sigue propagándose en las comunidades de Wisconsin, lo que significa que sigue siendo una amenaza para su salud. Nos preocupamos por su salud y la de su familia. Así que, aunque el virus aún es nuevo, trabajamos con nuestros socios estatales, locales y federales para darle la mejor información que tenemos.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

- Fiebre (al menos 100.4°F)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Síntoma nuevo de pérdida del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

A medida que aprendemos más sobre los síntomas de COVID-19, continuamos actualizando la lista. Para la lista más actualizada de síntomas, visite www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/symptoms.htm.

¿Qué medidas puedo tomar para evitar que mis estudiantes contraigan COVID-19?

Puede hablar con sus estudiantes acerca de tomar medidas diarias para evitar enfermarse:

- Recuérdeles lavarse las manos a menudo.
- Indíqueles que deben evitar el contacto cercano con personas enfermas, incluso dentro de sus propias casas.
- Recuérdeles que se mantengan a 6 pies de distancia de otras personas. Ayúdeles a cubrirse la boca y la nariz con una cubierta de tela para la cara cuando estén cerca de otras personas, si pueden hacerlo de forma segura.
- Enséñeles a limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia.
- Ayúdeles a controlar su salud - vigile sus síntomas y tómeles la temperatura diariamente.

Para obtener más información sobre cómo proteger a sus estudiantes contra el COVID-19 visite: www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/protect.htm.

¿Cuánto tiempo tardan en aparecer los síntomas?

Puede tomar hasta 14 días para que las personas con COVID-19 comiencen a mostrar síntomas. Algunas personas tienen síntomas muy leves, otras se ponen bien enfermas y algunas personas con COVID-19 no tienen ningún síntoma.



¿Cuándo deben mis estudiantes quedarse en casa?

Sus estudiantes deben quedarse en casa si son sintomáticos o si le han hecho la prueba de COVID-19 (deben quedarse en casa mientras esperan los resultados de la prueba). Se considera que un estudiante es sintomático si tiene uno de los síntomas marcados con un (*) o dos de los otros síntomas por encima de la línea de base para ellos:

- Tos*
- Fiebre o escalofríos
- Fatiga
- Falta de aliento o dificultad para respirar*
- Náuseas o vómitos
- Dolores musculares o corporales
- Síntoma nuevo de pérdida del gusto o del olfato*
- Diarrea
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Dolor de cabeza

¿Por qué necesitarían quedarse en casa mis estudiantes?

Mantener a los estudiantes enfermos y a los que han estado expuestos al COVID-19 alejados de los demás puede detener la propagación del virus. Es posible que las personas que no tienen síntomas aún puedan contagiar a otros con el virus. Para ayudar a las escuelas a rastrear posibles brotes, las familias y los cuidadores deben notificar a las escuelas si un estudiante se queda en casa porque está enfermo con síntomas de COVID-19 o si ha estado expuesto a COVID-19, y describir sus síntomas si tiene alguno.

¿Qué significa aislamiento y cuarentena?

Estos son términos que los científicos de la salud pública usan para describir por qué alguien necesita quedarse en casa. Son herramientas de seguridad pública que han existido durante siglos para detener la propagación de los gérmenes.

Aislamiento significa mantener a las personas enfermas alejadas de las sanas. Por lo general, esto significa que la persona enferma descansa en su propia habitación o área de su casa y se mantiene alejada de los demás lo mejor posible.

Cuarentena significa separar a las personas que estuvieron expuestas a una persona enferma de las demás. Dado que alguien puede contagiar el COVID-19 antes de presentar síntomas, la cuarentena evita que se contagien accidentalmente con el virus otras personas sanas. Por lo general, las personas que están en cuarentena se quedan en casa y evitan estar cerca de otros.

¿Cómo sé si un estudiante estuvo cerca de alguien que estaba enfermo?

Su departamento de salud pública local tiene un sistema para determinar si alguien debe quedarse en casa. El personal de salud pública local le llamará si uno de sus estudiantes es parte de ese grupo.

¿Cuánto tiempo debe quedarse un estudiante en casa si el resultado es positivo o si un médico dice que es probable que tenga COVID-19?

Si un estudiante tiene síntomas, debe quedarse en casa y mantenerse alejado de los demás tanto como sea posible hasta que hayan transcurrido las tres cosas siguientes:

1. Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas y;
2. No ha tenido fiebre (100.4°F o más alta) en al menos 24 horas sin usar ningún medicamento para bajar la fiebre y;
3. Su tos o problemas respiratorios mejoran.
4. El estudiante no necesita una prueba negativa antes de volver a la escuela.

¿Qué pasa si un estudiante dio positivo para COVID-19, pero no muestra síntomas?

El estudiante debe quedarse en casa 10 días después del día en que se le hizo la prueba y mantenerse alejado de otras personas tanto como sea posible. Esto se debe a que, aunque no tenga síntomas, puede propagar el virus. El estudiante no necesita tener una prueba negativa antes de volver a la escuela.

¿Qué pasa si un estudiante se enferma pero no se le hace la prueba de COVID-19?

El estudiante debe quedarse en casa, en aislamiento, hasta que se sienta mejor y todo lo siguiente haya transcurrido:

1. Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas y;
2. No ha tenido fiebre (100.4°F o más alta) en al menos 24 horas sin usar ningún medicamento para bajar la fiebre y;
3. Su tos o problemas respiratorios mejoran.
4. El estudiante no necesita una prueba negativa antes de volver a la escuela.

¿Qué pasa si un estudiante se enferma pero los resultados son negativos para COVID-19?

El estudiante debe quedarse en casa hasta que se sienta mejor y no haya tenido fiebre durante 24 horas sin usar ningún medicamento para reducir la fiebre.

If they visit a doctor and they tell you your student has something other than COVID-19 (like the flu or a cold), you should follow the doctor's instructions. Si el estudiante consulta a un médico y a usted le indican que el estudiante tiene algo distinto a COVID-19 (como la gripe o la enfermedad de manos, pies y boca) entonces debe seguir las pautas del médico para los requisitos de exclusión de esa enfermedad. Consulte el **Wisconsin Childhood Communicable Diseases Wall Chart, P-44397** para obtener información adicional.

¿Qué es tener "contacto cercano?"

El contacto cercano con alguien con COVID-19 le hace correr un mayor riesgo de enfermarse o de propagar el COVID-19. Ejemplos de contacto cercano son estar a menos de 6 pies de distancia de alguien con COVID-19 durante más de 15 minutos, compartir un vaso o un utensilio para comer, tocar físicamente a la persona o las cosas que puedan tener sus gérmenes como pañuelos sucios, o que la persona enferma tosa o estornude sobre usted.

El contacto casual, como toparse con pasarle a alguien en el supermercado, es de bajo riesgo para la propagación de COVID-19.

¿Qué pasa si un estudiante tuvo "contacto cercano" con alguien que tiene COVID-19?

El estudiante debe quedarse en casa durante 14 días desde la última vez que estuvo con esa persona para ver si desarrolla síntomas. Si tiene síntomas, entonces:

1. Llame a su proveedor de atención médica; si no tiene uno, comuníquese con el 211 para conectarse con los recursos que pueden ayudarlo con esto. Solicite hacerse la prueba o busque un **sitio de prueba comunitario en su área**. Siga las instrucciones sobre la mejor manera de prevenir la propagación de enfermedades y mantenerse a usted, a sus seres queridos y a su comunidad segura. Muchas clínicas en Wisconsin brindan servicios para personas con poco o ningún seguro:
 - **Wisconsin Association of Free & Charitable Clinics**
 - **Federally Qualified Health Centers** son organizaciones comunitarias que ofrecen atención primaria integral y atención preventiva, independientemente de su capacidad de pago.
 - **Los centros de salud rurales**
 - **Los centros de salud tribales**
2. Pida que le hagan la prueba.
3. Siga las instrucciones de quedarse en casa mientras espera por los resultados de la prueba.

Tenga en cuenta que recibir una prueba negativa no significa salir antes de tiempo de la cuarentena.

Si tengo en casa un estudiante que tuvo "contacto cercano" y hay otros estudiantes en casa que no tienen síntomas, ¿deberían ellos quedarse en casa también, o seguir yendo a la escuela?

No, sus otros estudiantes pueden seguir yendo al trabajo y a la escuela. Si el estudiante que tuvo contacto cercano se enferma, entonces sus otros estudiantes deben quedarse en casa.

¿Qué pasa si vivimos con alguien que tiene COVID-19?

Las personas que viven juntas suelen tener un contacto estrecho entre sí. Todos los que viven con usted deben quedarse en casa hasta que todo lo siguiente haya transcurrido:

1. La persona enferma se mejora:
 - a. Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas y;
 - b. No ha tenido fiebre (100.4°F o más alta) en al menos 24 horas sin usar ningún medicamento para bajar la fiebre y;
 - c. La tos o los problemas respiratorios mejoran.
2. **ADEMÁS** han pasado 14 días desde que la persona enferma se sintió mejor para observar si otras personas en su casa tienen síntomas

¿Qué pasa si un estudiante tuvo "contacto cercano" con alguien con COVID-19 y se enferma pero no se le hace la prueba de COVID-19?

El estudiante debe quedarse en casa y alejarse de los demás tanto como sea posible hasta que se mejore y todo lo siguiente haya transcurrido:

1. Han transcurrido al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas y;
2. No ha tenido fiebre (100,4°F o más alta) en al menos 24 horas sin usar ningún medicamento para bajar la fiebre y;
3. Han mejorado la tos o los problemas respiratorios.
4. **ADEMÁS**, han transcurrido 14 días desde la última vez que estuvo cerca de la persona con COVID-19.

¿Qué pasa si un estudiante tuvo "contacto cercano" con alguien con COVID-19, se enferma, pero los resultados son negativos para COVID-19?

El estudiante debe ponerse en cuarentena durante 14 días después del último contacto con la persona positiva para el COVID-19. Si visita a un médico y a usted le dicen que el estudiante tiene algo distinto a COVID-19 (como la gripe o la enfermedad de mano, pie y boca), entonces también debe seguir las pautas del médico en cuanto a los requisitos de exclusión de esa enfermedad. Consulte el **Wisconsin Childhood Communicable Disease Wall Chart** para obtener información adicional.

Si el estudiante no visita a un médico y tiene pruebas de otra enfermedad, debe quedarse en casa hasta que todo lo siguiente haya transcurrido:

1. Ha estado sin fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles.
2. Sus síntomas (por ejemplo, tos o problemas respiratorios) han mejorado.
3. Han pasado al menos 14 días desde que estuvo cerca de la persona con COVID-19.

¿Cómo hablo con mis estudiantes acerca de quedarse en casa y no ir a la escuela y COVID-19?

Aquí hay algunos consejos sobre cómo hablar con los niños:

- Mantenga la calma mientras les habla.
- Hágale saber que están seguros y que está bien sentirse molesto.
- Esté disponible para escuchar y hablar.
- Evite el lenguaje que pueda culpar o estigmatizar a los demás.
- Preste atención a lo que los niños ven o escuchan en los medios de comunicación.
- Proporcione información veraz y apropiada para el desarrollo.
- Hábleles de las nuevas medidas que se pueden tomar en las escuelas para ayudar a proteger a los estudiantes y al personal.

Visite los **Centers for Disease Control and Prevention** y el **Department of Public Instruction** para obtener más consejos sobre cómo hablar con sus hijos o estudiantes sobre el COVID-19.

¿Qué oportunidades de aprendizaje hay para un estudiante mientras se queda en casa?

Se espera que las escuelas cuenten con un plan para ofrecer una alternativa o aprendizaje a distancia para los estudiantes que necesitan ausentarse de la escuela debido a una enfermedad o a una posible exposición. Se aclararán las expectativas de participación en el aprendizaje alternativo para los estudiantes que están enfermos en comparación con los estudiantes asintomáticos que han sido enviados a casa debido a una posible exposición.

¿Qué pasa si no tenemos Wi-Fi o tecnología?

Para las familias que no tienen acceso a Wi-Fi u otra tecnología, las escuelas ofrecerán enseñanza a distancia que no dependa de Internet o de la tecnología.

¿Qué hago si no puedo tomarme 14 días libres para quedarme en casa con mi hijo?

Hay algunas comunidades en Wisconsin que ofrecen apoyo local. Puede intentar llamar al 211. También puede visitar el sitio web del programa **Resilient Wisconsin** para obtener apoyo con los alimentos, salud mental, vivienda y otros recursos.

Si todos mis hijos necesitan quedarse en casa, ¿cómo van a tener acceso a oportunidades de aprendizaje mientras están en casa?

Su escuela trabajará con usted para ofrecer materiales de aprendizaje a distancia apropiados para sus hijos.

¿Qué pasa si soy un proveedor de atención médica y trabajo con pacientes que son positivos para COVID-19, qué deben hacer mis hijos?

Sus hijos pueden continuar asistiendo a la escuela a menos que desarrollen síntomas. Si desarrollan síntomas, manténgalos en casa y llame a su médico.

Si mi hijo se queda en casa, estoy trabajando desde casa y no puedo ayudar con las tareas escolares ya que estaré ocupado trabajando, ¿qué debo hacer?

Su escuela trabajará con usted para apoyar el aprendizaje a distancia de su hijo.

¿Dónde puedo encontrar programas que ayuden a proporcionar alimentos?

- El programa **FoodShare Wisconsin** tiene recursos para apoyar a las personas de todas las edades a detener el hambre y mejorar la nutrición.
- También puede llamar al **211** para obtener información sobre los programas de comidas colectivas o las despensas de alimentos en su área.

¿Dónde puedo encontrar apoyo para la salud mental o conductual?

- Visite el sitio web de **Resilient Wisconsin**. Hay muchos recursos disponibles para las personas que buscan apoyo para la salud mental o conductual.
- También puede averiguar sobre **BadgerCare** que es un programa de cobertura de atención médica para residentes de bajos ingresos de Wisconsin.

¿Dónde puedo encontrar recursos sobre asistencia para el alquiler o la vivienda?

Puede ponerse en contacto con la **Community Action Program Association** local para averiguar cómo solicitar asistencia para el alquiler.

¿Dónde puedo encontrar recursos para ayudar con el apoyo al empleo?

El sitio web de **Resilient Wisconsin** tiene recursos para consejos de afrontamiento para trabajadores y familias con problemas. El Department of Workforce Development ha publicado **preguntas frecuentes** sobre COVID-19 y el desempleo en Wisconsin.

¿Dónde puedo encontrar información sobre el apoyo en caso de crisis?

Está bien pedir ayuda. Si la tristeza o la ansiedad abruman su capacidad para sobrellevar la situación, si tiene pensamientos de autolesión o suicidio, o enfrenta circunstancias difíciles o peligrosas y necesita ayuda, llame al 911 o busque apoyo en caso de crisis de inmediato.

Recursos generales

211wisconsin es un servicio gratuito y confidencial que lo conecta con programas de alimentación y nutrición, asistencia para vivienda y servicios públicos, servicios de salud mental y uso de sustancias nocivas, asistencia financiera y laboral.

- **Llame al:** 211 or 877-947-2211
- **Mensajes de texto:** TextWithUs to 66746

Recursos sobre la violencia doméstica y sexual

National Domestic Violence Hotline
1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Wisconsin Coalition Against Sexual Abuse
wcasa.org/survivors/service-providers

DOJ Victim Services
doj.state.wi.us/ocvs/find-local-crime-victim-resources

End Domestic Abuse Wisconsin
endabusewi.org/get-help

National Sexual Assault Hotline
1-800-656-HOPE (4673)

Recursos de salud mental

Mental & Behavioral Health Crisis Support HOPELINE

Disponible 24/7

Mensajes de texto: HOPELINE to 741741

NAMI Helpline

Llame al: 1-800-950-NAMI (6264)

National Suicide Prevention Lifeline

Hable con un consejero

Llame al: 1-800-273-8255

Trans Lifeline

Disponible 24/7

Call: 877-565-8860

Trevor Project

Disponible 24/7

Llame al: 866-488-7386

Mensajes de texto: START to 678678

Veterans Crisis Line

Disponible 24/7

Llame al: 1-800-273-8255, press 1

1-800-799-4889 (para las personas sordas o con dificultades auditivas)

Mensajes de texto: 838255

Recursos para el abuso de sustancias

Línea de ayuda para la recuperación de adicciones de Wisconsin, disponible 24/7

- **Llame al:** 211 or 833-944-4673
- **Mensajes de texto:** Su código postal al 898211