



## COVID-19: Lo que todos los padres necesitan saber

Esta información es producto de la colaboración entre UNR Med y el Distrito Escolar del Condado de Washoe.  
Toda la información ha sido revisada y aprobada por un médico certificado por la junta.

### ¿Qué es COVID-19 (Enfermedad de Coronavirus 2019)?

- COVID-19 es un nuevo virus dentro de la familia *Coronaviridae*.
  - Se cree que se difunde de persona a persona a través de secreciones respiratorias, como cuando una persona infectada tose o estornuda permitiendo que el virus circule por el aire y puede potencialmente infectar a otros seres humanos.
  - También puede propagarse tocando un objeto que alguien infectó recientemente con el virus. El virus puede causar problemas graves como neumonía, problemas cardíacos, incapacidad para obtener suficiente oxígeno o muerte.
- Los síntomas pueden aparecer desde los 2-14 días posteriores a la exposición al virus.
  - Los síntomas varían mucho de una persona a otra, pero pueden incluir lo siguiente: tos, dificultad para respirar, fiebre/escalofríos, o incluso pérdida de olfato/sabor.
  - Algunas personas con COVID-19 pueden no presentar ningún síntoma, pero aun así pueden propagar enfermedades.

### ¿A quién afecta más?

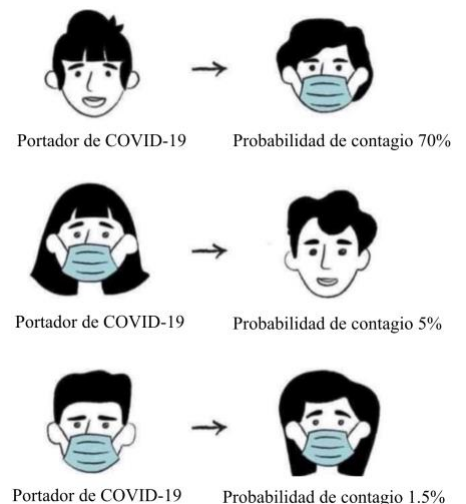
- COVID-19 puede infectar a cualquiera; sin embargo, la mayoría de las personas que desarrollan síntomas mejorarán en unas pocas semanas.
- Las personas con mayor riesgo de sufrir problemas graves (neumonía, problemas cardíacos o muerte) como resultado de estar infectadas con COVID-19 incluyen a personas mayores de 65 años o a individuos con otros problemas de salud crónicos como diabetes, cardiopatías, enfermedades pulmonares, obesidad o cáncer.
- Los niños también pueden infectarse con COVID-19, pero tienden a presentar síntomas menos graves.
  - Estamos aprendiendo más acerca de cómo COVID-19 afecta diariamente a los niños.
  - Muchos niños pueden tener pocos o ningún síntoma, lo que hace aún más importante asegurarse de que los niños no difundan esto sin saberlo.

### ¿Cómo puede mi familia quedar sana?

- **¡Lavado de manos!** Que cada miembro de la familia se lave las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no se dispone inmediatamente de agua y jabón, utilice un desinfectante para la mano con al menos un 60% de alcohol. Asegúrese de lavarse las manos después de estar en público, estornudando, tosiendo o tocando los ojos, la nariz o la boca.
- **¡Distancia social!** Evitar el contacto con otros disminuye las posibilidades de ser infectado con COVID-19. Mantenga una distancia mínima de 6 pies (aproximadamente 2 brazos) de distancia, incluso con una máscara encendida, entre usted y otros cuando estén en público. Tenga en cuenta que otros pueden no parecer enfermos pero pueden tener el virus y transmitirlo a usted o a su familia. Evite los lugares abarrotados y no se reúnan en grupos.

### ¿Mi hijo/hija necesita usar una máscara?

- Sí, si su hijo tiene más de 2 años.
  - Los recubrimientos faciales de tela no deben ser colocados en niños menores de 2 años, en cualquier persona que tenga problemas para respirar, o que esté inconsciente, incapacitada o de otra manera incapaz de quitar la máscara sin ayuda (CDC, mayo 2020).
  - Todas las personas que estén fuera de su casa deben llevar un pañuelo para la cara o una máscara. No utilice máscaras destinadas a los trabajadores sanitarios (máscaras quirúrgicas, máscaras N95)
  - Puede estar infectado con COVID-19 sin saberlo y difundirlo a otros. Llévate la máscara para ayudar a proteger a los demás.
  - ¡Asegúrese de que la máscara cubre la boca y la nariz! Continúe manteniendo a 6 pies de distancia de otros cuando estén en público, incluso con una máscara encendida.
  - Una vez que la máscara esté puesta... ¡no la toque! Puede haber partículas virales en las manos que se transfieran a la cara o que se inhalen.





## COVID-19: Lo que todos los padres necesitan saber

Esta información es producto de la colaboración entre UNR Med y el Distrito Escolar del Condado de Washoe.

Toda la información ha sido revisada y aprobada por un médico certificado por la junta.

### ¿Mi hijo necesita continuar revisando regularmente con su pediatra o médico de medicina familiar?

- ¡Sí! Las oficinas de los médicos siguen abiertas y usted debería apuntar a mantener sus citas programadas de "bien visita". Estas citas preventivas son importantes para la salud de su hijo.
- Visite al médico para mantenerse al día con la pauta de vacunación de su hijo. Ahora es más importante que nunca garantizar una vacunación adecuada. Debido a la pandemia COVID-19, los profesionales de la salud predicen un aumento de las enfermedades prevenibles en niños como el sarampión, la tos ferina y la varicela; por lo tanto, adherirse a la pauta de vacunación puede mantener a su hijo a salvo de estas enfermedades mortales.
- Muchas oficinas programan solamente "visitas de bienestar" por la mañana para mantener a su hijo a salvo de la exposición a COVID-19. Póngase en contacto con el médico de su hijo para obtener más información sobre cómo continuar con el chequeo médico.

### ¿Dónde puedo encontrar información confiable sobre COVID-19?

- Los Centros de Control de Enfermedades (CDC); [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- La Academia Americana de Médicos Familiares (AAFP); [www.aafp.org](http://www.aafp.org)
- La Academia Americana de Pediatría (AAP); [www.aap.org](http://www.aap.org)
- Healthychildren.org creado por el AAP; [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)
- Organización Mundial de la Salud (WHO); [www.who.int](http://www.who.int)

### Este es un momento estresante para mi familia... ¿cómo hacemos frente?

- Sentirse estresado, ansioso, enojado, asustado y triste durante el brote de COVID-19 es completamente normal. Los niños y los adultos pueden sentir estas fuertes emociones por igual y desarrollar técnicas para lidiar con tales sentimientos puede hacer que usted y su familia sean más fuertes y saludables.
- Tomar descanso de ver, leer o escuchar las noticias o los medios sociales.
  - Tomen descanso para hablar de COVID-19.
  - Ser recordado repetidamente acerca de la pandemia puede ser perturbador.
- Cuide su cuerpo haciendo ejercicio, comiendo comidas equilibradas y saludables, dándose un sueño adecuado, evitando el alcohol y las drogas, y dando paseos o saliendo al exterior, manteniendo la distancia de los demás.
- Tómese su tiempo para realizar actividades que le gusten, como leer, cocinar, observar orgías en Netflix.
- Haga un esfuerzo para conectarse con otros por teléfono, Facebook, Zooming, Skyping o incluso por escribir cartas!
- Las sesiones de Zoom patrocinadas por UNR Med se ofrecen a las familias del condado de Washoe para recibir apoyo emocional durante el COVID-19.
  - Se celebrarán diferentes reuniones virtuales para los padres, los estudiantes de secundaria, los estudiantes de educación media y los estudiantes de primaria a fin de proporcionar diferentes mecanismos de afrontamiento y sistemas de apoyo adecuados a la edad para ayudar a las personas a través de la pandemia COVID-19.
- Alentar a los niños a unirse en los sesiones de Zoom para aprender mecanismos saludables de afrontamiento durante este tiempo.
- Unirse en los sesiones de Zoom para discutir COVID-19 o para encontrar apoyo a través de la comunidad virtual.

---

## ¡Zoom con nosotros!

Siga el vínculo anterior para informarnos si desea unirse a un grupo de soporte virtual.

<https://forms.gle/99dHqsPhjRdhZ9389>

---