

Regreso al Colegio

Recomendaciones a padres para adaptarnos y reducir el riesgo de contagio por COVID-19 al REINICIAR clases presenciales, dando prioridad a la protección de la vida y el derecho a la educación.



Los Padres y cuidadores desempeñan un rol fundamental a la hora de enseñar a los niño(a)s cómo cuidarse, lo cual puede mantenerlos sanos y evitar que el virus se propague a otras personas.

Es fundamental dar el mejor ejemplo.

Medidas preventivas cotidianas para todos

- ✓ Use tapabocas obligatoria y permanentemente fuera de casa. Tape correctamente nariz, boca y mentón.



- ✓ Evite tocarse ojos, nariz y boca (el virus se contagia por las mucosas y la vía respiratoria).
- ✓ Tenga en cuenta el distanciamiento físico de 2 metros en la calle, el colegio y en lo posible, el transporte.
- ✓ Al estornudar, cubra su nariz y boca con la parte interna del codo o brazo (aún con tapabocas).
- ✓ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón cada 2 horas, durante 20 a 30 segundos. Si no cuenta con estos recursos, use un desinfectante de manos a base de alcohol al 70%.



- ✓ En el hogar, procure mantener las ventanas abiertas para ventilar los espacios.

Para los padres

- Compruebe que su(s) hijo(s) salgan de casa con todas las medidas de protección: tapabocas y si es posible, gafas o máscara acrílica. Recomendación no apta para menores de 2 años.
- No todos los niño(a)s y adolescentes responden al estrés de la misma forma. Vigile a su(s) hijo(s) para detectar cualquier signo de enfermedad, estrés, preocupación, tristeza o depresión. Algunos cambios de conducta a los que debería prestar atención: Hábitos no saludables y alteraciones en el sueño, problemas de atención y concentración. Su hijo(a) enfrentará el estrés de la crisis actual de manera diferente a la suya. Establezca un ambiente propicio y estimulante, muéstrese positivo a las preguntas y al modo como su hijo(a) exprese sus sentimientos. Respáldelo(a) y explíquele que es normal que por momentos se sienta diferente o inquieto(a). Puede buscar apoyo psicológico con su prestador de servicios de salud o de la institución educativa.



- Contribuya a que su(s) hijo(s) se mantenga(n) conectado(s) socialmente (vía web, llamadas telefónicas, etc.). Que escriban cartas o tarjetas para los miembros de la familia que no pueden visitar.
- Aliente a su(s) hijo(s) a realizar actividad física: caminar, montar en bicicleta o jugar en espacios exteriores abiertos, siempre con tapabocas y con tiempo límite acordado; esto será favorable para su salud física y mental.



- Realice lavado y cocción completa de los alimentos, tanto para el consumo en casa como para la lonchera. Para la limpieza de frutas y verduras se recomienda utilizar vinagre blanco diluido; los productos envasados o del supermercado se pueden limpiar con un paño y alcohol o con agua y jabón.
- Evite que su(s) hijo(s) coman en casa porciones de alimentos que no hayan consumido en la institución educativa.
- Lave y desinfecte termos, recipientes, utensilios y demás elementos usados para contener o consumir alimentos.

Si alguien en casa presenta síntomas, cree tener COVID-19 o ha tenido contacto estrecho con una persona diagnosticada con el virus, implemente estas medidas para cuidarse y proteger a otras personas en su hogar y la comunidad.



- Si usted o un familiar presenta síntomas o está enfermo (pero asintomático), repórtelo a su servicio de salud. Use tapabocas todo el tiempo, que cubra nariz, boca y mentón, inclusive al dormir.
- Quédese en casa y aíslese durante 14 días. La mayoría de las personas con COVID-19 enferman levemente y pueden recuperarse con tratamiento para sus síntomas.
- Procure aislarse en casa y mantenga dos metros de distancia con otras personas. Esto ayudará a proteger a quienes lo rodean.
- En lo posible, ocupe una habitación individual, ventilada y un baño sólo para su uso. De lo contrario, coloque las camas al menos a un metro de distancia.
- Permanezca optimista y con buena actitud, mantenga el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet.
- Cúidese, descanse, aliméntese sanamente y manténgase hidratado.
- Los estudiantes y el personal sano, pero que cuida o vive con una persona contagiada por COVID-19, también debe aislarse y seguir las instrucciones de los funcionarios de salud, para determinar cuándo pueden regresar a la institución educativa.



Recuerde que en la Institución estamos implementando las medidas de prevención y bioseguridad que están a nuestro alcance para que en el regreso a clases todos estemos sanos.

Fuente: Cartilla De Vuelta al Cole. Cruz Roja Colombiana