

COVID-19: Preguntas frecuentes para padres y cuidadores de niños en edad preescolar y escolar

Información básica sobre la COVID-19	1
Cuidado infantil y campamentos	2
Consejos y preguntas sobre el verano	3
Enfrentar la situación y mantener la salud mental.....	5
Recursos para las familias.....	6

Información básica sobre la COVID-19

¿Cómo se evita la propagación de la COVID-19?

- Quedándose en casa cuando esté enfermo. Salir solamente para obtener atención médica esencial, para someterse a [pruebas](#) o por otros motivos indispensables.
- Manteniendo el distanciamiento físico. Mantenerse como mínimo a seis pies (aprox. 2 metros) de otras personas cuando esté fuera de su casa.
- Utilizando una [cobertura facial](#). Usted podría contagiar a otros aun si no manifiesta síntomas y propagar la enfermedad al toser, estornudar o hablar. Proteja a las personas que tenga alrededor al usar una mascarilla. Los niños mayores de dos años deberían usar mascarillas.
- Realizando una higiene minuciosa de las manos. [Lávese las manos](#) con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol, sino dispone de agua o jabón. Limpie periódicamente las superficies que se tocan con frecuencia. No se toque el rostro si no se lavó las manos. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o con el brazo al estornudar o toser; no use las manos.

¿Pueden enfermar de gravedad los niños que tienen COVID-19?

- El [síndrome multisistémico inflamatorio en niños](#) (MIS-C, por sus siglas en inglés) es una nueva afección de salud asociada con COVID-19 que se está manifestando en niños en la ciudad de Nueva York y en otros lugares. Si bien es poco frecuente, los niños con MIS-C pueden experimentar problemas de corazón o en otros órganos y podrían necesitar atención médica hospitalaria.
- Los síntomas comunes del MIS-C incluyen fiebre por varios días, dolor abdominal, conjuntivitis y sarpullido.
- Si cree que su hijo(a) puede tener MIS-C, llame a su médico. Si su hijo/a enferma de gravedad, acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al **911**.

¿Qué es una cobertura facial y cuándo debo usar una?

- Una [cobertura facial](#) es cualquier pedazo de papel o de tela, como un pañuelo o una bufanda, bien sujeta que cubre la nariz y la boca.
- Aunque no se manifiesten síntomas, es posible propagar la COVID-19. Usar una cobertura facial puede ser útil para no contagiar a otros con la COVID-19, por lo que es importante que use una cuando salga de su casa y no pueda mantener una distancia mínima de seis pies de otras personas.
- La Ciudad de Nueva York entregará coberturas faciales en los parques, en los sitios de entrega de comida "[Grab-and-Go](#)" del Departamento de Educación, en edificios de la Autoridad de Vivienda de la Ciudad de Nueva York (NYCHA, por sus siglas en inglés), en algunos edificios de Mitchell-Lama, en tiendas de comestibles y cuando las autoridades insten a la población a mantener el distanciamiento social.

¿Es necesario que los niños usen coberturas faciales?

Sí, los niños mayores de dos años deben usar coberturas faciales en otros lugares públicos cuando no sea posible mantenerse a un mínimo de seis pies de otras personas. No es necesario que los niños mayores de dos años usen mascarillas cuando asisten a un programa de cuidado infantil. Los niños menores de dos años **no** deberían usar coberturas faciales debido al mayor riesgo de sufrir asfixia. Los niños son más propensos a tocarse las coberturas faciales, así que los padres y cuidadores deben lavarles las manos o aplicarles alcohol en gel con frecuencia.

¿Deberíamos mi hijo(a) o yo hacernos la prueba de detección de COVID-19?

Todos los residentes de Nueva York pueden hacerse la prueba de detección de COVID-19, sin importar si presentan síntomas o no, o si están en situación de mayor riesgo. Las pruebas son gratuitas en las sedes de Health + Hospitals de NYC. Visite nyc.gov/covidtesting para encontrar un sitio que le quede cerca. Consulte con su pediatra si su hijo(a) necesita una prueba de COVID-19.

No se le preguntará cuál es su estado migratorio. Las pruebas y los servicios de cuidados para la COVID-19 no son beneficios públicos según la [regla de carga pública](#).

Cuidado infantil y campamentos

¿Qué puedo hacer si necesito usar los servicios de un programa de cuidado infantil?

- Puede ingresar [aquí](#) para encontrar programas grupales de cuidado infantil, programas de cuidado infantil y programas de cuidados para escolares supervisados por la Oficina de Servicios de Familia de la Ciudad de Nueva York que se consideran esenciales y que podrían permanecer abiertos.
- En este momento, los programas de cuidado infantil en los centros y las escuelas que supervisa el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York solo podrán recibir a los hijos de trabajadores esenciales que están dedicados a la respuesta sanitaria pública a la COVID-19.
- Si necesita cuidados informales, busque ayuda de familiares o amigos que no estén enfermos. No recurra a abuelos, otros adultos mayores o personas que tengan afecciones médicas subyacentes (por ejemplo, afecciones del pulmón, asma moderado o grave, enfermedades del corazón, obesidad, diabetes, enfermedades del riñón, enfermedades del hígado, cáncer o

debilidad del sistema inmunológico), ya que corren el mayor riesgo de enfermarse de gravedad con COVID-19.

- Ciertos empleados esenciales, como quienes están en la primera línea de respuesta, los profesionales médicos y otras personas que trabajan para atender las necesidades de salud y seguridad de la ciudad, podrán enviar a sus hijos a los centros regionales de enriquecimiento (Regional Enrichment Centers, REC) del Departamento de Educación. Si desea más información, visite schools.nyc.gov y busque "REC".
- Si es un trabajador esencial, también podría cumplir las condiciones para [solicitar financiación del Estado de Nueva York](#) para ayudarle a pagar los servicios de cuidado infantil que usa en la actualidad.

¿Se permitirán los campamentos de verano?

- Sí; según orden del Estado, los campamentos diurnos de verano abrirán el 29 de junio. En las próximas semanas, el estado tomará una decisión sobre los campamentos de más de un día.
- Los campamentos deberán respetar nuevas directrices de salud y seguridad, y es posible que deban reducir el número de campistas para mantener el distanciamiento social. Los padres que necesiten servicios de campamento deben preguntar a los campamentos sin demora cuáles son sus planes y los procedimientos de inscripción. Puede encontrar los sitios autorizados por el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York en nyc.gov/health, donde deberá buscar "Child Care Connect" (Conectarse con centros de cuidados infantil).

Consejos y preguntas sobre el verano

¿Se continuarán ofreciendo comidas gratuitas durante el verano?

Sí. Los adultos y los niños podrán recoger comidas gratuitas en más de 400 Centros de Alimentos (Meal Hubs) en la ciudad. Infórmese más sobre los servicios de alimentos y otros recursos para los neoyorkinos en nyc.gov/coronavirus.

¿Está bien que mi hijo(a) salga a jugar con sus amigos o vaya a su casa si nadie se siente enfermo?

- Intente limitar las [reuniones sociales](#) en persona a un grupo pequeño de amigos o familiares. Los encuentros para jugar deben programarse con precaución y no puede haber más de 10 personas.
- Para reducir los riesgos, es importante reunirse al aire libre, usar coberturas faciales y mantener la distancia social mínima de seis pies de los integrantes de otras familias.
- Al comer, evite los encuentros de tipo familiar en que miembros de distintas familias compartan los alimentos.

¿Está bien pasar tiempo al aire libre?

- Sí. Salga al aire libre con sus hijos. El aire fresco y el cambio de ambiente son buenos para salud de niños y adultos. Evite las actividades en grupos grandes, ya que es especialmente difícil para los niños, a quienes les encanta abrazar, tocarse y rodar por el suelo con sus amigos, mantener una distancia social segura.

- Recuerde vestir ropa liviana si hace calor, tome abundante agua y aplíquese protector solar.
- Si visitará una zona boscosa, vista ropa con colores claros y [tenga cuidado con las garrapatas](#).
- Es importante que todos los días su familia haga algún tipo de actividad física para preservar su salud y bienestar. A continuación se dan algunos consejos para mantener la actividad de niños y adultos de manera segura:
 - Siga los [cuatro consejos de prevención](#) al principio de este documento de preguntas frecuentes.
 - Evite los deportes en equipo y los lugares de esparcimiento con mucha gente. Practique actividades como caminar y salir a andar en bicicleta.
 - Lleve con usted alcohol en gel para desinfectarse las manos después de tocar superficies de uso público, como picaportes y barandas. Al volver a casa, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

¿Pueden los adolescentes pasar tiempo juntos?

- Hable con sus hijos adolescentes para que entiendan la importancia de mantener la distancia social y usar coberturas faciales. Explíqueles que quedarse en casa y evitar reunirse en grupos ayudará a detener el avance de la COVID-19 y los protegerá a ellos, a sus familias, a sus amigos y a nuestras comunidades. Explíqueles que es importante conservar la distancia física y usar coberturas faciales cuando no están en casa, aun si ellos y sus amigos no se sienten enfermos.
- Inste a los adolescentes a mantenerse en contacto con sus amigos por teléfono, por las redes sociales y mediante las aplicaciones de chat de video.
- Anime a los adolescentes que no tengan síntomas y que no tengan afecciones subyacentes a pasar tiempo al aire libre, mientras conservan la distancia social.
 - Caminar, correr y andar en bicicleta son buenos ejemplos de actividades que no exigen compartir equipos ni estar cerca de otros.
- En la [página web de UNICEF](#) hay disponibles recursos de salud mental dirigidos a los adolescentes.

Si mi hijo(a) quiere participar en alguna manifestación pública, ¿cuál es la manera segura de hacerlo?

La medida más segura que puede tomarse ahora es quedarse en casa tanto como se pueda, pero si su hijo(a) decide participar en una protesta pública, siga los consejos a continuación para protegerse a usted mismo y a la gente que quiere:

- Quédese en casa si no se siente bien.
- Utilice la cobertura facial correctamente; asegúrese de que le cubra por completo la nariz, la boca y el mentón.
- Utilice alcohol en gel para desinfectarse las manos.
- Lleve con usted agua con jabón y agua de la canilla en una botella rociadora por si lo rocían con aerosol de pimienta.
- No grite; en vez de eso, haga señas y utilice elementos para hacer ruido.
- Vaya grupos pequeños y manténgase como mínimo seis pies aparte de otros grupos.

- Dé por sentado que ha estado expuesto y [hágase una prueba](#) de COVID-19 cinco días después de la exposición.
- Si desea más información, visite nyc.gov/health/coronavirus y busque "Protesting Safely" (Cómo protestar de manera segura).

¿Cuáles son algunos consejos de seguridad para pasar más tiempo en casa?

- Limpie periódicamente y desinfecte las superficies y objetos que se tocan (por ejemplo, mesas, barras, interruptores de luz, picaportes y tiradores de armario) con un limpiador doméstico, como productos basados en blanqueadores, peróxido o alcohol.
- Asegúrese de mantener los productos de limpieza y otras sustancias químicas (por ejemplo, medicinas) fuera del alcance de los niños en lugares altos.
- Lave con frecuencia las superficies interiores, como los pisos y los alféizares, así como las manos y los juguetes de los niños para limitar su exposición a otros peligros del entorno, como el plomo.
- Abra las ventanas para mejorar la ventilación, pero asegúrese de que tengan rejas de protección. Si desea más información, visite nyc.gov/health/healthyhomes.
- El aire acondicionado es la mejor manera de mantener los espacios frescos cuando hace calor afuera, pero algunas personas no tienen aire acondicionado o no lo encienden cuando se necesita. Anímelos a usar el aire acondicionado. Vaya a un lugar con aire acondicionado si no puede estar fresco en su casa. Si desea más información, visite nyc.gov/health/heat.

Hacer frente a la situación y mantener la salud mental

¿Cómo deberíamos hablar con nuestros hijos sobre la COVID-19?

- Intente que la información sea simple, y recuérdelos que hay mucha gente trabajando duro para que todos estemos seguros y saludables.
- La información que reciban los niños debe ser honesta, precisa y estar adaptada a su edad y etapa de desarrollo.
- Mantenga la calma y sea tranquilizador. No olvide que los niños no solo reaccionan a lo que dice, sino cómo lo dice. Se hacen una idea de la situación a partir de las conversaciones que usted mantiene con ellos y con otras personas.
- Esté disponible para hablar y escuchar. Dígalos a los niños que pueden recurrir a usted si tienen preguntas.
- Evite expresiones que pudieran responsabilizar a otros y estigmatizarlos. Los virus pueden afectar a cualquier persona, sin importar su edad, raza, origen étnico o país de procedencia. Evite hacer suposiciones sobre quiénes pudieran estar contagiados con COVID-19. La información errónea sobre la COVID-19 puede generar temor y odio que afecta a las personas y hace más difícil que todos conservemos la salud.
- Reduzca el tiempo que dedica a las noticias centradas en la COVID-19. Demasiada información sobre un mismo tema puede aumentar la ansiedad.
- Advierta a sus hijos algunas historias sobre la COVID-19 en Internet y en las redes sociales podrían basarse en rumores e información inexacta.

¿Cómo puede ayudar a su familia a lidiar con el estrés que produce la pandemia de la COVID-19?

- La pandemia de la COVID-19 puede someterlo a usted y a su familia a estrés. El miedo y la ansiedad sobre la enfermedad pueden desencadenar fuertes emociones en adultos y niños. Es natural que usted y su familia se sientan abrumados, tristes, ansiosos y asustados, o que experimenten otros síntomas de inquietud, como problemas para dormir. Es importante apoyar a sus hijos y proteger su bienestar emocional.
- Cada persona reacciona de manera distinta a las situaciones de estrés, y puede haber grandes diferencias en función de la edad. Brindar apoyo es la manera más efectiva de ayudar a los niños a enfrentarse a esta situación estresante. Los niños estarán bien si usted está bien, por lo que es importante que haga lo que pueda para cuidar de usted mismo. Para reducir el estrés y manejar la situación, intente ser positivo, recuérdese cuáles son sus fortalezas, comuníquese con amigos y seres queridos usando la tecnología (como las redes sociales, los mensajes de texto y las aplicaciones de chat de video) y adopte estrategias saludables para lidiar con la situación.
- Encontrará recursos para enfrentarse a situaciones de estrés y preservar su bienestar emocional en nyc.gov/health/coronavirus.
- Si los síntomas de estrés lo abruma, puede comunicarse con consejeros capacitados de NYC Well, un servicio de apoyo gratuito y confidencial para la salud mental dirigido a los neoyorquinos. El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede proporcionar consejos breves y derivaciones a otros profesionales en más de 200 idiomas. Si necesita ayuda, llame al **888-692-9355**, envíe el mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173, o chatee en línea en nyc.gov/nycwell.
- También puede visitar nyc.gov/nycwell y hacer clic en su [biblioteca de aplicaciones](#) para encontrar aplicaciones y herramientas en línea que lo ayuden a cuidar su salud y su bienestar emocional en su hogar.
- Si piensa en lastimarse o lastimar a otra persona, comuníquese con [NYC Well](#) o llame al **911** de inmediato.

Recursos para las familias

- Para obtener la información más reciente, visite nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19. Para obtener actualizaciones en tiempo real y en español, envíe el mensaje de texto "COVIDESP" al 692-692.
- Si desea enlaces a los recursos de la Ciudad e información para los padres de la Ciudad de Nueva York, visite [Growing Up NYC](#).
- Para encontrar recursos para alumnos multilingües, actividades, actividades de educación física y similares, preparación para la universidad y la vida laboral, educación especial, recursos para la primera infancia y específicos por grado, visite la página de [actividades para estudiantes](#) del Departamento de Educación.
- Para obtener más información sobre actividades para los pequeños, incluyendo el discurso especial de graduación de 2020 de Cookie Monster, visite SesameStreet.org/caring
- Para obtener consejos sobre la seguridad alimentaria e ideas para cocinar con niños, visite eatright.org y busque ideas para "**make the most of your time at home**" (aprovechar al máximo el tiempo en su casa.).

- Para obtener una guía dirigida a padres y cuidadores que ayuda a las familias a lidiar con la COVID-19, visite nctsn.org y busque "**helping families cope with COVID-19**" (ayudar a las familias a hacer frente a la COVID-19).
- Para acceder a recursos gratuitos como libros electrónicos, audiolibros, revistas electrónicas, canciones, películas, vídeos, historias virtuales y ayuda remota para los deberes, visite los sitios web de varias bibliotecas de la Ciudad Nueva York en bklynlibrary.org, nypl.org y queenslibrary.org.
- Para obtener información sobre cómo hablar con niños pequeños sobre el coronavirus y consejos para que los padres pueden establecer nuevas rutinas en casa, visite pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine.
- Para encontrar videos gratuitos de ejercicios, actividades para hacer en familia y consejos de bienestar, visite ymcanyc.org/ymca-home.
- Para obtener consejos para familias con niños pequeños (recién nacidos hasta tres años), visite zerotothree.org y busque "**tips on coronavirus**" (consejos sobre el coronavirus).

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación. 6.26.2020