**Lista de verificación: planificación de clases presenciales**

|  |  |
| --- | --- |
| **Acciones a tomar y puntos a considerar** | **Notas** |
| * Consulte con su hijo cada mañana para detectar signos de enfermedad. Si su hijo tiene una temperatura de 100.4 grados o más, no debe ir a la escuela.
* Asegúrese de que su hijo no tenga dolor de garganta u otros signos de enfermedad, como tos, diarrea, dolor de cabeza intenso, vómitos o dolores corporales.
* Si su hijo ha tenido contacto cercano con un caso de COVID-19, no debe ir a la escuela. Siga las instrucciones sobre qué hacer cuando alguien ha estado expuesto.
 |  |
| * Identifique a la (s) persona (s) de contacto de la escuela si su hijo se enferma.
* Familiarícese con los sitios de prueba de COVID-19 locales en caso de que usted o su hijo desarrollen síntomas. Estos pueden incluir sitios con pruebas gratuitas disponibles.
 | *Nombre de la persona de contacto de la escuela*Kate Johnson, RN (509)859-6905Enfermera del distrito |
| * Asegúrese de que su hijo esté al día con todas las vacunas recomendadas, incluida la gripe. Todos los niños en edad escolar deben recibir la vacuna contra la influenza cada temporada, con raras excepciones. Esto es especialmente importante este año porque aún no sabemos si estar enfermo con COVID-19 al mismo tiempo que la gripe resultará en una enfermedad más grave.
 | *Mis opciones de prueba locales:*Kittitas Valley Healthcare (509)962-9841 |
|  |  |
| * Revise y practique las técnicas adecuadas de lavado de manos en casa, especialmente antes y después de comer, estornudar, toser y ajustarse una mascarilla o un gorro de tela. Haga que el lavado de manos sea divertido y explíquele a su hijo por qué es importante.
 | Fecha de la vacuna contra la Influenza |
| * Familiarícese con cómo su escuela proporcionará agua durante el día. Considere empacar una botella de agua.
 |  |
| * Desarrolle rutinas diarias antes y después de la escuela, por ejemplo, cosas para empacar para la escuela por la mañana (como desinfectante de manos y una cubierta de tela adicional (de respaldo) y cosas para hacer cuando regrese a casa (como lavarse las manos inmediatamente y revestimientos faciales de tela).
 |  |
| * Hable con su hijo sobre las precauciones que debe tomar en la escuela. Se puede recomendar a los niños que:

**◦** Lávese y desinfecte sus manos con más frecuencia.◦ Mantenga una distancia física de otros estudiantes.◦ Use una cubierta facial de tela.. ◦ Evite compartir objetos con otros estudiantes, incluidas  botellas de agua, dispositivos, instrumentos de escritura y libros◦ Use desinfectante para manos (que contenga al menos un 60% de alcohol). Asegúrese de estar usando un producto seguro. La FDA retiró productos que contienen metanol tóxico. Controle cómo se sienten y dígale a un adulto si no se siente bien. |  |
| * Asegúrese de que su información esté actualizada en la escuela, incluidos los contactos de emergencia y las personas autorizadas para recoger a su hijo o hijos de la escuela. Si esa lista incluye a alguien que tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19, considere la posibilidad de identificar a una persona alternativa.
 |  |
| * Familiarícese con el plan de su escuela sobre cómo se comunicarán con las familias cuando se identifique un caso positivo o exposición a alguien con COVID-19 y asegúrese de que se respete la privacidad del estudiante.
 |  |
| * Planifique posibles cierres de escuelas o períodos de cuarentena. Si la transmisión está aumentando en su comunidad o si varios niños o el personal dan positivo por COVID-19, el edificio de la escuela podría cerrar. De manera similar, si un contacto cercano de su hijo (dentro o fuera de la escuela) da positivo por COVID-19, es posible que su hijo deba quedarse en casa durante un período de cuarentena de 2 semanas. Es posible que deba considerar la viabilidad del teletrabajo, tomar licencia del trabajo o identificar a alguien que pueda supervisar a su hijo en caso de que se cierren los edificios escolares o se ponga en cuarentena.
 |  |
| * Planifique el transporte:

◦ Si su hijo viaja en el autobús, planee que su hijo use una cubierta de tela para la cara en el autobús y hable con su hijo sobre la importancia de seguir las reglas del autobús y las reglas de asientos espaciados.◦ Si viaja en automóvil compartido, planifique que todos los niños en el viaje compartido y el conductor usen cubiertas de tela para la cara durante todo el viaje. Si su escuela usa el modelo de cohorte, considere buscar familias dentro del grupo / cohorte de su hijo en la escuela para que formen parte del viaje compartido. |  |
|  |  |
| * Refuerce el concepto de distanciamiento físico con su hijo.
 |  |

**Revestimientos faciales de tela**

Nuestras escuelas exigen o fomentan mascaras que se cubran la cara

|  |  |
| --- | --- |
| **Acciones a tomar y puntos a considerar** | **Notas** |
| * Tenga múltiples cubiertas faciales de tela, para que pueda lavarlas a diario y tener preparadas las máscaras extra. Elija cubiertas faciales de tela que

◦ Ajuste ceñido pero cómodo contra el costado de la cara◦ Cubrir completamente la nariz y la boca◦ Están asegurados con ataduras o presillas◦ Incluya varias capas de tela◦ Permita respirar sin restricciones◦ Se puede lavar y secar a máquina sin dañar ni cambiar de forma. |  |
| * Etiquete claramente las cubiertas faciales de tela de su hijo con un marcador permanente para que no se confundan con las de otros niños.
 |  |
| * Practique con su hijo poniéndose y quitándose las cubiertas faciales de tela sin tocar la tela.
 |  |
| * Explique la importancia de usar una cubierta facial de tela y cómo protege a otras personas de enfermarse.
 |  |
| * Considere hablar con su hijo sobre otras personas que quizás no puedan usar cubiertas de tela para la cara por razones médicas (por ejemplo, asma).
 |  |
| * Como familia, modelen el uso de cubiertas faciales de tela, especialmente cuando se encuentran en situaciones en las que el distanciamiento físico es difícil de mantener o imposible.
 |  |
| * Si tiene un niño pequeño, ayúdelo a que se sienta cómodo con una cubierta de tela para la cara y siéntase cómodo viendo a los demás con una cubierta de tela para la cara.

◦ Felicite a su hijo por usar una cubierta facial de tela correctamente.◦ Ponga una tela para cubrir la cara de los animales de peluche.◦ Dibuja una tela que cubra la cara de un personaje de libro favorito.◦ Muestre imágenes de otros niños con cubiertas faciales de tela.◦ Permita que su hijo elija su cubierta facial de tela que cumpla con los requisitos de vestimenta que pueda tener su escuela.◦ Sugerencias de la Academia Estadounidense de Pediatría |  |
| * Considere proporcionarle a su hijo un recipiente (por ejemplo, una bolsa con cierre con etiqueta) para que lo lleve a la escuela para guardar sus cubiertas faciales de tela cuando no lo use (por ejemplo, cuando coma).
 |  |

**Consideraciones de salud mental y bienestar socioemocional**

|  |  |
| --- | --- |
| **Acciones a tomar y puntos a considerar** | **Notas** |
| * Hable con su hijo sobre cómo la escuela se verá diferente (por ejemplo, escritorios muy separados entre sí, maestros que mantienen la distancia física, posibilidad de quedarse en el salón de clases para el almuerzo).
 |  |
| * Hable con su hijo sobre cómo va la escuela y sobre las interacciones con sus compañeros y maestros. Descubra cómo se siente su hijo y comuníquele que lo que puede estar sintiendo es normal.
 |  |
| * Anticípese a los cambios de comportamiento de su hijo. Esté atento a cambios como llanto o irritación excesivos, preocupación o tristeza excesivas, hábitos de sueño o alimentación poco saludables, dificultad para concentrarse, que pueden ser signos de que su hijo está luchando contra el estrés y la ansiedad.
 |  |
| * Verifique si su escuela tiene algún sistema para identificar y brindar servicios de salud mental a los estudiantes que necesitan apoyo. Si es así, identifique un punto de contacto para estos servicios en su escuela.
 |  |
| * Puede ser un modelo a seguir para su hijo al practicar el cuidado personal:

◦ Toma descansos◦ Duerma lo suficiente◦ Ejercicio◦ Come bien◦ Mantente conectado socialmente |  |