



Regreso a clases 2020

Consejos para padres cuyos hijos regresan al aprendizaje en persona, virtual o híbrido.

Estimados Padres,

Ustedes, sus hijos y nuestras escuelas se están preparando para un comienzo muy diferente del año escolar. Independientemente de si su hijo regresa a la escuela en persona, virtualmente o ambos, seguramente éste año escolar estará lleno de muchos desafíos.

Sabemos que están ocupados y probablemente abrumados mientras se preparan para los primeros días de escuela. Sabemos que tienen preguntas acerca del aprendizaje, el cuidado de los niños, el trabajo desde casa, las clases, las cubiertas faciales, la salud emocional y mucho más. Lo sabemos porque también somos padres.

Esta guía es el resultado de una colaboración entre padres y expertos en el desarrollo infantil de Marshfield Clinic Health System. No fue creada para que tengan una cosa más que leer, más reglas que seguir, o estándares que alcanzar, si no para presentarles consejos y recursos que pueden ayudar a que su familia tenga más días buenos en este año escolar. Concéntrense en las ideas más relevantes y aplicables para su familia. Les exhortamos a que revisen las secciones de salud emocional y le den prioridad a su salud emocional y la de su familia durante este tiempo - esa es la clave para un año escolar exitoso.



marshfield
children's

Contenido en este documento:

- Preparándose para volver a la escuela en persona
- Mantener a su hijo sano en la escuela
- Prepárese para un aprendizaje exitoso en el hogar.
- Conectando la escuela y el hogar
- Consejos para mantenerse sanos
- Planificación para los casos positivos
- Abordando los desafíos emocionales

IMPORTANTE

Mantenga a su hijo en casa y siga los protocolos de exposición de la escuela, si él/ella:

- Tiene una temperatura superior a 100.4°, dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, dolores corporales, diarrea, vómito o cualquiera de estos [otros síntomas](#)
- Ha estado en contacto cercano con alguien que haya resultado positivo en la prueba de COVID-19.

NOTA: Estas recomendaciones están vigentes a partir de agosto 12 de 2020. La situación de COVID continúa evolucionando y cambiando, exhortamos a que los padres se mantengan informados para asegurar que se practiquen las recomendaciones y recursos más actuales.

Preparación para volver a la escuela en persona

- Asegúrense de que su hijo está al día con todas las vacunas recomendadas, especialmente la vacuna antigripal (contra la influenza), cuando esté disponible. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo.
- Practiquen técnicas adecuadas de lavado de manos en casa, especialmente antes y después de comer, estornudar, toser o de haber ajustado su cubierta facial/mascarilla. Ayuden a su hijo a entender por qué esto es importante.
- Hablen con su hijo sobre las precauciones que debe tomar en la escuela:
 - Lavarse y desinfectarse las manos con frecuencia
 - Mantener la distancia física
 - El uso de una cubierta facial/mascarilla
 - Evitar compartir objetos
- Sigam una rutina diaria antes y después de la escuela, como empacar los artículos de higiene (por ejemplo, cubiertas faciales, desinfectante de manos, etc.), lavarse las manos inmediatamente al regresar a casa por la tarde y lavar las cubiertas faciales usadas.
- Practiquen una buena [higiene al cubrirse la cara](#)
 - Tengan varias cubiertas faciales de tela etiquetadas con el nombre de su hijo y lávelas diariamente después de su uso. Considere el uso de un cordón para reducir las posibilidades de que su hijo pierda su cubierta facial/mascarilla y envíe extras, colocadas en una bolsa de papel. Explíquelo a su hijo que no está bien compartir o intercambiar las cubiertas faciales/mascarillas.
- [Hagan que la cubierta facial/mascarilla de su hijo sea divertida](#) para que le emocione usarla.
 - Asegúrense de que las cubiertas faciales le queden ceñidas pero cómodas, que cubran completamente la nariz y la boca, estén hechas con varias capas de tela y permitan respirar sin restricciones
 - Practiquen ponerse y quitarse la cubierta facial/mascarilla con su hijo y asegúrense de que comprenda cómo debe quedar puesta.
 - Hagan que su hijo practique cómo cubrirse la cara durante períodos prolongados de tiempo para que se acostumbre y esté listo para las largas jornadas escolares.

- Expliquen la [importancia de usar la cubierta facial](#) y cómo esto protege a otros para no enfermarse. (Mantengamos nuestros gérmenes con nosotros y no los compartamos con otros).
- Como familia, modelen el uso de cubiertas faciales según lo recomendado por las autoridades de salud locales o por el Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin ([Wisconsin Department of Health Services](#)). Explíquelo a su hijo por qué es importante y que está bien usar una cubierta facial.

Manteniendo a su hijo sano en la escuela

- Empaquen una botella de agua etiquetada con el nombre de su hijo para asegurarse que permanezca hidratado durante el día. Recuérdenle no compartir su botella de agua con otros.

Planifique el transporte con anticipación

- Comuníquense con el servicio de autobuses de la escuela y asegúrense de comprender los requisitos o restricciones dadas para su hijo al usar el sistema de autobuses escolares.
- Si su hijo viaja en el autobús, debe sentarse separadamente y llevar puesta su cubierta facial.
- Si comparten su automóvil con otras personas, todos deben usar una cubierta facial durante todo el viaje.
- Si su escuela está utilizando el modelo cohorte (es decir, la combinación de educación en persona y aprendizaje virtual), considere buscar familias que sean parte del cohorte de su hijo para compartir el vehículo y viajar con ellos.

Haga que su hijo se quede en casa y siga los protocolos de exposición de la escuela, si su hijo:

- Tiene una temperatura mayor de 100.4°, dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, diarrea, vomito o cualquiera de estos [otros síntomas](#)
- Ha estado en contacto cercano con alguien que ha resultado positivo para COVID-19

Recursos de ayuda:

- [Lista de verificación para planificación de clases en persona](#)





Preparing for successful at-home learning

- Establezcan un [horario diario](#) con su hijo. La estructura y la rutina son esenciales para una sensación de seguridad y éxito en el aprendizaje virtual.
- Establezcan un sistema para que su hijo gane puntos o recompensas como incentivo por completar tareas en el horario diario.
- Si su escuela no tiene actividades físicas planificadas en línea, identifiquen un momento para la actividad física orientada a toda la familia, como caminar o pasear en bicicleta. Asegúrese de tomar descansos frecuentes para reabastecer el cuerpo y el cerebro.
- La alimentación saludable es fundamental para el desarrollo de su hijo. Mantengan los horarios establecidos para las comidas y bocadillos y tengan [bocadillos saludables](#) disponibles, como frutas enteras, verduras, granos, y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- [Un sueño amplio y constante](#) es necesario para el desarrollo adecuado y la disposición para aprender. Los estudiantes de primaria necesitan de 9 a 12 horas de sueño por día; estudiantes de secundaria y preparatoria necesitan de 8 a 10 horas diarias.
- Mantengan un calendario u otra ayuda visual para ayudar a que haya consistencia y mantener seguimiento de los plazos asignados.
- Creen un espacio de aprendizaje libre de distracciones y desorden. Debe ser silencioso, bien iluminado y cómodo, y apropiado para hacer el trabajo escolar. Hagan que su hijo use constantemente este espacio para todo el trabajo escolar y el aprendizaje.
- Si anticipan barreras tecnológicas para el aprendizaje en casa, pregunten si su escuela puede brindar apoyo o asistencia para garantizar el acceso al aprendizaje
- Si ustedes no pueden supervisar a su hijo en casa todos los días:
 - Consideren formar un grupo con familias de su vecindario o familias cuyos hijos asisten a la escuela con su hijo. Hagan arreglos para compartir la supervisión y ayudar con las tareas, asegurándose de que todos los miembros del grupo sigan las pautas de la salud pública.
 - Revisen si existen organizaciones comunitarias que ofrezcan supervisión durante el día para las familias trabajadoras (por ejemplo, Iglesias, bibliotecas, etc.). Pregúnteles que están haciendo para reducir la propagación de COVID-19 y si están siguiendo las [pautas recomendadas](#).

Conectando la escuela y el hogar

- Identifiquen oportunidades para que su hijo se conecte con sus compañeros de manera responsable – ya sea de manera virtual o en persona. Los compañeros siguen siendo una parte importante en la vida de su hijo.
- Si su hijo no regresa a la escuela en persona, anímelo a participar en todas las instrucciones por video en vivo, si esto es proporcionado.
- Hagan un esfuerzo por conectarse con el maestro de su hijo al menos una vez por semana o con más frecuencia, de ser necesario
- Si su hijo participa en los programas de comidas escolares, pregunte en su distrito escolar sobre los planes para hacer que las comidas estén disponibles mientras los estudiantes están en casa.
- Si su hijo tiene un Programa de Educación Individualizado (IEP), Plan 504, o recibe servicios de apoyo tales como terapia física, ocupacional o del habla, pregunte en su distrito escolar como continuarán estos servicios si los estudiantes están aprendiendo en casa.



Planificación para casos positivos

- Identifiquen a la persona de contacto de la escuela con quien comunicarse si su hijo se enferma
- Conozcan los sitios locales para hacerse pruebas en caso de que usted o su hijo desarrollen síntomas, o llame a su proveedor de atención médica local, o al departamento de salud pública.
- Desarrollen un plan familiar para proteger a los miembros del hogar que corren un mayor riesgo.
- Conozcan el plan de su escuela para comunicar casos positivos o exposiciones garantizando la privacidad de los estudiantes.
- Tengan un plan para el posible cierre de la escuela o la cuarentena en caso de que aumenten los casos o su hijo esté expuesto a un caso positivo

Atendiendo a los desafíos emocionales

- Hablen con su hijo sobre cómo la escuela puede lucir diferente:
 - Escritorios separados
 - Todos usando mascarillas
 - Maestros manteniendo la distancia física
 - Comer el almuerzo en el salón de clases.
- Pregunten en su escuela si están brindando apoyo a los niños que lo necesitan. Estos pueden incluir charlas con el consejero escolar, oportunidades de aprendizaje socioemocional y/o grupos de apoyo.
- Si su hijo recibe servicios de salud mental, pregunten en su escuela cómo continuarán.
- Reserven tiempo todos los días para una charla entre padres/hijos para hablar sobre cómo va la escuela. [Háganle preguntas a su hijo](#) que lo lleven a compartir sus sentimientos y experiencias durante el día.
- Estén atentos a señales que indiquen que su hijo esté sufriendo de estrés y ansiedad, tales como irritarse con facilidad, excesiva preocupación o tristeza, hábitos alimenticios o del sueño poco saludables, o problemas de concentración.
- Validen que los sentimientos de tristeza o ansiedad son normales durante este tiempo inusual
- Usen el [termómetro de los sentimientos](#) de la Oficina de Salud Mental Infantil de WI para ayudarlo a medir a ustedes y a su hijo cómo se encuentran emocionalmente y qué medidas se pueden tomar para cambiar el estado de ánimo cuando las cosas se ponen difíciles.

Taking care of you as a parent

- Pida ayuda. Algunas veces ayudar a sus hijos con las tareas puede ser estresante. Hablen con la maestra de su hijo, el consejero escolar, el proveedor de atención médica, amigos y familiares, o cualquier otra persona de confianza acerca de lo que se puede hacer para que la situación sea menos estresante.
- [United Way's 2-1-1](#) puede ayudar con cosas como atención médica, transporte, comida, salud mental, entre otras cosas.
- Sean un modelo a seguir para sus hijos practicando su auto cuidado.
 - Tomen descansos
 - Duerman adecuadamente
 - Hagan ejercicio
 - Coman bien
 - Manténganse conectados con los apoyos sociales
- Sean permisivos tomen descansos. Es más importante que su hijo tenga un padre feliz y saludable que perderse algunas lecciones. Utilice actividades diarias para enseñarle a su hijo tanto lecciones académicas como de la vida, especialmente con los niños más pequeños. Recuerde que no están solos. Muchos otros padres y niños tendrán dificultades para adaptarse a la escuela este año.

Todos superaremos esto. Hay que tomar un día a la vez y recuerden cuidarse a sí mismos

Para más información en cuanto al regreso a clases en su comunidad, consideren ponerse en contacto con algunos o todos los siguientes recursos:

- Su [distrito escolar](#)
- Su [departamento de salud del condado](#)
- 2-1-1 Wisconsin para ponerse en contacto con una variedad de servicios gubernamentales sin fines de lucro:
 - Marcar 2-1-1
 - Envíe su código postal por texto al 898-211
 - Visite [2-1-1 website](#)

Para mayor información acerca de la planificación para el regreso a clases, visite los sitios web de [Centros para el Control de Enfermedades \(CDC\)](#), [Departamento de Instrucción de Wisconsin](#), o el [Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin](#).



marshfield
children's