

Myths vs facts of COVID-19

Available resources in Spanish

1. Contact tracing, what is it? why me?

The CDC's website offers detail information about contact tracing. They also have infographics explaining the process of contract tracing for those diagnosed with COVID-19 or exposed to someone with COVID-19.

Links with information:

English:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/contact-tracing.html>

Spanish:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/contact-tracing.html>

Links showing infographics:

English:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/Contact-Tracing-Infographic-FINAL.pdf>

Spanish:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/Contact-Tracing-Infographic-FINAL-Spanish.pdf>

Rastreo de contactos: Haga su aporte para mantener a su familia, amigos y comunidad seguros.

QUÉ PUEDE ESPERAR QUE PASE DURANTE EL RASTREO DE CONTACTOS SI LE HAN DIAGNOSTICADO COVID-19.

- 1 Si le han diagnosticado COVID-19, un trabajador de salud pública lo llamará para saber cómo está su salud. Le preguntará con quién ha estado en contacto y dónde pasó tiempo mientras estaba enfermo y pudo haber propagado el COVID-19 a otras personas. **Toda información que se comparte con los trabajadores de salud pública es CONFIDENCIAL.** Esto significa que su información personal y médica no se divulgará.
- 2 También le pedirán que se quede en casa y se aisle, si aún no lo está haciendo. Aislamiento significa quedarse en casa en una habitación específica, separado de las otras personas y las mascotas, y usar un baño aparte, si es posible. Autoaislarse ayuda a desacelerar la propagación del COVID-19 y a mantener a su familia, amigos y comunidad seguros.
- 3 Continúe monitoreando su salud. Si sus síntomas empeoran o se vuelven graves, debe buscar atención médica. Los síntomas graves incluyen dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, o los labios o la cara azulados. Si necesita apoyo o asistencia mientras se aisla, su departamento de salud u organizaciones comunitarias tal vez puedan brindarle ayuda.

RASTREO DE CONTACTOS: QUÉ ESPERAR SI PUDO HABER ESTADO EXPUESTO A ALGUIEN CON COVID-19

- 1 Si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, un trabajador de salud pública lo llamará para informarle que pudo haber estado expuesto al COVID-19. **Toda información que se comparte con los trabajadores de salud pública es CONFIDENCIAL.** Esto significa que su información personal y médica no se divulgará.
- 2 Debe quedarse en casa en autocuarentena por 14 días, a partir del último día en el que posiblemente estuvo expuesto al COVID-19. Autocuarentena significa quedarse en casa, monitorear su salud y mantener el distanciamiento social (al menos 6 pies o 2 metros) en todo momento.
- 3 El trabajador de salud pública le dará información sobre los lugares donde hacen los pruebas del COVID-19 en su área. Si necesita apoyo o asistencia con la autocuarentena, su departamento de salud u organizaciones comunitarias tal vez puedan brindarle ayuda.
- 4 Debe tomarse la temperatura dos veces al día, estar atento por si tiene fiebre y otros síntomas del COVID-19, y notificar a su departamento de salud si presenta síntomas.
- 5 Si se enferma durante los 14 días de la autocuarentena, debe notificar al departamento de salud y buscar atención médica en el caso de que sus síntomas empeoren o se vuelvan graves. Los signos de alerta de una emergencia incluyen dificultad para respirar, dolor o presión persistentes en el pecho, confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, o los labios o la cara azulados.

Todos podemos colaborar para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19. Haga su aporte para mantener a su familia y comunidad seguras. Responda la llamada para desacelerar la propagación.

[cdc.gov/coronavirus-es](https://www.cdc.gov/coronavirus-es)

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

2. Is it safe to go to the doctor?

The links below offer information about visiting the doctor and how to protect yourself and others during the visit.

English:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/doctor-visits-medicine.html>

Spanish:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/doctor-visits-medicine.html>

Mayo Clinic has good information on this topic (in Spanish):

Cómo visitar al médico con seguridad durante la pandemia de COVID-19 - <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/how-to-safely-go-to-your-doctor-during-coronavirus/art-20486713>

3. If I get diagnosed with Covid-19 and I do not have a legal status, am I protected?

The American RED Cross website has information about services and resources for immigrants (in Spanish)

<https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/tipos-de-emergencias/consejos-de-seguridad-para-coronavirus/inmigrantes-y-el-covid-19.html>

Know your rights: Health care and labor rights of undocumented communities (Recorded Zoom meeting in Spanish)

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=QedhXVRyMcY>

Other resources in Spanish:

<https://protectingimmigrantfamilies.org/immigrant-eligibility-for-public-programs-during-covid-19/>

<https://www.inmigranteinformado.com/guides/coronavirus/#>

4. Should I get tested? How about the kids?

Considerations for who should get tested:

English

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html>

Spanish

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>

5. Back to Cyber school, are the kids going to developed problems due to screen time

Back to School Planning: Checklists to Guide Parents, Guardians, and Caregivers

English

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html>

Spanish

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html#planning-at-home-learning>

Virtual Learning Checklist for parents (PDF version)

English

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/Back-to-School-Planning-for-Virtual-or-At-Home-Learning.pdf>

Spanish

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/Back-to-School-Planning-for-Virtual-or-At-Home-Learning-SP.pdf>

Lista de verificación: Planificar para el aprendizaje virtual o en el hogar

Cómo organizarse para el aprendizaje virtual o en el hogar

| Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta | Notas |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Trate de asistir a las actividades y las reuniones escolares. Es posible que la escuela ofrezca más virtualmente. Estas reuniones pueden ser una forma de expresar las preocupaciones que tenga sobre los planes de la escuela. | |
| <input type="checkbox"/> Cree un horario con su hijo y compromítase a cumplirlo. La estructura y la rutina pueden ayudar mucho a su hijo a no distraerse con sus tareas escolares. Hablen sobre el horario de la familia e identifiquen los mejores momentos para el aprendizaje y la enseñanza, y también para la actividad física en familia, como caminatas al aire libre. Un calendario familiar u otro tipo de ayuda visual podría ser útil para llevar un registro de las fechas de entrega y las tareas. | |
| <input type="checkbox"/> Trate de encontrar un espacio en su casa donde no haya distracciones, ruido y distracciones para que pueda aprender y hacer sus tareas. Podría ser un lugar tranquilo y bien iluminado en el comedor o la sala de estar, o en un rincón de la casa donde pueda haber una mesa pequeña, si tiene una. | |
| <input type="checkbox"/> Identifique oportunidades para que su hijo se conecte con niños de su edad y se relacione socialmente, ya sea en forma virtual o en persona, manteniendo la distancia física. | |

Planificar para el aprendizaje virtual o en el hogar

| Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta | Notas |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Averigüe si habrá oportunidades regulares y continuas durante cada día para que el personal escolar y los estudiantes se comuniquen, y para el aprendizaje entre compañeros. | |
| <input type="checkbox"/> Averigüe si los alumnos tendrán oportunidades regulares para recibir la enseñanza de sus maestros a través de sistemas de video en vivo o si principalmente estarán viendo videos grabados con anticipación y recibirán las tareas que los acompañen. | |
| <input type="checkbox"/> Pregunte si la escuela ofrecerá actividad física en forma virtual o con distanciamiento social. Si no lo hará, identifique formas de agregar actividad física a la rutina diaria de su hijo. | |
| <input type="checkbox"/> Pregúntele a la escuela qué medidas están tomando para ayudar a los estudiantes a adaptarse al regreso a la escuela y a la forma en que el COVID-19 les pueda haber alterado su vida diaria. El tipo de apoyo puede incluir consejería y servicios psicológicos en la escuela, programas y planes de estudios enfocados en el aprendizaje socioemocional (SE), por sus siglas en inglés), y grupos de apoyo sociales o con otros niños. | |

cdc.gov/coronavirus-es

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Si su hijo participa en los programas de comidas escolares, identifique de qué manera el distrito escolar hará que las comidas estén disponibles para los estudiantes que estén aprendiendo virtualmente en casa. | |
| <input type="checkbox"/> Si su hijo tiene un Plan de Educación Individualizada (IEP) o un Plan bajo la Sección 504 o recibe otro tipo de apoyo para el aprendizaje (p.ej., clases de apoyo), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos planes durante el aprendizaje virtual en casa. | |
| <input type="checkbox"/> Si su hijo recibe en la escuela terapia del habla, ocupacional o física, u otros servicios relacionados, pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios durante el aprendizaje virtual en casa. | |
| <input type="checkbox"/> Si su hijo recibe servicios de salud mental o del comportamiento (p.ej., capacitación en destrezas sociales, consejería), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios durante el aprendizaje virtual en casa. | |
| <input type="checkbox"/> Si prevé que tendrá herramientas tecnológicas para el aprendizaje en casa, pregunte si su escuela o comunidad pueden proveerles apoyo o asistencia a los estudiantes que no tengan los dispositivos electrónicos adecuados para hacer las tareas (como una computadora, una computadora portátil o una tablet). | |
| <input type="checkbox"/> Si su escuela ofrece un modelo combinado, familiarícese con el plan de la escuela respecto a cómo se comunicarán con las familias cuando se identifique un caso positivo o una exposición a alguien con COVID-19, y cómo se asegurarán de mantener la privacidad de los estudiantes. | |

Consideraciones sobre la salud mental y el bienestar socioemocional

| Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta | Notas |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Esté atento a cambios en el comportamiento de su hijo, que pueden suceder, (p.ej., llanto o irritabilidad excesivos, preocupación o tristeza excesivas, hábitos de alimentación o de sueño poco saludables, dificultad para concentrarse), los cuales pueden ser signos de que su hijo tiene ansiedad . | |
| <input type="checkbox"/> Hable con su hijo sobre cómo le está yendo en la escuela y sobre las interacciones con sus compañeros y maestros. Averigüe cómo se está sintiendo su hijo y dígame qué eso probablemente es normal. | |
| <input type="checkbox"/> Pregúntele a la escuela qué planes tienen para reducir el estigma relacionado con haber tenido o haber visto un caso presunto de COVID-19. | |
| <input type="checkbox"/> Pregúntele a la escuela si tiene planes para apoyar la conexión escolar para asegurarse de que los estudiantes no se aislen socialmente durante los periodos prolongados de aprendizaje virtual o en casa. | |
| <input type="checkbox"/> Averigüe si su escuela tiene algún sistema implementado para identificar y ofrecer servicios de salud mental a los estudiantes que necesitan apoyo. Si lo tiene, identifique a la persona que debe contactar para estos servicios en la escuela. | <p>Nombre de la persona para contactar en la escuela:</p> <p>Información de contacto:</p> |

In-Person Learning Checklist for parents (PDF version)

English:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/Back-to-School-Planning-for-In-Person-Classes.pdf>

Spanish:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/Back-to-School-Planning-for-In-Person-Classes-SP.pdf>

| Lista de verificación: Planificar para las clases en persona | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Qué medidas tomar y puntos para tener en cuenta</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fijese cada mañana si su hijo tiene signos de enfermedad. Si el niño tiene una temperatura de 100.4 grados o más alta, no debe ir a la escuela. <input type="checkbox"/> Asegúrese de que el niño no tenga dolor de garganta u otros signos de enfermedad, como tos, diarrea, dolor de cabeza intenso, vómitos o dolores en el cuerpo. <input type="checkbox"/> Si su hijo ha tenido contacto cercano con un caso de COVID-19, no debe ir a la escuela. Siga las guías sobre qué hacer cuando se sabe que alguien estuvo expuesto. | <p>Notas</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifique a la o las personas de la escuela con las que usted se deberá comunicar si su hijo se enferma. | <p>Nombre de la persona para contactar en la escuela:</p> <p>Información de contacto:</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conozca los sitios locales donde se realizan pruebas de COVID-19 por si usted o su hijo presentan síntomas. Algunos podrían hacer las pruebas en forma gratuita. | <p>Mis opciones locales para hacer la prueba:</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asegúrese de que su hijo esté al día con todas las vacunas recomendadas, incluida la vacuna contra la influenza cada temporada, con raras excepciones. Esto es especialmente importante este año porque aún no sabemos si estar enfermo con el COVID-19 y la influenza al mismo tiempo puede provocar un caso más grave de enfermedad. | <p>Fecha de vacunación contra la influenza:</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Revise y practique las técnicas para el lavado de manos adecuado en casa, especialmente antes y después de comer, de ajustarse la cubierta para la cara o mascarilla, y después de estornudar o toser. Siga que el lavado de manos sea divertido y espérela al niño por qué es importante. | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sepa cómo hará la escuela para que haya agua disponible durante el día. Considere empaquetar una botella de agua. | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Establezca rutinas diarias para antes y después de la escuela, por ejemplo, las cosas para empaquetar a la mañana para llevar a la escuela (como el desinfectante de manos y una cubierta de tela para la cara o mascarilla adicional [de respaldo] y cosas para hacer al regresar a casa (como lavarse las manos y lavar las cubiertas de tela para la cara o mascarilla). | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hable con su hijo sobre las precauciones que debe tomar en la escuela. A los niños se les puede aconsejar lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Lavarse y desinfectarse las manos más a menudo. - Mantener una distancia física entre ellos y los otros estudiantes. - Usar una cubierta de tela para la cara o mascarilla. - Evitar compartir objetos con otros estudiantes, como botellas de agua, dispositivos, útiles para escribir y libros. - Usar un desinfectante de manos (que contenga al menos un 60 % de alcohol). Asegúrese de usar un producto seguro. La FDA tiene productos del mercado que contienen metanol tóxico. Estar atentos a cómo se sienten y que le digan a un adulto si no se sienten bien. | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Elabore un plan en familia para proteger a los miembros del hogar que tengan mayor riesgo de enfermarse gravemente. | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asegúrese de que su información esté actualizada en la escuela, incluidos los contactos de emergencia y las personas que están autorizadas para retirar al niño de la escuela. Si esta lista incluye a alguien con mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19, piense en identificar a una persona alternativa. | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Familiarícese con el plan de la escuela respecto a cómo se comunicarán con las familias cuando se identifique un caso positivo o una exposición a alguien con COVID-19, y cómo se asegurarán de mantener la privacidad de los estudiantes. | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Planifique por si hay cierres de escuelas o periodos de cuarentena. Si la transmisión está aumentando en la comunidad o si varios niños o miembros del personal dan positivo en la prueba del COVID-19, el edificio escolar podría cerrar. Del mismo modo, si un contacto cercano de su hijo (dentro o fuera de la escuela) da positivo en la prueba del COVID-19, es posible que su hijo tenga que quedarse en casa por un periodo de cuarentena de 2 semanas. Puede que necesite plantearse la viabilidad de trabajar desde casa, pedir una licencia en el trabajo, o identificar a alguien que pueda supervisar a su hijo en caso de cierre de edificios escolares o cuarentena. | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Planifique para el transporte: <ul style="list-style-type: none"> - Si su hijo viaja en el autobús, planee que su hijo use una cubierta de tela para la cara o mascarilla en el autobús y hable de la importancia de seguir las reglas del autobús y las reglas relativas a sentarse dejando espacios. - Si comparte el transporte con otras personas, planifique para que todos los niños y el conductor usen cubiertas de tela para la cara o mascarillas durante todo el viaje. Si su escuela usa el modelo de cohortes (agrupamientos), considere la posibilidad de buscar familias dentro del grupo o la cohorte de su hijo en la escuela para compartir el transporte (carpool). | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si su hijo tiene un Plan de Educación Individualizada (IEP) o un Plan bajo la Sección 504, o recibe otro tipo de apoyo para el aprendizaje (p. ej., clases de apoyo), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos planes. | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si su hijo recibe en la escuela terapia del habla, ocupacional o física, u otros servicios relacionados, pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios. | |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si su hijo recibe servicios de salud mental o del comportamiento (p. ej., capacitación en destrezas sociales, consejería), pregúntele a la escuela cómo continuarán estos servicios. | |

Aprendizaje remoto durante COVID-19: consejos para estudiantes virtuales

<https://memorialregionalhealth.com/es/pediatría/23987/>

Razones para darles a los ojos de su hijo un descanso de las pantallas

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/eyes/Paginas/What-Too-Much-Screen-Time-Does-to-Your-Childs-Eyes.aspx>

6. Other resources:

Community-Accessible Testing & Education for COVID-19

<https://catemobileunit.com/>

COVID-19 Preparedness Tool Kit, Pennsylvania 2020

<https://www.gatewayhealthplan.com/Portals/0/docs/Dominic COVID-19 PREPAREDNESS TOOLKIT.pdf>

Conozca los datos acerca del coronavirus

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Findex-sp.html