

Office of the Superintendent

300 South Robinson Street
Tehachapi, CA 93561

Phone: (661) 822-2100

Fax: (661) 822-2159

March 12, 2020

TUSD Families,

Tehachapi Unified School District, in partnership with Kern County Public Health and other state and regional agencies, continues to closely monitor the novel coronavirus COVID-19.

Earlier today TUSD had an individual suddenly become ill. Paramedics were called and responded to the scene. In follow up to the event, this afternoon I had an extended conversation with Kern Public Health officials and confirmed there are no cases of novel coronavirus in Kern County and the risk of COVID-19 to the general public in our region remains low.

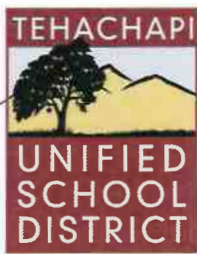
TUSD will continue to keep our students, staff, and families informed as we receive guidance from public health officials.

In the meantime, please scroll down for answers to some of the most common questions we've received this week.

For the most up-to-date information from local health officials, please visit the Kern County Public Health website.

Q: Are additional sanitization procedures taking place at sites and in classrooms?

A: TUSD follows all recommended cleaning procedures for educational settings. "High touch areas" such as doorknobs, computer keyboards. And desks are being sanitized daily at all school sites. Custodial leads and maintenance staff have reviewed enhanced cleaning procedures and are adhering to all district procedures. Some of these procedures include actions such as restocking hand sanitizer in school offices, and universal spaces (library, food lines etc.) and refilling soap dispensers throughout the day.



Office of the Superintendent

300 South Robinson Street
Tehachapi, CA 93561

Phone: (661) 822-2100

Fax: (661) 822-2159

Q: Are alcohol-based hand sanitizers allowed in TUSD schools?

A: Yes. For more details from the California Department of Education please access this link: <https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/handsanitizers.asp>. All students will have daily access to hand sanitizer in their school cafeteria. All students will be encouraged to increase handwashing practices. Elementary students will be guided to wash their hands daily before lunch as well as before visiting the computer lab.

Q: What if my child says the school bathroom is out of soap. What should I do?

A: Contact your school office as soon as possible so custodial staff can address and refill as necessary.

Q: How are student absences being handled?

A: All absences due to illnesses are excused with parent confirmation, per California Education Code outlined in our District Board Policies and Parent/Student Handbooks. Students and staff who present with a fever or respiratory symptoms will be sent home immediately. Parents/guardians will be contacted to pick sick students up from school immediately. If your child has a fever and/or respiratory illness symptoms, please have them stay home. Please encourage your child to practice good respiratory etiquette, covering coughs with a tissue or sleeve.

Q: Who will make the decision to close schools?

A: If an outbreak occurs that affects our community, and school closures are recommended or ordered, decisions will be made, at the direction of Kern County Public Health following discussions with the school district and Public Health professionals. We will also consider guidance from the California Department of Education. TUSD is unable to know if or when individuals are exposed to any illness, which is why we follow guidelines from expert agencies like the Centers for Disease Control (CDC) and Kern County Public Health.



Office of the Superintendent

300 South Robinson Street
Tehachapi, CA 93561

Phone: (661) 822-2100

Fax: (661) 822-2159

Q: If, in a worst-case scenario, a school gets shut down, will students have to “make up” the school days?

A: In the event of a school closing, as a result of the novel coronavirus, the district will apply for a waiver from the California Department of Education and it is not expected for students to have to “make up” instructional days.

Q: Are there any plans to alter or cancel travel, field trips, school dances, etc... due to concerns?

A: As of today, TUSD will suspend all non-essential school activities such as athletic events, assemblies and field trips.

We will continue to work closely with the State and local County Office of Education and Kern County Department of Public Health to monitor this situation, and will keep parents and stakeholders apprised as new information becomes available. If you or a loved one are showing signs of a fever and or respiratory illness, please refrain from visiting our schools.

Lastly, we are aware that concern over this new virus can make children and families anxious. Helping children cope with this concern and anxiety requires providing accurate prevention information and facts without causing undue alarm. Therefore, we have attached for you, “*How to Talk to Children about COVID-19*” resource from the National Association of School Psychologist.

Families, thank you for your partnership during this community-wide concern. Our main goal is to keep students and staff safe while focusing on student learning. Thank you for your continued patience, understanding and support.

Respectfully,

Stacey Larson-Everson,
Superintendent

February 29, 2020

Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus) A Parent Resource

A new type of coronavirus, abbreviated COVID-19, is causing an outbreak of respiratory (lung) disease. It was first detected in China and has now been detected internationally. While the immediate health risk in the United States is low, it is important to plan for any possible outbreaks if the risk level increases in the future.

Concern over this new virus can make children and families anxious. While we don't know where and to what extent the disease may spread here in the United States, we do know that it is contagious, that the severity of illness can vary from individual to individual, and that there are steps we can take to prevent the spread of infection. Acknowledging some level of concern, without panicking, is appropriate and can result in taking actions that reduce the risk of illness. Helping children cope with anxiety requires providing accurate prevention information and facts without causing undue alarm.

It is very important to remember that children look to adults for guidance on how to react to stressful events. If parents seem overly worried, children's anxiety may rise. Parents should reassure children that health and school officials are working hard to ensure that people throughout the country stay healthy. However, children also need factual, age appropriate information about the potential seriousness of disease risk and concrete instruction about how to avoid infections and spread of disease. Teaching children positive preventive measures, talking with them about their fears, and giving them a sense of some control over their risk of infection can help reduce anxiety.

Specific Guidelines

Remain calm and reassuring.

- Children will react to and follow your verbal and nonverbal reactions.
- What you say and do about COVID-19, current prevention efforts, and related events can either increase or decrease your children's anxiety.
- If true, emphasize to your children that they and your family are fine.
- Remind them that you and the adults at their school are there to keep them safe and healthy.
- Let your children talk about their feelings and help reframe their concerns into the appropriate perspective.

Make yourself available.

- Children may need extra attention from you and may want to talk about their concerns, fears, and questions.
- It is important that they know they have someone who will listen to them; make time for them.
- Tell them you love them and give them plenty of affection.

Avoid excessive blaming.

- When tensions are high, sometimes we try to blame **someone**.
- It is important to avoid stereotyping any one group of people as responsible for the virus.
- Bullying or negative comments made toward others should be stopped and reported to the school.
- Be aware of any comments that other adults are having around your family. You may have to explain what comments mean if they are different than the values that you have at home.

Monitor television viewing and social media.

- Limit television viewing or access to information on the Internet and through social media. Try to avoid watching or listening to information that might be upsetting when your children are present.
- Speak to your child about how many stories about COVID-19 on the Internet may be based on rumors and inaccurate information.
- Talk to your child about factual information of this disease—this can help reduce anxiety.
- Constantly watching updates on the status of COVID-19 can increase anxiety—avoid this.
- Be aware that developmentally inappropriate information (i.e., information designed for adults) can cause anxiety or confusion, particularly in young children.
- Engage your child in games or other interesting activities instead.

Maintain a normal routine to the extent possible.

- Keep to a regular schedule, as this can be reassuring and promotes physical health.
- Encourage your children to keep up with their schoolwork and extracurricular activities, but don't push them if they seem overwhelmed.

Be honest and accurate.

- In the absence of factual information, children often imagine situations far worse than reality.
- Don't ignore their concerns, but rather explain that at the present moment very few people in this country are sick with COVID-19.
- Children can be told this disease is thought to be spread between people who are in close contact with one another—when an infected person coughs or sneezes.
- It is also thought it can be spread when you touch an infected surface or object, which is why it is so important to protect yourself.
- For additional factual information contact your school nurse, ask your doctor, or check the <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> website.

Know the symptoms of COVID-19.

- The CDC believes these symptoms appear in a few days after being exposed to someone with the disease or as long as 14 days after exposure:
 - Fever
 - Cough
 - Shortness for breath
- For some people the symptoms are like having a cold; for others they are quite severe or even life threatening. In either case it is important to check with your child's healthcare provider (or yours) and follow instructions about staying home or away from public spaces to prevent the spread of the virus.

Review and model basic hygiene and healthy lifestyle practices for protection.

- Encourage your child to practice every day good hygiene—simple steps to prevent spread of illness:
 - Wash hands multiple times a day for at least 20 seconds (singing Twinkle, Twinkle Little Star slowly takes about 20 seconds).
 - Cover their mouths with a tissue when they sneeze or cough and throw away the tissue immediately, or sneeze or cough into the bend of their elbow. Do not share food or drinks.

- Practice giving fist or elbow bumps instead of handshakes. Fewer germs are spread this way.
- Giving children guidance on what they can do to prevent infection gives them a greater sense of control over disease spread and will help to reduce their anxiety.
- Encourage your child to eat a balanced diet, get enough sleep, and exercise regularly; this will help them develop a strong immune system to fight off illness.

Discuss new rules or practices at school.

- Many schools already enforce illness prevention habits, including frequent hand washing or use of alcohol-based hand cleansers.
- Your school nurse or principal will send information home about any new rules or practices.
- Be sure to discuss this with your child.
- Contact your school nurse with any specific questions.

Communicate with your school.

- Let your school know if your child is sick and keep them home. Your school may ask if your child has a fever or not. This information will help the school to know why your child was kept home. If your child is diagnosed with COVID-19, let the school know so they can communicate with and get guidance from local health authorities.
- Talk to your school nurse, school psychologist, school counselor, or school social worker if your child is having difficulties as a result of anxiety or stress related to COVID-19. They can give guidance and support to your child at school.
- *Make sure to follow all instructions from your school.*

Take Time to Talk

You know your children best. Let their questions be your guide as to how much information to provide. However, don't avoid giving them the information that health experts identify as critical to ensuring your children's health. Be patient; children and youth do not always talk about their concerns readily. Watch for clues that they may want to talk, such as hovering around while you do the dishes or yard work. It is very typical for younger children to ask a few questions, return to playing, then come back to ask more questions.

When sharing information, it is important make sure to provide facts without promoting a high level of stress, remind children that adults are working to address this concern, and give children actions they can take to protect themselves.

Information is rapidly changing about this new virus—to have the most correct information stay informed by accessing <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Keep Explanations Age Appropriate

- Early elementary school children need brief, simple information that should balance COVID-19 facts with appropriate reassurances that their schools and homes are safe and that adults are there to help keep them healthy and to take care of them if they do get sick. Give simple examples of the steps people take every day to stop germs and stay healthy, such as washing hands. Use language such as “adults are working hard to keep you safe.”
- Upper elementary and early middle school children will be more vocal in asking questions about whether they truly are safe and what will happen if COVID-19 comes to their school or community. They may need assistance separating reality from rumor and fantasy. Discuss efforts of school and

community leaders to prevent germs from spreading.

- Upper middle school and high school students are able to discuss the issue in a more in-depth (adult-like) fashion and can be referred directly to appropriate sources of COVID-19 facts. Provide honest, accurate, and factual information about the current status of COVID-19. Having such knowledge can help them feel a sense of control.

Suggested Points to Emphasize When Talking to Children

- Adults at home and school are taking care of your health and safety. If you have concerns, please talk to an adult you trust.
- Not everyone will get the coronavirus (COVID-19) disease. School and health officials are being especially careful to make sure as few people as possible get sick.
- It is important that all students treat each other with respect and not jump to conclusions about who may or may not have COVID-19.
- There are things you can do to stay healthy and avoid spreading the disease:
 - Avoid close contact with people who are sick.
 - Stay home when you are sick.
 - Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue, then throw the tissue in the trash.
 - Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
 - Wash hands often with soap and water (20 seconds).
 - If you don't have soap, use hand sanitizer (60–95% alcohol based).
 - Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.

Additional Resources

Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About, <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

For more information related to schools and physical and mental health, visit www.nasponline.org and www.nasn.org.



Office of the Superintendent

300 South Robinson Street
Tehachapi, CA 93561

Phone: (661) 822-2100

Fax: (661) 822-2159

12 de marzo de 2020

Familias de TUSD,

El Distrito Escolar Unificado de Tehachapi, en asociación con la Salud Pública del Condado de Kern y otras agencias estatales y regionales, continúa monitoreando de cerca el nuevo coronavirus COVID-19.

Hoy temprano, TUSD tuvo un individuo que repentinamente se enfermó. Se llamó a los paramédicos y respondieron a la escena. En seguimiento al evento, a partir de esta tarde, tuve una conversación larga con la Salud Pública del Condado de Kern, no hay casos confirmados de nuevo coronavirus en el condado de Kern y el riesgo de COVID-19 para el público en general en nuestra región sigue siendo bajo.

Continuaremos manteniendo informados a nuestros estudiantes, personal y familias a medida que recibamos orientación de los funcionarios de salud pública.

Mientras tanto, continúe leyendo para obtener respuestas a algunas de las preguntas más comunes que hemos recibido esta semana.

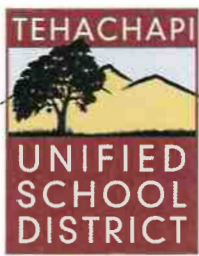
Para obtener la información más actualizada de los funcionarios de salud locales, visite el sitio web de Salud Pública del Condado de Kern.

P: ¿Se están llevando a cabo procedimientos de desinfección adicionales en los sitios y en las aulas?

R: TUSD sigue todos los procedimientos de limpieza recomendados para entornos educativos. "Áreas de alto contacto" como pomos de las puertas, teclados de computadora. Y los escritorios se desinfectan diariamente en todas las escuelas. Los líderes de custodia y el personal de mantenimiento han revisado los procedimientos de limpieza mejorados y se adhieren a todos los procedimientos del distrito. Algunos de estos procedimientos incluyen acciones como reponer el desinfectante de manos en las oficinas de la escuela y espacios universales (biblioteca, líneas de alimentos, etc.) y rellenar dispensadores de jabón durante todo el día.

P: ¿Se permiten los desinfectantes para manos a base de alcohol en las escuelas de TUSD?

A: Sí. Para obtener más detalles del Departamento de Educación de California, acceda a este enlace: <https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/handsanitizers.asp>. Todo los estudiantes tendrán acceso diario a desinfectante para manos en sus cafeterías. Se les animará a todos los estudiantes a aumentar las prácticas de lavado de manos. Los estudiantes de primaria serán



Office of the Superintendent

300 South Robinson Street
Tehachapi, CA 93561

Phone: (661) 822-2100
Fax: (661) 822-2159

guiados a lavarse las manos diariamente antes del almuerzo y antes de visitar el laboratorio de computación.

P: ¿Qué sucede si mi hijo dice que el baño de la escuela no tiene jabón? ¿Qué tengo que hacer?

R: Comuníquese con la oficina de su escuela lo antes posible para que el personal de custodia pueda de inmediato llenar según sea necesario.

P: ¿Cómo se manejan las ausencias de los estudiantes?

R: Todas las ausencias debido a enfermedades están justificadas con la confirmación de los padres, según el Código de Educación de California descrito en nuestras Políticas de la Junta del Distrito y en los Manuales de Padres / Estudiantes. Los estudiantes y el personal que presenten fiebre o síntomas respiratorios serán enviados a casa de inmediato. Los padres / tutores serán contactados para recoger a los estudiantes enfermos de la escuela inmediatamente. Si su hijo tiene síntomas de fiebre y / o enfermedades respiratorias, por favor, que se queden en casa. Anime a su hijo a practicar una buena etiqueta respiratoria, cubriendo la tos con un pañuelo de papel o manga.

P: ¿Quién tomará la decisión de cerrar las escuelas?

R: Si se produce un brote que afecta a nuestra comunidad, y se recomiendan u ordenan cierres de escuelas, se tomarán decisiones, bajo la dirección de Salud Pública del Condado de Kern, luego de conversaciones con el distrito escolar y los profesionales de Salud Pública. También consideraremos la orientación del Departamento de Educación de California. TUSD no puede saber si las personas están expuestas a alguna enfermedad o cuándo, por eso seguimos las pautas de agencias expertas como los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) y la Salud Pública del Condado de Kern.

P: Si, en el peor de los casos, una escuela se cierra, ¿los estudiantes tendrán que "recuperar" los días escolares?

R: En caso de cierre de la escuela, como resultado del nuevo coronavirus, el distrito solicitará una exención del Departamento de Educación de California y no se espera que los estudiantes tengan que "recuperar" los días de instrucción.

P: ¿Hay algún plan para alterar o cancelar viajes, excursiones, bailes escolares, etc. debido a preocupaciones?

R: A partir de hoy, no hay recomendaciones de los funcionarios de salud pública para cancelar eventos públicos o excursiones, sin embargo, esto podría cambiar en una fecha futura. El personal de TUSD mantendrá a los padres informados sobre cualquier cambio en el estado



Office of the Superintendent

300 South Robinson Street
Tehachapi, CA 93561

Phone: (661) 822-2100

Fax: (661) 822-2159

actual. Si usted o un ser querido muestran signos de fiebre o enfermedad respiratoria, por favor no visite nuestras escuelas.

Por último, somos conscientes de que la preocupación por este nuevo virus puede hacer que los niños y las familias se sientan ansiosos. Ayudar a los niños a hacer frente a esta preocupación y ansiedad requiere proporcionar información y hechos de prevención precisos sin causar una alarma indebida. Por lo tanto, le adjuntamos el recurso "Cómo hablar con los niños sobre COVID-19" de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares.

Familias, gracias por su asociación durante esta preocupación de toda la comunidad. Nuestros objetivos principales son mantener seguros a los estudiantes y al personal mientras nos enfocamos en el aprendizaje de los estudiantes mientras lo mantenemos informado. Gracias por su continua paciencia, comprensión y apoyo.

Respetuosamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Stacey Larson-Everson". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

Stacey Larson-Everson,
Superintendente

29 de febrero de 2020

Hable con sus hijos sobre el COVID-19 (Coronavirus) Un recurso para padres

Un nuevo tipo de coronavirus, abreviado COVID-19, está causando un brote de enfermedades respiratorias (pulmonares). Se detectó por primera vez en China y ahora se ha detectado a nivel internacional. Si bien el riesgo inmediato para la salud en los Estados Unidos es bajo, es importante estar preparados para posibles brotes si el nivel de riesgo aumenta en el futuro.

La preocupación a causa de este nuevo virus puede provocar ansiedad en los niños y las familias. Aunque no sabemos dónde y en qué medida puede propagarse la enfermedad aquí en los Estados Unidos, sí sabemos que es contagiosa, que la gravedad de la enfermedad puede variar de una persona a otra y que hay medidas que podemos tomar para prevenir la propagación de la infección. Aceptar un cierto nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es adecuado y puede conducirnos a tomar medidas que reduzcan el riesgo de contagio. Ayudar a los niños a lidiar con la ansiedad requiere proporcionar información y datos precisos sobre la prevención sin darles motivos para alarmarse innecesariamente.

Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes. Si los padres parecen excesivamente preocupados, la ansiedad de los niños puede aumentar. Los padres deben asegurar a los niños que las autoridades escolares y de salud están trabajando arduamente para garantizar que todas las personas del país sigan estando sanas. Sin embargo, los niños también necesitan información objetiva y adecuada para su edad sobre la posible gravedad del riesgo de la enfermedad e indicaciones concretas sobre cómo evitar infecciones y la propagación de la enfermedad. Enseñar a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y brindarles una sensación de cierto control sobre su riesgo de contagio puede ayudar a reducir la ansiedad.

Pautas específicas

Conserve la calma y la tranquilidad.

- Los niños reaccionarán, y copiarán sus reacciones verbales y no verbales.
- Lo que dice y hace respecto del COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención, y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos.
- Si es cierto, comunique con énfasis a sus hijos que ellos y su familia están bien.
- Recuérdeles que usted y los adultos de su escuela están a su lado para mantenerlos sanos y salvos.
- Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a redefinir sus inquietudes hacia la perspectiva correcta.

Procure estar presente.

- Es posible que los niños necesiten mayor atención de su parte, y deseen hablar sobre sus inquietudes,

miedos y preguntas.

- Es importante que sepan que cuentan con alguien que los escuchará; reserve tiempo para estar con ellos.
- Dígales que los ama y bríndeles mucho **afecto**.

Evite culpar en exceso.

- Cuando estamos muy tensos, a veces intentamos culpar a alguien.
- Es importante no estereotipar a un grupo de personas como responsables del virus.
- El acoso escolar y los comentarios negativos sobre otras personas deben detenerse e informarse a la escuela.
- Esté atento a cualquier comentario que otros adultos realicen en el entorno de su familia. Es posible que deba explicar qué significan dichos comentarios si son diferentes de los valores que enseña en su hogar.

Controle el uso de la televisión y las redes sociales.

- Limite el tiempo destinado a ver televisión o el acceso a información en Internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar ver o escuchar información que pueda ser desconcertante cuando sus hijos están presentes.
- Hable con su hijo sobre la posibilidad de que muchas historias sobre el COVID-19 en Internet pueden estar basadas en rumores e información incorrecta.
- Brinde a su hijo información objetiva acerca de esta enfermedad, esto puede ayudar a reducir la ansiedad.
- Estar constantemente pendiente de las novedades sobre el estado del COVID-19 puede aumentar la ansiedad; evite hacer esto.
- Tenga en cuenta que la información inadecuada para el nivel de desarrollo de los niños (es decir, información diseñada para adultos) puede causar ansiedad o confusión, particularmente en niños pequeños.
- En cambio, haga que su hijo participe en juegos u otras actividades interesantes.

Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible.

- Ajústese a un programa regular, ya que esto puede resultar tranquilizador y promueve la salud física.
- Motive a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los obligue si parecen agobiados.

Sea honesto y claro.

- Ante la falta de información objetiva, a menudo los niños imaginan situaciones mucho peor que la realidad.
- No ignore sus inquietudes; explíqueles que en este momento muy pocas personas en este país están enfermas con COVID-19.
- Puede decirles a los niños que se cree que esta enfermedad se contagia entre personas que están muy cerca una de otra, cuando una persona infectada tose o estornuda.
- También se cree que puede contagiarse cuando se toca una superficie o un objeto **infectados**, por eso es tan importante protegerse.
- **Para** obtener más información objetiva, comuníquese con el personal de enfermería de su escuela, consulte con su médico o visite el sitio web <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Conozca los síntomas del COVID-19.

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) consideran que estos síntomas aparecen unos pocos días después de haber

estado expuesto a alguien con la enfermedad o hasta 14 días después de la exposición:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Para algunas personas, los síntomas son similares a tener un resfrío; para otras, son bastante graves o incluso potencialmente mortales. En cualquier caso, es importante que consulte con el proveedor de atención médica de su hijo (o de usted) y siga las indicaciones sobre permanecer en el hogar o lejos de espacios públicos para prevenir la propagación del virus.

Revise y ponga en práctica hábitos de higiene básicos y un estilo de vida saludable como forma de protección.

- Aliente a su hijo a practicar cada día una buena higiene; pasos simples para prevenir la propagación de la enfermedad:
 - Lavarse las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos (cantar Estrellita, ¿dónde estás? lentamente lleva alrededor de 20 segundos).
 - Cubrirse la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar y desecharlo de inmediato, o estornudar o toser en la curva del codo. No compartir alimentos ni bebidas.
 - Practicar el choque de puños o de codos en lugar de dar apretones de manos. De esta manera, se propagan menos gérmenes.
- Orientar a los niños sobre lo que pueden hacer para prevenir una infección les brinda una mayor sensación de control sobre el contagio de la enfermedad y les ayudará a reducir su nivel de ansiedad.
- Motive a su hijo a llevar una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio en forma regular; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunológico fuerte para combatir enfermedades.

Converse sobre nuevas reglas o prácticas en la escuela.

- Muchas escuelas ya hacen cumplir hábitos para prevenir enfermedades, que incluyen lavarse las manos con frecuencia o usar productos de limpieza para manos a base de alcohol.
- El personal de enfermería o el director de su escuela enviarán información al hogar acerca de cualquier regla o práctica nueva.
- Asegúrese de conversar sobre esto con su hijo.
- Comuníquese con el personal de enfermería de su escuela si tiene alguna pregunta específica.

Comuníquese con su escuela.

- Avise a la escuela si su hijo está enfermo y manténgalo en casa. Es posible que su escuela le pregunte si su hijo tiene fiebre o no. Esta información ayudará a la escuela a saber por qué su hijo se quedó en casa. Si a su hijo se le diagnostica COVID-19, informe a la escuela para que pueda comunicarse con las autoridades sanitarias locales y recibir orientación.
- Hable con el personal de enfermería de su escuela, el psicólogo escolar, el consejero escolar o el trabajador social de la escuela si su hijo tiene dificultades motivadas por ansiedad o estrés relacionadas con el COVID-19. Estas personas pueden brindarle orientación y apoyo a su hijo en la escuela.
- *Asegúrese de seguir todas las indicaciones de su escuela.*

Tómese tiempo para hablar

Nadie conoce mejor a sus hijos que usted. Deje que sus preguntas lo guíen respecto de cuánta información brindar. Sin embargo, no evite darles la información que los expertos en salud identifican como fundamental para garantizar la salud de sus hijos. Sea paciente; los niños y adolescentes no siempre hablan acerca de sus inquietudes con facilidad. Esté atento ante comportamientos que indiquen que desean hablar, por ejemplo, si dan vueltas cuando lava los platos o trabaja en el jardín. Es muy habitual en niños más pequeños hacer algunas preguntas, volver a jugar y luego regresar a hacer más preguntas.

Al compartir información, es importante asegurarse de proporcionar datos sin promover un alto nivel de estrés, recordarles a los niños que los adultos están trabajando para solucionar su inquietud y brindarles medidas que pueden tomar para protegerse.

La información sobre este nuevo virus cambia rápidamente; para obtener la mayor cantidad de información correcta, manténgase al tanto ingresando a <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Procure que las explicaciones sean adecuadas para la edad

- Los niños en los primeros años de escuela primaria necesitan información breve y simple que debe equilibrar datos sobre el COVID-19 con la debida tranquilidad de que sus escuelas y hogares están a salvo, y de que los adultos están a su lado para mantenerlos sanos y cuidar de ellos si se enferman. Brinde ejemplos sencillos de las medidas que la gente toma todos los días para eliminar gérmenes y mantenerse sana, como lavarse las manos. Use expresiones como “los adultos estamos trabajando mucho para que estén a salvo”.
- Los niños en los últimos años de la escuela primaria y los primeros años de la educación media serán más expresivos al hacer preguntas acerca de si realmente están a salvo y qué sucederá si el COVID-19 llega a su escuela o comunidad. Es posible que necesiten ayuda para diferenciar la realidad de los rumores y la fantasía. Explique los esfuerzos de dirigentes escolares y comunitarios para prevenir la propagación de gérmenes.
- Los estudiantes en los últimos años de la escuela media y la escuela secundaria pueden conversar sobre el asunto con mayor profundidad (como adultos) y se los puede remitir directamente a fuentes apropiadas de información sobre el COVID-19. Proporcione información honesta, precisa y objetiva sobre el estado actual del COVID-19. Dicho conocimiento puede ayudarles a tener una sensación de control.

Puntos que se aconseja enfatizar al hablar con niños

- Los adultos en casa y en la escuela están protegiendo tu salud y seguridad. Si algo te preocupa, habla con un adulto de confianza.
- No todas las personas contraerán la enfermedad del coronavirus (COVID-19). Las autoridades escolares y de salud trabajan con mucho cuidado para asegurarse de que se enferme la menor cantidad de personas posible.
- Es importante que todos los estudiantes se traten con respeto y no saquen conclusiones sobre quién puede o no tener el COVID-19.
- Hay cosas que puedes hacer para mantenerte sano y evitar la propagación de la enfermedad:
 - Evita el contacto muy próximo con personas enfermas.
 - Quédate en casa cuando estés enfermo.
 - Al toser o estornudar, cúbrete la boca con el codo o un pañuelo de papel, luego tira el pañuelo a la basura.

- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua (durante 20 segundos).
- Si no tienes jabón, utiliza desinfectante para manos (60 % a 95 % de alcohol).
- Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con mayor frecuencia con un aerosol o paño de limpieza para el hogar.

Recursos adicionales

Consejos sobre cómo hablar con los niños: Consejos para los cuidadores, padres y maestros durante un brote de una enfermedad contagiosa, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About (Lavado de manos y uso de desinfectantes para manos en el hogar, durante juegos y paseos), <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

Para obtener más información relacionada con las escuelas, y la salud física y mental, visite www.nasponline.org y www.nasn.org.