

# COVID-19 - Guía de asistencia para padres y familias

Quedarse en casa cuando está enfermo es una de nuestras mejores maneras de luchar contra el COVID-19. Mantener a los niños enfermos y a los niños expuestos a COVID-19 alejados de otros ayuda a detener la propagación del virus a otros niños, el personal y la comunidad circundante. Los padres y tutores pueden usar esta guía para entender cuándo su hijo puede asistir a la escuela, guardería y programa juvenil durante COVID-19.

## Recursos

- [Home Screening Tool for COVID-19 Symptoms \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf)

## Definiciones

### ¿Qué es un contacto cercano?

**Tener contacto cercano** significa estar a menos de 6 pies de alguien con COVID-19 durante al menos 15 minutos.

El **contacto casual**, como pasar delante de alguien en la tienda de comestibles, es de bajo riesgo de propagación de COVID-19.

### ¿Qué significan aislamiento y cuarentena?

Estas son las palabras que usan expertos en salud pública para describir lo que las personas deben hacer cuando se quedan en casa porque tienen COVID-19 o han sido expuestas al virus. El aislamiento y la cuarentena son acciones de salud pública que ayudan a detener la propagación de microbios y a mantener a las personas seguras.

**Aislamiento** significa mantener a las personas enfermas alejadas de las personas sanas. La persona enferma se queda en casa y trata de mantenerse alejada de las otras personas en el hogar tanto como sea posible. A continuación algunas de las maneras de hacer esto en casa:

- De ser posible, elija una persona para cuidar al niño enfermo. Esta persona debe mantener su distancia de las otras personas en la casa tanto como sea posible; debe usar una mascarilla para la cara, permanecer 6 pies de distancia, y lavarse las manos con frecuencia.

- La persona enferma permanece en casa, alejada de las otras personas que viven allí tanto como sea posible. Puede quedarse en su propio dormitorio o en otra parte de la casa y usar su propio cuarto de baño cuando lo necesite. Debe permanecer fuera de las zonas donde se reúnen los demás, como la cocina y la sala de estar.

**Cuarentena** significa mantener alejadas de otros a las personas que aún no están enfermas, pero que han sido expuestas a una persona enferma. Alguien puede propagar el COVID-19 antes de presentar síntomas. La cuarentena impide que el virus se propague accidentalmente a otras personas.

- De ser posible, elija a una persona para cuidar a la persona en cuarentena. Esta persona debe mantener su distancia de otras personas en la casa tanto como sea posible; debe usar una mascarilla para la cara, permanecer 6 pies de distancia, y lavarse las manos con frecuencia.
- La persona que está en cuarentena debe mantenerse alejada de los demás. Esto significa que no puede participar en actividades fuera de la casa.

## Acerca de COVID-19

### ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas del COVID-19 pueden ser similares a los de muchas otras enfermedades que contraen los niños. Los síntomas en los niños pueden tener un aspecto diferente al de los adultos. Muchos niños no presentan síntomas.

Si un niño o estudiante presenta alguno de estos síntomas, podría ser COVID-19:

- **Síntomas más comunes:** Fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más alta; una nueva tos o una tos que empeora, dificultad para respirar y nueva pérdida de los sentidos del gusto (sabor) o el olfato (olor). Estos son los síntomas que se observan con mayor frecuencia en niños con resultado positivo para COVID-19. Pueden ser los únicos síntomas que desarrollen.
- **Síntomas menos comunes:** Dolor de garganta, náuseas, vómitos, diarrea, escalofríos, dolor muscular, fatiga excesiva (estar muy cansado), dolor de cabeza nuevo o severo, y congestión o secreción nasal nueva. Muchas otras enfermedades infantiles presentan estos mismos síntomas.

Algunos niños con COVID-19 no presentan síntomas. Sin embargo, todavía pueden contagiar el COVID-19 a otros, incluso si no presentan síntomas.

### ¿Cuánto tiempo tardan los síntomas en comenzar?

Puede tomar de dos a 14 días para que alguien muestre síntomas de COVID-19 después de estar expuesto a alguien con el virus. Esto se llama el período de incubación. Algunas personas tienen síntomas leves, algunas personas se enferman gravemente y otras con COVID-19 no muestran ningún síntoma. Una persona que no muestra síntomas puede propagar el virus.

**Período de incubación:** Este es el tiempo que puede tomar presentar síntomas después de tener contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Los síntomas pueden tardar de dos a 14 días en presentarse.

## ¿Cuándo debe mi hijo quedarse en casa?

**Su hijo DEBE quedarse en casa si tiene al menos uno de los síntomas de esta lista:**

- Fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más alta
- Tos nueva, o la tos empeora
- Dificultad para respirar
- Nueva pérdida de los sentidos del gusto (sabor) o el olfato (olor)

**Su hijo DEBE quedarse en casa si tiene al menos dos síntomas de esta lista, incluso si no tiene ninguno de los síntomas de la lista anterior:**

- Dolor de garganta
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Fatiga excesiva (estar muy cansado)
- Dolor de cabeza nuevo o severo
- Nueva congestión o secreción nasal

Si un niño debe quedarse en casa porque tiene síntomas, los otros niños que viven en la casa también necesitan quedarse en casa y no ir a la escuela o guardería (cuarentena). Esto significa que no deben participar en actividades fuera del hogar durante un mínimo de 14 días, a menos que una prueba COVID-19, un médico u otro proveedor de atención médica diagnostiquen que el niño no tiene COVID-19.

**Su hijo debe quedarse en casa si es positivo para la prueba COVID-19, pero no muestra síntomas.**

- Debe permanecer en casa y alejado de otros en la casa por 10 días (aislamiento), contando desde el día después de hacerse la prueba.

**Su hijo debe quedarse en casa si tiene contacto cercano con cualquier persona que haya resultado positivo para COVID-19.**

- Los niños que tienen contacto cercano con alguien con COVID-19 deben permanecer en casa por lo menos 14 días (cuarentena). Deben quedarse en casa aunque no presenten síntomas de COVID-19. Los contactos cercanos pueden incluir a todas las personas con quienes viven y a personas fuera del hogar, tales como abuelos, tíos y otros niños o adultos en la escuela, el vecindario, la iglesia, en deportes o actividades sociales o en cualquier otro lugar.
- Su hijo debe permanecer en casa durante 14 días (cuarentena), incluso si su resultado es negativo para COVID-19, porque podría desarrollar COVID-19 dentro de los 14 días.

**Su hijo debe quedarse en casa si alguien que vive en su casa tiene síntomas de infección por COVID-19 y se está haciendo la prueba.**

- Los niños deben quedarse en casa hasta que se conozcan los resultados de la prueba.

- Si alguien en el hogar se está haciendo la prueba de COVID-19 pero no tiene síntomas, los niños pueden ir a la escuela o guardería.
- En cualquier caso:
  - Si el resultado de la prueba es negativo, los niños pueden ir a la escuela o guardería.
  - Si el resultado de la prueba es positivo, los niños deben permanecer en casa durante 14 días (cuarentena), contando a partir del último día que tuvieron contacto cercano con la persona con resultado positivo.

## ¿Cuánto tiempo necesita mi hijo quedarse en casa si tiene síntomas consistentes de COVID-19, si el resultado de su prueba ha dado positivo, o si un médico dijo que es probable que tenga COVID-19?

Si su hijo tiene síntomas, debe permanecer en casa y alejado de otros (en aislamiento) hasta que se cumplan **LAS TRES CONDICIONES** siguientes:

- Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas (incluso si comienza a sentirse mejor) **Y**;
- No ha tenido fiebre en las últimas 24 horas sin usar ningún medicamento para bajar la fiebre **Y**;
- Sus síntomas han mejorado.

Los hermanos y los miembros del hogar son contactos cercanos, por lo que también necesitan permanecer en casa y estar en cuarentena de toda actividad durante al menos 14 días. Es posible que desarrollen COVID-19 durante estos 14 días; quedarse en casa previene propagar inconscientemente el virus en la escuela, guardería u otros entornos.

## ¿Qué pasa si mi hijo da resultado positivo para COVID-19, pero no muestra síntomas?

Cuando su hijo da resultado positivo pero no tiene síntomas, debe permanecer en casa y alejado de otros en el hogar (aislamiento) durante 10 días, contando desde el día después de la prueba.

**Ejemplo:** Si un niño recibe la prueba el lunes y obtiene resultado positivo el miércoles, el primer día de clase es el martes, el día después de su prueba. El niño podría retomar sus actividades el viernes siguiente. Durante los 10 días en casa, su hijo debe permanecer alejado de otros. Incluso si el niño no presenta síntomas, puede aún propagar el virus.

Todos los demás que viven en la casa son contactos cercanos. Necesitan permanecer en casa por lo menos 14 días (cuarentena). Es posible que desarrollen COVID-19 durante esos 14 días. Quedarse en casa les impide propagar el virus en la escuela, guardería y otros entornos sin saberlo.

## ¿Qué pasa si mi hijo se enferma, pero las pruebas son negativas para COVID-19 y no es un contacto cercano de nadie con COVID-19?

Si su médico u otro proveedor de atención médica le dice que su hijo tiene algo distinto al COVID-19, como la gripe o la faringitis estreptocócica, o si su hijo da resultado negativo para el COVID-19, siga las instrucciones de su proveedor de atención médica sobre cuándo debe regresar a la escuela o guardería.

Todos los niños deben permanecer en casa mientras están enfermos y no deben regresar a la escuela o guardería hasta que se sientan bien. Esto incluye permanecer en casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin usar medicamentos para reducir la fiebre.

En esta situación, los hermanos, y otros niños que viven en la casa NO necesitan quedarse en casa (cuarentena) y pueden continuar yendo a la escuela o guardería.

## Contactos cercanos

### ¿Qué pasa si mi hijo tiene contacto cercano con alguien con COVID-19 y no se enferma?

Las personas expuestas al COVID-19 como contacto cercano pueden contraer la enfermedad entre los dos y 14 días después de su último contacto con la persona infectada. Esto se llama el período de incubación. Su hijo debe permanecer en casa 14 días (cuarentena) en caso de que se enferme de COVID-19. Los 14 días comienzan a partir del día de su último contacto con la persona con COVID-19.

Si durante los 14 días su hijo tiene una prueba de COVID-19 negativa, todavía debe permanecer en casa durante los 14 días. Algunas personas no se enferman hasta los días 12, 13 o 14. Algunos enfermos pueden no presentar síntomas, pero todavía pueden propagar la enfermedad. Esperar 14 días es la única manera de asegurarse de que su hijo no está infectado y no puede infectar a otros.

Los hermanos y otros niños que viven en la casa y que no son contactos cercanos con el caso COVID-19 NO necesitan quedarse en casa (cuarentena) y pueden continuar yendo a la escuela o al centro infantil.

### ¿Debo hacerle la prueba a mi hijo si es un contacto cercano de alguien con COVID-19?

El Departamento de Salud de Minnesota (MDH) recomienda que su hijo se haga la prueba si es un contacto cercano de alguien con COVID-19. Los padres deben hablar con el médico u otro proveedor de atención médica de su hijo para decidir si el niño debe hacerse la prueba.

**Hacerse la prueba no acorta el tiempo que debe permanecer en casa.** Su hijo debe permanecer en casa durante 14 días (cuarentena) desde el último contacto que tuvo con la persona que dio positivo para COVID-19, incluso si el resultado de la prueba del niño es negativo.

Si su hijo se hace la prueba COVID-19, es mejor esperar por lo menos de cinco a siete días después de su último contacto con la persona que tiene COVID-19. Este es el tiempo que toma generalmente después de estar expuesto a COVID-19 antes de que alguien muestre que está infectado.

- Si el resultado de la prueba es negativo, su hijo debe aún quedarse en casa durante los 14 días completos, porque todavía podría enfermarse.
- Si el resultado de la prueba es positivo, incluso sin síntomas, debe permanecer en casa y alejado de otros (aislamiento) hasta que se cumplan **LAS TRES CONDICIONES** siguientes:
  - Deben haber pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas **Y**;
  - No ha tenido fiebre en 24 horas sin usar ningún medicamento para bajar la fiebre **Y**;
  - Se siente mejor.

Si alguien que vive en la casa **tiene síntomas de COVID-19** y se está haciendo la prueba, los niños deben permanecer en casa y no deben asistir a la escuela o guardería hasta que se conozcan los resultados de la prueba. Si alguien que vive en la casa **no tiene síntomas** y se está haciendo la prueba de COVID-19, los niños no necesitan quedarse en casa y pueden ir a la escuela o guardería. En cualquier situación:

- Si el resultado de la prueba es negativo, los niños pueden regresar a la escuela o guardería.
- Si el resultado de la prueba es positivo, los niños deben permanecer en casa durante 14 días (cuarentena), contando desde el último día que estuvieron expuestos a la persona con COVID-19.

## ¿Qué pasa si mi hijo tiene contacto cercano con alguien con COVID-19 y se enferma, pero no se hace la prueba para COVID-19?

Su hijo debe permanecer en casa durante 14 días (cuarentena) a partir de su último contacto con la persona que dio positivo para COVID-19. No deben hacer actividades fuera de la casa.

Si usted decide no hacerle la prueba a su hijo y su hijo tiene síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante los 14 días que permanece en casa, debe seguir quedándose en casa y mantenerse alejado de otros en la casa (aislamiento) hasta que haya tenido lugar todo lo siguiente:

- Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas **Y**;
- No ha tenido fiebre en 24 horas sin usar ningún medicamento para bajar la fiebre **Y**;
- Se siente mejor.

Todos los que viven en la casa deben permanecer en casa por lo menos 14 días (cuarentena), porque han estado expuestos al virus. Es probable que puedan enfermarse con el virus hasta por 14 días. No deben hacer actividades fuera de la casa.

Ejemplo:

- Día 1: Su hijo debe quedarse en casa durante 14 días, porque es un contacto cercano. Debe permanecer en casa (cuarentena).
- Días 2 a 5: Su hijo está bien y permanece en casa.
- Día 6: Su hijo tiene síntomas de COVID-19.
- Día 7: Debido a que su hijo ahora tiene síntomas, ya debe permanecer en casa y alejado de otras personas en la casa durante 10 días (aislamiento).
- Día 14: Su hijo todavía debe quedarse en casa porque está enfermo con los síntomas de COVID-19. Debe mantenerse alejado de las demás personas en la casa.
- Día 17: Si su hijo ya no tiene fiebre y se siente mejor, ya no necesita permanecer alejado de otras personas en la casa.
- Día 18: Su hijo regresa a la escuela o guardería.

## ¿Cómo puedo saber si mi hijo fue un contacto cercano de alguien con COVID-19 en la escuela, guardería u otro programa?

La escuela, guardería o programa de su hijo le informará si su hijo es un contacto cercano de alguien con COVID-19. El Departamento de Salud de Minnesota trabaja con los departamentos de salud pública y de salud tribal locales y con su escuela o distrito escolar, guardería o programa para saber quién tiene COVID-19 y quiénes son sus contactos cercanos.

## ¿Qué pasa si un padre tiene COVID-19 y no puede separarse de sus hijos?

A veces es difícil para los padres separarse de los demás en la casa y cuidar de los niños al mismo tiempo. Si un padre enfermo tiene contacto cercano con sus hijos, los niños corren el riesgo de contraer COVID-19. Los niños deben permanecer en casa con sus padres por 10 días como mínimo.

El padre con COVID-19 puede dejar la casa solo después de 10 días, y luego solo después que se sienta mejor y no tenga fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos para bajar la fiebre. Sus hijos deben permanecer en casa otros 14 días (cuarentena), en caso de que presenten síntomas de COVID-19. Esto significa que los niños están fuera de la escuela por 24 días, a menos que se enfermen o den resultados positivos para COVID-19. Trabaje con la escuela de su hijo para coordinar el aprendizaje a distancia durante este tiempo.

---

## Consejos para hablar con los niños

### ¿Cómo puedo hablar con mi hijo acerca de quedarse en casa, no asistir a la escuela y COVID-19?

- Recuérdele que quedarse en casa es otra manera de proteger a sus amigos, maestros, guarderías y otros en su comunidad.
- Mantenga la calma mientras habla. Tómese su tiempo para escuchar y hablar.

- Hágale saber que usted está haciendo todo lo posible para mantenerlo seguro y que está bien sentirse molesto.
- Tenga cuidado de no culpar a nadie por COVID-19. Escuche y pregúntele qué está escuchando de otros niños o adultos.
- Preste atención cuánto tiempo pasa viendo medios de comunicación y qué medios ve. Hable con él sobre lo que ve.
- Ayúdelo a entender que esta es la nueva normalidad durante la pandemia y que le está pasando a todos.
- Dele información veraz que sea adecuada para su edad y desarrollo.
- Revise [la vida diaria y hacer frente a: COVID-19](#) ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html)).

---

## Recursos

- [Árbol de decisiones de COVID-19 para las personas en las escuelas, guarderías y programas juveniles](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf) ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf))
- Departamento de salud de Minnesota: [Apoyo a estudiantes y familias Recursos COVID-19](http://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm) ([education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm](http://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm))
- [Respuesta de Minnesota al COVID-19: Obtenga ayuda](http://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp) ([mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp](http://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp))



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Comuníquese [con health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) para solicitar un formato alternativo.

10/09/2020 (Spanish)