

# COVID-19 Guía de Asistencia para Padres y Familias

ACTUALIZADO EL 10 DE NOVIEMBRE DE 2020

Última actualización: una definición más detallada de "contacto cercano" y una guía mejorada sobre cómo tratar los síntomas o infecciones de COVID-19 cuando hay más de un niño en el hogar.

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 al COVID-19 alejados de otras personas ayuda a detener la propagación del virus a otros niños, al personal y a la comunidad circundante. Los padres y tutores pueden usar esta guía para entender cuándo su hijo puede asistir a la escuela, a programas para jóvenes y guarderías infantiles, durante el COVID-19.

## Recurso

- [Herramienta de detección en el hogar de síntomas del COVID-19 \(PDF\)](http://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?

Un contacto cercano es CUALQUIER persona que viva con alguna persona que haya obtenido un resultado positivo en la prueba de COVID-19 o que haya estado un total de 15 minutos o más, en un período de 24 horas, a aproximadamente 6 pies de cualquier persona que tenga COVID-19. Sin embargo, incluso períodos más cortos o distancias más largas pueden dar lugar a la propagación del virus.

### ¿Qué significa aislamiento y cuarentena?

Estas palabras las usa el personal de salud pública para describir lo que una persona debe hacer cuando se queda en casa porque tiene COVID-19 o porque ha estado expuesto a este. El aislamiento y la cuarentena son medidas de salud pública que ayudan a detener la propagación de gérmenes y a proteger a las personas.

**Aislamiento** significa mantener a las personas enfermas alejadas de las personas sanas. Esto significa no participar en actividades fuera de la casa. La persona enferma se queda en casa y trata de mantenerse alejada de otras personas en su hogar, tanto como sea posible. Estas son formas de hacer aislamiento en casa:

- Elija a una persona para que cuide de la persona enferma, de ser posible. Esta persona debe guardar distancia con otras personas de la casa, tanto como sea posible, y usar una cubierta para la cara; permanecer a 6 pies de distancia; y lavarse las manos con frecuencia.
- La persona enferma se queda en casa y se mantiene alejada de las demás personas que viven allí, tanto como sea posible. Pueden permanecer solos en un dormitorio o en otra parte de la casa y utilizar su propio cuarto de baño, lo más que sea posible. Deben permanecer fuera de las zonas donde se reúnen los demás, como la cocina y la sala de estar.

**Cuarentena** significa mantener a las personas que todavía no están enfermas, pero que pasaron tiempo cerca de alguien que está enfermo, lejos de otras. Una persona puede propagar el COVID-19 antes de tener síntomas. La cuarentena impide que se propague accidentalmente el virus a otras personas.

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

## Acerca del COVID-19

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

Los síntomas del COVID-19 pueden parecerse a muchas otras enfermedades que contraen los niños. Los síntomas en los niños pueden manifestarse de forma distinta que en los adultos. Muchos niños no presentan ningún síntoma.

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

- **Síntomas más comunes:** fiebre de 100,4 grados Fahrenheit o más; tos reciente o tos que empeora; falta de aliento/dificultad para respirar; y pérdida reciente del gusto o del olfato. Estos son los síntomas que se observan con mayor frecuencia en niños que obtienen un resultado positivo en la prueba de COVID-19. Pueden ser los únicos síntomas que desarrollen.
- **Síntomas menos comunes:** dolor de garganta; náuseas; vómitos; diarrea; escalofríos; dolor muscular; fatiga extrema/sensación de mucho cansancio; dolor de cabeza intenso/muy fuerte nuevo; y congestión nasal/nariz tapada o goteo nasal reciente. Muchas otras enfermedades infantiles presentan estos mismos síntomas.

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

## ¿Cuánto tiempo tardan en aparecer los síntomas?

Puede tomar de dos a 14 días para que alguien que pasó tiempo cerca de una persona que contrajo el virus presente síntomas de COVID-19. Esto se llama período de incubación. Algunas personas tienen síntomas leves, algunas personas se ponen muy enfermas y otras con COVID-19 no tienen ningún síntoma. Una persona que no tenga síntomas todavía puede propagar el virus.

**Período de incubación:** este es el tiempo que puede tomar para desarrollar síntomas después de tener contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Puede demorar de dos a 14 días presentar síntomas.

## ¿Cuándo debe mi hijo quedarse en casa?

**Su hijo DEBE quedarse en casa incluso si tiene un síntoma de esta lista:**

- Fiebre de 100,4 grados Fahrenheit o más
- Tos reciente o tos que empeora
- Falta de aliento/dificultad para respirar
- Pérdida reciente del gusto o el olfato

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

- Dolor de garganta
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Fatiga excesiva/sensación de mucho cansancio
- Dolor de cabeza intenso/muy fuerte nuevo
- Congestión nasal/nariz tapada o goteo nasal reciente

Su hijo debe permanecer en casa por lo menos 10 días si tiene síntomas de COVID-19, a menos que sea visto por un médico u otro proveedor de atención médica que determine que su hijo no tiene COVID-19, o que su hijo reciba un resultado negativo en la prueba de COVID-19.

Los demás niños que vivan en el hogar también deben quedarse en casa (cuarentena), y no asistir a la escuela o a la guardería infantil. Esto significa que no deben participar en ninguna actividad deportiva o de otro tipo fuera del hogar, durante al menos 14 días, a menos que una prueba de COVID-19, un médico u otro proveedor de atención médica determinen que el niño no tiene COVID-19.

**Su hijo debe quedarse en casa si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, incluso si no presenta síntomas.**

- Debe permanecer en casa y mantenerse alejado de las otras personas en el hogar durante 10 días (aislamiento), contados a partir del día posterior a la prueba.

**Su hijo debe quedarse en casa si tiene contacto cercano con cualquier persona que haya obtenido un resultado positivo en la prueba de COVID-19.**

- Los niños que tienen contacto cercano con alguien con COVID-19 deben permanecer en casa por lo menos 14 días (cuarentena). Consulte la sección “¿Qué es un contacto cercano?” de este documento para una definición. El niño debe quedarse en casa aunque no tenga síntomas de COVID-19. Los contactos cercanos pueden incluir todas las personas con quienes viven y personas fuera del hogar, como abuelos, tías y tíos, otros niños o adultos de la escuela, del vecindario, de la iglesia, de actividades deportivas o sociales, o de cualquier otro lugar.
- Su hijo debe permanecer en casa durante 14 días (cuarentena), incluso si el resultado de la prueba de COVID-19 es negativo, porque podría desarrollar el COVID-19 hasta 14 días después del último contacto con alguien que tiene COVID-19.

**Su hijo debe quedarse en casa si algún miembro de su hogar tiene síntomas de infección por COVID-19 y se ha sometido a la prueba pero aún no ha recibido los resultados.**

- Su hijo o hijos deben quedarse en casa mientras la persona esté aguardando los resultados.
- Si alguien que vive en el hogar se ha sometido a la prueba de COVID-19, pero no tiene síntomas, los niños pueden ir a la escuela o a la guardería infantil mientras la persona espera los resultados.
- En cualquier caso:
  - Si el resultado de la prueba es negativo, su hijo o hijos pueden ir a la escuela o a la guardería infantil.
  - Si el resultado de la prueba es positivo, su hijo o hijos deben permanecer en casa durante 14 días (cuarentena), contados a partir del último día que tuvieron contacto cercano con la persona que dio positivo.

## ¿Cuánto tiempo debe quedarse mi hijo en casa si 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 otras personas (en aislamiento) hasta **QUE LAS TRES** condiciones siguientes se hayan cumplido:

- Han transcurrido al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas (incluso si comienzan a sentirse mejor) **Y**;
- No han tenido fiebre en las últimas 24 horas, sin usar ningún medicamento para reducir la fiebre **Y**;
- Los síntomas han mejorado.

Los demás niños que viven en la casa también deben quedarse en casa y no asistir a la escuela o a la guardería infantil (cuarentena). Esto significa que no deben participar en ninguna actividad deportiva o de otro tipo fuera del hogar durante al menos 14 días. Es posible que ellos desarrollen el COVID-19 durante estos 14 días; quedarse en casa impide que propaguen el virus sin saberlo en la escuela, la guardería infantil u otros entornos.

## ¿Qué pasa si mi hijo da positivo en la prueba de COVID-19, pero no manifiesta síntomas?

Si su hijo da positivo, pero no tiene síntomas, debe permanecer en casa y alejado de otros en el hogar (aislamiento) durante 10 días, contados a partir del día después de que se le haga la prueba.

**Ejemplo:** Si un niño se hace la prueba el lunes y obtiene resultados positivos el miércoles, el primer día comienza el martes; el día después de la prueba. El niño podría volver a las actividades el viernes siguiente. Durante los 10 días en casa, su hijo debe permanecer alejado de los demás. Aunque el niño no tenga síntomas, todavía puede propagar el virus.

Todos los que viven en la casa son un contacto cercano. Todos deben permanecer en casa por lo menos 14 días (cuarentena). Es posible que desarrollen el COVID-19 durante estos 14 días. Quedarse en casa impide que propaguen el virus en la escuela, la guardería infantil y otros entornos, sin saberlo.

## ¿Qué pasa si mi hijo se enferma, pero la prueba de COVID-19 da negativo y no ha estado en contacto cercano con nadie que tenga COVID-19?

Si su médico u otro proveedor de atención médica le dice que su hijo no tiene COVID-19 sino gripe o faringitis estreptocócica, o si su hijo obtuvo un resultado negativo en la prueba de COVID-19, siga las instrucciones de su médico o proveedor de atención médica sobre cuándo regresar a la escuela o a la guardería infantil.

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

En esta situación, si un médico u otro proveedor de atención médica determina que el niño enfermo no tiene COVID-19 o que el niño ha obtenido un resultado negativo en la prueba de COVID-19, NO es necesario que los demás niños que viven en el hogar se queden en la casa (cuarentena); pueden seguir yendo a la escuela o a la guardería infantil siempre que no estén enfermos.

## Contactos cercanos

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

Las personas que tienen contacto cercano con alguien con COVID-19 pueden contraer la enfermedad en cualquier momento entre dos a 14 días después del último contacto con la persona infectada. Esto se llama período de incubación. Su hijo debe permanecer en casa 14 días (cuarentena) en caso de que contraiga COVID-19. Los 14 días comienzan a partir del último día en que estuvo en contacto con la persona con COVID-19.

Si durante los 14 días su hijo da negativo para la prueba de COVID-19, todavía debe permanecer en casa durante los 14 días completos. Algunas personas no se enferman hasta los días 12, 13 o 14. Algunos enfermos tal vez no presenten síntomas, pero aun así pueden propagar la enfermedad. Esperar 14 días es la única manera de asegurarse de que su hijo no esté infectado y que no pueda infectar a otros.

NO es necesario que los hermanos, las hermanas y otros niños que viven en la casa que no son contactos cercanos de la persona con COVID-19 se queden en casa (cuarentena); pueden seguir yendo a la escuela o a la guardería infantil.

## ¿Debe mi hijo hacerse la prueba de COVID-19 si es un contacto cercano de alguien con COVID-19?

El Departamento de Salud de Minnesota (MDH, por sus siglas en inglés) 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 de su hijo u otro proveedor de atención médica para decidir si deben hacerle la prueba a su hijo.

**El hecho de hacerse la prueba no reduce el tiempo que debe permanecer en casa.** Su hijo debe permanecer en casa durante 14 días (cuarentena), a partir del último contacto que tuvo con la persona que dio positivo para la prueba de COVID-19, **incluso si el niño da negativo.**

Si su hijo se realiza la prueba de COVID-19, es mejor esperar al menos cinco a siete días después del último contacto con la persona que tiene COVID-19. Este es el tiempo que habitualmente toma, luego de haber estado expuesto a COVID-19, manifestar signos de la infección.

- Aunque el resultado de la prueba sea negativo, su hijo todavía debe permanecer en casa durante los 14 días completos, porque aún podría enfermarse.
- Si el resultado de la prueba es positivo y su hijo no ha desarrollado síntomas, debe permanecer en casa y alejado de las otras personas en el hogar (aislamiento) durante 10 días, contados a partir del día en que se realizó la prueba.
- Si su hijo da positivo y desarrolla síntomas, debe permanecer en casa y alejado de las otras personas en el hogar (aislamiento) hasta que LAS TRES condiciones siguientes se hayan cumplido:
  - Deben haber pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas **Y**;
  - No ha tenido fiebre en al menos 24 horas, sin usar ningún medicamento para reducir la fiebre **Y**;
  - Se siente mejor.

Si algún miembro del hogar **tiene síntomas de COVID-19** y se ha sometido a la prueba, los niños deben permanecer en casa y no deben asistir a la escuela o a la guardería infantil hasta que se conozcan los resultados de la prueba de ese miembro del hogar. Si algún miembro del hogar **no tiene síntomas** pero se ha sometido a la prueba de COVID-19, no es necesario que los niños se queden en casa; pueden ir a la escuela o a la guardería infantil. En cualquier situación:

- Si el resultado de la prueba es negativo, los niños pueden regresar a la escuela o a la guardería infantil.

- Si el resultado de la prueba es positivo, los niños deben permanecer en casa durante 14 días (cuarentena), contados a partir del último día que estuvieron expuestos a la persona con COVID-19.

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

A veces, es difícil para los padres apartarse de los demás miembros del hogar y cuidar de los niños al mismo tiempo. Si un padre enfermo tiene contacto cercano con sus hijos, los niños corren el riesgo de contagiarse con el COVID-19 durante todo el tiempo (al menos 10 días) que el padre esté en casa. Los niños deben quedarse en casa y seguir estas indicaciones:

- El niño o niños deben quedarse en casa durante el tiempo que el padre enfermo debe permanecer en casa. El padre con COVID-19 puede salir de casa una vez transcurridos 10 días, pero solo si se siente mejor y no tiene fiebre durante 24 horas, sin tomar medicamentos que reduzcan la fiebre.
- Después de este período, cuando el padre ya no está en riesgo de contagiar el virus a otros, su hijo o hijos luego deben permanecer en casa otros 14 días (cuarentena), en caso de que presenten síntomas de COVID-19. Esto significa que los niños no irán a la escuela durante al menos 24 días, salvo que se enfermen o den positivo para la prueba de COVID-19.
- Si el niño o niños se enferman o dan positivo para la prueba de COVID-19, entonces deben seguir las instrucciones de la sección “¿Cuánto tiempo debe quedarse mi hijo en casa si ha dado positivo, o si un médico dijo que es probable que tenga COVID-19?” de este documento. Trabaje con la escuela de su hijo para organizar el aprendizaje a distancia durante este tiempo.

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

Su hijo deberá permanecer en casa durante 14 días (cuarentena) desde el último contacto cercano con alguien que dio positivo para la prueba de COVID-19. No debe hacer actividades fuera de la casa.

Si usted decide no hacerle la prueba a su hijo y su hijo desarrolla síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante los 14 días que permanece en casa, debe seguir quedándose en casa y mantenerse alejado de los otros miembros del hogar (aislamiento) hasta que se hayan cumplido todas las condiciones siguientes:

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

Todos los que viven en el hogar deben permanecer en casa por lo menos 14 días (cuarentena), porque han estado expuestos al virus. Aún pueden contraer el virus dentro de los 14 días siguientes. No deben hacer actividades fuera de la casa.

Ejemplo:

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

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

La escuela, la guardería infantil o el programa de su hijo le informa si su hijo es un contacto cercano de alguien que tiene COVID-19. MDH trabaja con los departamentos locales de salud pública y de salud tribal y su escuela o distrito escolar, guardería infantil o programa para saber quién tiene COVID-19 y quiénes son sus contactos cercanos.

## Consejos para hablar con los niños

### ¿Cómo hablo con mi hijo acerca de quedarse en casa, no ir a la escuela y del COVID-19?

- Recuérdeles que quedarse en casa es otra manera de proteger a sus amigos, maestro, proveedores de cuidado de menores y otras personas de su comunidad.
- Hábleles con tranquilidad. Tómese el tiempo necesario para escuchar y hablar.
- Hágales saber que usted está haciendo todo lo posible para mantenerlos seguros y que está BIEN estar molesto.
- Tenga cuidado de no culparlos a ellos ni a ninguna otra persona por el COVID-19. Escúchelos y pregúnteles qué dicen los otros niños o adultos.
- Controle el tiempo que miran los medios de comunicación y qué medios miran. Hable con ellos sobre lo que ven.



- Ayúdeles a entender que, durante la pandemia, esta es la nueva normalidad y que todos están atravesando por lo mismo.
- Deles información veraz, adecuada para su edad y desarrollo.
- Consulte [Daily Life & Coping](#): (Vida diaria y cómo sobrellevarlo): [COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html\)](#).

## Recursos

- [Árbol de decisión para personas con COVID-19 en escuelas y programas para jóvenes y guarderías infantiles \(PDF\) \(https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf)
- [Minnesota Department of Education: Supporting Students and Families COVID-19 Resources](https://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm) (Departamento de Educación de Minnesota: Apoyo a Estudiantes y Familias- Recursos sobre el COVID-19):([education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm](https://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm))
- [Minnesota COVID-19 Response: Get Help](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp) (Respuesta de Minnesota al COVID-19: Obtener Ayuda) ([mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp))
- [CDC: Cuidar a una persona enferma en casa: \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](https://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.

11/10/2020 (Spanish)