



ASEGURANDO EL BIENESTAR: GUÍA PARA PADRES SOBRE CUÁNDO LOS NIÑOS DEBEN QUEDARSE EN CASA DEBIDO A ENFERMEDAD

Prevención de enfermedades: Manteniendo a los niños saludables

La máxima prioridad de las enfermeras de Servicios de Salud de OUSD es asegurar la salud y el bienestar de todos nuestros estudiantes. Este folleto tiene información para los padres, consejos prácticos y guías para ayudar a prevenir las enfermedades entre los niños. Al trabajar juntos, podemos crear un ambiente saludable y seguro para todos en nuestra comunidad escolar.

PASOS ESENCIALES PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- 1. PRACTICA UNA HIGIENE DE MANOS ADECUADA**
 - Enseña a tu hijo/a la importancia de lavarse las manos, especialmente antes de comer y después de usar el baño.
 - Usa agua y jabón durante al menos 20 segundos.

- 2. CUBRE LA TOS Y LOS ESTORNUDOS**
 - Enseña a tu hijo/a a cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o el codo al toser o estornudar.

- 3. ASEGÚRATE DE QUE LAS VACUNAS ESTÉN ACTUALIZADAS**
 - Sigue el calendario de vacunación recomendado para la edad de tu hijo/a.

- 4. PROMUEVE HÁBITOS SALUDABLES**
 - Fomenta una dieta equilibrada con abundantes frutas y verduras.
 - Proporciona oportunidades regulares de ejercicio y actividad física.
 - Asegúrate de que tu hijo/a duerma y descance lo suficiente para una salud óptima.

- 5. MANTÉN A LOS NIÑOS ENFERMOS EN CASA**
 - Identifica los síntomas que requieren que tu hijo/a se quede en casa y no vaya a la escuela.
 - Sigue la duración recomendada para enfermedades específicas; volver a la escuela demasiado pronto puede retrasar la recuperación y exponer a otros.
 - Comunícate con la escuela acerca de la ausencia de tu hijo/a.

Servicios de Salud de OUSD Enfermeras del Distrito



Iran Rahbar, MSN, RN, PHN

Enfermera Escolar Acreditada
irahbar@orcutt-schools.net
805-938-8989

Hablo Inglés y Español (Bilingüe)

Michelle Romine, BSN, RN, PHN

Enfermera Escolar Acreditada
mromine@orcutt-schools.net
805-938-8932



Sitio web de Servicios de Salud de OUSD



www.orcuttschools.net/health-services/



¿Tu hijo/a está demasiado enfermo/a para ir a la escuela?

Una guía para padres

Entendemos que como padres, es importante asegurar la salud y bienestar de tu hijo/a. Esta guía te brinda información y consejos para ayudarte a decidir si debes mantener a tu hijo/a en casa cuando están enfermos.

Al mantener a tu hijo/a en casa cuando está enfermo/a, no solo te preocupas por su salud, sino también por el bienestar de toda la comunidad escolar. Es fundamental recordar que algunas enfermedades pueden propagarse rápidamente entre los niños en la escuela, por eso es importante tomar medidas preventivas para reducir el riesgo de contagio y mantener un ambiente de aprendizaje saludable.

Esta guía te ayudará a reconocer los síntomas comunes que indican que tu hijo/a está demasiado enfermo/a para ir a la escuela. Te indicará cuándo es apropiado que se quede en casa, permitiéndole descansar, recuperarse y evitar contagiar a sus compañeros y maestros. Creemos que si todos colaboramos y seguimos estas recomendaciones, podemos crear un ambiente seguro y de apoyo para todos los estudiantes.

Sabemos que tomar la decisión de mantener a tu hijo/a en casa puede ser difícil. Esperamos que esta guía te dé el conocimiento y la confianza necesarios para tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Recuerda que la salud y recuperación de tu hijo/a deben ser lo más importante, y mantenerlo/a en casa cuando sea necesario ayuda a proteger a toda la comunidad escolar.

Recuerda que es esencial comunicarte abiertamente con la escuela y los médicos de tu hijo/a durante este proceso. Si tienes preguntas o inquietudes, no dudes en contactar a la enfermera escolar o al médico de tu hijo/a. Estamos aquí para apoyarte y responder a tus preguntas.

Trabajemos juntos para cuidar la salud y bienestar de nuestros hijos/as y crear un lugar seguro y feliz para aprender.

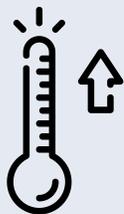
Agradecemos tu colaboración en este importante esfuerzo.



SEÑALES Y SÍNTOMAS

FIEBRE

Para garantizar el bienestar de todos los estudiantes, es importante que los niños no asistan a la escuela si tienen una temperatura de 100.4°F (38°C) o más. Por favor, mantén a tu hijo/a en casa hasta que su fiebre haya desaparecido durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos. Durante la temporada de influenza, es posible que se requiera que los niños con fiebre y otros síntomas similares a la gripe se queden en casa por un periodo prolongado. Es importante recordar que la fiebre a veces puede indicar un problema subyacente más grave. Si la fiebre de tu hijo/a persiste por más de tres días, es aconsejable buscar consejo médico.



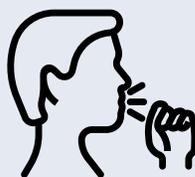
VÓMITOS Y DIARREA

Para mantener un ambiente saludable para todos los estudiantes, es importante que los niños no vayan a la escuela si tienen vómitos y/o diarrea. Por favor, asegúrate de que tu hijo se quede en casa hasta que hayan pasado al menos 24 horas desde su último episodio de vómitos y/o diarrea. Si los vómitos y/o la diarrea persisten y tu hijo no puede retener líquidos, se recomienda buscar consejo médico.



TOS PERSISTENTE O SÍNTOMAS DE RESFRIADO

Si tu hijo tiene una tos persistente y productiva, congestión nasal excesiva, estornudos, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, dolor de oído o una secreción nasal frecuente, puede ser un signo de una enfermedad respiratoria contagiosa y es posible que no esté lo suficientemente bien como para asistir a la escuela. Mantenlo/a en casa hasta que los síntomas mejoren. Si tu hijo/a tiene dificultad para respirar, sibilancias o presenta fiebre alta repentina, escalofríos y/o dolor de cuerpo, comunícalo de inmediato con su doctor.



DOLOR DE GARGANTA

Si tu hijo/a tiene dolor de garganta fuerte, dificultad para tragar o una garganta hinchada o con pus, puede tener una infección contagiosa. Consulta a su doctor y mantenlo/a en casa hasta que reciba el tratamiento adecuado y no tenga fiebre.



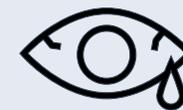
PIEL IRRITADA/SARPULLIDO

Las erupciones o irritaciones en la piel pueden ocurrir por diversas razones, y es crucial identificar la causa subyacente. Algunas erupciones pueden ser altamente contagiosas y representar riesgos significativos para la salud. Por lo tanto, es fundamental buscar consejo médico para diagnosticar adecuadamente la condición. En ciertas situaciones, puede ser necesario que los niños permanezcan en casa hasta que la erupción desaparezca. Por favor, ten en cuenta que en algunos casos puede requerirse un certificado médico antes de que tu hijo/a pueda regresar de manera segura a la escuela.



CONJUNTIVITIS (OJO ROSADO)

La secreción ocular, la formación de costras, el dolor o enrojecimiento pueden indicar una infección y deben ser evaluados. Si se diagnostica conjuntivitis en tu hijo/a y requiere tratamiento, es importante que permanezca en casa durante 24 horas después de que comience el tratamiento para evitar la propagación de la infección.



FATIGA SEVERA O DOLORES MUSCULARES

Si tu hijo/a está experimentando fatiga extrema, dolores musculares o muestra signos de estar enfermo, es mejor mantenerlo/a en casa hasta que se recupere y/o consulte con su doctor.



REGRESO A LA ESCUELA

Asegúrate de que tu hijo/a cumpla con los siguientes criterios antes de enviarlo/a de regreso a la escuela:

- Sin fiebre durante al menos 24 horas sin tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Sin vómitos o diarrea durante 24 horas.
- Mejora en los síntomas, como tos, congestión o dolor de garganta.
- Completa cualquier tratamiento o curso de medicación recomendado.

