COVID-19: Planes para familias con niños

Las familias con niños deben crear un plan para saber qué hacer si el cuidador o los cuidadores de la familia se contagian de COVID-19. Un plan familiar para el Covid-19 debe establecer un Círculo de Apoyo que incluya miembros de la familia, amigos y otras personas de confianza que puedan ayudar a cuidar a los niños.

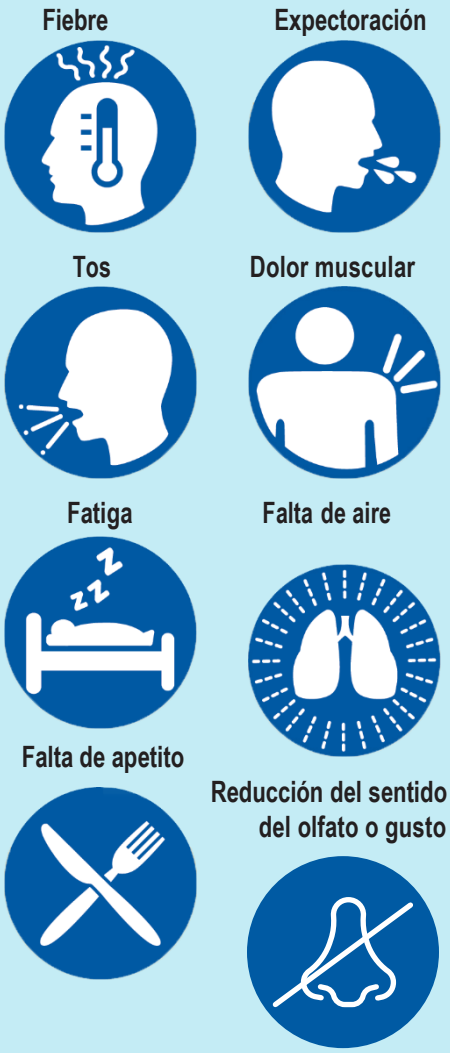
Qué hacer si se enferma

El COVID-19 es una enfermedad muy infecciosa y los enfermos con COVID-19 deben limitar sus interacciones con otras personas. El Estado de Alaska le recomienda a las personas con alguno de los síntomas, incluso leves, que se realicen la prueba lo más rápido posible (llamando a su proveedor o a la clínica local de salud pública o tribal). Los que den positivo, o que tienen síntomas y están esperando los resultados de la prueba de COVID-19 , deben auto-aislarse de otros miembros del hogar (en una habitación separada y con un baño separado, si es posible).

Los padres solteros, los hogares en los que el otro padre/cuidador está lejos, los hogares en que ambos padres/cuidadores están enfermos, padres que amamantan a un niño, y otros casos, pueden tener dificultades a la hora de auto-aislarse. Los CDC recomiendan que si un miembro del hogar con COVID-19 no puede auto-aislarse, utilice un cubrebocas de tela o mascarilla al estar cerca de los demás, y que se lave las manos y desinfecte las superficies y picaportes con frecuencia.

Si los niños tienen condiciones de salud que los ponen en mayor riesgo, o si el padre/cuidador se enferma y no puede cuidar de los niños, es importante contar con un plan para el cuidado alternative de los niños, que incluye un Circulo de Apoyo.

Síntomas de COVID-19



1 Identifique su Círculo de Apoyo

Un Círculo de Apoyo es un grupo de personas con el que un padre o cuidador puede contar para cuidar a corto o largo plazo a un niño en caso de que se enfermen, o tengan complicaciones que les impidan cuidar al niño.
Para muchas familias, los abuelos son las personas a las que se recurre para cuidar a los niños. Pero las personas mayores de 60 tinen mayor riesgo de enfermarse más gravemente a causa de COVID-19. Otros cuidadores a los que recurre una familia pueden tener problemas de salud que los pone en un mayor riesgo de tener una enfermedad grave si contraen COVID-19.
Durante COVID-19, los padres deben identificar un Círculo de Apoyo que incluye personas que NO están en riesgo de desarrollar los casos más graves de COVID-19. Los miembros de la familia, como tías, tíos, primos y hermanos mayores pueden formar parte del Círculo de Apoyo. Los amigos de la familia que el niño conoce y se siente cómodo pueden formar parte del Círculo de Apoyo, o los padres de un amigo de su hijo. Lo más importante es que:

- Su hijo se sienta seguro y cómodo con ellos
- Usted confíe en ellos
- No estén en la categoría de alto riesgo de complicaciones relacionadas con COVID-19 (pág. 3)
- Vivan cerca

2 Haga planes con su Círculo de Apoyo

- Practique la comunicación, decida cómo ponerse en contacto
- Dé la llave de su casa o el código de la puerta a una persona de confianza
- Comparta la ubicación del bolso de emergencia de su hijo
- Comparta copias del plan de emergencia
- Tenga una lista de la red de miembros de apoyo en un lugar visible de su casa
- Comuníquese regularmente con su Círculo de Apoyo para asegurarse de que continúan apoyándolo

3 Sepa cuándo activar su plan

Además de los temas analizados más arriba acerca de cuándo contactar a su Círculo de Apoyo, es importante tener un contacto periódigo con su profesional de la salud y/o la Enfermera de Salud Pública si ha dado positivo a la prubea o tiene síntomas.

A su vez, si desarrolla señales de advertencia de emergencia para COVID-19, necesita obtener atención médica de inmediato, lo que significa llamar al 911 o ir a una sala de emergencias. Las señales de advertencia de emergencia incluyen*:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Nueva confusion o imposibilidad para levantarse
- Labios o cara de color azulado

*Esta lista no está completa. Por favor, consulte otros síntomas que sean graves o preocupantes con su profesional de la salud.

4 Busque ayuda fuera de su Círculo de Apoyo

Si ninguna persona de su Círculo de Apoyo puede ayudarlo, en su comunidad hay otros recursos disponibles que pueden ofrecerle ayuda.
Primero, piense en los lugares con los que ya tiene conexión, como la escuela o equipos de deportes de su hijo, su comunidad religiosa local, o la comunidad tribal de su familia. Puede haber personas más allá de su círculo inicial que estarían dispuestas a intervenir para cuidar de su hijo.

Otros recursos de la comunidad pueden ser de opción:

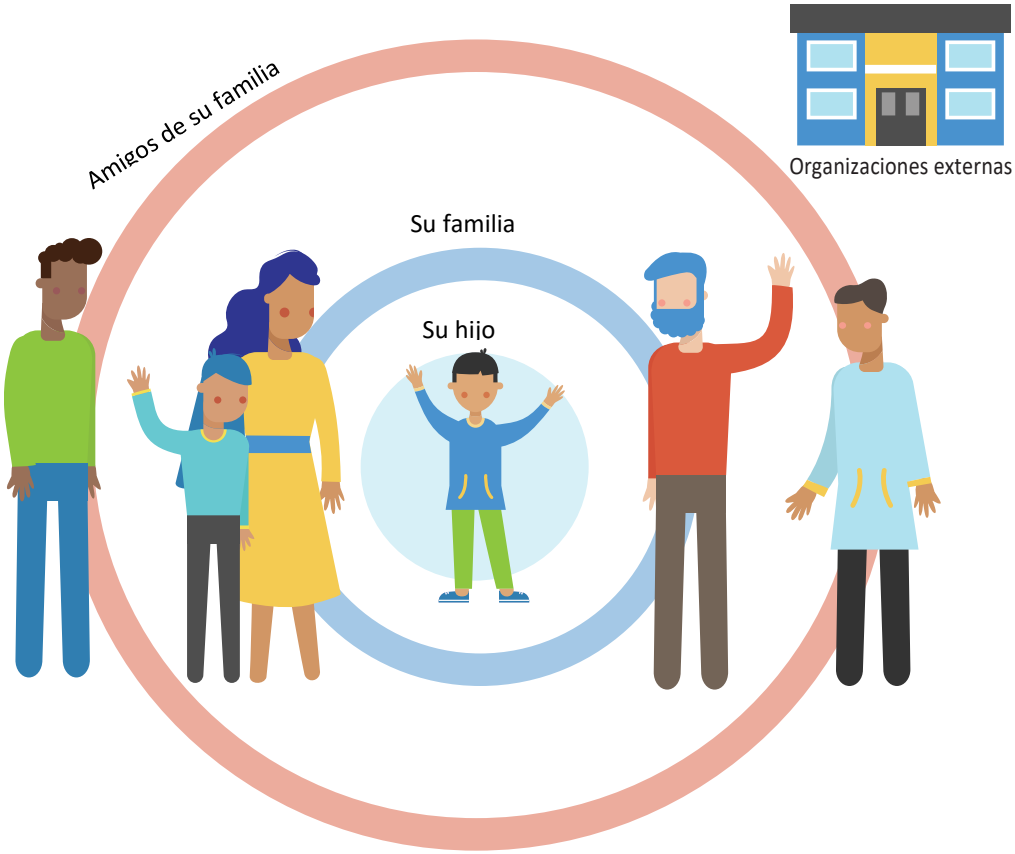
Safe Families for Children Alaska ofrece familias anfitrionas voluntarias que están capacitadas para cuidar a niños durante una emergencia familiar. Disponible en Anchorage, Mat-Su, Soldotna, Homer, y Fairbanks. Servicio telefónico 24 hr al 907-277-0925 o safefamilies@beaconhillak.com

Choosing Our Roots ofrece hogares seguros y comunidades de apoyo para jóvenes LGBTQ en Anchorage y el Mat-Su, y está trabajando para que estén disponibles en otras regiones. También hay refugios para jóvenes en algunas comunidades en Alaska, incluyendo Covenant House en Anchorage, My House en el Valle Mat-Su, y The Door en Fairbanks. Para otras regions de Alaska y más recursos, incluyendo refugios temporarios para niños, llame al 211 o, fuera de horario, llame Safe Families for Children Alaska al 907-277-0925.

Bolso para COVID-19

- **La identificación del niño—**ID de la escuela, certificado de nacimiento, otros
- **Lista de contactos de emergencia—** Parientes cercanos, docentes, doctores, u otros cuidadores
- **Lista de información de contacto—** Las personas con las que el niño puede comunicarse de forma regular para ayudarle a sentirse conectado y aliviar el estrés de la separación.
- **Teléfono y cargadores**
  Varios conjuntos—Ropa para dos o más días, ropa interior y ropa de exterior adecuada
- **Artículos de confort—**Mantas, peluches, fotos familiares, o artículos que le darán bienestar al niño
- **Medicación y suministros o equipo médico relacionados con la discapacidad**
- **Artículos escolares—**Una descripción de las tareas para el hogar, y una lista de las plataformas de educación en línea. Incluya los usuarios y contraseñas.
- **Leche materna o fórmula —**O instrucciones sobre dónde encontrarla en nevera o congelador, y otros ítems de alimentación, si aplica
  Instrucciones adicionales—
- Restricciones dietéticas, información de alergias, estrategias de conducta, rutinas, y otra información relevante

Durante la crisis de COVID-19 los niños pueden sentirse abrumados. Además de todos los cambios que suceden, algunos niños pueden asustarse con la idea de que su/s cuidador/es no puedan cuidarlos. Otros se sentirán reasegurados si sus cuidadores tienen un plan en caso de que se enfermen. Cada padre deberá determinar cuál es la línea de acción sobre cuándo y si debe hablar con su hijo sobre este plan. Los padres y cuidadores pueden encontrar esta guía útil: Consejos para hablar con los niños sobre el Coronavirus.



Casos de copaternidad

En el caso de las familias en que haya un acuerdo de custodia compartida y en que los niños viven en varios hogares, este plan probablemente tendrá que ser establecido entre los dos hogares. Algunas cosas a considerar:

- El plan de copaternidad podría cambiar según los síntomas, resultados de las pruebas y el grado de asistencia médica requerida por uno o ambos padres.
- El Círculo de Apoyo puede comenzar con el otro padre pero también debe incluir otras opciones
- Asegúrse de que la salud, bienestar y seguridad de los niños sean el centro de su plan
- Asegúrese de que los niños no deban presenciar o están involucrados en conflictos acerca del plan
- Para recibir una guía sobre la copaternidad durante estos tiempos estresantes, visite la nueva página web sobre familias y COVID de Alaska

Más información

Para un mayor análisis sobre estas cuestiones, incluida la forma de asignar la tutela temporal:

- Artículo del New York Times: "When Parents Get Sick, Who Cares for the Kids?"
- Documentos útiles para planificar para emergencias: Fillable form—General Family Emergency Planning
- Fillable form—Medical Summary

Abuelos y ancianos que crían niños

Muchos niños en Alaska están siendo criados por sus abuelos y otras personas con mayor riesgo al COVID-19. Es importante proteger a todos los miembros de estas familias refugiándose en casa, asegurándose de que los niños no interactúen físicamente con otros niños, y pidiendo a vecinos y otras personas ayuda para comprar alimentos y otros mandados. Si un cuidador de edad avanzada comienza a tener síntomas de COVID-19, podrían notificar a su Círculo de Apoyo a un punto aún más temprano.

Personas de alto riesgo

- Personas con enfermedad pulmonar crónica o asma de moderado a grave
- Personas con enfermedades cardíacas serias
- Personas inmunodeprimidas
- Muchas enfermedades pueden causar que una persona esté inmunodeprimida, como el tratamiento para el cáncer, fumar, trasplante de médula ósea o de órganos, deficiencias inmunológicas, el VIH o el SIDA mal controlado, y el uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmunológico
- Personas con obesidad severa (índice de masa corporal [IMCI] de 40 o más)
- Personas con diabetes
- Las personas con enfermedades renales crónicas con diálisis
- Personas con enfermedades del hígado

Ficha del Círculo de Apoyo

Un Círculo de Apoyo es un grupo de personas a las que el padre o cuidador recurren para asistir con el cuidado de niños a corto o largo plazo en caso de que se enfermen o tengan otras complicaciones que les impidan cuidar de su hijo. En el caso de muchas familias, los abuelos son las personas a las que se recurre para ayudar con los niños. Sin embargo, las personas mayores de 60 corren un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave a causa de COVID-19. Otras personas a las que una familia acude para el cuidado de los niños pueden tener problemas de salud que los ponen en mayor riesgo de enfermar gravemente si se contagian de COVID-19.

Cuidador/es alternativo/s principal

Nombre /s: _____ Relación con el niño: _____
Teléfono: _____ E-mail: _____ Dirección: _____
Otro: _____

Cuidador/es alternativo/s secundario

Nombre/s: _____ Relación con el niño:_____
Teléfono: _____ E-mail: _____ Dirección: _____
Otro: _____

Contactos críticos

Pariente cercano: _____ Tel.: _____
Profesional de salud del niño: _____ Tel.: _____
Docente del niño: _____ Tel.: _____

Contactos del niño

Padres: _____ Tel.: _____
Abuelo(s): _____ Tel.: _____
Abuelo(s): _____ Tel.: _____
Hermano(s): _____ Tel.: _____
Primo(s): _____ Tel.: _____
Amigo del niño: _____ Tel.: _____
Amigo del niño: _____ Tel.: _____

Bolsa de emergencia del niño para COVID-19

- ❑ Identificación del niño—ID de la escuela, certificado de nacimiento, otros
- ❑ Cargadores de teléfono y dispositivos
- ❑ Varios conjuntos—Ropa para dos o más días, ropa interior y ropa de exterior adecuada
- ❑ Artículos de confort—Mantas, peluches, fotos familiares, o artículos que le darán bienestar al niño
- ❑ Medicación y suministros o equipo medico relacionados con la discapacidad

Medicación: _____ Dosis:_____
Medicación: _____ Dosis:_____

- ❑ Artículos escolares—Una descripción de las tareas para el hogar y una lista de las plataformas de educación en línea.

Usuario: _____
Contraseñas: _____

- ❑ Leche materna o fórmula—O instrucciones sobre dónde encontrarla en la nevera o congelador, y otros ítems de alimentación para niños, si aplica
- ❑ Instrucciones adicionales—Restricciones dietéticas, información de alergias, estrategias de conducta, rutinas, y otra información relevante
- ❑ Información del Seguro de Salud: _____

No olvide dejar una carta de autorización de atención médica para su cuidador. No podrán obtener atención médica para su hijo de un médico u hospital sin su consentimiento. Asegúrese de dejar también una fotocopia de la tarjeta del seguro médico de su hijo.

Asegúrese de incluir información sobre:

- Si su hijo tiene una lesión que necesita más que una Band-Aid.
- Si su bebé desarrolla signos de una enfermedad, como vómitos o fiebre.
- Preguntas sobre las dosis de la medicación.
- Si su bebé permanece inconsolable por un largo período de tiempo, a pesar de haber descartado todos los aspectos usuales: hambre, cambio de pañal, etc.

Profesional de salud/Pediatra del niño:_____

_____

Farmacia: _____

Centro Médico/Hospital de preferencia: _____

_____

Puede sugerir algunas comidas para la persona que vaya a cuidar a sus hijos durante las comidas. Ideas de comidas:_____

_____

_____

A su vez, puede sugerir bocadillos o bebidas. Asegúrese de exponer lo que está permitido y lo que no está permitido. De lo contrario, sus hijos podrían engañarlos para que les dejen comer todo el helado y beber soda directamente de la botella.

Bocadillos:_____

_____

Bebidas:_____

_____

Asegúrese de mencionar restricciones de comida o bebidas, en especial si sus hijos tienen alergias o intolerancias a las comidas, y si tiene bebés menores de 1 año. Si tendrán que calentar leche materna embotellada o la preparar la leche de formula, deje instrucciones detalladas sobre cómo hacerlo paso por paso. Instrucciones para la leche materna/fórmula:

_____

_____

_____

Los niños están más cómodos cuando tienen una rutina habitual, en especial los bebés. Informe a su cuidador cuándo come su hijo, cuándo se acuesta y qué rutina sigue a la hora de acostarse. Por ejemplo, si hay un libro específico que usted le lee a su hijo antes de dormir o cualquier otra información importante relacionada con juguetes preferidos o muñecos de apego.

Rutina para la hora de dormir: _____

_____

Qué libros leer, por cuántos minutos: _____

_____

_____

Luz de noche: _____Sí _____No

Puerta abierta o cerrada _____Abierta _____Cerrada