



COVID-19

Hoja informativa con consejos: Ayude a sus hijos a mantenerse sanos en la escuela

Ayude a sus hijos a mantenerse sanos en la escuela

Actualizado el 27 de abr. del 2023

Se actualizaron las recomendaciones para la vacuna contra el COVID-19 el 19 de abril. [Conozca más.](#)

Proteja a sus hijos del COVID-19, la influenza (gripe) y otras enfermedades

- Durante el año escolar, los niños tienden a enfermarse más a menudo, y a transmitir microbios a sus amigos y compañeros de clase.
- El COVID-19 puede causar problemas serios de salud, por lo que es más importante que nunca que proteja la salud de sus hijos.
- Usted puede ayudar a sus hijos a mantenerse sanos y a proteger a las personas a su alrededor durante todo el año escolar.

Pregúntele al médico de sus hijos qué vacunas y dosis de refuerzo necesitan

Las vacunas ayudan a proteger a los niños para que no se enfermen gravemente de COVID-19, la influenza (gripe) y otras enfermedades. Pregúntele al médico de sus hijos qué vacunas y dosis de refuerzo necesitan para mantenerse sanos. Si ha pasado un tiempo desde que visitaron al médico, ahora es un buen momento para que programe una cita para un chequeo médico.

¿Quién necesita vacunarse?

- Los niños de 6 meses o más deberían ser vacunados contra el COVID-19 y la influenza (gripe).
- Los niños de 5 años o más también deberían recibir una dosis de refuerzo contra el COVID-19.

Es especialmente importante que los niños con discapacidades o problemas crónicos de salud sean vacunados porque tienen más probabilidades de enfermarse gravemente si contraen el COVID-19 o la influenza.

Aprende más: [Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19, incluidas las dosis de refuerzo](#)

Mi hijo tiene una discapacidad. ¿Cómo puedo apoyarlo cuando lo vayan a vacunar?



A veces, los niños y adolescentes con discapacidades pueden tener dificultades con el proceso de vacunación. Cuando usted esté programando una cita para que lo vacunen, puede **avisarle al personal o al voluntario que su hijo podría necesitar algunas adaptaciones.**

Por ejemplo, usted podría:

- Preguntar si lo pueden vacunar en el auto o en una sala tranquila, alejada de las áreas con mucha gente.
- Pedir adaptaciones sensoriales, como apagar las luces brillantes.
- Pedirle a la persona que lo vacune que le explique a su hijo qué hará y cuándo lo hará, para que su hijo sepa lo que va a pasar.
- Pedirle al proveedor que durante la misma visita le ponga a su hijo cualquier otra vacuna que necesite.

Aprende más: [Vacunarse contra el COVID-19](#)

¿Dónde pueden ser vacunados mis hijos?

Sus hijos pueden ser vacunados en un consultorio médico y también en muchas farmacias, centros médicos y departamentos de salud. Puede visitar el sitio web [vacunas.gov](https://www.vacunass.gov) e ingresar su código postal para encontrar un centro de vacunación cerca de usted. Para encontrar un centro de vacunación contra el COVID-19, también puede:

- Enviar un mensaje de texto con su código postal al número 438829
- Llamar al 1-800-232-0233 (línea TTY 888-720-7489)

Mantenga a sus hijos en casa si no se sienten bien

Quedarse en casa cuando están enfermos puede bajar el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas, como el COVID-19 o la influenza (gripe), a otras personas. Los niños que tienen síntomas de infección respiratoria o gastrointestinal, como tos, fiebre, dolor de garganta, vómitos o diarrea, deberían quedarse en casa.

Aprende más: [Aislamiento y precauciones para personas con COVID-19](#)

Recuérdelos a sus hijos que se laven las manos

Cuando sus hijos estén saliendo para ir a la escuela, recuérdelos que se laven las manos antes y después de comer, después de ir al baño y después del recreo.

Aprende más: [El lavado de las manos](#)

Enséñeles a sus hijos a cubrirse la nariz y la boca cuando tosan o estornuden

Dígales a sus hijos que se cubran la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden, y que luego boten el pañuelo usado en la basura. Si no tienen un pañuelo a mano, dícales que se cubran la nariz y la boca con el antebrazo.

Considere decirles a sus hijos que usen una mascarilla en la escuela



Los niños de 2 años o más también pueden usar mascarillas en la escuela. Si sus hijos tienen una discapacidad o un problema crónico de salud, usar una mascarilla puede darles protección extra para ayudarlos a mantenerse sanos. Las mascarillas también pueden ayudar a prevenir que los niños propaguen el COVID-19 entre las personas a su alrededor. Asegúrese de que las mascarillas de sus hijos les cubran la nariz y la boca.

Aprende más: [Mascarillas](#)

Cuide la salud mental de sus hijos

Los últimos años han sido estresantes para muchas familias, y algunos niños podrían tener dificultades para adaptarse a las nuevas rutinas y relaciones sociales en la escuela. El cambio de rutina puede ser particularmente difícil para los niños con parálisis cerebral, discapacidades intelectuales o discapacidades del desarrollo, como el autismo.

Hable con el médico de sus hijos si le preocupa la forma en que se comportan en casa, en la escuela o con amigos. Puede encontrar recursos sobre la salud mental en espanol.mentalhealth.gov/hablar/padres-cuidadores [↗](#).

Obtenga más información sobre las formas de mantener a su familia sana en espanol.cdc.gov/coronavirus/.

Última actualización el 27 de abr. del 2023