

COVID-19 Guía de Asistencia para Padres y Familias

12/29/2020

Última actualización: Las referencias a la cuarentena se han actualizado para incluir nuevo lenguaje sobre las opciones de cuarentena acortada.

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 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf\)](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 cuando un miembro del hogar haya dado positivo en la prueba de COVID-19.

- Los niños con miembros del hogar con COVID-19 deben permanecer en casa durante al menos 14 días (cuarentena). El niño debe quedarse en casa incluso si no tiene síntomas de COVID-19.
- Su hijo debe quedarse en casa durante 14 días (cuarentena), incluso si la prueba de COVID-19 es negativa, ya que podría desarrollar COVID-19 hasta 14 días después de su último contacto con el miembro del hogar que tiene COVID-19.

Su hijo debe quedarse en casa si tiene contacto cercano con otras personas que han dado positivo en la prueba de COVID-19; por ejemplo, abuelos, tíos, u otros niños o adultos en la escuela, en el vecindario, en la iglesia, en actividades deportivas o sociales, o en cualquier otro lugar. Mire la sección "¿Qué es un contacto cercano?" de este documento para ver una definición.

Se recomienda una cuarentena de 14 días incluso para las personas que hayan estado expuestas al COVID-19 a través de un contacto que no sea un miembro del hogar. En algunas circunstancias, puede ser posible acortar el período de cuarentena. Deberá ponerse en contacto con la escuela, la guardería infantil o el programa para jóvenes para ver si esto es posible en su caso.

Las escuelas, guarderías infantiles y los programas para jóvenes siguen estas guías para las opciones de cuarentena.

- [Contactos cercanos y seguimiento de contactos: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
- [Guía de cuarentena para COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)

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 alguien en nuestro hogar tiene COVID-19 y mi hijo no se enferma?

Las personas con un miembro del hogar con COVID-19 pueden contraer la enfermedad entre dos y 14 días después de su último contacto con la persona infectada. A esto se le llama período de incubación. Su hijo debe permanecer en casa y no tomar parte en ninguna actividad fuera de casa durante 14 días (cuarentena) por si acaso se enferma con COVID-19. Los 14 días comienzan desde el día de su último contacto con la persona con COVID-19.

Si durante los 14 días su hijo tiene una prueba de COVID-19 y es negativa, aún debe quedarse en casa durante los 14 días. Algunas personas no se enferman hasta el día 12, 13 o 14. Es posible que algunas personas enfermas no presenten síntomas, pero sí puedan transmitir la enfermedad. Esperar 14 días es la única forma de asegurarse de que su hijo no esté infectado y de que no pueda infectar a otros.

¿Qué pasa si uno de los padres tiene COVID-19 y no puede separarse de sus hijos?

A veces es difícil para los padres separarse de los demás en su hogar y cuidar a sus hijos al mismo tiempo. Si uno de los padres que está enfermo y tiene contacto cercano con sus hijos, los niños corren el riesgo de contraer COVID-19 durante todo el tiempo (al menos 10 días) que el padre permanece en casa y después por un tiempo adicional de 14 días pasado este periodo. Los niños deben quedarse en casa como se explica a continuación:

- Los niños deben quedarse en casa durante el tiempo que el padre enfermo deba quedarse en casa. El padre con COVID-19 puede salir de casa solo después de 10 días, y solo después de sentirse mejor y no tener fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Después de este período, cuando el padre ya no está en riesgo de transmitir el virus a otras personas. Sus hijos deben quedarse en casa otros 14 días (cuarentena), porque aún podrían enfermarse de COVID-19 o contagiar a otros. Esto significa que los niños podrían estar fuera de la escuela durante al menos 24 días.
- Si los niños que se enferman o dan positivo en la prueba de COVID-19, 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 que tiene COVID-19 pero esa persona NO vive en nuestro hogar y mi hijo NO se enferma?

Los niños pueden ser un contacto cercano de otras personas que no pertenecen a su hogar, como abuelos, tíos u otros niños o adultos en la escuela, el vecindario, en la iglesia y en actividades deportivas o sociales.

También en este caso se recomienda una cuarentena de 14 días para las personas que hayan estado expuestas al COVID-19.

En algunas circunstancias, puede ser posible acortar el período de cuarentena. Deberá consultar con la escuela, la guardería infantil o el programa para jóvenes para ver si esto es posible en su caso.

Para calificar para un período de cuarentena reducido de siete o 10 días, se deben cumplir las siguientes condiciones:

- El niño no debe tener NINGÚN síntoma durante el período de cuarentena.
- No debe haber NINGÚN miembro del hogar que haya dado positivo para COVID-19.
- Debe vigilar CUALQUIER síntoma de enfermedad, y si se presentan síntomas, quedarse en casa, lejos de los demás y hacerse la prueba.
- Siga las medidas de prevención establecidas por la escuela, la guardería infantil o el programa para jóvenes.
- Si participa en una cuarentena de siete días:
 - Su hijo debe tener una prueba de PCR negativa para COVID-19 (no una prueba de antígenos o una prueba de anticuerpos/sangre).
 - La prueba debe haberse hecho el quinto día de la cuarentena o después.
 - Los resultados de la prueba deben ser conocidos antes del regreso.
- En **NINGÚN** caso puede ser el período de cuarentena inferior a siete días.

Las escuelas, las guarderías infantiles y los programas para jóvenes siguen esta guía, que se considera la más actualizada.

- [Contactos cercanos y seguimiento de contactos: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
- [Guía de cuarentena para COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)

Los hermanos y otros niños que viven en la casa que no sean contactos cercanos de la persona con COVID-19 NO necesitan quedarse en casa (cuarentena) y pueden continuar yendo a la escuela o a la guardería infantil.

¿Debería hacerle la prueba a mi hijo si hay un miembro del hogar que tiene COVID-19?

El Departamento de Salud de Minnesota (MDH) recomienda que su hijo se haga la prueba si hay un miembro del hogar con COVID-19. Los padres deben hablar con el médico de su hijo u otro proveedor de atención médica para decidir si se debe hacer la prueba a su hijo.

Hacerse la prueba no acorta el tiempo que sus hijos deben permanecer en casa si el miembro del hogar que ha dado positivo es alguien que vive con el niño. Su hijo debe quedarse en casa durante 14 días (cuarentena) desde el momento del último contacto con el miembro del hogar que dio positivo para COVID-19, **incluso si la prueba del niño es negativa.**

Si su hijo se va a hacer la prueba de COVID-19, es mejor esperar hasta al menos cinco a siete días después de su último contacto con el miembro del hogar que tiene COVID-19. Este es el tiempo que suele transcurrir desde la exposición al COVID-19 hasta que la infección se refleja en la prueba.

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

Si alguien que vive en el hogar **tiene síntomas de COVID-19** y se ha hecho la prueba, los niños deben quedarse en casa y no asistir a la escuela o a la guardería infantil hasta que se conozcan los resultados de la prueba de esa persona. Si alguien que vive en la casa **no tiene síntomas** pero se ha hecho la prueba para COVID-19, los niños no necesitan quedarse en casa y pueden ir a la escuela o a la guardería infantil. En cualquiera de las situaciones mencionadas:

- 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 quedarse 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 un miembro del hogar o con alguien más con COVID-19 y se enferma, pero NO se hace la prueba del COVID-19?

Si decide no someter a su hijo a la prueba durante el período de cuarentena y su hijo presenta síntomas de COVID-19 en cualquier momento mientras permanece en casa, debe continuar quedándose en casa y alejado de los demás en la casa (aislamiento) hasta que se cumplan todas las siguientes condiciones:

- 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: el niño debe quedarse en casa por 14 días, porque es un contacto cercano de un miembro del hogar. Debe quedarse 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.
- Hágalos 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 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf\)](#)
- [Minnesota Department of Education: Supporting Students and Families COVID-19 Resources](#) (Departamento de Educación de Minnesota: Apoyo a Estudiantes y Familias- Recursos sobre el COVID-19):[\(education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstu-covid19/index.htm\)](#)
- [Minnesota COVID-19 Response: Get Help](#) (Respuesta de Minnesota al COVID-19: Obtener Ayuda) [\(mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp\)](#)
- [CDC: Cuidar a una persona enferma en casa: \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html\)](#)



Minnesota Department of Health | [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](#) para solicitar un formato alternativo. (Spanish)