



## Guía de salud de una enfermera para enviar a su(s) hijo(s) a la escuela

**\*Estar en la escuela es importante para la salud, el bienestar social y académico de un niño.\***

### Envíe a su(s) hijo(s) a la escuela cuando:

- En general estén sanos - pueden asistir incluso si
  - tienen un resfriado que puede incluir secreción nasal y/o tos.
  - tienen secreción ocular, picazón o enrojecimiento de los ojos.
  - tienen dolor de estómago sin fiebre.
  - tiene un salpullido leve sin otros síntomas.
  - tienen piojos (deben tratarse).
- Participa en actividades normales del día a día



Si su hijo evita la escuela, puede estar relacionado con la ansiedad. Si le preocupa que su hijo pueda estar experimentando **ansiedad**, comuníquese con su(s) maestro(s), consejero escolar, trabajador social, la enfermera de la escuela u otro personal de la escuela para discutir y desarrollar un plan para ayudar a su hijo a permanecer en la escuela.

Los síntomas de **ansiedad** pueden incluir (entre otros): dolor de cabeza, dolor de estómago, pérdida de apetito, fatiga, etc.

### Para mantenerse sano y prevenir enfermedades, asegúrese de que su hijo:

- **Descanse lo suficiente** - 8 a 10 horas es lo mejor - guarde los dispositivos y aparatos electrónicos
- **Reciba una buena nutrición** - Proteínas junto con frutas y verduras
- **Se hidrate con frecuencia** - Seis a ocho vasos de agua de 8 onzas - limite los refrescos y las bebidas energéticas - traiga una botella de agua a la escuela
- **Se cubra al toser**
- **Mantiene una buena y frecuente higiene de manos**



# Manejo de Síntomas

Síntoma	¿Debería su(s) hijo(s) quedarse en casa?
Fiebre	<b>La fiebre</b> es la forma que tiene el cuerpo de destruir los gérmenes que lo enferman y es un síntoma común de las infecciones. Mantenga a sus hijos en casa si su temperatura es de 100.4° F o más. Espere hasta que los niños estén sin fiebre durante 24 horas sin medicamentos para reducir la fiebre antes de permitirles regresar a la escuela.
Diarrea	<b>La diarrea</b> suele ser el resultado de una infección, una intoxicación alimentaria o un efecto secundario de medicamentos como los antibióticos. Si su hijo no tiene dolor, no tiene diarrea con frecuencia (dos veces o más en 24 horas) y puede ir al baño y lavarse bien las manos después de ir al baño, puede venir a la escuela.
Vómitos	<b>El vómito</b> es otra forma que tiene el cuerpo de deshacerse de los gérmenes que lo enferman y, por lo general, es causado por un virus estomacal o una infección estomacal. Mantenga a los niños en casa si han vomitado dos veces o más en las últimas 24 horas. Pueden regresar a la escuela cuando ya no tengan síntomas y toleren los líquidos.
Dolor de Garganta	<b>El dolor de garganta</b> puede ser un síntoma de estreptococo o de un resfriado común. Si a su hijo le han diagnosticado faringitis estreptocócica, manténgalo en casa durante al menos 2 dosis de antibióticos o 24 horas después de comenzar a tomar antibióticos. Si su hijo tiene un resfriado leve o dolor de garganta sin fiebre, puede ir a la escuela.
Ojo Rosado (conjuntivitis)	La Academia Estadounidense de Pediatría ya no recomienda quedarse en casa y no ir a la escuela por <b>conjuntivitis</b> a menos que el niño no pueda evitar tocarse los ojos, tenga fiebre de más de 100.4° F o el médico recomiende quedarse en casa.
Salpullidos	En general, está bien que un niño con <b>salpullido</b> vaya a la escuela. Puede llamar a la enfermera de la escuela para evaluar si está preocupado. Si tiene fiebre junto con el salpullido, mantenga a su hijo en casa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sarna:</b> podrán regresar a la escuela una vez que se complete el tratamiento. Seguirán teniendo picazón y salpullido durante varias semanas.</li> <li>• <b>Infecciones por MRSA:</b> pueden regresar siempre que reciban tratamiento médico y se pueda cubrir cualquier drenaje de una herida.</li> <li>• <b>Tiña:</b> pueden asistir a la escuela. Se debe mantener la zona cubierta con ropa o vendaje.</li> <li>• <b>Varicela:</b> deben quedarse en casa hasta que toda la varicela desaparezca.</li> <li>• <b>Impétigo:</b> deben quedarse en casa hasta que las lesiones se traten con antibióticos durante al menos 24 horas o hasta que las lesiones formen costras.</li> <li>• <b>Manos, Pies y Boca:</b> pueden asistir a la escuela a menos que tengan fiebre o que el niño no pueda mantener una buena higiene o babee constantemente.</li> </ul>
Piojos	No excluimos a los niños de la escuela por <b>piojos</b> ; una vez identificados, notificamos a los padres y la expectativa es que sean peinados, tratados y regresen a la escuela al día siguiente.
Dolores de Oído	<b>Los dolores de oído</b> no son contagiosos. No es necesario que deje en casa a un niño con un dolor de oído leve.
Resfriado Común	<b>Los resfriados leves y los síntomas respiratorios</b> no son motivo para mantener a los niños en casa. Una tos productiva persistente puede ser un signo de enfermedades contagiosas como tos ferina, bronquitis viral, neumonía, gripe o crup y puede necesitar una evaluación médica.