

Niños, jóvenes y familias durante el COVID-19

Children, Youth and Families During COVID-19

Escuelas

Después de las vacaciones de primavera, el uso de mascarillas no será obligatorio para el personal, los estudiantes o los visitantes de los centros educativos desde el kindergarten hasta el grado 12 (K-12). Más allá de la recomendación de salud pública, llevar una mascarilla es una elección personal, basada en la preferencia de cada uno. Algunos estudiantes y miembros del personal pueden optar por usar una mascarilla no médica o una cobertura facial a lo largo del día o durante ciertas actividades. La decisión de llevar una mascarilla en el entorno escolar debe respetarse.

Para obtener más información, consulte:

- [BC Centre for Disease Control \(Centro para el control de enfermedades de B.C.\): Cuidado infantil, escuelas y campamentos](#)
- [BC Centre for Disease Control: Las escuelas de K a 12 y el COVID-19](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Escuelas seguras y el COVID-19](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Información para padres y familias](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Chequeo diario de salud para el K-12](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Directrices provinciales para enfermedades transmisibles en relación con el COVID-19 para ámbitos K-12](#) (PDF, 585KB)

Exposición en la escuela

A medida que las escuelas reanudan su actividad, puede tener preocupaciones sobre un aumento en la exposición al COVID-19. Para obtener información de su autoridad sanitaria local sobre la exposición en la escuela, visite:

- [Fraser Health \(Autoridad Sanitaria de Fraser\): Brotes en las escuelas](#)
- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del Interior\): Exposición al COVID-19 en la escuela](#)
- [Island Health \(Autoridad Sanitaria de la Isla\): El COVID-19 en las escuelas](#)
- [Northern Health \(Autoridad Sanitaria del Norte\): Exposiciones públicas, brotes y cumplimiento](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Autoridad Sanitaria del litoral de Vancouver\): Para las comunidades de escuelas de K a 12 y las guarderías](#)

Es posible que usted y su hijo/a tengan dudas sobre cómo se administra la prueba del COVID-19. Para ayudar a reducir la ansiedad y la preocupación de los niños que deben hacerse la prueba, el BC Children's Hospital (Hospital Infantil de B.C.) ha creado un vídeo informativo. En él pueden ver a una especialista infantil mostrando cómo se hace la prueba y cómo se sentirán los niños durante este proceso. Vea el vídeo ahora para saber más sobre la [Prueba del COVID-19 para niños](#). Se recomienda que se realice la prueba del COVID-19 cualquier persona con síntomas parecidos a los de un resfriado, gripe o COVID-19, incluso si estos son leves. No es necesario realizarse la prueba si no presenta

síntomas. No necesita tener una derivación ni llamar al **8-1-1**. [Obtenga más información sobre la realización de pruebas y dónde puede hacerse una prueba.](#)

Salud materno-infantil

Embarazo

El embarazo no aumenta el riesgo de contraer el COVID-19. Las mujeres embarazadas deben seguir las mismas pautas de autoaislamiento que cualquier otra persona en la comunidad. Si enferma durante el embarazo, debe hablar con su proveedor de asistencia sanitaria y hacerse la prueba de COVID-19.

Obtenga más información sobre el embarazo y el COVID-19:

- [BC Women's Hospital \(Hospital de Mujeres de B.C.\): Información sobre el COVID-19 para los pacientes \(Preguntas frecuentes\)](#)
- [Gobierno de Canadá. El COVID-19: Embarazo, parto y cuidado de los recién nacidos](#)

Alimentación infantil

Dar leche materna es una buena manera para ayudar a proteger a su bebé de enfermedades. Siga amamantando a su bebé y sosténgalo piel a piel con frecuencia. Lavarse las manos con frecuencia puede ayudar a su bebé a no enfermarse. Para mayor seguridad, si se siente enferma, lleve una mascarilla cuando amamante a su bebé. Si utiliza una máquina sacaleches, lave a fondo todas las piezas de la máquina y del equipo para la alimentación después de cada uso. Si está suplementando la leche materna o si usa la leche de fórmula exclusivamente, tenga a la mano suficiente fórmula para que le dure dos semanas.

Para obtener más información sobre la alimentación infantil durante el COVID-19, consulte:

- [BC Centre for Disease Control: Bebés](#)
- [BC Centre for Disease Control: La lactancia y el COVID-19](#) (PDF, 590KB)
- [Servicios perinatales en B.C.: Preguntas frecuentes sobre la lactancia y el COVID-19](#) (PDF, 89KB)
- [Servicios perinatales en B.C.: Preguntas frecuentes sobre la alimentación con fórmula infantil y el COVID-19](#) (PDF, 139K)

Crianza de niños durante el COVID-19

La crianza de los niños durante la pandemia presenta desafíos particulares. Los niños pueden estar aburridos y echar de menos a sus amigos. Algunos ya no están en la guardería o la escuela. Es posible que usted tenga preocupaciones adicionales sobre la salud física y mental de sus hijos.

Crianza positiva durante una pandemia

Los niños y los jóvenes pueden requerir un apoyo adicional para adaptarse al hecho de estar alejados de sus amigos y no poder participar en sus actividades habituales. Obtenga más información sobre cómo hablar con los niños y los jóvenes sobre la pandemia.

- [Canadian Paediatric Society \(Sociedad pediátrica de Canadá\): Ayudar a los niños y a los jóvenes a afrontar eventos públicos estresantes](#)

- [Canadian Paediatric Society: ¿Cómo podemos hablar con los niños sobre el COVID-19? Cómo ser "tranquilizador de manera realista"](#)
- [Canadian Paediatric Society. Crianza de niños durante el COVID-19: Una nueva frontera](#)
- [Media Smarts: Ayudar a los niños a mantenerse en contacto durante el distanciamiento social](#)
- [Media Smarts: Los medios sociales y el tiempo frente a pantallas durante una pandemia](#)

Recursos para adolescentes y sus padres

Obtenga información sobre cómo puede apoyar a su hijo/a adolescente durante la pandemia.

- [Canadian Paediatric Society. El COVID, los jóvenes y el consumo de sustancias: Un mensaje crítico para los jóvenes y las familias](#)
- [Canadian Paediatric Society: Consejos y trucos para ayudar a los adolescentes a afrontar las dificultades durante la pandemia de COVID-19](#)
- [Kids Help Phone \(Teléfono de ayuda a los/las niños\(as\)\): Estamos aquí para ti durante el COVID-19](#)

Promover la salud mental en niños y jóvenes

Los requisitos de distanciamiento físico y aislamiento pueden afectar la salud mental de los niños y los jóvenes. Encuentre recursos para apoyar a los niños.

- [Canadian Paediatric Society: Cómo ayudar a los jóvenes a afrontar la melancolía durante el COVID-19 y el #distanciamientofísico](#)
- [Canadian Paediatric Society: Apoyo para los jóvenes con trastornos de ansiedad durante la pandemia de COVID-19](#)
- [Canadian Paediatric Society: El sistema "CARD" \(Consolar, Preguntar, Relajarse, Distraerse\), para afrontar los miedos y la ansiedad](#)
- [Inter-Agency Standing Committee \(Comité permanente entre Agencias\). My Hero is You \(Tú eres mi héroe\): ¡Cómo pueden los niños combatir el COVID-19!](#)
- [La salud mental y el COVID-19](#)

COVID-19 en niños

Los niños suelen tener síntomas más leves de COVID-19 que los adultos. Para obtener información sobre los efectos del COVID-19 en niños y cómo mantenerlos a salvo, consulte [BC Centre for Disease Control: El COVID-19 y los niños](#). Para obtener información sobre cuándo solicitar atención durante el COVID-19, consulte [Child Health BC: Un mensaje para los padres y cuidadores durante la pandemia de COVID-19](#) (PDF, 351KB).

Sarpullidos y reacciones inflamatorias

También se ha informado de que los niños pueden presentar sarpullidos o lesiones cutáneas o tener una respuesta inflamatoria varias semanas después de infectarse con el COVID-19. "Las lesiones en los pies", también conocidas como "lesiones parecidas a sabañones", son una de las varias lesiones cutáneas

observadas con el COVID-19. Estas lesiones cutáneas parecen ser sarpullidos específicos. Generalmente se observan en niños o adultos jóvenes y no están asociadas con una enfermedad grave.

El síndrome inflamatorio multisistémico pediátrico (MIS-C)

[El síndrome inflamatorio multisistémico](#) pediátrico (MIS-C) es un síndrome clínico recientemente reconocido en niños y adolescentes. El MIS-C parece ser causado por una respuesta inmunitaria exagerada que lleva a una inflamación grave y generalizada. Esto puede llevar a una inflamación de diferentes partes del cuerpo, incluyendo el corazón, el sistema gastrointestinal, los pulmones, los riñones, el cerebro, la piel, los ojos y los ganglios linfáticos. Puede ser grave e incluso puede ocasionar la muerte, pero la mayoría de los niños mejoran con atención médica.

Niños con necesidades especiales de salud

Es posible que tenga preocupaciones adicionales si sus hijos tienen necesidades especiales en relación con la salud.

- [Autism Speaks: Información sobre el COVID-19 y recursos para las familias](#)
- [BC Centre for Disease Control: Niños inmunodeprimidos](#)
- [BC Children's Hospital: Hoja de seguimiento para las dosis de inhalador](#) (PDF. 129KB)
- [Canadian Paediatric Society: Asma infantil y el COVID-19](#)
- [Canadian Paediatric Society: Diabetes de tipo 1 y el COVID-19: De regreso a la escuela](#)
- [Canadian Paediatric Society: Cuando su hijo tiene ADHD/TDAH. Cómo sobrellevarlo durante la pandemia](#)
- [SickKids: Cómo apoyar a su hijo con un trastorno del neurodesarrollo durante la crisis por COVID-19](#)

Seguridad

Conozca más sobre cómo prevenir las lesiones durante la pandemia.

- [Prevención de lesiones durante el COVID-19](#)
- [Canadian Paediatric Society: Prevención de lesiones en el hogar en época del COVID-19](#)

Última actualización: 11 de marzo de 2022

La información expuesta anteriormente ha sido adaptada de las páginas: [BC Centre for Disease Control: Información sobre pruebas](#), [BC Centre for Disease Control: Sarpullidos y las reacciones inflamatorias](#), [BC Centre for Disease Control: Bebés](#), [BC Women's Hospital: Información sobre el COVID-19 para pacientes \(Preguntas frecuentes\)](#), [BC Centre for Disease Control: Escuelas de K a 12 y el COVID-19](#) y [BC Centre for Disease Control: Tipos de pruebas](#) consultadas en agosto de 2021.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.