



HealthLinkBC

Niños, jóvenes y familias durante el COVID-19

Escuelas

Los estudiantes en B.C. regresarán a la enseñanza presencial en septiembre. La enseñanza presencial es importante para la educación, el bienestar y el desarrollo social y emocional del alumno. Se han adoptado nuevas medidas de salud y seguridad para mantener la seguridad de todos. Entre ellas, el uso de mascarillas, el lavado de manos y el distanciamiento físico.

Todo el personal, los voluntarios adultos, los visitantes y los estudiantes mayores de 12 años de edad deben usar una mascarilla no médica o una cobertura facial (un “cubre bocas”) en todo momento mientras estén en los espacios interiores en la escuela. Las únicas excepciones son:

- Si la persona no puede ponerse o quitarse la mascarilla sin la ayuda de otra persona
- Si hay una barrera instalada
- Al comer o beber

Se alienta a los estudiantes de 9 a 11 años a usar una mascarilla. Los estudiantes menores de 9 años de edad no tienen la obligación de usar mascarillas, y esto sigue siendo una decisión familiar.

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: Escuelas K-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 de salud para el K-12](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Directrices provinciales de salud y seguridad por COVID-19 para entornos K-12 \(PDF, 585KB\)](#)

Exposición en la escuela

A medida que se reanudan las clases, 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 \(Autoridad Sanitaria de Fraser\): Exposición en la escuela](#)
- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del Interior\): Exposición en la escuela](#)
- [Island Health \(Autoridad Sanitaria de la Isla\): Exposición en las escuelas](#)
- [Northern Health \(Autoridad Sanitaria del Norte\): Exposición al COVID-19 en la escuela](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Autoridad Sanitaria de la costa de Vancouver\): VCH, Exposición en las escuelas](#)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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.

Es posible que usted y su hijo/a tengan dudas sobre cómo se administra la prueba de 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 desarrollado un vídeo informativo. En él pueden ver a un especialista en salud infantil mostrando cómo se hace la prueba y cómo se sentirán los niños durante este proceso. Puede ver el vídeo ahora para saber más sobre la [Prueba del COVID-19 para niños](#). Se recomienda que se realice la prueba de 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.

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: Embarazo, parto y cuidado de los recién nacidos durante el COVID-19](#)

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: Lactancia y el COVID-19](#) (PDF, 590KB)
- [Perinatal Services BC \(Servicios perinatales en B.C.\): Preguntas frecuentes sobre la lactancia y el COVID-19](#) (PDF, 89KB)
- [Perinatal Services BC: Preguntas frecuentes sobre la leche infantil de fórmula 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](#)
- [Child Health BC \(Salud infantil en B.C.\): Un mensaje para los padres y cuidadores durante la pandemia de COVID-19 \(PDF, 351KB\)](#)
- [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

Conozca cómo puede apoyar a su hijo/a adolescente durante la pandemia.

- [Canadian Paediatric Society. El COVID-19, 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](#)

El 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](#).

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 en niños (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.

Para obtener más información sobre los sarpullidos y las reacciones inflamatorias, consulte:

- [BC Centre for Disease Control: Sarpullidos y reacciones inflamatorias](#)

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 \(Hospital Infantil de B.C.\): 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: Prevenir las lesiones en el hogar en época del COVID-19](#)

Última actualización: 24 de agosto de 2021

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 COVID-19 para pacientes \(Preguntas frecuentes\)](#), [BC Centre for Disease Control: Escuelas K-12 y el COVID-19](#) y [BC Centre for Disease Control: Prueba del COVID-19 para niños y jóvenes](#). Consultas realizadas en agosto de 2021.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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.