



## Guías para las Conversaciones Escolares Acerca del COVID-19

Aunque el condado de Santa Bárbara ha avanzado mucho en su batalla contra el COVID-19, el virus sigue siendo una preocupación. Todavía tenemos que trabajar juntos para pasar al nivel más bajo de restricciones y, posteriormente, continuar hasta que todo esté despejado. Hasta entonces, todos debemos seguir vigilando el uso de mascarillas, el lavado de manos y el distanciamiento social.

A continuación se presentan algunas preguntas para invitar a los estudiantes a tener una conversación sobre el COVID-19. Se proporcionan respuestas estándares, al igual que fuentes. El objetivo es recordarles a los estudiantes cosas que ya saben y hacerles saber que estas medidas continúan siendo importantes. ¡Solo trabajando juntos podremos finalmente estar todos *juntos!*

Comience con una discusión sobre qué es el COVID-19.

### 1. ¿Qué es el COVID-19 y cuando empezó?

- El COVID-19 es un coronavirus. Los coronavirus son un grupo grande de virus que son comunes entre los animales. En casos raros, son lo que los científicos llaman zoonóticos, lo cual significa que pueden transmitirse de animales a humanos. No sabemos exactamente cuándo este virus pasó de afectar a los animales a las personas.

### 2. ¿Qué es un virus?

- Los virus pueden causar enfermedades y son tan pequeños que no se pueden ver con un microscopio ordinario. Pueden vivir dentro de animales, plantas y personas. Hay muchos tipos diferentes de virus, algunos pueden enfermarnos un poco – como los resfriados – pero algunos pueden enfermar gravemente a las personas. A lo largo de tu vida, has recibido vacunas o inyecciones que te han ayudado a evitar contraer muchos de los virus que pueden ser peligrosos para las personas.



### 3. ¿Cuáles son algunos de los síntomas principales del COVID-19?

- COVID-19 es un nuevo tipo de coronavirus; hay otros coronavirus que únicamente causan resfriados regulares. Los síntomas más comunes de COVID-19 incluyen secreción nasal, tos, dolor de garganta, posiblemente dolor de cabeza y quizás fiebre, los cuales pueden durar unos cuantos días. Algunas personas pierden el sentido del olfato y del gusto.

### 4. ¿Es peligroso el COVID-19

Las personas con COVID-19 pueden no presentar síntomas, presentar síntomas leves o desarrollar una enfermedad grave que requiere tratamiento en un hospital. En algunos casos, la enfermedad del COVID-19 puede resultar en la muerte.

### 5. ¿Cuáles son las formas en las cuales nos podemos mantener seguros y proteger a los demás del COVID-19?

- Tomando algunas de estas medidas claves, podemos protegernos de enfermarnos con virus como el COVID-19:
  - Usar una mascarilla para evitar esparcir pequeñas gotas de nuestra boca a los demás.
  - Lavándonos las manos frecuentemente con agua y jabón, durante un mínimo de 20 segundos.
  - COVID-19 se transmite por contacto, así que tratemos de mantener nuestras manos alejadas de nuestra cara (nariz, boca y ojos).
  - Mantener distancia entre nosotros y otras personas.
  - No reunirnos con personas con las que no vivimos.

Fuente: CDC, [Cómo protegerse y proteger a los demás](#). 2020



## 6. ¿A quién protege el uso de una mascarilla?

- El objetivo de usar una mascarilla es para proteger a otras personas, en caso de que tu estés infectado.
- Usar una mascarilla atrapa las gotitas que producimos cuando estornudamos, tosemos o escupimos accidentalmente, previniendo que estas lleguen al espacio de alguien más.
  
- El uso de una mascarilla también puede ayudar a protegerte a ti, ya que bloquea la entrada de gotitas infectadas por la nariz y la boca.

**Mito: Un concepto erróneo es el que usar una máscara no te ayuda de ninguna manera.** El ocupar una mascarilla reduce tus probabilidades de contraer el virus al bloquear algunas de las gotitas con las cuales entras en contacto.

Fuente: CDC, [Cómo protegerse y proteger a los demás](#). 2020 y UCSF, [Still Confused About Masks? Here's the Science Behind How Face Masks Prevent Coronavirus](#) (en inglés). 2020

## 7. ¿Cuándo debes lavarte las manos?

- Debes lavarte las manos frecuentemente con agua y jabón, durante un mínimo de 20 segundos. Enfócate en lavarte las manos:
  - Antes de comer o preparar la comida
  - Antes de tocarte la cara
  - Después de ir al baño
  - Después de salir de lugares públicos
  - Después de sonarte la nariz, toser o estornudar
  - Después de manipular tu mascarilla

Si no tienes acceso a agua y jabón, usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Fuente: CDC, [Cómo protegerse y proteger a los demás](#). 2020.



## 8. Hablemos un poco más sobre los síntomas del COVID-19. ¿Cuáles son algunos de los síntomas que debes de tener en cuenta?

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que te falta aire)
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
  
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

No todas las personas que resultan positivas con COVID-19 han tenido todos los síntomas. Estos son solo algunos de los síntomas que han reportado las personas que han tenido COVID-19.

Por ejemplo, si no tienes fiebre, pero tienes tos, dificultad para respirar y dolor de garganta, aún podrías estar infectado con el virus.

Si presentas uno de estos síntomas, no significa automáticamente que tengas COVID-19, pero debes quedarte en casa si te sientes mal..

Fuentes: CDC, [Síntomas de la enfermedad del coronavirus](#). 2020



## 9. ¿Qué grupos en particular corren más riesgo? ¿Cómo podemos ayudarlos?

Los adultos mayores y las personas con condiciones médicas severas, como enfermedades del corazón, de los pulmones o diabetes, corren un riesgo más alto de desarrollar complicaciones más serias de la enfermedad del COVID-19 .

Podemos ayudarlos lavándonos las manos adecuadamente, usando nuestras máscaras, manteniendo una distancia de 6 pies con todos y quedándonos en casa si nos sentimos enfermos.

Fuentes: CDC, [Detenga la propagación de rumores](#) y [Cómo protegerse y proteger a los demás](#). 2020.

## 10. ¿Cuáles son algunas cosas divertidas que podemos seguir haciendo durante el distanciamiento social?

- Finge que el piso está hecho de lava (secundaria)
- Baila en casa con tu familia (secundaria)
- Ten una tarde de Netflix con tus amigos – descarga la extensión de Google Chrome para ver películas con tus amigos de forma virtual
- Toma paseos virtuales de universidades (secundaria)
- Sal a caminar o a andar en bicicleta
- Lee un libro
- Escribe historias
- Crea listas de música – comparte con tus amigos

## 11. ¿Qué otras personas importantes usan máscaras? ¿Por qué?

- Médicos en salas de emergencias: para proteger a los pacientes y a ellos mismos de las bacterias.
- Enfermeras
- Dentistas
- Bomberos: para bloquear las partículas de humo



- Trabajadores de laboratorios / científicos: para prevenir la contaminación cruzada
- Examinadores forenses
- LeBron James
- Duquesa de Sussex - Meghan Markle
- Alexandria Ocasio-Cortez - Miembra de la Cámara de Representantes de Estados Unidos - NY
- Serena Williams
- Charli D'Amelio
- Justin Bieber
- Rey Felipe y la Reina Letizia de España
- Harry Styles

¡Para protegerse a sí mismos y a los demás – y para animar a otros a hacer lo mismo!