



## BOLETÍN DE ENFERMERÍA: Información importante para los padres

A medida que los casos del COVID-19 siguen aumentando rápidamente en nuestra comunidad, más familias tienen que ponerse en un periodo de aislamiento o cuarentena. Esto puede ser especialmente difícil de entender y afrontar para los niños. Aquí están algunos pasos para proveer a los niños una estabilidad y apoyo durante la pandemia. Haga clic en el enlace de este video para mayor información: <https://video.link/w/SVW7b>

### Bienestar mental

- Mantenga una rutina normal, aun cuando se pongan en aislamiento o cuarentena.
- Hable calmadamente con su niño de manera regular y escúchelo. Motive a su niño para que exprese cómo se siente. Hágale saber que está bien sentirse molesto.
- Reconforte a su niño sobre su seguridad.
- Provea una información honesta y exacta. Ofrezca información que su niño puede entender con facilidad. ¡Deje que las preguntas de su niño guíen su información!
- Encuentre las maneras de que su niño participe en actividades que ayuden o alienten a otros.
- Manténgase alerta a sus cambios emocionales o de comportamiento. *Estos cambios podrían indicar que su niño está teniendo dificultades para manejar el estrés y que podría necesitar un apoyo adicional.*
- [Visite el Espacio de Descanso Virtual de BLP para obtener una variedad de actividades tranquilizantes.](#)



### Bienestar físico

- ¡Manténgase activos, duerman lo suficiente y coman saludable!
- Programe actividades físicas regulares durante el día de su niño.
- Esté pendiente de quejas físicas frecuentes sin explicación como dolores de cabeza o estomacales. *Las quejas físicas pueden ser un síntoma de estrés mental o emocional.*

### ¿Qué puedo hacer si mi niño necesita un apoyo adicional?

1. Contacte al maestro de su niño. Hágale saber sobre las áreas donde su niño tiene dificultades. Su maestro puede ayudar con un apoyo académico. La enfermera o el psicólogo de su escuela pueden ayudarlo con recursos adicionales.
2. Visite la página de [Salud Metal de Estudiantes](#) en el sitio web de Bend-La Pine para encontrar muchos recursos escolares y comunitarios útiles.
3. Haga una cita con el proveedor médico principal de su niño. Su proveedor puede abordar los síntomas físicos y mentales que su niño podría tener. Muchas clínicas ofrecen visitas por video o toman precauciones para mantener seguras las visitas a la oficina.

**\*\*RECORDATORIO:** ¿TIENE SU ESTUDIANTE TODAS SUS VACUNAS ACTUALIZADAS? Las vacaciones de invierno son un buen momento para actualizar sus vacunas. Por favor, planee con tiempo...La exclusión por vacunas ya se acerca y será el 17 de febrero del 2021. Haga clic aquí para ver una lista de sitios de vacunación en el Condado Deschutes: [Dónde obtener vacunas](#)

**Enfermera(o):**

**Número de teléfono:**

**Correo electrónico:**