

**Steve Sisolak**  
Governor

**Jhone M. Ebert**  
Superintendent of  
Public Instruction



**Southern Nevada Office**  
2080 East Flamingo Rd,  
Suite 210  
Las Vegas, Nevada 89119-0811  
Phone: (702) 486-6458  
Fax: (702) 486-6450

**STATE OF NEVADA**  
**DEPARTMENT OF EDUCATION**  
700 E. Fifth Street | Carson City, Nevada 89701-5096  
Phone: (775) 687-9200 | [www.doe.nv.gov](http://www.doe.nv.gov) | Fax: (775) 687-9101

March 18, 2020

Estimados Nevada Familias:

Sabemos que los cierres de escuelas y el estrés de COVID-19, también conocido como el Coronavirus, afectan a los padres, tutores, y los estudiantes. Este recurso fue creado para compartir algunos consejos y referencias para apoyar a las familias de Nevada en el trabajo conjunto para mantener nuestras comunidades seguras y saludables durante este tiempo difícil.

Para reiterar el mensaje que el gobernador Steve Sisolak compartió con los estudiantes el domingo 15 de marzo, los cierres temporales de escuelas no deben considerarse unas vacaciones de primavera prolongadas. Necesitamos su ayuda para compartir este mensaje con niños y vecinos, en base a la dirección de los oficiales de salud de Nevada, se pide a los estudiantes que se abstengan de grandes reuniones y "llevan a cabo con normalidad". con bajo riesgo de padecer síntomas de COVID-19, los niños todavía pueden estar expuestos a COVID-19 y transmitirlo a otros. Las decisiones que los estudiantes y las familias tome mientras las escuelas estén cerradas tendrán un impacto directo en la salud de sus padres, abuelos y vecinos.

Por favor, hable con sus hijos honestamente acerca de lo que nuestras comunidades están enfrentando e invítelos a ser parte de la solución tomando los siguientes pasos:

- 1) Limite las interacciones sociales. Las familias necesitan tomarse en serio el distanciamiento social o derrota el propósito de cierre de escuelas para evitar la propagación de COVID-19.
  - No tengan fechas de juego, reuniones etc.
  - Limite las salidas a las necesidades como la recuperación de medicamentos y alimentos.
  - Mantener una distancia social segura de seis pies de los demás si tiene que salir en público
- 2) Practicar la higiene personal responsable:
  - Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos;
  - Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar;
  - Evitar el contacto con personas enfermas;
  - Quédese en casa mientras esté enfermo y evite el contacto cercano con otras personas; y
  - Cubra la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, luego tire el pañuelo a la basura y lávese las manos.

- 3) Seguir aprendiendo. Es muy importante que los estudiantes se mantengan al día con cualquier tarea escolar que se haya asignado, ya sea en línea por correo electrónico o software o distribuida en papel. Se recomienda que establezca una hora y un lugar específico para que sus hijos completen sus tareas escolares todos los días y minimicen las distracciones.
- 4) Modelar habilidades de afrontamiento saludables. Como familia, coman saludablemente, hagan ejercicio juntos en casa, jueguen juntos, beban mucha agua y encuentren formas de practicar comportamientos positivos. Hable por teléfono con familiares y amigos sobre cómo les va y haga de esto una experiencia de todos trabajando juntos para mantener segura a su comunidad.
- 5) Mantenga la calma y comunique información objetiva con frecuencia a sus hijos.
  - Utilizar el [Hable con sus hijos sobre el COVID-19: Un recurso para padres](#), para ayuda. Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones verbales y no verbales. Lo que usted dice y hace sobre COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos. Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos. Si tiene niños pequeños, haga clic aquí para obtener ideas sobre [How to Talk to Your Kids About Coronavirus](#)
  - Limite la visualización de televisión o el acceso a la información en Internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar mirar o escuchar información que pueda ser molesta cuando sus hijos estén presentes
  - Hable con sus hijos sobre información objetiva de esta enfermedad; Esto puede ayudar a reducir la ansiedad. Ver constantemente las actualizaciones sobre el estado de COVID-19 puede aumentar la ansiedad, así que evite esto. Hable con sus hijos sobre cuántas historias sobre COVID-19 en Internet pueden basarse en rumores e información inexacta.
- 6) Hazte disponible. Es posible que los niños necesiten una atención extra de su parte y quieran hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas. Es importante que sepan que tienen a alguien que los escuchará; haz tiempo para ellos. Diles que los amas y dales mucho cariño.
- 7) Haga un horario y sígalo. Establecer rutinas y comunicar las expectativas diarias también es importante para reducir el estrés y la ansiedad de los niños. Los cambios en la rutina a menudo son difíciles para los niños
- 8) Tenga en cuenta que el impacto mental de la enfermedad puede ser tan significativo como el impacto físico. Si le preocupa un estudiante que conozca, consulte estos recursos: [Children's Mobile Crisis Response Team](#).

A continuación, se presentan algunas sugerencias para mantener a sus hijos activamente involucrados en la actividad familia:

- Encuentre maneras de hacer que el aprendizaje sea divertido y atractivo al permitir que sus hijos le enseñen una habilidad que han estado aprendiendo en la escuela o fuera de la escuela.
- Incorpore esas actividades que normalmente realizarían fuera de las escuelas, como danza, gimnasia o artes marciales, en su rutina diaria en el hogar.
- Busque juegos o actividades prácticas para participar durante todo el día para terminar el día.
- Fomentar la narración creativa o la escritura.

- Involucre a sus hijos en la preparación de comidas y enséñeles habilidades de cocina.
- Incorpore las matemáticas enseñando medidas o involucrándolas en compras en línea. Aquí hay otro recurso en línea para ideas: [No Time for Flash Cards](#)
- Encuentre un nuevo interés o pasatiempo que se pueda aprender juntos haciendo una investigación o viendo juntos "videos instructivos" en YouTube.
- Hacer llamadas telefónicas o de video a amigos y familiares.
- Permitir, pero limitar y monitorear videojuegos en línea con amigos y contactos a través de las redes sociales. Esto ayudará a mantener a los niños conectados con sus amigos.
- Consulte la biblioteca digital de su biblioteca local visitándolos en línea para crear una lista de lectura y visitar sus recursos en línea (medios digitales). También puede consultar recursos como Kindle (Amazon) u otros sitios que permiten la descarga de libros electrónicos, audiolibros, revistas, películas y más.
- Actividades externas como caminatas y caminatas, que se pueden hacer con la familia, pero sin interacciones sociales.
- Crear recorridos de obstáculos y búsquedas del tesoro en el patio trasero o dentro de la casa.
- Enseñe habilidades de jardinería si el clima exterior lo permite.
- Realice excursiones virtuales:
  - [These 12 Famous Museums Offer Virtual Tours You Can Take on Your Couch \(Video\)](#).
  - [Experience the best museums from London to Seoul in the comfort of your own home.](#)

### **Recursos Para Estudiantes Y Familias**

- Sistema de difusión pública (PBS) [How to Talk To Your Kids About Coronavirus](#)
- NASP [Hable con sus hijos sobre el COVID-19: Un recurso para padres.](#)
- NASP [Como combatir el stigma y el racism en torno al COVID-19: consejos para padres y cuidadores.](#)
- La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil [Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a lad familias a enrentar la enfermedad Coronavirus 2019.](#) (Versiones en inglés, español y chino disponibles).
- Instituto de la mente del niño [Como hablar con los niños sobre el coronavirus.](#)
- Radio pública nacional [Just for Kids: A Comic Exploring the New Coronavirus](#)
- Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente [Talking to Children About Coronavirus](#)
- Centro de excelencia de la Universidad de Maryland para la salud mental infantil y de la primera infancia [Coronavirus Kids Flyer](#)

### **Recursos y actualizaciones sobre la propagación del virus**

- Nos hemos movido más allá de la contención hacia [mitigation](#). Esto significa que cada persona debe implementar las estrategias de prevención del distanciamiento social (evitando el contacto cercano y las multitudes o las reuniones y el teletrabajo si es posible) y practicar un lavado de manos minucioso y regular.

- Siga los mandatos o pautas de su estado, distrito, escuela o empleador.
- Con el cierre de las escuelas, los estudiantes pueden experimentar hambre, abuso o falta de atención médica en sus hogares y con sus familias. Conozca los recursos locales y esté preparado para ayudar.
- Departamento de Salud Pública y del Comportamiento de Nevada [web](#).
- La Organización Mundial de la Salud lanzamientos [actualizaciones internacionales regulares](#).
- Los [Centers for Disease Control & Prevention](#) (CDC) lanza [regular updates from the US](#).
- Ver el [CDC lista de síntomas de Coronavirus-19](#) y qué hacer si está enfermo, además de sus [Comparta la información sobre el COVID-19](#) volante.

### **School Support**

- CDC [Guía interna para los administradores de programas de cuidados infantiles y escuelas de kinder a 12 grado](#)
- Respuesta de salud de Nevada [Guidance for Schools](#)
- Colorín Colorado [Coronavirus: enseñanza de los estudiantes bilingües](#).
- Tendencias infantiles [State Laws on How Schools Should Address Pandemics](#)
- Asociación Nacional de Psicólogos Escolares. (NASP) [Preparing for Infectious Disease Epidemics: Brief Tips for School Mental Health Professionals](#)
- NASP [Responding to COVID-19: Brief Action Steps for School Crisis Response Teams](#)
- NASP [Preparing for a Pandemic Illness: Guidelines for School Administrators and School Crisis Response Teams](#)
- NASP [Countering Coronavirus Stigma and Racism: Tips for Teachers and Other Educators](#)
- Centro para el estudio del estrés traumático [Coronavirus and Emerging Infectious Disease Outbreaks Response](#)

### **Mental Health Care**

- CDC [Mental Health and Coping During COVID-19](#)
- La Fundación Jed [Tips for Self-Care and Managing Stress](#)
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) [Consejos para lidiar con medidas de precaución durante un brote de una enfermedad contagiosa: distanciamiento social, cuarentena y aislamiento](#)
- SAMHSA [Como lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa](#)