

COVID-19 Sugerencias de Seguridad para el Cuidado de Niños en Casa

Para Padres y Cuidadores de Niños

4 de Abril, 2020

Este folleto contiene dos secciones. Una sección es para **Padres** buscando proveedores de cuidado infantil en casa a corto plazo que tal vez no se regulen por el estado. La otra sección es para **Cuidadores de Niños** en casa tales como babysitters, niñeras, estudiantes, vecinos, amigos, familiares y voluntarios.

Padres y Cuidadores de Niños pueden revisar las secciones juntos o individualmente.

Sabemos que encontrar cuidado de emergencia para niños de 0 a 5 años y niños escolares es extremadamente importante en estos tiempos. Sabemos también que padres que ya tienen cuidado de niños en casa pueden estar buscando maneras para hacer sus casas mas seguras durante COVID-19.

En este folleto, cuando utilizamos el termino “cuidador de niños” nos referimos a babysitters, niñeras, estudiantes, vecinos, amigos, familiares y voluntarios.

Para Padres

PIENSE EN SU DOMICILIO

¿Cuáles son sus necesidades para el cuidado de niños?

- Averigüe que tan seguido necesita que alguien cuide a sus niños (todos los días, solo los martes y jueves, etc.) y las horas cuando usted va a necesitar cuidado de niños (turnos). Sus necesidades pueden cambiar, pero es útil identificar las horas y turnos necesarios para su horario actual.

¿Cuántas personas de alto riesgo viven en su domicilio?

- Según el [CDC](#) y el [NC Department Health and Human Services](#), personas de alto riesgo incluyen los que:
 - Tienen 65 años o más
 - Tienen una condición de alto riesgo incluyendo:
 - Enfermedades pulmonares crónicas o asma moderado o severo
 - Enfermedad cardíaca con complicaciones
 - Sistema inmunitario debilitado
 - Obesidad severa – índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés) de 40 o más
 - Otras condiciones médicas, especialmente si no se controlan bien, tales como diabetes, insuficiencia renal o enfermedad del hígado

PARE: Si vive con alguien que tiene alto riesgo para COVID-19, puede necesitar precauciones adicionales. Por favor vea estos [recursos del CDC](#).

Tenga planes por si alguien empieza a tener fiebre, tos, o falta de aliento

- Haga planes para si su niño comienza a mostrar síntomas *mientras alguien no le está cuidando*, porque se necesitará que el niño haga una cuarentena.
- Haga planes de cuarentena para si su niño comienza a mostrar síntomas *mientras alguien le está cuidando*, porque se necesitará que el niño haga una cuarentena.
- Haga planes para si usted (el padre) comienza a mostrar síntomas.
- Haga planes para si el cuidador de niños comienza a mostrar síntomas.

PREGÚNTELES A CUIDADORES sobre su *RIESGO* de COVID-19

Hágales las siguientes preguntas.

1. ¿Tienes alto riesgo para COVID-19? Incluyen los que:
 - Tienen 65 años o más
 - Tienen una condición de alto riesgo incluyendo:
 - Enfermedades pulmonares crónicas o asma moderado o severo
 - Enfermedad cardíaca con complicaciones
 - Sistema inmunitario debilitado
 - Obesidad severa – índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés) de 40 o más
 - Otras condiciones medicas, especialmente si no se controlan bien, tales como diabetes, insuficiencia renal o enfermedad del hígado
2. ¿Vives con alguien que tenga alto riesgo para COVID-19?

PARE: Si la respuesta de alguna de las preguntas de arriba es ‘sí’, esta persona no es buena opción para proveer cuidado de niños ya que pueden estar de alto riesgo para contagiarse con COVID-19.

PREGÚNTELES A CUIDADORES sobre su *EXPOSICIÓN* al COVID-19

Hágales las siguientes preguntas.

1. ¿Has dado positivo para COVID-19?
2. ¿Tu o alguien en tu casa ha sido examinado para COVID-19?
3. ¿Has estado dentro de 6 pies de alguien por más de 10 minutos quien ha dado positivo para COVID-19?
4. ¿Tu o alguien en tu casa piensa que podrían estar contagiado con COVID-19?
5. ¿Tu o alguien en tu casa (incluyendo los niños) tiene estos síntomas de COVID-19, O ha estado en contacto cercano con alguien con estos síntomas?
 - Fiebre
 - Tos
 - Falta de aliento
6. ¿Has ido a alguna reunión con 50 personas o más en los últimos 14 días?
7. ¿Has viajado fuera de los Estados Unidos en los últimos 14 días?
8. ¿Has viajado a Nueva York en los últimos 14 días?
9. ¿Tu actualmente estás cuidando a niños en otros domicilios?

NOTA: La gente debe proveer cuidado de niños para solo un domicilio. Esto limite el número de encuentros y exposición al COVID-19 y ojalá reducirá su propagación.

PARE: Si la respuesta de alguna de las preguntas 1 a 9 es ‘sí’, esta persona puede aumentar el riesgo de que su niño o alguien en su domicilio se contagien con COVID-19.

Estas preguntas se adaptaron desde los [señales de puerta NC DHHS ha proporcionado a los centros del cuidado infantil.](#)

Instrucciones de limpieza/seguridad que los cuidadores de niños deben seguir en su casa

- Pida a los cuidadores de niños que se quiten los zapatos y ropa de calle (abrigos, etc.) al entrar a su casa, especialmente si han estado en transporte público o si usted tiene niños que se arrastren en el suelo.
- Pida a los cuidadores de niños que se laven las manos usando la regla de 20 segundos al entrar en su casa, antes de interactuar con los niños, antes de preparar comida, después de toser o estornudar y después de ir al baño o cambiar un pañal.
- Pida a los cuidadores de niños que se aseguren de que los niños se laven bien las manos con jabón y agua cada vez que van al baño y antes y después de comer.
- Tenga suministros apropiados disponibles para limpiar (p. ej. jabón, toallas de papel, alcohol en gel y desinfectante apropiado). Pida a los cuidadores de niños que limpien lugares que se tocan a menudo (perillas de las puertas, grifos, mesas / mostradores) cada 2 o 3 horas utilizando los suministros proporcionados. (Aquí tiene la lista de [desinfectantes registrados con el EPA efectivos contra los coronavirus](#)).
- No permita que el cuidador de niños deje a ninguna persona entrar en su casa que no viva ahí. Esto incluye amigos o familiares que no vivan en su casa.
- Si un niño tiene fiebre, tos o falta de aliento, pida al cuidador que llame a usted (el padre) y que empiece el plan de cuarentena de inmediato.

CONSEJOS PARA MANTENER SU CASA SEGURA DE COVID-19

Consejo 1: Mantenga niños del mismo domicilio juntos en la misma ubicación todos los días. No le mande a su niño a la casa de un amigo si puede evitarlo y no deje que amigos ni familiares vengan a su casa para visitar. Ponga en práctica el distanciamiento social para reducir la propagación de COVID-19. Haga esto cuando tiene síntomas y cuando no tiene síntomas.

Consejo 2: Utilice el mismo cuidador de niños para todo el tiempo que necesite cuidado de niños, o por al menos 14 días antes de cambiar. Asegúrese que el cuidador de niños no esté cuidando a niños de otros domicilios durante este tiempo.

Consejo 3: Desinfecte su casa siguiendo esta [guía del CDC](#) lo mejor que pueda. El CDC no tiene una guía para limpiar y desinfectar la casa pero sugerimos que revise la [guía para limpiar y desinfectar las escuelas, lugares de trabajo y ubicaciones en la comunidad](#).

- Utilice [desinfectantes registrados por el EPA que son efectivos contra los coronavirus](#) ([desde los consejos del NC DHHS para centros de cuidado infantil](#)).
- Limpie superficies cada día antes de que llegue su cuidador de niños y después de que se vaya.
- Cada juguete suave con lo que los niños juegan debe ser lavable en la lavadora. Lávelos a menudo a la temperatura más cálida recomendada en la etiqueta y séquelos bien.
- Mantenga los juguetes que los niños se meten en la boca en su propia caja. Mantenga estos juguetes separados de los juguetes limpios y no tocados.

Otras Consideraciones para el Cuidador de Niños

Además de proteger contra el COVID-19, hay otros asuntos de seguridad para considerar cuando está en busca de cuidado de niños. Algunas preguntas que se pueden hacer a cuidadores de niños potenciales pueden incluir:

- ¿El cuidador de niños tiene una verificación de antecedentes, entrenamiento de CPR / Primeros Auxilios y entrenamiento del desarrollo infantil?
- ¿Cuál es la política personal del cuidador de niños sobre la disciplina de niños?
- ¿Qué entrenamiento tiene el cuidador de niños sobre la prevención de lesiones en casa, como envenenamiento, seguridad de agua, seguridad de casco y otras lesiones comunes?

Preguntas más frecuentes:

¿Tiene preguntas y quiere que nosotros las contestemos? Envíe su pregunta al ChildcareNC.org.

Pregunta	Seguridad más alta	Seguridad media	Seguridad baja
<i>¿Podemos compartir un babysitter, niñera o cuidador de niños?</i>	1 cuidador de niños por domicilio 1 domicilio de niños por cuidador de niños	Varios cuidadores de niños por domicilio si los cuidadores viven juntos 1 domicilio de niños por conjunto de cuidadores	Mismo cuidador de niños para niños de varios domicilios O varios cuidadores para niños del mismo domicilio
<i>¿Que actividades pueden hacer los niños en casa para disminuir el riesgo de propagar COVID-19?</i>	Niños haciendo actividades individuales o grupales (p. ej.: educación en línea, pintando, videojuegos, Simón dice) se quedan con más de 6 pies entre ellos, idealmente en cuartos separados que el cuidador puede observar	Niños haciendo actividades en grupos pequeños en que no se toquen los unos a los otros ni compartan objetos, p. ej.: tiempo de cuentas	Niños haciendo actividades dentro de la casa o afuera que se requieren mucho contacto cercano, p. ej.: el juego "tag," construyendo una casita de cobijas, compartiendo Legos, juegos de mesa, cocinar, etc.

Para Cuidadores

¿QUIÉN DEBE CUIDAR A LOS NIÑOS?

- No cuide a los niños si usted se considera de alto riesgo para COVID-19. Según el [CDC](#) y el [NC Department Health and Human Services](#), esto incluye los que:
 - Tienen 65 años o más
 - Tienen una condición de alto riesgo incluyendo:
 - Enfermedades pulmonares crónicas o asma moderado o severo
 - Enfermedad cardiaca con complicaciones
 - Sistema inmunitario debilitado
 - Obesidad severa – índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés) de 40 o más
 - Otras condiciones medicas, especialmente si no se controlan bien, tales como diabetes, insuficiencia renal o enfermedad del hígado
- No cuide a los niños si tiene los [síntomas de COVID-19](#) (fiebre, tos o falta de aliento), ha dado positivo para COVID-19 o ha estado en contacto con alguien diagnosticado con COVID-19.
- No cuide a los niños si trabaja en algún entorno de atención medica.
- Los cuidadores de niños deben cuidar a niños de solo un domicilio. Esto limite el número de encuentros y exposición al COVID-19 y ojalá reducirá su propagación.

Paso 1: Pruébese a si mismo para *EXPOSICIÓN* al COVID-19

Hágase las siguientes preguntas.

1. ¿He dado positivo para COVID-19?
2. ¿Yo o alguien en mi casa ha sido examinado para COVID-19?
3. ¿He tenido contacto cercano con alguien que haya dado positivo para COVID-19? (Contacto cercano quiere decir estar dentro de 6 pies de alguien por más de 10 minutos.)
4. ¿Yo pienso o alguien en mi domicilio piensa que podría estar contagiado con COVID-19?
5. ¿Yo o alguien en mi domicilio (incluyendo los niños) tiene estos síntomas de COVID-19, O ha estado en contacto cercano con alguien mostrando estos síntomas?
 - Fiebre
 - Tos
 - Falta de aliento
6. ¿He ido a alguna reunión con 50 personas o más en los últimos 14 días?
7. ¿He viajado fuera de los Estados Unidos en los últimos 14 días?
8. ¿He viajado a Nueva York en los últimos 14 días?
9. ¿Estoy actualmente cuidando a niños de otros domicilios?

NOTA: La gente debe proveer cuidado de niños para solo un domicilio. Esto limite el numero de encuentros y exposición y ojalá reducirá la propagación de COVID-19.

PARE: Si ha respondido con 'sí' a alguna de las preguntas de arriba, debes considerar seriamente NO cuidar a los niños. Por favor diga esta información a los padres con quienes está hablando sobre el cuidado de niños.

Paso 2: Pruébese a si mismo para *RIESGO* de COVID-19

1. ¿Yo corro alto riesgo para COVID-19? Según el [CDC](#) y el [NC Department Health and Human Services](#), esto incluye los que:
 - Tienen 65 años o más
 - Tienen una condición de alto riesgo incluyendo:
 - Enfermedades pulmonares crónicas o asma moderado o severo
 - Enfermedad cardíaca con complicaciones
 - Sistema inmunitario debilitado
 - Obesidad severa – índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés) de 40 o más
 - Otras condiciones médicas, especialmente si no se controlan bien, tales como diabetes, insuficiencia renal o enfermedad del hígado
2. ¿Vivo con alguien que sea miembro de una categoría de alto riesgo para COVID-19? (Vea la información de arriba)

PARE: Si ha respondido con ‘sí’ a alguna de las preguntas de arriba, debes considerar seriamente **NO** cuidar a los niños. Por favor diga esta información a los padres con quienes está hablando sobre el cuidado de niños.

Paso 3: Hágase a si mismo estas preguntas

1. ¿Quiero cuidar a los niños de padres que son empleados de UNC Health Care u otros quien pueden correr alto riesgo de ser expuesto al COVID-19? ¿Estoy dispuesto a cuidar a los niños de trabajadores de atención medica que tienen algún nivel de riesgo para ser expuesto al COVID-19?
2. ¿Qué información debo compartir con padres acerca de mi propio nivel de exposición? (p. ej.: resultados de las preguntas de arriba, u otra información tales como su pareja atiende a pacientes en el hospital, usted vive con otra gente, etc.)
3. ¿Puedo cuidar a niños inmediatamente? ¿Qué días y a qué horas estoy disponible?
4. ¿Puedo cuidar a niños para 14 días o más? ¿Qué días y a qué horas estoy disponible?
5. ¿Qué tan flexible es mi horario? (Muchos trabajadores de atención medica tienen horarios que cambian constantemente.)
6. ¿Cuánto espero ser compensado? Considere el número de niños, edad(es) de niños, hora del día y necesidades especiales.

COMUNICACIÓN CON PADRES

Hable con los padres sobre estas cosas antes de aceptar para cuidar a sus niños

- Evaluación diaria de la salud para si mismo, niños y padres
- Expectativas de la higiene personal en baños
- Preparar la comida, comer y limpieza personal
- Plan para cuarentena en casa si un niño muestra los [síntomas de COVID-19](#) (fiebre, tos, falta de aliento) durante el día
- Opciones para cuidado de niños para más adelante, si usted, el niño o los padres tienen fiebre, tos o falta de aliento
- Suministros para limpiar – lo que se debe usar y donde se ubica (p. ej.: jabón, aerosoles desinfectantes)
- Plan de comunicación si los padres tienen que quedarse tarde en el trabajo o ir al trabajo temprano

Autores principales:

Allison Aiello, PhD, Dept. of Epidemiology, UNC Gillings School of Global Public Health
Liz Chen, PhD, MPH, Dept. of Health Behavior, UNC Gillings School of Global Public Health;
 Design Thinking Lead, Innovate Carolina

Contribuyentes:

Samantha Shilling, MD, General Pediatrics and Adolescent Medicine, UNC and NC Children's Hospital
Lindsey Horrell, PhD, MPH, RN, Cancer Health Disparities Training Program; Gillings School of Global Public Health
Vichi Jagannathan, Co-Founder of Rural Opportunity Institute
Cristina Leos, PhD, Co-Founder of MyHealthEd, Inc.
So-Fai Tsang, MD, Global Patient Safety, Sanofi Genzyme

Creado como parte de: ChildcareNC.org

Liz Chen, PhD, MPH, Health Behavior, UNC Gillings; Design Thinking Lead, Innovate Carolina
Hannah Prentice-Dunn, MPH, UNC Project Manager
Emily Newman, Health Behavior, UNC Gillings; Co-Founder of Newman Carpenter
Kathryn Carpenter, Health Behavior, UNC Gillings; Co-Founder of Newman Carpenter
Vichi Jagannathan, MBA, Co-Founder of Rural Opportunity Institute
Cristina Leos, PhD, Co-Founder of MyHealthEd, Inc.
Samantha Schilling, MD, MSPH General Pediatrics and Adolescent Medicine, UNC and NC Children's Hospital
Aleyah Pryor-Pankey, Diversity, Equity, and Inclusion, UNC Healthcare System
Emily Ziegler, UNC REX Healthcare, Government Affairs
Lindsey Horrell, PhD, MPH, RN, Cancer Health Disparities Training Program; UNC Gillings
Meredith Beaton Pruitt, UNC Health Strategic Initiatives and Academic Business Development
Grace Croitoru, UNC Gillings
Jess Bousquette, Health Behavior, UNC Gillings
Adrienne Lloyd, Health Behavior, UNC Gillings
Rochelle Vargas, UNC Health
Holly Bunn, UNC Health
Kurt M. Ribisl, PhD, Health Behavior, UNC Gillings, Lineberger Comprehensive Cancer Center
Leah Devlin, DDS, Health Policy and Management
Lynn Blanchard, PhD, Carolina Center for Public Service
Doug Urland, MPA, North Carolina Institute for Public Health

Traducido por: [Alex Mebane](#), [Kathy Jaramillo](#)