



Consejos para padres - Gripe porcina (H1N1)

¿Qué es la gripe porcina (H1N1)?

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la gripe porcina (H1N1) es un tipo de virus de la influenza (gripe) que causa enfermedades respiratorias que puede contagiarse de una persona a otra.

¿Cuáles son los síntomas?

En la mayoría de los niños, los síntomas de la gripe porcina (H1N1) son similares a los de la gripe común. Dichos síntomas incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, dolores corporales, escalofríos, fatiga y, ocasionalmente, vómito y diarrea. La gripe porcina no puede contraerse al comer carne de cerdo ni cualquier producto derivado del cerdo.

¿Cómo protejo a mi familia para que no se contagie de gripe porcina (H1N1)?

Tanto padres como hijos deben tomar medidas de sentido común para protegerse de contraer y contagiar la gripe. Estas medidas incluyen evitar el contacto cercano con personas que están enfermas, quedarse en casa cuando se está enfermo para no contagiar la enfermedad a otros, cubrirse la boca o nariz al toser o estornudar y lavarse frecuentemente las manos; no tocarse los ojos, nariz o boca, y practicar otros hábitos saludables, tales como descansar bien y comer alimentos saludables.

Además, se recomienda a los padres que desinfecten con regularidad las áreas de uso común en su casa y su lugar de trabajo. El virus puede vivir en superficies duras hasta siete horas, por lo que se recomienda también limpiar varias veces al día con un trapo húmedo los escritorios, mesas, cerraduras, mostradores y otras áreas de uso común.

¿Cómo hablo con mis hijos sobre la gripe porcina (H1N1)?

Explique a sus hijos que ésta es otra cepa de la gripe, teniendo en cuenta su edad y su nivel de madurez. Trate de no abrumarlos con información.

Tácticas recomendadas:

- **Mantenga la compostura.** Los niños se preocuparán si usted se muestra preocupado.
- **Hable sobre la gripe de un modo apropiado para su edad.** Explique a sus hijos que ésta es otra cepa de la gripe, teniendo en cuenta la edad y nivel de madurez y asegurándose de no abrumarlos.
- **Sea paciente.** Es común que los niños hagan las mismas preguntas una y otra vez.
- **Ayude a que los niños expresen sus inquietudes.** Aliente a los niños para que le compartan sus pensamientos, inquietudes y preguntas. Busque maneras creativas de comunicarse, como el arte, la escritura o la música.
- **Escuche.** Haga preguntas. Averigüe qué saben sus hijos sobre la situación. Asegúrese que comprendan la información y conversen de lo que han visto o escuchado.
- **Hágales saber que cuentan con usted.** Sus hijos necesitan atención adicional de su parte. Dedíqueles tiempo.
- **Dígales que los quiere y déles muchos besos y abrazos.** Expresar frecuentemente su afecto en casa para que los niños estén tranquilos.

¿Cuáles son los temas clave que los padres deben comunicar a sus hijos?

- En este momento, muy pocas personas están enfermas a causa del virus de la gripe porcina en nuestro país. Los funcionarios escolares y de la salud están siendo especialmente cuidadosos para asegurarse que solo el menor número de personas posible se enferme.
- Existen medidas que podemos tomar para mantenernos saludables y no diseminar la enfermedad, como lavarnos las manos, cubrirnos la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser, y quedarnos en casa cuando no nos sentimos bien.
- Es importante que todos los estudiantes se traten con respeto entre sí y no se apresuren a sacar conclusiones sobre quién podría tener o no tener la gripe.

¿Que recursos existen en mi comunidad para apoyar a los padres?

La Asociación de Padres y Maestros (Parent Teacher Association®, PTA), la enfermera, el psicólogo o la trabajadora social de la escuela pueden ser recursos útiles para los padres. Hable con la enfermera, el psicólogo, el consejero o la trabajadora social de la escuela si su hijo tiene dificultades por ansiedad o estrés relacionados con la gripe. Los padres deben hablar con el director de la escuela respecto al posible cierre de la misma.

¿Por qué se cierran las escuelas?

Se pide a las escuelas que consideren seriamente cerrar cuando hay un caso confirmado de gripe porcina (H1N1) entre sus estudiantes o personal. Además, las escuelas también podrían considerar el cierre cuando se presenta un caso sospechoso, por ejemplo, si un estudiante ha estado expuesto a alguien con gripe porcina (H1N1) confirmada, particularmente si es una persona con quien vive dicho estudiante.

¿Quién decide si se cierra la escuela de mi hijo?

Aunque el gobierno federal emite y actualiza con regularidad pautas para el público sobre cómo enfrentar mejor esta situación de rápida evolución, es importante recordar que toda decisión de cerrar una escuela debido a un caso confirmado se tomará en el nivel local o estatal.

¿Cuánto tiempo podría estar cerrada la escuela de mi hijo?

Si se confirma que un estudiante o trabajador de una escuela tiene gripe porcina (H1N1), se recomienda cerrar la escuela aproximadamente por siete días. Esto se hace para prevenir la diseminación del virus en la comunidad.

¿Qué pasa si se cierra la escuela de mi hijo?

Los padres deben prestar mucha atención a lo que ocurre en su área y empezar a pensar en opciones de cuidado de sus hijos, por si acaso se cierra su escuela. Tenga en cuenta que un brote local puede llevar al cierre de muchos servicios públicos, por lo que los centros tradicionales de guardería o los programas para después de clases también podrían cerrar. Asimismo, es aconsejable mantener a los niños en casa, en vez de permitirles que pasen el día en lugares públicos, como cines o centros comerciales. En estas situaciones, los familiares, vecinos u otros adultos de confianza pueden ayudar en el cuidado de sus hijos. Las actividades extracurriculares y las comidas en la escuela serán interrumpidas durante el cierre de las escuelas. Se aconseja a los padres contar con planes alternativos en estas circunstancias.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Asociación Nacional de Padres y Maestros (National Parent Teacher Association): www.pta.org
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): http://www.cdc.gov/swineflu/key_facts.htm
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (US Department of Health and Human Services): <http://www.hhs.gov/>
- Departamento de Educación de EE. UU. (US Department of Education): <http://www.ed.gov>

Fuentes – Departamento de Educación de EE. UU., Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE. UU., Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists) y Asociación Nacional de Enfermeras Escolares (National Association of School Nurses).