

Informe a los PADRES

Cómo Combatir la Influenza y los Gérmenes

Usted probablemente ya lo ha escuchado: los resfriados de la temporada de la influenza, la cual culmina en enero y febrero. Usted puede navegar la temporada de la influenza con las siguientes tácticas para prevención y cuidado.

La vacuna contra la influenza

Aunque es mejor vacunarse en otoño, el comienzo del invierno no es demasiado tarde para recibir la vacuna contra la gripe. Todas las personas mayores de seis meses pueden recibir la vacuna, la cual es disponible en la forma de inyección o atomizador nasal. Los niños corren un mayor riesgo para la gripe, ya que sus sistemas inmunes aun están en desarrollo. Así es que es especialmente importante vacunar a los niños menores de cinco años y aquellos que tienen condiciones crónicas de la salud. ¡No se olvide de vacunarse usted también!

Si no esta segura donde puede vacunarse, comuníquese con el director de la escuela o a la enfermera escolar para que le ayuden con información sobre clínicas o agencias comunitarias que pueden estar ofreciendo vacunas contra la gripe.

Si su niño está enfermo

Los niños que no pueden mantener los ojos abiertos, aun después de haber dormido toda la noche, pueden estar enfermándose. Si se siente además, adolorido o sin apetito, es probable que le esté dando la gripe. Si, antes de la escuela, usted piensa que su niño se está enfermado, avísele a la maestra y asegúrese de que un adulto esté disponible para ir a buscar a su niño si necesita regresar a casa.

Los niños que tienen fiebre, nauseas, o que están muy cansados no pueden aprender bien y pueden transmitir la enfermedad a los demás, así es que deben quedarse en casa. Antes de regresar a la escuela, su niño debe haber estado sin fiebre o vómito durante por lo menos 24 horas.

Converse con la maestra de su niño para averiguar la mejor forma de completar las asignaciones perdidas. A veces los niños que no están lo suficientemente bien como para regresar a clase pueden completar las asignaciones en casa, lo cual le puede ayudar una vez que regrese a la escuela. Haga que su niño complete las tareas cuanto antes posible.

Cómo prevenir la propagación de gérmenes

Mantenga a su familia en buena salud durante el invierno por medio de practicar las siguientes tácticas diarias para la prevención de enfermedades.

Enfatice la importancia de lavarse las manos. Es difícil para los niños comprender los peligros de una tos o estornudo, ya que los

gérmenes son invisibles. Asegúrese de enfatizar la importancia de lavarse las manos, con bastante jabón y agua, frotándose las manos hasta que haya espuma—antes de comer o meriendas, y después de toser, estornudar, o usar un pañuelo de papel. Para animarlos a lavarse las manos, usted puede dejarlos escoger el jabón ya que estos se pueden comprar con diversos diseños, aromas, y colores divertidos.



Utilice el método de la canción de cumpleaños.

Enséñele a su niño a lavarse las manos todo el tiempo que se demore en cantar la canción de cumpleaños.

Toser como Drácula. Los niños necesitan aprender que siempre deben cubrirse la boca al toser. Para prevenir la transmisión de gérmenes, enséñele a toser en la manga de la camisa y no en las manos.

Mantener las manos alejadas de los ojos, nariz, y boca. A veces los niños ponen los dedos en la boca o nariz sin pensar, o se frotan los ojos. Ayúdele a su niño a mantener las

manos alejadas de estas áreas llenas de gérmenes—los ojos, nariz, y boca.

Poner los pañuelos de papel en la basura. Los pañuelos de papel usados están llenos de gérmenes. Enséñele a su niño que debe poner inmediatamente en la basura los pañuelos de papel usados y que después debe lavarse las manos.

Establezca un ejemplo saludable. Sirva como ejemplo para todas estas prácticas para la salud—estornudando en la manga, lavándose las manos frecuentemente—y su niño hará lo mismo.

Recursos en la Web

Para ponerse al día con lo último en cuanto a la temporada de la influenza visite <http://espanol.flu.gov/>

Un resumen de estrategias para la prevención de gérmenes se encuentra en la pagina de **Centers for Disease Control and Prevention.** <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/protect/stopgerms.htm>

Este cuestionario en inglés de la revista **Parents** le ayudará a decidir si su niño debe quedarse en casa o ir a la escuela. www.parents.com/kids/too-sick-for-school/