

---

## **Safe at School®: Ir A La Escuela Durante Una Pandemia y Consideraciones De Salud**

---

### **¿Sabías que...?**

- Cada niño/adolescente responde al estrés de formas diferentes
- Los niños/adolescentes pueden tener mayor riesgo de sufrir preocupaciones, miedos y tristeza debido a:
  - Su riesgo de exposición/enfermedad por COVID-19
  - El riesgo de exposición a COVID-19 de un ser querido
  - La reintegración en entornos públicos (por ejemplo, la escuela) y la reconexión con los compañeros
  - Atrasarse debido al tiempo dedicado al aprendizaje virtual. Esto puede provocar o agravar la preocupación por las solicitudes de admisión a la universidad o el año sabático en su educación.

### **Consejos para los padres y cuidadores**

- Conozca los hechos sobre **COVID-19** tanto en general como en lo que se refiere a los niños con diabetes para que pueda proporcionar a su hijo información precisa y adecuada a su edad.
- Sea un ejemplo Demuestre cómo minimizar el riesgo de exposición a COVID-19.
- Averigüe cómo la escuela y los profesores de tu hijo promueven la seguridad de los estudiantes.
- Anime a tus hijos a expresar sus ideas y sentimientos sin juzgarlos.
- Limite la exposición de sus hijos a las noticias y a las redes sociales.
- Haga énfasis en que se han hecho progresos en el tratamiento de la COVID-19-las estancias hospitalarias son significativamente menores, y los adultos siguen trabajando para mantenerlos a salvo.
- Asegúrese de que el **504 Plan or Individualized Education Program (IEP)** de tu hijo esté actualizado para abordar sus necesidades actuales de aprendizaje y COVID-19 seguridad. Permita que los alumnos mayores opinen sobre cómo cuidar de su diabetes en la escuela.
- Revise las adaptaciones del Plan 504 o del IEP con tu hijo para que sea consciente y esté mejor preparado para autodefenderse, si es necesario.
- Explore las oportunidades de interacción entre iguales.
  - Pregunte al equipo de atención diabética de tu hijo sobre las oportunidades de grupos de apoyo entre iguales.

---

## **Safe at School®: Going to School During a Pandemic & Mental Health Considerations**

---

- Inscriba a tu hijo en grupos que fomenten la interacción social y la actividad física, como:
  - **Proyecto Poder**
  - **Campamento**
- Busque apoyo emocional profesional, incluido el apoyo del psicólogo o consejero escolar de tu hijo, si es necesario. Los recursos alternativos incluyen referencias para terapia/asesoramiento en tu comunidad y **el Directorio de proveedores de salud mental de la ADA.**

### **Consejos para el personal escolar**

- Comprenda los hechos para poder proporcionar a su alumno información precisa y adecuada a su edad.
- Sea un ejemplo. Demuestre cómo minimizar el riesgo de exposición al COVID-19.
- Asegúrese de que las adaptaciones del Plan 504 o del IEP se actualizan para que los alumnos con diabetes aborden sus necesidades de aprendizaje actuales.
- Promueva las conexiones sociales no académicas ofreciendo a los alumnos actividades interactivas breves y divertidas. Al principio de los trimestres/semestres académicos, ofrezca a los estudiantes la oportunidad de presentarse y participar en actividades “rompehielos”.
- Busque y/o recomiende apoyo emocional de su psicólogo o consejero escolar, si es necesario.

### **Recursos**

Más información sobre la relación entre la COVID-19 y la diabetes:

- [diabetes.org/covid-19-faq](https://diabetes.org/covid-19-faq)
- [diabetes.org/coronavirus-covid-19](https://diabetes.org/coronavirus-covid-19)
- [diabetes.org/sascovid](https://diabetes.org/sascovid)

Lee sobre formas de hablar con los niños sobre la pandemia de COVID-19:

- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children)

Recordatorios para la vuelta al cole:

- [cdc.gov/parents/children/back-to-school](https://cdc.gov/parents/children/back-to-school)



---

## **Safe at School®: Going to School During a Pandemic & Mental Health Considerations**

---

Consejos para la vuelta al cole durante COVID-19:

- [cdc.gov/media/releases/2021/p0823-back-to-school-covid-19](https://www.cdc.gov/media/releases/2021/p0823-back-to-school-covid-19)

Encuentra un profesional de la salud mental con conocimientos sobre diabetes:

- [professional.diabetes.org/MHP\\_listing](https://professional.diabetes.org/MHP_listing)

Más información sobre **Safe at School**.

Este contenido fue escrito y revisado por Cynthia Muñoz, PhD, MPH y Beth L. Braun, PhD.