



Niños con necesidades de atención especiales en cuarentena: instrucciones para padres/tutores

Ha sido difícil para muchos de nosotros estar separados de amigos y parientes mientras hemos estado en cuarentena. Posiblemente sea incluso más difícil para los niños, especialmente los más jóvenes, que realmente no entienden el motivo de que tengamos que adoptar estas medidas.

Puede usar las siguientes sugerencias como base y adaptarlas con palabras que crea que sus hijos puedan entender. Recuerde que los niños que normalmente se desplazan entre residencias no deben hacerlo mientras ellos o alguien de la residencia esté en cuarentena, ya que esto aumenta el riesgo de contagio. Cada familia tiene unas circunstancias diferentes por lo que puede que, en la práctica, sea imposible evitar esto. Sin embargo, se debe hacer todo lo posible para garantizar que su hijo permanece en una ubicación y que entra en contacto con el mínimo número de personas durante la cuarentena. La cuarentena no dura eternamente y con suerte será posible normalizar la interacción y la carga de trabajo entre hogares una vez haya terminado todo.

Núcleos familiares con algunas personas en cuarentena y otras no

- Si sus hijos no son lo bastante maduros o no son capaces de cumplir con las medidas requeridas para garantizar que determinados miembros del núcleo familiar puedan cumplir con su cuarentena, todo el núcleo familiar debe someterse a cuarentena. De manera alternativa, aquellos que no estén en cuarentena deben alejarse y permanecer en otro lugar en el momento en que se imponga la cuarentena. Por ejemplo, un padre puede estar en cuarentena con el hijo mientras que el otro permanece en otro lugar. Un padre con un hijo en cuarentena no tiene que estar registrado como que realiza la cuarentena y no necesita someterse a pruebas con el fin de acortar su cuarentena de 14 días a 7. Solo el hijo tiene que estar registrado como que realiza la cuarentena y someterse a pruebas.
- Los niños lo bastante maduros y capaces de ocuparse de su propia higiene (p. ej., en un baño separado) así como de mantener la distancia adecuada de sus padres en cuarentena (u otras personas en cuarentena) y de sus compañeros de clase pueden seguir asistiendo al colegio.
- Los padres de niños más grandes en cuarentena tras la exposición en el colegio o durante actividades de ocio que sean capaces de mantener la distancia adecuada de sus hijos durante la cuarentena pueden continuar acudiendo a su lugar de trabajo si el teletrabajo no es una opción.

Algunos consejos para explicar la cuarentena a los niños

- Hay muchas personas que están enfermas ahora mismo (en el mundo/en Islandia).
- Algunas de las siguientes frases, según sea adecuado:
 - Puesto que estamos en el extranjero, puede que nos hayamos reunido con alguien que estaba enfermo y tenemos que cuidarnos especialmente bien y asegurarnos de que nadie enferme después de haber estado con nosotros.
 - Puesto que nos reunimos con _____, justo antes de que enfermara, tenemos que cuidarnos especialmente bien y asegurarnos de que nadie enferme después de haber estado con nosotros.

- Puesto que _____ no debe enfermar, tenemos que cuidarnos especialmente bien y asegurarnos de que nadie de nuestro hogar se reúna con alguien que esté enfermo (cuarentena de protección).
- **Si resulta adecuado:**
 - Todos los que estamos en casa estamos sanos/bien. Si enfermamos, puede que tengamos que tomar medicamentos para sentirnos mejor (analgésicos antipiréticos como paracetamol/ibuprofeno), estornudar o toser en nuestros codos, tirar inmediatamente a la papelera los pañuelos que usemos para sonarnos la nariz y lavarnos las manos correctamente. No debemos abrazar a nadie que esté enfermo. Solo debemos abrazar a _____ mientras estemos enfermos. Luego nos pondremos mejor y pronto todo volverá a estar bien.
 - **○** No todos los que están en casa están tan sanos/bien como el resto de nosotros. Si enfermamos, puede que tengamos que tener un cuidado especial de no entrar en la habitación de _____, estornudar o toser en nuestros codos, tirar inmediatamente a la papelera los pañuelos que usemos para sonarnos la nariz y lavarnos las manos correctamente. No podemos abrazar a nadie que esté enfermo y solo debemos abrazar a _____ mientras estemos enfermos. Además puede que tengamos que tomar medicamentos para sentirnos mejor (analgésicos antipiréticos). Si _____ se pone muy enfermo/a, puede que el/ella/tú necesite/s la ayuda de un médico o ir al hospital para sentirse/te mejor.
 - Están pasando muchas cosas extrañas ahora mismo porque nadie quiere enfermar. Por ese motivo no podemos ir a la guardería/colegio/deportes/trabajo como lo hacemos normalmente. Incluso aunque estemos todos juntos en casa, no podemos hacer lo que queramos como cuando estamos de vacaciones. Aunque sigue habiendo muchas cosas divertidas que podemos hacer y pronto todo volverá a la normalidad.

Las siguientes sugerencias para **pasar tiempo juntos en casa** las envié al Jefe de Epidemiología una madre imaginativa en cuarentena. No dude en añadir sus propias ideas a la lista y compartirlas con otras personas:

- Considere el tiempo juntos como un regalo en lugar de como una imposición.
- Aliméntese bien. Es sencillo pedir comida en línea y que se la entreguen en la puerta de su casa. Sin embargo, si esto no es posible, puede que necesite ayuda de amigos y familiares para realizar compras.
- Pida a alguien que vaya a la biblioteca y saque en préstamo libros y cómics para los niños. Recuerde limpiar los libros y los cómics y colocarlos dentro de una bolsa durante 24 horas antes de devolverlos.
- Pida a alguien que vaya de compras por usted y compre puzzles y/u otros juegos adecuados para la edad de sus hijos o con los que pueda jugar toda la familia. Es un cambio agradable del tiempo que pasan expuestos a pantallas.
- Encuentre tiempo para realizar ejercicios juntos en casa. Los niños encontrarán muy divertido el ver a los adultos haciendo gimnasia. La televisión islandesa (RÚV), varios proveedores de Internet y algunos profesores de educación física de colegios han aportado sus sugerencias para realizar ejercicio en casa.
- Cambie las camas y utilice sus ropas de cama favoritas.
- Deje que los niños elijan la ropa de sus padres por la mañana.
- Construya una tienda de campaña en el salón usando mesas, mantas, etc. Prepare un almuerzo para llevar, saque linternas frontales y de mano junto con otro equipo similar y deje que los niños duerman allí toda la noche.

- Realice paseos reconfortantes para cambiar de entorno y salir de la casa.
- Si es posible, dedique algo de tiempo en el jardín o en el balcón a jugar y respirar un poco de aire fresco.

Los tutores también tienen que pensar en sus propias necesidades y pasar tiempo de calidad juntos o solos en estas circunstancias inusuales y posiblemente alarmantes. Esta puede ser la oportunidad para aprender a cocinar su plato favorito, pintar algo a partir de fotografías, ordenar sus álbumes de fotos o ver esa serie de televisión que tiene a todo el mundo entusiasmado.

Medidas para cuarentenas en hogares con circunstancias especiales, como enfermedad o discapacidad.

- En lo posible y si se puede encontrar otra solución, una persona que esté en cuarentena no debe estar en la misma vivienda que alguien que tenga una enfermedad o discapacidad y que no necesite estar en cuarentena. Consulte también [Instrucciones para personas en riesgo](#). Las familias pueden tomar la decisión de mantenerse juntos pero se deben tomar las máximas precauciones para reducir el riesgo de contagio en el caso de que su cuarentena cambie a aislamiento debido a la enfermedad.
- ¿Cómo se debe organizar la cuarentena de niños que precisan de cuidados diarios de ambos padres/otros tutores, debido a una enfermedad o discapacidad?
 - No es razonable en todos los casos que solo un padre asuma todo el cuidado de un hijo en cuarentena si otras personas del núcleo familiar no tienen que estar en cuarentena. En estos casos, ambos padres pueden tener que pasar la cuarentena con el hijo.
 - Si hay otros niños en la vivienda que no necesitan tantos cuidados y no han estado expuestos, cada familia debe valorar si es razonable para esos niños permanecer en la vivienda (en cuarentena o distanciados de sus padres/tutores en cuarentena) o si es posible para ellos permanecer con parientes o amigos mientras la vivienda está en cuarentena.
 - Los padres con un hijo en cuarentena no tienen que estar registrados como que realizan la cuarentena y no necesitan someterse a pruebas con el fin de acortar su cuarentena de 14 días a 7. Solo el hijo tiene que estar registrado como que realiza la cuarentena y someterse a pruebas.
- La higiene en todos los cuidados es importante para minimizar el riesgo de que otros miembros de la vivienda se contagien. **Los niños que necesitan cuidados considerables se pueden poner en un gran riesgo si un padre/tutor enferma gravemente.**
- El virus se puede transmitir con los fluidos/mocos de las vías respiratorias/boca al toser o mediante el tacto. Se ha encontrado en heces y orina aunque no hay casos registrados de contagio mediante estos medios.
- Utilice las medidas de limpieza de manos adecuadas antes y después de procurar todas las necesidades del niño. El jabón y el agua son tan buenos como el desinfectante.
- Cuando cambie pañales, le ayude en el retrete o le bañe, debe usar guantes desechables y limpiarse las manos antes y después de usar los guantes. Tras la ayuda en el retrete y después de cambiar pañales debe usar jabón y agua para limpiarse las manos y no solo desinfectante.
- Cambie los baberos/pañuelos/toallitas usados para absorber saliva/mocos de las vías respiratorias. Coloque estas prendas en un recipiente que resulte fácil de vaciar en una lavadora y elimine las toallitas desechables en una bolsa de residuos que sea fácil de cerrar.
- Evite en lo posible tocar la cara del niño y límpiese las manos antes y después de hacerlo.
- Intente evitar tocarse la cara, límpiese las manos primero si necesita ajustarse las gafas, rascarse la nariz (use una toallita) o, por cualquier otro motivo, tocarse la cara. Si el niño le toca con frecuencia, especialmente su cara, intente también que su hijo se limpie las manos con regularidad.
- Recuerde usar el pliegue del codo al estornudar/toser en lugar de hacerlo en un pañuelo/toallita de papel.
- Recuerde limpiarse las manos antes de preparar alimentos, darle de comer a su hijo o comer usted mismo.

- Recuerde limpiarse las manos antes de ocuparse de los cuidados de otros miembros del núcleo familiar, incluido usted mismo.
- Cámbiese de ropa (dúchese si es posible) si se ha contaminado con fluidos corporales como moco/fluidos de las vías respiratorias, vómito, orina o heces. Si no hace esto lo antes posible después de la contaminación, existe el riesgo de que se olvide de hacerlo.
- Reúna toda la ropa del niño así como las toallas y ropa de cama utilizadas para el niño en un recipiente que se pueda vaciar con facilidad en una lavadora o utilice guantes (desechables) para transferir estas prendas a la lavadora. Los detergentes corrientes de lavadora destruyen el virus incluso si el agua utilizada para el lavado está bastante fría, por lo que no hay ningún motivo para cambiar el ciclo de lavado que utiliza normalmente para estos materiales.
- ¿Qué ocurrirá con la asistencia domiciliaria (administración de medicamentos, cuidados domiciliarios) si el usuario del servicio está en cuarentena?
 - Si bien el contacto con personas en cuarentena debe reducirse al mínimo, es de vital importancia que se satisfagan las necesidades básicas y que la seguridad del niño en cuestión esté garantizada. Una buena idea es estudiar cómo reducir el número de personas implicadas en los cuidados del niño lo máximo posible sin reducir la seguridad de este. Al mismo tiempo, los cuidadores deben poder rotar turnos con el objetivo de descansar. Si un cuidador necesario entra en la vivienda, se debe hacer todo lo posible para que ese cuidador interactúe lo menos posible con el menor número de personas posible de la vivienda y que el cuidador siga las mismas reglas de conducta que los miembros del núcleo familiar.
 - Los proveedores de servicios han recibido instrucciones del departamento de bienestar social y del Jefe de Epidemiología en relación con cómo protegerse a sí mismos frente al contagio al mismo tiempo que cuidan de personas en cuarentena o aislamiento debido a la enfermedad causada por la COVID-19. Mediante el empleo de las medidas adecuadas, como la limpieza de manos y, según corresponda, el equipo de protección personal, estos servicios deben continuar.
 - Las familias de apoyo y otras personas que ayuden en la vivienda pero que no hayan recibido la formación necesaria o que no tengan acceso a equipo de protección personal deben suspender su implicación con esa vivienda o miembros familiares por el momento.
 - En las circunstancias actuales, es buena idea comprobar si la vivienda se puede dividir en secciones independientes, especialmente si alguien del núcleo familiar tiene que realizar cuarentena y no puede hacerla en otro lugar. Esto garantiza que un número menor de personas entre en contacto con el niño. Intente convertir la situación en un juego y use dispositivos inteligentes para hablar juntos si es necesario.
 - Las admisiones de cuidados de relevo y otras medidas multimodales deben tener en cuenta el bien colectivo y es posible que no puedan aceptar personas en cuarentena aunque siempre se buscarán soluciones con la gerencia de estas organizaciones.