

## ¡Colegios mas sanos con las infecciones a raya!!

El colegio es el lugar donde nuestros hijos aprenden, se relacionan con otros niños y avanzan en su integración social. La pandemia por [coronavirus](#) ha supuesto un cambio radical en nuestras vidas. Cerrar los colegios fue una de las primeras medidas que se pusieron en marcha para intentar frenar el avance de la epidemia en nuestro país. Los niños se infectan menos y con síntomas más leves o de forma asintomática. No obstante existe un riesgo real de que [los niños puedan contagiar y ser contagiados](#) como ocurre en la población adulta. Además los centros educativos son espacios donde la concentración y el contacto son la norma, por lo que la posibilidad de contagio de enfermedades infecciosas, más allá del coronavirus, es posible y frecuente.

### ¿Es bueno que los niños vuelvan al colegio?

Sin duda sí. Y no solo es recomendable sino necesario. El cese de la actividad escolar presencial durante estos meses ha tenido consecuencias en [el aprendizaje](#) y en la [esfera socioemocional](#) de los niños, sobre todo en aquellos más vulnerables. A medida que avanzamos en las fases de la desescalada, recuperando poco a poco la normalidad en nuestras vidas, también es el momento de afrontar la vuelta a los centros educativos y actividades de ocio.

Esto va a suponer un gran reto. Por una parte dudas sobre la evolución de la pandemia, riesgo de nuevos casos y brotes. Por otra la situación de inseguridad y miedo a que los niños puedan enfermar, contagiarse o transmitir la infección en la familia o en la comunidad. Por ello [la apertura de escuelas y colegios](#) debe ser gradual y escalonada, garantizando la seguridad de los menores y minimizando el riesgo de transmisión.

### ¿Cuáles deberían ser las medidas a realizar en los centros educativos?

5 medidas clave :

1. El distanciamiento físico de seguridad.
2. El fomento de las medidas de higiene personal y respiratoria.
3. La limpieza y desinfección diaria de instalaciones y entorno.
4. Planes para el aislamiento ante casos de infección o sospechosos.
5. Información y formación a la plantilla del centro, familias y alumnos.

Medidas que no solo garanticen la protección de la salud física de los alumnos, sino también su salud psíquica y social.

### Y eso ¿cómo se hace?

Cada centro educativo estudiará su situación, espacios y recursos de cara a implantar las medidas que se precisen.

- **El distanciamiento físico** es la medida de protección más importante frente a la infección por coronavirus y también frente a otros virus cuya transmisión es por vía respiratoria. Esta deberá ser de al menos 1,5 metros.
- **Evitar aglomeraciones.** En el caso de los centros educativos establecer circuitos separados de entrada y salida. Horarios escalonados en clases, comedores y descansos.
  - Pupitres distanciados al menos 1 metro.
  - Clases más reducidas: 1 profesor por cada 5-15 niños, en función de la edad. Los más pequeños necesitarán grupos más pequeños para una mejor vigilancia.
  - Promover actividades colectivas en salas espaciosas y bien ventiladas o al aire libre si fuese posible.
- **El [lavado frecuente de manos](#) junto con el distanciamiento son las [medidas de prevención](#) más importantes para reducir la transmisión.** Lavado con agua y jabón, por parte de todos: alumnos, profesores y personal del centro. Disponer de lo necesario en los baños escolares.
- Dispensadores de solución hidroalcohólica distribuidos por el colegio.
- No se recomienda el uso de guantes. Puede dar una falsa seguridad y relajarnos.
- **Uso de mascarilla.** Los niños de 6 años en adelante deben [llevar mascarillas](#) en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado siempre que no se pueda asegurar la distancia de seguridad. Los menores de 6 años y aquellos con problemas respiratorios, discapacidad o trastornos del desarrollo con alteraciones de la conducta no tendrán obligación de llevarla. Tampoco en actividades físicas al aire libre.
- Se recomienda **limpieza diaria** de los centros educativos, especialmente superficies de contacto: barandillas, pomos, teclados y ratones de ordenador, mesas, etc.
- Posibilidad de combinar educación **presencial y a distancia** cuando no puedan asegurarse las medidas de seguridad.
- Los centros escolares deberán establecer un **procedimiento para la atención de niños o personas que enfermen durante el horario escolar**: sala de aislamiento, enfermera escolar o referente de salud y comunicación a la familia.

### ¿Qué podemos hacer desde casa?

Las familias tenéis un papel fundamental en garantizar la seguridad de la vuelta al colegio. Consejos y recomendaciones de siempre pero que cobran especial importancia ahora. Debemos educar en las [medidas de prevención e higiene](#). Explicar y compartir con vuestros hijos, contando de forma sencilla, justificada y sin alarmismos. Predicar con el ejemplo. Los niños lo entenderán y nos seguirán.

- Enseñar [lavado de manos](#) y **cuándo deben hacerla**: con frecuencia y sobre todo antes y después de comer, después de utilizar el baño, y siempre tras volver de actividades tanto en sitios cerrados como al aire libre.
- Enseñarle a que **no debe tocar las cosas sin necesidad** y el porqué.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos (puerta de entrada de los gérmenes).
- Saludos sin contacto. Animarles a encontrar formas de comunicación alternativas.
- Cuando tengan un catarro o proceso respiratorio deben **toser en pañuelos o [en el codo](#)**, no tocar cosas y respetar la distancia.
- Que se lleven de casa su propia botella de agua y su merienda, explicando que no deben compartirlo con otros niños. La generosidad del compartir ha de buscar otras fórmulas.

- Medidas de **higiene personal**, ropa y calzado.
- **Limpieza del hogar**, superficies habituales de contacto (lejía al 0,5%), y buena ventilación de las estancias.
- Ajustarse a los horarios, normas y esquemas organizativos planteados por el colegio: horarios, circuitos, idealmente solo un progenitor o cuidador por niño presente en el espacio escolar.
- No delegar en abuelos y otros colectivos vulnerables tareas que les puedan suponer un riesgo de contagio. Hay que pensar en su salud.

### ¿Y si mi niño se pone malo?

Si vuestro hijo se encuentra mal o presenta cualquier tipo de síntoma: fiebre, diarrea, dolor de garganta, ... deberéis actuar como siempre, con sentido común. **Se quedará en casa**, le aplicaréis los cuidados básicos para sus dolencias: [antitérmicos/analgésicos](#) si [fiebre](#) o malestar, ofrecerle líquidos con frecuencia, descanso y vigilar su evolución en 24-48 horas. Si hubiera algún caso conocido de infección por coronavirus o sospecha en el entorno cercano del niño (familia, amigos, colegio) deberéis contactar a la mayor brevedad [con vuestro pediatra](#). El os indicará cómo actuar.

Ningún niño ni adulto que esté enfermo o con síntomas puede asistir al centro educativo ni a las actividades de ocio. Deberán permanecer en casa y evitar el contacto cercano con personas sanas hasta que su caso sea correctamente valorado.

Decir también que si el niño ha tenido contacto con algún caso de coronavirus confirmado, deberá [permanecer en casa aproximadamente 14 días](#), aunque no tenga síntomas. Es el tiempo posible de incubación de la infección. Así evitaríamos la posible transmisión de la infección a otras personas.

Los centros escolares deben comprometerse a dar **Información y Formación** sobre educación para la salud, promoción de hábitos saludables y prevención de la infección a todos los miembros de la comunidad educativa: alumnos, profesores y familias. Hacerlo de forma clara, accesible y adaptada, ayudándose de carteles, clases y documentos en la página web del centro.

Todos tenemos la responsabilidad de limitar el avance de las infecciones y mantenerlas ¡A raya!

---

**Fecha de publicación:** 24-06-2020

**Autor/es:**

- [Yolanda Martín Peinador](#). Pediatra. Centro de Salud "Goya". Madrid
- [Mar Braza Claver](#). MIR de Pediatría. Hospital Universitario Niño Jesús. Madrid

