

Informe a los **PADRES**

Consejos de hábitos saludables para preparar a su familia para atravesar con éxito esta temporada de resfrío y gripe

Seguir las pautas de vacunación

Una de las mejores maneras de ayudar a retrasar la propagación de gérmenes estacionales que causan enfermedades es recibir vacunas, como la vacuna contra la gripe. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) de EE. UU. recomiendan que cualquier persona mayor de seis meses de edad reciba todos los años una vacuna contra la gripe.

Enseñar la técnica adecuada de lavado de manos

Lavarse las manos es una manera simple y eficaz de ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. Los CDC recomiendan encarecidamente lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de comer, jugar al aire libre, sonarse la nariz y toser o estornudar. Como siempre, asegúrese de que su hijo utilice agua y jabón, y se lave las manos durante al menos 20 segundos.

Apoyar los hábitos y objetivos saludables de la escuela

Los sectores de la salud escolar, los padres y las comunidades tienen objetivos similares para mejorar el desarrollo de cada niño. Un componente clave del modelo [Whole School, Whole Community, Whole Child de los CDC](#) es la participación de la familia para reforzar la salud de los estudiantes y las oportunidades de aprendizaje en el hogar y en la escuela. En



esta temporada de resfrío y gripe, seguir los protocolos escolares de su hijo en el hogar ayudará a frenar la propagación de gérmenes en la comunidad.

Comenzar una rutina de limpieza y desinfección

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia para ayudar a matar los gérmenes, incluidos aquellos que causan el resfrío y la gripe. Donar toallitas a la escuela de su hijo también es una excelente manera de ayudar a frenar la propagación de gérmenes en el aula. Este año, remita a su distrito escolar para solicitar toallitas desinfectantes Lysol gratis visitando el [proyecto Frontline Impact](#).

Mantener a los niños en casa cuando estén enfermos

Si su hijo presenta síntomas de resfrío o gripe, se recomienda que permanezca en casa y no vaya a la escuela. Del mismo modo, quédese en casa y no vaya al trabajo o haga mandados si usted está enfermo. Esto ayudará a evitar que contagie su enfermedad a otras personas.