



March Newsletter

Boletín de marzo



Message from the Executive Director/Mensaje del Director Ejecutivo

Saludos Familias de LAS – Greetings LAS Families,

I would like to take this time to wish all of our LAS families a happy start of the spring season! With the change in time and weather comes a number of school activities that I would like to make you all aware of. First, next week many of you will be visiting with your child’s teacher(s) to discuss their social and academic progress during **Parent-Teacher Conferences**. During the conference, we will share information about progress in Spanish and English, as well as information about the upcoming **state assessments** that many of our students will be taking. During the days that students will be taking these tests, please ensure that your children are getting a good night’s sleep, having a nutritious breakfast, either at school or at home, and speaking with them about doing their personal best! We are proud of all of our **Jaguars** and encourage them to show all that they have learned this year. Lastly, I would like to invite you all to participate in our **Math, Health and Science Fair** that will take place on **Wednesday, March 25th at 5pm**. During this event, our amazing Parent Council will provide dinner for families at a cost, health resources will be shared with families, and fun math and science activities will be available for the kids! I hope to see many of our families present at this and other events in the upcoming month of school.

¡Me gustaría aprovechar este momento para desearles a todas nuestras familias de LAS un feliz comienzo de la temporada de primavera! Con el cambio de tiempo y el clima viene una serie de actividades escolares que me gustaría informarles a todos. Primero, la próxima semana muchos de ustedes visitarán a los maestros de sus hijos para hablar sobre su progreso social y académico durante las **conferencias de padres y maestros**. Durante la conferencia, compartiremos información sobre el progreso en español e inglés, así como información sobre las próximas **evaluaciones estatales** que tomarán muchos de nuestros estudiantes. Durante los días en que los estudiantes tomarán estas pruebas, asegúrese de que sus hijos duerman bien por la noche, que tengan un desayuno nutritivo ya sea en la escuela o en casa, ¡y que hablen con ellos sobre dar su mejor esfuerzo! Estamos orgullosos de todos nuestros jaguares y los animamos a mostrar todo lo que han aprendido este año. Por último, me gustaría invitarlos a todos a participar en nuestra **Feria de Matemáticas, Salud y Ciencias** que se llevará a cabo el **miércoles 25 de marzo a las 5pm**. Durante este evento, nuestro increíble Concilio de Padres ofrecerá una cena a las familias a un costo, se compartirán recursos de salud con las familias, ¡y actividades divertidas de matemáticas y ciencias estarán disponibles para los niños! Espero ver a muchas de nuestras familias presentes en este y otros eventos en el próximo mes de clases.

State Testing/Evaluaciones estatales

Each year, students in grades three through eight and high school participate in the California Assessment of Student Performance and Progress (CAASPP). Please visit the LAS website for more information on these mandated statewide tests. <http://www.lasac.info>

Cada año, los estudiantes en los grados tercero a octavo y en la escuela secundaria participan en la Evaluación de California del Desempeño y Progreso Estudiantil (CAASPP, por sus siglas en inglés). Visite el sitio web de LAS para obtener más información sobre estas pruebas estatales requeridas. <http://www.lasac.info>

Inside this issue/ En este volumen

Message from the Executive Director/ Mensaje del Director Ejecutivo	1
State testing/Evaluaciones estatales	1
Spirit Day/Día de espíritu.....	1
Uniforms/Uniformes.....	2
Sodas & Energy Drinks/Refrescos y bebidas energéticas.....	2
Coronavirus & the Flu/Coronavirus y la gripa.....	2
Open Enrollment/Inscripción abierta	2
ASES.....	2
Class Pictures/Fotos de clases	2
SEL Corner/Rinconsito SEL	3
Attendance/Asistencia.....	3
Important Dates/Fechas importantes	4

Insert/Adjunto:

- ◆ Department of Public Health letter RE: Coronavirus/ Carta del Departamento de Salud Publica sobre coronavirus y la influenza
- ◆ Flu Information/Información sobre la influenza

March Spirit Day/ Día de espíritu de marzo

Squad Day/Día de esquadra
 Thursday, March 26th/ jueves, 26 de marzo

Uniforms/Uniformes

As stated in our Student/Parent Handbook, "It is the school's expectation that all students at LAS wear school uniforms from Monday to Thursday. The uniform consists of forest green (dark green) shirt or blouse, a LAS logo shirt (any color) and appropriate pants, shorts, or skirts. Jeans are also acceptable. Each Friday, students are allowed to wear appropriate free-dress."

Como se indica en nuestro Manual para Estudiantes/Padres, es la expectativa de la escuela que todos los estudiantes en LAS usen uniformes escolares de lunes a jueves. El uniforme consiste en una camisa o blusa color verde oscuro, una camisa con el logotipo de LAS (cualquier color) y pantalones, pantalones cortos o falda apropiada. Los pantalones de mezclilla también son aceptables. Todos los viernes, a los estudiantes se les permite usar vestimenta libre apropiada.

Sodas & Energy drinks/ Refrescos y bebidas energéticas

We have noticed an increasing amount of students drinking sodas and/or energy drinks at school. As a reminder and also stated in our handbook, these are strictly prohibited at LAS.

Hemos notado una cantidad cada vez mayor de estudiantes que beben refrescos y/o bebidas energéticas en la escuela. Como recordatorio y también indicado en nuestro manual, estos están estrictamente prohibidos en LAS.

Coronavirus & the flu/ Coronavirus y la influenza

Please see attached inserts for information regarding the coronavirus and the flu. You can also reference the email sent to all parents on Friday, February 28th.

Consulte los documentos adjuntos para obtener información sobre el coronavirus y la influenza. También puede hacer referencia al correo electrónico enviado a todos los padres el viernes 28 de febrero.

Open Enrollment/Inscripción abierta

Our Open Enrollment period for the 2020-2021 school year will end on March 31st. **Siblings of current students do not receive automatic placement at LAS.** If your child will be entering transitional kindergarten or kindergarten during the next school year, please make sure to sign up for an information session if you haven't done so already. If you know of any parents that could possibly be interested in LAS, please share this enrollment information with them. Our enrollment lottery will take place on April 21st at 4pm. Thank you.

Nuestro periodo de inscripción abierta para el año escolar del 2020-2021 terminará el 31 de marzo. **Los hermanos de estudiantes matriculados no reciben colocación automática en LAS.** Si su hijo/a comenzará el kínder transicional o kínder el año siguiente, favor de apuntarse para una sesión informativa si aun no lo ha hecho. Si conoce a padres que posiblemente se interesen en el programa de LAS, favor de compartir esta información sobre la inscripción con ellos. El sorteo se llevará a cabo el 21 de abril a las 4 de la tarde. Gracias.

ASES 2020/2021

ASES will be hosting their annual Mandatory Orientation session for all LAS families interested in our 2020-2021 program year. Only legal parents or guardians can attend orientation and receive an application form.

Orientation will be on **Thursday, March 19th at 9am & 5pm***

*Parents/Guardians must attend only one meeting. There will be a separate ASES orientation for incoming kindergartners.

Please email Pedro Aguilera at paguilera@lasac.info if you have any questions.

ASES organizará su sesión de orientación obligatoria anual para todas las familias de LAS interesadas en nuestro año escolar 2020-2021. Solo los padres o tutores legales pueden asistir a la orientación y recibir una solicitud.

La orientación será el **jueves, 19 de marzo a las 9am y 5pm***

* Los padres/tutores deben asistir solo a una de las orientaciones. Habrá una orientación por separado para los nuevos estudiantes de kínder.

Envíe un correo electrónico a Pedro Aguilera a paguilera@lasac.info si tiene alguna pregunta.

Class Picture Day/Día de fotos de clase



Class pictures for the yearbook will be taken on Wednesday, March 18th. Se tomarán fotos de cada clase para el anuario el miércoles, 18 de marzo.

SEL Corner/Rinconcito SEL

What Is My Child Learning? Your child will be learning to use steps to solve problems. Saying the problem without blame is the first step.	Why Is It Important? By following the Problem-Solving Steps, children are more likely to come up with prosocial solutions to problems.
Ask your child: What is the first Problem-Solving Step?	

¿Que está aprendiendo mi estudiante? Su estudiante estará aprendiendo a usar los pasos para resolver problemas. Nombrar el problema sin culpa es el primer paso.	¿Por qué es esto importante? Al seguir los pasos para resolver problemas los niños tienen más probabilidades de aportar soluciones prosociales a los problemas.
Pregunte a su estudiante: ¿Cuál es el primer paso para resolver problemas?	

Read Together:

Everyone has problems (at home, school, or work) that need solving. Using the Problem-Solving Steps helps you come up with a lot of safe and respectful solutions to choose from. But wait! Before you can come up with solutions, you've got to say the problem respectfully. That means saying the problem without blame. Saying the problem in a way that blames the other person can cause hurt and angry feelings, and no one wants to feel hurt or angry. When people are hurt or angry, it's even harder to solve the problem.

Review Blaming Words Together:

ALWAYS NEVER YOU MADE ME BECAUSE OF YOU

IT'S YOUR FAULT

Practice Together:

Saying the problem without blame is not easy. The first step is to be able to recognize blaming words. Do this activity together to practice finding blaming words.

1. He is always hogging the remote control, so I never get to watch what I want.
2. You never hurry up when we need to get somewhere quickly!
3. This dress is ruined because of her making me spill milk all over it.
4. You made me forget to bring the book by distracting me with all your chatter.
5. You never let me eat what I want for breakfast.

Please continue to practice this strategy of identifying blaming words in problems that may come up in your daily lives. A next step would be to restate the problem in a manner that does not use blaming words and that is more respectful. Next month we will focus on the steps we teach students to solve problems.

Lean juntos:

Todos tenemos problemas (en la casa, en la escuela, o en el trabajo) que son necesarios resolver. Usar los pasos para resolver problemas ayuda a buscar muchas soluciones seguras y respetuosas entre las que elegir. ¡Pero espera! Antes de pensar en soluciones, tienes que decir cuál es el problema de manera respetuosa. Esto significa explicar el problema sin culpar a nadie. Decir el problema culpando a otra persona puede lastimar sentimientos y provocar sentimientos de enojo y nadie quiere enojarse ni que lo lastimen. Cuando las personas se sienten lastimadas o enojadas, es todavía más difícil resolver el problema.

Repasen Juntos las Palabras Que Culpan:

SIEMPRE NUNCA HICISTE QUE YO...
POR TU CULPA... TU TIENES LA CULPA...

Practiquen juntos:

Nombrar el problema sin culpa no es fácil. El primer paso es ser capaz de reconocer las palabras que culpan. Hagan esta actividad juntos para practicar la identificación de palabras que culpan. Por ejemplo:

1. El siempre está acaparando el control remoto y yo nunca puedo ver lo que quiero.
2. ¡Nunca te das prisa cuando tenemos que ir algún sitio rápidamente!
3. Este vestido se echó a perder por culpa de ella, porque ella me hizo deramar la leche encima.
4. Hiciste que me olvidara de traer el libro distrayéndome con tu charla.
5. Nunca me dejas comer lo que quiero para el desayuno.

Por favor sigan practicando esta estrategia de identificar palabras que culpan cuando hay desacuerdos en su vida cotidiana. Un siguiente paso sería de volver a decir el problema de una manera que no utilice estas palabras que culpan y que sean más respetuosas. El siguiente mes nos enfocaremos en los pasos para resolver problemas que enseñamos a nuestros estudiantes.



Attendance at LAS/ Asistencia en LAS

Attendance plays an important part in a child's academic success. Thank you, LAS families, for ensuring that your children attend school daily and on time. Way to go to 8th grade for having the highest attendance rate for the month of February!

La asistencia juega un papel importante en el éxito académico de un niño(a). Gracias, familias de LAS, por asegurar que sus hijos asistan a la escuela diariamente y a tiempo. ¡Muchas felicidades a 8^{vo} grado por tener la tasa de asistencia más alta para el mes de febrero!

February/febrero	
TK	90.86%
K	93.46%
1st	93.94%
2nd	95.22%
3rd	96.1%
4th	96.54%
5th	92.82%
6th	95.53%
7th	95.32%
8th	96.74%

**Mark Your Calendar/
Marque su calendario**

- ◇ March 9th-13th/9 a 13 de marzo: Parent Teacher Conferences/ Conferencias de padres y maestros
- ◇ March 19th/19 de marzo: Poem in your Pocket Day/Día de poema en tu bolsillo
- ◇ March 25th/25 de marzo: Math, Health & Science Fair/Feria de matemáticas, salud, y ciencias
- ◇ April 6th-10th/6 a 10 de abril: Spring Break/ Descanso primaveral

**Important Dates/
Fecha importantes**



Parent Association/Asociación de Padres:

The next Parent Association Meeting will be held on Wednesday, March 11, 2020 at 8.45am in the Cafeteria. Please join us!

La próxima junta de la Asociación de Padres se llevará a cabo el miércoles, 11 de marzo de 2020 a las 8.45 de la mañana en la cafetería. ¡Acompañenos!

Governing Board/Mesa Directiva

The next Governing Board meeting will be **Friday, March 27th at 5:30pm in Room 8.**

La siguiente reunión de la Mesa Directiva será el **viernes, 27 de marzo a las 5:30 de la tarde en el salón 8.**

Mission

The LAS mission is to create a learning environment where students:

Utilize bilingualism and biliteracy (Spanish and English) to achieve academic excellence and apply skills in real-world situations and diverse settings. (BILITERACY)

Develop and exhibit positive self-esteem, pride, confidence, and respect for themselves and others. (CONFIDENCE AND LIFE SKILLS)

Demonstrate leadership skills in order to build bridges between communities and apply critical thinking skills to solve problems, promote social justice, and create change in society. (LEADERSHIP AND CRITICAL THINKING)

Vision

Our vision is to provide an exceptional Spanish-English bilingual education for all students.

Declaration

We are prepared to learn
We are a diverse community
We are attaining high academic achievement in Spanish and English
We are proud to be bilingual
Together we will lead our multi-cultural world





County of Sacramento

February 27, 2020

Dear Families:

Sacramento County Public Health is monitoring the global novel coronavirus (COVID-19) outbreak closely and working with our partners at the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and California Department of Public Health (CDPH).

Sacramento County Public Health has coordinated the healthcare of an individual from another county who has tested positive for COVID-19 and is in isolation. The individual has no history of travel to China and no known contact with a confirmed COVID-19 case. The hospital treating this patient has taken a series of precautions to monitor and protect employees who had contact with the patient, which includes home quarantine for some employees. These quarantines apply only to specific employees with documented contact with the patient. They do not apply to the affected employees' families or housemates.

We understand you may have concerns and anxiety about COVID-19, but please be assured that there is no need for alarm or to change daily routines. Students and school staff should go about their daily lives and practice the same precautions you do during cold and flu season:

- Stay home if you have a fever or are feeling sick. Unless sick, students and staff should continue to attend school.
- Cover your nose and mouth with a tissue or your sleeve (not your hands) when sneezing or coughing.
- Wash your hands with soap and water often. Use an alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available.
- Get your flu shot. The flu vaccine won't protect against COVID-19, but it is highly recommended to help keep you healthy.

Some students may come to school wearing face masks. The CDC does not recommend the use of face masks among healthy individuals, however, it is important that anyone wearing a mask be treated with respect and not fear. N95 respirator masks are not designed for and should not be worn by children.

Students and school staff with recent travel:

Individuals with recent travel from areas with widespread or sustained community transmission should be alert for respiratory symptoms such as cough, shortness of breath, and fever. If they become symptomatic, these individuals should not report to work or school and should contact their medical provider to report their symptoms and travel history. **As of February 26, 2020, the CDC has identified the affected geographic areas as China, Iran, Italy, Japan, and South Korea.**

Sacramento County Public Health will continue to provide updates if local conditions change.

To learn more, visit:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html (CDC)

www.scph.com (SCPH)

Sincerely,

A handwritten signature in black ink that reads "Olivia Kasirye MD".

Olivia Kasirye, MD, MS
Public Health Officer



County of Sacramento

El 28 de Febrero de 2020

Queridas Familias:

En el Departamento de Salud Pública del Condado de Sacramento (SCPH) estamos monitoreando el brote global del nuevo coronavirus (COVID-19) cercamente y trabajando juntos con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y El Departamento de Salud de California (CDPH).

El atención médica de un individuo de otro condado, que dio positivo por el COVID-19, fue coordinado por el SCPH, y está en aislamiento. El individuo no tiene antecedentes de viajes a China ni contacto conocido con un caso COVID-19 confirmado. El hospital responsable del tratamiento de este paciente ha tomado una serie de precauciones para controlar y proteger a los empleados que tuvieron contacto con el paciente, incluyendo cuarentena domiciliaria para algunos empleados. Estas cuarentenas solo se aplican a los empleados que tuvieron contacto documentado con el paciente. No se aplican a las familias o compañeros de casa de los empleados afectados.

Entendemos que puede haber preocupaciones y ansiedad sobre COVID-19. Tenga la seguridad de que no hay necesidad de alarmarse o cambiar las rutinas diarias de ninguna manera. Los estudiantes y personal de la escuela deben seguir con su vida diaria y practicar las mismas precauciones que toman durante la temporada de influenza.

- Quédese en casa si tiene fiebre o se siente enfermo. Si no estén enfermos, los estudiantes y los empleados deben continuar atendiendo a la escuela.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga (no las manos) al estornudar o toser.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Vacúnese contra la influenza. La vacuna contra la influenza no protegerá contra COVID-19, pero es muy recomendable para ayudar a mantener su salud.

Algunos estudiantes pueden venir a la escuela con máscaras faciales. Los CDC no recomiendan el uso de máscaras faciales entre personas sanas, sin embargo, es importante que cualquier persona que use una máscara sea tratada con respeto y no con miedo. Los máscaras de respirador "N-95" no están diseñadas y no deben ser usadas por niños.

Estudiantes y personal escolar con viajes recientes:

Las personas que han viajado recientemente desde áreas con transmisión comunitaria generalizada o sostenida deben estar alertas a síntomas fiebre o tos o dificultad para respirar. Las personas con estos síntomas no deben ir al trabajo o la escuela, sino que deben llamar a su proveedor médico y informar sus síntomas e historial de viaje. A partir del 26 de febrero de 2020, los CDC han identificado las áreas geográficas afectadas como China, Irán, Italia, Japón y Corea del Sur.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Sacramento dará actualizaciones si las condiciones locales cambian.

Para obtener más información, visite:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html (CDC)

www.scph.com (SCPH)

Sinceramente,

Olivia Kasirye, MD, MS
Public Health Officer

Division of Public Health
Olivia Kasirye, MD, MS
Public Health Officer

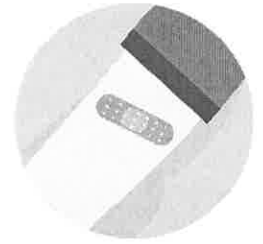


7001-A East Parkway, Suite 600A
Sacramento, CA 95823
phone (916) 875-5881
fax (916) 875-5888
www.scph.com



The Flu:

A Guide for Parents



Influenza (also known as flu) is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat and lungs. Flu is different from a cold, and usually comes on suddenly. Each year flu viruses cause millions of illnesses, hundreds of thousands of hospital stays and thousands or tens of thousands of deaths in the United States.

Flu can be very dangerous for children. CDC estimates that between 6,000 and 26,000 children younger than 5 years have been hospitalized each year in the United States because of influenza. The flu vaccine is safe and helps protect children from flu.

What parents should know

How serious is flu?

While flu illness can vary from mild to severe, children often need medical care because of flu. Children younger than 5 years and children of any age with certain long-term health problems are at high risk of flu complications like pneumonia, bronchitis, sinus and ear infections. Some health problems that are known to make children more vulnerable to flu include asthma, diabetes and disorders of the brain or nervous system.

How does flu spread?

Flu viruses are thought to spread mainly by droplets made when someone with flu coughs, sneezes or talks. These droplets can land in the mouths or noses of people nearby. A person also can get flu by touching something that has flu virus on it and then touching their mouth, eyes, or nose.

What are flu symptoms?

Flu symptoms can include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills, feeling tired and sometimes vomiting and diarrhea (more common in children than adults). Some people with the flu will not have a fever.



Protect your child

How can I protect my child from flu?

The first and best way to protect against flu is to get a yearly flu vaccine for yourself and your child.

- Flu vaccination is recommended for everyone 6 months and older every year. Flu shots and nasal spray flu vaccines are both options for vaccination.
- It's especially important that young children and children with certain long-term health problems get vaccinated.
- Caregivers of children at high risk of flu complications should get a flu vaccine. (Babies younger than 6 months are at high risk for serious flu complications, but too young to get a flu vaccine.)
- Pregnant women should get a flu vaccine to protect themselves and their baby from flu. Research shows that flu vaccination protects the baby from flu for several months after birth.
- Flu viruses are constantly changing and so flu vaccines are updated often to protect against the flu viruses that research indicates are most likely to cause illness during the upcoming flu season.

Is flu vaccine safe?

Flu vaccines are made using strict safety and production measures. Millions of people have safely received flu vaccines for decades. Flu shots and nasal spray flu vaccines are both options for vaccination. Different types of flu vaccines are licensed for different ages. Each person should get one that is appropriate for their age. CDC and the American Academy of Pediatrics recommend an annual flu vaccine for all children 6 months and older.

What are the benefits of getting a flu vaccine?

- **A flu vaccine can keep you and your child from getting sick.** When vaccine viruses and circulating viruses are matched, flu vaccination has been shown to reduce the risk of getting sick with flu by about half.
- **Flu vaccines can keep your child from being hospitalized from flu.** One recent study showed that flu vaccine reduced children's risk of flu-related pediatric intensive care unit admission by 74%.

- **Flu vaccine can prevent your child from dying from flu.**
A study using data from recent flu seasons found that flu vaccine reduced the risk of flu-associated death by half among children with high risk medical conditions and by nearly two-thirds among children without medical conditions.
- **Flu vaccination also may make your illness milder if you do get sick.**
- **Getting yourself and your child vaccinated also can protect others** who may be more vulnerable to serious flu illness, like babies and young children, older people, and people with certain long-term health problems.

- Ribs pulling in with each breath
- Chest pain
- Severe muscle pain (child refuses to walk)
- Dehydration (no urine for 8 hours, dry mouth, no tears when crying)
- Not alert or interacting when awake
- Seizures
- Fever above 104°F
- In children less than 12 weeks, any fever
- Fever or cough that improve but then return or worsen
- Worsening of chronic medical conditions



What are some other ways I can protect my child against flu?

In addition to getting a flu vaccine, you and your child should take everyday actions to help prevent the spread of germs.

Stay away from people who are sick as much as possible to keep from getting sick yourself. If you or your child are sick, avoid others as much as possible to keep from infecting them. Also, remember to regularly cover your coughs and sneezes, wash your hands often, avoid touching your eyes, nose and mouth, and clean surfaces that may be contaminated with flu viruses. These everyday actions can help reduce your chances of getting sick and prevent the spread of germs to others if you are sick. However, a yearly flu vaccine is the best way to prevent flu illness.

If your child is sick

What can I do if my child gets sick?

Talk to your doctor early if you are worried about your child's illness.

Make sure your child gets plenty of rest and drinks enough fluids.

If your child is 5 years or older and does not have a long-term health problems and gets flu symptoms, including a fever and/or cough, consult your doctor as needed.

Children younger than 5 years of age – especially those younger than 2 years – and children with certain long-term health problems (including asthma, diabetes and disorders of the brain or nervous system), are at high risk of serious flu complications. Call your doctor or take your child to the doctor right away if they develop flu symptoms.

What if my child seems very sick?

Even healthy children can get very sick from flu. If your child is experiencing the following emergency warning signs, you should go to the emergency room:

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish lips or face

This list is not all inclusive. Please consult your medical provider for any other symptom that is severe or concerning.

Is there a medicine to treat flu?

Yes. Antiviral drugs are prescription medicines that can be used to treat flu illness. They can shorten your illness and make it milder, and they can prevent serious complications that could result in a hospital stay. Antivirals work best when started during the first 2 days of illness. Antiviral drugs are recommended to treat flu in people who are very sick (for example, people who are in the hospital) or people who are at high risk of serious flu complications who get flu symptoms. Antivirals can be given to children and pregnant women.

How long can a sick person spread flu to others?

People with flu may be able to infect others from 1 day before getting sick to up to 5 to 7 days after. Severely ill people or young children may be able to spread the flu longer, especially if they still have symptoms.

Can my child go to school, day care, or camp if he or she is sick?

No. Your child should stay home to rest and to avoid spreading flu to other children or caregivers.

When can my child go back to school after having flu?

Keep your child home from school, day care, or camp for at least 24 hours after their fever is gone. (The fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.) A fever is defined as 100°F (37.8°C)* or higher.

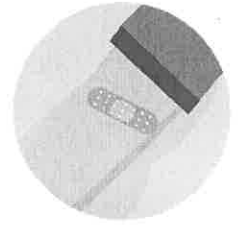
*Many authorities use either 100 (37.8 degrees Celsius) or 100.4 F (38.0 degrees Celsius) as a cut-off for fever, but this number can vary depending on factors such as the method of measurement and the age of the person.





La influenza:

una guía para los padres



¿Qué es la influenza?

La influenza (también conocida como gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza, que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. La influenza es diferente a un resfriado y generalmente se presenta de manera repentina. Cada año, los virus de la influenza hacen que millones de personas se enfermen y cientos de miles sean hospitalizadas, y causan miles —o decenas de miles— de muertes en los Estados Unidos.

La influenza puede ser muy peligrosa para los niños. Los CDC estiman que se ha hospitalizado a entre 6000 y 26 000 niños menores de 5 años por la influenza cada año en los Estados Unidos. La vacuna contra la influenza es segura y ayuda a proteger a los niños contra la enfermedad.

Lo que deben saber los padres

¿Qué tan grave es la influenza?

Aunque la enfermedad de la influenza puede variar entre leve y grave, es frecuente que los niños necesiten atención médica. Los niños menores de 5 años y los de cualquier edad con ciertos problemas de salud de largo plazo tienen alto riesgo de presentar complicaciones por la influenza como neumonía, bronquitis e infecciones de oído o infecciones sinusales. Algunos de los problemas de salud que se sabe que hacen que los niños sean más vulnerables a la influenza incluyen el asma, la diabetes y los trastornos del cerebro o del sistema nervioso.

¿Cómo se propaga la influenza?

Se cree que los virus de la influenza se propagan principalmente a través de las gotitas que se forman cuando una persona con la enfermedad tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que estén cerca. Una persona también puede contraer la influenza al tocar algo que tenga el virus y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio y, en algunos casos, vómitos y diarrea (más frecuentes en los niños que en los adultos). Algunas personas con influenza no presentan fiebre.



Proteja a su hijo

¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

La primera y mejor manera de protegerse contra la influenza es ponerse la vacuna anual contra la influenza y ponérsela a su hijo.

- La vacunación contra la influenza se recomienda para todas las personas de 6 meses en adelante todos los años. Tanto la vacuna

inyectable como la vacuna en atomizador nasal existen como opción para la vacunación contra la influenza.

- Es particularmente importante que se vacunen los niños pequeños y los que tengan ciertos problemas de salud de largo plazo.
- También se deben vacunar las personas que cuiden a niños que estén en alto riesgo de presentar complicaciones por esta enfermedad. (Los bebés con menos de 6 meses de edad tienen un alto riesgo de presentar complicaciones graves, pero son demasiado pequeños para ser vacunados contra la influenza).
- Las mujeres embarazadas también deben vacunarse para protegerse y proteger al bebé. Las investigaciones han mostrado que la vacunación contra la influenza protege al bebé durante varios meses después de que nace.
- Los virus de la influenza cambian constantemente, por lo tanto, las vacunas son actualizadas para que protejan contra los virus que, según indiquen las investigaciones, tengan mayores probabilidades de causar la enfermedad durante la siguiente temporada de influenza.

¿Son seguras las vacunas contra la influenza?

Las vacunas contra la influenza se hacen usando estrictas medidas de seguridad y producción. Millones de personas las han recibido de forma segura durante décadas. Tanto la vacuna inyectable como la vacuna en atomizador nasal existen como opción para la vacunación. Diferentes tipos de vacunas contra la influenza están autorizadas para diferentes edades. Cada persona debe ponerse la vacuna que sea adecuada para su edad. Los CDC y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan que todos los niños de 6 meses de edad en adelante reciban una vacuna anual contra la influenza.

¿Cuáles son los beneficios de recibir una vacuna contra la influenza?

- **La vacunación contra la influenza puede prevenir que usted y su hijo se enfermen.** Cuando los virus de la vacuna coinciden con los que están circulando, la vacunación ha mostrado reducir en aproximadamente la mitad el riesgo de enfermarse.
- **Las vacunas contra la influenza pueden prevenir que su hijo sea hospitalizado por esta enfermedad.** Un estudio reciente mostró que la vacunación redujo en un 74 % el riesgo de hospitalizaciones de niños en la unidad de cuidados intensivos pediátricos relacionadas con la influenza.
- **La vacunación contra la influenza puede prevenir que su hijo muera por esta enfermedad.** En un estudio en el que se usaron los datos de temporadas de influenza recientes se halló que en los niños con afecciones de alto riesgo la vacuna redujo en la mitad el riesgo de muerte asociada a la influenza y que en aquellos sin afecciones lo redujo en casi dos tercios.
- **En caso de contraer la influenza, la vacunación también puede hacer que la enfermedad sea más leve.**

- Si usted y su hijo se vacunan, también pueden proteger a otras personas que quizás sean más vulnerables a enfermarse gravemente, como los bebés y niños pequeños, las personas mayores y las personas que tengan ciertos problemas de salud de largo plazo.

¿De qué otras maneras puedo proteger a mi hijo contra la influenza?

Además de ponerse una vacuna contra la influenza, usted y su hijo deben tomar medidas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de los microbios.

Dentro de lo posible, manténganse alejados de las personas que estén enfermas para evitar enfermarse. Si usted o su hijo están enfermos, eviten estar con otras personas lo más posible para no contagiarlas. Además, recuerden cubrirse la nariz y la boca cuando tosan o estornuden, lavarse las manos frecuentemente, limpiar las superficies que puedan estar contaminadas con virus de la influenza y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Estas medidas cotidianas pueden ayudar a reducir sus probabilidades de enfermarse y prevenir la propagación de microbios a otras personas. Sin embargo, la vacunación anual contra la influenza es la mejor forma de prevenir esta enfermedad.

Si su hijo está enfermo

¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Hable con el médico pronto si le preocupa la enfermedad de su hijo.

Asegúrese de que descanse mucho y tome suficientes líquidos. Si su hijo tiene 5 años o más y no tiene problemas de salud de largo plazo, pero presenta síntomas de influenza (como fiebre o tos) consulte con su médico según sea necesario.

Los niños menores de 5 —especialmente los que tienen menos de 2 años— y los que tienen ciertos problemas de salud de largo plazo (como asma, diabetes, o trastornos del cerebro o del sistema nervioso) están en alto riesgo de presentar complicaciones graves relacionadas con la influenza. Llame o lleve a su hijo al médico de inmediato si el niño tiene síntomas de influenza.

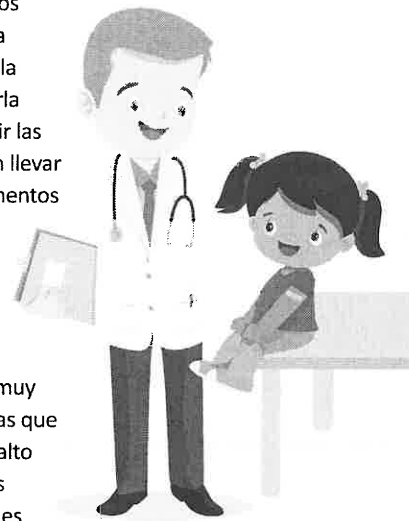
¿Qué debo hacer si mi hijo parece estar muy enfermo?

Incluso los niños sanos pueden enfermarse gravemente por la influenza. Si su hijo tiene alguna de las siguientes señales de advertencia que indiquen que se trata de una emergencia debe llevarlo a la sala de emergencias:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Coloración azulada o grisácea de la piel
- No tomar suficientes líquidos (no ir al baño o no orinar en cantidades normales)
- Vómitos intensos o persistentes
- No despertar o no interactuar
- Estar tan molesto que no quiere que lo tengan en brazos
- Síntomas de influenza que mejoraron, pero que luego regresaron con fiebre y una tos peor
- Fiebre con sarpullido

¿Hay algún medicamento para tratar la influenza?

Sí. Los antivirales son medicamentos recetados que se pueden usar para tratar la influenza. Pueden reducir la duración de la enfermedad y hacerla más leve. También pueden prevenir las complicaciones graves que podrían llevar a una hospitalización. Los medicamentos antivirales son más eficaces si se comienza a tomarlos en los primeros 2 días de la enfermedad. Los medicamentos antivirales se recomiendan para tratar la influenza en las personas muy enfermas (por ejemplo, las personas que están en el hospital) o que tengan alto riesgo de presentar complicaciones graves. Los medicamentos antivirales pueden darse a los niños y a las mujeres embarazadas.



¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la influenza a otras personas?

Las personas que tengan influenza pueden infectar a los demás desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Las personas que estén muy enfermas y los niños pequeños podrían transmitirla durante más tiempo, especialmente si todavía tienen síntomas.

¿Mi hijo puede ir a la escuela, la guardería o el campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar contagiarles la influenza a los otros niños y a las personas que lo cuiden.

¿Cuándo puede regresar mi hijo a la escuela después de haber tenido la influenza?

Mantenga a su hijo en casa y espere al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre para llevarlo a la escuela, la guardería o el campamento. (La fiebre debe haber desaparecido sola, sin el uso de medicamentos que reduzcan la fiebre). La fiebre se define como una temperatura de 100 °F (37.8 °C) o mayor.

Para obtener más información, visite
espanol.cdc.gov/enes/flu
o llame al 800-CDC-INFO



**U.S. Department of
 Health and Human Services
 Centers for Disease
 Control and Prevention**