

PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA

GUARDERÍA BAMBOLINO CUMBRES INTERNATIONAL SCHOOL



ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Prevención y Promoción de la Salud.....	5
2.1. Alimentación	5
2.2. Actividad física	6
2.3. Lavado de manos	6
2.4. Uso de gel antibacterial	7
2.5. Uso adecuado de cubrebocas	7
2.6. Distanciamiento físico	8
3. Nueve intervenciones en acciones de salud, limpieza e higiene para un regreso seguro a las aulas	8
3.1. Comité Participativo de Salud Escolar.....	8
3.1.1. Filtros de Corresponsabilidad	9
3.1.1.1. Filtro en casa	9
3.1.1.2. Filtro en escuela.....	9
3.1.1.3. Filtro en salón de clase	12
3.2. Garantizar acceso a agua y jabón	13
3.3. Cuidado de personal docente en grupos de riesgo.....	13
3.4. Cubrebocas obligatorio.....	14
3.5. Distanciamiento físico	14
3.6. Maximizar el uso de espacios abiertos.....	14
3.7. Detección de caso positivo en un grupo.....	15
3.8. Apoyo socio emocional para docentes y estudiantes.....	15
4. Anexos	18

1. INTRODUCCIÓN

A causa de la pandemia del nuevo coronavirus “COVID-19” nos vemos obligados a adoptar medidas de seguridad sanitarias estrictas para el bienestar de todas las personas que acuden a nuestros centros educativos: Guardería Bambolino y Cumbres International School Mérida, con el objetivo de mitigar el riesgo de contagio en nuestro plantel.

Tanto colaboradores como alumnos, debemos adaptarnos lo mejor posible a esta “*nueva normalidad*”. Por ello se ha realizado este protocolo sanitario para el regreso a clases, pero antes, debemos conocer la información fundamental de esta enfermedad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo¹.

El periodo de incubación es de 2 a 14 días y las personas pueden o no presentar síntomas y variar la severidad de estos. El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) clasifica los síntomas de la siguiente manera: ²

Síntomas **Comunes**:

- Tos seca.
- Cansancio.
- Dolor muscular.

Síntomas **Graves**:

- Fiebre de más de 38°C.
- Falta de aire.
- Dificultad para respirar.

Síntomas con menor frecuencia:

- Dolor de cabeza.
- Dolor de garganta.
- Dolor abdominal.
- Diarrea.

De igual forma la OMS nos señala más síntomas **acompañantes**, que suelen ser leves y comienzan gradualmente:

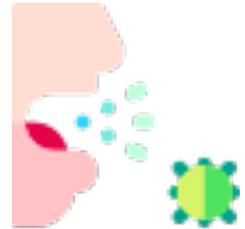
- Congestión y flujo nasal.
- Conjuntivitis.
- Pérdida del gusto o el olfato.
- Erupciones cutáneas.
- Cambios de color en los dedos de las manos o los pies.

¹Organización Mundial de la Salud (2020). “Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).” Recuperado el 28 de julio de 2020; disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

²Instituto Mexicano del Seguro Social (2020). “Todo sobre la prevención del COVID-19”. Recuperado el 29 de julio de 2020; disponible en: https://climss.imss.gob.mx/cursos/coronavirus/t2/t2_d5.php

Se debe solicitar **ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA** cuando la persona tenga los **síntomas graves** antes mencionados, además de la sensación de dolor u opresión en el pecho, dificultad para hablar o moverse.

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se **PROPAGA** principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o de la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso, es importante mantenerse al menos a metro y medio de distancia de los demás.

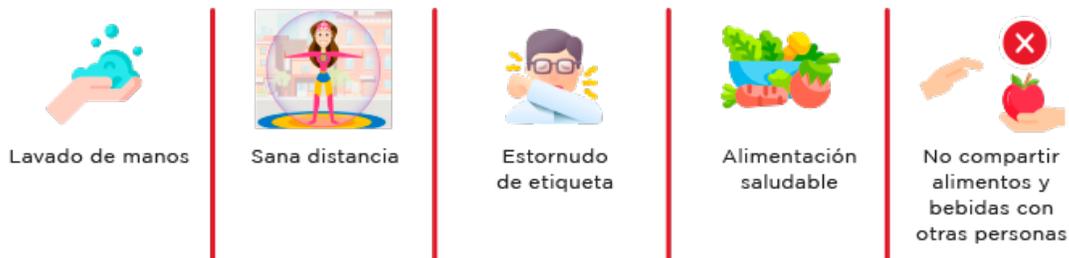


Todos podemos enfermarnos de COVID-19, pero hay una parte de la población que requiere tener mayor cuidado, por el **RIESGO** a presentar complicaciones, como son:

- Adultos mayores de 60 años.
- Niños menores de 5 años; y especialmente menores de 2 años.
- Mujeres embarazadas o lactando.
- Personas con obesidad, con un índice de masa corporal (IMC) ≥ 40 .
- Personas con hipertensión.
- Personas con diabetes.
- Enfermedad pulmonar crónica (como EPOC, fibrosis pulmonar)
- Enfermedad cardiovascular.
- Enfermedad que condicionan inmunosupresión.
- Personas que viven con VIH, cáncer, con discapacidades, trasplante, enfermedad hepática, pulmonar, así como trastornos neurológicos o del neurodesarrollo (epilepsia, accidentes vasculares, distrofia muscular, lesión de médula espinal).³

Conscientes de que, hasta este momento, no existe medida alguna que por sí sola detenga o limite la capacidad de transmisión del virus; es necesaria la aplicación de un conjunto de medidas para lograr prevenir la enfermedad por COVID-19.

³Gobierno de México (14/02/2020). "Lineamiento para la atención de pacientes por COVID-19" pp. 5-6. Recuperado el 28 de julio de 2020; disponible en: <http://cvoed.imss.gob.mx/wp-content/uploads/2020/02/Linemaineto-cl%C3%ADnico-COVID-19-CCINSHAE-14feb2020.pdf.pdf.pdf>



2. PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tenemos el gran interés de proteger la salud de nuestros colaboradores y alumnos; por tal motivo, se promueve en cada uno de ellos medidas de prevención y promoción de salud a través de educación sanitaria que incluye conocimiento de una alimentación adecuada y continua actividad física.

2.1. Alimentación

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes y las cardiopatías, que son los principales factores de riesgo al contagiarse de COVID-19.⁴

La ingesta calórica debe estar equilibrada, limitar el consumo de azúcar, mantener el consumo de sal por debajo de 5 gr diario. La composición exacta de una alimentación variada y equilibrada estará determinada por las características de cada persona; no obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable:

- Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.
- Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.
- Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial, se puede cocinar al vapor o hervir en vez de freír; reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas.
- Para reducir el consumo de sal se aconseja limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos.

⁴Organización Mundial de la Salud (2018). "Alimentación sana". Recuperado el 27 de julio de 2020; disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- Azúcares: adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

2.2. Actividad Física

La actividad física tanto moderada como intensa resulta beneficiosa para la salud. Según la Organización Mundial de la Salud, a los niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad se recomienda practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. A los adultos de 18 a 64 años de edad, se les recomienda practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa o una combinación equivalente entre actividad física moderada e intensa. Y a los adultos de 65 o más años de edad se recomienda practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa o una combinación equivalente de ambas intensidades.⁵

Es necesario tomar medidas pertinentes para evitar nuevos contagios por lo que se implementará para cada colaborador y estudiante un continuo lavado de manos, uso de gel antibacterial, así como distanciamiento físico y uso de cubrebocas. El uso de careta será opcional. Se colocarán diversas infografías que recuerden tomar estas medidas. Estos estarán en lugares estratégicos acorde a cada tema a tratar.

Entre las infografías que serán colocados se encuentran:

- Lavado de manos.
- Uso de gel antibacterial.
- Uso adecuado de cubrebocas.
- Distanciamiento físico.

2.3. Lavado de manos

Una de las medidas más importantes es el lavado de manos y tiene como fin evitar que el virus de COVID-19 se mantenga en las manos y se propague por las superficies o llegue a contacto con los ojos, boca, nariz o cualquier parte específica del rostro.

- Pasos para un adecuado lavado de manos:
 - 1.- Mojar las manos con agua.
 - 2.- Aplicar abundante jabón.
 - 3.- Frotar las palmas entre sí.
 - 4.- Frotar el dorso de la mano con la otra y viceversa.
 - 5.- Frotar entre los dedos.
 - 6.- Frotar las yemas de los dedos una contra otra.
 - 7.- Enjuagar dejando caer el agua hacia abajo.
 - 8.- Secar con toalla de papel desechable y cerrar la llave con esa toalla y desechar.

⁵Organización Mundial de la Salud (2020). "Actividad física". Recuperado el 30 de noviembre de 2020; disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Las infografías correspondientes a este tema se colocarán en las áreas de lavado de manos (ANEXO 2):

- Baños de Guardería.
- Baños de Preescolar.
- Baños de Bambolino.
- Baños de recepción.
- Baños de oficina central.
- Baños de Secundaria.
- Baños de Primaria.
- Baños de personal interno y externo.

2.4. Uso de gel antibacterial

Por disposición oficial es obligatorio el uso de gel antibacterial al 70%. Sin embargo, es importante mencionar que el uso de éste NO sustituye el lavado de manos. Las infografías correspondientes a esta medida se colocarán en las puertas de entrada de la institución donde también estarán disponibles dispensadores de gel antibacterial (ANEXO 3).

Cada colaborador, estudiante o visitante que llegue a las instalaciones, además de colocarse gel, deberá ir directamente a un área asignada para el lavado de manos.

2.5. Uso adecuado de cubrebocas

Cada persona que entre a la institución deberá portar cubrebocas ajustado al rostro sin retirarse en ningún momento. Pasos de colocación y uso de cubrebocas:

- Lavarse las manos correctamente antes de tocarlo.
- Revisar cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna).
- Pasar por la cabeza y orejas las cintas elásticas y colocarlo cubriendo completamente nariz y boca. Cuidar que las manos no toquen la parte interna.
- No tocarlo mientras se esté usando.
- Estornudar utilizando el ángulo interno del brazo aunque se esté portando el cubrebocas.
- Retirar el cubrebocas de las ligas y lavarse las manos después de desecharlo.
- No utilizarse como corbata o bufanda.
- No compartir cubre bocas.

Las infografías de esta medida se colocarán en (ANEXO 4):

- En cada puerta de entrada.
- En recepciones.
- En canchas.
- Oficinas centrales.
- Áreas comunes o puntos de reunión.

2.6. Distanciamiento Físico

Manteniendo en todo momento distancia física entre los miembros de la comunidad educativa. No está permitido abrazar, ni tocar.

Medidas para mantener el distanciamiento físico:

- a) Se procurará que en caso de reuniones masivas, estas se lleven a cabo por videoconferencia.
- b) Evitar aglomeraciones en espacios pequeños.
- c) Establecer horarios alternados de comidas, baños, lavado de manos y demás actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas.

Las infografías correspondientes a esta medida se colocarán en (ANEXO 5):

- Canchas.
- Baños.
- Áreas comunes.
- Salas de maestros.
- Salas de junta.
- Escaleras.
- Cooperativas de la escuela.
- Oficina central.
- Auditorio.

3. NUEVE INTERVENCIONES EN ACCIONES DE SALUD, LIMPIEZA E HIGIENE PARA UN REGRESO SEGURO A LAS AULAS

3.1. Comité Participativo de Salud Escolar

Se reactivará el funcionamiento del Comité Participativo de Salud Escolar que se creó en el mes de marzo del 2020, conformado por: representantes de los padres de familia, miembros del personal docente y administrativos que laboren en la institución educativa. El cual tendrá que llevar a cabo las siguientes actividades:

- a) Mantener una relación con el Comité Local para la Seguridad en Salud con el fin de informar y coordinar acciones.
- b) Coadyuvar en la higiene escolar promoviendo cuatro acciones de limpieza en la escuela: jornada de limpieza profunda previa a la reanudación de clases, jornadas de limpieza periódica, limpieza diaria de la escuela (una vez iniciado el ciclo escolar) y limpieza diaria en los salones de clases (antes de iniciar la jornada y al concluirla).
- c) Apoyar en la implementación de las indicaciones de las autoridades sanitarias y en los protocolos de higiene y limpieza en la escuela.
- d) Apoyar en la organización del filtro en la entrada del colegio.
- e) Comunicar permanentemente a la comunidad escolar las medidas sanitarias que correspondan.
- f) Promover la capacitación en las medidas sanitarias que busquen la concientización y formación de hábitos sobre las medidas de higiene.

3.1.1. Filtros de Corresponsabilidad

Los filtros de corresponsabilidad son una medida para el oportuno reconocimiento de los síntomas de enfermedades respiratorias en los miembros de la comunidad escolar.

Si una persona presenta síntomas de la enfermedad respiratoria, lo recomendable es que no asista a la escuela; en su lugar, debe acudir a la unidad médica que le corresponda.

Se sugieren tres filtros de corresponsabilidad: filtro en casa, en la entrada de la escuela y en el salón de clases.

3.1.1.1. Filtro en casa

Su finalidad es que madres, padres de familia y tutores identifiquen en sus hijos o pupilos la presencia de fiebre, dolor de cabeza o algún síntoma de enfermedad respiratoria. Este filtro se debe de practicar diariamente antes de ir a la escuela.

Si el niño o adolescente presenta cualquier signo o síntoma relacionado con enfermedad respiratoria debe quedarse en casa, guardar reposo y seguir las indicaciones del personal médico.

En caso de que algún integrante de la familia del alumno (con el que conviva cotidianamente) haya sido diagnosticado como un caso confirmado positivo de COVID-19, el alumno debe permanecer en aislamiento domiciliario durante 7 días naturales, aunque no presente síntomas.

El alumno podrá regresar a la escuela una vez que hayan transcurrido los 7 días naturales a partir de la fecha en que iniciaron los síntomas de la enfermedad.

El documento de diagnóstico médico deberá notificarse a la escuela. El propósito es contar con un documento que confirme el diagnóstico clínico y que la escuela tenga bases sólidas para actuar.

En caso de cohabitación por parte del personal educativo con un caso confirmado de COVID-19, el colaborador se presenta al colegio, con autovigilancia para detectar posibles síntomas. En caso de presentar síntomas debe acudir al servicio médico para recibir diagnóstico que confirme o descarte COVID-19.

3.1.1.2. Filtro en la entrada de la escuela

Tiene el fin de prevenir contagios entre la comunidad educativa y va acompañada de una serie de medidas de higiene. Se aplica a toda persona que ingrese a la escuela, a fin de mantener un entorno escolar limpio y saludable.

Funcionarán diariamente y se mantendrán instalados durante el periodo que acuerden las autoridades sanitarias y de educación locales, conforme a la evolución de los escenarios de actuación especificados en la octava intervención.

En su aplicación, se deberá considerar:

- a) Involucrar a los integrantes del Comité Participativo de Salud Escolar (docentes, personal directivo, de apoyo y asistencia; madres, padres o tutores) para organizar los espacios y materiales necesarios para la instalación del filtro.
- b) Capacitar a los miembros del Comité Participativo de Salud Escolar conforme a los acuerdos que se establezcan.
- c) Instalar el filtro en cada uno de los accesos de la escuela.
- d) Acondicionar un espacio de la escuela en donde se podrá aislar a las alumnas y alumnos que presenten algún síntoma de enfermedad respiratoria.

Es conveniente que las autoridades sanitarias y educativas mantengan contacto estrecho para documentar la probable presencia de brotes de COVID-19. Esto, a fin de contar con la información necesaria para conocer si se trata del virus SARS-CoV-2 y tomar la decisión de cerrar o continuar operaciones educativas.

Procedimiento para aplicar el filtro en la entrada de la escuela:

- a) Saludar a la niña, niño, adolescente o personal de la escuela.
- b) Realizar las siguientes preguntas a los estudiantes y a toda persona que ingrese a la escuela.
 - ¿Tienes fiebre/temperatura mayor a 37.5 grados centígrados?
 - ¿Tienes tos?
 - ¿Te duele la cabeza?
- c) Realizar toma de temperatura con termómetros digitales evitando el contacto.
- d) Revisar que todas y todos los estudiantes y personas que ingresen a la escuela porten el cubreboca autorizado y lo hagan de manera correcta. Esta medida es aplicable a partir de los 2 años de edad.
- e) Monitorear que todas y todos los estudiantes y todas las personas que asistan a la escuela, se laven las manos con agua y jabón, o se le aplique solución a base de alcohol gel mayor al 70%, al ingresar al inmueble.
- f) Asegurarse de que las y los estudiantes se incorporen directamente a su salón y lugar predeterminado, después del lavado de manos.
- g) Si el personal que aplica el filtro escolar no fuera profesional de la salud, y detecta a alguna persona con fiebre y síntomas de enfermedad respiratoria, éste deberá remitirla al servicio médico más cercano para su valoración.

Requerimientos para instalar el filtro en la entrada de la escuela.

El módulo del filtro deberá contar con:

- a) Guía de preguntas para el filtro escolar (para referencia, no es necesario llenar por cada alumna y alumno).

- b) De ser posible, termómetro (sin mercurio); puede ser digital, infrarrojo, evitando el contacto con la persona.
- c) Agua, jabón o bien soluciones a base de alcohol gel mayor al 70%
- d) Mesas, sillas para el filtro, así como paños y solución clorada para mantenerlo limpio y desinfectado.
- e) Papel higiénico o pañuelos desechables.
- f) Bote de basura con tapa y bolsa de plástico para los desechos (se deberá evitar acumulación de los desechos).

Instalación del módulo para el filtro

- a) La Comisión de madres y padres de familia o tutores o el personal de medicina o enfermería, responsable del filtro escolar, deberá presentarse por lo menos 20 minutos antes del inicio de la jornada escolar.
- b) El personal designado para la aplicación del filtro deberá utilizar cubreboca y colocárselo correctamente, siguiendo las instrucciones de uso. El uso de careta es opcional.
- c) De ser posible, el filtro deberá ser atendido por personal de salud (medicina o enfermería); en caso de no contar con este personal, las personas encargadas deberán recibir una capacitación previa para realizar esta función.
- d) Deberá instalarse un filtro escolar en cada uno de los accesos o entradas del plantel.
- e) Para evitar las aglomeraciones en los filtros escolares, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos dos brazos entre una persona y otra; dependiendo del número de estudiantes establecer flexibilidad en los horarios de entrada de alumnas, alumnos y personal de la guardería, escuela o centro educativo.
- f) En ningún caso se dejarán a las niñas, niños y adolescentes fuera de la escuela.

Actitudes que debe asumir la comisión responsable del filtro:

- a) Iniciar el filtro saludando a la niña, niño o adolescente y presentarse. Luego preguntar su nombre y qué grado cursa; y explicar el para qué se le va a entrevistar.
- b) Plantear la guía de preguntas de forma natural y amigable, hablando con voz pausada, suave y tranquila.
- c) Mostrar calidez hacia las y los estudiantes, guardando cierta distancia física.
- d) Agacharse si se trata de una niña o niño pequeño, para colocarse a su altura.
- e) Ser amable, respetuoso y paciente. Es muy importante dar respuestas lo más rápido posible a las preguntas e inquietudes.
- f) Tener una actitud comprensiva hacia madres y padres de familia y de ser necesario indicarles que lleven a sus hijas o hijos a una revisión médica.
- g) Platicar con las alumnas o alumnos que presenten síntomas e insistan en quedarse, para que comprendan que la decisión de que los revise personal de salud y permanezcan en casa es para proteger su salud y la de sus compañeras o compañeros.
- h) Por ningún motivo deberán revisar físicamente a niñas, niños y adolescentes, ni desvestirlos o llevarlos a un lugar apartado.

- i) No gritar ni amenazar.
- j) Una vez terminada la entrevista, agradecer a niñas, niños y adolescentes su cooperación.

Identificación de síntomas en el filtro escolar

- a) Si al momento de realizar el filtro escolar un estudiante presenta fiebre, o al menos dos de los síntomas relacionados con enfermedad respiratoria: fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, malestar general, o dificultad para respirar, no podrá ingresar a las instalaciones; en caso de haber venido solo o que sus padres o tutores ya no estén presentes, deberá ser separado del grupo en un área previamente designada, como una acción preventiva, al tiempo que se le explica el porqué de la situación. Se deberá llamar a su madre, padre o tutor, a quien se le darán las indicaciones siguientes:
 - Explicar que por los síntomas manifestados en su hija o hijo podría tratarse de un posible caso de COVID-19 y que sólo un profesional del área de la salud debe ser responsable de diagnosticarlo.
 - Deberán llevar cuanto antes a su hija o hijo a la unidad médica del sector salud que le corresponda.
 - Madres, padres de familia o tutores tendrán la obligación de informar del diagnóstico a la dirección de la escuela en un término no mayor de 48 horas, así como proporcionar el domicilio y algún número telefónico en donde pueda ser localizado.
 - Si no se localiza a la madre, padre o tutor, se deberá mantener al estudiante en la escuela, en un sitio limpio, cómodo e iluminado, donde se le pueda observar hasta que llegue su familia por él o ella. Brindarle un ambiente de tranquilidad y de seguridad, así como materiales, libros o juegos que pueda utilizar si le apetece.
- b) Si durante el filtro escolar, el director o directora de la escuela, personal docente o de apoyo y asistencia a la educación presenta fiebre y tos, deberá notificar de ello a su autoridad, evitar el contacto con el resto de la comunidad escolar y acudir a la unidad de salud que le corresponda.
- c) Los miembros de la comunidad escolar que no evidencien alguna sintomatología podrán permanecer en la escuela

3.1.1.3. Filtro en el salón de clases

Tiene la finalidad de reforzar, mediante preguntas, las acciones del filtro en la entrada de la escuela para identificar la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria en las alumnas o alumnos, así como personal de la escuela durante la jornada escolar.

Se recomienda practicar con las alumnas y alumnos las medidas higiénicas y de salud, así como atender dudas e inquietudes sobre los riesgos y medidas de prevención de enfermedades.

Medidas y Hábitos de Higiene

Promover entre estudiantes, madres y padres de familia o tutores, personal directivo, docente, de apoyo y asistencia a la educación los siguientes hábitos:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Alimentarse correctamente y consumir alimentos con vitamina “C”.
- Promover el autocuidado, hábitos de higiene personal como asearse diariamente, uso de ropa limpia para asistir a la escuela, lavado de dientes, entre otros.
- Cuidarse de los cambios bruscos de temperatura.
- Mantener limpios y desinfectados todos los espacios, mobiliario, equipo y materiales didácticos y de trabajo.
- Usar sólo los materiales y útiles escolares propios.
- No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos, cubiertos, utensilios de higiene personal, útiles escolares como: lápices, plumas, cuadernos, etc.
- Promover la práctica del estornudo de etiqueta en el alumnado, docentes y personal del plantel educativo: Cubrir la boca al toser y estornudar con papel higiénico o un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- No escupir.
- Promover la práctica de medidas de higiene para la preparación y consumo de alimentos.
- Implementar las jornadas de limpieza en la escuela.
- Ante cualquier manifestación de enfermedad acudir a su unidad de salud.

3.2. Garantizar acceso a agua y jabón

El lavado de manos frecuente durante la jornada escolar es de suma importancia para prevenir los contagios, por ello es importante que el colegio prevea la disponibilidad de:

- Agua y jabón.
- Toallas de papel para el secado de manos.
- Depósitos de basura protegidos con bolsas de plástico en baños y salones.

3.3. Cuidado de personal docente y administrativo en grupos de riesgo

Los centros de trabajo ubicados en una región considerada de riesgo alto y medio (semáforos naranja y amarillo), deberán implementar medidas diferenciadas que permitan disminuir el riesgo de la población en situación de vulnerabilidad, así como contrarrestar las posibles afectaciones a los centros de trabajo y al personal.

Las poblaciones en situaciones de vulnerabilidad son aquellas que debido a determinadas condiciones o características de salud son más propensas a desarrollar una complicación o morir por COVID-19. Los grupos de riesgo están integrados por:

- Personas de 60 años o más.
- Mujeres embarazadas.
- Con enfermedades crónicas como son: hipertensión arterial, diabetes mellitus, cáncer, enfermedades cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas, en general padecimientos que debilitan el sistema inmune.

- Quienes padecen obesidad y sobrepeso.

Las autoridades del colegio promoverán en todo momento la vacunación del personal, así como ofrecerán las facilidades necesarias para que los colaboradores puedan acudir a la jornada de vacunación que le corresponda.

3.4. Cubre bocas obligatorio

Los miembros de la comunidad educativa deberán utilizar cubre bocas desde el ingreso al inmueble hasta salir del mismo y retirarlo aplicando las medidas de higiene recomendadas y que se mencionan en el inciso 2.5.

Únicamente se permite el uso de cubre bocas KN 95, KN 94 o tricapa. Cubre bocas de tela o cualquier otro material, no serán admitidos dentro del colegio.

La escuela debe prever contar con cubre bocas de reserva, para los casos excepcionales que se pudieran presentar en el transcurso de la jornada académica y laboral.

3.5. Distanciamiento físico

Uno de los puntos esenciales para disminuir el riesgo de propagación de COVID-19 es mantener distancia entre las personas, como se menciona en el inciso 2.6.

Es recomendable que en la medida de lo posible se involucre la participación de los estudiantes en la toma de decisiones de algunas de las medidas que se pretenden implementar en la escuela y en el salón de clases para mantener el distanciamiento físico.

Se sugiere:

- Habilitar todas las entradas del plantel, para evitar aglomeraciones en la entrada y salida de los alumnos.
- Organizar horarios escalonados desde el inicio hasta el fin de la jornada escolar.
- Respecto a la ingesta de alimentos se aconseja que esta se lleve a cabo dentro del tiempo permitido y en el lugar asignado, para lo cual se recomienda:
 - a. Lavarse las manos con agua y jabón, antes y después de consumir los alimentos.
 - b. Limpiar su mesa antes y después de consumir los alimentos.
 - c. Usar solo los utensilios propios.
 - d. Conservar el distanciamiento físico.
 - e. Tirar los restos de comida en el bote de basura.

3.6. Maximizar el uso de espacios abiertos

- Señalar el sentido de tránsito de los espacios comunes.
- En las sesiones de educación física se recomienda:
 - a) Realizar el lavado antes y después de las actividades.
 - b) Evitar el contacto entre los alumnos.

- c) Realizar la limpieza de los materiales didácticos que se utilicen.
- d) Utilizar estrategias didácticas que impliquen la participación individual o en pequeños grupos, manteniendo distanciamiento físico.

3.7. Detección de caso positivo en un grupo (personal educativo o docente)

De acuerdo con el protocolo publicado por la SEGEY el 28 de enero de 2022, en caso de presentarse un caso positivo, el alumno o docente confirmado como caso positivo deberá permanecer en aislamiento por 7 días naturales desde el inicio de los síntomas, el resto de los estudiantes del grupo continúan en clases.

Notificar a la Jurisdicción Sanitaria, así como a la autoridad educativa correspondiente, para recibir orientación sobre el procedimiento a seguir.

Se debe tratar con discreción y sensibilidad, la información sobre los casos confirmados. Los datos de los alumnos o personal del colegio que resulte enfermo de COVID-19 deberán ser confidenciales.

Los datos deberán sistematizarse con la finalidad de realizar un sistema de rastreo.

3.8. Apoyo socioemocional para docentes y estudiantes

En el regreso a clases, cuidar la salud mental de los niños y adolescentes, así como del personal de la escuela es de vital importancia; fomentar el bienestar de los docentes es el primer paso para que puedan cuidar de otros y ser un soporte emocional para el alumnado.

En este sentido, se considera fundamental gestionar desde los primeros días de clases, ambientes de escucha, apertura para la identificación y expresión de emociones, tanto de adultos como de niños y jóvenes, como una condición de base para avanzar en los aprendizajes.

Habrán estudiantes que necesitarán ayuda para sobrellevar el estrés generado por la epidemia y estar preparados para el aprendizaje, así como para mejorar su desempeño.

Es importante que la escuela y las madres y padres de familia trabajen de manera conjunta; por ello, se recomienda:

Promover que tanto familias como maestras y maestros hablen con los estudiantes sobre sus emociones, para generar un ambiente de confianza. Esto puede lograrse reconociendo que es normal haber experimentado durante la emergencia emociones como:

- Miedo al contagio
- Pánico

- Temor a salir de casa
- Miedo a que las madres, padres y cuidadores enfermen
- Ansiedad de separarse de las figuras principales

De esta forma las niñas, niños y adolescentes podrán comunicar a los adultos cómo se sienten y será más fácil identificar la necesidad de una valoración. Es importante tener en cuenta que, en los primeros días de clases, bajo este contexto, puede presentarse ansiedad frente a la separación de sus seres queridos, sin importar la edad.

Se recomienda favorecer la expresión de emociones mediante preguntas, técnicas y juegos que permitan la búsqueda intencionada de malestares emocionales con respecto a lo que experimentaron en el confinamiento, y cómo estas han ido modificándose hasta el momento actual. Se propone:

Preescolar:

- Mediante el juego o el dibujo, promover que sus alumnas y alumnos expresen emociones, miedos y preocupaciones.
- Tener en cuenta que durante esta edad las niñas y los niños pueden tener cambios importantes en su comportamiento; si persisten y causan dificultades en su entorno escolar o en el aprendizaje, se sugiere referir para su valoración.

Primaria:

- Invitar a sus alumnas y alumnos a expresar las experiencias que vivieron durante la emergencia, para fomentar el respeto y la tolerancia entre ellos.
- Los síntomas depresivos y ansiosos pueden predominar, pero también los problemas de conducta y las alteraciones en el aprendizaje, si son significativos e interfieren en su desarrollo, se recomienda canalizar para su valoración.

Secundaria y Bachillerato:

- Los adolescentes pueden tener mayor dificultad para expresar en el grupo las emociones que experimentaron durante la emergencia, por lo que se sugieren actividades individuales de reflexión.
- Identificar expectativas relacionadas a sus miedos, y preocupaciones, sobre todo si consideran que habrá cambios para la etapa actual del desconfinamiento.
- Tomar en cuenta que algunos estudiantes han experimentado pérdidas, y es posible que presenten reacciones de duelo, por lo que es importante acompañarlos, y evaluar su curso, apoyarlos en la manifestación y expresión de sus emociones; recordar que hacerse cargo, incluye ser empático y sensible.
- Fortalecer la confianza entre las alumnas y alumnos para expresar sus emociones. Tomar en cuenta que estarán ansiosos de compartir con sus amigos, sin embargo, la sana distancia debe permanecer, por lo que realizar actividades lúdicas en grupo, dirigidas por los docentes, pueden ayudar a mantener la sensación de cercanía y el orden entre los educandos.
- Tener en cuenta que el malestar emocional puede generar ausentismo durante la primera semana, por lo que se requiere tolerancia ante esta situación, si esto persiste, valorar la

referencia para su valoración. Evitar el estigma hacia aquellas personas que hayan presentado la enfermedad durante la emergencia, o que tengan familiares que hayan enfermado y prevenir la discriminación y las conductas de acoso escolar por dicha razón.

Es importante considerar que los síntomas adaptativos pueden permanecer durante el primer mes; pero si posteriormente a esto, los síntomas emocionales no han mejorado, el desempeño académico se ve afectado y/o los cambios en la conducta persisten, es recomendable acudir a valoración médica. Para determinar si se requiere apoyo se recomienda la observación constante del estado emocional de los estudiantes, aunado a las siguientes acciones:

- Mantener contacto constante con las madres, padres o tutores para lograr la adaptación adecuada de las y los estudiantes en esta nueva forma de acudir a la escuela.
- Los signos de alarma son importantes para identificar la necesidad de canalización a una valoración para una detección y tratamiento oportunos:
 - *Preescolar*: si presentan micciones o evacuaciones durante la noche o el día, conocidas como regresiones del control de esfínteres, cambios en el apetito, insomnio caracterizado por dificultad para iniciar o mantener el sueño, berrinches frecuentes que salgan del control de los padres o docentes y que lleven a la niña o niño a lastimarse, cambios en el comportamiento o irritabilidad importante.
 - *Primaria*: síntomas somáticos (dolor de cabeza, dolor de estómago, vómitos antes de ir a la escuela), cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, miedos excesivos, alteraciones del sueño, cambios en el apetito.
 - *Secundaria y Bachillerato*: cambios conductuales, aislamiento social, cambios de amistades y poca apertura con las madres y padres para conocer a sus amigos y sus actividades cotidianas, pobre comunicación, irritabilidad y agresividad, consumo de sustancias o autolesiones (desde arañarse hasta cortes en diferentes áreas del cuerpo), peleas constantes; ideas de desesperanza, ideas de muerte, incluso mencionar que sería mejor morir. En caso de presentar lo anterior, se sugiere referir para valoración médica.

4. Anexos

ANEXO 1. INFOGRAFÍA DE LAVADO DE MANOS.

CUMBRES
INTERNATIONAL SCHOOL

TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS



1. Moja tus manos
2. Deposita jabón suficiente
3. Frota las palmas entre sí
4. Frota las palmas con los dorsos entrelazando los dedos
5. Frota las palmas con los dedos entrelazados
6. Frota los dorsos de los dedos con las palmas
7. Frota los pulgares con la palma en rotación
8. Frota la punta de los dedos con la palma en rotación
9. Enjuaga
10. Seca con una toalla desechable
11. Usa la toalla para cerrar el grifo
12. Ahora tus manos están limpias

ANEXO 2. INFOGRAFÍA DE USO CORRECTO DE GEL ANTIBACTERIAL

CUMBRES
INTERNATIONAL SCHOOL

CORRECTA APLICACIÓN DE GEL ANTIBACTERIAL

Medida muy importante que ayuda a protegerte de los gérmenes, bacterias y microbios que pueden enfermarte. ¡La aplicación de gel antibacterial no sustituye el lavado de manos!

1. Deposita en la palma de la mano suficiente gel antibacterial
2. Frota las palmas entre sí
3. Frota la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos y viceversa
4. Frota las palmas entre sí con los dedos entrelazados
5. Dobla tus dedos y con ellos frota la palma de tus manos y viceversa
6. Envuelve el pulgar y frota en movimiento giratorio y viceversa
7. Frota puntas de dedos de una mano contra la palma de la otra haciendo círculos y viceversa
8. Deja secar sin agitar

ANEXO 3. INFOGRAFÍA USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS.

 **CUMBRES**
INTERNATIONAL SCHOOL

REGLAS BÁSICAS DEL USO DE CUBREBOCAS

Es una medida eficaz si se combina con el distanciamiento físico y el lavado frecuente de manos.

CORRECTA COLOCACIÓN

			
Cubre por completo nariz, boca y barbilla	Tu nariz no debe quedar descubierta	Tu barbilla no debe quedar descubierta	No dejes espacios a los lados ni lo dejes flojo

CORRECTO USO

			
Retíralo por detrás sin tocar el frente	No lo jales ni lo dejes debajo de la barbilla	No debes tocar el frente con tus manos sucias	No debes tocar tus ojos, nariz y boca

RECOMENDACIONES

			
Lava tus manos antes y después de usarlo	Tíralo después de usarlo si es desechable	Si es de tela lávalo antes de cada uso	Debes usarlo si tienes que salir de casa

ANEXO 4. SEÑALÉTICA.

