



RECURSOS PARA FAMILIAS

VACUNA CONTRA EL COVID-19



VACUNAS CONTRA EL COVID-19 PARA NIÑOS DE 5 A 11 AÑOS

021022 SPANISH

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha autorizado una vacuna contra el COVID-19 para niños de 5 a 11 años. La dosis para niños de 5 a 11 años es un tercio de la dosis para adultos. Al igual que los adultos, los niños necesitan dos dosis, con al menos tres semanas de diferencia.

Los padres pueden tener preguntas y sentimientos encontrados

Tomar la decisión de vacunar a su hijo puede resultar estresante. Puede ser útil tomarse un tiempo, hacer una lista de preguntas y hablar con su médico de confianza. Los pediatras, farmacéuticos y enfermeras escolares pueden ayudar a responder sus preguntas.

¿Por qué deberían vacunarse los niños de 5 a 11 años?

Una vacuna contra el COVID-19 puede:

- » **Ayudar a proteger a su hijo para que no se infecte** con el virus COVID-19.
- » **Evitar que su hijo se enferme gravemente** incluso si contrae COVID-19.
- » **Mantener a su hijo en la escuela y reduzca los desafíos del cuidado infantil.** Los niños completamente vacunados no necesitan ponerse en cuarentena si están expuestos a alguien con COVID-19 a menos que tengan síntomas.
- » **Reducir la posibilidad de transmitir COVID-19** a otras personas.

¿Las vacunas COVID-19 son seguras para los niños?

La vacuna Pfizer se ha administrado a millones de adultos y niños de 12 años o más.

- » En pruebas con unos 3000 niños, se descubrió que **la vacuna COVID-19 es segura y efectiva** para prevenir las infecciones por COVID-19 en niños de 5 a 11 años.
- » **No ha habido efectos secundarios graves de la vacuna** en este grupo de edad. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la FDA continúan monitoreando de cerca la vacuna y dando seguimiento a cualquier efecto secundario que sea reportado.
- » Una **dosis más pequeña de 10 microgramos** fue efectiva en niños de 5 a 11 años (son 30 microgramos para la dosis de adultos).
- » La vacuna para niños fue **revisada y autorizada** por la FDA, el CDC y el Grupo de Trabajo de Revisión de Seguridad Científica de los Estados Occidentales.

La miocarditis (inflamación del corazón) es una afección poco común, pero grave, que se ha desarrollado en algunos adolescentes y adultos jóvenes (1 de cada 50.000) después de la vacuna COVID-19. Ninguno de los 3.000 niños en las pruebas de entre 5 y 11 años sufrió miocarditis después de la vacuna. Se espera que la miocarditis sea menos común en los niños más pequeños después de recibir la vacuna COVID-19 debido a que la dosis más baja.



¿Cuáles son los efectos secundarios?

- » Los efectos secundarios después de cualquier vacuna son signos normales de que el cuerpo está construyendo protección.
- » Con la dosis más pequeña de 10 microgramos, hubo menos efectos secundarios después de la segunda dosis (menos fiebre, menos escalofríos) que entre los niños mayores.
- » Los efectos secundarios comunes para los niños de 5 a 11 años pueden incluir dolor, enrojecimiento o inflamación del brazo, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, escalofríos, fiebre o náuseas. La mayoría de los efectos secundarios desaparecerán después de unos **días**.
- » Es raro, pero algunas personas han tenido una reacción alérgica grave a la vacuna. Todas estas personas recibieron ayuda médica de inmediato.



La vacuna COVID-19:

- » **No contiene** coronavirus y no le puede dar COVID-19 a su hijo.
- » **No cambia** el ADN o el material genético de su hijo y no se almacena en el ADN.
- » **No causa** infertilidad.
- » El desarrollo de la vacuna esta basado en varios **años de investigación**.

	Adultos (12+)	Niños (5–11)
Cantidad de la dosis	30 microgramos	10 microgramos
Número de dosis	2	2
Número de semanas entre la 1ª y la 2ª dosis	3 semanas	3 semanas

En las pruebas, los niños que recibieron la dosis más baja de la vacuna tienen niveles similares de protección contra el virus que las personas de 16 a 25 años.

¿Dónde puede vacunarse a los niños?

- » Las vacunas pediátricas COVID-19 están disponibles en lugares como farmacias, consultorios médicos, escuelas y otras clínicas comunitarias de vacunas.
- » También puede revisar en:
 - » [Getvaccinated.oregon.gov](https://getvaccinated.oregon.gov)
 - » [Vaccines.gov](https://vaccines.gov)
 - » [Centros de Salud para Estudiantes](#)
 - » Llame al 2-1-1 si necesita ayuda adicional (hay intérpretes disponibles)

MANTENER SALUDABLES A LOS ESTUDIANTES

February 9, 2022 1:43 PM SPANISH

Muchos estudiantes y sus familias están emocionados y también nerviosos por el regreso a la educación presencial a tiempo completo. Estas son algunas formas en que las familias, las escuelas y la salud pública pueden trabajar juntas para ayudar a los estudiantes a mantenerse saludables y en la escuela este año.

QUE PUEDEN HACER LAS FAMILIAS

Haga todo lo posible para comenzar el año escolar saludable.

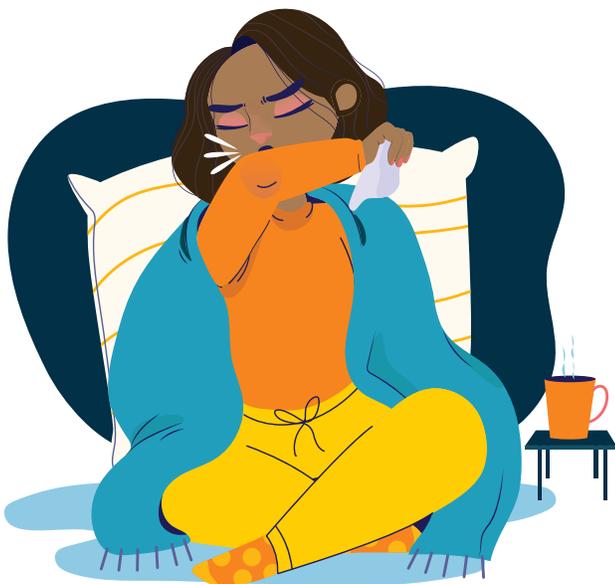


Tome las precauciones de COVID-19

- Vacúnese: cualquier persona de 5 años en adelante puede recibir una vacuna COVID-19 gratuita y segura
- Use una mascarilla en el interior en público, al aire libre en público cuando esté entre una multitud y cuando esté cerca de personas que no estén vacunadas
- Reúnase al aire libre cuando esté rodeado de familiares y amigos con los que no vive

Si alguien se enferma

- Si su estudiante o alguien en su hogar está enfermo, debe quedarse en casa
 - » Si la persona enferma tiene tos, fiebre, dificultad para respirar o una nueva pérdida del gusto u olfato, ellos y todos los miembros del hogar deben hacerse la prueba de COVID-19
 - » Llame a su médico o clínica para recibir asesoramiento médico
- Si alguien tiene síntomas graves, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana: dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho o el abdomen, incapacidad para beber o retener líquidos, confusión o incapacidad para despertarse, o labios o cara azulados

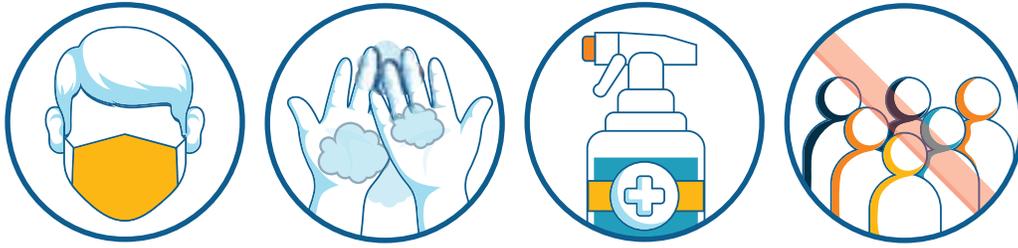


Comuníquese con su escuela

- Si su estudiante está enfermo
- Si su estudiante dio positivo por COVID-19
- Si su estudiante ha estado en contacto cercano con alguien que dio positivo por COVID-19
 - » Contacto cercano significa pasar 15 minutos o más a 6 pies de alguien con o sin mascarillas en un solo día
 - » En las aulas interiores de K-12, no hay contacto cercano si los estudiantes están sentados a 3 pies de distancia y usando mascarillas correctamente todo el tiempo
- Si tiene preguntas sobre las prácticas de seguridad de COVID-19 en la escuela
- Si necesita ayuda para encontrar atención médica, apoyo para la salud mental o recursos en su comunidad

Desarrolle hábitos saludables

- Lávese las manos con frecuencia, durante al menos 20 segundos
- Evite tocarse la cara o la mascarilla
- Cubra la tos y los estornudos con su brazo o un pañuelo
- Limpie las superficies de mesas, mesones y similares
- Busque atención médica cuando la necesite, hágase chequeos de rutina y vacunas
- Obtenga apoyo para su salud mental
- Cuídense todos los días: duerma, beba agua, coma alimentos nutritivos, mueva su cuerpo y ríase con familiares y amigos



QUE HARÁN LAS ESCUELAS

- Implementar prácticas de seguridad para reducir la propagación de COVID-19 en las escuelas
- Comunicarse con usted si su estudiante ha estado en contacto cercano mientras estaba en la escuela con alguien que dio positivo por COVID-19

EL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE MULTNOMAH PUEDE AYUDAR A SU FAMILIA A:



- Encontrar una clínica de vacunas cerca de usted – las vacunas son seguras y gratuitas
- Encontrar un sitio para obtener una prueba gratuita de COVID-19
- Obtenga más información sobre qué hacer si su estudiante o alguien de su familia ha estado en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19
- Obtenga ayuda para encontrar atención médica, apoyo para la salud mental o recursos en su comunidad
 - » multco.us/covid19
 - » Centro de Llamadas COVID-19 del Condado de Multnomah: 503.988.8939

Comprendiendo la cuarentena y el aislamiento

February 8, 2022 10:01 AM SPANISH

Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19. **PÓNGASE EN CUARENTENA**

Expuesto significa pasar al menos 15 minutos o más a menos de 6 pies de alguien en el transcurso de un día, con o sin mascarilla.

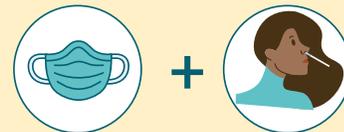
Si desarrolla síntomas en cualquier momento, quédese en casa y hágase la prueba si es posible. Si no puede hacerse la prueba, asuma que es contagioso. Siga las pautas de aislamiento.

SI USTED

Está actualizado con sus vacunas

Recibió todas las dosis de vacunas (incluidos los refuerzos) para las que es elegible; consulte el reverso de esta hoja.

WHAT TO DO



No se requiere cuarentena en su casa.

1. Use una máscara que le quede bien alrededor de otras personas durante 10 días después de la exposición.
2. Hágase la prueba alrededor del día 5, si es posible.

No está actualizado con sus vacunas

No ha recibido todas las dosis de vacunas (incluidos los refuerzos) para las que es elegible; consulte el reverso de esta hoja.



Cuarentena.

1. Quédese en casa durante 5 días después de la exposición.
2. Después de eso, continúe usando una máscara bien ajustada durante 5 días más.
3. Hágase la prueba el día 5, si es posible.

Tuvo una prueba positiva de COVID-19 en los últimos 90 días y se recuperó, y no tiene más síntomas



No se requiere cuarentena en su casa.

1. Use una máscara que le quede bien alrededor de otras personas durante 10 días después de la exposición.
2. No necesita volver a hacerse la prueba. El resultado de su prueba aún podría ser positivo de su última infección.

¿Qué significa “actualizado”?

Ha recibido todas las vacunas COVID-19 recomendadas, incluidas las dosis de refuerzo cuando sea elegible.

QUIÉN	ESTÁ ACTUALIZADO SI
18 años en adelante	<ul style="list-style-type: none">✓ Fue vacunado y recibió su vacuna de refuerzo, O✓ Completó la serie primaria de vacunas de Pfizer o Moderna hace más de 2 semanas y menos de 5 meses, O✓ Recibió la vacuna J&J hace más de 2 semanas y menos de 2 meses.
5 a 17 años	<ul style="list-style-type: none">✓ Completó su serie primaria (dosis 1 y 2) de la vacuna Pfizer hace más de 2 semanas.

Si no está vacunado, solo parcialmente, o si es elegible para un refuerzo pero aún no lo ha recibido, **NO está al día.**

Si está enfermo o da positivo por COVID-19. **DEBE AISLARSE.**

QUIÉN	¿QUÉ TENGO QUE HACER?
Todos - Vacunados y no vacunados	<div style="text-align: center;"></div> <ol style="list-style-type: none">1. Quédese en casa y alejado de los demás durante al menos 5 días, incluso si no tiene síntomas.2. Después de 5 días, puede salir de casa si no ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin medicamentos antifebriles y solo tiene síntomas leves que están mejorando.3. Continúe usando mascarillas cuidadosamente alrededor de otros durante 5 días más. <p>Llame al 911 si tiene estos síntomas graves:</p> <ul style="list-style-type: none">• Respiración dificultosa• Dolor o presión en el pecho o el vientre• Incapaz de beber o retener líquidos• Nueva confusión o incapacidad para despertarse• Cara o labios azulados o grisáceos

Esta es una guía general y es posible que no se aplique a algunos entornos educativos y de vivienda en grupo. Si tiene preguntas sobre cuánto tiempo debe permanecer en cuarentena, visite multco.us/quarantine o llame al **866-917-8881**. Si necesita ayuda para quedarse en casa, llame al 211.

Salud mental para los jóvenes: Guía familiar

February 9, 2022 3:41 PM ENGLISH

Consejos y herramientas sobre cómo las familias pueden ayudar a los niños

Para algunos estudiantes y sus familias, un nuevo año escolar y el aprendizaje en persona pueden haber sido un gran alivio y ser un momento emocionante. Para otros, el regreso podría haberles provocado estrés, miedo y ansiedad.

La pandemia ha sido muy dura para todos, especialmente para los niños. A continuación, se ofrecen algunas ideas sobre cómo apoyar la salud mental de sus hijos.

Cuide de usted mismo primero

Considere estas cinco ideas para calmar su propio miedo, estrés y ansiedad en este momento:



Haga una pausa: Detengase, respire profundamente para calmarse. Visualícese en un lugar tranquilo. O piense en cinco cosas por las que estás agradecido.

Tome descansos: Limite el consumo de tiempo frente a la pantalla y el contenido perturbador de las noticias y las redes sociales.

Tiempo a solas: Aléjese por unos minutos para pasar un rato tranquilo, y considere la posibilidad de tener períodos sin pantallas en su día.

Sea amable: Recuérdese a sí mismo: Estoy haciendo lo mejor que puedo”.

Conéctese: Comuníquese con un amigo, un familiar, un grupo religioso o un servicio de apoyo para hablar sobre cómo se siente. Llame al Centro de Llamadas de salud mental del Condado de Multnomah al 503-988-4888, en cualquier momento del día o de la noche. No necesita estar en una crisis para llamar.

Recursos para su cuidado

Safe + Strong

www.safestrongoregon.org/es/mental-and-emotional-health

Information in many languages for supporting mental and emotional health. Includes signs to look for, self-care tips, help lines, crisis lines and more. Find support for your specific community.

Apoye a su familia, abogue a los demás

Guía para jóvenes y familias de COVID-19

[Recursos de Salud Conductual](#)

Una guía creada por jóvenes del Condado de Multnomah, para jóvenes y sus familias. Información sobre COVID-19 y consejos / recursos para afrontarlo.

Encuentre ayuda

Ya es difícil ser padre cuando todo va bien. Si necesita apoyo o su hijo necesita ayuda, busque recursos profesionales que se mencionan a continuación. Si se siente triste, comuníquese. Profesionales capacitados están disponibles para hablar las 24 horas del día.

Reach Out Oregon

reachoutoregon.org

Una comunidad de apoyo para las familias que crían a un niño que experimenta desafíos emocionales, conductuales y de salud mental. Hable con alguien por teléfono, chat, mensaje de texto o correo electrónico. Busque un foro comunitario en línea o asista a eventos y capacitaciones. 1-833-732-2467

Centro de llamadas de salud mental del Condado de Multnomah

multco.us/crisisline

Marque 503-988-4888. En cualquier momento, día o noche. Por cualquier motivo, ya sea en una crisis, buscando un consejero o simplemente para hablar.

School-Based Mental Health Services

multco.us/behavioral-health/school-based-mental-health

Cualquier estudiante de la escuela en el Condado de Multnomah que esté inscrito en el Plan de Salud de Oregon o no tenga seguro, puede conectarse con un terapeuta en su propia escuela. Llame al Centro de llamadas de salud mental para obtener más información: 503-988-4888.

Unidos + Fuertes

safestrongoregon.org/es/community-resources

Lista de recursos comunitarios de todo tipo, información sobre vacunas, y cómo mantenerse seguro.



GUÍA DE SALUD PÚBLICA PARA ORGANIZACIÓN DE REUNIONES Y EVENTOS

February 9, 2022 3:38 PM SPANISH

Este invierno podremos disfrutar de las reuniones con nuestros amigos y familiares si tomamos las precauciones necesarias para evitar la propagación del COVID-19.

Aún debemos tener cuidado. COVID-19 todavía está en nuestra comunidad. Los hospitales están casi llenos y su personal es limitado. Hemos visto cierta propagación de COVID-19 en nuestras escuelas, en actividades extraescolares y en otros lugares donde se reúne la comunidad. Usted puede ayudar a mantener abiertas las escuelas y apoyar a los hospitales organizando eventos de manera responsable. Nos tomará a todos detener la propagación de COVID-19.

Haga ajustes o cancele su evento si no puede cumplir con las siguientes pautas o si sus invitados no practican estas medidas de seguridad. Considere organizar un evento virtual.

Organice eventos al aire libre si es posible y haga lo siguiente:

- Recuerde a todos que se queden en casa cuando:
 - » Estén enfermos o tienen algún síntoma de enfermedad,
 - » Estén esperando los resultados de la prueba COVID-19, o
 - » Han estado cerca de alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Pida a todos los invitados que estén completamente vacunados.
- Recuerde a los huéspedes que es más seguro que los adultos y los niños que no estén vacunados se queden en casa.
- ¡No olvide que es temporada de resfriados y gripe! Al vacunarse contra la gripe y tomar estas precauciones, puede prevenir la propagación de otras enfermedades comunes.
- Incluso si el evento es al aire libre, todos deben usar máscaras si hay mucha gente.
- Cree un espacio para que los invitados estén separados al menos seis pies. Limite el tamaño de la reunión para asegurarse de que haya seis pies de distancia entre las personas.
- Coloque músicos, intérpretes o personas que estén dando discursos a más de 6 pies de distancia de la audiencia. Utilice un sistema de sonido si es posible.
- Sirva la comida individualmente o en grupos familiares. Cree una distancia física si las personas deben esperar en la fila.
- Haga accesibles las estaciones de lavado y desinfección de manos.
- Limpie y desinfecte las superficies con frecuencia.
- Refiera a los invitados al 211 para obtener información actualizada sobre COVID-19 sobre vacunas, pruebas y recursos.



Quédese en casa si está enfermo



Vacúnese si es elegible y use su máscara



Vaya afuera

Si tus invitados deben estar dentro

- Todos deben usar una máscara, estén vacunados o no.
- Abra ventanas y puertas para aumentar el flujo de aire.

¿Dónde puedo obtener mi vacuna contra el COVID-19?



-  Encuentre vacunas y pruebas de COVID-19 cerca de usted en <https://getvaccinated.oregon.gov/#/locator>
-  En Autoridades Locales de Salud Pública que trabajan con proveedores locales, incluyendo algunos hospitales y clínicas de salud.
-  **Farmacias.** Las farmacias locales y las cadenas de farmacias nacionales ofrecen vacunas contra el COVID-19.
-  **Centros de salud que reciben fondos federales (clínicas comunitarias de salud),** que tienen más de 270 sitios en todo el estado.
-  **Clínicas móviles** para poblaciones específicas de alto riesgo.
-  **Autoridades de salud tribales** para miembros tribales y sus familias.
-  **Proveedores de salud de la Administración de Veteranos** para miembros del servicio recibiendo atención a través de VA.



¿Todavía tiene preguntas sobre dónde puede ir para vacunarse?:

 Visite <https://vacunacovid.oregon.gov>

 Envíe ORCOVID al número 898211

 Escriba a ORCOVID@211info.org

 Llame gratis al 211 o al 1-866-698-6155 (TTY: marque 711 o llame al 1-866-698-6155)

