

Protocolo para el retorno seguro a clases en Chiapas

Nivel Medio Superior



Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 3 |
| 1. La salud del cuerpo docente | 4 |
| Traslado al centro educativo | 4 |
| Llegada al centro educativo | 5 |
| Cuerpo Docente | 5 |
| Recomendaciones Didácticas | 5 |
| Estudiantes | 6 |
| Dentro del Centro Educativo | 6 |
| Cuerpo Docente | 6 |
| Estudiantes | 7 |
| Población vulnerable | 7 |
| Recesos o Recreos | 8 |
| Cuerpo Docente | 8 |
| Estudiantes | 8 |
| Zona de alimentos | 8 |
| Estudiantes | 8 |
| Personal que proporciona alimentos | 9 |
| Cuerpo Docente | 9 |
| Permisos en horas de clase | 9 |
| Estudiantes | 9 |
| Salida de clases | 9 |
| Cuerpo Docente | 9 |
| Estudiantes | 10 |
| Regreso a casa | 10 |
| 2. Entorno al centro escolar | 10 |
| • El de limpieza profunda | 10 |
| • Limpieza diaria y fomento de prevención de Covid-19 en los estudiantes | 11 |
| Recomendaciones Didácticas | 11 |
| 3. La conducta (lavado de manos, distanciamiento social, etc.) | 12 |
| Lavado de Manos | 12 |
| Sana distancia en el salón de clases | 13 |

| | |
|--|----|
| Uso de mascarillas o cubrebocas..... | 13 |
| Recomendaciones Didácticas | 13 |
| 4. Recepción y apoyo psicoemocional retornando a su salón de clases..... | 14 |
| Jóvenes..... | 14 |
| Algunas de las formas para brindar apoyo son: | 15 |
| El cuerpo docente | 15 |
| Los padres y madres de familia. | 15 |
| Como ayudar a los jóvenes a sobrellevar la situación | 15 |
| Alternativas saludables para sobrellevar el estrés para la comunidad del centro escolar | 16 |
| La escuela debe: | 16 |
| Recomendaciones Didácticas | 17 |
| 5. El Funcionamiento institucional (horarios escalonados, grupos pequeños)..... | 17 |
| Estrategia de trabajo administrativo. | 17 |
| Cuerpo Docente | 18 |
| Apertura de bibliotecas | 18 |
| Horarios escalonados | 19 |
| 6. Protocolos para contagios | 19 |
| Cuerpo Docente | 19 |
| Detección estudiantes contagiados en el centro educativo | 20 |
| 7. Participación de padres o tutores en la evaluación del riesgo de contagio en los centros educativos | 21 |
| 8. Recomendaciones e Información sobre el COVID-19 | 22 |
| Recomendaciones Didácticas: | 23 |
| Para mayor información acerca del Covid-19..... | 23 |

Introducción

Este documento surge del esfuerzo entre la Secretaría de Educación del Estado de Chiapas, la Secretaría de Protección Civil del Estado de Chiapas y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo a través de la Unidad de Reducción de Riesgos de Desastres,

dentro de la estrategia de trabajo del proyecto “Escuelas Resilientes” en el Estado de Chiapas, que cubre el pilar de educación para la reducción de riesgos de desastres y resiliencia.

El protocolo para el retorno seguro a clases a nivel medio superior es un apoyo para los directores y docentes para crear estrategias de prevención ante el Covid-19. A continuación se describen las recomendaciones a docentes, estudiantes y padres de familia.

1. La salud del cuerpo docente

Traslado al centro laboral, en el centro laboral y de regreso a casa para evitar posibles contagios, para docentes, estudiantes y sus familias.

Traslado al centro educativo

- **En coche particular:** Limpiar con toallas húmedas las manijas de las puertas antes de entrar, el volante, la palanca de velocidades y ventile por un par de segundos.
- **En bicicleta o motocicleta:** Limpiar el manubrio con alcohol o paños desinfectantes, desinfecte guantes, chalecos, cascos o cualquier otro accesorio que se utilice.
- **En transporte público:** Tomar sana distancia dentro del vehículo, utilizar mascarilla que cubra nariz y boca. Al momento de dar y recibir dinero utilizar el gel antibacterial y llevar el costo total del transporte. Si se toca alguna superficie inmediatamente utilizar gel para limpiar las manos.
 - ✓ Si estornuda dentro del vehículo, cubrirse en el ángulo inferior del brazo, para evitar que las gotículas se expandan, se limpiará con una toalla húmeda o pañuelo y hará uso del gel antibacterial.
 - ✓ Contar con una bolsa de plástico para colocar material desechable (pañuelos, cubrebocas de uso único, entre otros), cerrarlas y llevarlas a depósitos destinados a ese uso.
 - ✓ Evita el uso de transporte público en horarios concurridos (si se traslada a comunidades alejadas, procurar seguir las recomendaciones de cuidado dentro del vehículo, en caso de no poder hacerlo, se sugiere usar cubrebocas, mascarilla, gel antibacterial y llevar un sanitizante en spray).
 - ✓ Evitar hablar durante el traslado.
- **Caminando:** Usar mascarilla que cubra nariz y boca, evitar en lo posible lugares concurridos, evitar el saludo con contacto físico (besos o abrazos), mantener la sana distancia, evitar escupir en la calle, evitar tocar barandales o agarraderas y usar constantemente gel antibacterial con 70% de alcohol.

Llegada al centro educativo

- A la llegada del centro educativo se debe tener un filtro de seguridad en la entrada de la escuela, con gel antibacterial de 70% de alcohol, toallas desechables, un termómetro digital, un tapete desinfectante con cloro y una jerga para limpiar el exceso de líquido. Un bote de basura con tapa específico para colocar desechables (pañuelos, cubrebocas, etc.).
- Señalizar el área “filtro de ingreso a las instalaciones” mantas en alusión al Covid-19 y sana distancia.
- Evitar aglomeraciones en las puertas de la entrada.
- La entrada por el filtro sanitario debe ser ágil, evitando filas y aglomeraciones. Todo el cuerpo docente, estudiantes y el resto de las personas deberán pasar por ese punto.
- En la entrada de los centros educativos se colocarán marcas sobre el suelo a una distancia de 1.5m para mantener la sana distancia.
- A la hora de entrada, los estudiantes se formarán en una línea, identificando quienes acuden con las medidas sanitarias mínimas.
- En caso de que algún estudiante no cuente con cubrebocas, el docente deberá solicitar uno a la dirección de la escuela para que los jóvenes ingresen.
- Si las instalaciones cuentan con una sola salida, se deberá dividir con algún separador (plásticos, pizarrón movable, etc.) Para fomentar la sana distancia y evitar el contacto entre alumnos o maestros.
- El centro educativo recomendará a los vendedores ambulantes que no se aglomeren en la entrada y que respeten las medidas de sana distancia.
- Preguntar si viajaron a otros lugares del estado o de la república mexicana. Si es correcto no podrán asistir a la escuela.

Cuerpo Docente

- Al momento de llegar al centro educativo, se dirigirá al aula de maestros para el pase de lista y le sean encomendadas sus actividades de prevención de Covid-19.
- Si le corresponde ser el responsable del filtro de seguridad en la entrada de la escuela, deberá tener un manejo educado de los instrumentos.
- Revisar que ningún estudiante presente algún tipo de sintomatología y si ese es el caso reportarlo a la dirección de la escuela y a los padres de familia para hacer las recomendaciones de seguridad.
- Revisar y procurar la limpieza de su área de trabajo.

Recomendaciones Didácticas

- Mostrarles una fotografía / noticia de situaciones de riesgo como fiestas, mal uso de cubrebocas o aglomeraciones y generar participaciones basadas en el pensamiento crítico.

- Elaborar una campaña de comunicación hacia la comunidad escolar para “poner de moda” las medidas de prevención del Covid-19.
- Elaborar listado de artistas o influencers que estén apoyando la prevención del Covid-19 (cancelación de conciertos, aislamiento social, uso correcto de cubrebocas, etc.)

Generar estrategias de prevención para su localidad como instalación de puntos de desinfección, capacitar a la comunidad, etc.

Estudiantes

- Pasar por los filtros sanitarios de manera ordena y de uno en uno.
- Llevar cubrebocas, sino lleva avisar al encargado para solicitarlo o en su defecto retirarse.
- No hacer aglomeraciones afuera de la puerta y respetar la sana distancia
- Al momento de ingresar, se dirigirán directamente a sus aulas y se instalarán en su área de trabajo a la espera del docente.
- Si es posible, limpiar su asiento y paleta con una toalla húmeda.
- Si viajó recientemente no debe acudir al centro educativo.
- Revisar que sus asientos estén a la distancia recomendada y sanitizarlos.

Dentro del Centro Educativo

Cuerpo Docente

- Dirigirse a su espacio de trabajo asignado, para comenzar a realizar sus actividades concubrebocas y haciendo uso constante de gel antibacterial 70% de alcohol.
- Evitar el saludo de mano, beso o abrazo con estudiantes, padres de familia o docentes y mantener una distancia mínima de 1.5 m.
- Durante su horario de clases, siempre debe estar pendiente de las actividades de los estudiantes, procurando que lleven a cabo las medidas de sana distancia, que no se presten lápiz, sacapuntas, libretas u otros objetos, al mismo tiempo, la utilización correcta del cubrebocas, sin fomentar la discriminación.
- Hacer recomendaciones diarias del uso del cubrebocas, la importancia del lavado de manos y la sana distancia para evitar que se puedan dar contagios.
- Monitorear al cuerpo docente que sea población vulnerable definidas por la Secretaría de Salud, que tengan enfermedades respiratorias, mayores de 65 años o embarazadas.
- Toda la comunidad escolar evitará el uso de joyería, accesorios, corbatas o cualquier superficie que pueda contaminarse con el virus que no sea de uso necesario.
- Realizar jornadas de limpieza cada que terminen una clase en su zona de trabajo.
- Organizar grupos de convivencia, si es posible reducidos y con actividades concretas que no impliquen contacto.

Estudiantes

- Deberán llevar sus útiles escolares previamente desinfectados, para ello deberán colaborar con los docentes para mencionar si se realizaron o no las medidas de seguridad.
- Evitar escupir en patios, pasillos, calle, etc.
- No prestar con otros compañeros, sus útiles escolares.
- No saludar, ni abrazar y siempre respetar la sana distancia de 1.5 m.
- No prestar el celular
- Da seguimiento a tus clases on line.
- Se solicitará a la comunidad escolar, que evite el uso de joyería, accesorios, corbatas o cualquier superficie que pueda contaminarse con el virus que no sea de uso necesario.

Población vulnerable

El cuerpo docente y estudiantes que sean población vulnerable¹, usarán los siguientes pasos.

- Si hay maestros de más de 65 años de edad o con afecciones subyacentes graves, deben hablar con su médico para evaluar su nivel de riesgo y si deben quedarse en casa.
- Las estaciones y áreas de trabajo se delimitarán con barreras físicas, en caso contrario, con señalizaciones o marcas en el piso asegurando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- Deberán usar cubrebocas y mascarilla o lentes, en aquellas áreas que por su tamaño y distribución sea complejo mantener distancias mínimas de al menos 1.5 metros.
- Tener acceso a agua, jabón, toallas desechables de papel, alcohol y desinfectante.
- Evitar el contacto físico con personas mayores de 60 años.
- Evitar sitios con alto flujo de personas.
- Si tiene adolescentes con discapacidad, hable con sus padres acerca de cómo pueden continuar recibiendo el apoyo que necesitan.
- Contar con sillas para las personas que así lo necesiten, colocándolas a la distancia de 1.5m procurando la sana distancia.
- Tener un kit básico de primeros auxilios y materiales para la desinfección de superficies.
- Aunque las recomendaciones son generales, se deben identificar las particulares de cada nivel.

¹La población vulnerable es aquella que es más propensa a ser afectada por el Covid-19, por una serie de afecciones que los hacen más vulnerables (diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares, hepáticas, metabólicas, obesidad mórbida, insuficiencia renal, lupus, cáncer, cardiopatías, y aquellas que puedan derivar en un incremento en el riesgo de complicaciones debidamente comprobada ante el IMSS e ISSTECH; así como las personas mayores a 60 años de edad; y mujeres embarazadas). Se recomienda tomar los cursos que frecen en la página <https://climss.imss.gob.mx/index.php>

Recesos o Recreos

- El receso debe ser de forma escalonada, poniéndolos en horarios diferentes y que sea poco el afluente de estudiantes.
- Los estudiantes evitaren actividades con mucha afluencia de compañeros (juegos de fútbol, básquet bol o cualquier deporte que requiera contacto físico).
- Colocar infografías en los patios, pasillos y aulas acerca de la importancia de la sana distancia y los cuidados para evitar la propagación del Covid-19, elaborados por el gobierno de México en el siguiente enlace <https://coronavirus.gob.mx/>.
- La salida al recreo debe ser de forma ordenada, fomentando poca afluencia de estudiantes y tener varios recesos en el día para que los alumnos salgan en diversos momentos.
- Respetar las áreas señalizadas para la realización de actividades escolares.
- Los pasillos solo se usarán para estar en movimiento no quedarse en ellos.
- No situarse en las zonas comunes.
- Si el recreo se realiza en clase, este será únicamente cuando las condiciones climáticas no permitan salir del aula y siempre procurando la ventilación.
- Si se encuentran con adolescentes que molestan a otros, se deberá acudir con los padres para informar sobre sus acciones.

Cuerpo Docente

- Si le asignan el cuidado de los alumnos en los recesos y recreos, estar pendiente de que lleven a cabo la sana distancia y eviten aglomeraciones.
- Se encargará de estar constantemente charlando con los alumnos haciendo las recomendaciones pertinentes.
- Los docentes deben rolar las actividades para evitar la carga de trabajo.
- Verificar que se respeten los horarios y grupos designados.
- No fumar.

Estudiantes

- Respetar las indicaciones del cuerpo docente del tiempo y espacios destinados a ser utilizados para el receso.
- Mantener la sana distancia.
- Evitar escupir y si es necesario, utilizar toallas desechables o pañuelos.
- No fumar

Zona de alimentos

Estudiantes

- En lo posible dar varios recesos durante la jornada para evitar las aglomeraciones.
- Durante el horario de alimentos los espacios deben tener poca afluencia estudiantil, que permita la sana distancia y que este ventilado (uso de jardines o canchas deportivas).

- Los estudiantes evitaren prestar sus utensilios de alimentos (cucharas, platos o servilletas).
- Se dará el tiempo necesario para la compra de los alimentos.

Personal que proporciona alimentos

- Las tiendas o cocinas escolares, deben realizar una desinfección diaria antes de abrir y después de cerrar para que sus productos estén desinfectados.
- El personal de las tiendas o cocinas escolares, deberán portar cubrebocas, mascarilla y guantes de látex y mandiles sanitarios cuando manipulen alimentos.
- Las escuelas de Tiempo Completo que decidan hacer uso del comedor y brindar el servicio de alimentación a los estudiantes, tomarán las medidas higiénico-sanitarias para prevenir algún contagio siguiendo las recomendaciones de limpieza y uso de espacios.

Cuerpo Docente

- Tomar sus alimentos con poca afluencia de personas.
- Rolar las actividades, tener espacios y horarios flexibles para tomar sus alimentos.

Permisos en horas de clase

Estudiantes

- Cada que los estudiantes soliciten permiso para acudir al baño deben lavarse las manos y al entrar al aula, deberán hacer uso del gel antibacterial 70% de alcohol.

Salida de clases

- El área utilizada para el filtro escolar debe ser desinfectada de forma adecuada.
- Que los alumnos no generen aglomeraciones.
- Fomentar la sana distancia y hacer las recomendaciones a los padres de familia.

Cuerpo Docente

- Revisar que ningún estudiante presente sintomatología y si ese es el caso reportarlo a la dirección de la escuela y a los padres de familia para hacer las recomendaciones de seguridad.
- El docente deberá hacer las recomendaciones pertinentes para el siguiente día, no olvidar cubrebocas, gel antibacterial y evitar contacto físico con otros compañeros o personas.
- Recomendar que se mantengan en su casa si no es necesario acudir al centro educativo.
- Es preferible mantenerse en casa, haciendo los trabajos escolares.
- El docente será el encargado de mantener un orden al momento de la salida, procurando guardar la sana distancia.
- Esperar a que todos los alumnos se retiren del centro educativo.
- Retomar las acciones mencionadas en el apartado de **traslado al centro educativo**.

Estudiantes

- Pasar por los filtros sanitarios de manera ordenada y de uno en uno
- No hacer aglomeraciones afuera de la puerta y marcharse directamente a su casa.
- Respetar la sana distancia.

Regreso a casa

- El cuerpo docente y estudiantes al llegar a casa, deben quitarse los zapatos y lavarlos con agua y jabón, colocarse gel antes y después de abrir la puerta, colocar sus artículos laborales, cartera, llaves y mochilas en un lugar específico soleado y ventilado, evitando que alguien más pueda tocarlos o hacer uso de ellos y desinfectarlos.
- Antes de tener contacto con su familia y cosas, cambiarse de ropa y bañarse.
- Si utilizan cubrebocas desechable, colocarlo en una bolsa de plástico y después en un cesto de basura destinado únicamente para ese tipo de desechos, si utiliza cubrebocas reutilizable, lavarlo con jabón y agua abundante y ponerlo a secar al sol.
- Mantener separada la ropa de trabajo y uniformes de la escuela del resto de uso diario.
- Se recomienda que los docentes tomen los cursos de la página del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) <https://climss.imss.gob.mx/> sobre población vulnerable.

2. Entorno al centro escolar

Pasos para hacer una correcta desinfección del centro escolar.

Hay dos procesos 1. El de limpieza profunda y 2. La limpieza diaria y fomento de prevención de Covid-19 en los estudiantes:

- **El de limpieza profunda;** En los días previos al inicio de clases se deberá llevar a cabo una limpieza profunda de todos los espacios de la escuela. La AEFCM dotó de un kit de materiales de limpieza que tendrá que ser complementado con:
 - Realizar la limpieza profunda dos días antes del inicio de clases y posteriormente cuando así se requiera.
 - Abrir puertas y ventanas exteriores antes de iniciar las tareas de limpieza y desinfección, donde se garantice una ventilación adecuada.
 - Limpiar y desinfectar todas las áreas de trabajo oficinas, salones de clases, baños y áreas comunes y especialmente en las superficies que se tocan con frecuencia.
 - En la limpieza de superficies no porosas, se deberá utilizar un detergente o agua y jabón antes de su desinfección.
 - La mayoría de los desinfectantes comunes de uso doméstico son eficaces para las tareas de desinfección, como lo es el hipoclorito de sodio.
 - No utilizar concentraciones de desinfectantes superiores a las recomendadas.

- Si se realizan diluciones se utilizará agua a temperatura ambiente (a menos que la etiqueta especifique otra cosa). La mezcla con agua hirviendo o caliente puede generar vapores con potencial tóxico.
 - No mezclar productos químicos.
 - Almacene y use los productos químicos fuera del alcance de niños/niñas y mascotas, siempre etiquetados y a temperatura adecuada.
 - El personal de limpieza, al igual que el resto de las personas deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 70 % de concentración.
- Limpieza diaria y fomento de prevención de Covid-19 en los estudiantes:
 - La programación de la limpieza se deberá hacer en grupos pequeños. Tomar medidas de seguridad entre las personas que participen, como son: uso obligatorio de cubrebocas, lavado de manos previo al inicio de las actividades, uso de guantes, evitar contacto y conversaciones prolongadas, etcétera.
 - Asegurar la desinfección y limpieza de: salones y mobiliario, sanitarios, pasillos, superficies y objetos de uso común.
 - Hacer el proceso de limpieza y desinfección antes de que se hagan presentes los niños y al finalizar el día.
 - Crear conciencia en los estudiantes, promoviendo la limpieza de sus áreas de trabajo, tomando las medidas necesarias y fomentando el trabajo colectivo convirtiéndola en una tarea constante.
 - En dado de que no se cuente con agua en la institución, se deberá utilizar insumos de limpieza líquidos, que no sean dañinos para los alumnos y el personal en general. Usar toallas desechables que deben ser colocadas en bolsas de plástico específicas.
 - Se recomienda la utilización de alcohol para la limpieza de laptop, celulares y bancas, dejar que se ventilen por un momento para mantenerlos desinfectado.
 - Poner señaléticas en toda la escuela para recordar la sana distancia, el lavado de manos, uso correcto del cubrebocas y la importancia de tener un entorno escolar limpio y seguro, usar los materiales establecidos por el gobierno de mexicano, en la pagina <https://www.gob.mx/salud/documentos/Covid-19-materiales-de-consulta>
 - En el caso de las escuelas con doble turno, el personal de cada turno deberá asegurar y comprometerse con la limpieza de las instalaciones y mobiliario cuando termine su jornada.
 - Se debe favorecer la ventilación natural de las áreas cuando sea posible, en caso de aire acondicionado, este no debe recircular el aire del interior.

Recomendaciones Didácticas

- Asignar roles de investigación que de forma semanal notifiquen la situación del Covid-19 en el país y en el estado.

- Crear campaña de concientización de permanecer en casa a través de fotos, videos u otros recursos.
- Mostrar rutinas de prevención en casa a través de fotos, videos u otros recursos que refuercen la importancia de la limpieza, buena alimentación, descanso, ejercicio entre otros.
- Generar tips de estudio en casa para sus compañeros.

3. La conducta (lavado de manos, distanciamiento social, etc.).

Se debe fomentar una cultura con las siguientes recomendaciones;

- De forma general se manifiesta que se debe priorizar la utilización de espacios al aire libre, así como áreas ventiladas.
- Priorizar la movilidad activa, realizar actividades deportivas que no requieran la utilización de espacios cerrados, pero tampoco la aglomeración de muchos estudiantes en determinadas zonas. Se debe evitar los espacios cerrados (y el coche).

Lavado de Manos

El lavado de manos de niñas, niños, profesores, profesoras, personal de limpieza debe ser:

1. Antes y después de comer y de ir al baño.
2. Después de estornudar o toser, después de estar en contacto con la basura y/o después de tocar animales y mascotas.

Debe seguir este procedimiento que debe durar al menos 20 segundos:

1. Moja tus manos.
 2. Aplica suficiente jabón.
 3. Frota las palmas.
 4. Luego los dorsos.
 5. Ahora talla los dedos entrelazados.
 6. Talla los pulgares.
 7. Luego los nudillos.
 8. Enjuaga bien con agua.
 9. Y sécate muy bien con una toalla.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, boca y ojos.
 - Si utilizas un pañuelo desechable, cubrebocas desechables o guantes colócalo dentro de una bolsa de plástico, anúdala y tírala en un bote de basura destinado para eso y lávate las manos.

- Monitoreo de maestros en toda la escuela aulas, comedores, escaleras, etc.

Sana distancia en el salón de clases

- Si las sillas son individuales, se recomienda colocarlas a una distancia de 1.5m entre ellas para tener la sana distancia.
- Únicamente podrán utilizar su mesa y silla.
- Si son mesabancos compartidos, se procurará dejar a un solo alumno en cada una de ellas.
- Si son mesas de uso compartido, se dejarán dos alumnos, uno en cada extremo de la mesa para que mantenga la sana distancia.
- Se procurará que los alumnos no den prestadas sus cosas, lápices, mochilas, libretas u otros objetos de uso personal.
- Se recomienda que los alumnos no se desplacen por el salón de clases.
- Mantener una buena ventilación en los salones de clases, de preferencia mantener ventanas y puertas abiertas.

Uso de mascarillas o cubrebocas

- La mascarilla es de uso obligatorio para docentes, alumnos, personal del centro educativo, padres y madres de familia y toda aquella persona que pueda tener contacto en la escuela.
- Evitar que los alumnos se quiten el cubrebocas o mascarillas en el receso, no estornuden y si lo hacen, utilicen una toalla desechable o se cubran con la parte inferior del codo, solo se la quitaran en periodos cortos de tiempo al ingerir alimentos.
- Se prohíbe que los estudiantes les quiten a otros sus mascarillas, si ocurriera, se deberá reportar a la dirección a reportar el hecho.
- Se prohíbe intercambiar mascarillas entre los alumnos profesores, padres y madres de familia.
- Si utilizan mascarillas desechables, se deben colocar en bolsas de plástico y colocarlas en los botes de basura correspondientes.
- Si se utilizan mascarillas de varios usos se deberán lavar con agua y jabón al finalizar todos los días al llegar a casa.
- Si es población vulnerable, se recomienda utilizar mascarilla, anteojos, cubrebocas, gel antibacterial y extremar la sana distancia.

Recomendaciones Didácticas

- Concurso de selfies utilizando cubrebocas de forma correcta.
- Crear campaña de concientización de permanecer en casa a través de fotos, videos u otros recursos.
- Mostrar rutinas de prevención en casa a través de fotos, videos u otros recursos que refuercen la importancia de la limpieza, buena alimentación, descanso, ejercicio entre otros.

- Generar tips de estudio en casa para sus compañeros.

4. Recepción y apoyo psicoemocional retornando a su salón de clases.

La escuela deberá privilegiar la implementación de la asignatura de Tutoría y Habilidades socioemocionales del Plan y Programa vigente. Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que observan en los adultos que los rodean. Cuando los padres y los docentes manejan el tema del Covid-19 con calma y seguridad, pueden dar el mejor apoyo a sus hijos y estudiantes.

La escuela podrá apoyarse de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER) o establecer y fortalecer los vínculos con otras instituciones de la comunidad que estén especializadas en el tema.

- Es importante identificar rasgos en el comportamiento de los alumnos y esto debe ser un proceso entre los docentes y los padres y madres de familias, para ello se sugiera estar siempre atento a los cambios de comportamiento de los alumnos, ya que, no todos los adolescentes responden al estrés de la misma forma.
- Algunas de las reacciones que pueden presentarse ante el estrés de la pandemia son:
 - Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos.
 - Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
 - Dificultades para dormir o concentrarse.
 - Agravamiento de problemas de salud crónicos.
 - Agravamiento de problemas de salud mental.
 - Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias.
- Ante estas reacciones se pueden generar algunos cambios en la conducta de los estudiantes o docentes. Es por ello que se debe prestar mayor atención a estas características.

Jóvenes

- Han perdido el interés en las cosas que solían disfrutar.
- Tienen poca energía.
- Duermen demasiado o muy poco, o parecen tener sueño durante todo el día.
- Pasan más y más tiempo solos, y evitan las actividades sociales con amigos o familiares.
- Tienen miedo a aumentar de peso o hacen dieta o ejercicio de manera excesiva.
- Se autolesionan (por ejemplo, se cortan o se queman la piel).
- Fuman, beben o usan drogas.
- Participan en conductas arriesgadas o destructivas solos o con sus amigos.

- Tienen pensamientos de suicidio.
- Tienen períodos de muchísima energía y actividad y requieren dormir mucho menos de lo habitual.
- Dicen que piensan que alguien está tratando de controlar su mente o que escuchan cosas que otras personas no pueden escuchar.

Algunas de las formas para brindar apoyo son:

El cuerpo docente

- Hable, responda preguntas y comparta información con los jóvenes acerca del Covid-19. Muéstrese predisposto a escuchar y hablar.
- Tranquilice al joven al decirle que está a salvo. Dígale que está bien si se siente disgustado. Cuéntele cómo controla su estrés de modo que pueda aprender a manejar la situación a partir de su ejemplo.
- Mantener la calma. Los jóvenes reaccionarán tanto a lo que diga como a la forma en que lo haga. Captarán señales de las conversaciones que tenga con ellos y con las demás personas.
- Tranquilícelos y cuéntele cómo controla su estrés de modo que pueda aprender a manejar la situación a partir de su ejemplo.
- Evite usar términos que puedan poner la culpa en otras personas y generar estigma.
- Si identifica que existen casos de decesos en las familias de los alumnos, oriente a que debe de hablar con su familia de platicar con ellos de sus sentimientos al respecto.
- Hacer pláticas grupales (6 estudiantes) para identificar posibles problemas en casa y en la escuela.

Los padres y madres de familia.

- Permítase un descanso.
- Elija inteligentemente que es lo que lee y ve, limite lo que recibe sobre el Covid-19.
- Establezca objetivos alcanzables.
- Practique la atención plena y el cuidado personal. Centrarse en lo que está haciendo en este momento.
- Mantenga su círculo de apoyo sólido, incluso cuando solo pueda llamar o enviar mensajes de texto a amigos y familiares. Socializar puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Reconozca lo que está sintiendo. Muchos de nosotros nos sentimos tristes, enojados y ansiosos en este momento. Reconocerlo permite sobrellevar las emociones.

Como ayudar a los jóvenes a sobrellevar la situación

- Sean una familia atenta. Encuentre una manera de ayudar a todos a tomarse un momento para relajarse, permanecer presentes y unidos.
- Apéguese a las rutinas. En la medida de lo posible, los niños deben levantarse, comer y acostarse en sus horarios normales.

- Alterne trabajo con juegos. Intente alternar las tareas escolares con actividades divertidas y tiempo libre
- Valide los sentimientos. Los niños, especialmente los adolescentes, se sentirán decepcionados al perder experiencias importantes, como deportes, bailes de graduación, juegos y ceremonias de graduación. Permítales compartir sus sentimientos. Escuche sin juzgar y resista el impulso de asegurarles que todo va a estar bien.

Alternativas saludables para sobre llevar el estrés para la comunidad del centro escolar

- Sepa qué hacer si se siente enfermo y le preocupa el Covid-19. Contacte a un profesional de la salud no auto medicarse para tratar el Covid-19.
- Conozca dónde y cómo acceder a un tratamiento y a otros recursos y servicios de apoyo, como consejería o terapia (presencial o a través de los servicios de salud).
- Cuide su salud emocional. Haga ejercicio regular. Duerma bien.
- Tómese descansos y deje de mirar, leer o escuchar las noticias.
- Cuide su cuerpo, haga respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación.
- Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas.
- Evite el consumo excesivo de alcohol y drogas.
- Hágase un tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute.
- Comuníquese con otras personas.

La escuela debe:

- Procurar que los servicios en salud mental y apoyo psicosocial sean accesibles y se adapten adecuadamente a las necesidades específicas de los adolescentes.
- Asegurar la inclusión, ya que algunos estudiantes pueden enfrentar barreras de acceso a la información y al cuidado.
- Capacitar y apoyar a los trabajadores que proporcionan servicios de salud mental y apoyo psicosocial a los adolescentes en escuelas.
- Abordar aspectos relacionados con la salud mental y el bienestar de docentes y demás personal de la comunidad educativa.
- Promover las siguientes actividades de salud mental y apoyo psicosocial: (a) estrategias de autocuidado, como ejercicios de respiración profunda u otras formas de relajación; (b) mensajes tranquilizantes sobre la normalidad de albergar sentimientos de miedo y ansiedad, y (c) información clara, concisa y precisa sobre el Covid-19.
- Contar con un sistema que permita referir a los estudiantes a servicios especializados de protección.
- Revisar los materiales que se han realizado para el tema del apoyo psicoemocional, <https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>

Recomendaciones Didácticas

- Llenar semanalmente un inventario de emociones para prevenir afectaciones emocionales y pedir ayuda de forma oportuna.
- Diseñar estrategias de voluntariado para las personas que más han sufrido en la comunidad respecto al Covid-19.
- Elaborar infografías con consejos prácticos para cuidar la salud emocional: hablar en familia, detectar cambios de humor, descansar lo suficiente, etc.
- Proporcionar un diccionario de emociones con gestos que representen los estados de ánimo para que cada alumno seleccione el que lo representa mejor.

5. El Funcionamiento institucional (horarios escalonados, grupos pequeños)

Coordinar el regreso a clases

- En un primer momento es importante dividir en tres aspectos, la parte administrativa, la parte docente y los estudiantes.
- En la primera se deben priorizar las actividades que no involucren un afluente elevado de personas a los centros educativos.
- Dar a conocer los planes de trabajo de los docentes.
- Dar a conocer las recomendaciones ante el Covid-19.
- Crear procesos de capacitación al personal en general, acerca del Covid-19 y que lo puedan desarrollar en sus áreas de trabajo.
- En el caso del funcionamiento institucional la SEP establece que se deben de generar tres filtros escolares para el regreso a las aulas.
 - **El primero es en el hogar:** ahí los padres del menor, deben asegurar que toman las medidas de higiene y salud necesarias para prevenir el contagio del Covid-19.
 - **El segundo es el filtro escolar:** la escuela se encarga de organizar a los niños para que ingresen de forma ordenada, asegurando la sana distancia y medidas de prevención necesarias para evitar el contagio de Covid-19.
 - **El tercero el filtro en el aula:** Los docentes verificarán y asegurarán que durante toda la jornada dentro del aula se respeten las medidas de sana distancia y durante el desarrollo de las actividades académicas.

Estrategia de trabajo administrativo.

- Se deben contar con salidas y entradas de uso exclusivo, si solo se cuenta con un solo acceso, este deberá dividirse con barreras físicas a fin de contar con espacios específicos para el ingreso o salida del personal.

- Se deberá contar con lavamanos con jabón, agua y toallas de papel desechables, o en su caso con dispensadores de alcohol o gel al 70%.
- En áreas comunes se favorecerá la ventilación natural.
- En los espacios donde se encuentran concentrados dos o más personas trabajadoras a menos de 1.5 metros, las áreas de trabajo se encuentran delimitadas por barreras físicas protegiendo el frente y laterales del personal.
- Se deberá contar con señalizaciones o marcas en el piso indicando los lugares de trabajo, respetando la distancia de 1.5 metros.
- En áreas de oficinas o administrativas se favorece la ventilación natural.
- Se deberán crear grupos de trabajo en diversos medios digitales, para estar pendientes de las actividades, así como de la salud del cuerpo docente.
- Se debe integrar un reporte semanal, que exponga cuales son los pormenores del regreso a las actividades escolares, donde expongan: la importancia del filtro sanitario y su funcionamiento, un informe del personal académico y de los estudiantes, si se cuenta con materiales para desinfección, filtros sanitarios, y nuevas sugerencias ante la contingencia.

Cuerpo Docente

- Priorizar que los grupos de alumnos sean pequeños, dependiendo la superficie de las aulas, siempre respetando las medidas de sana distancia.
- Se procurará que solo llegue el personal necesario para atender a los estudiantes que asistan en esos días.
- Se darán nuevos horarios de clase a los alumnos procurando las actividades en casa.
- Reuniones digitales entre docentes para ver la carga de trabajo de los estudiantes, así evitar posibles causas de estrés.

Apertura de bibliotecas

- Realizar la limpieza del inmueble, mesas, sillas, manivelas, mostradores y demás mobiliario y equipamiento disponible en el espacio bibliotecario, con material desinfectante. Este procedimiento deberá ser diario.
- Las bibliotecas que cuenten con equipo de cómputo para el servicio de usuarios deberán desinfectarlo inmediatamente después de ser utilizado por el público usuario.
- Disponer de gel con base de alcohol al 70% para los usuarios, siendo obligatoria la higiene de manos antes del acceso a la biblioteca.
- Procurar disponer de gel con base de alcohol al 70% en el módulo de atención, así como en cada una de las mesas.
- En los mostradores de atención al público se deberá señalizar el suelo con una línea de espera que debe garantizar la sana distancia a no menos de 1.5 metros de distancia entre personas.

- Para el ingreso a bibliotecas es obligatorio el uso de cubrebocas por parte de los usuarios.
- Por ningún motivo se deberá realizar una limpieza o desinfección acuosa en el material bibliográfico, ya que esto puede provocar daños irreparables en el acervo.
- Garantizar la ventilación de la biblioteca y evitar el uso de aire acondicionado siempre que sea posible, siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias.
- Habilitar un espacio dentro de la biblioteca para colocar el material que ha sido prestado.

Horarios escalonados

- Se sugiere el establecimiento de horarios escalonados para la presencia del alumnado, considerando la carga académica, así como el nivel educativo.
 - Un día a la semana por grupo, priorizando las actividades de la semana y dar seguimiento a través de medios digitales.
 - Esto con la finalidad de distribuir a los alumnos en los salones que no sean ocupados, para respetar las medidas de sana distancia.
- Se sugieren estos días para que el afluente de estudiantes sea menor y con menos tiempo en las instalaciones, se deben enviar de forma anticipada los materiales de clases y las tareas se envíen vía correo electrónico u otros medios digitales.
- En dado caso el número de alumnos sea elevado se sugiere crear grupos pequeños y divididos en el resto de las aulas, para que se siga con la sana distancia de 1.5 metros (eso dependerá de la superficie total del aula).

6. Protocolos para contagios

- En caso de que los estudiantes, docentes u otro personal de las escuelas presenten síntomas deberán permanecer en casa.
- Cuando en una escuela se confirme un caso positivo de Covid-19, la escuela deberá suspender actividades.
- El contacto físico con cualquier persona que presente síntomas de Covid-19 en las escuelas debe ser controlado y se tienen que tomar todas las medidas posibles de precaución (distanciamiento físico, mascarilla de protección y protección ocular en todo momento). Además, es importante que recordemos tratar a la persona (niño o adulto) con cuidado y afecto y mantener la calma.

Cuerpo Docente

- En caso de que un docente o el personal presente síntomas o enferma se recomendará retornar a su domicilio y acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.
- Deberán ser separados de los demás trabajadores y remitirlos a recibir atención médica.
- El jefe inmediato informará lo antes posible a todo el personal que haya tenido contacto con la persona infectada con Covid-19, para que contacten con el Servicio de Salud

valoren su condición clínica y adopten las medidas que el caso amerite, de acuerdo con las propias indicaciones médicas.

- Se deberá informar a los compañeros de trabajo acerca de su posible exposición a la Covid-19 en el lugar de trabajo.
- Se deberá respetar la confidencialidad del trabajador enfermo para evitar discriminación.
- Avisar a su superior directo.

Detección estudiantes contagiados en el centro educativo

- Ser separados de los demás estudiantes a un aula específica en el centro educativo.
- Se hablará a los medios respectivos de Salud
- Se llamará a los padres
- Retornar a su domicilio y acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.
- El director monitoreará a los padres para pedir la confirmación del estudiante enfermo
- El director dará la noticia a todo el plantel para cubrir el anonimato del niño/a enfermo.

Posteriormente:

- Realizar una investigación epidemiológica, para ver si el contagio se dio en la escuela.
- La escuela empleará clases en línea y recursos digitales con aquellos que forman parte de grupos vulnerables.
- Utilizar un equipo de emergencia Covid-19 preparado de antemano que contenga al menos guantes, mascarillas, protección ocular, una bolsita que se pueda cerrar completamente, una bata y una solución desinfectante.
- Tener mecanismos de transporte para trasladar de forma segura de la escuela a su casa o al centro de salud más cercano a cualquier persona que muestre síntomas de Covid-19.
- Colocar los objetos personales del estudiante/personal de la escuela con síntomas, en una bolsa de tela o de plástico cerrada.
- Desinfectar los equipos de protección personal (por ejemplo, la protección de los ojos) con un producto adecuado para ello.
- Informar lo antes posible al personal de la institución, a las autoridades sanitarias y a las familias ante un posible caso de infección, manteniendo al mismo tiempo un compromiso de confidencialidad con respecto a la identidad de la persona en riesgo.
- Cerrar las áreas o zonas en las que la persona en riesgo ha estado y no volver a utilizarlas hasta que hayan sido debidamente limpiadas y desinfectadas. Esperar 24 horas antes de llevar a cabo el proceso de limpieza y desinfección. En caso de que no sea posible esperar 24 horas, se recomienda esperar lo máximo posible.
- Limpiar y desinfectar de forma meticulosa los locales ocupados y los objetos potencialmente utilizados por el alumno/personal en las 48 horas anteriores a su aislamiento.

- El alumno podrá volver a clase después del diagnóstico emitido por las autoridades de salud correspondientes o de acuerdo a los protocolos establecidos por el país.
- Si el médico ordena la realización de la prueba y ésta resulta positiva, informar inmediatamente a las autoridades de salud y a la comunidad educativa.
- Informar al personal y a los padres de los alumnos que puedan haber estado en contacto con el estudiante enfermo, según el plan de comunicación definido por la escuela.
- Los psicólogos y el personal sanitario deberán proporcionar su apoyo.

7.Participación de padres o tutores en la evaluación del riesgo de contagio en los centros educativos

Se sugieren las siguientes acciones.

- Fomentar la comunicación vía internet o llamadas con las familias, evitando la presencial.
- El acceso al recinto estará restringido a los padres y madres de familia, quedando totalmente prohibido la entrada al centro durante las entradas y salidas del estudiantado.
- Tener una reunión con docentes y directivos para que les informen acerca de las implicaciones y pormenores del regreso a las aulas en el marco de la nueva normalidad, así como la relevancia de su participación en la misma.
- Es responsabilidad del padre o madre verificar que el estudiante atienda todas las recomendaciones de salud para evitar el contagio del Covid-19. en dos momentos, cuando sale del hogar y al momento del regreso de la escuela.
- En semáforo verde promover con los padres o madres de familia la limpieza de los centros educativos, así como la capacitación en temas como el de identificación de síntomas, cuidado de personas con posible contagio, limpieza y uso de cubrebocas, sana distancia.
- También están trabajando en estrecha colaboración con los funcionarios locales de salud para revisar y actualizar sus planes de regreso a clases, y para determinar cuándo despedir a las escuelas o continuar con las actividades.
- Los padres o madres de familia deben buscar información de su zona escolar
- Los padres deben ayudar a los niños y niñas a dar sentido a lo que escuchan sobre el Covid-19 de una manera honesta, precisa y que minimice la ansiedad o el miedo.
- Para consultas administrativas que no puedan ser resueltas por los medios de comunicación, se podrá acudir al centro bajo cita previa. El centro debe facilitar la siguiente información: Teléfono, horario y correo de los docentes.
- Reuniones digitales con padres de familia.

- Coordinación con padres y madres de familia para ver el estado de salud mental de sus hijos.
- Platicas grupales con especialistas en psicología.

8. Recomendaciones e Información sobre el COVID-19

Se sugieren las siguientes acciones:

- Hacer estudios de diagnóstico a todo el personal docente para saber su condición de vulnerabilidad ante el Covid-19. <http://www.imss.gob.mx/Covid-19/calculadora-complicaciones>
- Recomendar a los profesores que deben realizarse estudios continuamente para conocer su estado de salud, en clínicas particulares, clínicas del IMSS, ISSSTE.
- Recomendar a los profesores realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día.
- No salir de sus viviendas a excepción de realizar acciones necesarias para su vida diaria.
- Se recomienda que los directores de los centros educativos den seguimiento a sus profesores para llevar un reporte de su salud y sobre todo que sepan a qué instancias acudir en caso de presentar síntomas.
- Proporcionar apoyo psicológico a aquellos profesores que sean considerados como población en riesgo.
- Evitar la discriminación relacionada con el Covid-19 puede aumentar la vulnerabilidad a la violencia y el malestar.
- Evitar la estigmatización y discriminación puede llevar al aislamiento social.
- Algunos consejos para abordar la discriminación entorno al Covid-19:
 - Utilizar lenguaje centrado en la persona como prioridad, respetando y empoderando a los individuos.
 - Hablar de “personas que podrían tener Covid-19”, en vez de “sospechosos con Covid-19” o “casos sospechosos”, así como de “personas que adquieren o contraen el Covid-19” en vez de “personas que transmiten, infectan, o propagan” el virus, ya que estos términos implican intencionalidad.
 - Utilizar lenguaje preciso para referirse al virus, tomando como referencia fuentes oficiales y no compartir rumores infundados que pueden generar miedo y confusión.
 - Hablar con tono positivo, haciendo énfasis en la efectividad de las medidas preventivas.
 - Respetar la confidencialidad de quienes necesitan atención médica.

Recomendaciones Didácticas:

- Favorecer el pensamiento crítico en los alumnos haciendo que ellos mismos vean la importancia de las medidas de prevención y no que las acaten sólo por obediencia o temor a un castigo.
- Identificar la situación particular y familiar de cada alumno para brindar ayuda oportuna.
- Normalizar el sentir miedo o incertidumbre, ayudarlos a expresarlo y ofrecer alternativas de ayuda.
- Involucrarlos en las rutinas de limpieza en el salón, que el docente comparta la responsabilidad con ellos y los haga sujetos activos.
- Analizar el contexto social y cultural al que pertenece cada alumno para ofrecer alternativas pertinentes de prevención y atención del virus Covid-19.
- Retomar su propia experiencia para de ahí proponer acciones de prevención y atención.
- Brindarles fuentes confiables de información para evitar el consumo de noticias falsas.

Para mayor información acerca del Covid-19

Para información otorgada por el gobierno de la república mexicana puede visitar el sitio: <https://coronavirus.gob.mx/>

Para acceder a cursos de capacitación en referencia al Covid-19, puede acceder al sitio: <https://climss.imss.gob.mx/index.php>

Para acceder al acervo documental del gobierno de la república mexicana, puede acceder al sitio: <https://www.gob.mx/salud/documentos/Covid-19-materiales-de-consulta>

Para realizar un test rápido y conocer si se es población vulnerable, puede acceder al sitio: <http://www.imss.gob.mx/Covid-19/calculadora-complicaciones>