

A HEALTH FLYER FOR PARENTS

When students miss too many days of school, they fall behind and struggle to keep up with their classmates. Whether the days missed are due to illness, truancy or for any other reason, the end result for the student is the same — learning time is lost. Children and adolescents will get sick at times and may need to stay at home, but we want to work with you to help minimize the number of days your student misses school.

MISSED DAYS ADD UP QUICKLY!

- Just a few missed days a month adds up to several school weeks missed in a year.
- Both excused and unexcused absences can make it more difficult for your child to keep up with other students, especially in math and reading.
- Kindergarten and first grade are critical for your child. Missing school during these early years makes it more difficult for children to learn in later years and they often have trouble reading by the end of third grade.

WORK WITH YOUR CHILD AND YOUR SCHOOL

- As the parent, be strong with your child and don't let your child stay home when it is not necessary. This will help your child succeed.
- If your child has a chronic disease, make sure that the school staff is aware of the disease so the staff can assist your child if he or she becomes ill. Information about your child's chronic disease should be noted on the school emergency or health information card.
- For students with asthma: if your child has asthma, the school needs an Asthma Action Plan completed by his or her doctor that includes permission to carry an inhaler at school. Make sure that all supplies (inhaler, spacer, etc.) needed to manage your child's asthma are at the school.
- For students with diabetes: if your child has diabetes, the school needs a Diabetes Management Plan completed by his or her doctor. Make sure that all supplies (insulin, blood sugar meter, test strips) needed to manage your child's diabetes are at the school.
- Keep an open line of communication with school staff and teachers. The more the school knows about your child's health, the better prepared everyone will be to work together for your child.

HELPFUL IDEAS:

- Make appointments with the doctor or dentist in the late afternoon so your child misses as little school as possible.
- If your child must miss school, make sure you get his or her homework assignments and follow up to see if the work is completed and turned in.
- Call the school as soon as you know your child will be absent and tell school staff why your child will be out and for how long.
- Be prepared to get a doctor's note when requested by school personnel.
- If you need medical advice after business hours, most doctors' offices have answering services 24 hours a day to assist you.
- If your child has an emergency, call 911.

FOR ADDITIONAL INFORMATION, CONTACT YOUR CHILD'S SCHOOL

WHEN SHOULD I SEND MY CHILD TO SCHOOL?

The suggestions below are for children 5 to 18 years of age.
Recommendations may be different for infants and younger children.

Symptoms and Illnesses / Should My Child Go To School?

<p>-Parent is Sick, Stressed, Hospitalized YES - If you are sick, your child still needs to attend school. Your illness does not excuse your child from attending. We all are sick at times so plan ahead for these days. Get a neighbor, relative or spouse to take your child to school and pick him or her up.</p>
<p>-Chronic Diseases (Asthma, Diabetes, Sickle Cell, Epilepsy, etc.) Chronic disease is a long-lasting condition that can be controlled but not cured. YES - Your child should attend school. School personnel are trained to assist your child with his or her chronic disease and associated needs.</p>
<p>-Child Doesn't Want to go to School - Frequent crying, fear, anger, not wanting to socialize, behavior change, stomach ache, nausea (These can be signs of depression, anxiety, post-traumatic stress, or fear) YES - You should keep your child in school, but try to determine what is causing the changes. Talk to school personnel and consult a health care provider. Your child may be experiencing bullying or trauma, may be behind in his or her school work or not getting along with others. These and other issues may require your or school personnel's attention</p>
<p>-Cold Symptoms - Stuffy nose/runny nose, sneezing, mild cough YES - If your child is able to participate in school activities send him or her to school.</p>
<p>-Conjunctivitis (Pink Eye) The white of the eye is pink and there is a thick yellow/green discharge. YES - Your child can attend school, but call a health care provider to prescribe medication/treatment.</p>
<p>-Head Lice Intense itching of the head; may feel like something is moving YES - Your child can be in school if he or she has had an initial treatment of shampooing of hair with a product for lice.</p>
<p>-Strains, Sprains and Pains YES - If there is no known injury and your child is able to function (walk, talk, eat) he or she should be in school. If pain is severe or doesn't stop, consult a health care provider.</p>
<p>-Menstrual Issues YES - Most of the time menstrual (periods) issues should not be a problem. If they are severe and interfering with your daughter attending school, consult with a health care provider.</p>
<p>-Fever A fever usually means illness, especially if your child has a fever of 100.0 or higher as well as other symptoms like behavior change, rash, sore throat, vomiting etc. NO - If your child has a fever of 100.0 or higher, keep them at home until his or her fever is below 100.0 for 24 hours without the use of fever reducing medication. If the fever does not go away after 2-3 days or is 102.0 or higher, you should consult a health care provider.</p>
<p>-Diarrhea Frequent, loose or watery stool may mean illness but can also be caused by food and medication NO - If, in addition to diarrhea, your child acts ill, has a fever or is vomiting, keep him or her at home. If stool is bloody, if the child has abdominal pain, fever or vomiting, you should consult a health care provider.</p>
<p>-Vomiting Child has vomited 2 or more times in a 24-hour period NO - Keep your child at home until the vomiting has stopped for 24 hours. If vomiting continues, contact a health care provider.</p>
<p>-Coughing Severe, uncontrolled, rapid coughing, wheezing, or difficulty breathing NO - Keep your child home and contact a health care provider. Asthma - if symptoms are due to asthma, provide treatment according to your child's Asthma Action Plan and when symptoms are controlled send your child to school.</p>
<p>-Rash with Fever NO - If a rash spreads quickly, is not healing, or has open weeping wounds, you should keep your child at home and have him or her seen by a health care provider.</p>
<p>-Strep Throat Sore throat, fever, stomach ache, and red, swollen tonsils NO - Keep your child at home for the first 24 hours after an antibiotic is begun.</p>
<p>Vaccine Preventable Diseases Chicken Pox - fever, headache, stomach ache, or sore throat, then a red itchy skin rash develops on the stomach first and then limbs and face. Measles & Rubella (German Measles) - swollen glands, rash that starts behind ears then the face and the rest of the body, sore joints, mild fever and cough, red eyes Mumps - fever, headache, muscle aches, loss of appetite, swollen tender salivary glands Pertussis (Whooping Cough) - many rapid coughs followed by a high-pitched "whoop", vomiting, very tired NO - Keep your child at home until a health care provider has determined that your child is not contagious.</p>

This information is based upon recommended guidelines from reliable sources to include the Centers for Disease Control (CDC), American Academy of Pediatrics, and the Public Health Association.

INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD PARA LOS PADRES

Cuando los estudiantes faltan demasiados días a la escuela, se quedan atrás y les resulta complicado mantenerse al mismo nivel que el resto de la clase. Ya sean faltas por enfermedad, faltas injustificadas o de cualquier otro tipo, el resultado final para el estudiante es el mismo: la pérdida de tiempo de aprendizaje. Los niños y los adolescentes se ponen enfermos a veces y puede que necesiten quedarse en casa, pero queremos trabajar con usted para ayudar a minimizar el número de días que su estudiante falta a la escuela.

¡LAS FALTAS A CLASE SE ACUMULAN RÁPIDAMENTE!

• Faltar a clase unos días cada mes significa perder semanas de escuela durante todo el año. • Tanto las faltas justificadas como las no justificadas pueden hacer que sea más difícil para su hijo/a mantenerse al mismo nivel que los otros estudiantes, especialmente en matemáticas y lectura. • El kínder y el primer grado son muy importantes para su hijo/a. Perder días de escuela durante esos primeros años hace que el aprendizaje sea más difícil para los niños en años posteriores y a menudo tienen dificultades para leer al final del tercer grado.

TRABAJE CON SU NIÑO/A Y CON LA ESCUELA

• Como padre o madre, sea firme con sus hijos y no deje que su hijo/a se quede en casa si no es necesario. Esto ayudará a que su hijo/a tenga éxito. • Si su hijo/a tiene una enfermedad crónica, asegúrese de que los empleados de la escuela estén informados sobre la enfermedad para que puedan ayudarle si su hijo/a se pone enfermo. La información sobre la enfermedad crónica de su hijo/a debería estar incluida en la tarjeta de información de salud o de emergencias relacionadas con la salud. • Para los estudiantes con asma: si su hijo/a tiene asma, la escuela necesita un Plan de Acción para el Asma completado por el doctor del estudiante que incluya un permiso para llevar un inhalador a la escuela. Asegúrese de que todos los suministros (inhalador, espaciador, etc.) necesarios para gestionar el asma de su niño/a estén en la escuela. • Para estudiantes con diabetes: si su hijo/a tiene diabetes, la escuela necesita un Plan de Gestión de la Diabetes completado por el doctor del estudiante. Asegúrese de que todos los suministros (insulina, medidor del azúcar/glucosa en sangre, tiras de prueba) necesarios para gestionar la diabetes de su niño/a estén en la escuela. • Mantenga abierta una línea de comunicación con los empleados y maestros de la escuela. Cuantas más cosas sepan en la escuela sobre la salud de su hijo/a, mejor preparados estarán para trabajar juntos para ayudar a su niño/a.

IDEAS ÚTILES:

• Pida citas con el doctor o dentista a última hora de la tarde para que su hijo/a falte a clase lo menos posible. • Si es necesario que su hijo/a falte a la escuela, asegúrese de obtener las tareas asignadas y supervise que las complete y las entregue a tiempo. • Llame a la escuela tan pronto como sepa que su hijo/a va a faltar a la escuela y diga al empleado/a de la escuela el motivo por el que su hijo/a estará ausente y por cuánto tiempo. • Esté dispuesto a obtener una nota (justificante) del doctor cuando lo soliciten los empleados de la escuela. • Si necesita asesoramiento médico después del horario de oficina la mayoría de consultorios médicos tienen servicios de contestador 24 horas al día para ayudarle. • Si su hijo/a tiene una emergencia, llame al 911.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, PÓNGASE EN CONTACTO CON LA ESCUELA DE SU HIJO/A

¿CUÁNDO DEBERÍA IR MI HIJO/A A LA ESCUELA?

Las siguientes sugerencias son para niños de 5 a 18 años.

Las recomendaciones pueden ser distintas para bebés y niños más pequeños.

Síntomas y enfermedades / ¿Mi hijo/a debería ir a la escuela?

<p>-El padre o madre está enfermo, estresado, hospitalizado SÍ – Aunque usted está enfermo/a, su hijo/a debería ir a la escuela. Su enfermedad no es excusa para que su hijo/a no asista a la escuela. Todos enfermamos a veces así que tenga un plan preparado con antelación para cuando esto ocurra. Pídale a un vecino, familiar o a su pareja que lleve al niño/a a la escuela y lo recoja.</p>
<p>-Enfermedad crónica (asma, diabetes, drepanocitosis, epilepsia, etc.): una enfermedad crónica es de larga duración y puede ser controlada pero no tiene cura. SÍ – Su hijo/a debería asistir a la escuela. Los empleados de la escuela están capacitados para ayudar a su hijo/a con su enfermedad crónica y con las necesidades asociadas a la enfermedad.</p>
<p>-El niño/a no quiere ir a la escuela: llora con frecuencia, tiene miedo, se enoja, no quiere socializar, su comportamiento cambia, le duele el estómago, tiene náuseas (estos pueden ser síntomas de depresión, ansiedad, estrés postraumático o miedo) SÍ – Su hijo/a debería seguir asistiendo a la escuela, pero intente descubrir el motivo de estos cambios. Hable con los empleados de la escuela y consulte con un profesional sanitario. Puede que su hijo/a sufra acoso escolar (“bullying”) o haya sufrido un trauma, que esté retrasado con las tareas escolares o que no se lleve bien con los demás. Estos y otros problemas pueden requerir su atención y la de los empleados de la escuela.</p>
<p>-Síntomas de resfriado: congestión o goteo nasal, estornudos, tos leve SÍ – Si su hijo/a puede participar en las actividades escolares, llévelo a la escuela.</p>
<p>-Conjuntivitis: la parte blanca del ojo se vuelve rosa o roja y se produce una secreción ocular de color verde o amarillo. SÍ – Su hijo/a puede asistir a la escuela, pero llame a un profesional sanitario para que le prescriba una medicación/tratamiento.</p>
<p>-Piojos: picor intenso en la cabeza; puede que note que algo se mueve SÍ – Su hijo/a puede estar en la escuela si ha iniciado un tratamiento/champú antipiojos.</p>
<p>-Esguinces, torceduras y dolores SÍ – Si no se conoce ninguna lesión de importancia y su hijo/a es capaz de desenvolverse (caminar, hablar, comer) debería estar en la escuela. Si el dolor es muy fuerte o no mejora, consulte con un profesional sanitario.</p>
<p>-Dolores menstruales SÍ – Casi siempre los dolores menstruales no deberían suponer un problema para asistir a la escuela. Si son dolores fuertes y son el motivo por el que su hija no asiste a la escuela, consulte con un profesional sanitario.</p>
<p>-Fiebre: la fiebre normalmente va asociada a una enfermedad, sobre todo si su hijo/a tiene una fiebre de más de 100 (en grados Fahrenheit, aproximadamente 37,77 grados centígrados) junto con otros síntomas como cambio de comportamiento, sarpullidos (erupciones cutáneas), dolor de garganta, vómitos, etc. NO – Si su hijo/a tiene una fiebre de más de 100 grados Fahrenheit, deje que se quede en casa hasta que le baje la fiebre a menos de 100 durante al menos 24 horas sin usar medicamentos que reduzcan la fiebre. Si sigue teniendo fiebre después de 2-3 días, o si es de más de 102 (aproximadamente 38,88 grados centígrados) debería ponerse en contacto con un profesional sanitario.</p>
<p>-Diarrea: las heces frecuentes, sueltas o acuosas pueden ser un síntoma de enfermedad, pero también pueden ser causadas por comida o medicamentos NO – Si, además de diarrea, su hijo/a parece enfermo, tiene fiebre o vómitos, debe quedarse en casa. Si las heces tienen sangre, si su hijo/a tiene dolor abdominal, fiebre o vómitos, debería consultar con un profesional sanitario.</p>
<p>-Vómitos: el niño/a ha vomitado 2 o más veces en un periodo de 24 horas NO – El niño/a debe quedarse en casa hasta que deje de vomitar durante al menos 24 horas. Si no deja de vomitar, póngase en contacto con un profesional sanitario.</p>
<p>-Tos: fuerte, descontrolada, respiración jadeante o dificultad al respirar NO – Su hijo/a debe quedarse en casa y debe ponerse en contacto con un profesional sanitario. Si los síntomas son debidos al asma, suministre el tratamiento indicado en el Plan de Acción para el Asma de su hijo/a. Cuando los síntomas estén bajo control puede llevar a su hijo/a a la escuela.</p>
<p>-Sarpullido (erupción cutánea) acompañado de fiebre NO – Si el sarpullido se extiende rápidamente, no se cura o muestra heridas supurantes, su hijo/a debe quedarse en casa y debería ser visto por un profesional sanitario.</p>
<p>-Faringitis (amigdalitis) estreptocócica: dolor de garganta, fiebre, dolor de estómago y amígdalas enrojecidas e inflamadas NO – Su hijo/a debe quedarse en casa durante al menos 24 horas después de haber iniciado el tratamiento con antibióticos.</p>
<p>Enfermedades que pueden prevenirse con vacunas Varicela: fiebre, dolor de cabeza, dolor de estómago o dolor de garganta, luego un sarpullido (erupción cutánea) con picor que aparece primero en la zona del estómago y luego en las extremidades y en la cara. Sarampión y rubéola: glándulas inflamadas, sarpullido (erupción cutánea) que empieza detrás de las orejas y luego se extiende por la cara y el resto del cuerpo, dolor en las articulaciones, fiebre leve y tos, ojos enrojecidos. Paperas (parotiditis): fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, pérdida del apetito, glándulas salivales sensibles e inflamadas. Tos ferina (pertussis): fiebre, ataques de tos incontrolables seguidos de un silbido/jadeo, vómitos, cansancio. NO – Su hijo/a debe quedarse en casa hasta que un profesional sanitario determine que no es contagioso.</p>