

Celebrar las fiestas 2020 en forma más segura



Las celebraciones de las fiestas seguramente serán diferentes este año debido a la pandemia de COVID-19. Esta temporada de fiestas estará en vigencia la Orden de quedarse en casa de los Servicios Humanos y de Salud del Condado de Marin (HHS), emitida desde el 8 de diciembre hasta el lunes 4 de enero. (Enlaces: [COVID-19 pandemic](#) y [Marin County Health and Human Services \(HHS\) Stay at Home Order](#))

Según la Orden de quedarse en casa, todos los residentes de Marin deben continuar evitando el contacto cercano con personas fuera de sus hogares manteniendo una distancia de seis pies de los demás, usando mascarillas de tela, practicando higiene de manos y permaneciendo en casa cuando no se sientan bien. Estas simples estrategias siguen siendo medidas importantes para frenar la propagación. (Enlaces: [Stay at Home Order](#) , [cloth face coverings](#) y [hand hygiene](#))

Según el HHS, la mayoría de las nuevas infecciones por COVID-19 se deben a reuniones de varios hogares durante el Día de Acción de Gracias. Para esta temporada de fiestas y vacaciones de invierno, es extremadamente importante estar alerta para adherirse a la Orden de quedarse en casa actual . ¡Ahora no es momento de bajar la guardia! (Enlace: [Stay at Home Order.](#))

Hay muchos métodos alternativos de celebración seguros y memorables en los que podemos seguir observando nuestras tradiciones culturales, divertirnos y experimentar la conexión mientras evitamos la exposición o la propagación del virus. A continuación se incluyen importantes recomendaciones e ideas más seguras compiladas de Servicios Humanos y de Salud del Condado de Marin (HHS), la Red de Prevención de Marin (MPN) y la Oficina de Educación del Condado de Marin (MCOE). (Enlaces: [Marin County Health and Human Services \(HHS\)](#), [Marin Prevention Network \(MPN\)](#) y [Marin County Office of Education \(MCOE\)](#))

TABLA DE CONTENIDO

- GUÍA DE CUARENTENA SEGÚN EL HHS DEL CONDADO DE MARIN (Actualizado: 14 de diciembre de 2020) ([QUARANTINE GUIDANCE](#))
- RECOMENDACIONES DE VIAJE ([TRAVEL GUIDANCE](#))
- RECOMENDACIONES PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE REGRESAN A CASA DURANTE LAS VACACIONES ([GUIDANCE FOR COLLEGE STUDENTS RETURNING HOME FOR THE HOLIDAYS](#))
- [SAFER HOLIDAY CELEBRATION IDEAS](#))
- PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN MENORES ([UNDERAGE DRINKING & DRUG PREVENTION](#))
- SALUD Y BIENESTAR MENTAL ([MENTAL HEALTH & WELLNESS](#))



MARIN COUNTY
OFFICE OF EDUCATION

MARIN EST. 2010
PREVENTION
NETWORK

Celebrar las fiestas 2020 en forma más segura



GUÍA DE CUARENTENA SEGÚN EL HHS DEL CONDADO DE MARIN (Actualizada: 14 de diciembre de 2020)

Orden de quedarse en casa - Vigente a partir del martes 8 de diciembre de 2020 a las 12 p.m. hasta el lunes 4 de enero de 2021 (Enlace: [Stay at Home Order](#))

- El condado de Marin está bajo la orden de quedarse en casa (Enlace: [Stay at Home Order](#))
 - Se prohíben todas las reuniones con miembros de otros hogares (no se permiten citas para jugar).
 - Todas las personas deberán quedarse en casa, excepto cuando sea necesario para realizar actividades esenciales permitidas. (Enlace: [allowable, essential activities](#))
 - Solo se permiten viajes esenciales (por ejemplo, atención médica familiar / emergencia; negocios de infraestructura crítica).
 - Cualquier viaje que no sea esencial se considera de alto riesgo. (Enlace: [non-essential travel](#))
 - Los estudiantes del condado de Marin que participen en cualquier actividad de alto riesgo (incluidos viajes no esenciales y hogares mixtos) deberían estar en cuarentena durante 10 días. La cuarentena puede suspenderse después de 7 días si dan negativo el día 5 o más tarde y permanecen asintomáticos.

Todas las personas que vivan en la región deberán permanecer en sus hogares o en su lugar de residencia, excepto cuando sea necesario para realizar actividades asociadas con la operación, mantenimiento o uso de infraestructura crítica, según lo requiera la ley o según lo permitido específicamente en esta orden.

Cuarentena

Por lo general, los síntomas de COVID-19 aparecen entre 2 días y 2 semanas después de la exposición. Pero muchas personas que contraen este coronavirus, llamado SARS-CoV-2, no presentan ningún síntoma. Las personas expuestas deben ponerse en cuarentena durante 10 días para dar tiempo a confirmar que no la tienen o que no pueden contagiar a otras personas.

*Salud Pública del Condado de Marin recomienda la prueba de COVID-19 cinco (5) días después del último contacto con una persona que tiene COVID-19 o cinco (5) días después de una actividad de alto riesgo (incluidos viajes no esenciales y hogares mixtos). La cuarentena se puede suspender después de 7 días SI una persona expuesta da negativo el día 5 o más tarde y permanece asintomática. **

¿Cómo pongo en cuarentena a mi hijo o hijos si han estado expuestos al COVID-19, ya sea porque han sido identificados como un contacto cercano o como miembros de una cohorte?

Un contacto cercano es alguien que estuvo a 6 pies de una persona infectada durante un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas a partir de 2 días antes del inicio de la enfermedad (o, para pacientes asintomáticos, 2 días antes de dar positivo en la prueba de COVID). -19).



MARIN COUNTY
OFFICE OF EDUCATION

MARIN EST. 2010
PREVENTION
NETWORK

Celebrar las fiestas 2020 en forma más segura



- Su hijo o hijos deben quedarse en casa a menos que deban ir a una cita médica esencial o una emergencia.
- Todos en el hogar deberían incrementar las acciones preventivas. (Enlace: [preventive actions](#))
- No permita que ningún visitante ingrese a su hogar.
- Supervise la salud de su hijo o hijos desde el último día en que tuvieron contacto con la persona con COVID-19 y continúe durante 14 días.
- Si desarrollan algún síntoma de COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica para programar una prueba de COVID-19. (Enlace: [any COVID-19 symptoms](#))
 - Debe intentar separar a los niños expuestos de otros miembros del hogar.
 - Trate de mantenerse a 6 pies de distancia del niño o niños, si es posible y si es seguro. (Enlace: [stay 6 feet away](#))
 - Los padres o tutores deben identificar un cuidador principal para los niños expuestos. Si su hijo o hijos se infectan con COVID-19, siga las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y comience la cuarentena mientras brinda atención a su hijo o hijos enfermos. (Enlace: [guidance](#))
- Asegúrese de que los espacios compartidos tengan un mayor flujo de aire (por ejemplo, ventanas abiertas).
- Los niños expuestos deben usar un cuarto y un baño separados, si es posible. Los niños expuestos deben cubrirse la cara y maximizar el distanciamiento físico.
- Los niños expuestos no deben compartir utensilios, platos, tazas / vasos, ropa de cama, toallas y otros artículos personales.
- Lávese las manos con frecuencia. Todos los miembros del hogar deben evitar tocarse la cara, especialmente los ojos, con las manos sin lavar.
- Los miembros del hogar deben limpiar a diario todas las superficies de alto contacto, como mostradores, mesas, pomos de puertas, baños, teléfonos y teclados.

[At Home Quarantine & Isolation Safety - English](#)

[Cuarentena en Casa y Seguridad de Aislamiento - Español](#)

Cierre de Cohortes

¿Los hermanos u otros miembros del hogar deben quedarse en casa si la cohorte de mi hijo cierra?

- Si puede poner en cuarentena al niño o niños expuestos y separarlos de otros hermanos o miembros del hogar, los hermanos no expuestos y otros miembros del hogar pueden regresar a la escuela.
 - Si comparten un cuarto, los hermanos u otros miembros del hogar deben quedarse en casa hasta que se complete el período de cuarentena (10 días).
- Programe la prueba de COVID-19 para niños expuestos 5 días después del último contacto con un caso positivo o antes si desarrollan algún síntoma de COVID-19. (Enlace: [any COVID-19 symptoms](#))



MARIN COUNTY
OFFICE OF EDUCATION



Celebrar las fiestas 2020 en forma más segura



- Si el niño o niños expuestos desarrolla algún síntoma de COVID-19 mientras está en cuarentena, comuníquese con la escuela de inmediato. Los hermanos y los miembros del hogar deben quedarse en casa (o serán enviados a casa) hasta que se confirme una prueba de COVID-19 negativa. (Enlace: [any COVID-19 symptoms](#))

RECOMENDACIONES DE VIAJE

Todo viaje es arriesgado. Puede aumentar sus posibilidades de **propagar y contraer** COVID-19. Posponer el viaje y **quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás del COVID-19**. Lea más de los CDC aquí. (enlace: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html>)

Hasta el 4 de enero, los residentes del condado de Marin deberán quedarse en casa en su lugar de residencia en el condado de Marin. Es una orden de quedarse en casa del condado: (Enlace: [Stay at Home Order](#))

- Los residentes no deben abandonar el condado de Marin a menos que sea para un propósito esencial (por ejemplo, una visita médica a UCSF).
- Los residentes del condado de Marin no deben viajar fuera de Marin a menos que sea esencial (por ejemplo, una emergencia médica familiar). Los viajes a Sonoma, Napa, Contra Costa, Tahoe y más allá se consideran viajes.
- Los estudiantes que viajen deben estar en cuarentena durante 10 días después de regresar del viaje.

Para regresar a tiempo a la escuela:

- Aquellos que no sigan las órdenes de Salud Pública y viajen deben regresar al condado de Marin a más tardar el jueves 24 de diciembre y comenzar la cuarentena durante 10 días.
- Las familias que regresen a más tardar el domingo 27 de diciembre pueden comenzar la escuela a tiempo si pueden hacer arreglos para la prueba COVID-19. **Tendrían que programar una prueba de COVID-19 molecular 5 días después del regreso (viernes 1 de enero) [no antes]**. Pueden regresar a la escuela después de una cuarentena de 7 días si tienen síntomas y tienen una prueba de COVID-19 negativa (solo molecular).
- Estamos completamente bajo la Orden de quedarse en casa hasta el 4 de enero de 2021.



MARIN COUNTY
OFFICE OF EDUCATION



Celebrar las fiestas 2020 en forma más segura



GUIA PARA REUNIONES (GUIDANCE FOR GATHERINGS)

Durante la temporada de las fiestas, es posible que se pregunte si es seguro reunirse y celebrar con sus seres queridos. Según la orden estatal de quedarse en casa, no se permite reunirse con nadie fuera de su hogar inmediato. (Enlace: [State Stay Home Order](#))

Si alguien en su hogar desarrolla síntomas de COVID-19 después de asistir a una reunión: (Enlace: [symptoms](#))

- Hágase la prueba de COVID-19
- Notifique a los demás asistentes lo antes posible sobre la posible exposición
- Quédese en casa tanto como sea posible durante 14 días después de la reunión o hasta que un miembro del hogar dé negativo en la prueba
- Evite estar cerca de personas que tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19.

RECOMENDACIONES PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE REGRESAN A CASA DURANTE LAS VACACIONES (GUIDANCE FOR COLLEGE STUDENTS RETURNING HOME FOR THE HOLIDAYS)

Muchos estudiantes universitarios han regresado o regresarán pronto a casa en el condado de Marin para las vacaciones, y algunos pueden quedarse aquí para terminar su semestre de forma remota. Al mismo tiempo, los casos de COVID-19 están aumentando en la región y el país. Las familias deben tomar precauciones especiales para mantener a todos a salvo y saludables. Haga clic aquí para obtener más información: Enlace: <https://coronavirus.marinhhs.org/college-student-travel-advisory>

IDEAS PARA CELEBRAR LAS FIESTAS EN FORMA MÁS SEGURA (SAFER HOLIDAY CELEBRATION IDEAS)

La forma más segura de celebrar las fiestas de diciembre es con personas de la misma casa o celebrar virtualmente. Algunas alternativas específicas que son de bajo riesgo incluyen:

- Tener una noche de cine durante las fiestas.
- Participar en actividades relacionadas con las fiestas en casa (por ejemplo, hacer juegos de regalo Dreidel, hacer velas, imprimir Adinkra u hornear galletas).
- Participar en fiestas o concursos en línea (por ejemplo, concurso de suéteres feos, concurso de la casa de jengibre, fiesta de hornear pan jalá o hacer tu propia Kinara).
- Decorar casas y patios con decoraciones temáticas navideñas (por ejemplo, recortar copos de nieve de papel o pintar y decorar adornos).
- Participar en una búsqueda del tesoro de las fiestas en su vecindario y buscar objetos relacionados con las fiestas (por ejemplo, luces, muñecos de nieve, casas decoradas, suéteres festivos divertidos) mientras mantiene la distancia física de las personas que no pertenecen a su hogar.
- Asistir a un desfile de automóviles que cumpla con las pautas de salud pública, que incluyen:
 - Eventos o concursos de vehículos en los que las personas se disfrazan o decoran sus vehículos.



MARIN COUNTY
OFFICE OF EDUCATION



Celebrar las fiestas 2020 en forma más segura



- Eventos en los que las personas permanecen en sus vehículos y conducen por un área con exhibiciones de las fiestas.
- Eventos de drive-in donde las personas pueden ver un espectáculo de luces sincronizadas con música frente a una casa mientras los participantes permanecen en su vehículo.

PREVENCIÓN DEL USO DE DROGAS Y ALCOHOL EN MENORES

Las fiestas son una época de mucha actividad, normalmente llena de reuniones, celebraciones y mucho tiempo libre para nuestros adolescentes. Con COVID-19 y siguiendo varias precauciones de seguridad, es posible que la **prevención del consumo de sustancias** por menores de edad no sea lo más importante. Sin embargo, durante las vacaciones, a nuestros jóvenes a menudo se les presentan oportunidades adicionales para participar en el consumo de sustancias por parte de menores de edad. Ayude a su joven a disfrutar de las fiestas sin perder la seguridad.

Modelado de padres. Las tasas de uso de vapeo, cannabis, consumo excesivo de alcohol y otras drogas en nuestra comunidad se encuentran entre las más altas del estado y del país, tanto para adolescentes como para adultos. Durante COVID-19, se ha informado que es aún mayor. Ahora es un buen momento para recordar la importancia de **modelar un comportamiento saludable** con respecto a nuestro propio consumo de alcohol y drogas. Nuestros adolescentes nos están mirando, a menudo más de lo que creemos. Se encuentran en un momento difícil y buscan en nosotros cómo manejar nuestro estrés, ansiedad y depresión.

Podemos aprender mucho de nuestros propios estudiantes que navegan por estos problemas y tienen los ojos puestos en los adultos. Un periódico estudiantil local presentó un artículo de opinión perspicaz que reflexionaba sobre el consumo de alcohol por parte de los padres, desde las gradas de las ligas menores y alrededor de las piscinas para niños hasta las reuniones en casa. Léelo aquí ([here](#)). La pieza termina con este conmovedor recordatorio: *los jóvenes de Marin "deberían poder buscar orientación en sus padres, y los padres deberían saber que cuando están bajo la influencia, sus hijos también pueden ser influenciados"*.

El programa [Raising the Bar](#) del condado de Marin es un programa en nuestro condado que anima a los adultos a ser conscientes de su forma de beber al pedirles a los padres que se abstengan de servir y consumir alcohol en eventos orientados a los jóvenes. Somos afortunados de tener socios comunitarios que lo ayudarán con herramientas para mantener a su hijo sano y seguro, como Marin Prevention Network, Marin Healthy Youth Partnerships, Be the Influence y otras organizaciones enfocadas en reducir el consumo de sustancias por menores.

[Be the Influence](#) cree que los padres siguen siendo la mayor influencia en la vida de sus adolescentes. Aunque es apropiado darles a los adolescentes algo de libertad e independencia, aún necesitan nuestra supervisión y participación. Be the Influence brinda a los padres herramientas e información para ayudar a sus adolescentes y



MARIN COUNTY
OFFICE OF EDUCATION

MARIN EST. 2010
PREVENTION
NETWORK

Celebrar las fiestas 2020 en forma más segura



ser una influencia positiva en sus vidas. Si no se ha unido a este programa, le animo a que lo haga antes de las fiestas.

Fiestas. Evite las oportunidades para que los menores de edad beban. Si va a estar fuera de la ciudad, puede comunicarse con los departamentos de policía locales para obtener un “chequeo de vacaciones” o considerar pedirle a un vecino que vigile su casa.

Las ciudades y municipios de Marin tienen Ordenanzas de acogida social. Estas leyes imponen multas y responsabilizan al propietario (residente) y / o al joven que organiza una fiesta. Muchas ciudades hacen cumplir estrictamente estas ordenanzas, independientemente de si el padre o la madre está en casa o no. Estas leyes existen para proteger a nuestros jóvenes. (Enlace: [Social Host Ordinances](#))

Consejos para padres. Para obtener consejos adicionales para padres sobre cómo **prevenir el consumo de alcohol en la niñez** (que también se aplica a otras drogas) del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol de los NIH, visite los Consejos para padres de los NIH y Marin Healthy Youth Partnerships. Eche un vistazo a Hablemos. Un juego de herramientas para navegar por el uso de sustancias entre adolescentes en el condado de Marin. (Enlaces: [NIH](#), [Parenting Tips](#), [Let's Talk. A toolkit for navigating teen substance use in Marin County](#))

Supervisión. Mantenga conversaciones con su hijo sobre dónde, cuándo y con quién están cuando están fuera de casa. Esto es especialmente importante ahora con las restricciones de distancia física establecidas. Los campus escolares están fuera de los límites como lugar de reunión. Ha habido informes de estudiantes que se encuentran en la propiedad de la escuela y usan sustancias. Sea claro con su hijo sobre las reglas de la comunidad y las reglas de su propia familia."

SALUD Y BIENESTAR MENTAL

Monitorear la salud y el bienestar mental es extremadamente importante durante este tiempo. Si usted o su estudiante necesitan apoyo, consulte los siguientes números e información si necesita apoyo de emergencia o crisis durante las vacaciones de invierno. Le recomendamos que no ignore ninguna señal de advertencia que sienta o piense y utilice el apoyo disponible. Haga clic [aquí para obtener una lista de recursos para el apoyo en casos de crisis](#) en inglés y español (también se enumeran a continuación).

Estudiantes:

- Para obtener apoyo en caso de crisis y apoyo de salud mental para ti o para alguien que te preocupe, utiliza los siguientes recursos:
 - Línea de texto de crisis: [Crisis Text line](#): Text “HOME” al 741741 (Abierto las 24 horas, todos los días)
 - Línea directa de prevención del suicidio de Buckelew [Buckelew Suicide Prevention hotline](#): Llama al (415) 499-1100 (Abierto 24 horas, todos los días)



MARIN COUNTY
OFFICE OF EDUCATION

MARIN EST. 2010
PREVENTION
NETWORK

Celebrar las fiestas 2020 en forma más segura



- Línea de crisis juvenil de California: [California Youth Crisis Line](#): Llama al (800) 843-5200 (Abierto las 24 horas, todos los días)
- El proyecto Trevor [The Trevor Project \(LGBTQQIA+\)](#): Text “START” al 678678 o llama (866) 488-7386 (Abierto 24 horas, todos los días)
- Línea nacional de vida para la prevención del suicidio [National Suicide Prevention Lifeline](#): Llama (800) 273-8255 (Abierto 24 horas, todos los días)
- [MY3](#) - Aplicación gratuita del plan de seguridad.
- Centro de salud y bienestar de la ciudad de Marin [Marin City Health and Wellness Center](#): Teléfono: 415-339-8813: 630 Drake Ave., Marin City, CA 94954
- Para obtener servicios de salud sexual, comunícate con:
 - [Planned Parenthood](#): Teléfono: 415-459-4907 Dirección: 2 H street San Rafael, CA. 94901
 - [Huckleberry Youth Program, Teen Tuesday Clinic](#): Teléfono 415-258-4944 Dirección: 361 Third Street, Suite G, San Rafael, CA 94901
 - Clínica comunitaria de Marin: [Marin Community Clinic](#): Teléfono: 415-448-1500 Dirección: 3620 Kerner Blvd. San Rafael, CA. 94901
 - Alianza de Salud Costera: Coastal Health Alliance Teléfono 415-663-8666 Dirección en Bolinas: 88 Mesa Rd. Bolinas, CA 94924, Dirección en Point Reyes Station: 3 Sixth St., Point Reyes Station, CA 94956
 - ¿Necesitas Plan B? Puedes comprar anticonceptivos de emergencia sin receta en tu farmacia local. (i.e. CVS, Walgreens, Target) for \$40-\$50
- Si necesitas un lugar para quedarte porque no te sientes seguro en casa, llama al [Huckleberry House](#) al (415) 621-2929 (Abierto 24 horas, todos los días)
 - Dirección: 1292 Page Street San Francisco, CA. 94117
 - Email: hh@huckleberryyouth.org

Padres y cuidadores

- Si le preocupa que su hijo pueda estar en riesgo de lastimarse a sí mismo o a alguien más, comuníquese con:
 - Crisis de Marin Mobile [Marin Mobile Crisis](#): Llame al (415) 473-6392. De 8 am a 9 pm todos los días, el personal está disponible para explicarle cómo mantener seguro a su hijo, ya sea por teléfono o viniendo a su casa para evaluar a su hijo. Este es un servicio gratuito.
 - Llame al 911 o lleve a su hijo al hospital más cercano. El personal del hospital evaluará si pueden mantenerse a salvo.
- ¿Necesita alguien con quien hablar para recibir apoyo?
 - [Safe and Sound](#): Llame al (415) 441-KIDS (5437) (Abierto 24 horas, todos los días)



Celebrar las fiestas 2020 en forma más segura



Materiales de referencia

Celebración y pequeñas reuniones de las fiestas del CDC [CDC Holiday Celebration & Small Gatherings](#)
(Actualizado el 11 de diciembre de 2020)

Celebre con seguridad de Salud Pública del Condado de Marin ([Marin County Public Health Safely Celebrate](#))



MARIN COUNTY
OFFICE OF EDUCATION

MARIN EST. 2010
PREVENTION
NETWORK