



Enfermedad de las manos, los pies y la boca

La enfermedad de las manos, los pies y la boca es una infección viral, cuyo nombre proviene de las pequeñas llagas o erupciones rojas que a menudo aparecen en la boca, en las palmas de las manos y las plantas de los pies. Es una enfermedad frecuente entre los niños menores de 5 años, pero los niños mayores y los adultos también pueden contraerla.

Los casos, por lo general, aumentan en verano y a principios del otoño. Pero la enfermedad de las manos, los pies y la boca ha estado en los titulares, ya que los médicos afirman que este año han visto más casos, incluidos dos jugadores de las Grandes Ligas de Béisbol que han contraído la enfermedad.

¿Qué es la enfermedad de las manos, los pies y la boca?

La enfermedad de las manos, los pies y la boca es una enfermedad altamente contagiosa causada por diferentes virus. Un signo clave de la enfermedad es la aparición de llagas o erupciones en la boca y la garganta, en las manos, los pies y el área del pañal. Las llagas pueden ser planas o elevadas, o similares a ampollas. Uno o dos días antes de que aparezcan las llagas, los niños que tienen la enfermedad de las manos, los pies y la boca

generalmente tienen fiebre, dolor de garganta y síntomas similares a los de la gripe.

Puede ser difícil para los padres saber si un niño (especialmente uno muy pequeño) tiene esta enfermedad si las llagas solo están dentro de la boca o la garganta. Es posible que los niños muy pequeños no comuniquen que tienen dolor de garganta, pero si un niño deja de comer o beber, o quiere comer o beber con menos frecuencia, es una señal de que algo anda mal.

Su hijo puede contraer la enfermedad de las manos, los pies y la boca a través del contacto con alguien que la tiene o de algo que haya estado en contacto con el virus, como un juguete, una mesa o la perilla de una puerta. Los niños menores de 5 años son los que corren mayor riesgo de contraer la enfermedad, ya que las infecciones son comunes en las guarderías, los centros preescolares y otros lugares donde los niños se encuentran en lugares cerrados.

Al igual que otros virus, no existe cura para la enfermedad de las manos, los pies y la boca, pero su médico puede recomendarle cuidados caseros para que su hijo se sienta más cómodo durante la recuperación.

¿Cómo manejar la enfermedad?

Si bien la enfermedad de las manos, los pies y la boca puede ser leve, los niños con síntomas corren riesgo de deshidratación y deben ser vigilados de cerca.

No obstante, la mayoría de las veces, las familias pueden manejar la infección de un niño sin una visita al consultorio.

No existe un tratamiento bajo prescripción para la enfermedad de las manos, los pies y la boca. El virus debe seguir su curso y los pacientes normalmente comienzan a mejorar en un plazo de siete a 10 días.

La deshidratación debido a la fiebre y a las llagas de la boca es un riesgo conocido; los padres deben asegurarse de que su hijo se mantenga bien hidratado durante la recuperación. Lleve un registro de la cantidad de pañales que moja su hijo, así como de la ingesta de líquidos.

Los alimentos fríos, como el helado, los batidos y las paletas o polos de helado, también ayudan a adormecer el área, y serán una delicia bienvenida para los niños que tienen problema para tragar (¡e incluso para los que no lo

tienen!). Evite las bebidas calientes, los refrescos y los alimentos ácidos (jugo de cítricos, salsa de tomate, etc.) porque pueden empeorar el dolor.

Los niños con ampollas en las manos o los pies deben mantener las áreas limpias y descubiertas. Lave la piel con agua y jabón tibio y séquela con palmaditas. Si una ampolla aparece, aplique un poco de ungüento antibiótico para ayudar a prevenir la infección y cúbrala con un pequeño vendaje.

Asegúrese de que su hijo beba mucho líquido para mantenerse hidratado. Llame a su médico si su hijo se mantiene muy irritable, no lo puede consolar, está lento o parece estar empeorando. Igualmente, consulte si observa signos de deshidratación, como boca seca o pegajosa, ojos hundidos o reducción del volumen de orina.

¿Se puede prevenir la enfermedad de las manos, los pies y la boca?

Su hijo es más contagioso durante los primeros 7 días. Sin embargo, el virus puede permanecer en el cuerpo de su hijo durante días o semanas después de que los síntomas desaparezcan. Mantenga a su hijo en casa alejado de la escuela y de la guardería mientras tenga fiebre o ampollas abiertas en la piel y en la boca.

Lavarse las manos es la mejor protección. Recuerde a todos en su familia que deben lavarse bien las manos y con frecuencia, especialmente después de ir al baño o de cambiar un pañal, y antes de preparar o comer alimentos. Los juguetes compartidos en las guarderías deben limpiarse con frecuencia con un desinfectante, ya que muchos virus pueden vivir en los objetos durante unos días.

Debido a que no existe una vacuna contra la enfermedad de las manos, los pies y la boca, es importante tomar precauciones, especialmente con sus hijos, para evitar contraer la enfermedad. Hasta que se desarrolle una vacuna, los CDC recomiendan:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de cambiar pañales y usar el baño.
- Limpiar y desinfectar las superficies tocadas y los artículos sucios, como juguetes y encimeras.
- Evitar el contacto cercano, como besarse, abrazarse o compartir utensilios para comer o tazas con personas con enfermedad de manos, pies y boca.

Representantes del Condado de San Francisco asisten a la Conferencia 2018 de la Iniciativa para la Calidad de la Crianza de los Hijos de California

Por Michele Segal Foy

El Condado de San Francisco estuvo bien representado en la Conferencia Estatal de California 2018 sobre la Iniciativa para la Calidad de la Crianza de los Hijos (QPI) celebrada en Sacramento. Cinco miembros del personal y diez padres de apoyo asistieron a la conferencia, y estuvieron de acuerdo en que la sesión de dos días fue "alentadora y motivadora, con una atmósfera positiva y una vibración sinérgica".

Uno de los temas tratados en la conferencia fue la Reforma de la Continuidad de los Cuidados (CCR). La CCR no trata de contar la cantidad de jóvenes que se mudaron de un hogar grupal a un hogar familiar, sino de proporcionar a los niños una crianza amorosa y de cambiar el comportamiento de los adultos y las familias en el sistema para que cuiden mejor a los niños en el sistema. La QPI es un marco para asegurar que cada niño en acogida reciba la crianza excelente, efectiva y amorosa que necesita y merece.

San Francisco tiene oportunidades para fomentar y mantener la cultura de la QPI. Como se mencionó durante la conferencia, otros condados se asocian con universidades locales, empresas y organizaciones sin fines de lucro, tienen redes de relevo y proporcionan apoyo y capacitación que ha llevado a la revocación de las notificaciones de 7 días. Algunas estrategias de reclutamiento no solo se enfocan en reclutar a padres de acogida, sino que involucran a la gente de otras maneras. Nevada presentó su innovador Centro de Compromiso y su filosofía de que las visitas de los padres sean simplemente tiempo familiar, no una oportunidad para juzgar o evaluar a los padres. Algunos condados usan visitas de consuelo y rompehielos (también conocidos como "encuentros informales") para promover la comunicación entre los padres biológicos y los de acogida.

Los asistentes también aprendieron cómo el desarrollo normal del cerebro de los jóvenes se relaciona con los comportamientos de los adolescentes y cómo la alteración del desarrollo cerebral fetal e infantil puede influir en la forma en que los adolescentes enfrentan los desafíos. Afortunadamente, la neuroplasticidad significa que existe la oportunidad de modificar la conducta de los adolescentes. Un panel de exjóvenes de acogida sorprendentes mostró su resiliencia y sugirió estrategias para mejorar las experiencias de futuros niños de acogida.

El personal de QPI planea abordar entre 5 y 6 prioridades identificadas en la conferencia, tales como normalizar las vidas de los niños de acogida (por ejemplo, actividades extracurriculares), cambiar el concepto de las visitas familiares, reducir las notificaciones de 7 días y las interrupciones en la colocación, involucrar a las comunidades, mejorar la comunicación entre los padres biológicos y de recursos y otros, e involucrar a los jóvenes durante y después de su tiempo en el cuidado de acogida. Se inspiró a los asistentes de SF a trabajar hacia algunas de estas metas en paralelo con el personal de la QPI. ¡Esté atento a las maneras de participar!

Consejos de seguridad al aire libre para familias de apoyo

No hay un sustituto para la experiencia de jugar al aire libre. Los espacios al aire libre crean oportunidades para la exploración y ayudan a los niños a gastar energía. Mientras que un amplio espacio en el jardín puede ser a veces un lujo para las casas en el área de la Bahía, todavía hay precauciones que los padres deben considerar para mantener a sus hijos seguros.

Las directivas escritas de la RFA requieren que, si una familia de apoyo tiene un patio o espacio para actividades al aire libre, los padres deben asegurarse de que el área esté libre de peligros que puedan poner en peligro la salud y la seguridad del niño. Con los siguientes consejos, los padres deben usar un juicio prudente para eliminar los peligros. Incluso si una familia de apoyo no tiene un área para jugar al aire libre en su casa, los padres pueden usar la siguiente información

para evaluar los espacios en los parques y parques infantiles cercanos para mantener a los niños seguros.

A continuación, se incluyen consejos que los padres pueden usar para evaluar los espacios al aire libre a fin de garantizar la seguridad de los niños mientras juegan al aire libre:

- Nunca deje a los niños solos afuera. Siempre tenga una persona responsable que supervise el juego al aire libre.
- Si no hay un jardín vallado, enséñele a su hijo los límites dentro de los cuales debe jugar. Dígales que no jueguen cerca de la calle. Explíqueles que deben pedir ayuda si los juguetes se van a la calle o al camino de entrada.
- Retire la basura, las ramas afiladas, el equipo de césped y las heces de animales antes de jugar al aire libre.

- Asegúrese de que las herramientas y los productos químicos (como el tratamiento de césped o los insecticidas en aerosol) estén bien guardados o bajo llave.
- Todo el equipo exterior debe estar libre de peligros y escombros. El equipo debe estar firmemente asegurado para evitar que se derrumbe, vuelque, deslice o mueva, y cubra todos los pernos que sobresalgan.
- No coloque cuerdas o cordones en los juegos, ya que podrían causar estrangulamiento.
- Las plataformas, pasarelas, rampas y escaleras deben tener barandas adecuadas.
- Protéjalos contra peligros de tropiezos, tales como tocones de los árboles, superficies de hormigón o concreto y piedras.
- Mantenga las parrillas cerradas y guarde el gas, el carbón, los fósforos y los encendedores.
- Cubra o cerque las piscinas, los spas o los cuerpos de agua similares.

SECCIÓN 11-02: Espacio para actividades al aire libre

(a) Si una familia de apoyo proporciona un patio o espacio para actividades al aire libre, deberá cumplir los siguientes requisitos:

(1) Un patio o espacio de actividades al aire libre estará libre de peligros que puedan poner en riesgo la salud y la seguridad de un niño o de un dependiente no menor.



Participe en la recepción de las nuevas familias de apoyo

El Instituto de Crianza y Permanencia tiene el agrado de felicitar a los últimos participantes de la capacitación previa al servicio de julio, agosto y septiembre de 2018, y de los programas de capacitación sobre SA/VIH en niños de agosto y septiembre de 2018 y de las clases de capacitación previa al servicio dictada en español de julio de 2018. Les damos la bienvenida a nuestra red de familias de apoyo comprometidas.



K.I.D.S.

Publicado cada dos meses para los padres de acogida, familias de apoyo, familiares no consanguíneos de la familia extendida y familiares cuidadores del condado de San Francisco. Para sugerir un tema, enviar un artículo, promocionar un evento o dar su opinión, envíe un correo electrónico a Sharon.Walchak@sfgov.org.

Equipo de redacción

Editores: Agnes Balla y Sharon Walchak
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Servicios para Niños y Familias de la ciudad y del condado de San Francisco
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120

Sitio del boletín informativo: <https://www.sfhsa.org/newsletters>

Números de teléfono útiles

Operador de HSA	(415) 557-5000
Línea directa de CPS para abuso infantil	(800) 856-5553 o (415) 558-2650
Defensoría del Cuidado de Acogida	(415) 558-2828
Línea de transporte	(415) 557-5376
Línea directa de otorgamiento de licencias/RFA/inscripción	(415) 558-2200
Familias de San Francisco marcando la diferencia (San Francisco Families Making a Difference)	
Programa de mentoría para proveedores de atención médica	(415) 557-5400
Servicio de relevo gratuito para padres de acogida	(415) 861-4060 x 3035
Servicios comunitarios	211
Servicios gubernamentales para casos que no son de emergencia	311
Directorio de la Agencia de FCS: www.sfhsa.org/174.htm	

K.I.D.S.



Novedades del Instituto de Crianza y Permanencia

Puede inscribirse para estas y todas las capacitaciones de PPC a través de su asistente de RFA o comunicándose con:

Bay Area Academy

Línea de inscripción de cuidadores

510-271-0951, interno 117

Capacitación para la aprobación previa al servicio de RFA	
Capacitación en español para servicios previos de RFA	3 y 10 de noviembre de 2018 (sábados) 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
Capacitación previa al servicio de RFA en inglés	6 al 15 de noviembre de 2018 (martes y jueves) 5:30 p. m. a 8:30 p. m.
Capacitación previa al servicio de RFA en inglés	12 y 19 de enero de 2019 (sábados) 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
Capacitación para la colocación	
SA/VIH en inglés Ciclo de 40 horas	8 de enero al 7 de febrero (martes y jueves) 5:30 p. m. a 8:30 p. m.
Primeros auxilios/CPR	3 y 17 de noviembre y 15 de diciembre de 2018 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
Primeros auxilios/CPR en español	1 de diciembre de 2018 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
Capacitación continua	
RFA avanzado en español Capacitación: Traumas de la infancia	17 de noviembre de 2018 9:00 a. m. a 12:00 p. m.
RFA avanzado en español Capacitación: Pérdida y transiciones	17 de noviembre de 2018 12:30 p. m. a 3:30 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Traumas de la infancia	27 de noviembre de 2018 5:30 p. m. a 8:30 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Pérdida y transiciones	29 de noviembre de 2018 5:30 p. m. a 8:30 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Traumas de la infancia	26 de enero de 2019 9:00 a. m. a 12:00 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Pérdida y transiciones	26 de enero de 2019 12:30 p. m. a 3:30 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Capacitación obligatoria sobre informes para el cuidado	10 de noviembre de 2018 9:00 a. m. a 12:00 p. m.
Capacitación avanzada: Evento de capacitación navideña de RFA (español e inglés)	8 de diciembre de 2018 10:00 a. m. a 1:00 p. m.

4 Noviembre-diciembre de 2018

Anuncios especiales

Reserve la fecha para unirse a la Ciudad y el Condado de San Francisco, a la Agencia de Servicios Humanos, al Programa de Licencias de Cuidado de Acogida y al Programa de Aprobación de Familias de apoyo y al Instituto de Crianza y Permanencia en la celebración del evento anual de Capacitación y Navideño de las Familias de Apoyo de FCS "Festival de Luces" el sábado, 8 de diciembre de 2018.

Busque las invitaciones en el correo. La inscripción está abierta hasta el 16 de noviembre de 2018. Hay tres maneras diferentes de registrarse:

1. Haga clic para inscribirse en: <https://goo.gl/forms/ksjlmHvReCGx-4GEw1>
2. O puede inscribirse comunicándose con:
Bay Area Academy
Línea de inscripción de cuidadores
510-271-0951, interno 117
3. O puede comunicarse con su asistente de RFA.

Programa de Mentores de las Familias de San Francisco que Marcan la Diferencia

Nuestra misión es proporcionar apoyo, guía y recursos para brindar a las familias de apoyo recién aprobadas las herramientas necesarias para proporcionar a los niños un ambiente seguro, saludable y cariñoso. Nuestro equipo de mentores está comprometido a fomentar el respeto mutuo, la compasión y la comunicación abierta. Puede comunicarse con nosotros a través de nuestra línea telefónica de mentores al (415) 557-5400.

Información sobre los grupos de apoyo:

GRUPOS DE APOYO EN INGLÉS

El tercer martes de cada mes: 5:30 p. m. refrigerios • 6:00 p. m. a 8:00 p. m. reunión

GRUPOS DE APOYO EN ESPAÑOL

El tercer jueves de cada mes: 5:30 p. m. refrigerios • 6:00 p. m. a 8:00 p. m. reunión