

Haga planes para su hijo en caso de que usted se enferme

La Ciudad de Nueva York está sufriendo la transmisión generalizada del COVID-19 en la comunidad. Aunque asusta a los padres pensar en enfermarse, puede consolarse hablando con sus amigos y familiares sobre un plan para su hijo, si eso sucediera.

¿Qué es un plan? Puede mantener a su hijo a salvo si hace arreglos para que un adulto responsable y seguro lo cuide si usted estuviera muy enfermo y no pudiera cuidarlo o si usted tuviera que ir al hospital.

¿Que necesitaría hacer? Los padres pueden hacer arreglos diferentes dependiendo de su situación familiar. Le damos unos consejos a considerar sobre 1) a quién preguntarle, 2) cómo podría funcionar el plan y 3) comunicación.

1) ¿A quién preguntarle? Piense en quién puede ser un adulto responsable y seguro que pudiera cuidar a su hijo si usted está muy enfermo para hacerlo. Podría ser un familiar, amigo o vecino que usted y su hijo conozcan. Cuando tenga ideas, hable con los posibles cuidadores con suficiente tiempo para asegurarse de que estén dispuestos y puedan ayudar.

- **¿Cuáles son los riesgos?** Si los cuidadores potenciales o los miembros de su grupo familiar tienen un **alto riesgo de contraer COVID-19**, talvez quiera pensar en otras opciones, en caso de que su hijo también esté enfermo.
- **¿Qué piensa su hijo?** Dependiendo de la edad y el desarrollo de su hijo, pregúntele en quien confía y con quién se sentiría cómodo. Los hijos mayores y adolescentes podrían querer cuidarse ellos mismos y ayudar a cuidar a los hermanos más pequeños, pero esto no se recomienda. Es importante para los hijos, incluyendo los mayores, recibir atención y apoyo de adultos confiables que sepan enfrentar tiempos estresantes e inciertos.

2) ¿Cómo podría funcionar el plan? Piense en cómo podría funcionar su plan. ¿Se quedará el cuidador en su casa o se trasladará su hijo a la casa del cuidador? ¿Necesitará ayuda su hijo para el traslado? ¿Tienen mascotas que también necesiten cuidado?

- La mayoría de las personas se recuperan del COVID-19, pero esto puede tomar varias semanas. **Esta lista de verificación puede ayudarlo a organizar la información y los recursos que su cuidador y su hijo podrían necesitar.**

3) Comunicación. Los planes pueden ser informales o formales, pero es útil asegurarse de que los demás conozcan su plan y que este esté escrito en algún lugar donde sea fácil encontrarlo en una emergencia.

- Si es un **plan informal**, usted podría escribir el nombre e información de contacto del cuidador que ha acordado ayudarlo.
- Como opción de un **plan formal**, la ley del Estado de Nueva York le permite al padre/madre **completar un formulario** (Formulario 4940 de OCFS) para designar a alguien que tome decisiones importantes temporalmente para un niño en nombre de su padre/madre.
- Considere si otras personas importantes deben conocer su plan:
 - Si alguien más comparte la custodia o el derecho a visitar a su hijo, ¿necesita hablar con ellos sobre el plan de cuidador de reserva?
 - ¿Necesita actualizar la tarjeta azul de su hijo en la escuela?
 - ¿Quisiera que sus vecinos o el personal del edificio supieran quién tiene permiso para entrar en su casa si usted está enfermo?
 - Si actualmente está en un refugio, ¿le ayudaría hablar sobre su plan con el administrador de casos para que sepa quién tiene permiso de cuidar a su hijo (incluyendo quién puede recoger a su hijo si fuera necesario)?

Más recursos

- Si tiene problemas para encontrar un cuidador seguro que pueda ayudarlo, o si necesita ayuda para hacer un plan, **comuníquese con la oficina de ACS de su distrito municipal** para obtener guía y apoyo
- **Guías e información de Manejo de Emergencias de la ciudad de Nueva York sobre preparación en caso de emergencia**
- Si desea hablar con un abogado sobre asuntos familiares, testamentos, propiedades, seguros u otra planificación, puede comunicarse con **NYC311** para obtener información y referencias, o con una **asociación local de abogados**
- **NYS Kinship Navigator**
- **Administración de Recursos Humanos de la ciudad de Nueva York (NYC Human Resources Administration)** (comida, asistencia monetaria, vivienda y más)
- **Centros de los distritos municipales que aceptan visitantes sin cita del Departamento de Desarrollo Comunitario y de la Juventud (Department of Youth and Community Development, DYCD) de la ciudad de Nueva York**
- **HelpNowNYC** (formas en que la ciudad de Nueva York y sus socios ayudan o apoyan en los esfuerzos de respuesta al COVID-19)



Actualizado el 24 de abril de 2020

- [NYC Hope](#) (recursos y apoyo para personas que sufren violencia doméstica o de género)
- [Coping Through Covid \(afrentando el Covid\)](#) (conecta a los neoyorquinos y sus seres queridos a recursos de la vida diaria que puedan necesitar, incluyendo: más acceso a comida e internet; ayuda para vivienda y renta; servicios de tratamiento médico, de salud mental y contra el consumo de drogas; actividades educativas y formas para vencer el estrés)

Lista de verificación para ayudarlo a hacer su plan

Haga planes para su hijo en caso de que usted se enferme: La ciudad de Nueva York está sufriendo la transmisión generalizada de la enfermedad COVID-19 en la comunidad. Aunque asusta a los padres pensar en enfermarse, puede consolarse hablando con sus amigos y familiares sobre un plan para su hijo, si eso sucediera. Esta lista de verificación puede ayudarlo a organizar la información y los recursos que su cuidador y su hijo podrían necesitar.

Consejo rápido: Una enfermedad o emergencia pueden suceder repentinamente. Aunque no tenga el tiempo ni la capacidad para hacer todo lo que indicamos abajo, tal vez podría empacar una "bolsa sencilla de viaje" para que su hijo tenga lo básico: un cambio de ropa, pañales y toallitas húmedas, medicamentos esenciales y una lista de teléfonos importantes. Incluya un juego o juguete pequeño como artículo de consuelo, si puede.

Comida, ropa y otros suministros:

- Considere empacar una bolsa para cada hijo con ropa limpia y otros artículos que su hijo usaría para hasta dos semanas, incluyendo ropa, zapatos y ropa para exterior adecuada para los cambios de clima; pañales y toallitas húmedas; cepillo para el pelo y otros artículos de aseo personal; etc.
- Hable abiertamente con su cuidador de reserva sobre lo que podría necesitar en caso de que el cuidado durara unos días o unas semanas, incluyendo comida, pañales, productos personales y otros suministros para su hijo. ¿Tiene su cuidador los recursos financieros para cuidar a su hijo o necesitarán hacer un plan juntos?
- Asegúrese de que su cuidador le dé un **lugar seguro donde dormir** (por ejemplo, una cuna o un lugar adecuado para niños).

Documentos importantes: Reúna los documentos importantes de su hijo en un lugar al que el cuidador tenga acceso si lo necesita. Estos documentos pueden incluir el certificado de nacimiento, pasaporte, otras formas de identificación emitidas por el gobierno, registros de vacunación e información sobre seguros.

Información médica: Haga una lista de los proveedores de atención médica de su hijo, la farmacia y la información de contacto; indíquele a su cuidador cualquier alergia o sensibilidad a comida y cómo darle a su hijo cualquier medicamento que pueda necesitar

- También consulte: [Guía de ACS sobre el cuidado en casa de niños con síntomas](#)

Información de educación: Haga una lista de la información de la escuela de su hijo o el proveedor de cuidado infantil y los contactos; e infórmele a su cuidador sobre los accesos remotos a cualquier información y suministros de aprendizaje.

Comodidad y rutina: Dígale a su cuidador qué cosas ayudan a su hijo a sentirse cómodo y seguro. ¿Cuáles son los libros, canciones, juguetes y juegos favoritos de su hijo? ¿Qué actividades les gusta hacer juntos a usted y su hijo? ¿Cómo maneja los comportamientos negativos y cómo fomenta los comportamientos positivos? También dígale al cuidador qué rutinas siguen para comidas, siestas, hora de hacer tarea, horas de entretenimiento con pantallas, etc. Si siguen una rutina, esto ayudará a su hijo a mantener un sentido de normalidad y ayudará a su cuidador a hacer que su hijo se sienta seguro.

Mantenerse conectado: Si su hijo se mantiene conectado con otras personas que son importantes en su vida, esto puede ayudar a minimizar el estrés y la ansiedad, incluso si ellos no son los que están cuidando a su hijo. ¿Puede guardar una lista de contactos en el teléfono de su hijo o ayudarlo a hacer un libro de teléfonos de "personas importantes"? Guarde y organice los cargadores en un solo lugar para que sean de fácil acceso y no se olviden si su hijo tiene que viajar.

Órdenes de restricción: Si tiene establecida una orden de restricción para mantener a su hijo alejado de alguien, dígaselo a su cuidador y dele una copia de la orden.