

The Nurse's Corner

Community Resources

Did you know that Washington County School District has a Community Resources page? You can find it on the [washk12.org](https://www.washk12.org) website. On the home page you'll click on the Students and Parents link (left) and then Community Resources (right). You'll find resources in English and Spanish.

Resources in English link:

https://docs.google.com/document/d/1w6kwhL2y_eGq1nGx8brD4XKimVm39FZsgor4NdSnZYk/edit

Resources in Spanish link:

https://docs.google.com/document/d/1_W5lvHLcqqPL50fy8k0ooiCeva4L41mtE4-ySEbTkrq/edit

If you follow the links above, you'll see 20+ resource topics to explore.

#2 on the Community Resource page includes Washington County School District Community Partners. They include but are not limited to:

Root For Kids, HeadStart, etc (speech/education support in children <3 years old)

Utah Food Bank, Tans Treats, Solomon's Porch, etc (for meal support)

Family Healthcare, Dr.'s Volunteer Clinic, etc (medical, dental, vision needs)

Dove Center, Youth Futures, etc (Safety Support)

Big Brothers/Big Sisters (Student support)

Kony Coins for Kids, etc (Holiday support)

Finally, our own SouthWest High School on Tabernacle Street has a free English Language Learning Center with free classes offered to the community twice a week in the evenings. See Attachment at the end of the newsletter for details.

Importance of Sleep



Sleep is essential for physical and mental well-being that helps contribute to good overall health. Getting enough sleep nightly allows the brain adequate time to recover for proper functioning, mental clarity and concentration, thinking clearly and being able to process memories made during your day. In children and teens, sleep also helps support growth and development. The way you feel when you wake up depends on how well you slept.

Are you getting enough sleep? On average, school-aged children and teenagers should get between 8-12 hours of sleep nightly. Adults require 7 or more hours of sleep. Insufficient sleep overtime can increase your risk for long term health conditions such as coronary heart disease, high blood pressure, type 2 diabetes, obesity, and poor mental health.

To help keep your body and mind at its best, below are some tips for a better night's sleep.

Tips to create a nighttime routine for adequate sleep:

- Establish a bed time and stick to it, even on weekends
- Block out extra light and sound
- Set your thermostat to about 65-68 Degrees Fahrenheit
- Limit screen time 1 hour before bedtime and in the bedroom
- Avoid caffeine, alcohol or large meals leading up to bedtime
- Exercise daily

If you are still struggling to get a good night's sleep, talk to your doctor. They can provide additional guidance, support, and treat any underlying health conditions if needed.

Sources:

National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services

The Sleep Foundation: [Why Do We Need Sleep? | Sleep Foundation](#)



Vitamin D - the “Sunshine” Vitamin

Role of Vitamin D

Vitamin D (not actually a vitamin, but rather a steroid hormone) plays a significant role in our health – bone health, immune health, mental health, and overall life expectancy.

Vitamin D supports bone health, ensuring the body absorbs and retains enough calcium and phosphorus, both critical for building strong bones and preventing rickets. Rickets is a bone-softening disease that can affect growing children, especially in the first two years of life. Vitamin D deficiency also increases the risk of broken bones in older children, teens, and adults.

The National Institute of Health reports there is growing recognition of the role vitamin D plays in our health, impacting the innate immune system to prevent infections and the adaptive immune system to modulate autoimmunity. The World Health Organization (WHO) along with many clinical trials and research have found that deficiencies of vitamin D are linked to upper respiratory infections, so common during the winter months.

Other studies are starting to reveal the neuro-hormonal effects of vitamin D on brain development and behavior, with a link to mental health disorders.

Is my child getting enough?

Studies show that many children aren't getting enough of this essential vitamin, which plays a key role in helping them grow strong and healthy. Because of lifestyle changes and sunscreen use, about 42% of Americans are deficient in vitamin D. Among children between 1 to 11 years old, an estimated 15% have vitamin D deficiency. And researchers have found that 17% of adolescents and 32% of young adults were deficient in vitamin D.

Sources of Vitamin D

- **Sunshine** - Our bodies make vitamin D when our skin is exposed to the sun. It's hard to get enough vitamin D from the sun, though, especially due to our indoor lifestyles and use of sunscreen to reduce the risk of skin cancer.
- **Food** - Vitamin D is found naturally in only a few foods, such as salmon, sardines, tuna, mackerel, eggs, shitake mushrooms, and liver. As well, foods fortified with vitamin D such as milk, cereal, orange juice, yogurt, are good sources.

- **Supplements** – Your health care provider can talk to you about whether your child needs a vitamin D supplement. Some children might need more vitamin D supplementation than the average child, such as those who:
 - have certain medical problems (for instance, **obesity**, **celiac disease**, **cystic fibrosis**, multiple fractures, or bone pain)
 - are healing from bone surgery (such as after **fusion surgery for scoliosis**)
 - are taking medicines (like anti-seizure medicines) that block the way the body uses vitamin D

Sources:

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/vitamin-d-on-the-double.aspx>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928729/>

<https://kidshealth.org/en/parents/vitamin-d.html>

<https://www.who.int/tools/elena/commentary/vitamind-pneumonia-children>

<https://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3543548/>

Abdominal Migraines

Definition: Abdominal migraines are a subtype of migraine headaches primarily affecting the abdomen, commonly seen in children but can persist into adulthood, and associated with Cyclic Vomiting Syndrome.

Symptoms: Main symptoms include recurrent episodes of moderate to severe abdominal pain, nausea, vomiting, and sometimes anorexia without an identifiable cause.

Duration of Attacks: Attacks typically last 1-72 hours, with most resolving within 24 hours. The frequency of episodes can vary.

Prevalence: Abdominal migraines are more common in children, particularly those with a family history of migraines. However, they can persist into adolescence and adulthood.

Diagnostic Criteria: Diagnosis is often based on a thorough medical history, ruling out other potential causes of abdominal pain, and considering the typical symptoms of abdominal migraines.

Triggers: Identifying and avoiding triggers such as stress, certain foods, or hormonal changes may help reduce the frequency and severity of abdominal migraines.

Associated Conditions: Children with abdominal migraines may be at an increased risk of developing migraine headaches later in life. There may also be a correlation with other conditions like motion sickness.

Impact on Daily Life: Abdominal migraines can significantly impact daily activities, school attendance, and overall quality of life. Prompt recognition and management are crucial.

Treatment Approaches: Management includes acute treatment for attacks and preventive strategies. Medications like triptans or anti-nausea drugs may be used during an episode.

Long-Term Outlook: While abdominal migraines may resolve with age, some individuals may continue to experience migraines in adulthood. Treatment and lifestyle modifications can help manage symptoms effectively.

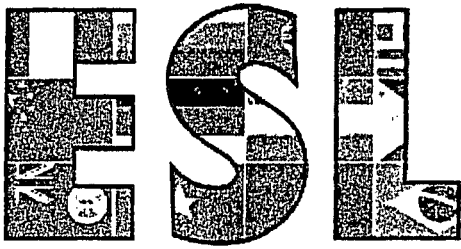
Top 5 Treatment Options for Abdominal Migraines:

- **Acute Medications:**
 - Triptans (e.g., sumatriptan) can be effective in relieving abdominal migraine symptoms. They help constrict blood vessels and block pain pathways in the brain.
 - Anti-nausea medications such as ondansetron may be prescribed to alleviate nausea and vomiting.
- **Pain Management:**
 - Over-the-counter pain relievers like ibuprofen or acetaminophen may provide relief for mild to moderate pain. However, prescription-strength medications might be necessary for severe pain.
- **Preventive Medications:**
 - If abdominal migraines are frequent and severe, preventive medications such as cyproheptadine or propranolol may be prescribed to reduce the frequency and severity of attacks.
- **Lifestyle Modifications:**
 - Identifying and avoiding triggers, such as specific foods or stressful situations, can be crucial in managing abdominal migraines. Keeping a headache diary can help track potential triggers.
- **Counseling and Stress Management:**
 - Psychological interventions, such as cognitive-behavioral therapy (CBT) or biofeedback, may help manage stress and reduce the frequency of abdominal migraines.

It's important to consult with a healthcare professional for a proper diagnosis and tailored treatment plan based on individual needs. For further information, please see migraineatschool.org.

Wishing you a Healthy Holiday Season!

-The WCSD School Nurses



ENGLISH AS A SECOND LANGUAGE

ENGLISH LANGUAGE LEARNING CENTER

75 W Tabernacle St. St George, Utah 84770

Call 435-652-4709 Llama al: 435-652-4709

Come register Monday-Thursday 4-7 pm

Puedes venir a inscribirte de lunes a jueves de 4-7pm

Starting January 10th/ Empezando el 10 de enero

English Classes

Levels 1-6

Improve your English!

Classes to help you:

- Speak
- Listen
- Read
- Write

- Understand

All you need to start:

- Proof of Utah residency
- ID

Classes are:

Mon & Wed 6:00pm-8:30pm

Tues & Thurs 6:00pm-8:30pm

Clases de Inglés

Niveles del 1-6

Aprende y mejora tu Inglés

Clases para ayudarte a:

- Escuchar
- Leer
- Hablar
- Escribir

- Entender

Lo único que necesitas es un:

- comprobante de domicilio
- y una identificación

Las clases son:

lunes y miércoles 6:00pm-8:30pm

martes y jueves 6:00pm-8:30pm

Sick Day Guidelines

WCSD follows The American Academy of Pediatrics recommendations for exclusion from school.

Keep your child home if he/she has any of the following symptoms:

Symptom:	Explanation:
Cough	Serious, sustained coughing, shortness of breath, or difficulty breathing.
Diarrhea	Two or more unexplained episodes of watery or loose stools in 24 hours OR sudden onset of loose stools. May return 24 hours after last episode.
Fever	Temperature above 100.4°F [38°C] by any method. Return when fever-free for 24 hours (WITHOUT the use of fever-reducing medication).
Head Lice	per WCSD Administrative Letter (Exclusion is not necessary before the end of the school day)
Rash	Any new rash accompanied by a fever or behavioral changes. May return after rash goes away or clearance given by a health care provider.
Skin or Mouth Sores	Drainage from a sore that cannot be contained within a bandage. Mouth sores with drooling that the child cannot control unless the child's primary health care provider or local health department authority states that the child is noninfectious.
Vomiting	Any unexplained episode in the past 24 hours. May return 24 hours after last episode.
Other	Symptoms that prevent the student from active participation in usual school activities OR student is requiring more care than school staff can safely provide.

Make Sure You Are Reachable at All Times: Parents please be certain that the school has a way to reach you at all times—make your phone numbers at home and work available, as well as your cell phone number.

Please help others from becoming sick by keeping your child home during the worst of his or her illness. For more information, or if you have questions, please contact your School Nurse.

**These guidelines may change at any time as instructed by the CDC and/or local health department.



The Nurse's Corner

Recursos de la Comunidad

¿Sabían que el Distrito Escolar del Condado de Washington tiene una página de Recursos Comunitarios? Puedes encontrarlo en el [sitio web de washk12.org](https://www.washk12.org). En la página de inicio, haga clic en el enlace Estudiantes y Padres (izquierda) y luego en Recursos de la comunidad (derecha). Encontrará recursos en inglés y español.

Enlace de recursos en inglés:

https://docs.google.com/document/d/1w6kwhL2y_eGq1nGx8brD4XKimVm39FZsgor4NdSnZYk/edit

Enlace de recursos en español:

https://docs.google.com/document/d/1_W5lvHLcqqPL50fy8k0oojCeva4L41mtE4-ySEbTkrq/edit

Si sigues los enlaces anteriores, verás 20+ temas de recursos para explorar.

#2 en la página de Recursos Comunitarios incluye a los Socios Comunitarios del Distrito Escolar del Condado de Washington. Incluyen, pero no se limitan a:

Root For Kids, HeadStart, etc (Apoyo del habla/educación en niños < 3 años)

Utah Food Bank, Tans Treats, Solomon's Porch, etc (Apoyo alimentario)

Family Healthcare, Dr.'s Volunteer Clinic, etc (Necesidades médicas, dentales, oftalmológicas)

Dove Center, Youth Futures, etc (Apoyo de seguridad)

Big Brothers/Big Sisters (Apoyo a los estudiantes)

Kony Coins for Kids, etc (Apoyo para las fiestas)

Finalmente, nuestra propia Escuela Secundaria SouthWest en Tabernacle Street tiene un Centro de Aprendizaje del Idioma Inglés gratuito con clases gratuitas que se ofrecen a la comunidad dos veces por semana por las noches. Consulte el archivo adjunto al final del boletín para obtener más detalles.

La Importancia de Dormir



Dormir es esencial para el bienestar físico y mental que ayuda a contribuir a una buena salud general. Dormir lo suficiente por la noche permite que el cerebro tenga el tiempo adecuado para recuperarse para un funcionamiento adecuado, claridad mental y concentración, pensar con claridad y procesar los recuerdos creados durante el día. En los niños y adolescentes, el sueño también ayuda a apoyar el crecimiento y el desarrollo. La forma en que te sientes cuando te despiertas depende de lo bien que hayas dormido.

¿Estás durmiendo lo suficiente? En promedio, los niños y adolescentes en edad escolar deben dormir entre 8 y 12 horas por noche. Los adultos requieren 7 o más horas de sueño. La falta de horas extras de sueño puede aumentar el riesgo de afecciones de salud a largo plazo, como enfermedad coronaria, presión arterial alta, diabetes tipo 2, obesidad y mala salud mental.

Para ayudar a mantener su cuerpo y mente en su mejor momento, a continuación se presentan algunos consejos para dormir mejor por la noche.

Consejos para crear una rutina nocturna para dormir adecuadamente:

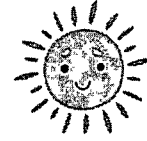
- Establezca una hora para acostarse y cúmplala, incluso los fines de semana
- Bloquear la luz y sonidos adicionales
- Ajuste su termostato a aproximadamente 65-68 grados Fahrenheit
- Limite el tiempo frente a la pantalla 1 hora antes de acostarse y en el dormitorio
- Evite la cafeína, el alcohol, o las comidas copiosas antes de acostarse
- Haga ejercicio diariamente

Si todavía tiene dificultades para dormir bien por la noche, hable con su médico. Pueden proporcionar orientación adicional, apoyo y tratar cualquier afección de salud subyacente si es necesario.

Recursos:

National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services

The Sleep Foundation: [Why Do We Need Sleep? | Sleep Foundation](#)



Vitamina D - La Vitamina “Del Sol”

El papel de la Vitamin D

La vitamina D (en realidad no es una vitamina, sino una hormona esteroide) desempeña un papel importante en nuestra salud: salud ósea, salud inmunológica, salud mental y esperanza de vida en general.

La vitamina D apoya la salud ósea, asegurando que el cuerpo absorba y retenga suficiente calcio y fósforo, ambos fundamentales para desarrollar huesos fuertes y prevenir el raquitismo. El raquitismo es una enfermedad que reblandece los huesos y puede afectar a los niños en crecimiento, especialmente en los primeros dos años de vida. La deficiencia de vitamina D también aumenta el riesgo de fracturas de huesos en niños mayores, adolescentes y adultos.

El Instituto Nacional de Salud informa que existe un creciente reconocimiento del papel que desempeña la vitamina D en nuestra salud, ya que afecta al sistema inmunitario innato para prevenir infecciones y al sistema inmunitario adaptativo para modular la autoinmunidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS), junto con muchos ensayos clínicos e investigaciones, ha descubierto que las deficiencias de vitamina D están relacionadas con las infecciones de las vías respiratorias superiores, tan comunes durante los meses de invierno.

Otros estudios están empezando a revelar los efectos neurohormonales de la vitamina D en el desarrollo del cerebro y el comportamiento, con un vínculo con los trastornos de salud mental.

¿Mi hijo está recibiendo lo suficiente?

Los estudios demuestran que muchos niños no obtienen suficiente cantidad de esta vitamina esencial, que desempeña un papel clave para ayudarlos a crecer fuertes y saludables. Debido a los cambios en el estilo de vida y al uso de protector solar, alrededor del 42% de los estadounidenses tienen deficiencia de vitamina D. Entre los niños de 1 a 11 años, se estima que el 15% tiene deficiencia de vitamina D. Y los investigadores han encontrado que el 17% de los adolescentes y el 32% de los adultos jóvenes tenían deficiencia de vitamina D.

Fuentes de Vitamina D

- **Sol:** Nuestro cuerpo produce vitamina D cuando nuestra piel se expone al sol. Sin embargo, es difícil obtener suficiente vitamina D del sol, especialmente debido a nuestro estilo de vida en interiores y al uso de protector solar para reducir el riesgo de cáncer de piel.
- **Alimentos:** La vitamina D se encuentra naturalmente en solo unos pocos alimentos, como el salmón, las sardinas, el atún, la caballa, los huevos, los hongos shiitake y el hígado. Además, los alimentos fortificados con vitamina D, como la leche, los cereales, el jugo de naranja y el yogur, son buenas fuentes.
- **Suplementos:** Su proveedor de atención médica puede hablar con usted sobre si su hijo necesita un suplemento de vitamina D. Algunos niños pueden necesitar más suplementos de vitamina D que el niño promedio, como aquellos que:
 - ☐ tiene ciertos problemas médicos (por ejemplo, **obesidad**, enfermedad celíaca, **fibrosis quística**, fracturas múltiples o dolor óseo)
 - ☐ se está recuperando de una cirugía ósea (por ejemplo, después de una cirugía de **fusión para la escoliosis**)
 - ☐ está tomando medicamentos (como medicamentos anticonvulsivos) que bloquean la forma en que el cuerpo usa la vitamina D

Recursos:

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/vitamin-d-on-the-double.aspx>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928729/>

<https://kidshealth.org/en/parents/vitamin-d.html>

<https://www.who.int/tools/elena/commentary/vitamind-pneumonia-children>

<https://www.bmi.com/content/356/bmi.i6583>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3543548/>

Migrañas Abdominales

Definición: Las migrañas abdominales son un subtipo de migrañas que afectan principalmente al abdomen, que se observan comúnmente en niños pero pueden persistir hasta la edad adulta, y se asocian con el síndrome de vómitos cíclicos.

Síntomas: Los síntomas principales incluyen episodios recurrentes de dolor abdominal moderado a intenso, náuseas, vómitos y, a veces, anorexia sin una causa identificable.

Duración de los ataques: Los ataques suelen durar de 1 a 72 horas, y la mayoría se resuelven en 24 horas. La frecuencia de los episodios puede variar.

Prevalencia: Las migrañas abdominales son más comunes en los niños, particularmente en aquellos con antecedentes familiares de migrañas. Sin embargo, pueden persistir en la adolescencia y la edad adulta.

Criterios diagnósticos: El diagnóstico a menudo se basa en un historial médico completo, descartando otras posibles causas de dolor abdominal y considerando los síntomas típicos de las migrañas abdominales.

Desencadenantes: Identificar y evitar los desencadenantes como el estrés, ciertos alimentos o los cambios hormonales puede ayudar a reducir la frecuencia y la gravedad de las migrañas abdominales.

Condiciones asociadas: Los niños con migrañas abdominales pueden tener un mayor riesgo de desarrollar migrañas más adelante en la vida. También puede haber una correlación con otras afecciones como el mareo por movimiento.

Impacto en la vida diaria: Las migrañas abdominales pueden afectar significativamente las actividades diarias, la asistencia a la escuela y la calidad de vida en general. El reconocimiento y la gestión rápida son cruciales.

Enfoques de tratamiento: El manejo incluye el tratamiento agudo de los ataques y las estrategias preventivas. Se pueden usar medicamentos como triptanos o medicamentos contra las náuseas durante un episodio.

Perspectiva a largo plazo: Si bien las migrañas abdominales pueden resolverse con la edad, algunas personas pueden continuar experimentando migrañas en la edad adulta. El tratamiento y las modificaciones en el estilo de vida pueden ayudar a controlar los síntomas de manera efectiva.

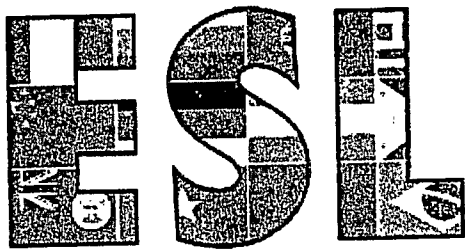
Las 5 mejores opciones de tratamiento para las migrañas abdominales:

- **Medicamentos Agudos:**
 - Los triptanos (por ejemplo, sumatriptan) pueden ser eficaces para aliviar los síntomas de la migraña abdominal. Ayudan a contraer los vasos sanguíneos y bloquean las vías del dolor en el cerebro.
 - Se pueden recetar medicamentos contra las náuseas, como el ondansetrón, para aliviar las náuseas y los vómitos.

- Manejo de Dolor
 - Los analgésicos de venta libre, como el ibuprofeno o el paracetamol, pueden aliviar el dolor leve a moderado. Sin embargo, los medicamentos recetados pueden ser necesarios para el dolor intenso.
- Medicamentos Preventivos
 - Si las migrañas abdominales son frecuentes y graves, se pueden recetar medicamentos preventivos como la ciproheptadina o el propranolol para reducir la frecuencia y la gravedad de los ataques.
- Modificaciones en el estilo de vida
 - Identificar y evitar los desencadenantes, como alimentos específicos o situaciones estresantes, puede ser crucial para controlar las migrañas abdominales. Llevar un diario de los dolores de cabeza puede ayudar a rastrear los posibles desencadenantes.
- Consejería y Manejo del Estrés:
 - Las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual (TCC) o la biorretroalimentación, pueden ayudar a controlar el estrés y reducir la frecuencia de las migrañas abdominales.

Es importante consultar con un profesional de la salud para obtener un diagnóstico adecuado y un plan de tratamiento personalizado basado en las necesidades individuales. Para más información, véase migraineatschool.org.

**Les Deseamos unas Felices y
Saludables Fiestas!**
-Las Enfermeras Escolares de WCSD



ENGLISH AS A SECOND LANGUAGE

ENGLISH LANGUAGE LEARNING CENTER

75 W Tabernacle St. St George, Utah 84770

Call 435-652-4709 Llama al: 435-652-4709

Come register Monday-Thursday 4-7 pm

Puedes venir a inscribirte de lunes a jueves de 4-7pm

Starting January 10th/ Empezando el 10 de enero

English Classes

Levels 1-6

Improve your English!

Classes to help you:

- Speak
- Listen
- Read
- Write
- Understand

All you need to start:

- Proof of Utah residency
- ID

Classes are:

Mon & Wed 6:00pm-8:30pm

Tues & Thurs 6:00pm-8:30pm

Clases de Inglés

Niveles del 1-6

Aprende y mejora tu Inglés

Clases para ayudarte a:

- Escuchar
- Leer
- Hablar
- Escribir
- Entender

Lo único que necesitas es un:

- comprobante de domicilio
- y una identificación

Las clases son:

lunes y miércoles 6:00pm-8:30pm

martes y jueves 6:00pm-8:30pm

Pautas para los Días de Enfermedad

WCSD sigue las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría para la exclusión de la escuela.

Mantenga a su hijo en casa si tiene alguno de los siguientes síntomas:

Síntoma:	Explicación:
Tos	Tos grave y sostenida, falta de aliento o dificultad para respirar.
Diarrea	Dos o más episodios inexplicables de heces acuosas o blandas en 24 horas O aparición repentina de heces blandas. Puede regresar 24 horas después del último episodio.
Fiebre	Temperatura superior a 100.4 °F [38 °C] por cualquier método. Regrese cuando no tenga fiebre durante 24 horas (SIN el uso de medicamentos para bajar la fiebre).
Piojos	por Carta Administrativa de WCSD (Exclusion no es necesaria antes del final del día escolar)
Sarpullido	Cualquier erupción nueva acompañada de fiebre o cambios de comportamiento. Puede regresar después de que el sarpullido desaparezca o de que un proveedor de atención medica lo autorice.
Llagas en la piel o en la boca	Drenaje de una llaga que no se puede contener dentro de un vendaje. Llagas en la boca con babeo que el niño no puede controlar a menos que el proveedor de atención medica primaria del niño o la autoridad del departamento de salud local indique que el niño no es infeccioso.
Vómito	Cualquier episodio inexplicable en las últimas 24 horas. Puede volver 24 horas después del último episodio.
Otro	Síntomas que impiden que el estudiante participe activamente en las actividades escolares habituales O el estudiante requiere más atención que el personal de la escuela puede proporcionar de manera segura.

Asegúrese de estar localizable en todo momento: Padres, asegúrese de que la escuela tenga una manera de comunicarse con usted en todo momento: ponga a disposición sus números de teléfono en casa y trabajo, así como su número de teléfono celular.

Por favor, ayude a otros a evitar que se enfermen manteniendo a su hijo en casa durante lo peor de su enfermedad. Para obtener más información, o si tiene preguntas, comuníquese con su enfermera escolar.

****Estas pautas pueden cambiar en cualquier momento según las instrucciones de los CDC y/o el departamento de salud local.**