



Pregunte a la Dra. Rodriguez



Las diez preguntas más frecuentes (FAQs)
Edición #35 - Semana del 14 de diciembre 2020

Las preguntas se citan como son recibidas directamente de nuestra comunidad

1. Dra. Rodríguez, entonces mi pregunta es ¿por qué no todas las escuelas pueden tener un programa de Espacio Seguro [Safe Space]? Hay tantos niños que necesitan ayuda con este aprendizaje a distancia y sé que no podemos acomodar a todos los niños, pero definitivamente ayudaría mucho. ¿Pensé que estaba a favor de los niños?

El distrito comenzó a abrir Espacios Seguros para apoyar a los estudiantes sin Internet estable o que estaban experimentando una gran cantidad de desafíos en sus entornos de aprendizaje. La implementación de Espacios Seguros fue intencional con respecto a garantizar la seguridad de todos los estudiantes y el personal dentro de las regulaciones proporcionadas por el Departamento de Salud Pública de California. Por esta razón, hemos ido incorporando espacios seguros adicionales a lo largo del camino. Inicialmente comenzamos con cinco escuelas y hemos aumentado a siete. Las escuelas no son específicas para atender a estudiantes de solo esa escuela, sino que aceptan estudiantes de varias escuelas. Inicialmente, los espacios se abrieron con un grupo de estudiantes, moviéndose a dos grupos de estudiantes por escuela y ahora tenemos una expansión adicional a un tercer grupo en cada escuela. Estos espacios seguros cuentan actualmente con el personal de aprendizaje extendido y la expansión en las mismas escuelas permite mantener el transporte y la supervisión de los protocolos. Puede haber una expansión adicional de escuelas o grupos a medida que avanzamos y satisfacemos las necesidades de un mayor número de estudiantes.

Para los estudiantes que necesitan más tiempo de instrucción directa, los grupos pequeños pueden ser una opción en muchas escuelas del distrito con apoyo y personal voluntario certificado. Sin embargo, actualmente dependen de voluntarios certificados y de las condiciones de salud actuales.

2. ¿Cómo puedo inscribirme para recuperar crédito?

Las fechas de recuperación de crédito de primavera de 2021 y la información de inscripción se pueden encontrar en el sitio web de [recuperación de crédito de Extended Learning](#). También puede comunicarse con su consejero académico o enviar un correo electrónico a <mailto:extendedlearning@pvusd.net> para obtener ayuda.

3. Alguien dio positivo COVID en mi trabajo con quien trabajo en el mismo espacio de oficina. Me enteré a través de otro compañero de trabajo casi 2 semanas después y no he escuchado nada de la enfermera del distrito. ¿Cuál es el protocolo del distrito para notificar a los miembros del personal sobre casos positivos en su lugar de trabajo?

PVUSD se compromete a garantizar la seguridad de los empleados. Esto se logra siguiendo los requisitos tanto de [Cal/OSHA](#) como del [Departamento de Salud Pública de California \(CDPH\)](#), que nos brinda orientación sobre cómo informar a los empleados sobre los riesgos potenciales, así como sobre los requisitos de confidencialidad de HIPPA.

Si un empleado de PVUSD no pasa una evaluación o tiene una prueba positiva, seguiremos el proceso a continuación:

- 1) El empleado llamará primero a su supervisor/administrador inmediato
- 2) El supervisor/administrador hará que el empleado responda un cuestionario para recopilar un historial preciso sobre síntomas, cronogramas y contactos cercanos
- 3) Para cada contacto (empleado del distrito) con el que el empleado entró en contacto cercano, el supervisor/administrador completará el mismo cuestionario
- 4) Recursos humanos o la persona designada se comunicará con todos los contactos proporcionados por el empleado.

El proceso de notificación de PVUSD sigue las pautas de Cal/OSHA y CDPH que se indican a continuación:

Cal / OSHA

P: ¿Qué debe hacer un empleador para investigar y responder a un caso de COVID-19?

R: Investigar y responder a un caso de COVID-19 en el lugar de trabajo incluye lo siguiente:

- Determinar cuándo fue la última vez que el caso de COVID-19 estuvo en el lugar de trabajo y, si es posible, la fecha de la prueba y la aparición de los síntomas.
- Determinar qué empleados pueden haber estado expuestos a COVID-19
- Los empleadores deben determinar si algún empleado estuvo a menos de 6 pies de un caso de COVID-19 por un total acumulativo de 15 minutos dentro de cualquier período de 24 horas durante el "período de exposición de alto riesgo" del caso de COVID-19.
- Notificar a los empleados de contacto cercano de cualquier posible exposición dentro de un día hábil (y notificar a cualquier otro empleador que tenga empleados potencialmente expuestos en el lugar de trabajo)
- Ofrecer pruebas a los empleados potencialmente expuestos sin costo y durante el horario laboral. Informar a todos los empleados sobre cómo pueden obtener las pruebas. Esto podría ser a través del empleador, el departamento de salud local, un plan de salud o en un centro de pruebas de la comunidad. La única obligación de todos los empleados es proporcionar información.
- Investigar la exposición, si las condiciones del lugar de trabajo podrían haber contribuido al riesgo de exposición y qué correcciones reducirían la exposición.

CDPH Respondiendo a COVID-19 en el lugar de trabajo para empleadores

- Llevar a cabo el rastreo de contactos y la cuarentena de contactos cercanos de casos confirmados en el lugar de trabajo.
- Los empleadores deben proporcionar información al Departamento de Salud Local (LHD) sobre los trabajadores confirmados de COVID-19 en el lugar de trabajo, incluidos los títulos de trabajo, las áreas de trabajo, los contactos cercanos en el lugar de trabajo, las fechas de inicio de los síntomas y los turnos en los que se trabajó mientras se contagiaba.
- Establecer si el empleador, LHD o ambos realizarán entrevistas de los casos para determinar sus contactos cercanos.
- Se debe indicar a los contactos cercanos que se pongan en cuarentena en el hogar durante 14 días a partir de su último contacto conocido con el trabajador con COVID-19. Los contactos cercanos deben tomar la prueba de COVID-19 cuando sea posible.
- Un contacto cercano es alguien que pasó 15 minutos o más a 6 pies de una persona con infección por COVID-19 durante su período infeccioso, que incluye, como mínimo, las 48 horas antes de que la persona desarrolle los síntomas.
- Entrevistar por teléfono a los trabajadores con COVID-19 confirmado por laboratorio para determinar cuándo comenzaron sus síntomas, los turnos que trabajaron durante su período infeccioso e identificar a otros trabajadores con quienes tuvieron contacto cercano durante su período infeccioso.
- Mientras estén en casa, los contactos cercanos deben auto-controlarse diariamente para detectar síntomas de COVID-19 (por ejemplo, fiebre subjetiva o medida ($> 100.4^{\circ} \text{F}$ o 38°C), escalofríos, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas, vómitos o diarrea).

Notificar y dar instrucciones a los trabajadores

- Los empleadores deben mantener la confidencialidad de los trabajadores con infección COVID-19 sospechada o confirmada cuando se comuniquen con otros trabajadores.
- Los empleadores deben notificar a todos los trabajadores que estuvieron potencialmente expuestos a las personas con COVID-19. Los empleadores deben proporcionar las consultas de atención médica necesarias para asesorar a los trabajadores con respecto a su exposición, que puede ser especialmente importante para aquellos con afecciones médicas de alto riesgo (por ejemplo, compromiso inmunológico o embarazo).
- Los contactos cercanos de los casos deben recibir instrucciones sobre cuarentena domiciliaria, monitoreo de síntomas y pruebas de COVID-19.
- Proporcionar a los trabajadores que son enviados a casa antes o durante un turno con información sobre qué esperar después de ser enviados a casa (por ejemplo, instrucciones sobre las pruebas, derechos de licencia por enfermedad según las leyes federales, estatales y locales y las políticas de la empresa, requisitos de trabajo, etc.).
- En algunos brotes, los trabajadores que nunca tuvieron síntomas y no tuvieron contacto cercano con ninguno de los casos confirmados por laboratorio pueden continuar trabajando, siempre que el empleador haya implementado todas las medidas de control recomendadas por las autoridades de salud pública, Cal / OSHA o otros organismos reguladores.

4. Dr. Rodríguez, soy maestra de preparatoria en el distrito. Estoy muy agradecida por la forma en que nos ha guiado a través de este momento difícil y ha continuado dando prioridad a la seguridad de los estudiantes, el personal y la comunidad al continuar el aprendizaje a distancia. Gracias. Una cosa que sigue siendo un desafío para los maestros es nuestra incapacidad para comunicarnos con los estudiantes tanto de forma privada como inmediata durante el tiempo de aprendizaje sincrónico. Es importante poder darles a los estudiantes comentarios inmediatos sin interrumpir a toda la clase o avergonzar a los estudiantes individuales, y Google Meet no tiene la opción de enviar mensajes privados a personas. Una posible solución que espero que considere es el programa Lightspeed. Me ha resultado increíblemente útil poder usar Lightspeed para monitorear el trabajo de mis estudiantes y proporcionar comentarios en tiempo real mientras trabajan durante el tiempo de clase sincrónico, aunque no puedo proporcionar dichos comentarios de una manera privada o discreta. Lightspeed brinda la opción de enviar un mensaje directamente a la Chromebook de un estudiante, pero estamos limitados a los tres mensajes prefabricados: 1) Necesita ayuda 2) ¿Terminó? y 3) ¡Buen trabajo! Sería genial si se pudieran eliminar esas restricciones para que podamos enviar mensajes personalizados a los estudiantes y brindarles la retroalimentación que necesitan y merecen. He escuchado sugerencias de que usamos el correo electrónico para comunicarnos con los estudiantes en forma privada, pero simplemente NO es una herramienta eficaz cuando la comunicación debe ser inmediata. Si Lightspeed no es una opción, ¿el distrito está buscando soluciones alternativas al problema de la comunicación privada pero inmediata con los estudiantes? Muchas gracias por tu tiempo.

Hemos estado investigando opciones para enviar mensajes durante las reuniones de clase. Lightspeed tiene una nueva función "beta" para mensajes personalizados del profesor en Classroom Relay. Esta nueva característica permitirá la comunicación unidireccional de los maestros a los estudiantes. Estamos en el proceso de trabajar con Lightspeed para evaluar y probar esta nueva función y asegurarnos de que, si decidimos implementarla, no haya problemas para el personal y los estudiantes.

Mientras tanto, el departamento de Servicios de Tecnología tiene el sistema de comunicación escolar Remind recién adquirido en funcionamiento. Las listas escolares, los contactos de los padres, las cuentas del personal, etc. se han importado de Synergy. Han estado reuniendo contenido de capacitación y apoyo para ayudar a todos a acceder y usar este nuevo sistema de comunicación. Remind permitirá a los maestros “comunicarse con los estudiantes tanto de forma privada como inmediata durante el tiempo de aprendizaje sincrónico” y durante el tiempo asincrónico. Habrá capacitación y apoyo continuo para padres, maestros, personal de oficina y estudiantes en este nuevo sistema después de las vacaciones de invierno. [Este sitio web](#) tiene más información sobre el sistema junto con los siguientes pasos para que los maestros “reclamen” sus clases y para que los estudiantes habiliten las notificaciones en sus Chromebooks. Remind tiene algunas características adicionales excelentes, como [traducción](#) bidireccional instantánea y [llamadas de voz anónimas](#). Los Servicios de Tecnología continuarán ofreciendo sesiones de entrenamiento después de las vacaciones de invierno para cualquier miembro del personal que necesite apoyo con el sistema de comunicación Remind.

5. Mis padres me están dando tutoría en tres de mis clases principales porque no estoy aprendiendo nada porque los maestros no enseñan mucho durante ese tiempo. ¿Todavía necesito iniciar sesión en clase dado que el maestro no nos enseña nada, y se está convirtiendo en una pérdida de tiempo?

Sí, todavía necesitamos que inicies sesión en tus clases. Tus maestros se preocupan por tu crecimiento y aprendizaje. Te sugiero que hables con tus maestros durante sus horas de oficina para hacerles saber cómo te sientes y obtener recursos adicionales para que el tiempo sea valioso para ti.

6. Mi hija está en una rutina y está aprendiendo a distancia. Le preocupa que todo cambie y que todos tengan que tener demasiado cuidado y está preocupada por si volveremos a la escuela. Saber que podía contar con las rutinas implementadas este año la haría menos ansiosa y una mejor aprendiz. ¿Nuestro distrito mantendrá a nuestros niños en su rutina familiar durante las últimas semanas de clases?

Durante los últimos meses, un equipo de empleados de PVUSD en varios roles se reunió para discutir el programa actual de aprendizaje a distancia. La mayoría de los componentes principales y el tiempo de los horarios permanecerán igual, con un nuevo énfasis en el tiempo de aprendizaje de la tarde. El equipo se comprometió a garantizar que el horario tuviera suficiente tiempo para el aprendizaje socioemocional, las clases básicas y el tiempo de la tarde para la instrucción en grupos pequeños, instrucción individualizada, ayuda con el trabajo escolar y posiblemente arte, ciencia o educación física sincrónica. tiempo de clase en las escuelas primarias. La hora de inicio de la escuela seguirá siendo la misma y los estudiantes deben esperar la misma cantidad de tiempo de instrucción básica con sus maestros y tener rutinas familiares que se establecieron durante la primera mitad del año.

7. Dra. Rodríguez, mientras esperamos la disponibilidad de vacunas, todavía tendremos preguntas sin respuesta sobre si una persona vacunada puede transmitir la enfermedad a otras personas y cuándo estarán disponibles las vacunas para los menores. ¿Continuará PVUSD garantizando la seguridad de la comunidad manteniendo el aprendizaje a distancia hasta junio para que haya tiempo para los datos que nos permitan pasar a la instrucción en persona como una decisión basada en la ciencia y basada en datos?

Es cierto que aún queda mucho por aprender sobre COVID-19 y la vacuna. Continuaremos usando toda la información y los datos disponibles de las autoridades de salud pública locales, estatales y nacionales para garantizar la salud y seguridad de nuestros estudiantes, personal y familias. Nos hemos comprometido con la educación a distancia hasta el 1ero de marzo del 2020. A medida que nos acerquemos a esa fecha, reevaluaremos las condiciones de salud actuales para determinar los próximos pasos. Nuestro objetivo es regresar a la instrucción en persona cuando sea seguro hacerlo.

8. Nueva York tiene el distrito escolar más grande del país y ha mantenido las escuelas abiertas en el otoño. Abrirán durante el semestre de primavera con el 20% de los estudiantes y maestros evaluados al azar por semana. Ayer tuvieron 2854 casos en su distrito (¡un día!). PVUSD ha tenido 3232 casos en total en su distrito durante 8 meses desde que cerró las escuelas. Si la Ciudad de Nueva York, el distrito escolar más grande con una tasa de infección y positividad mucho más alta, puede abrir escuelas de manera segura, ¿por qué PVUSD no puede?

Los distritos escolares de los Estados Unidos han tenido dificultades para mantenerse abiertos con el reciente aumento de COVID-19. Esto incluye las escuelas de la ciudad de Nueva York. El jueves 19 de noviembre, todos los edificios escolares de la ciudad de Nueva York se cerraron temporalmente para la enseñanza y el aprendizaje, y todos los estudiantes de las escuelas públicas de la ciudad de Nueva York pasaron al aprendizaje completamente remoto. El cierre se aplicó a los estudiantes en aprendizaje combinado, incluidos aquellos que seleccionaron el aprendizaje combinado durante el reciente período de participación. Si un estudiante había viajado recientemente fuera de la ciudad de Nueva York a un lugar en la lista de avisos de viaje del estado, el estudiante tenía que seguir las recomendaciones de cuarentena antes de reanudar el aprendizaje en persona. Si bien varias escuelas primarias de la Ciudad de Nueva York regresaron al aprendizaje combinado durante dos semanas de diciembre, los estudiantes de los grados 6 al 12 continuarán aprendiendo de forma remota hasta nuevo aviso. Encontrará información adicional en el siguiente enlace:

<https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/coronavirus-update>.

9. Tengo un estudiante inmunodeprimido. Si regresamos antes de que sus compañeros de clase tengan acceso a una vacuna, lo colocarían en un entorno peligroso. ¿Cómo mantendremos a los niños seguros antes de que puedan acceder a una vacuna?

PVUSD se ha comprometido a garantizar que todos los estudiantes y padres tengan la opción de permanecer en el aprendizaje a distancia cuando podamos regresar a la instrucción en persona. Por lo tanto, los estudiantes inmunodeprimidos, incluido su estudiante, tendrán la opción de continuar con el aprendizaje a distancia durante todo el año.

10. ¿Por qué PVUSD canceló los deportes?

PVUSD reconoce la importancia del atletismo para muchos estudiantes. El Departamento de Salud Pública de California publicó las nuevas Pautas de deportes para jóvenes el 14 de diciembre de 2020:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/outdoor-indoor-recreational-sports.aspx>. Se requiere que PVUSD se adhiera a las Pautas de Deportes Juveniles que no permitieron que comenzaran las prácticas atléticas.

Como se indica en las pautas proporcionadas a continuación, podemos continuar con el acondicionamiento voluntario que incluye distanciamiento físico y cohorte estable de estudiantes.

Resumen

COVID-19 continúa representando un riesgo severo para las comunidades y requiere que todas las personas en California sigan las precauciones recomendadas y adapten la forma en que viven y funcionan a la luz de este riesgo continuo. Esta guía proporciona orientación sobre actividades deportivas recreativas para adultos y jóvenes al aire libre y bajo techo para apoyar un entorno seguro para estos deportes. La guía se aplica a todos los deportes juveniles organizados, incluidos los programas patrocinados por la escuela y la comunidad, y los clubes y ligas organizados de forma privada, y los deportes recreativos para adultos (en adelante, deportes para jóvenes y adultos). Esta guía no se aplica a los deportes universitarios o profesionales.

Perfiles de riesgo deportivo

En general, cuantas más personas de fuera del hogar con las que interactúa una persona, cuanto más cercana es la interacción física, mayor es el esfuerzo físico y cuanto más dura la interacción, especialmente en interiores, mayor es el riesgo de que una persona con COVID -19 la infección puede contagiar a otras personas.

Los deportes para jóvenes y adultos incluyen actividades variadas que tienen diferentes niveles de riesgo de transmisión de COVID-19. Las actividades al aire libre que permiten el uso constante de cubiertas faciales y el distanciamiento físico son de menor riesgo que las actividades en interiores que implican un contacto cercano entre los participantes deportivos y un gran esfuerzo que aumenta la propagación de las partículas exhaladas y limita la capacidad de usar cubiertas faciales de manera constante. La competencia entre diferentes equipos también aumenta la mezcla entre grupos y fuera de las comunidades, lo que también contribuye al potencial de propagación de la enfermedad COVID-19.

Los deportes para jóvenes y adultos se clasifican a continuación por su nivel de contacto y riesgo de transmisión. Esta clasificación se aplica a la competición o entrenamiento / práctica con otros. No se aplica al acondicionamiento ni al ejercicio individual.

- **Deportes de bajo contacto**

- Deportes individuales o en grupos pequeños donde se puede evitar el contacto a menos de dos metros de otros participantes. Algunos de estos deportes tienen tasas de esfuerzo relativamente bajas que permiten el uso constante de cubiertas faciales cuando están a menos de dos metros de otras personas.

- **Deportes de contacto moderado**

- Deportes de equipo que se pueden jugar solo con un contacto cercano incidental o intermitente entre los participantes.

- **Deportes de alto contacto**

- Deportes de equipo con contacto cercano frecuente o sostenido (y en muchos casos, contacto cara a cara) entre participantes y alta probabilidad de transmisión de partículas respiratorias entre participantes. Los deportes de interior son de mayor riesgo que los deportes al aire libre debido a la ventilación reducida.

Para ver ejemplos de diferentes niveles de deportes por riesgo, consulte la tabla a continuación.

- **Factores que afectan el riesgo de transmisión**

- El riesgo aumenta para las actividades en interiores; Los deportes de interior son de mayor riesgo que los deportes al aire libre debido a la ventilación reducida.
- El riesgo aumenta cuando no se usan cubiertas faciales y no se mantiene el distanciamiento físico.
- El riesgo aumenta al aumentar los niveles de contacto entre los participantes; el contacto más cercano (en particular, el contacto cara a cara) y la frecuencia y duración total del contacto cercano aumentan el riesgo de transmisión de partículas respiratorias entre los participantes.
- El riesgo aumenta con mayores niveles de esfuerzo; un mayor esfuerzo aumenta la frecuencia respiratoria y la cantidad de aire que se inhala y exhala con cada respiración.
- El riesgo aumenta con la mezcla de cohortes y grupos, particularmente cuando son de diferentes comunidades (durante o fuera del juego deportivo); mezclarse con más personas aumenta el riesgo de que esté presente una persona contagiosa.

Orientación general para participantes, entrenadores y personal de apoyo de deportes para jóvenes y adultos

Revestimientos faciales

- Los participantes en deportes para jóvenes y adultos deben usar cubiertas para la cara cuando participen en la actividad, incluso con un esfuerzo intenso según se tolere, tanto en interiores como al aire libre (a menos que la cubierta de la cara pueda convertirse en un peligro), y deben usarse cubiertas para la cara cuando no participen en la actividad (por ejemplo, al margen) .1
- Los observadores deben usar cubiertas faciales en interiores y cumplir con la [Guía de CDPH para el uso de cubiertas faciales](#) , que en general requiere el uso de cubiertas faciales tanto para los miembros del público como para los trabajadores en todos los entornos públicos y laborales.

Distanciamiento físico

- Los participantes en deportes para jóvenes y adultos deben mantener al menos seis pies de distancia de los demás en la mayor medida posible, incluso cuando estén al margen. Los entrenadores deben evitar el contacto con los participantes y facilitar el distanciamiento físico entre los participantes en la mayor medida posible (por ejemplo, salidas escalonadas en lugar de salidas en masa para las carreras).
- Al observar, las personas deben permanecer al menos a 6 pies de las personas que no pertenecen al hogar.

Higiene y saneamiento de equipos

- El equipo compartido debe limpiarse y desinfectarse antes de ser utilizado por otra persona, grupo o equipo.
- Cuando se comparte el equipo durante una actividad, los participantes deben realizar la higiene de las manos (lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante de manos a base de alcohol) antes de jugar, durante los descansos, en el medio tiempo y después de la conclusión de la actividad.
 - Varios jugadores pueden tocar pelotas u otros objetos o equipos y usarlos durante la práctica y el juego si se siguen las prácticas de higiene de manos mencionadas anteriormente.
- Las botellas de bebida no deben compartirse, y no deben compartirse otros artículos y equipos personales.

Cohorte

- Los atletas y entrenadores deben agruparse por equipo y abstenerse de participar con más de un equipo durante la misma temporada o período de tiempo (sin perjuicio de las competiciones permitidas como se describe a continuación).

Observadores

- Para los deportes juveniles (18 años o menos), los miembros inmediatos del hogar pueden observar las prácticas y los juegos según sea necesario para la supervisión apropiada para la edad, pero los observadores deben limitarse para garantizar que se pueda mantener la distancia física, reducir el hacinamiento potencial y mantener la capacidad interior y exterior. límites permitidos por los niveles.
- Los observadores deben permanecer al menos a 6 pies de los miembros que no sean del hogar y deben usar cubiertas para la cara.

Lugares de interior

- Limite la capacidad de las instalaciones deportivas cubiertas para atletas, entrenadores y observadores a la [capacidad de orientación del gimnasio y centro de fitness del](#) CDPH (25% en el Nivel 3 [Naranja / Moderado] y 50% en el Nivel 4 [Amarillo / Mínimo]).
- La ventilación en las instalaciones deportivas de interior debe aumentarse al máximo posible.

Recomendaciones adicionales

- Para deportes para adultos, no se permiten espectadores en este momento.
- Los departamentos de salud locales y los distritos escolares pueden tener reglas más estrictas y deben ser consultados para confirmar lo que está permitido.

Deportes juveniles y recreativos para adultos permitidos por nivel de condado

- El acondicionamiento físico, la práctica, el desarrollo de habilidades y el entrenamiento que se pueden realizar al aire libre, con 6 pies de distancia física y dentro de cohortes estables, están autorizados independientemente del nivel del condado. Dichas actividades se pueden realizar en interiores de acuerdo con las restricciones del Nivel en la [capacidad de orientación del gimnasio y centro de fitness](#).
- En los condados bajo la Orden Regional de Permanecer en el Hogar, solo se permiten las actividades consistentes con la viñeta inmediatamente anterior, independientemente del estado del nivel del condado.
- La siguiente tabla proporciona información sobre qué categorías de competiciones están permitidas en cada nivel.
- La tabla no es exhaustiva, pero proporciona ejemplos de deportes con diferentes niveles de contacto para que el nivel de riesgo y el nivel apropiado se puedan evaluar para otros deportes.

Competiciones entre equipos

- Dado que las tasas de transmisión están aumentando significativamente en California, las comunidades de todo California deben actuar con precaución y las agencias estatales monitorearán cuidadosamente las tendencias epidemiológicas.
- Los jóvenes deben limitar sus actividades deportivas a sus propios hogares en los condados bajo la Orden regional de estadía en el hogar.
- Las competiciones entre equipos (es decir, entre dos equipos) no se permitirán en California hasta el 25 de enero de 2021, como mínimo, según las pautas descritas en este documento. La fecha de regreso a la competencia será reevaluada antes del 4 de enero de 2021 según las tendencias de transmisión de enfermedades de California y está sujeta a cambios en cualquier momento dado el nivel de transmisión de COVID-19 en California.
- Los equipos no deben participar en torneos fuera del estado; Se han informado varios brotes multiestatales en residentes de CA y en todo el país.
- Las competiciones, encuentros, carreras o eventos similares entre equipos están autorizados solo si (a) ambos equipos están ubicados en el mismo condado y el deporte está autorizado en la Tabla siguiente; o (b) los equipos están ubicados en los condados inmediatamente limítrofes y el deporte está autorizado en ambos condados en la Tabla a continuación.
- Las autorizaciones basadas en el condado descritas en la Tabla a continuación se aplican a las ubicaciones / condados en los que los equipos, escuelas, clubes, ligas y organizaciones similares se basan funcionalmente (por ejemplo, dónde residen los jugadores, dónde se encuentran las instalaciones, etc.).

- Los torneos o eventos que involucran a más de dos equipos no están permitidos actualmente en California. Se pueden hacer excepciones, con la autorización del departamento de salud local, para los siguientes deportes donde los competidores individuales de múltiples equipos son rutinarios: pista y campo; a campo traviesa; golf; esquí / snowboard; tenis; y natación / buceo.

Regreso a los deportes después de una infección (1)

- Los niños y adolescentes con síntomas de COVID-19 no deben asistir a prácticas ni competencias. Deben consultar a su médico para las pruebas y notificar a su entrenador, preparador físico y / o administrador escolar de sus síntomas.
- Los jóvenes que se recuperan del COVID-19 tendrán diferentes caminos para regresar a los deportes según la gravedad de su enfermedad. Aquellos que son asintomáticos o tienen síntomas leves no deben hacer ejercicio hasta que un médico lo autorice. Consulte la [Guía provisional sobre el regreso a los deportes](#) de la [Academia Estadounidense de Pediatría](#) para obtener orientación adicional sobre infecciones más graves.

Tabla: Deportes recreativos para jóvenes y adultos * Permitidos por el nivel actual del condado

Nivel generalizado (púrpura) 1 †	Nivel sustancial (rojo) 2 †	Nivel moderado (naranja) 3 †	Nivel mínimo (amarillo) 4 †
Deportes al aire libre de bajo contacto <ul style="list-style-type: none"> • Tiro al arco • Bádminton • Andar en bicicleta • Petanca • Agujero de maíz • A campo traviesa • Baile (sin contacto) • Disco de golf • Golf • Patinaje sobre hielo y ruedas (sin contacto) • Bolos en el césped • Artes marciales (sin contacto) • Programas de entrenamiento físico (p. Ej., Yoga, Zumba, Tai chi) • Pickleball (solteros) • Remo / tripulación (con 1 persona) • Corriendo • Juego de tejo • Tiro al plato • Esquí y snowboard 	Deportes al aire libre de contacto moderado <ul style="list-style-type: none"> • Béisbol • Animadoras • Dodgeball • Hockey sobre hierba • Gimnasia • Kickball • Lacrosse (niñas / mujeres) • Pickleball (dobles) • Sofbol 	Deportes de alto contacto al aire libre <ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Fútbol americano • Hockey sobre hielo • Lacrosse (niños / hombres) • Rugby • Remo / tripulación (con 2 o más personas) • Fútbol • Vóleibol • Polo acuático Deportes de interior de bajo contacto <ul style="list-style-type: none"> • Bádminton • Curling • Baile (sin contacto) • Gimnasia 	Deportes de interior de contacto moderado <ul style="list-style-type: none"> • Animadoras • Danza (contacto intermitente) • Dodgeball • Kickball • Pickleball (dobles) • Racquetball • Squash Deportes de alto contacto en interiores <ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Boxeo • Hockey sobre hielo • Patinaje sobre hielo (parejas) • Artes marciales • Derby de rodillos • Fútbol

<ul style="list-style-type: none"> • Raquetas de nieve • Nadar y bucear • Tenis • Atletismo • Caminata y senderismo 		<ul style="list-style-type: none"> • Patinaje sobre hielo (individual) • Entrenamiento físico • Pickleball (solteros) • Nadar y bucear • Tenis • Atletismo • Vóleybol 	<ul style="list-style-type: none"> • Polo acuático • Lucha
--	--	--	--

* Esta tabla no es exhaustiva, pero proporciona ejemplos de deportes con diferentes niveles de contacto para que el nivel de riesgo y el nivel apropiado puedan evaluarse para otros deportes.

† Todos los deportes permitidos en los niveles inferiores, también se permiten en los niveles superiores.