



Preparar a otras personas para cuidar de niños con alergias alimentarias

Trabajar con las escuelas

La educación, la planificación y la cooperación son las claves para el manejo de las alergias alimentarias en la escuela. Siga estos pasos para ayudar a los niños con alergias alimentarias a mantenerse seguros y ser incluidos en la escuela:

1. 1. Infórmese

Antes de planificar el cuidado de su hijo en la escuela, debe aprender todo lo que pueda acerca de las alergias alimentarias de su hijo, las políticas de la escuela de su hijo y las adaptaciones que está buscando.

- **Todos los padres deben saber y ser capaces de explicar:**
 - Los alimentos que su hijo debe evitar.
 - Los signos de una reacción alérgica.
 - El papel de la epinefrina en el tratamiento.
 - La forma correcta de usar un autoinyector de epinefrina.
- **Averigüe todo lo que pueda sobre el enfoque de la escuela de su hijo para manejar las alergias alimentarias.** Muchas escuelas ya han adoptado estrategias de manejo de alergias alimentarias. Un buen punto de partida es un grupo local de apoyo a alergias alimentarias, donde usted pueda conectarse con padres cuyos hijos asisten a las escuelas de su área. Puede encontrar un grupo de apoyo local en el sitio web de FARE en foodallergy.org/support-groups.
- **Aprenda qué prácticas y adaptaciones se recomiendan.** En 2013, los Centros para el Control y la Prevención (CDC) publicaron “Directrices voluntarias para el Manejo de las alergias alimentarias en las escuelas y Programas de Educación”. Estas directrices nacionales y otra información, que incluye enlaces a las directrices estatales, se pueden encontrar en el sitio web de FARE.

2. Cree un plan que mantenga a su niño seguro e incluido

Además de un Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia, FARE recomienda que los padres y las escuelas creen por escrito un plan de manejo de alergias alimentarias. Un tipo de plan se denomina Plan 504.

Un Plan 504 (nombrado así por la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973) es un plan que describe las adaptaciones, la asistencia o los servicios que un estudiante con discapacidad necesita para usar y participar plenamente en una escuela de educación pública.

Los niños cuyas alergias alimentarias puedan resultar en reacciones graves que pongan su vida en peligro (según la opinión del médico del niño) cumplen con la definición de discapacidad según la Sección 504.

Los Planes 504 constituyen un derecho legal en las escuelas que reciben fondos federales. Esto incluye muchas escuelas privadas. Los estudiantes que asisten a escuelas privadas que no reciben fondos federales están cubiertos por la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades y pueden trabajar con sus escuelas para establecer planes similares. Las escuelas religiosas pueden estar exentas de la Sección 504, pero pueden aplicarse las leyes estatales. Cada escuela debe tener un Coordinador 504 que pueda ayudar.

3. Visite nuestro sitio web-foodallergy.org para obtener más información sobre cómo manejar las alergias alimentarias en la escuela.



Preparar a otras personas para cuidar a niños con alergias alimentarias



Hablar con los cuidadores

El manejo de las alergias alimentarias es un esfuerzo de equipo, por lo cual las niñeras, familiares y otros cuidadores suelen ser miembros importantes de ese equipo. Educar a los cuidadores y planificar con antelación ayudará a asegurar que su hijo se sienta seguro e incluido cuando usted no esté presente. Estos son algunos pasos importantes que puede seguir para preparar a los cuidadores:

- **Explique la alergia, los alimentos que debe evitar y las precauciones de seguridad que sigue en casa.** Asegúrese de proporcionar tiempo suficiente para que el cuidador asimile la información. Es posible que desee organizar una reunión algunos días o semanas antes del momento en que cuidarán a su hijo a fin de asegurarse de tener suficiente tiempo para revisar todos los aspectos y de que le hagan preguntas.
- **Explique atentamente al cuidador los síntomas de una reacción alérgica al alimento y qué hacer si ocurre dicha reacción.** Remítalo a los síntomas de reacción por alergias alimentarias según se describe en su Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia (FAAECP). En la tienda en línea de FARE, puede comprar un imán que enumera los síntomas comunes que pueden usarse como referencia en su refrigerador o en otra ubicación de fácil acceso.
- **Muestre a la niñera cómo utilizar un autoinyector de epinefrina y asegúrese de que ésta se sienta cómoda al usarlo.** Mediante el uso de bolígrafos o simuladores vencidos, permita que la niñera practique en una naranja a fin de que esta pueda tener una idea de cómo hacerlo. Podrá encontrar videos instructivos para usar diversos autoinyectores de epinefrina en el sitio web de FARE, en foodallergy.org/epinephrine.
- **Dígale al cuidador que primero actúe y lo llame más tarde.** Infórmele al cuidador que lo más importante que necesita hacer en caso de una reacción grave es inyectar epinefrina y llamar al 911. Hágale saber que, en caso de duda, debe optar por usar epinefrina, y que a usted no le molestará su decisión.
- **Facilite el contacto con usted.** Brinde su número de teléfono celular al cuidador, así como el número de al menos otra persona en caso de que usted esté lejos del teléfono.
- **Explique los peligros del contacto cruzado y cómo evitarlo.** Pídale que lea la ficha Cómo evitar el contacto cruzado que se incluye en esta guía.
- **Enseñe al cuidador cómo leer las etiquetas.** Haga una copia de la sección Consejos para evitar su alérgeno incluida en este paquete y manténgala en la cocina o en otro lugar de fácil acceso. Practique leer algunas etiquetas con el cuidador.
- **Deje una bandeja de alimentos seguros que pueda darle a su hijo en su ausencia.**
- **Pídale al cuidador que llegue después de que su hijo haya comido y esté listo para acostarse.** Esta estrategia es, probablemente, la menos estresante hasta que se sienta cómodo dejando a su hijo con otra persona.
- **Deje todas las indicaciones por escrito.** Mantenga toda la información e instrucciones importantes juntas en un lugar fácilmente accesible, como una carpeta de colores brillantes en la cocina, y asegúrese de actualizarla según sea necesario.



Hay más información disponible sobre cómo trabajar con los cuidadores en el sitio web de FARE, en foodallergy.org/caregivers.

