



## La Escuela Arica

PO Box 645 • 27 North Main Street, Suite #6 • Kent, CT 06757-0645 • United States • 860-927-1006 • [Contact Us](#)

## Directrices para COVID-19

Estas directrices para COVID-19 se aplican a todos los programas presenciales organizados por los Patrocinadores del Instituto Arica o los Organizadores de la Fundación Oscar Ichazo en entrenamientos y prácticas grupales.

Las directrices están destinadas a reducir significativamente el riesgo de infecciones graves en todas las situaciones presenciales en las que tiene lugar el Trabajo Arica®. *Reducen pero no eliminan* el riesgo de infección por el virus SARS-CoV-2 que causa la enfermedad COVID-19. Por favor realice una evaluación seria de su salud general antes de inscribirse o participar en un evento presencial de Arica.

Estas directrices pueden ser adicionales o invalidadas por las regulaciones locales y nacionales.

Estas pautas han sido revisadas recientemente a partir de versiones anteriores más estrictas. Sin embargo, si las variantes de COVID-19 vuelven a ser más epidémicas, volveremos a las pautas para una contención más agresiva de la enfermedad.

## **PROGRAMAS PRESENTADOS POR PATROCINADORES DEL INSTITUTO ARICA**

Con el fin de proteger la salud y el bienestar de todos los asistentes, así como garantizar el progreso ininterrumpido del entrenamiento, se aplican a estos programas varias pautas de coronavirus. Las directrices para los entrenamientos residenciales más largos (diez días o más) y los entrenamientos más cortos e introducciones (dos días o menos) son diferentes. En los casos en que los entrenamientos más largos incluyen entrenamientos simultáneos más cortos, se aplicarán las directrices para los entrenamientos más largos.

Los posibles solicitantes serán informados de las directrices vigentes antes de que comience el entrenamiento y solo podrán ingresar al entrenamiento después de reconocer y aceptar las directrices, proporcionar resultados negativos de las pruebas, presentar la prueba de vacunación cuando sea necesario y completar el Acuerdo de Liberación de Responsabilidad (RLA).

A los solicitantes aceptados para participar en el entrenamiento se les informará en el momento en el que son aceptados que deben asistir a todas las sesiones del entrenamiento. Si se pierde algún día del entrenamiento por síntomas de Covid, un resultado positivo de la prueba o por cuarentena, el Patrocinador determinará su regreso al entrenamiento. Los participantes primerizos no serán invitados a unirse o volver a unirse al entrenamiento.

### **Entrenamientos más Largos y Entrenamientos Simultáneos más Cortos**

Las diez medidas detalladas a continuación, cuando se usan en combinación, deberían reducir el riesgo a un nivel que permita razonablemente la participación en entrenamientos presenciales más largos, basadas en el conocimiento científico actual.

Estas medidas de precaución incluyen:

1. Protocolo de vacunación
2. Protocolo de testeo
3. Mantener la Burbuja del Entrenamiento
4. Política de mascarillas
5. Reportar síntomas
6. Requisitos del lugar

7. Distanciamiento social
8. Higiene de superficies
9. Modificar los ejercicios con Contacto cercano
10. Supervisión

## **1. Protocolo de Vacunación**

Para poder asistir a los entrenamientos residenciales presenciales del Instituto Arica, se requiere comprobante de vacunación antes de la apertura del evento al inscribirse. Para estar completamente vacunados, los asistentes deben recibir su segunda dosis de la vacuna de dos dosis, o una sola dosis de una vacuna de una sola dosis, 14 días o más antes del día de apertura del evento. Si se recomienda una vacuna de refuerzo para su grupo etáreo y está disponible en su región, es muy recomendable (y en el futuro las actualizaciones de estas directrices pueden requerirlo). Aquellos con condiciones de salud preexistentes que puedan reducir la efectividad de una vacuna COVID-19, o ponerlos en mayor riesgo de enfermedad grave, no deben inscribirse en los entrenamientos presenciales del Instituto Arica en este momento.

Las solicitudes de exenciones médicas de la vacunación pueden ser consideradas por el Patrocinador del entrenamiento a discreción del Patrocinador. Cualquier individuo a quien se le otorgue una exención debe mostrar un resultado negativo de una prueba de “flujo lateral” (LFT). Esta será tomada cada mañana del entrenamiento a su cargo. En tales casos, el Patrocinador debe informar a todos los asistentes y al personal antes del evento que asistirán personas no vacunadas.

## **2. Protocolo del Testeo**

Para los entrenamientos residenciales más largos (y los entrenamientos más cortos que son simultáneas con estos entrenamientos largos), el Instituto Arica recomienda que los participantes y el personal mantengan el uso público de mascarillas y el distanciamiento social durante dos semanas antes del evento. A las personas con un resultado positivo en la prueba se les pedirá que no asistan. El Patrocinador del entrenamiento

tiene la responsabilidad de gestionar los reembolsos que puedan aplicarse en estos casos.

Se administra un LFT de "bienvenida" al inicio del entrenamiento. Se administra al menos una "repetición" del LFT entre 24 y 48 horas después, en la segunda o tercera mañana del entrenamiento (dependiendo de si la prueba de "bienvenida" fue por la mañana o por la noche). El Patrocinador puede, a su discreción, requerir repetir pruebas adicionales. El Patrocinador debe proporcionar los kits de estos tests para usar durante el entrenamiento, y puede transferir el costo a los participantes en la tarifa de inscripción. Aquellos con resultados positivos de LFT deben retirarse del entrenamiento.

### **3. Mantener la Burbuja del Entrenamiento**

Una vez que ha comenzado un entrenamiento, todo contacto con personas ajenas al grupo de participantes y al personal del entrenamiento (personal del lugar del entrenamiento, catering, personal de limpieza, etc.) requiere el uso de mascarillas (protección total de la nariz y la boca con una mascarilla bien ajustada) y distanciamiento social. Salir del lugar del entrenamiento debe limitarse a salidas imprescindibles únicamente y está sujeta a la aprobación del Patrocinador. Se requiere el uso correcto de la mascarilla y el distanciamiento social mientras se está fuera del lugar. No se permiten visitantes o amigos a ningún entrenamiento, fiesta, reunión o evento de comida del Instituto Arica durante la pandemia. En casos excepcionales, el Patrocinador puede, a su discreción, permitir que un participante del entrenamiento esté acompañado por un cónyuge/pareja. En tal caso, la pareja debe cumplir estrictamente con los mismos protocolos que todos los participantes. Los privilegios de entrada/ salida deben controlarse estrictamente. Por la salud y seguridad de todo el entrenamiento, todos los participantes deben comprometerse seriamente a mantener la burbuja.

### **4. Uso de mascarillas**

Se requiere cubrir completamente la nariz y la boca con una mascarilla que se ajuste a la forma. Esta mascarilla deberá usarse en todas las situaciones en las que los participantes del entrenamiento tienen contacto con personas que no son del entrenamiento. Se recomiendan mascarillas de

grado médico (N95, KN95). Se recomienda el uso de mascarillas, pero no es obligatorio, entre los participantes del entrenamiento y el personal del entrenamiento, a menos que lo solicite el Patrocinador o el personal del entrenamiento. No se recomienda el uso de mascarillas durante ejercicios más extenuantes como Psicocalistenia y el Ritual Arica Las Nueve Formas de Zhikr.

## **5. Registrar los Síntomas**

Las temperaturas de los participantes y el personal deben tomarse cada mañana durante un entrenamiento. Un asistente que registre una temperatura por encima de los 99 grados Fahrenheit, o 37 grados Celsius, requiere un LFT negativo antes de que se le permita el reingreso al entrenamiento\* (“En caso de sospecha de infección” consulte a continuación).

Los síntomas más comunes del COVID-19 son temperatura por encima de lo normal, secreción nasal, tos continua, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores corporales y una pérdida o cambio en el sentido del olfato o del gusto. Si se informa alguno de estos síntomas, se requiere una prueba de LFT negativa antes de reingresar al entrenamiento.

## **6. Requisitos del Lugar**

Durante la pandemia, los entrenamientos más largos solo se pueden ofrecer en un entorno residencial, y el lugar debe poder acomodar a todos los participantes y al personal del entrenamiento. Las salas del entrenamiento y las áreas para comer deben estar bien ventiladas, con ventanas abiertas y/o ventilación mecánica eficiente. Los espacios al aire libre deben utilizarse siempre que sea posible.

## **7. Distanciamiento Social**

El distanciamiento social debe observarse siempre que sea posible, y debe observarse para todos los contactos fuera de los participantes y el personal del entrenamiento. Se recomienda un mínimo de 2 mts tanto en ambientes

interiores como exteriores. Para ejercicios energéticos, se recomienda un distanciamiento social de más de 2 mts siempre que sea práctico.

## **8. Higiene de las superficies**

Se recomienda limpiar todas las superficies que el grupo toca con frecuencia con alcohol/ desinfectante y que todos los participantes se laven las manos con agua y jabón o utilicen un gel antiviral para manos cada vez que vuelvan a ingresar al espacio.

## **9. Modificar los Ejercicios con Contacto cercano**

Para reducir los riesgos, los patrocinadores modificarán los ejercicios que tienen contacto cercano.

## **10. Supervisión**

Para cada entrenamiento, un miembro del personal dedicado será responsable de mantener el cumplimiento de los protocolos COVID-19 tanto por parte de los participantes como del personal durante el curso del entrenamiento.

En caso de cualquier irregularidad (por ejemplo, ruptura de la burbuja), las personas en riesgo deben someterse a pruebas repetidas durante cinco días.

### **\*En Caso de Sospecha de una Infección**

En el caso de síntomas reportados, incluida una temperatura alta durante el curso de cualquier entrenamiento, la persona con una sospecha de infección debe hacer inmediatamente un LFT.

Si los resultados de esta prueba, o cualquier prueba de rutina durante el entrenamiento, son positivos para COVID-19, la persona debe ponerse en cuarentena inmediatamente en una habitación de aislamiento y debe regresar a casa tan pronto como sea seguro hacerlo. Los participantes restantes en el entrenamiento no necesitan ponerse en cuarentena a menos que experimenten

síntomas, pero deben usar mascarillas y distanciarse socialmente dentro del entrenamiento durante cinco días, estar al tanto de los síntomas y hacer un LFT el quinto día después de que se registró el LFT positivo. Los ejercicios energéticos se suspenderán en caso de resultado positivo en la prueba dentro del grupo.

Si varias personas que no se alojaron ni viajaron juntas dan positivo en la prueba para COVID-19 después que el entrenamiento ha comenzado (sea simultáneamente o secuencialmente), el resto del entrenamiento debe cancelarse inmediatamente. La política de reembolso del Patrocinador será la base para las reglas si esto llegara a ocurrir.

### **Entrenamientos Cortos e Introducciones No residenciales**

Algunos, pero no todos los requisitos para los entrenamientos más largos se aplican a entrenamientos más cortos. Como en el caso de los entrenamientos más largos, estos protocolos reducirán pero no eliminarán la posibilidad de contraer una infección por COVID-19 durante el entrenamiento o introducción.

#### **1. Protocolo de Vacunación**

Se recomienda encarecidamente la vacunación. El Patrocinador puede imponer un requisito de vacunación a su discreción.

#### **2. Protocolo de Testeo**

Se administra un test de antígeno/flujo lateral (LFT) a todos los participantes y al personal a medida que llegan al lugar cada día del entrenamiento. Individuos que reciben un resultado positivo del test debe abandonar inmediatamente el lugar y autoaislarse. La política de reembolso del Patrocinador abordará esta posibilidad.

#### **3. Uso de Mascarillas**

Se requiere una cobertura completa de la nariz y la boca con una máscara ajustada durante todo el entrenamiento. Se recomiendan máscaras de grado médico (N95, KN95).

#### **4. Medir la Temperatura**

Se recomienda tomar la temperatura de los participantes y del personal cada mañana de un entrenamiento. Un asistente con una temperatura registrada superior a 99 grados Fahrenheit, o 37 grados Celsius, no debe ser admitido en el entrenamiento.

#### **5. Requisitos del Lugar**

Las salas del entrenamiento y las áreas de descanso/comedor deben estar bien ventiladas, con ventanas abiertas o ventilación mecánica efectiva. Se desaconseja salir del lugar del entrenamiento para comidas o descansos; los bocadillos de almuerzo deben servirse en el lugar. Siempre que sea posible, se recomiendan que los lugares del entrenamiento sean al aire libre.

#### **6. Distanciamiento Social**

El distanciamiento social debe observarse siempre que sea posible, y debe observarse para todos los contactos externos al entrenamiento, los participantes y el personal. Se recomienda un mínimo de 2 mts tanto en ambientes interiores como exteriores.

#### **7. Higiene de las Superficies**

Se recomienda limpiar todas las superficies que el grupo toca con alcohol/desinfectante con frecuencia (tres veces al día durante una reunión de un día completo) y que todos los participantes se laven las manos con agua y jabón o utilicen un gel antiviral para manos cada vez que vuelven a entrar al espacio.

#### **8. Supervisión**

Para cada entrenamiento, un miembro del personal dedicado será responsable de mantener el cumplimiento de los protocolos COVID-19 tanto por parte de los participantes como del personal durante el curso del entrenamiento /introducción.



## **PROGRAMAS PRESENTADOS POR ORGANIZADORES DE LA FUNDACIÓN OSCAR ICHAZO (OIF)**

Los organizadores de la OIF presentan prácticas grupales mensuales de un día, que actualmente ocurren principalmente en presentaciones por Zoom. Cuando dichas prácticas están abiertas para la asistencia presencial de participantes que no son miembros de la misma familia, se recomienda que los Organizadores sigan las mismas reglas básicas que se aplican a los programas no residenciales del Instituto Arica.

Se anima a todos los participantes a tomar consciencia de los conocimientos científicos y las regulaciones locales y nacionales con respecto al COVID-19, para reconocer que las condiciones pueden cambiar rápidamente y para comprender que todos somos responsables de nuestra propia salud y seguridad y de proteger a los que nos rodean.

La Junta Directiva del Instituto Arica

© 2022 Arica Institute Inc.

*The Arica 9 Ways of Zhikr Ritual* es una marca comercial de Ichazo, LLC.

*Arica, Arica School, Psychocalisthenics* y *Universal Logos* son marcas registradas de Ichazo, LLC.

cv\_es\_2022\_1.04