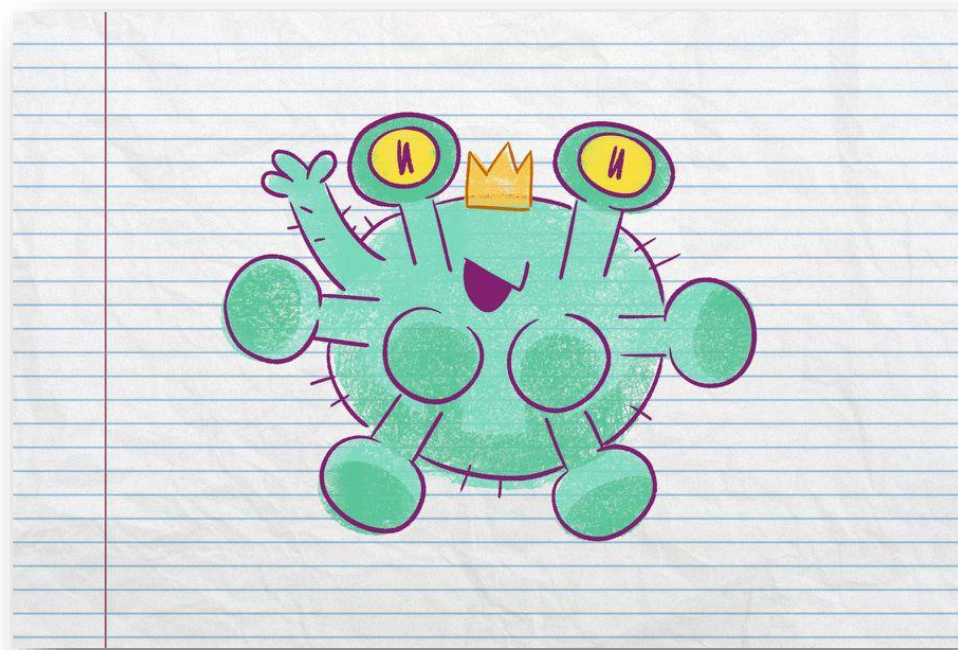


¿Qué hago?

Como enfrentar la cuarentena desde casa



Introducción

Queridos apoderados(as) y comunidad escolar.

Como bien sabemos, en estos momentos estamos viviendo tiempos difíciles como país, en el cual debemos dar cumplimiento a las medidas impuestas por el gobierno, para prevenir contagios de coronavirus (covid -19). Referente a esto, tenemos conocimiento del gran desafío que es llevar de la mejor manera los procedimientos de contención y distribución del tiempo para los más pequeños; establecer rutinas respetando horarios, cooperar en las labores de la casa y abrir espacios de conversación a través de juegos familiares, son algunas de las recomendaciones para sobrellevar una cuarentena sin aburrimientos.

Es por esto, que el programa Habilidades Para La Vida (HPV OLMUE), como encargados de prevención para las comunidades educativas de la comuna, hemos decidido brindarles el apoyo a los padres para sobrellevar de la mejor manera este tiempo en que los niños deberán estar en casa, aportando con ideas que les permitan divertirse, crear, y aprender.



- **Cómo explicar el coronavirus a niños y niñas para que lo entiendan bien y no muestren temor ante la pandemia**

Se recomienda acudir a fuentes oficiales y preguntar a los niños "qué información saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como información errónea que han escuchado". Además, se sugiere aclararles todas las dudas que puedan tener sobre el coronavirus, "de manera sencilla, y transmitiéndoles calma y seguridad".

- **¿Qué hay que explicar a los niños sobre el coronavirus?**

- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.
- Corregir información errónea o mal interpretada.
- Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.
- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.
- Informar que la mayoría de los casos se recuperan (80 por ciento), pero los mayores son los que más deben cuidarse de este virus
- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.



- **¿Cómo explicar a los menores el Covid-19?**

- No ignorar sus miedos o dudas.
- Utilizar un lenguaje adaptado a la edad del menor y a sus conocimientos.
- Entender que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.
- Hablar con frecuencia sobre el tema, pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú.
- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecidas.
- Ser honestos y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener.
- Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.
Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.
- Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio. Por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, y que de momento, Italia y España son dos países que le gustan mucho.



- **Cómo proteger a los niños frente al coronavirus**

- Lavarse las manos con jabón “mientras inventamos una canción sobre el virus, decimos una tabla de multiplicar o contamos de 20 hasta 0 al revés, frotando con fuerza, en la superficie y los lados
- Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura “como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos”.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca “como un juego en el que pierde un punto quien lo haga”.
- Evitar el contacto físico con otros niños o u otras personas, aunque me apetezca mucho jugar o tocar a la otra persona. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver a abrazar o tocar a mis amigos muy pronto.
- Saber que puede contar con un adulto si no se encuentra bien físicamente o hay algo que le preocupe.
- Mostrar cuidado en cómo nos relacionamos con otras personas, evitando las conductas de rechazo o discriminación.
- Aunque no nos demos cuenta, nos están mirando y aprendiendo, demos un ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud y de calma.



- **Recomendaciones para padres frente al coronavirus**

- Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos, o de otros adultos, los niños y niñas nos escuchan y perciben nuestro miedo.
- No alarmarse ni estimular al miedo. Ser realista, la inmensa mayoría de las personas se están curando
- Protegerles de toda la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación, porque pueden no interpretar bien la información. Tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea.
- Evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid 19.

- **Actividades en casa**

- Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
- Promover tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal, incluso dejar tiempo para el aburrimiento.
- Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.
- Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.



- Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar organizando los horarios con el otro progenitor, familiares, u otros apoyos, si los hubiera.
 - Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.
- **¿Qué hacer en casa?**

“Esta situación es nueva para todos y va a necesitar una adaptación por parte de todas las familias, tanto de adultos como de niños. Debemos mantener una organización parecida a la habitual. Lo que cambian los niños es el lugar, pero en casa deben planificar el tiempo para que sigan estudiando y haciendo sus deberes. Tendremos que organizar los horarios, eso es lo más importante”



EJEMPLOS DE JUEGOS EN CASA

1. El juego del tesoro

Para jugar tienes que encontrar un objeto, que además puede ser un premio para el que lo encuentre como una bolsa de palomitas o una chocolatina. El juego arranca con la primera pista que les des, lo ideal es crear una serie de ellas en papel que les lleve de un rincón a otro de la casa y les mantenga entretenidos mientras buscan el tesoro.

2. Gimnasio de interior para niños

Transforma tu salón en un gimnasio para niños, de esta forma, pasarán un rato divertido y además se ejercitarán. Puedes colocar una serie de hojas sobre el suelo para que los niños tengan que llegar de un punto a otro sin tocarlas. Una colchoneta o esterilla de yoga en el suelo puede servir para hacer volteretas, abdominales, ejercicios con las piernas, etc.

Si colocas una serie de cordeles o lana de tejer de un sitio a otro del salón como si fuera una tela de araña, pueden intentar atravesarlo sin tocar con ninguna parte del cuerpo. Si lo tocan, deberán comenzar el recorrido.



3. ¿Un rato de manualidades?

No hace falta que vayas a la tienda a comprar elementos para hacer manualidades. Basta con objetos de reciclaje como rollos de papel higiénico, cajas de huevos, papel usado u otros objetos presentes en todas las casas, para elaborar originales manualidades. Podéis hacer vuestros propios portalápices, móviles para el techo, objetos de decoración, etc.

4. Hacer papel maché

Es una técnica que permite realizar un montón de elementos decorativos. Infla un globo, mezcla pegamento y agua, moja en el papel de periódico y comenzad a realizar vuestras creaciones artísticas.

5 Elaborar recetas

La cocina es todo un arte y aprender a cocinar una actividad divertida y muy útil para los niños. Podéis pasar una tarde haciendo bollos, tartas, galletas, aperitivos, sándwiches, batidos, etc.



6 Karaoke familiar.

Si tienes internet puedes encontrar videos en YouTube para poder hacer un concurso de canciones en casa.

7-Plastilina.

Hacer figuras con plastilina: esta actividad ya se practica en las escuelas infantiles porque fomenta la motricidad.

8-El campamento

Crear un campamento: en la habitación de los niños, usando unas sábanas, mantas y otros objetos pueden crear su propio campamento base. Se divertirán mucho montando sus propias tiendas de campaña.

9-Avioncitos

Otra actividad divertida que podemos hacer colocando cinta adhesiva en el suelo, es este sencillo juego en el que los niños lanzarán avioncitos de papel. Se sugiere darle un valor o puntaje a cada línea para hacerlo aún más interesante.



10-Camino seguro

Un juego clásico que nunca falla: ¡el suelo es lava volcánica! La idea es colocar zonas seguras, las cuales serán hojas de papel pegadas en el suelo con cinta adhesiva y los niños deberán saltar de una a otra, ya sea caminando, corriendo o bailando, sin caer en la lava.

13- Tira al tubo

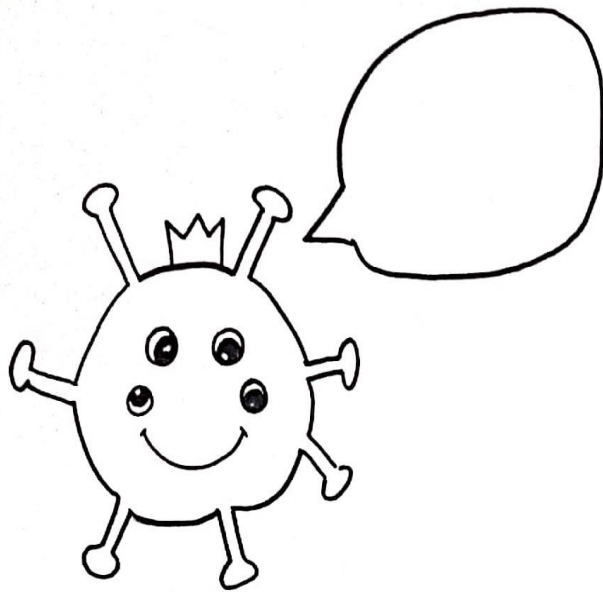
La idea es sencilla, con platos desechables, hacer anillos y el tubo del papel de cocina, en el que los chicos deberán lanzar los platos para tratar de que coloco la mayor cantidad posible dentro del tubo.

12-Quien ríe el último, ríe mejor

Dos personas deben sentarse una delante del otro y mirarse fijamente a los ojos sin reír. En el momento en el que uno de los dos se ríe, pierde el juego. Un juego sencillo, que no requiere nada más que las ganas de pasar un buen rato y que, además, es divertido.

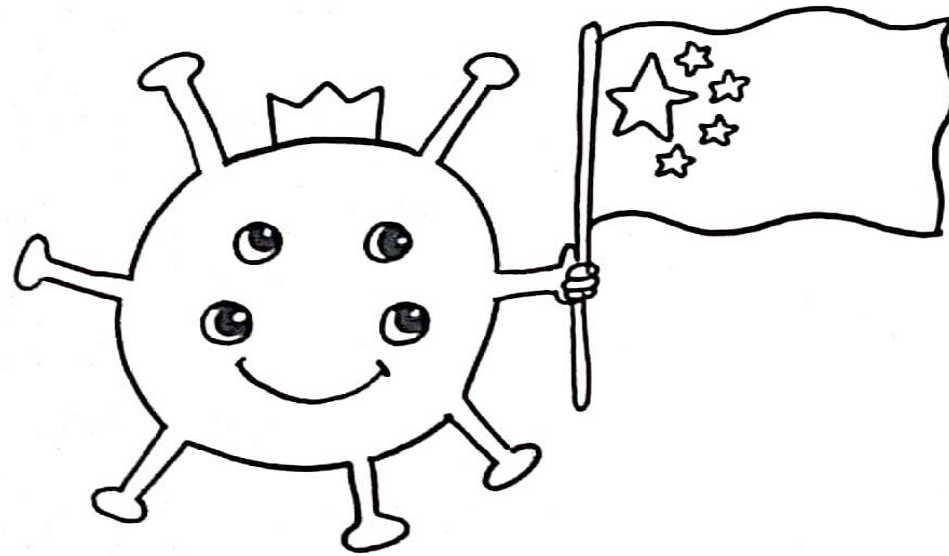


- **LEE, PINTA E INFORMATE SOBRE LA HISTORIA DE “CORONIN” EL VIAJERO POR EL MUNDO.**



Hola, soy Coronavirus, más conocido como COVID-19, soy un pequeño virus, mucho gusto, ¿Cuál es tú nombre?

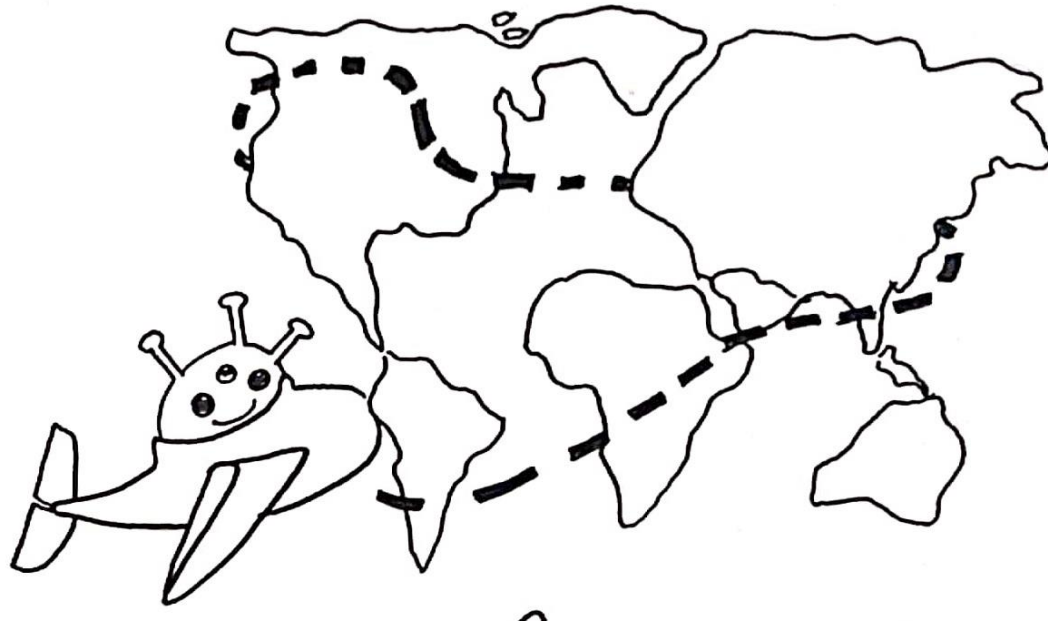




¿Sabías que vengo de China?

Ahí es donde nací, es una nación que tiene muchos habitantes, y a mí me encanta estar en los lugares donde se junta mucha gente.





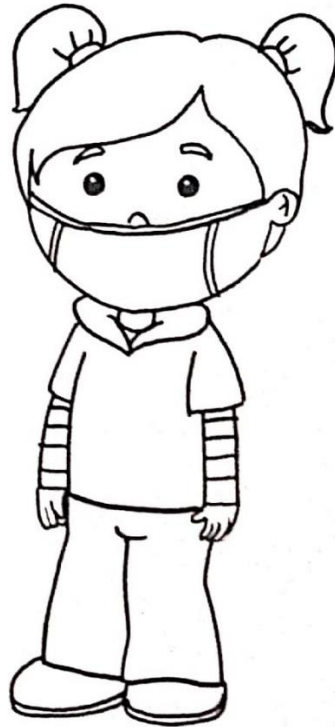
También me gusta viajar por el mundo, he conocido países como Italia, España, Brasil, Argentina, Chile, entre otros.





Como ya te conté, soy un virus, por lo tanto, mi especialidad en meterme en el cuerpo de las personas. Cuando eso pase, te sentirás enfermo, tendrás tos, fiebre y dolores de cabeza, pero no te preocupes, con todos los cuidados de mamá o papá podrás recuperarte. No me culpes, es parte de mi trabajo.





Para evitar que te contagie, debes tomar las medidas correspondientes. Como usar mascarilla, incluso si sientes que contagiarás a alguien más.





También es importante lavar bien tus manos a cada momento, antes de salir de casa, al llegar a casa, cuando manipules objetos como dinero, y muchos otros en donde podrías encontrarme.

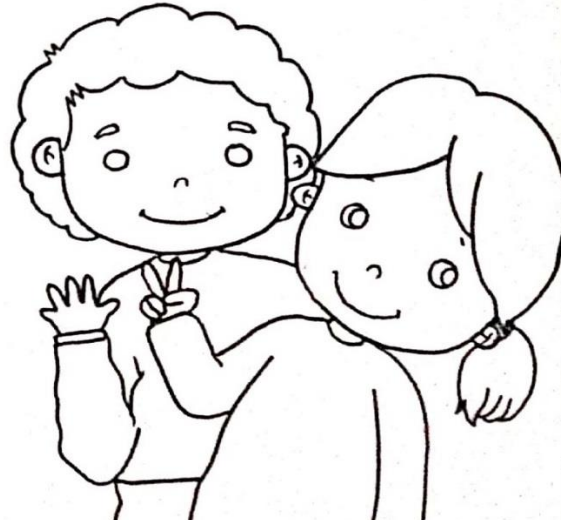




¿Te doy las buenas noticias?

Afortunadamente existen remedios y vacunas para eliminarme de tu cuerpo, si tu cumples con todas las recomendaciones, puedes recuperarte.





Te invito a que por ahora seas cuidadoso y te quedes en casa. Comparte esta lectura con tus padres para que todos conozcan las medidas para prevenir.

¡SUERTE!

