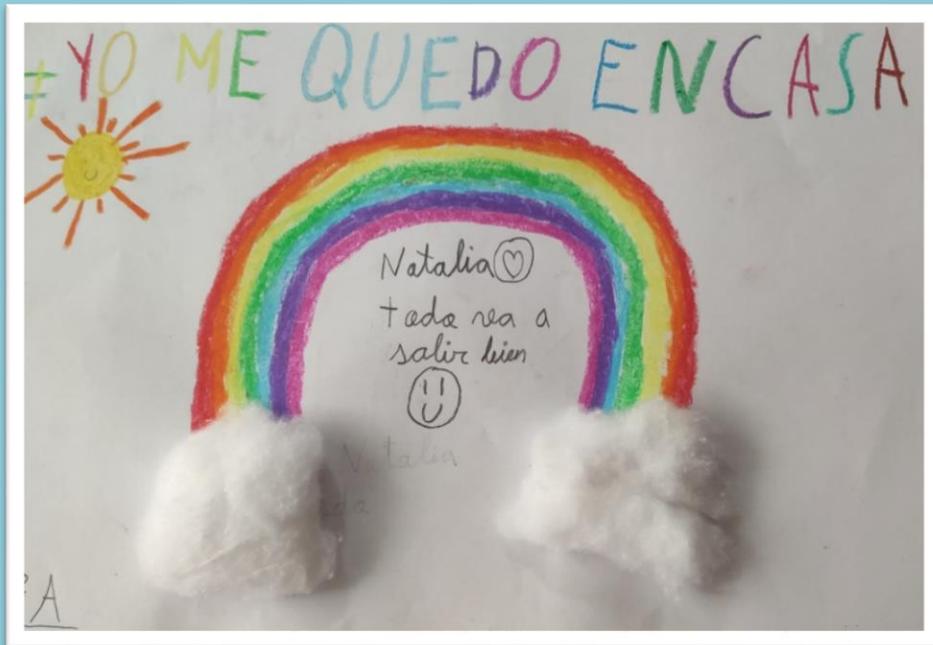


#QuédateEnCasa



Guía de recomendaciones y actividades para las familias



La recomendación de permanecer en casa para evitar el riesgo de contagio del COVID-19 junto con la suspensión de actividades escolares y extracurriculares ha aumentado los tiempos de convivencia familiar. Esta situación puede plantearnos numerosos desafíos, pero también puede convertirse en una oportunidad única para conocernos mejor y divertirnos.

¡A continuación algunos consejos!



#1



Fomenta el autocuidado.

La primera recomendación es fomentar el autocuidado en niños y niñas, a través de la educación y entrega de información respecto de las medidas de higiene y prevención en el hogar, las que permitirán reducir el riesgo de contagio y propagación del COVID-19.

A continuación algunos consejos para los niños y niñas:

Tú puedes cuidarte:

1. Lávate las manos con agua y jabón mientras cantas tu canción favorita.
2. Evita tocar tus ojos, nariz y boca.
3. Tapa tu boca con el antebrazo cuando tengas tos *cof cof cof*
4. Usa alcohol gel para mantener tus manos limpias
5. Evita salir de tu casa y tener contacto con personas enfermas.



Explica, con palabras sencillas, lo que ocurre.



Es probable que los niños y las niñas tengan dudas y preguntas en relación a lo que ocurre, para ello es importante que consideres lo siguiente:

- ✓ **Dosificar información en un lenguaje adecuado a la edad y capacidad de comprensión.**
- ✓ **Sobre-informar puede provocar ansiedad en niños y niñas, por lo que debes regular el acceso a la televisión y redes sociales.**
- ✓ **Omitir información da espacio a fantasear, y en ocasiones la fantasía supera los riesgos reales lo que de igual forma, tiene consecuencias emocionales.**



ACTIVIDAD N°1

¿Cómo te imaginas el **CORONAVIRUS**?

¡Dibújalo y busca ideas para vencerlo!

#3



Favorece la expresión y comprensión de emociones.



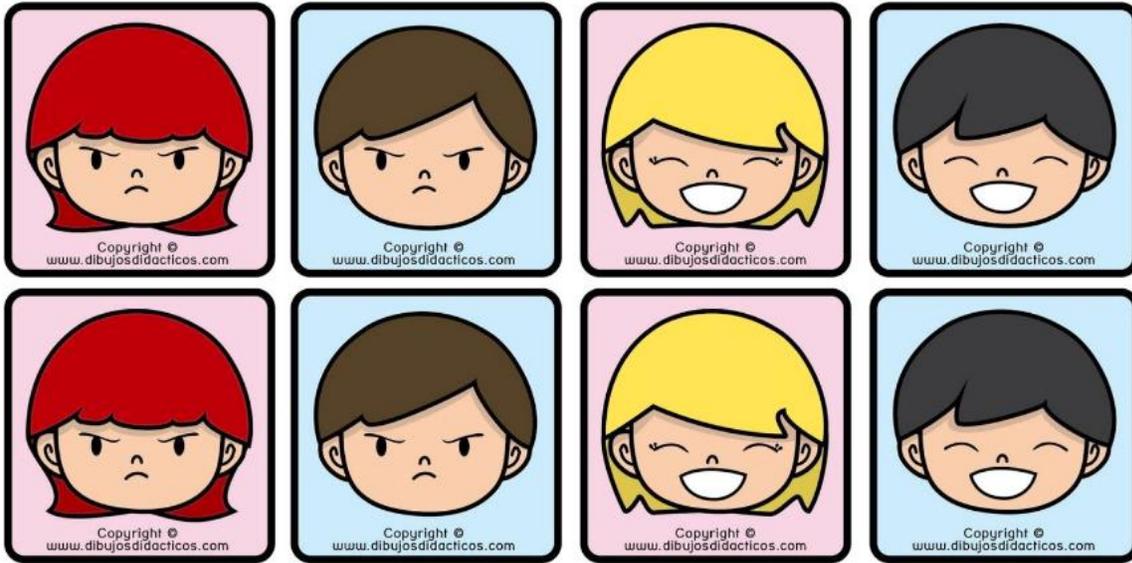
Los niños y las niñas pueden sentir diferentes emociones que responden al actual contexto y su entorno. Estas emociones no serán verbalizadas, pero sí se manifestarán a través de comportamientos y acciones, por lo que es importante que los adultos entreguemos un ambiente seguro y respetuoso que les permita expresar y comprender lo que les ocurre, favoreciendo la comunicación.



ACTIVIDAD N°2

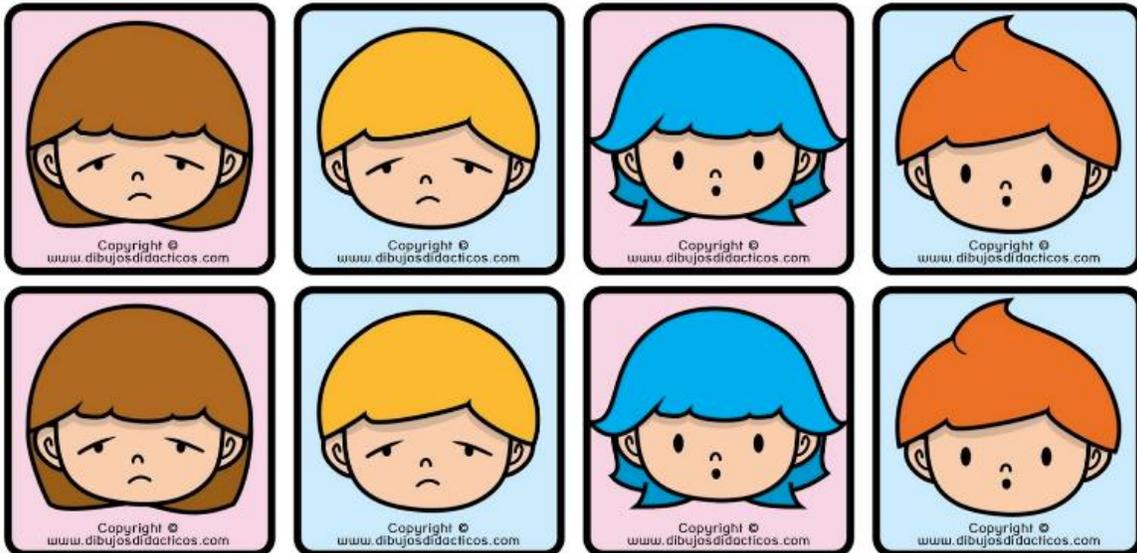
JUEGO DE MEMORIA DE SENTIMIENTOS (hoja 1/2)

Pega la lámina en un cartón, recorta las piezas y juega al JUEGO DE MEMORIA DE SENTIMIENTOS.



JUEGO DE MEMORIA DE SENTIMIENTOS (hoja 2/2)

Pega la lámina en un cartón, recorta las piezas y juega al JUEGO DE MEMORIA DE SENTIMIENTOS.





#4

Planifica una rutina familiar.

Con el fin de dividir el día en diferentes actividades y entregar un ambiente estable a niños y niñas en medio de la contingencia, es importante que la familia pueda diseñar una rutina que les permita organizar cada día.



Una rutina establece horarios, pero además los hábitos repetitivos ayudan a construir un equilibrio emocional, que les proporciona un mecanismo importantísimo para su educación y para la construcción de su personalidad.



ACTIVIDAD N°3

¡Nos levantamos!



Siesta o cuento



Ordenar y cocinar



Desayuno



Manualidades



Baño



Actividades del colegio



Actividades física



Cenar



Limpieza del hogar



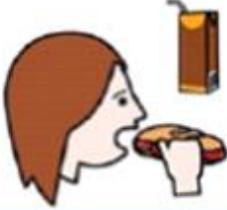
Once



Dormir



Almuerzo



Juego libre



¡DISEÑA TU RUTINA EN FAMILIA!

Recorta, pega y establece horarios para cada actividad.

#5



Entrega responsabilidades acorde a su edad.

Las niñas y niños deben ser responsables de tareas en el hogar, esto para favorecer la colaboración, la autonomía y el cumplimiento de objetivos acorde a sus edades. Las tareas que pueden realizar son:





#6

Favorezca el juego libre.

Las mejores ideas, las más creativas y muchas veces los grandes inventos nacen de propuestas en momentos de aburrimiento. Los momentos de aburrimiento para niñas y niños también son positivos, ya que los impulsan a ser creativos, a proponer sus propios juegos y liderarlos.

Si el niño o la niña le menciona que está aburrido, invítelo a crear su propio juego. Si en el hogar tiene telas, pañuelos, témperas, semillas, conchitas, bloques de madera u otros elementos, permítales manipularlos; les aseguramos que se sorprenderán de lo que pueden hacer.



#7



Establezca normas y límites.

Se debe conversar con niños y niñas sobre las normas y límites en el hogar fomentando la armonía familiar.

En este momento, que es diferente a lo acostumbrado, algunas de las normas serán distintas y deben ser comunicadas, por ejemplo, en aquellos casos en que los adultos deban realizar actividades laborales en su hogar, se deben establecer tiempos para ello y, a su vez, comunicar a niños y niñas la importancia de estos espacios.

Por otra parte, es fundamental regular el uso de dispositivos electrónicos y establecer tiempos acotados para su uso.





Para acompañar y contener a niños y niñas en el actual contexto sociosanitario es fundamental el bienestar de los cuidadores, por lo que si usted se siente sobrepasado debe pedir ayuda a otros adultos que puedan apoyar su labor.