



Sugerencias para la Cuarentena

Departamento de Convivencia Escolar y Orientación

Higiene:

1. Higiene en el hogar:

Medidas básicas, lo principal es educar con el ejemplo, ya que como sabemos gran parte del aprendizaje, se realiza por imitación y tiene un alto componente emocional.



Lavarse las manos constantemente



Taparse la boca al toser o estornudar, utilizando el ante brazo o un pañuelo de papel desechable



Evitar tocarse la boca, ojos o nariz



No compartir bombilla, vaso o cubierto con otras personas



Si debe salir de la casa, evitar saludar de la mano o beso y mantener un metro de distancia entre usted y cualquier otra persona.

Medidas en el hogar

Para hacer un correcto aseo del hogar debemos primero limpiar el espacio para posteriormente desinfectar, son variados los productos de desinfección que venden en el comercio, lo importante es leer la etiqueta de cada uno, para así hacer un correcto uso del producto.



Medidas fuera del hogar

Si algún miembro del grupo familiar debiese salir de la casa ya sea por trabajo o para realizar compras, es importante que se lave las manos con jabón por a lo menos 20 segundos, esto deber ser lo más constante posible, si no pudiese ser constante o no pudiese hacerlo, usar alcohol gel.

Al regreso a casa es importante que antes de entrar pueda rociar su ropa, zapatos, bolsas, cartera, entre otros con algún producto desinfectante, de esta forma está evitando poder ingresar al hogar cualquier virus desde el exterior.

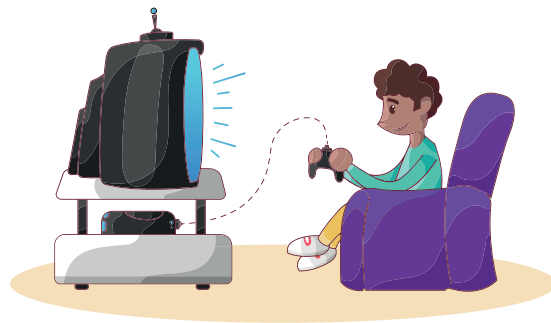


2. Higiene del sueño:

Es cierto que se deben establecer similares rutinas a la actividad escolar como levantarse temprano, revisar el material que puedan entregar vía virtual desde el colegio, etc. Pero también es cierto que tienes que flexibilizar los tiempos y formas diarias asociadas a dichas rutinas y hábitos escolares. Por ejemplo, pueden conciliar acomodación de horarios para levantarse o acostarse porque estar en cuarentena también es una condición de alto estrés; es necesario contar con las consideraciones propias de lo que significa estar encerrados en casa. Si bien podemos flexibilizar el horario en el que los niños se irán a dormir y levantaran es importantísimo mantener una rutina del sueño, considerando lo siguiente:



Iniciar la rutina del sueño todos los días a la misma hora, preferentemente no después de las 21:00hrs.



Evitar la exposición a pantallas (celulares, tablets, televisión, video juegos o computadores) a lo menos desde 1 hora antes de dormirse.



Evitar comidas pesadas y alimentos o bebidas azucaradas, previos a la hora del sueño.



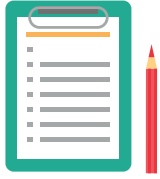
Evitar juegos que activen a los niños, como por ejemplo los juegos deportivos.

A modo de ejemplo: a las 20:00 se terminan los juegos que requieran actividad física y se apagan los aparatos electrónicos, empieza la hora del baño, lavado de dientes y a ponerse el pijama. 20:30 leemos un cuento a los más pequeños, capítulos de un libro los más grandes, para que a las 21:00 se apaguen las luces.

Lo importante es que se repita y mantenga en el tiempo y que no genere estrés tanto a padres, madres o tutores, como a los niños.



Hábitos de estudio:



Los niños y niñas, necesitan saber lo que va a ocurrir, esto les genera seguridad y tranquilidad, por ello la importancia de generar rutinas diarias donde haya momentos de concentración y momentos de expansión.



Es importante también explicarles a los niños y niñas que estamos en casa para resguardar la salud de todos y que no estamos de vacaciones.

Es fundamental que cuando llegue el momento que en conjunto designaron para reforzar materias o hacer tareas, puedan generar un espacio que invite a los alumnos a concentrarse (cualquier mesa sirve), donde puedan contar con los materiales necesarios para llevar a cabo las tareas asignadas (lápiz, cuaderno, goma, etc.) y por su puesto libre de estímulos que puedan afectar su concentración y manteniendo ordenado el espacio.

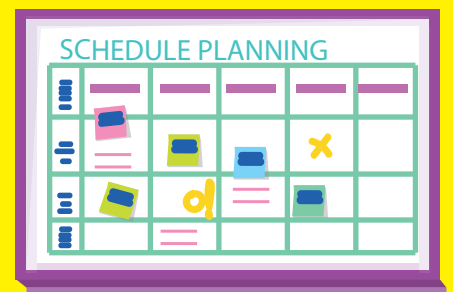


Los padres deberán revisar o preparar los contenidos que los alumnos y alumnas estudiarán, de tal forma que estos tengan claro cuáles serán las materias a estudiar o repasar.



El tiempo destinado al estudio no debe superar los 45 minutos de corrido, porque estaríamos saturando la capacidad de atención selectiva del niño o niña.

A modo de ejemplo: pueden realizar en conjunto con los niños y niñas un horario, en un papel que puedan pintar y decorar, en el cual se escriban todas las actividades diarias que van a realizar y lo peguen en un lugar visible para toda la familia, para que de este modo los niños y niñas sepan que va a ir sucediendo a lo largo del día, durante los primeros días los padres, madres y tutores tienen la responsabilidad de cumplir con el horario y al cabo de unos días los niños solos incorporarán la rutina y no necesitarán se les diga que hacer.



Prevención del ciberbullying:

Centrarse en las buenas prácticas del uso de las redes sociales.

Es importante que los niños y niñas pasen tiempo con sus amigos a pesar del distanciamiento social, y para ello las redes sociales pueden ser muy útiles, sin embargo no es saludable que el acceso a los aparatos tecnológicos y las redes sociales principalmente, sea sin restricciones, ya que esto podría incluso aumentar su ansiedad.

- Se recomienda que dentro de la rutina u horario establecido, exista un espacio para el uso de la tecnología y/o redes sociales, de esta forma limitamos el uso de aparatos electrónicos y el acceso a las redes sociales.
- Es importante que animemos a los niños y niñas a expresar sus sentimientos, permitiéndoles de igual manera que puedan sentirse tristes y que esta tristeza quieran compartirla con sus amigos, o leer, dibujar, etc.
- Aprovechar esta instancia con nuestros niños y niñas para conversar y explicarles que ahora más que nunca debemos ser cuidadosos con lo que compartimos o decimos, ya que esto puede herir a otras personas, esto implica también que como adultos controlemos nuestro comportamiento, ya que se entiende que todos estamos ansiosos y podemos transmitir esa ansiedad a los niños y niñas.



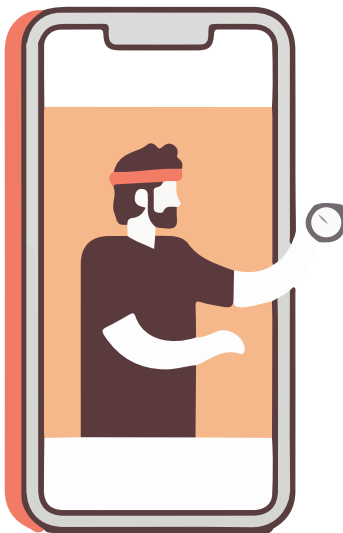
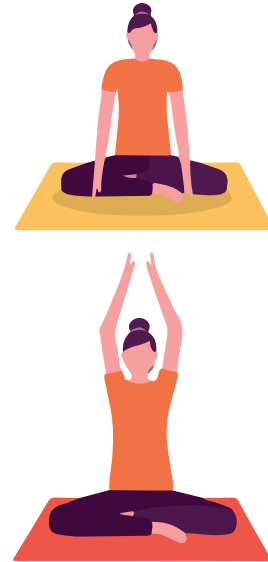
Debemos fomentar el cuidado de la privacidad, establecer hábitos saludables frente a la autoprotección en los espacios virtuales, como utilizar contraseñas seguras, no aceptar solicitudes de amistad de desconocidos, que soliciten permiso antes de etiquetar a algún amigo o compañero y que estas etiquetas contengan mensajes positivos.

- En el caso de los más pequeñitos, no disponer de acceso a las redes sociales o aplicaciones que tengan restricción de edad.
- Como padres, madres y tutores, debemos tener acceso al contenido que los niños y niñas visitan, conocer su lista de contactos en las redes sociales y explicarle a los niños y niñas que deben evitar compartir información que revele datos importantes de ellos.

Actividad Física en casa:

Fomentar actividad física que se puede realizar en casa y la importancia de movernos

Aunque el movimiento se vea reducido por el hecho de estar en casa, es importante que haya momentos de actividad donde los niños puedan sentirse libres en el movimiento, a los adultos también los ayudara, ya que la actividad física permite mejorar nuestro estado de ánimo, reducir el estrés y calmar la ansiedad, entre otros. Este puede ser el momento para usar nuestra imaginación y con ayuda de los niños y niñas podemos convertir la casa en un circuito de actividades, incluso podemos realizar juegos entretenidos en familia que a la vez nos permitan ejercitarnos, como una yincana, o si tienen acceso a video juegos o internet, utilizar videos de bailes y jugar a imitar, en youtube pueden encontrar varios videos con rutinas de ejercicios en familia.



Ejemplos en los siguientes link:

Rutina de gimnasia

https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg

Cuento de yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

<https://www.youtube.com/watch?v=O-ze3CxuTMU>

Cuento y música para la relajación

<https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>

Por último, importante señalar, que dentro de la rutina que se establezca no hay que estresarse si esta no resulta como estaba definida, lo importante es que lo principal de ellas se lleve a cabo, para que la rutina se pueda cumplir es necesario que niños y niñas se involucren en las tareas del hogar debemos hacerlos sentir útiles y responsables, entendiendo que no las van a realizar como uno, recordar que la idea es generar armonía no estrés. Evitemos tener a los niños todo el día conectados a aparatos electrónicos, eso implicara que los adultos también se desconecten, es una ocasión especial en la cual pueden conectarse con los niños y niñas dedicarles tiempo y prestarles atención, quizás cocinar con ellos, jugar a juegos clásicos (luce, cachipun, cartas, etc), si hay espacio en la casa permitirles que armen una carpa con frazadas, sábanas, o simplemente ver una película acorde a la edad.

Es importante también buscar un espacio para los adultos, un tiempo donde poder recargar las pilas y evitar exponerse y exponer a los niños y niñas a situaciones alarmantes que puedan presentarse principalmente en los noticieros.