



Guía de autocuidado en niñas y niños

#CuidémonosEntreTodos



Los cuidados que siempre deben tener *los niños en pandemia*

Una de las mejores formas de reducir los riesgos de contagiarnos de COVID-19 es tomar las medidas necesarias de autocuidado.

Además de cumplir con las obligaciones de cada etapa del Plan Paso a Paso, hay cuidados que los niños, niñas y adolescentes deben mantener siempre para ayudar a prevenir el contagio.

Sabemos que no siempre es fácil enseñar estas nuevas costumbres a los más pequeños.



Es por eso que esta guía presenta consejos a los padres y cuidadores para enseñarles a incorporar hábitos de autocuidado. Al final de la guía hay actividades para enseñarles de forma lúdica, esta nueva forma de relacionarnos. Es clave, para no retroceder, que estos hábitos sean parte de nuestro día a día.



¿Cómo reforzar las medidas preventivas?

La mejor manera de enseñar conductas preventivas a los niños y niñas es que el adulto las realice constantemente. Los padres o cuidadores son el principal modelo a seguir.

- 1 Comente las **conductas preventivas** cuando usted las esté haciendo, como por ejemplo, “me voy a poner mascarilla para protegerme del Coronavirus”.
- 2 **Refuerce positivamente a su hija o hijo** cuando realice medidas de autocuidado.
- 3 Si el niño o niña no realiza las medidas de autocuidado, **haga de eso una instancia para hablar de los riesgos tomados**.
- 4 **Entregue información clara y precisa**, dando respuesta a las preguntas de cada niño o niña. Así disminuye la incertidumbre y ansiedad que le puede generar la pandemia.
- 5 **Practiquen en conjunto las medidas preventivas básicas**, como el lavado de manos, abrir puertas o ventanas para ventilar y ponerse correctamente la mascarilla.





Antes de salir

Uso de la mascarilla

- » Ayude a su hijo o hija a familiarizarse con las mascarillas.
- » Verifique que su hijo o hija se sienta cómodo/a con su mascarilla y que sea acorde a su talla y textura física.
- » Revise que pueda moverse y jugar sin que se le caiga. La mascarilla siempre debe cubrir boca, nariz y mentón, sin quedar suelta por los lados.
- » Enséñele a practicar su uso antes de salir fuera de casa.
- » Si su hijo o hija es preescolar, incorpore el uso de mascarillas en sus juegos. Puede jugar al médico o fabricar mascarillas para un peluche.
- » Refuerce que no jueguen con su mascarilla.
- » Estimule que su hijo o hija sienta interés por usar su mascarilla.

#SigamosCuidándonos



1



2



3



4



¿Cómo ponerse correctamente la mascarilla?

- 1 Antes de ponerse la mascarilla, hay que lavarse las manos con agua y jabón o aplicar alcohol gel.
- 2 Tomarla de los elásticos y ponérsela en las orejas.
- 3 Acomodar para que nariz, boca y mentón queden cubiertos. No deben quedar espacios entre la cara y la mascarilla.
- 4 Una vez puesta, evitar el contacto de las manos con la mascarilla. Si lo hace, aplicar alcohol gel o lavado de manos.

#SigamosCuidándonos



Usa
Mascarilla



Lava tus
Manos



Mantén
Distancia



Ventila
Siempre

Antes de salir

Enseñar a lavarse las manos

El lavado de manos es una de las medidas preventivas más efectivas para prevenir el contagio. Es importante que niños y niñas aprendan cuándo y cómo deben lavarse las manos.

- » Enséñele que todos sus dedos, uñas y palma de manos deben llenarse con mucha espuma. Para eso explíquelo que debe mojarse las manos, echarse jabón y frotar.
- » Pídale que cante al menos dos veces el cumpleaños feliz mientras frota sus manos y se llenan de espuma.
- » Una vez que termine de cantar, deben enjuagarlas con abundante agua.



Antes de salir

Temores y ansiedades

Hablar con los niños sobre lo que verán en la calle. Al enfrentarse a escenarios nuevos (ir de compras, vuelta a clases, etc), a algunos niños y niñas les puede causar extrañeza ver personas con mascarilla, pues no pueden ver gestos que les transmiten confianza. Es importante que los adultos les expliquen por qué las usamos.

Hablar con los niños acerca del Coronavirus. "Coronavirus", "COVID-19" y "pandemia" son palabras que se repiten en estos días, pero los más pequeños podrían no saber qué significan exactamente. Por eso es bueno saber cuánta información manejan de estos conceptos y abrir un espacio de diálogo para aclarar sus dudas y disipar sus preocupaciones en un ambiente cálido y de confianza.

Hablar con los niños sobre sus temores al salir. Cuando los niños y niñas sientan angustia al salir a la calle por temor al contagio es importante transmitir calma y seguridad, escuchar y validar lo que están sintiendo. Entréguele estrategias que le den control de la situación como disponer de su propio alcohol gel.



#SigamosCuidándonos



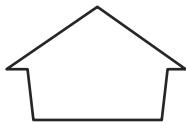


Antes de salir

Explicar las conductas que debemos cambiar

Mantener la distancia física es una de las medidas preventivas que debemos respetar cuando salimos de casa.

- » Para saludarnos, en vez de abrazarnos o darnos un beso, podemos hacer un gesto con la mano o inventar un gesto propio.
- » Debemos evitar tocar superficies y tenemos que mantener la distancia física con otros niños.
- » Se recomienda que juguemos con nuestros propios juguetes.



Antes de salir

La Planificación

1

Háblele al niño o niña sobre el tipo de actividad que se va a realizar, el tiempo que se estará y las cosas que se pueden hacer.

2

Planifique el paseo, idealmente que sea a una distancia caminable.

3

Cuente con elementos de protección personal e higiene para el paseo, como mascarilla y alcohol gel.

4

Pídale que se lave las manos antes de salir.

5

No olviden salir de la casa con la mascarilla puesta.



Ideas para reforzar durante las salidas

Independiente de dónde estén, es importante recordar a los niños y niñas los siguientes consejos:

- 1 Refuerce constantemente el correcto uso de la mascarilla, es decir, que cubra boca, nariz y mentón.
- 2 Recuérdele que debe evitar tocarse los ojos, la nariz y boca y mantener la distancia física.
- 3 Si le gusta andar en bicicleta, patineta o patines, se recomienda su uso individual.



#SigamosCuidándonos





En una plaza, parque y espacios comunes

- » Comente la importancia de respetar la prohibición de ingreso a las zonas demarcadas. No quitar ni traspasar las huinchas plásticas puestas por la autoridad.
- » Recuerde que las zonas de juego en espacios abiertos, públicos o privados, no son recomendadas. Además de dificultar el buen uso de la mascarilla, no se mantiene adecuadamente la distancia física entre los niños.
- » Los niños y niñas podrán llevar a la calle sus propios juguetes, los que deben ser de uso personal. Se recomienda que sean lavables.
- » Prefiera espacios que permitan la realización de actividad física al aire libre.
- » No se recomienda el uso de bebederos de agua.
- » En las zonas comunes de edificios, se deben coordinar horas diferidas de actividades al aire libre, con el fin de evitar la aglomeración de niños y niñas.

#SigamosCuidándonos



En restaurantes o cafés

1

Muéstrele a niñas y niños que hay rutas de tránsito demarcadas que se deben respetar. No permita que deambulen por el restaurant.

2

Al llegar, asegúrese que las superficies se encuentren limpias.

3

Explíquelo a los niños y niñas que deben mantener la mascarilla puesta, salvo cuando estén comiendo, momento en el que debe quedar guardada en una bolsa limpia.

4

Evite utilizar objetos de uso común como salero y aliños.

5

Utilice servilletas desechables.





En los centros educativos

- » Explíquelo a los niños y niñas que no deben compartir útiles escolares ni colaciones.
- » Comenten la importancia de respetar siempre la ruta señalizada de entrada y salida del establecimiento educacional.
- » Enséñele las medidas para prevenir el contagio de COVID-19 establecidas en el centro educativo y explíquelo la importancia de respetarlas.
- » Comente la importancia de la limpieza en el escritorio, pupitre o lugar de estudio.
- » Refuerce la importancia del autocuidado, como el lavado de manos, especialmente antes de comer; el uso de la mascarilla; la distancia física y la ventilación de las salas y habitaciones.

#SigamosCuidándonos





Consideraciones para la vuelta a clases

- 1 Priorizar vestimenta cómoda, que permita frente a bajas temperaturas estar abrigado en todo momento al niño(a), considerando condiciones de ventilación en las aulas de clases.
- 2 Asegurarse de que el niño (a) lleve mascarillas de repuesto para que pueda tener un recambio si se humedece, se pierde o se rompe.
- 3 Implementar rutina de lavado de manos al salir de casa y llegar de la jornada escolar, esto ayudara a reafirmar el habito de lavado permanente de manos durante el día.

#SigamosCuidándonos



- 4 Reforzar al niño(a) la idea de distanciamiento físico en todo momento y en cada una de las actividades que realice durante la jornada escolar.
- 5 Reforzar la eliminación del saludo de beso, abrazo u otra acción que implique el contacto físico. Reemplace por un gesto de saludo a distancia.
- 6 Se debe controlar la temperatura y síntomas respiratorios diariamente antes de salir y al llegar al domicilio. De presentar algún síntoma debe dirigirse al centro asistencial más cercano y no enviar al niño(a) al establecimiento educacional hasta ser evaluado por un especialista del área de la Salud.
- 7 Se debe indicar al niño(a) la prohibición de consumo de alimentos en el transporte escolar y transporte público. En tanto, en los establecimientos escolares solamente se deberá consumir alimentos en los espacios debidamente adaptados para estos efectos y en los horarios que establezca el establecimiento escolar.





Al regresar a casa

Establecer un “ritual” de vuelta a casa, que disminuya el riesgo de llevar el virus al hogar.

- » Pídale a los niños y niñas que se quiten correctamente la mascarilla. Si es desechable, botarla de inmediato.
- » Realizar un lavado riguroso de las manos con agua y jabón por 40 segundos.
- » Recuerde ventilar constantemente su casa abriendo puertas o ventanas y generando ventilación cruzada.

#SigamosCuidándonos





**Material
para trabajar
con niñas
y niños**

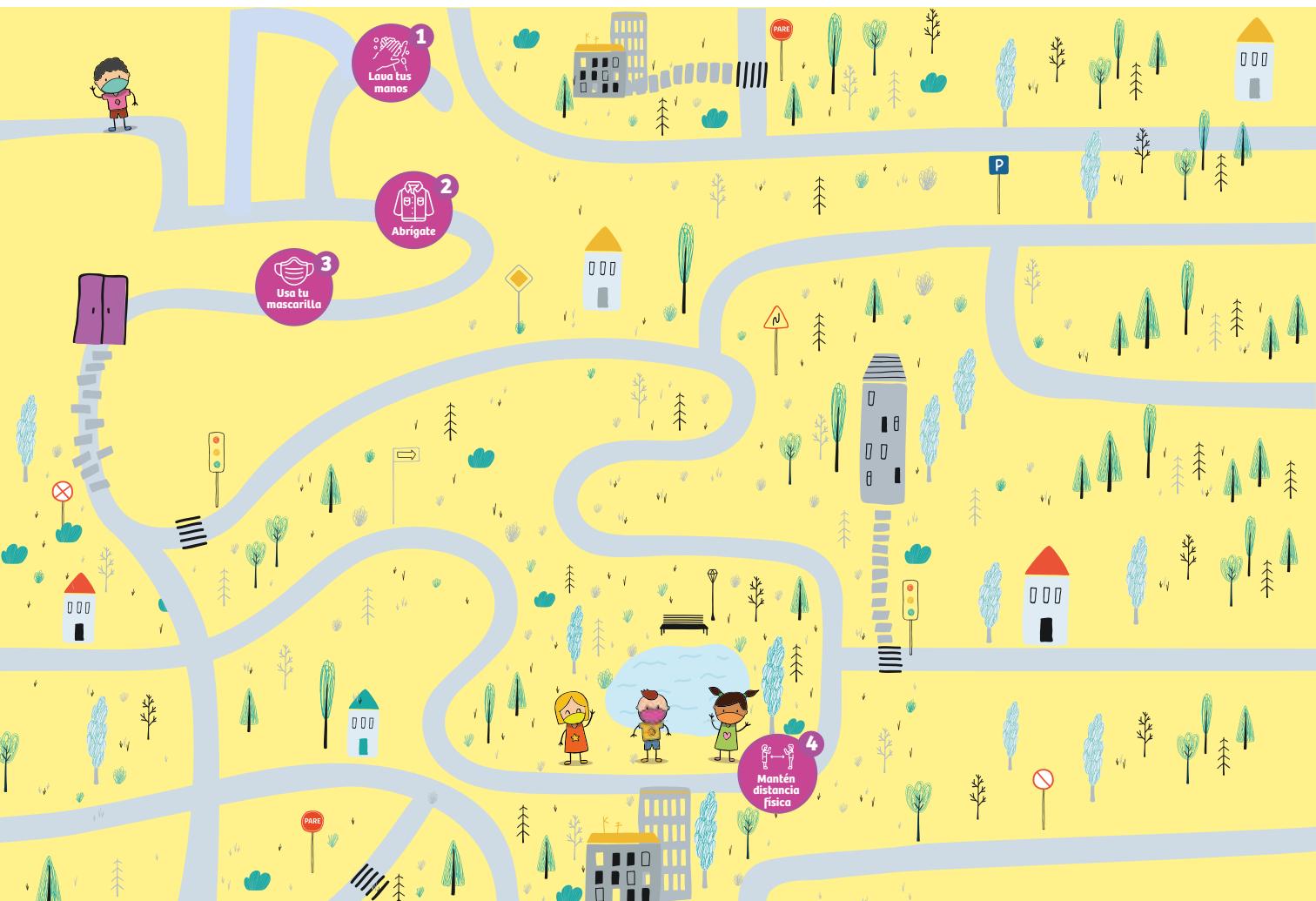
Pinta la figura del niño o niña que tiene bien puesta su mascarilla

Pista
recuerda que tu mascarilla debe tapar nariz, boca y mentón.



Laberinto

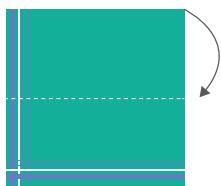
Ayuda a este niño para que vaya a ver a sus amigos a la plaza
¿Qué debe hacer antes de salir?



Hazle una mascarilla a tu muñeco favorito

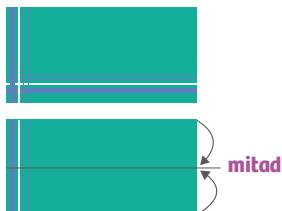
¿Cómo armar una mascarilla?

1



Dobla un pañuelo.

2



Dobla nuevamente desde abajo y desde arriba hasta la mitad.

3



Cuando tengas una huincha.

4



Pon dos elásticos uno en cada extremo.

5



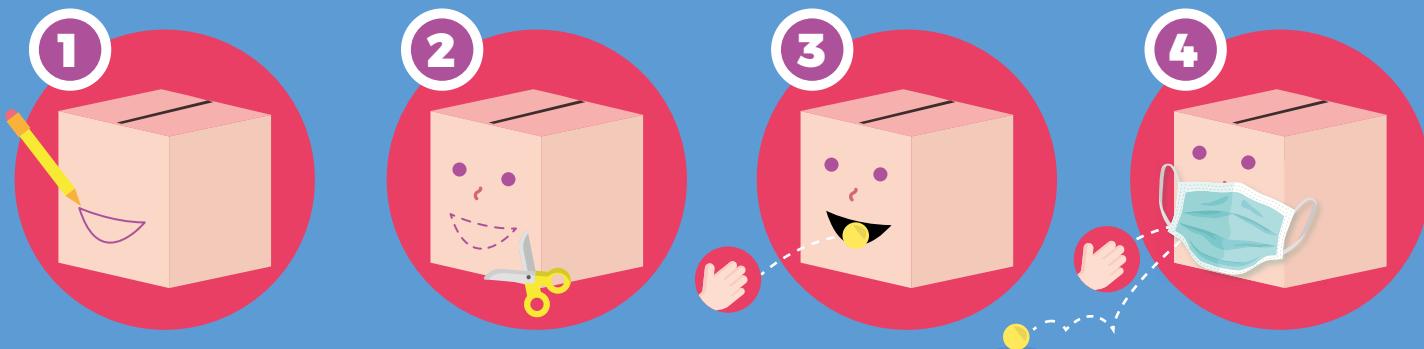
Luego dobla ambos extremos hacia el centro.



y así tienes una mascarilla **hecha por ti.**

Para los más pequeños

- Toma una caja de cartón y dibuja una media luna en forma de sonrisa.
- Luego recorta esa parte.
- Pídele al niño que dibuje en la caja, ojos, nariz y que pinte la caja.
- Luego pásale pelotas pequeñas y explícales que son virus de Coronavirus.
- Recorta un papel blanco en forma de mascarilla y pégaselo a la figura, tapando su nariz y boca.
- Dile que tire las pelotitas a la boca. ¿Qué pasa?
- ¡La mascarilla te protege del Coronavirus!



Tablero antes de salir de casa

Instrucciones:

- 1 Consigue un dado.
- 2 Avanza, respetando los números de las casillas con instrucciones.
- 3 Llega a la meta previniendo el contagio del Coronavirus.

Meta



19	 20 Manos sucias Retrocede 4	21	22	 23 ¡Sin mascarilla! Vuelve a la casilla 2	 24 Manos sucias Vuelve a casa		
 18 Usaste mascarilla Avanza +3							
17	16	 15 Lavaste tus manos Avanza +2	14	 13 Distancia física, ¡muy bien! Avanza +3	12	 11 ¡Sin mascarilla! Vuelve a la casilla con mascarilla	10
						 9 Lavaste tus manos Avanza +7	
 Partida → 1	2	3	 4 Usaste mascarilla Avanza +3	 5 ¡Sin mascarilla! Retrocede 4	6	 7 Manos sucias Retrocede 4	8

Realiza un experimento en casa

La importancia del jabón

- Echa agua en un plato.
- Luego ponle pimienta. Imagina que la pimienta son virus de Coronavirus.
- Pon tu dedo en el agua ¿se ensució?
- Ahora pon en otro dedo un poco de lavalozas.
- Pon el dedo en el agua.
- ¿Qué pasó con la pimienta?
- Lava tus manos con jabón porque así alejas al Coronavirus.

