

Descarga la guía y encuentra más información en nuestro sitio web www.sanbernardo.cl o escanéa el **código QR** con tu celular.



Guía de autocuidado en niñas y niños

#CuidémonosEntreTodos



Lo que tenemos que saber *antes de salir*

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

En los próximos meses las comunas y regiones del país, pasarán por distintas etapas, en donde, gradualmente, se irán levantando restricciones. Además de cumplir con las obligaciones de cada etapa del plan Paso a Paso, es importante que a medida que se vayan levantando dichas restricciones, los niños, niñas y adolescentes tengan incorporados hábitos en su vida diaria que ayuden 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 hasta que aparezca una vacuna que nos proteja a todos.

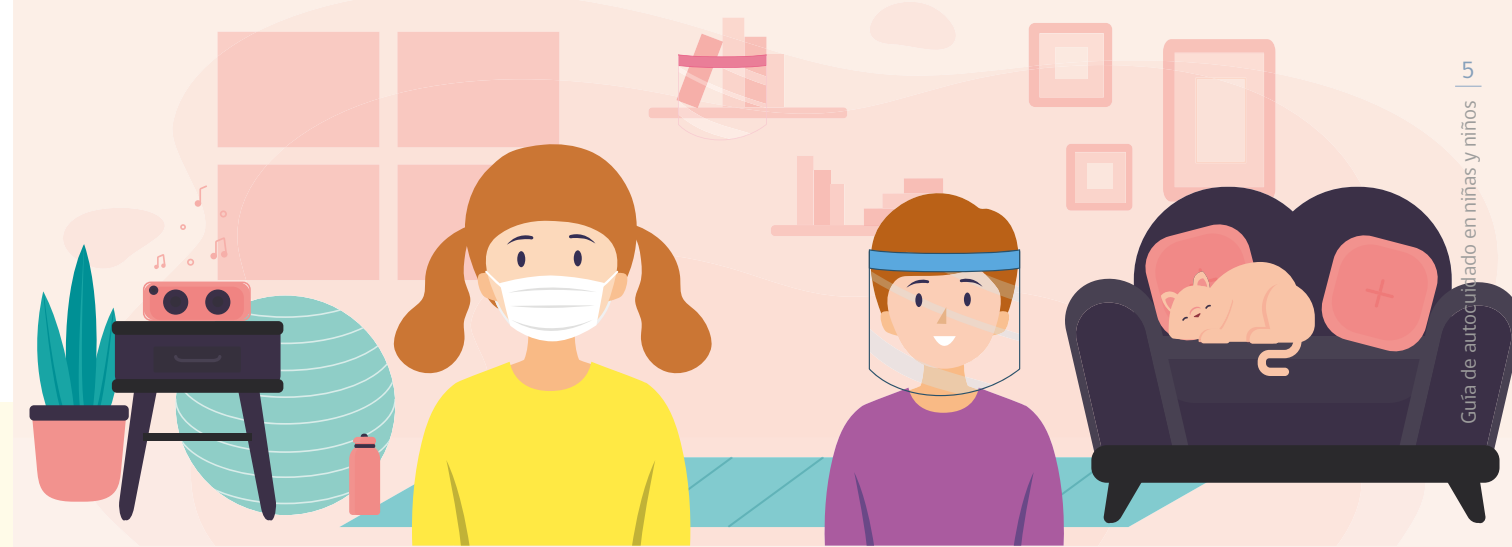
Es clave, para no retroceder, que estos hábitos sean parte de nuestro día a día.



¿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.



Antes de salir

Uso de la mascarilla y escudo facial

- » Ayude a su hijo o hija a familiarizarse con las mascarillas o escudo faciales.
- » Verifique que su hijo o hija se sienta cómodo/a con su mascarilla o escudo facial 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 o escudo facial en sus juegos. Puede jugar al médico o fabricar mascarillas para un peluche.
- » Refuerce a que no jueguen con su mascarilla o escudo facial.
- » Estimule que su hijo o hija sienta interés por usar su mascarilla. Se podrá identificar con ella si la decora, puede dibujar en ella o pegar adhesivos.



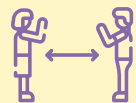
¿Cómo ponerse correctamente la mascarilla?

- 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.

¡No olvides!



Usar mascarilla



Distancia física



Lavar tus manos

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 cuatro veces el cumpleaños feliz mientras frota sus manos y se llenan de espuma (40 segundos).
- » Una vez que termine de cantar, se las puede enjuagar.



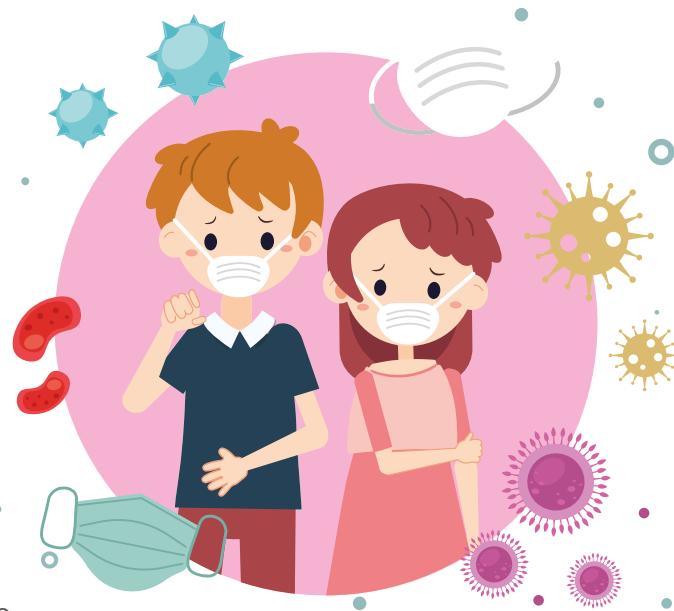
Antes de salir

Temores y ansiedades

Hablar con los niños sobre lo que verán en la calle. Hay algunos niños y niñas a los que les puede causar extrañeza ver a las personas en la calle con mascarilla. Cuando los rostros están parcialmente tapados, no pueden ver gestos que les transmiten confianza. Por eso, es importante que los adultos les expliquen las razones de por qué la 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.



Antes de salir

Explicar las conductas que debemos cambiar

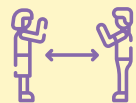
El lavado de manos es una de las medidas preventivas más efectivas para prevenir el contagio.

- » 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.
- » Ya no podemos jugar con juguetes de otros niños, pero sí podemos llevar uno para jugar entre nosotros.

¡No olvides!



Usar mascarilla



Distancia física



Lavar tus manos



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 para evitar el transporte público.

3

Cuente con elementos de seguridad e higiene para el paseo.

4

Pídale antes de salir que vaya al baño para evitar el uso de baños públicos y realizar lavado de manos antes de la salida.

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:

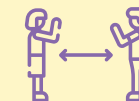
- 1 Refuerce constantemente el uso de mascarilla cubriendo boca, nariz y mentón.
- 2 Recuérdele que debe evitar tocarse los ojos, la nariz y boca.
- 3 Coméntele a sus hijos o hijas que deben evitar el contacto con el mobiliario urbano, como bancas, esculturas, parquímetros, bicicleteros, barandas, pasamanos o paraderos. Si lo hace, aplicar alcohol gel.
- 4 Puede usar bicicletas, patinetas y patines que deben ser de uso individual.
- 5 Recomiéndele a los más grandes que no usen el teléfono durante la salida, y en caso de hacerlo, debe ser de uso personal para evitar el contagio.



¡No olvides!



Usar mascarilla



Distancia física



Lavar tus manos



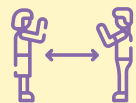
En una plaza, parque y espacios comunes

- » 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, ya que son superficies que facilitan la transmisión del virus.
- » 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 permita que usen 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.

¡No olvides!



Usar mascarilla



Distancia física



Lavar tus manos

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

No compartan alimentos ni artículos de alimentación entre integrantes de la familia o acompañantes.

6

Utilice servilletas desechables.





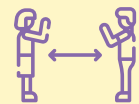
En los centros educativos

- » 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 explíquelas la importancia de respetarlas.
- » Comente la importancia de la limpieza en el escritorio, pupitre o lugar de estudio.
- » Enseñe la importancia de las medidas de autocuidado como la frecuencia del lavado de manos durante la jornada, especialmente antes de comer.

¡No olvides!



Usar mascarilla



Distancia física



Lavar tus manos



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 los zapatos antes de entrar y aplique una solución desinfectante en la suela del calzado.
- » Pídale a los niños y niñas que se quiten correctamente la mascarilla. Si es desechable, botarla de inmediato. Si es de tela depositarla en el cesto de la ropa sucia y lavar.
- » Al ingresar a casa deben quitarse la ropa con que salieron y ponerla en el cesto de la ropa sucia.
- » Realizar un lavado riguroso de las manos con agua y jabón por 40 segundos y si es posible, realizar baño completo antes del contacto con otros miembros de la familia.
- » Desinfectar juguetes, bicicletas y escudo facial.
- » Limpiar las superficies de bolsos, mochilas y artículos personales.

¿Cómo limpiar los juguetes?

- 1 Mantenga ventilado el lugar.
- 2 Colóquese guantes y pechera de uso exclusivo.
- 3 Limpie las superficies a desinfectar: El objetivo de este paso es remover con detergente la suciedad.
- 4 Enjuague con agua la superficie: Para poder eliminar por arrastre la suciedad.
- 5 Aplique producto desinfectante.
- 6 Retire pechera y guantes. Si usa guantes desechables, deséchelos después de cada limpieza. En caso de usar reutilizables, lávelos y desinfectélos.
- 7 Finalmente lávese las manos después de quitarse los guantes.
- 8 Esto mismo sirve para limpiar bicicletas, patines, sillas de ruedas, muletas, caminadores o prótesis.



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



El juego del Coronavirus

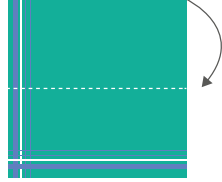
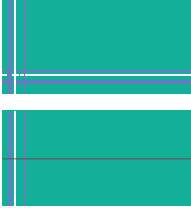




Encuentra en la imagen los Coronavirus de colores



- » Un niño con su mamá sin mascarilla
- » Una niña tomando agua del bebedero
- » Cuatro niños pasando unos juegos que están delimitados como prohibidos
- » Un adulto estornudándole a otro en la cara sin mascarilla
- » Dos niños compartiendo algo para comer
- » Una mujer sentada en una banca.

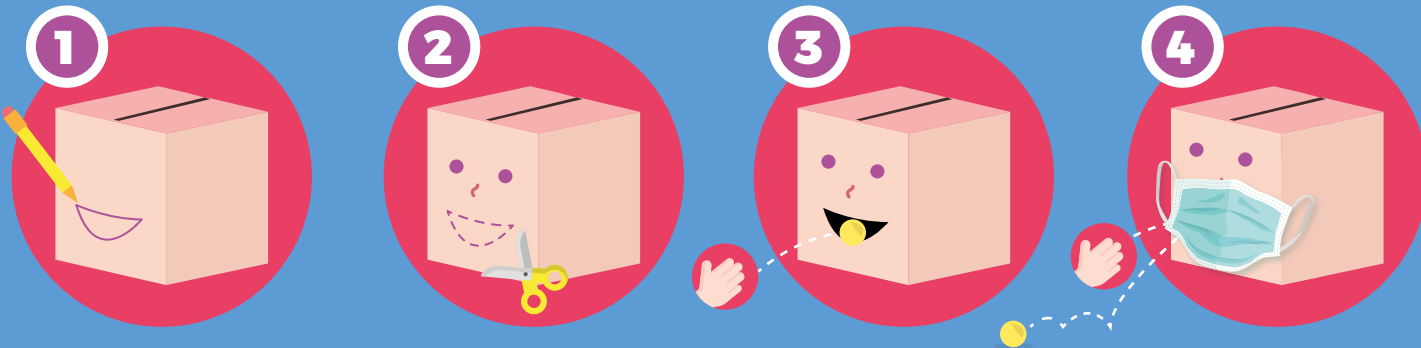
Hazle una mascarilla a tu muñeco favorito

¿Cómo armar una mascarilla?

- 1  Dobra un pañuelo.
- 2  Dobra 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.
- 6  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 social, ¡muy bien! Avanza +3	12	 11 ¡Sin mascarilla! Vuelve a la casilla con mascarilla	10
							 9 Lavaste tus manos Avanza +7
							8
							 7 Usaste mascarilla Avanza +3
							 6 ¡Sin mascarilla! Retrocede 4
							 5 Manos sucias Retrocede 4
							4
							3
							2
							1