

AUTOCUIDADO FÍSICO Y EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Para proteger a nuestros niños y niñas debemos tener en cuenta lo siguiente:

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves puede causar neumonía o dificultades respiratorias.

¿Cómo contagia el virus?

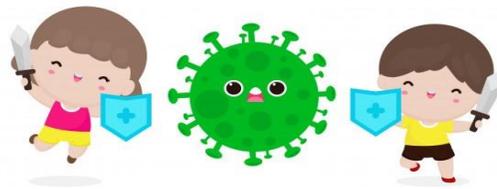
El virus se contagia a través de las gotas de la respiración que una persona libera al toser o estornudar, o al tocar superficies que el virus puede permanecer en una superficie por hasta 24 horas. También puede transmitirse por contacto con desinfectantes sencillos.



¿CÓMO PODEMOS EVITAR EL RIESGO DE INFECCIÓN?

Estas son medidas para que tu y tu familia puedan evitar el contagio:

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.
2. Taparse la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una bolsa cerrada.
3. Evite el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.
4. Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.
5. No tocarse los ojos o la nariz sin haberse lavado bien las manos.
6. Evitar compartir cubiertos y vasos dentro del hogar.
7. Evita ir a lugares públicos, ya que puede haber mayor riesgo de contagio.



PROTEGE SUS EMOCIONES

Los niños y niñas aun no han adquirido la madurez suficiente para poder entender algunos aspectos de las enfermedades. La prioridad en esta etapa debe ser, proteger a los niños y niñas de toda aquella información que no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

En este sentido se recomienda:

- ✓ Evitar que vean o escuchen noticias con un enfoque sensacionalista o alarmista de la situación.
- ✓ Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema, ya que si dedicamos mucho tiempo al tema podemos transmitir inquietud aunque el tono no sea alarmista.
- ✓ Evita involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación, especialmente si son acaloradas o incluyen bromas y dobles sentidos. Aun que no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.
- ✓ Resuelve sus dudas e inquietudes con un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión pero no engañoso.



Fuente bibliográfica: Ministerio de Salud.

Para más información sobre este tema, material adicional o preguntas, no dudes en contactarnos al correo: hpvcontesta@gmail.com

Resolver dudas con un profesional de la salud puede ayudar a reducir la ansiedad y la inquietud durante la cuarentena.

Salud responde 600 360 777 cuenta con profesionales las 24 hrs. Del día para atender sus consultas.

Juegos familiares en cuarentena

Jugar y crear en familia.

En la siguiente revista compartiremos una serie de juegos para armar en casa: divertidos, sencillos y al alcance de todos. Todo con la intención de ir variando las propuestas con los más pequeños dentro del hogar, y alternar con actividades fuera de las pantallas, ofreceremos una serie de juegos para elaborar en espacios reducidos. Lo importante de los juegos en los que participen los más pequeños, es estimular la motricidad y despertar el ingenio de la mano de la imaginación.

Juegos dentro de casa

1. Juegos con cinta adhesiva:

Disponiendo de cinta adhesiva, se pueden armar pistas de carreras para autitos y animales, jugar a ser deportista o mejorar la puntería.

Materiales: cinta adhesiva, autitos, animales, pelotitas de papel.

* Salto en largo:

Colocar cinta en el piso, a dos o tres pies de distancia, dependiendo de la edad y ¡a comenzar con los juegos!



* Tela de araña:

Cruzar muchas cintas entre los marcos de una puerta. Armar bolitas de papel que y jugar a dejarlas atrapadas en la tela de araña.



2. Juegos con globos:

Materiales: lana/soga/cordón de zapatilla, una bombilla, cinta adhesiva y globos.

***¡Arma tu propio cohete!**: Cortar un trozo largo de lana. Atravesar la lana por la bombilla. Atar cada extremo sobrante de lana en diferentes superficies de manera que quede, como mínimo dos metros entre un extremo y otro. Luego inflar un globo y sin anudarlo pegarlo con cinta adhesiva a la bombilla. Ubicarlo en uno de los extremos, soltar la boquilla y ¡a volar!



3. Burbujas gigantes:

Conseguir dos palos de igual tamaño (pueden ser ramas de árbol). Cortar un trozo de hilo de algodón o una cuerda fina que sea tres veces más larga que los palos. Atar la cuerda para formar un "aro" donde la parte de arriba sea más corta que la de abajo.

Por otro lado, poner en un balde una mezcla compuesta por diez vasos de agua (si está tibia, mejor), un vaso de jabón líquido (no más que eso) y una cucharada grande de azúcar. Mezclar y dejar reposar una hora. Cuando la mezcla esté lista, sumergir el hilo en la mezcla y a practicar hasta que aparezcan dragones, serpientes, y todo un universo de figuras.

Materiales: palos o ramas, hilo, jabón líquido, agua, balde, azúcar.



4. Jugar a la silla musical:



5. Jugar a la mímica:

Deben elegir una categoría para jugar a adivinar, podrían ser películas, cantantes, animales, deportes, etc.

Luego de esto cada equipo realiza una mímica sin decir ni una sola palabra y el otro equipo intenta adivinar para ganar un punto.

Pueden armar equipos o simplemente jugar de manera individual.



6. Jugar Karaoke:

Poner la radio o un video de Youtube, buscar una canción y tomar cualquier artefacto que pueda parecer un micrófono y cantar. La idea es que todos puedan acompañar cantando, aplaudiendo y pasarlo bien.



7. Hacer un acróstico con el nombre de cada integrante de la familia. Cada letra inicial defina una característica de la persona. Ej: ANDREA

Alegre

Noble

Dulce

Risueña

Entusiasta

Amable

8. Un dibujo al día:

Todos los días durante un mes, deben todos quienes quieran participar (la idea es motivarlos a todos), realizar un dibujo en específico.

Pueden hacer una competencia o simplemente ir decorando la casa con ellos. Si deciden hacer una competencia, se debe valorar el esfuerzo, la constancia y la creatividad en los dibujos.

1. Autorretrato
2. Animal favorito
3. Comida favorita.
4. Película favorita.
5. Mejor amigo/a.
6. Súper héroe.
7. Villano

8. Monstruo
9. Robot.
10. Zombie.
11. Personaje de libro o cuento.
12. Personaje de juego.
13. Personaje de Disney.
14. Mi familia.
15. Un grupo de amigos del colegio.
16. Familia de tu papá o mamá.
17. Tus últimas vacaciones.
18. Un dinosaurio.
19. Mundo submarino.
20. Tu dibujo animado favorito.
21. Como serás cuando grande.
22. Tu lugar favorito de la casa.
23. Tu profesión favorita.
24. Mundo espacial.
25. Medios de transporte.
26. Tema libre.
27. Juguete favorito.
28. Recuerdo favorito.
29. Juguete que deseas.
30. Un mundo mágico.