



Curridabat
CIUDAD DULCE



El cuidado de los niños y las niñas en periodo de aislamiento solidario

Oficina de Salud Integral

Consultas: priscilla.marin@curridabat.go.cr

Ahora que los más pequeños se encuentran en la casa debido al cierre temporal de sus kinders y escuelas por la emergencia sanitaria que enfrenta el país, te preguntás:

¿Qué hacer con nuestros niños o niñas en el periodo de aislamiento solidario?

Aquí te dejamos algunas recomendaciones que te pueden ayudar a responder estas preguntas

Niños y niñas son vulnerables a las enfermedades.



A pesar de que se ha dicho que la población infantil es leve o moderadamente afectada por el COVID-19, es necesario **tomar medidas de precaución** para disminuir el riesgo de infección de toda la población.

Tenemos que incorporar **hábitos de cuidado personal y colectivo como:**

Lavado de las manos.
Protocolo de estornudo y tos.
Es importante reforzar este tipo de hábitos desde temprana edad.

Deben estar informados.

Las y los menores tienen una percepción de lo que se vive, sin embargo es importante informarles lo que ocurre utilizando un **lenguaje sencillo**.

Tomate el tiempo para responder con la verdad a sus preguntas e inquietudes.

Brindá la información necesaria, no sobreexpongas o les cargués con temores o datos que por su edad serán más complejos de procesar.

¿Qué es el COVID-19?

Es la enfermedad causada por un tipo específico de **coronavirus**, que son una familia de virus que pueden causar desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

¿Y por qué tiene tanta atención?

Porque es un virus **muy contagioso y muy agresivo**



Recordá que estamos ante una situación de emergencia sanitaria.

Es normal sentir temor



Hablá de sus emociones

Es importante educar a nuestros niños y niñas en el **reconocimiento de sentimientos y emociones**, explicándoles que debido a la situación sanitaria que enfrenta el país, **es normal que en algunos momentos se experimente frustración, enojo, tristeza, cansancio, confusión y aburrimiento**.

Ante la incertidumbre que plantea la emergencia sanitaria, puede que las y los menores experimenten **situaciones de ansiedad y estrés en relación a los ajustes en sus rutinas, es necesario mostrarse con apertura a señalar, escuchar y validar estos sentimientos**.



Las siguientes expresiones pueden ayudarte: ¡Te noto triste o desanimado!, ¡estás durmiendo poco!, ¿ya comiste?, ¿estás asustado? ¿te gustaría que conversáramos?, ¿quierés un abrazo?...

iProgramá actividades!

Repasen la materia vista en clases, exploren nuevos temas de interés, utilice los medios tecnológicos para aprender algo nuevo, practique la lectura, la escritura.

Brindá mantenimiento a los hábitos de estudio de sus niñas y niños, recordá que cuando pase la emergencia sanitaria van a regresar a la escuela.

Pensá en un plan de trabajo en casa.

Socializá con ellos tu agenda de trabajo para que contemplen que, como persona adulta, **también tenés que atender otros asuntos** relacionados a tu pareja, el trabajo, labores del hogar, necesidades personales, entre otros.

Definí rutinas de alimentación, preparen una receta juntos, aprendan una canción, lean un cuento, bailen, hagan teatro, ponga en práctica la imaginación y la creatividad. Hacé trabajos con pintura, colores, manualidades, juegos tradicionales en casa, distribuí las tareas de la casa entre los miembros de la familia, de acuerdo a sus posibilidades. **Estas actividades nos van a permitir gestionar y transitar mejor por el periodo de aislamiento.**

Promové el trabajo autónomo tus hijos e hijas, definí con ellos sus espacios de trabajo o actividades y tareas a cumplir durante el día.

Fomentá la resolución de problemas y la toma de decisiones, devolviéndoles la responsabilidad de gestionar su plan de actividades.

Revisá las Actividades en Casa sugeridas por los Centros de Desarrollo Humano.

Actividades en casa:

Área: Matemática

**Contenido:
Formas Geométricas**

Procedimiento:

En las hojas de colores realiza diferentes formas geométricas y aparte en una hoja negra dibuja las mismas figuras, luego realiza unos cortes sobre la tapa (como a aparece en la imagen) y sobre ellos pega las figuras en negro.

Instrucción:

Solicita a la persona que introduzcan las formas de colores en el espacio que le corresponde en la tapa, pueden subir la dificultad y practicar los colores, lados y circunferencias de las figuras.

Materiales

- Caja de carton (reutiliza alguna).
- Cartulina u hojas de color.
- Tijeras.

