

Estimadas Familias:

Quisiéramos enviarles nuestros más sinceros saludos y esperamos que junto a sus hijos/as se encuentren en buen estado de salud. Han sido semanas difíciles y queremos brindarles tranquilidad y continuar la comunicación cercana con ustedes para prepararnos, como comunidad escolar, por un eventual retorno a clases presenciales. Dejamos claro que no tenemos fecha alguna o indicaciones por parte del MINISTERIO a la fecha, pero cuenten con que estaremos informándoles del proceso si tenemos algunas novedades.

Mientras tanto, les entregamos algunas sugerencias y recomendaciones lúdicas y entretenidas para comenzar a practicar con sus hijos/as desde el hogar y así juntos ir tomando las medidas preventivas para cuidar nuestra salud y la de todos.

1. CANTAMOS MIENTRAS NOS LAVAMOS LAS MANOS

Finalidad: lavado correcto de manos.

Niveles: Ed. Párvulos y Primer Ciclo Básico.

Instrucciones:

Junto a su hijo/a practicar el lavado de manos, enseñándole la manera correcta con estas imágenes de apoyo que adjuntamos, videos o bien mostrándole cómo hacerlo usted mismo. Muy importante y aquí va lo entretenido es que acompañe el momento de higiene junto a una canción a elección de él/ella.

Sin olvidar que debe frotar sus manos por todos lados con jabón durante 20 a 30 segundos, para que sea efectiva la limpieza y cantando o escuchando una canción, para hacerlo más divertido y pueda luego aplicarlo en el colegio junto a sus compañeros.

Links de apoyo:

https://www.youtube.com/watch?v=6MvQhuU9i_0

<https://www.youtube.com/watch?v=u61W7EWKOuc>

<https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

<https://www.youtube.com/watch?v=gEjnX86yeis>

FORMA CORRECTA DE LAVADO DE MANOS

El correcto lavado de manos con agua y jabón, es la medida más importante para protegerte de los gérmenes, bacterias y microbios que pueden enfermarte



1 Aplica jabón y frota tus palmas entre sí



2 Frota el dorso con la palma de la otra mano



3 Entrelaza tus dedos y frótalos varias veces



4 Dobra tus dedos y con ellos frota la palma de tus manos



5 Envuelve el pulgar y frota en movimiento giratorio



6 Con las yemas de los dedos frota tus palmas haciendo círculos



7 Enjuaga tus manos con abundante agua



8 Seca tus manos con una toalla desechable



9 Usa la misma toalla para cerrar el grifo

2. EL JUEGO DEL CORONAVIRUS

Finalidad: lavarse las manos varias veces al día.

Niveles: Ed. Párvulos y Primer Ciclo Básico.

Instrucciones:

Junto a su hijo/a, vean videos del coronavirus, entretenidos y lúdicos, que adjuntamos en links. Luego le pide que dibuje el coronavirus, como se lo imagina o como le gustaría que sea (forma, colores, etc.).

Para finalizar se le propone un desafío entretenido, el cual consiste en que un adulto le dibujará “el coronavirus” en el dorso de sus manos con plumones de colores al inicio del día y antes de irse a acostar, en la noche, revisarán si aún está el dibujo. Si su hijo/a ha conseguido eliminar los rastros del “coronavirus” ganará un punto el cual pueden registrar en un calendario que les adjuntamos más abajo (felicitarlo porque se lavó varias veces al día sus manos y se mantuvo limpio y libre de virus, lo cual también debe continuar haciendo en el colegio).

Links de apoyo:

Videos y cuentos que explican este tiempo de cuarentena, adecuados para niños:

<https://www.youtube.com/watch?v=i5fjSxoXhRQ>

https://www.youtube.com/watch?v=Wp_iVVUkmsg

<https://www.youtube.com/watch?v=-43WKTzWL64>

<https://www.youtube.com/watch?v=0pbvr8cq0EA>

Explicación del juego:

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

Realizar esta actividad todos los días, dibujando en sus manos en la mañana y en la noche revisar, registrando en un calendario si ganó el punto, al completar 10 o 20 puntos ganará un premio a elección de ustedes como familia (ver una película juntos, compartir juegos de mesa, almorzar su plato favorito, hacer un camping en casa, etc.)

Previene Jugando CORONAVIRUS

- **1**
Dile a mamá o a papá que dibuje en tu mano cada mañana un coronavirus...
- **2**
Durante el día debes borrar el dibujo lavándote las manos con agua y jabón...
- **3**
Si en la noche lograste borrar el coronavirus ¡Ganaste 1 punto!
- **4**
Y si acumulas 20 puntos en 20 días.... ¡GANARÁS UN PREMIO!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							

3. CONFECCIONEMOS NUESTRA MASCARILLA FAVORITA

Finalidad: Familiarizarse con el uso de mascarillas.

Niveles: Ed. Párvulos y Primer Ciclo Básico.

Instrucciones:

Junto a su hijo/a, vean videos de cómo confeccionar una mascarilla, lo importante es que sea un momento entretenido y que luego puedan poner en práctica. Invitarlo a realizar mascarillas para sus muñecas o superhéroes regalones, así todos estarán todo protegidos en casa.

Para terminar, busquen juntos una polera que tenga una imagen favorita o un pañuelo del color que más le gusta y dos colets o elásticos, confeccionando una mascarilla real y que pueda utilizar su hijo/a.

Cada día pedir que la utilice dentro de casa, comenzar por períodos cortos e ir aumentando el tiempo para que pueda acostumbrarse a su uso (indicar cómo ponérsela, cómo sacársela y qué hacer si le pica la nariz o si quiere alimentarse o lavarse los dientes).

Cada vez que la utilice felicitar y animar para que pueda sentirse cómodo/a con su mascarilla y que progresivamente podrá ser parte de su cotidianidad, para prepararnos luego cuando estemos en el colegio.

Links de apoyo:

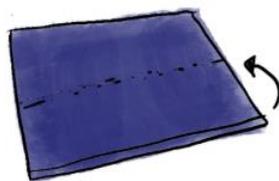
<https://www.youtube.com/watch?v=zJRqry18fek>

<https://www.youtube.com/watch?v=MzJesSyj5Kc>

<https://www.youtube.com/watch?v=H38HFTzvlDw>

<https://www.youtube.com/watch?v=oyoW33oi630>

1 Busca una polera o sábana y recorta la parte de abajo del tamaño de un cuaderno aprox.



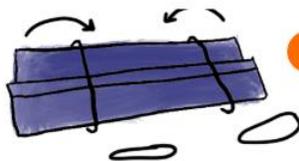
2 Dobra un extremo hasta la mitad



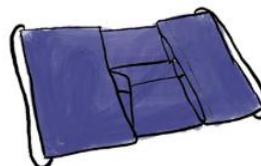
3 Y el otro extremo también.



4 Agrega dos elásticos desde los bordes.



5 Y dobla los extremos por encima de los elásticos.



6 ¡Y ya está lista tu mascarilla casera!



¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19

- 

1
Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.
- 

2
Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.
- 

3
Evita tocar la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.
- 

4
Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

El Ministerio de Salud recomienda el uso de mascarillas sólo si vas a estar a menos de un metro de distancia de cualquier persona.

#CuidémonosEntreTodos

4. VOLAMOS COMO PAJARITOS

Finalidad: Mantener distancia en lugares públicos

Niveles: Ed. Párvulos y Primer Ciclo Básico.

Instrucciones:

Se sugiere conversar con su hijo/a sobre lo importante que es mantenerse atento a que el virus no llegue a casa ni a sus manos o cuerpo, por lo que se le propone que jueguen a caminar por su hogar esquivando los muebles sin pasarlos a llevar, sin chocarlos ni tocarlos, por lo que debe extender sus brazos e ir volando como un pajarito y evitar que toque algún objeto. Luego poner más obstáculos y finalmente ser usted al cual no puede tocar, por lo que lo va persiguiendo y su hijo/a debe tratar de esquivarlo, recordando que siempre la distancia que debe mantener es de la extensión de sus brazos.

Para este juego es muy importante terminar con la reflexión de ambos, sentados y entablar un clima de conversación cercana y acogedora, siempre mirándolo

Links de apoyo:

<https://www.youtube.com/watch?v=xhMfEOnxK4M>

a los ojos y a su nivel para mantener la atención: *“si salimos a la calle, si vamos a un parque, si me acompañas a comprar o si volvemos al colegio, te pido hijo/a que mantengas distancia igual como jugamos ahora, ya que debemos cuidarnos de este virus y a toda nuestra familia. En la sala de clases ahora las mesas estarán separadas, cuida tus pertenencias y sin prestarlas ya que estarán limpias para ti, si quieres saludar o despedirte de tu profesor o compañeros ya sabes que podemos chocarnos los codos o pies y si quieres jugar con tus mejores amigos en el recreo, trata de no acercarte tanto a ellos, ya que cada cuerpo debe protegerse del otro, pero de igual forma pueden pasarlo bien, puedes enseñarle este juego a ellos/as y así siempre mantener distancia para todos cuidarnos y mantener nuestra salud a salvo”.*

Lo anterior es un ejemplo de conversación, sólo una sugerencia para ayudarlos como padres a preparar a nuestros estudiantes, sabemos que será difícil pero juntos lo lograremos como comunidad educativa.





Les enviamos un cariñoso saludo y mucha fuerza y ánimo para todo este período, como comunidad educativa estamos trabajando para tomar las medidas necesarias si pronto volvemos a clases presenciales, junto con las recomendaciones que las autoridades nos entreguen, por lo que estaremos atentos a implementar.

Saludos cordiales,

Bernarda Inzulza y Pamela González

Coordinación/UTP

NHHS