

USO DEL TIEMPO EN CASA, SUSPENSIÓN DE CLASES POR COVID-19

El Ministerio de Educación junto con el Ministerio de Salud han establecido como medida preventiva al contagio de COVID-19, la suspensión de clases presenciales para todos los colegios y jardines infantiles del País. Esto debido a que el COVID-19 es un virus para el cual aún no existe tratamiento efectivo, a que es altamente contagioso y que trae consecuencias graves para la salud de los grupos de riesgo de nuestra población, como enfermos crónicos y adultos mayores. Considerando además que quienes no se encuentren dentro de este grupo de personas y son afectados por el virus podrían presentar secuelas en su sistema respiratorio.

Por lo anteriormente señalado es necesario quedarse en casa y respetar el tiempo indicado por las autoridades competentes, estar atentos a las indicaciones que se vayan entregando a través de los medios oficiales de gobierno y de nuestro colegio.

En esta situación consideramos importante entregar algunas sugerencias que ayude a los niños y jóvenes a entender y atender lo que está ocurriendo.

1. ¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

Al informar debemos considerar las características propias de nuestros niños y jóvenes, tomando en cuenta la etapa del desarrollo en la que se encuentran, no podemos presuponer que están comprendiendo a cabalidad la situación actual.

A – INFORMAR

PASOS:

1. Acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos y/o por las autoridades competentes.
2. Preguntarles qué información saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como información errónea que han escuchado o mal interpretado.
3. Aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera sencilla, y transmitiéndoles calma y seguridad.

¿QUÉ EXPLICARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?

- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.
- Corregir información errónea o mal interpretada .que puedan tener.
- Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.
- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.
- Informar que la mayoría de los casos se recuperan, pero los mayores son los que más deben cuidarse de este virus.
- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales en salud para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.

B – EXPLICAR

¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS y ADOLESCENTES?

- No ignorar sus miedos o dudas.
- Utilizar un lenguaje adaptado a la edad del menor y a sus conocimientos.
- Entender que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.
- Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.
- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.
- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.
- Con los más pequeños, usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, y que de momento, Italia y España son dos países que le gustan mucho,...).
- Con los adolescentes podemos hablar de forma más directa, explicar los riesgos, consecuencias y formas de cuidarse. Poner atención a la información que reciben desde las redes sociales y en caso de falsos rumores, contrastarlos.
- Conversar con los jóvenes acerca de sus miedos, temores e inseguridades, no debemos olvidar que en esta etapa podría costarles más expresarlos. Es importante mantener una relación cercana con ellos y generar un ambiente de confianza.

C- PROTEGER

¡Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene para toda la vida! Hay que seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades de salud y confiar en ellos porque saben lo que tienen que hacer, ya que cuentan con los conocimientos y los medios.

En este punto es vital

- Lavarse las manos con jabón frotando con fuerza, en la superficie, las uñas y los lados.
- Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca después de estornudar o tocar un pasamanos o alguna superficie de uso público.
- Evitar el contacto físico con otros niños o u otras personas, aunque tenga muchas ganas de jugar o tocar a la otra persona. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver a abrazar o tocar a mis amigos muy pronto.
- Saber que puede contar con un adulto si no se encuentra bien físicamente o hay algo que le preocupe.
- Mantener distancia de 1 metro con personas que presenten síntomas respiratorios (fiebre, tos, estornudo).
- Mostrar cuidado en cómo nos relacionamos con otras personas, evitando las conductas de rechazo o discriminación. Nuestro temor puede hacer que nos comportemos de forma inadecuada, rechazando o discriminando a ciertas personas.

Como padres, madres y cuidadores debemos tener en cuenta que siempre nos están mirando y aprendiendo, demos un ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud y

de calma. Es importante también tener consciencia de nuestras propias emociones y apoyarnos en nuestros cercanos en caso de necesitarlo.

2. RECOMENDACIONES PARA USO DEL TIEMPO EN CASA

Durante el período de tiempo que los niños y jóvenes estarán sin acudir al colegio, actividades extraescolares u otras actividades, es importante planificarse e informarles sobre ello.

Algunas recomendaciones importantes son:

- Tal como se ha señalado en reiteradas ocasiones y con gran énfasis, la primera y más efectiva medida para combatir el contagio de este virus y así evitar mayores problemáticas, es fundamental **evitar contacto con otros niños y adultos que no sean del grupo familiar** que vive en su hogar.
- Recordar que no son vacaciones, no es tiempo de paseo, cine, encuentros con amigos, visitas al centro comercial, etc.
- No asistir a los parques infantiles, plazas de juegos, supermercados, etc. Existe un alto contagio por tocar superficies contaminadas con el virus.
- Explicar porque se está en casa estas semanas. Los más grandes que investiguen y promuevan el conocimiento del coronavirus.
- Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
- Promover tiempo para el juego libre, deporte (en casa), movimiento corporal, incluso dejar tiempo para el aburrimiento.
- Organizar un horario de trabajo escolar en casa que sea igual todos los días. Estar atentos a la información académica que se suba a las plataformas oficiales del colegio (aula virtual). Para ello se recomienda estar revisándola.
- Supervisar y apoyar el trabajo escolar hecho en casa.
- Aprovechar este tiempo para estar más con los hijos y las hijas, haciendo vida de familia.
- NO SALIR de casa a no ser que sea EXTRICTAMENTE NECESARIO. Y si lo hace, que no sea con los hijos o hijas.
- Buscar juegos de salón, leer algún libro que sea requerido por el colegio, cocinar, etc.
- Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.
- Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.
- Evitar la sobreinformación para evitar ansiedad; esto implica dosificar el uso de televisión y noticias.
- Aprovechar la tecnología de forma divertida para comunicarnos con nuestros parientes y amigos.

- Crear actividades manuales favorece el manejo de estrés; pintar, ordenar cajones con cosas, construir objetos con desechos, son algunos ejemplos.
- Leer en familia: la lectura compartida ayuda a ejercitar la comprensión oral y el aprendizaje de vocabulario.
- Dosificar y supervisar el uso de tecnología respecto juegos o información. Con adolescentes, estar atentos con la información que comparten en sus redes sociales.
- Jugar en familia, el juego permite expresar emociones y poner en práctica estrategias de afrontamiento de diferentes situaciones.
- En internet encontrarás diferentes videos que muestran juegos, manualidades y actividades creativas que puedes desarrollar en estos días con tus hijos e hijas (por ejemplo en "Ideas en 5 minutos"). Y si no cuentas con acceso a ellos, seguro que recordarás más de algún entretenido juego que tú jugabas cuando niño y que ahora es el momento de compartir con tu hijo o hija.
- Para los padres y madres que trabajen desde casa, buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar, organizar los horarios con el otro progenitor, familiares u otros apoyos, si los hubiera. Cabe señalar que el autocuidado y la responsabilidad personal y familiar son claves en cuanto a la prevención.
- También es bueno rezar en familia, pidiéndole a Dios que nos ayude a todos y todas en este tiempo difícil que vivimos a nivel sanitario.

Atentamente,

Departamento de Orientación