



EQUIPO DE APOYO ESCOLAR

**SIEMPRE QUEREMOS ACOMPAÑAR A NUESTROS ESTUDIANTES Y
SUS FAMILIAS
ESPECIALMENTE EN ESTOS DÍAS QUE DEBEMOS QUEDARNOS EN CASA**

**CONSEJOS PARA LOS DÍAS EN CUARENTENA
POR COVID-19**

3° y 4° básico



Fuente: Guía Práctica de Bienestar Emocional Covid 19 – Gobierno de Chile (Adaptada para ser leída y trabajada con los estudiantes de 3° y 4° Básico)

Seguimos avanzado en el confinamiento, hemos llegado a la cuarentena total en nuestra Provincia de Santiago y nuestros niños/as y familias necesitan adaptarse a una nueva situación que a provocado una ruptura de los hábitos de vida y también, casi con total seguridad, algunas situaciones de estrés.

Resulta difícil la motivación y la organización en tiempos de Pandemia, obviamente que no se pueden resolver todas las dificultades, pero si podemos buscar soluciones que favorezcan a todo el grupo familiar, estableciendo rutinas que ayuden en esta difícil tarea y podrían llegar a crear hábitos que faciliten la permanencia en casa.



En tiempos normales en esta época del año , los niños de esta edad van al Colegio de lunes a viernes, asisten a clases hacen actividad física y muchos de ellos participan de actividades extraprogramáticas; tienen recreos donde juegan y comparten con sus compañeros/as y amigos y, cuando llegan a casa, hacen las tareas escolares. Ahora todo a cambiado.

Con el objetivo de ayudar en esta nueva realidad y velar por el bienestar de nuestros estudiantes y de todos los miembros de la familia, **les proponemos las siguientes recomendaciones y sugerencias:**

1.- CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS EN CUARENTENA

El **buen trato** hacia los niños y niñas **siempre debe primar**, por lo que es necesario que los padres o quienes estén a cargo de los cuidados durante este periodo de cuarentena, mantengan una **actitud de calma** y se muestren **emocionalmente disponibles** para ellos.

Ya que en esta edad sus hijos e hijas podrían tener **reacciones emocionales diferentes** fruto del cambio de rutinas, tan inesperado que les ha tocado vivir, algunas podrían ser:



Presentar irritabilidad,



Llanto frecuente,



Comportamiento agresivo,



Retraimiento,



Dificultades para dormir, pesadillas

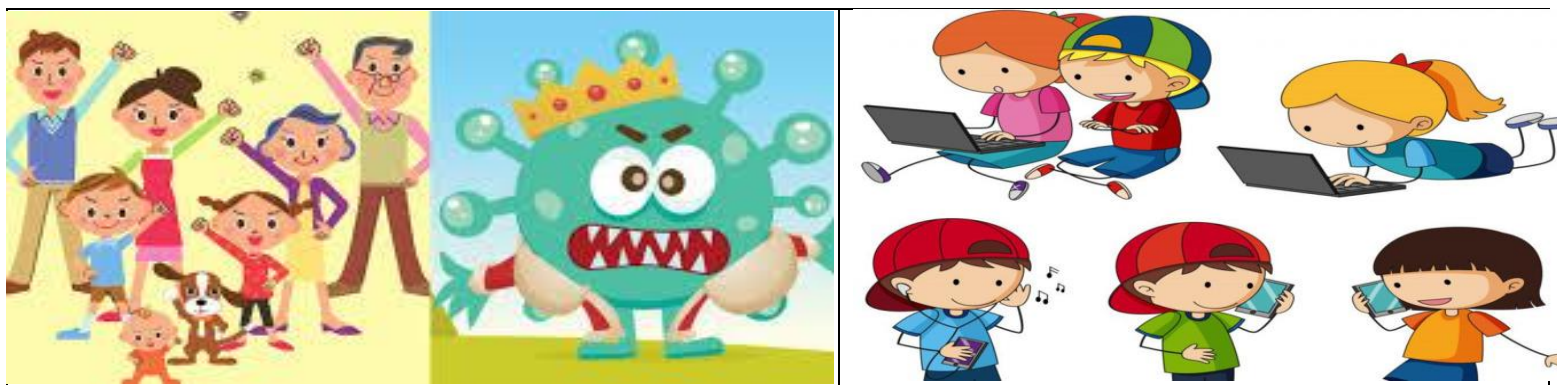


Molestias físicas, cambios de apetito, (dolor de cabeza, molestias estomacales etc.).

2.- ACOGER Y VALIDAR SUS EMOCIONES Y TEMORES.

Conversen acerca de la situación actual de la **pandemia**, que sus hijos e hijas expresen lo que sienten que puedan compartir sus dudas y **valide sus emociones y temores**. Conversar acerca de los mitos y rumores que estén circulando y cómo reconocer las noticias falsas.

A pesar de vernos limitados en nuestra **vida social habitual**, no dejen de lado sus **relaciones familiares ni el contacto con los amigos**. Afortunadamente, la **tecnología** nos brinda hoy en día la oportunidad de **vernos y hablarnos a distancia**. Para sus **hijos e hijas** va a ser muy **importante** estar en contacto con **sus seres queridos**, así que les animamos a hacer video llamadas con sus abuelos, tíos y primos, amigos del colegio...



3.- EXPLICAR LA SITUACIÓN Y DAR TRANQUILIDAD, COMENTANDO QUE LA “CUARENTENA” ES PARA RESGUARDAR SU SALUD Y LA DE OTROS.

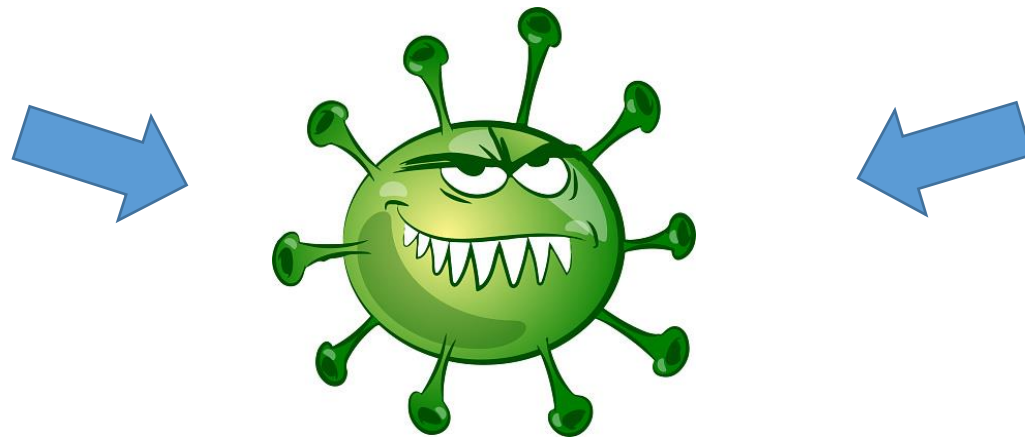
Evitar los contactos con otras personas y permanecer en el hogar reduciendo al máximo las salidas al exterior es una medida útil y necesaria para evitar la propagación del virus.

No obstante, es una situación a la que no estamos acostumbrados y puede generar importantes fuentes de estrés.

SI TODOS HACEMOS CUARENTENA , QUEDÁNDONOS EN CASA

LO DERROTAMOS

CORONA VIRUS



4.- MANTENER RUTINAS RESGUARDANDO HORARIOS

- ✚ Hábitos básicos de un día convencional: levantarse, desayunar, asearse, vestirse...
- ✚ Asistir a todas las clases planificadas en el horario Classroom.
- ✚ De juego, en familia o personales
- ✚ Lectura
- ✚ Tareas que tenga que realizar para el Colegio.
- ✚ Actividades domésticas que hayan sido previamente consensuadas.
- ✚ Algunas de las **actividades hay que realizarlas todos los días** y no están sujetas a modificación o a negociación, como por ejemplo las tareas escolares y las responsabilidades familiares (poner o recoger la mesa, hacer la cama, recoger los juguetes...)
- ✚ Felicitar a los alumnos por algo que ha sucedido, poner énfasis en las cosas que han pasado o que deben mejorar.
- ✚ Es bueno que cada niño o niña realice su propio horario, lo decore y lo tenga en un lugar visible.



5.- LIMITAR LA EXPOSICIÓN A MEDIOS Y NOTICIAS QUE PUEDAN GENERAR ANGUSTIA Y TEMOR.

Las noticias deben ser vistas o escuchadas en compañía de un adulto, para filtrar lo que es pertinente que los niños puedan o deban saber.

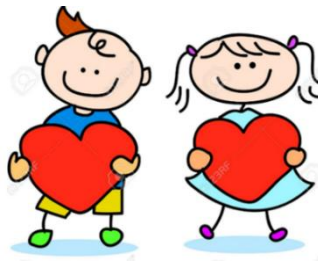


Fuente: Guía Práctica de Bienestar Emocional Covid 19 – Gobierno de Chile (Adaptada para ser leída y trabajada con los estudiantes de 3° y 4° Básico)

PARA VOLVER A ESTAR JUNTOS



SAGRADOS CORAZONES - PROVIDENCIA



Fuente: Guía Práctica de Bienestar Emocional Covid 19 – Gobierno de Chile (Adaptada para ser leída y trabajada con los estudiantes de 3° y 4° Básico)