



Guía de autocuidado en niñas y niños

#CuidémonosEntreTodos



Lo que tenemos que saber *antes de salir*

Una de las mejores formas de reducir los riesgos de contagiarnos de COVID-19 es tomar las medidas necesarias de autocuidado.

Las comunas y regiones del país, se ajustan al plan Paso a Paso, Nos Cuidamos. Todas las etapas de este plan, tienen normativas sanitarias pensadas para evitar el aumento de contagios. Es importante cumplirlas y enseñar a los niños las medidas de autocuidado que hay que tener en cuenta en cada lugar y situación.



Sabemos que no siempre es fácil enseñar estas nuevas costumbres a los más pequeños.

Es por eso que esta guía presenta consejos a los padres y cuidadores para enseñarles a incorporar hábitos de autocuidado. Al final de la guía hay actividades para enseñarles de forma lúdica, esta nueva forma de relacionarnos.

Es clave, para no retroceder, que estos hábitos sean parte de nuestro día a día.

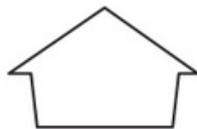


¿Cómo reforzar las medidas preventivas?

La mejor manera de enseñar conductas preventivas a los niños y niñas es que el adulto las realice constantemente. Los padres o cuidadores son el principal modelo a seguir.

- 1 Comente las **conductas preventivas** cuando usted las esté haciendo, como por ejemplo, “me voy a poner mascarilla para protegerme del Coronavirus”.
- 2 **Refuerce positivamente a su hija o hijo** cuando realice medidas de autocuidado.
- 3 Si el niño o niña no realiza las medidas de autocuidado, **haga de eso una instancia para hablar de los riesgos tomados.**
- 4 **Entregue información clara y precisa**, dando respuesta a las preguntas de cada niño o niña. Así disminuye la incertidumbre y ansiedad que le puede generar la pandemia.
- 5 **Practiquen en conjunto** las medidas preventivas básicas.





Antes de salir

La Planificación

1

Háblele al niño o niña sobre el tipo de actividad que se va a realizar, el tiempo que se estará y las cosas que se pueden hacer.

2

Planifique el paseo, idealmente que sea a una distancia caminable para evitar el transporte público.

3

Cuente con elementos de seguridad e higiene para el paseo.

4

Pídale antes de salir que vaya al baño para evitar el uso de baños públicos y realizar lavado de manos antes de la salida.

5

No olviden salir de la casa con la mascarilla puesta.



Antes de salir

Temores y ansiedades

Hablar con los niños sobre lo que verán en la calle. Hay algunos niños y niñas a los que les puede causar extrañeza ver a las personas en la calle con mascarilla. Cuando los rostros están parcialmente tapados, no pueden ver gestos que les transmiten confianza. Por eso, es importante que los adultos les expliquen las razones de por qué la usamos.

Hablar con los niños acerca del Coronavirus.

“Coronavirus”, “COVID-19” y “pandemia” son palabras que se repiten en estos días, pero los más pequeños podrían no saber qué significan exactamente. Por eso es bueno saber cuánta información manejan de estos conceptos y abrir un espacio de diálogo para aclarar sus dudas y disipar sus preocupaciones en un ambiente cálido y de confianza.

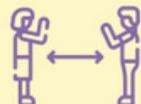
Hablar con los niños sobre sus temores al salir. Cuando los niños y niñas sientan angustia al salir a la calle por temor al contagio es importante transmitir calma y seguridad, escuchar y validar lo que están sintiendo. Entréguele estrategias que le den control de la situación como disponer de su propio alcohol gel.



**¡No
olvides!**



Mascarilla



Distancia



Manos



Ventilar

Antes de salir

Enseñar a lavarse las manos

El lavado de manos es una de las medidas preventivas más efectivas para prevenir el contagio. Es importante que niños y niñas aprendan cuándo y cómo deben lavarse las manos.

- » Enséñele que todos sus dedos, uñas y palma de manos deben llenarse con mucha espuma. Para eso explíquelo que debe mojarse las manos, echarse jabón y frotar.
- » Pídale que cante al menos cuatro veces el cumpleaños feliz mientras frota sus manos y se llenan de espuma (40 segundos).
- » Una vez que termine de cantar, se las puede enjuagar.





Antes de salir

Uso de la mascarilla

- » Ayude a su hijo o hija a familiarizarse con las mascarillas.
- » Verifique que su hijo o hija se sienta cómodo/a con su mascarilla que sea acorde a su talla y textura física.
- » Revise que pueda moverse y jugar sin que se le caiga. La mascarilla siempre debe cubrir boca, nariz y mentón, sin quedar suelta por los lados.
- » Enséñele a practicar su uso antes de salir fuera de casa.
- » Si su hijo o hija es preescolar, incorpore el uso de mascarillas en sus juegos. Puede jugar al médico o fabricar mascarillas para un peluche.
- » Refuerce a que no jueguen con su mascarilla.
- » Estimule que su hijo o hija sienta interés por usar su mascarilla. Se podrá identificar con ella si la decora, puede dibujar en ella o pegar adhesivos.

**¡No
olvides!**



Mascarilla



Distancia



Manos



Ventilar

1

2

3

4



¿Cómo ponerse correctamente la mascarilla?

- 1 Antes de ponerse la mascarilla, hay que lavarse las manos con agua y jabón o aplicar alcohol gel.
- 2 Tomarla de los elásticos y ponérsela en las orejas.
- 3 Acomodar para que nariz, boca y mentón queden cubiertos. No deben quedar espacios entre la cara y la mascarilla.
- 4 Una vez puesta, evitar el contacto de las manos con la mascarilla. Si lo hace, aplicar alcohol gel o lavado de manos.

**¡No
olvides!**



Mascarilla



Distancia



Manos



Ventilar

Ideas para reforzar durante las salidas

Independiente de dónde estén, es importante recordar a los niños y niñas los siguientes consejos:

- 1 Refuerce constantemente el uso de mascarilla cubriendo boca, nariz y mentón.
- 2 Recuérdele que debe evitar tocarse los ojos, la nariz y boca.
- 3 Coméntele a sus hijos o hijas que deben evitar el contacto con el mobiliario urbano, como bancas, esculturas, parquímetros, ciclisteros, barandas, pasamanos o paraderos. Si lo hace, aplicar alcohol gel.
- 4 Puede usar bicicletas, patinetas y patines que deben ser de uso individual.
- 5 Recomiéndele a los más grandes que no usen el teléfono durante la salida, y en caso de hacerlo, debe ser de uso personal para evitar el contagio.



**¡No
olvides!**



Mascarilla



Distancia



Manos



Ventilar



En los centros educativos

- » Explíquelo a los niños y niñas que no deben compartir útiles escolares ni colaciones.
- » Comenten la importancia de respetar siempre la ruta señalizada de entrada y salida del establecimiento educacional.
- » Enséñele las medidas para prevenir el contagio de COVID-19 establecidas en el centro educativo y explíquelas la importancia de respetarlas.
- » Comente la importancia de la limpieza en el escritorio, pupitre o lugar de estudio.
- » Enseñe la importancia de las medidas de autocuidado como la frecuencia del lavado de manos durante la jornada, especialmente antes de comer.
- » Enseñe la importancia del uso de mascarilla.

**¡No
olvides!**



Mascarilla



Distancia



Manos



Ventilar

En restaurantes o cafés

1

Muéstrele a niñas y niños que hay rutas de tránsito demarcadas que se deben respetar. No permita que deambulen por el restaurant.

2

Al llegar, asegúrese que las superficies se encuentren limpias.

3

Explíquelo a los niños y niñas que deben mantener la mascarilla puesta, salvo cuando estén comiendo, momento en el que debe quedar guardada en una bolsa limpia.

4

Evite utilizar objetos de uso común como salero y aliños.

5

No compartan alimentos ni artículos de alimentación entre integrantes de la familia o acompañantes.

6

Utilice servilletas desechables.





En una plaza, parque y espacios comunes

- » Comente la importancia de respetar la prohibición de ingreso a las zonas demarcadas. No quitar ni traspasar las huinchas plásticas puestas por la autoridad.
- » Los niños y niñas podrán llevar a la calle sus propios juguetes, los que deben ser de uso personal. Se recomienda que sean lavables.
- » Prefiera espacios que permitan la realización de actividad física al aire libre.
- » No permita que usen bebederos de agua.
- » En las zonas comunes de edificios, se deben coordinar horas diferidas de actividades al aire libre, con el fin de evitar la aglomeración de niños y niñas.

**¡No
olvides!**



Mascarilla



Distancia



Manos



Ventilar



Al regresar a casa

Establecer un “ritual” de vuelta a casa, que disminuya el riesgo de llevar el virus al hogar.

- » Pídale a los niños y niñas que se quiten los zapatos antes de entrar.
- » Pídale a los niños y niñas que se quiten correctamente la mascarilla. Si es desechable, botarla de inmediato. Si es de tela depositarla en el cesto de la ropa sucia y lavar.
- » Realizar un lavado riguroso de las manos con agua y jabón por 40 segundos y si es posible, realizar baño completo antes del contacto con otros miembros de la familia.
- » Limpiar juguetes y bicicletas.
- » Limpiar las superficies de bolsos, mochilas y artículos personales.

**¡No
olvides!**



Mascarilla



Distancia



Manos



Ventilar