



CONVIVENCIA ESCOLAR
PROGRAMA DE INTEGRACION ESCOLAR
COLEGIO ALTURAS
ALTO HOSPICIO



MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DURANTE LA CUARENTA POR CORONAVIRUS

**“Con amor, trabajo y compromiso...Colegio Alturas formando a vuestros hijos”
(Lema creado por Padres y Apoderados en Jornada Reflexión PEI, 28 oct. 2014)**



CONVIVENCIA ESCOLAR
PROGRAMA DE INTEGRACION ESCOLAR
COLEGIO ALTURAS
ALTO HOSPICIO

¿Sabe qué es el Coronavirus?

El COVID-19 es un virus que causa una enfermedad **similar a la gripe** y en algunos casos Infección Respiratoria Aguda Grave.

COMO RECONOCER LOS SÍNTOMAS



Fiebre alta
sobre 38°C



Tos



Dificultad
respiratoria



CONVIVENCIA ESCOLAR
PROGRAMA DE INTEGRACION ESCOLAR
COLEGIO ALTURAS
ALTO HOSPICIO

¿Qué hacer para prevenir el Coronavirus?



Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o utilice gel de alcohol.

Al toser o estornudar cubra boca y nariz con pañuelos desechables y elimínelos.



Evite tocar o acercarse a personas con infecciones respiratorias.



¡RECUERDA QUE ESTANDO EN CASA ESTARÁS SEGURO/A!

“Con amor, trabajo y compromiso...Colegio Alturas formando a vuestros hijos”
(Lema creado por Padres y Apoderados en Jornada Reflexión PEI, 28 oct. 2014)



¿Qué puedo hacer para sentirme mejor en casa y compartir con mi familia?

1. APROVECHAR EL MOMENTO

Aprovecha este momento para disfrutar de actividades que no puedes hacer todos los días por la rutina del colegio o quehaceres del hogar

Puedes hacer un horario de actividades, que incluya cosas de tu interés, por ejemplo:

- leer un libro
- practicar un deporte
- ver tu serie preferida
- crear nuevas recetas de comida
- jugar juegos de mesa con tus familiares y hermanos
- realizar mini karaokes ya que cantar nos hace sentir mejor.
- Jugar con tu mascota.

En fin, puedes encontrar una gran variedad de actividades que no todos los días tienes tiempo de desarrollar.



2. USA REDES SOCIALES CONPRECAUCIÓN

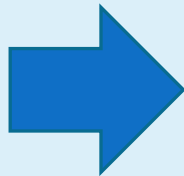
Sabemos que muy importante estar informados... Pero evitemos ver videos, comentarios o imágenes que nos provoquen susto, estrés o tristeza, ya que solo nos harán sentirnos intranquilos.

Las noticias e información son necesarias, pero debemos evita leer y esparcir rumores. Lo mejor frente a una duda será que hables con tus padres o familiares con quien vivas, ya que ellos como adultos podrán ayudarte a comprender de mejor forma lo que está pasando.

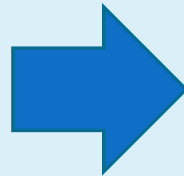




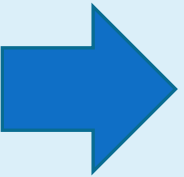
3. RECOMENDACIONES PARA ESTAR TRANQUILO/A



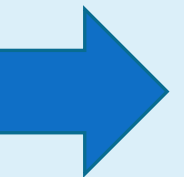
Es normal sentir miedo, tristeza o confusión en una situación como esta. Para aliviarte habla con tus padres, escríbete con tus amigos, realiza alguna llamada para sentirte mejor.



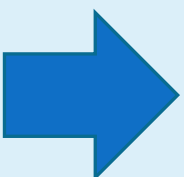
Como sabemos que no todo lo que esta Internet es real, mantente informado en sitios oficiales. Si tienes dudas consulta a tus padres o familiares.



Evita pasar todo el día viendo noticias o en redes sociales. Escoge un momento del día para informarte y luego dedícate a otras actividades que te hagan sentir mejor.



Piensa como podemos cuidarnos unos a otros y ayuda a quienes en tu familia no se sientan bien. Puedes tranquilizar a alguien más pequeño o simplemente seguir las indicaciones de tus padres cuando te pidan que te cuides.



Cuida tus hábitos de vida saludable. No comas en exceso cosas que son dañinas para tu salud, practica algún deporte o actividad donde gastes energías y sientas que tu cuerpo está saludable.

4. **ACTIVIDAD.** Observa el siguiente cuadro con 10 tareas que realizar mientras dura el aislamiento.

- Crea un ejemplo específico para cada caso. Puedes cambiar alguna actividad que no te guste. Compártelo con tu familia.
- Escribe brevemente como resultaron tus ideas.





CONVIVENCIA ESCOLAR
PROGRAMA DE INTEGRACION ESCOLAR
COLEGIO ALTURAS
ALTO HOSPICIO

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Comparte tu experiencia

**“Con amor, trabajo y compromiso...Colegio Alturas formando a vuestros hijos”
(Lema creado por Padres y Apoderados en Jornada Reflexión PEI, 28 oct. 2014)**