



CONVIVENCIA ESCOLAR
PROGRAMA DE INTEGRACION ESCOLAR
COLEGIO ALTURAS
ALTO HOSPICIO

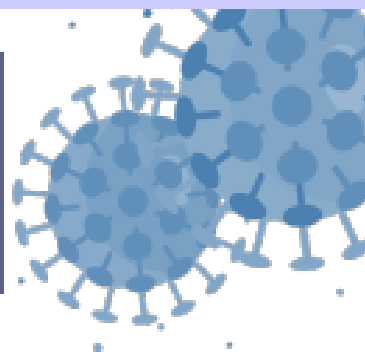


CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN Y CONVIVENCIA FAMILIAR

“CUIDANDONOS DEL 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)**

¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?



Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

1 Es un nuevo virus que se descubrió en China en diciembre de 2019

2 Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas leves

3 Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión

Si te encuentras mal, avisa a un adulto



Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.

1 PERMITIR QUE LOS NIÑOS SIENTAN SUS EMOCIONES

Con el cierre de las escuelas por la enfermedad del coronavirus se cancelan las obras de teatro, los conciertos, las competencias deportivas y otras actividades, lo cual decepciona profundamente a los niños y niñas. Es importante permitir que se sientan tristes. Todo esto representa una gran pérdida de las actividades de su vida diaria. Es peor para ellos que para nosotros porque nosotros lo comparamos con las experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestras vidas. Debemos apoyar a nuestros hijos y explicarles que es normal sentirse profundamente tristes y frustrados por las pérdidas que están sufriendo. En caso de duda, lo mejor que podemos hacer es mostrarles empatía y apoyo.



2 REVISAR CONSTANTEMENTE QUE ESTAN VIENDO



Hay mucha desinformación en torno a la enfermedad del coronavirus (COVID-19). “Es importante averiguar qué están oyendo nuestros hijos y qué consideran que es verdad. No basta con darles a conocer los hechos porque, si han oído algo inexacto y nosotros no descubrimos lo que están pensando y no se lo aclaramos directamente, podrían combinar la nueva información que reciben de nosotros con la información que ya tienen. Es fundamental descubrir lo que nuestros hijos ya saben y comenzar en ese punto a darles la información correcta”.

En caso de que su hijo le haga preguntas que no pueda responder, en lugar de adivinar, aproveche la oportunidad para explorar juntos la respuesta. Busque información en los sitios web de organizaciones fiables como UNICEF y la Organización Mundial de la Salud.

3 SEGUIR UNA RUTINA

Los niños necesitan una estructura. Indiscutiblemente. Y lo que tenemos que hacer, sin demora, es crear estructuras totalmente nuevas para todos nosotros durante estos días. Se recomienda que los padres elaboren un programa diario que incluya ratos para el juego y el esparcimiento –durante los cuales los niños pueden hablar por teléfono y conectarse con sus amigos–, además de tiempo libre de tecnología y tiempo para ayudar en la casa. Debemos pensar en lo que valoramos y necesitamos, y crear una estructura que lo refleje. Para nuestros niños será un gran alivio poder predecir lo que ocurrirá cada día y saber cuándo deben trabajar y cuándo pueden jugar”.



4 BUSCAR DISTRACCIONES

A la hora de procesar las emociones difíciles, “fíjense en las señales que muestran sus hijos, piensen cómo podrían equilibrar las conversaciones sobre los sentimientos con las distracciones, y permitan que sus hijos recurran a alguna distracción cuando los noten muy preocupados y necesiten tranquilizarse”. Una buena opción es organizar cada cierto número de días un juego en el que participe toda la familia.



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