

Recomendaciones para padres y/o cuidadores de niñas y niños durante el tiempo de aislamiento social preventivo obligatorio

*Profesoras Claudia Lorena Motta Robayo y Lucy Marcela Vesga
Revisado por profesoras Yaira Pardo y Clara Virginia Caro*





Fuente: https://es.123rf.com/photo_14922717_ilustraci%C3%B3n-de-ni%C3%B1os-jugando-a-un-juego-de-n%C3%BAmeros.html

Debido al aislamiento social preventivo obligatorio los niños* han tenido que modificar sus rutinas como ir al jardín/escuela o colegio, al parque, a jugar en la calle o visitar a sus abuelos o familiares. Por tal motivo los padres y/o cuidadores deben establecer estrategias en el hogar, que permitan a los niños continuar su desarrollo físico, mental, social y cultural.

Para lograr este objetivo le brindamos algunas recomendaciones que pueden poner en práctica en sus hogares

ESTABLECER MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- ✓ Explicar en un lenguaje claro y sencillo la información necesaria sobre el COVID-19, especialmente cómo prevenirlo.
- ✓ Una de las medidas más efectivas es el lavado de manos constante. Motive a los niños a realizar esta práctica: **antes de cada comida (5 veces) y después de ir al baño**, mínimo por 20 segundos.
- ✓ Puede hacer uso de canciones para el lavado de manos ya que esto favorece la fijación de esta práctica. Como por ejemplo:
<https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ>
- ✓ Puede emplear otros juegos para reforzar la prevención como dar puntos negativos si se toca la cara o come con las manos sucias y llevar el conteo día a día.
- ✓ Es importante lavar a diario **los juguetes con agua y jabón**

- ✓ Independiente de la situación especial por el coronavirus, estamos en un periodo de tiempo donde puede dar gripa a los niños. Este atento a la presencia de signos y síntomas de peligro:
 - Fiebre por más de 1 día (38 grados centígrados)
 - Tos
 - Vomita todo lo que come y no quiere tomar ningún tipo de líquidos
 - Decaimiento general (no quiere levantarse o jugar)
 - Dificultad para respirar o que respire rápido
 - Que se le hundan las costillas y/o ruidos al respirar

En caso de presentarse cualquiera de estos signos o síntomas acuda al servicio médico usando tapabocas usted y el niño y no olvide conservar la distancia de 2 metros entre cada persona.

Recuerde:



Su tranquilidad y la armonía de su casa es **MUY IMPORTANTE**. Limite el exceso de información que pueda generar estados de preocupación en su familia, compartan juegos y actividades divertidas. Esta es una gran oportunidad para “Disfrutar a Su Familia”.

La alimentación adecuada, el juego y los espacios de actividad son muy importantes en el crecimiento y desarrollo de los niños. Fomentar prácticas y hábitos saludables es fundamental para que estas puedan seguir siendo desarrolladas durante este periodo de tiempo.

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

- ✓ Prefiera la comida fresca y preparada en casa. Los niños pueden participar en la preparación mientras no implique una actividad peligrosa.
- ✓ Disminuya en lo posible el consumo de gaseosas, jugos de caja, paquetes de alimentos fritos o cereales procesados y dulces en general
- ✓ **Lave muy bien** las frutas, verduras y demás alimentos no cocidos.
- ✓ Retire las cáscaras mientras sea posible.
- ✓ Use distintas preparaciones para fomentar el consumo de frutas y verduras.
- ✓ Aumente el consumo de fibra con frutas enteras
- ✓ Aumente el consumo de agua.



JUEGO E INTERACCIÓN



- ✓ Favorezca el desarrollo de actividades que consumen energía y estimulan el desarrollo motor: saltar cuerda, correr, jugar con la pelota, superar obstáculos, bailar entre otras.
- ✓ Alterne las anteriores actividades, con otras que favorecen la motricidad fina: el dibujo, la pintura, el coloreado, el moldeado con plastilina casera, el punteado o rasgado.
- ✓ Todas estas actividades pueden hacerse con los que tenemos disponible en casa.
- ✓ Refuerce las medidas de seguridad en casa (escaleras, balcones, ventanas, toma corrientes); los niños exploran y necesitan que el espacio se adapte a sus necesidades de juego.
- ✓ Aproveche los patios, balcones o ventanas para que sus hijos tomen el sol antes de las 10 am o después de las 3 pm, siempre con la supervisión de un adulto.
- ✓ Recuerde que los juegos de mesa son una oportunidad para reforzar la memoria, el conteo y la solución de problemas. Este puede ser un espacio para compartir con toda la familia.
- ✓ Si su hijo está recibiendo clases virtuales, trate en lo posible que la pantalla sea lo mas grande posible, que se encuentre bien sentado y en los descansos realice actividad motriz.
- ✓ Evite que su hijo pase largas jornadas frente al televisor, aunque sea la salida más fácil es la menos recomendada para la salud.
- ✓ Mantenga la comunicación con el entorno familiar y social del niño, usen las llamadas o video llamadas para conectarse con sus abuelos, primos y amigos, esto los hará sentirse cercanos a sus amigos y familiares.

No olvide: Adecuar el espacio de su casa para favorecer el crecimiento y desarrollo de sus hijos