

Estrategias y Recomendaciones para Padres y Cuidadores

Departamento de Apoyo al
Aprendizaje



Querida Comunidad SSR

En estos momentos complejos, es tiempo de cuidarnos y cuidar a otros. En este sentido, queremos ofrecer algunas sugerencias y estrategias, para abordar en casa la contingencia, y de esta manera, favorecer la adaptación de nuestros niños, niñas y jóvenes a los cambios y medidas que se han tomado frente a la pandemia que nos afecta.



¿Cómo abordamos lo que sucede con nuestros hij@s? ¿Lo hablamos?



Es importante entender que nuestros hij@s son parte de la contingencia, conocen lo que sucede y han debido cambiar sus rutinas al igual que nosotros. Por lo mismo, no hablar del tema, puede aumentar su preocupación y ansiedad.

Debemos entonces conversar con ellos y ofrecerles información que sea entendible para su edad y etapa de desarrollo.





Escuche sus dudas y consultas. No es necesario tener todas las respuestas o manejar todos los datos, simplemente acoger sus emociones y preocupaciones en torno al tema.



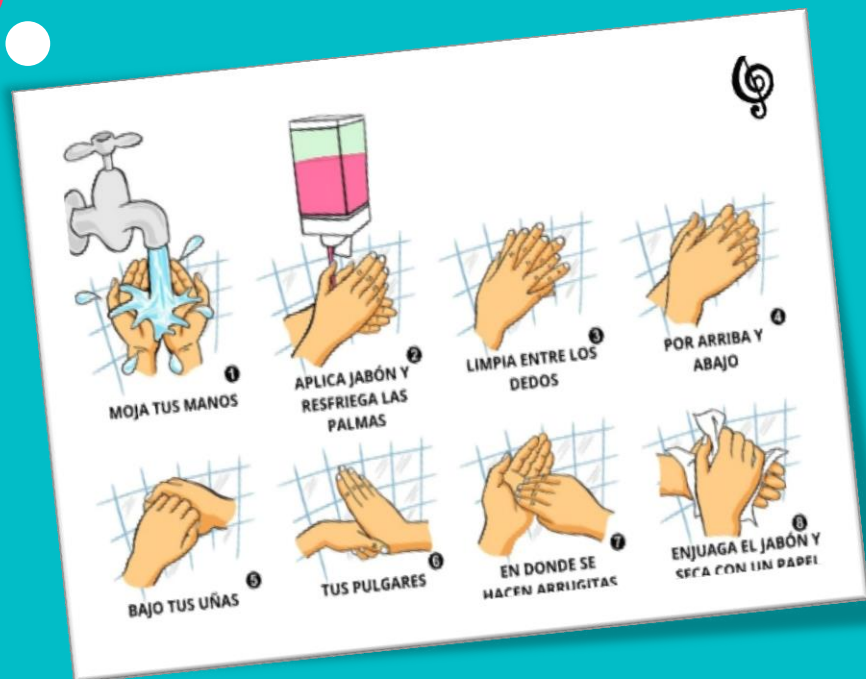


Misión: QUEDARSE EN CASA

Enfócate en las medidas de prevención.

Una forma de disminuir la ansiedad en nuestros hij@s y hacerlos sentir seguros, es explicándoles qué hacer para protegerse y por qué es importante estar en casa.





Una de ellas es el **lavado de manos**. Recuérdeles que para cuidarse deben lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos (lo que equivale a cantar el “feliz cumpleaños” dos veces). Esto lo haremos antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño.



¿Y si aprendemos jugando?




Experimentos con agua y jabón



https://img3.conlosninosenlamochila.com/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-nin%CC%83os-experimento.mp4?_=1





Establezcamos una rutina en casa



Mantener una rutina, reduce notablemente nuestros niveles de ansiedad en estos momentos. La previsibilidad nos hace sentir seguros. Por ello, realizar una programación diaria, que incluya los horarios de comida y sueño, así como también actividades recreativas y escolares, será de gran utilidad para nuestros hij@s.





**Cuarentena no
son vacaciones**

Estos días en casa buscan resguardar nuestra salud



Algunas recomendaciones



Realizar actividades escolares durante la mañana en horarios acotados.

Estamos en un momento excepcional, por lo que es importante no agobiar ni agobiarse con las actividades escolares. Por lo mismo éstas serán enviadas de forma parcelada.

Incluir actividades recreativas y ejercicio físico.

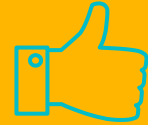
¿Y si se aburren? No es malo que se aburran, de hecho, esto permite potenciar la creatividad y la imaginación.

¿Y el uso de pantallas?

Si bien no podemos restringir en su totalidad el uso de pantallas, es importante controlar su uso y contenido. Invitemos a nuestros hij@s a participar de actividades diversas y en familia.



¡Cuidemos nuestra salud mental!



Mantengamos un pensamiento positivo

Sabemos que este periodo de cuarentena puede ser difícil.

Sin embargo, transmitámosle a nuestros hij@s que con esto, salvamos vidas.


Colaboremos y trabajemos en equipo.

No sólo al interior de casa. Si necesitas ayuda o información, no dudes en contactarnos.

Diversifica tus actividades y las de los miembros de tu familia.

Incluye actividades manuales, juegos y actividad física.





¡Cuidemos nuestra salud mental!

Usa el humor como defensa.

Un estado de ánimo positivo aumenta nuestras defensas y nos predispone de mejor manera ante las adversidades.

Utiliza tu experiencia anterior.

Comparte con tus hij@s momentos en los que te has sentido tenso y cómo pudiste sobrellevarlos.

Disfruta y saca partido a estos momentos en familia.

Invita a tus hij@s a espacios de conversación y acercamiento. Aprovecha este tiempo de estar juntos.



Recursos para conversar acerca del COVID-19 (Preescolar y Ciclo Básico)



Misión quedarse en Casa: [https://82cc3e96-d0ab-4e18-a0c0-](https://82cc3e96-d0ab-4e18-a0c0-5bd7c21b2244.filesusr.com/ugd/b17e2e_4f49889036fe46ce949586d9eb8bd827.pdf)

[5bd7c21b2244.filesusr.com/ugd/b17e2e_4f49889036fe46ce949586d9eb8bd827.pdf](https://82cc3e96-d0ab-4e18-a0c0-5bd7c21b2244.filesusr.com/ugd/b17e2e_4f49889036fe46ce949586d9eb8bd827.pdf)



CoviBook: [http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/COVIBOOK-](http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/COVIBOOK-Espan%CC%83ol.pdf)

[Espan%CC%83ol.pdf](http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/COVIBOOK-Espan%CC%83ol.pdf)



Coronavirus: https://esp.brainpop.com/salud/condiciones_lesiones_y_enfermedades/coronavirus/



Guía Coronavirus Unicef:

<https://www.unicef.org/mexico/media/3041/file/Gu%C3%ADa%20para%20padres%20sobre%20coronavirus%20COVID-19.pdf>



Sugerencias para realizar en casa

 Actividades:

<https://www.imageneseducativas.com/>

<https://mishormiguitas.edu.gt/summer-camp-en-casa-by-marisol-flores/>

<https://famiyaiycole.com/>

https://www.grupoeducar.cl/material_de_apoyo/5-actividades-para-realizar-en-casa/

 Activación cerebral :

<https://youtu.be/czaJdRRapTQ>

<https://youtu.be/IIGIUYXJnjO8>

<https://youtu.be/VotEqUis88Q>

 Lectura en Casa:

<https://archive.org>

<https://freeditorial.com>

<https://bibiloteca.org.ar>

<https://gutenberg.org>

<https://www.bubok.es>



Tienes consultas
o necesitas
orientación

Contáctanos Viña

Orientación:

Marlene Zelada: marlene.zelada@ssr.cl

Psicopedagogía:

Lorena Solís (5° Básico a 4° Medio): lorena.solis.dawson@ssr.cl

Marianella Ajuria (Ciclo Inicial a 4° Básico): marianella.ajuria@ssr.cl

Psicología:

Paloma Puali (5° Básico a 4° Medio): paloma.puali@ssr.cl

Karen Bravo (Ciclo Inicial a 4° Básico): karen.bravo@ssr.cl





Tienes consultas
o necesitas
orientación

Contáctanos Valparaíso

Orientación:

Alejandra Campos: camposalej@gmail.com

Psicopedagogía:

Karla Mora: karla.morac@gmail.com

Dayana Fernández: dafernan_212@hotmail.com

Psicología:

Carolina Aravena: caro.aravenamartinic@gmail.com

Andrea Ríos: psi.andrea.rios@gmail.com

René Olguín: psrene@hotmail.com

