

## ¿Cómo sobrellevar la cuarentena en casa?

Ps. Katya Eschmann y Belén Samur

Aprovechar el tiempo y no quedarse pegados en la pantalla se ha vuelto un desafío mundial para las familias que han decidido tomar las precauciones necesarias para enfrentar el Covid-19 y no salir de casa. Es difícil, sobre todo para los más pequeños que acostumbran estar en constante movimiento y se aburren con facilidad. Es debido a lo anterior que se vuelve necesario buscar la manera de que la cuarentena sea más llevadera para los más pequeños.

Primero, es relevante que, dentro de lo posible, los niños(as) establezcan una rutina fija, que los mantenga activos, pero que les permita predecir lo que ocurrirá durante el día para disminuir la ansiedad.



HORARIO	
cuarentena	
9:00	¡Nos levantamos!
10:00 - 11:00	Trabajo COLE
11:00	Merienda (fruta)
12:00	LIMPIEZA
13:00	Comida
14:00	Siesta
15:00	Ocio (manualidad)
16:00	ACTIVIDAD FÍSICA
17:00	Merienda
18:00	Juego libre
19:00	Recoger / cocinar
20:00	Baño
21:00	CENA / SUEÑO



CALENDARIO DE ACTIVIDADES						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
23 Limpiemos mi habitación	24 Juguemos un juego de mesa	25 Preparemos el postre juntos	26 Iniciamos proyecto piñata	27 Escribimos una carta	28 Cocinemos pizzas pequeñas	29 Hagamos burbujas de jabón
30 Continuamos proyecto piñata	31 Juguemos al Supermercado	1 Día de cine en casa	2 Hagamos nuestro árbol genealógico	3 Veamos los álbum de fotos	4 Terminamos proyecto Piñata	5 Acampemos en la sala
6 Inventemos un cuento	7 Preparemos nieve de limón	8 Carrera de obstáculos	9 Teatro en casa	10 Juguemos a los piratas	11 Vámonos de antro	12 Juguemos a la escolita
13 Bailemos una coreografía propia	14 Hagamos un álbum de la naturales	15 Día de pintura	16 Hagamos una capsula del tiempo	17 Día de limpieza general	18 Encuestando y graficando	19 Leamos el diario

Pueden crear su propia rutina familiar considerando la edad de los niños(as) en casa, sus intereses, materiales y tiempos disponibles, etcétera.

# ¿Qué podemos hacer?

## Higiene:

Considerando el escenario mundial, lo primero que debemos hacer es asegurar que en casa se respeten las normas de higiene (lavarse las manos frecuentemente, utilizar alcohol gel, no tocarse la cara, evitar el contacto físico, etcétera). Los niños(as) más pequeños(as), tienen dificultades a la hora de comprender la importancia de estas normas, por lo que necesitaremos apoyo de algunos cuentos, videos, imágenes o juegos para que puedan comprender mejor. Aquí van algunas ideas:

**JUEGO DEL CORONAVIRUS**

Iniciativa Enfermera Norwhal Tabarca



1. Dile a Papi o a Mami que dibuje un coronavirus en el dorso de cada mano cada mañana.
2. Durante el día debes borrar el dibujo con agua y jabón. ¡Cuanto más veces te laves, mejor!
3. Si a la noche has conseguido borrar el coronavirus ¡Ganas 1 punto!
4. Si acumulas 20 puntos en 20 días, te ganarás un premio

Protege a tus hijos jugando

Madres Azules

**SALUDOS SIN CONTACTO DE MANOS PARA PREVENIR CONTAGIOS**



- DE CODOS
- APACHE
- MILITAR
- JAPONÉS
- TAILANDES
- DE PIES
- HIPPIE
- DE CEJAS
- VULCANO

(Se adjuntan más abajo actividades/cuentos relativos al tema)

## *¿Y para no aburrirnos?*

### **1. Desempolvar juegos de mesa o utilizar nuestra imaginación**

Monopoly, Bingo, Uno, Cartas, Jenga, Gran Santiago, etcétera. Desempolva ese juego de mesa y pasa un rato increíble en familia. No importa cuál, incluso pueden jugar a las mímicas, adivinanzas o descargar aplicaciones en el celular que les permitan pasar tiempo juntos.



### **2. Anímalos a leer y repasar contenidos**

Es importante recordar que no estamos de vacaciones y que, dentro de la rutina, es necesario dedicar un tiempo a la realización de actividades académicas. Pueden leer algún libro juntos, realizar guías, repasar materias pasadas, etcéteras.

### **3. Hacer actividad física en casa**

Debido a que los niños(as) necesitan estar en constante movimiento, es necesario promover durante la cuarentena la realización de actividad física (si lo hacen en familia, ¡mejor aún!). Lo ideal es buscar ejercicios divertidos en donde activen todo su cuerpo como, por ejemplo: flexiones con las rodillas apoyadas, sentadillas, medios burpees, caminata de cangrejo, gatear por distancias, bailar, mini circuitos con obstáculos, etcétera. Se puede hacer dos veces al día, durante 20 o 25 minutos, aproximadamente.





#### **4. Cocinar y comer en familia**

Busquen recetas y cocinen algún postre o plato que permita la participación de los niños(as) en la actividad (aunque sea algo muy simple). Luego, podrían sacar un mantel y montar un picnic dentro de la casa (o en el patio). Pueden complementar la actividad agregando música y contando anécdotas familiares.

#### **5. Incentivar las actividades artísticas**

Es un buen momento para conversar con los niños(as) sobre sus intereses y actividades artísticas favoritas. Pintar, cantar, escribir, dibujar, recitar, etcétera. Todas son buenas ideas para pasar el tiempo y utilizar la creatividad. En internet existen diversos tutoriales para realizar manualidades divertidas.



#### **6. Usar tutoriales para aprender alguna disciplina nueva**

Es un buen momento para que los niños(as) aprendan un nuevo idioma por Youtube o en alguna aplicación. También pueden ver videos sobre alguna disciplina que les guste. En internet existen tutoriales para aprender a tejer, bordar, dibujar, pintar, bailar, cocinar, etcétera ¡Busquen lo que más les guste!



## 7. Conozcan el mundo a través de internet

Crea un “pasaporte de cuarentena” con foto y todo para los niños(as) de la casa y cada día viajen virtualmente a algún país o ciudad. Por ejemplo, podemos ir a París en Francia; para eso, buscaremos información sobre el lugar, veremos videos, conoceremos sus principales atractivos, pintaremos un dibujo del lugar, conoceremos sus tradiciones, escucharemos su música, cocinaremos y comeremos algo típico de ese lugar, aprenderemos algunas palabras en ese idioma, etcétera.



## 8. Controlar la ansiedad

Es probable que con el tiempo notemos que la ansiedad aumenta en casa debido al encierro y que nuestros niños(as) se ponen cada vez más inquietos e irritables. En ese caso, podría resultar útil aplicar técnicas de respiración, meditación o yoga para niños. Podemos encontrar tutoriales en Youtube o material por internet.

## 9. Realizar las tareas domésticas en familia

Puede que para los niños(as) no resulte muy divertido apoyar a los adultos en la realización de actividades domésticas, sin embargo, es necesario que adquieran algunas responsabilidades considerando su edad y capacidades para fomentar una mayor autonomía. Además, ¡en equipo todo es mejor!

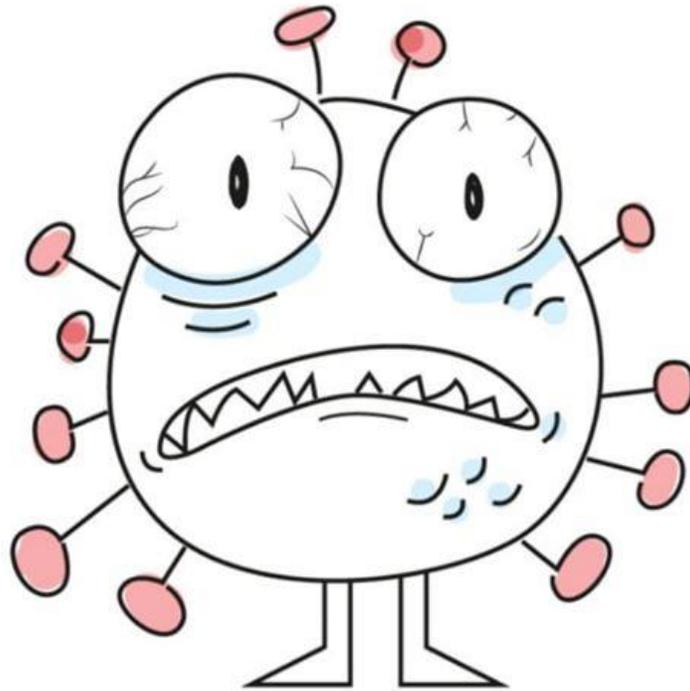


A continuación, algunos cuentos que permiten a los más pequeños comprender mejor qué es el coronavirus y qué deben hacer ante él.

\*Autores desconocidos.

# CORONAVIRUS PARA NIÑOS

SEGURO HAS ESCUCHADO HABLAR DE MÍ EN ESTOS DÍAS,  
SOY EL CORONAVIRUS. ME DESCUBRIERON HACE POCO Y CAUSO  
UNA ENFERMEDAD LLAMADA COVID-19. EN MUCHAS PARTES  
DEL MUNDO HE ENFERMADO A MUVUCHA GENTE.



MI NOMBRE LO ESCOGIERON POR LAS  
TERMINACIONES EN PUNTA QUE TENGO A  
MI ALREDEDOR QUE PARECEN UNA CORONA

CUANDO INFECTO A ALGUIEN HAGO QUE SIENTAN  
UNA ESPECIE DE GRIPA. ALGUNAS VECES ES UNA  
GRIPA LEVE Y OTRAS PUEDE SER MUY FUERTE



LES DOY FIEBRE, DOLOR EN EL PECHO  
Y PROBLEMAS DE RESPIRACIÓN.

NO SE HAN PRESENTADO MUCHOS CASOS EN NIÑOS  
Y LOS QUE SE HAN DETECTADO HAN SIDO LEVES.



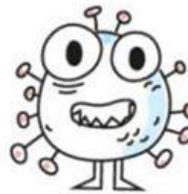
AUNQUE NO HAN ENCONTRADO UNA VACUNA NI  
UNA CURA, MUCHAS DE LAS PERSONAS A LAS QUE  
HE CONTAGIADO, YA SE HAN RECUPERADO.

PUEDO ESTAR CASI EN CUALQUIER LADO:

EN LAS MANOS DE LAS PERSONAS,



EN LAS BARANDAS DEL BUS,  
EN LAS CHAPAS DE LAS PUERTAS



Y HASTA EN TUS JUGUETES.

PERO PUEDES HACER MUCHAS COSAS PARA NO DEJARME  
INFECTARTE A TÍ NI A NADIE A QUIÉN QUIERAS.



POR EJEMPLO PUEDES LAVAR BIEN TUS MANOS (Y TU  
CARA) CADA VEZ QUE VUELVES DE LA CALLE.

CUANDO ESTORNUDES HAZLO EN TU ANTEBRAZO Y NO EN TUS MANOS.

Y NUNCA TE TOQUES LA CARA SIN HABERTE LAVADO LAS MANOS ANTES.

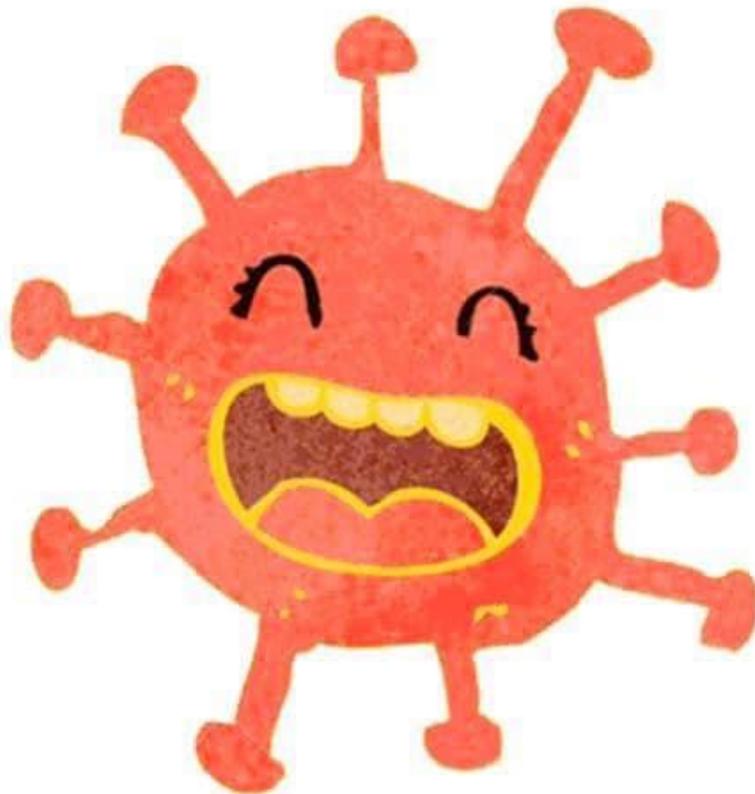


o PUEDES CUIDAR TU SALUD ALIMENTÁNDOTE SANAMENTE, DURMIENDO BIEN Y HACIENDO EJERCICIO.



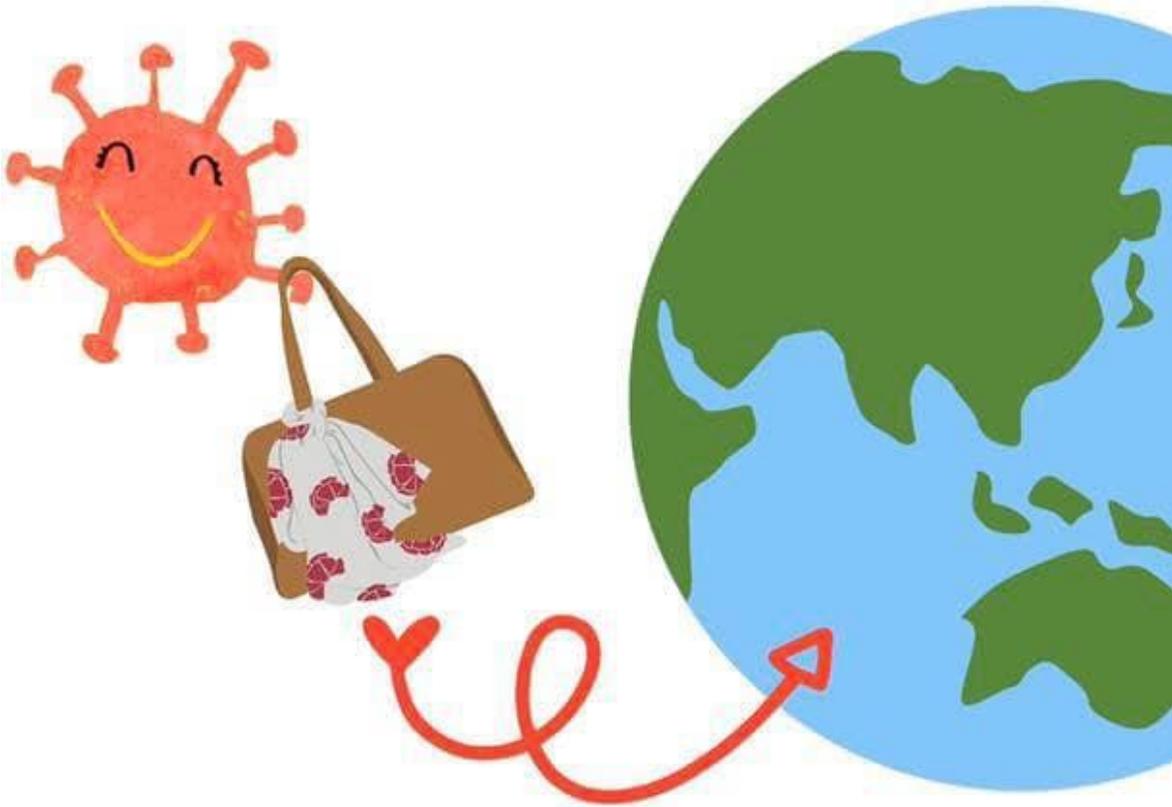
# HOLA !

soy un VIRUS,  
primo de la gripa y el  
resfriado...



## Y me llamo Coronavirus

# Me encanta viajar...



y saltar en las  
manos de las  
personas para  
saludar

**HIGH  
FIVE**



**¿Has escuchado hablar sobre mí?**

**Sí**

**No**

**¿Y cómo te sientes cuando me escuchas nombrar?**



**Tranquilo**



**Confundido**



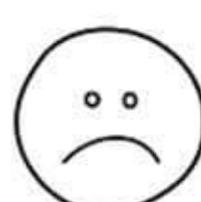
**Preocupado**



**Curioso**



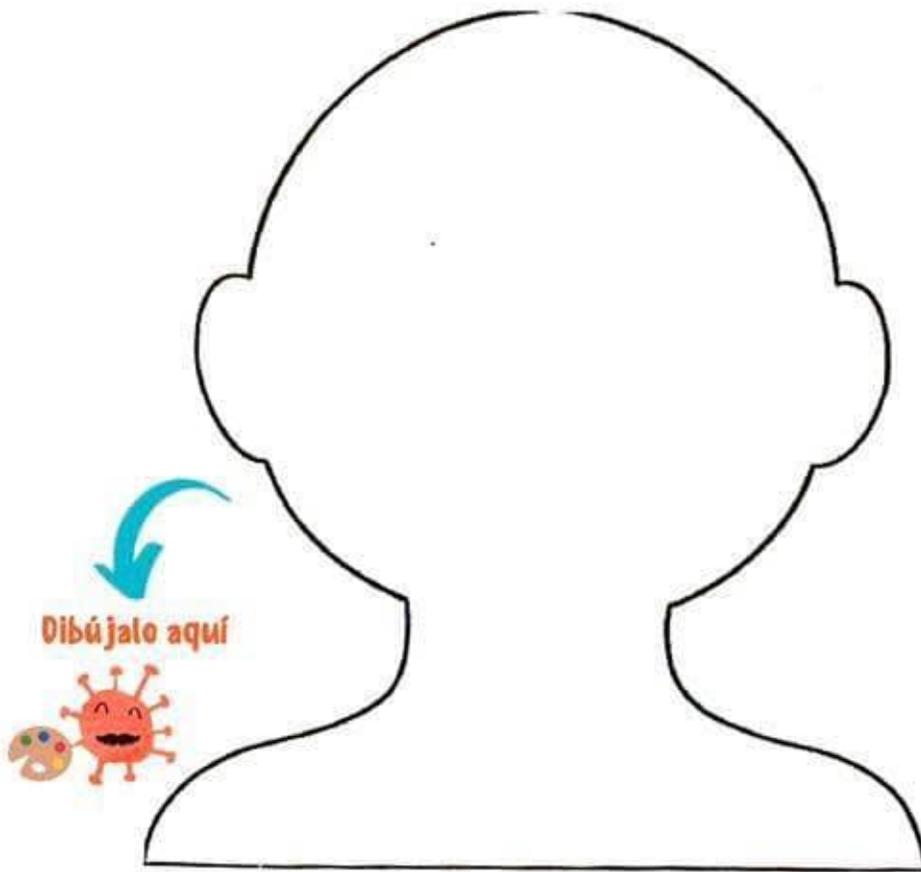
**Nervioso**



**Triste**



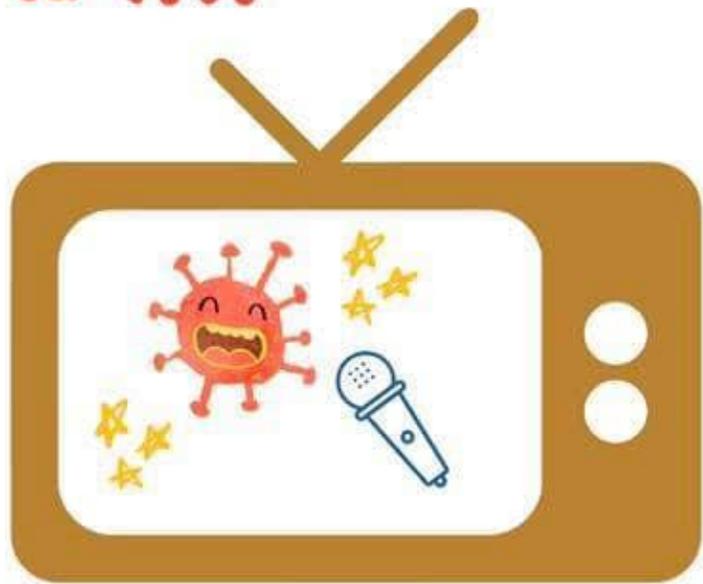
**Puedo entender que te  
sientas...**



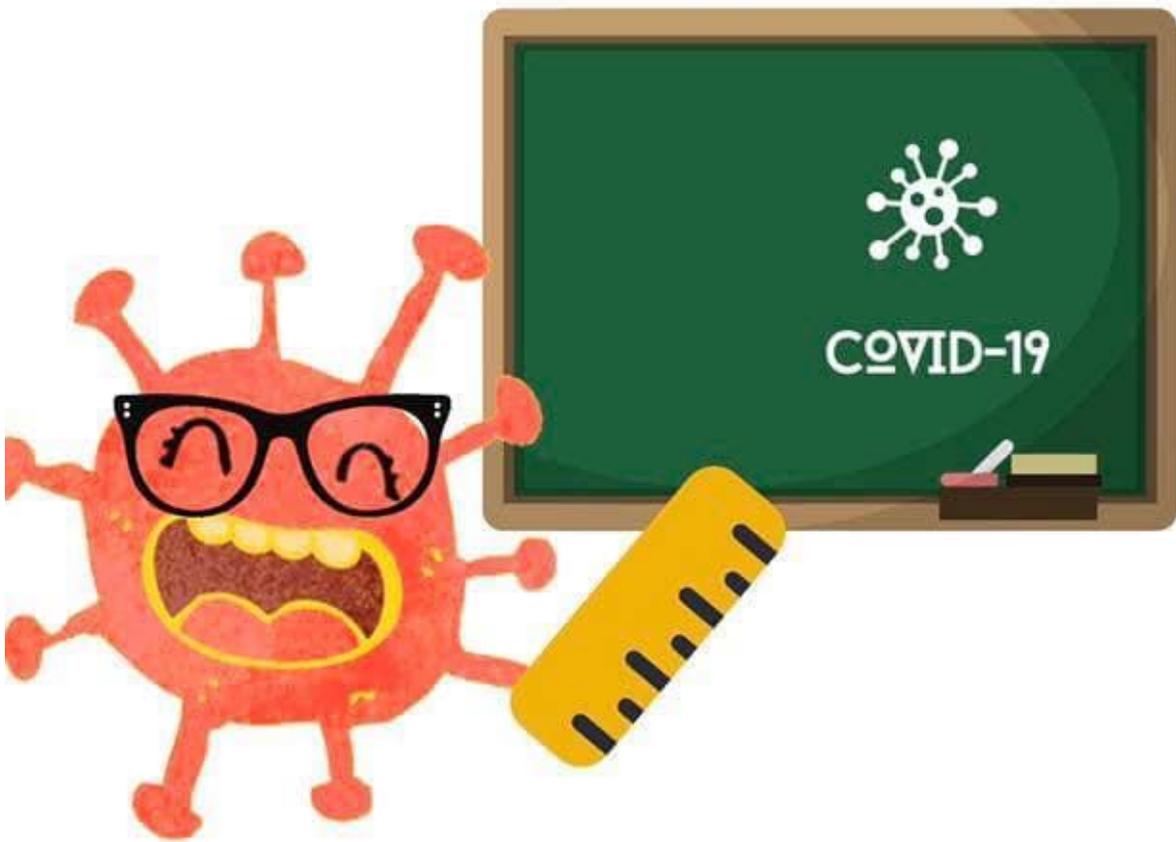
**...Yo me sentiría igual**



**A veces los adultos se preocupan cuando leen las noticias o me ven en la T.V.**



**Pero yo te voy a explicar...**



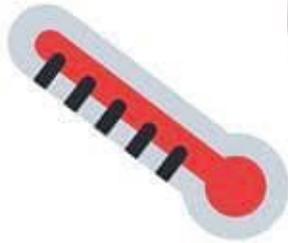
**Para que puedas  
entender**



# Cuando llego de visita traigo...



**FALTA DE AIRE**



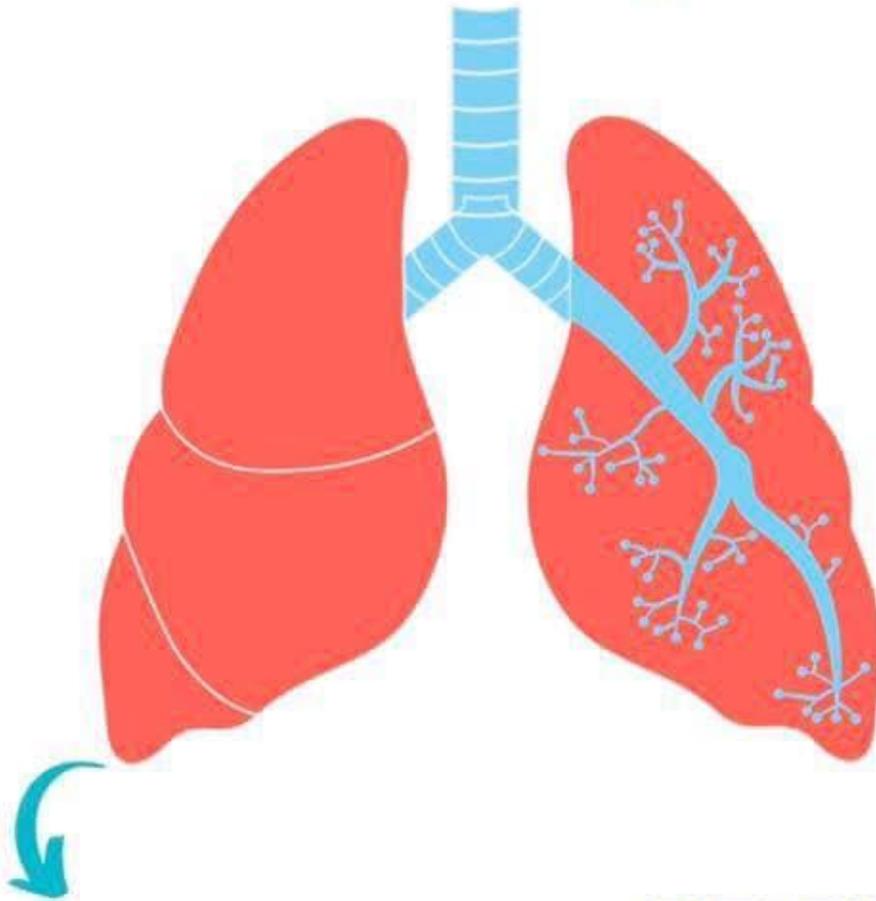
**FIEBRE**



**TOS**



**Pero pronto me voy y las  
personas, casi todas, se  
sienten mejor**



**Como cuando tu rodilla  
se sana después de una  
raspadura o aporrión**

**BYE BYE...**



**Puedes estar tranquilo!**

**Los adultos que te cuidan:**

**te mantendrán seguro**



# Y tú puedes ayudar...

1



**lavándote las manos  
con agua y con jabón lo  
que dura una canción**



**Canta tu canción favorita  
mientras te las lavas**

2



**Usando antibacterical y  
dejándolo secar**



**Sopla tus manos como  
una velita de  
cumpleaños para que se  
sequen más rápido**



**Y así no vendré a visitar...**



**mientras los doctores trabajan  
para encontrar la vacuna que me  
permita saludar sin hacerte  
enfermar...**

