

Consejos positivos para padres y cuidadores durante los cierres de escuelas

Sabemos que no es fácil tener a niños de edad escolar en casa todos los días durante el cierre de las escuelas, especialmente cuando es inesperado y por un período de tiempo incierto. He aquí algunos pasos básicos que pueden ayudar durante el brote de coronavirus.

HABLE CON SUS HIJOS

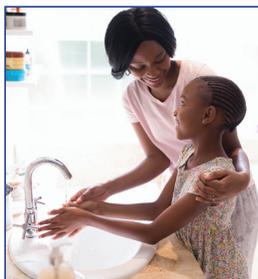
Asegúrese de que comprendan por qué su escuela está cerrada: porque la gente de la escuela se preocupa por su salud y su seguridad, y no quieren que esta nueva enfermedad se disemine. Puede explicar que el coronavirus, o COVID-19, es una nueva enfermedad que se transmite de persona a persona a través de la tos y los estornudos. También se propaga al tocar superficies y objetos que tienen gérmenes. ¡Por eso es importante permanecer en casa y lavarse las manos con frecuencia!

CONVIÉRTANSE EN SUPERESTRELLAS DEL LAVADO DE MANOS

Asegúrese de que sus hijos comprendan plenamente la importancia de lavarse las manos de manera apropiada y con frecuencia. Enséñeles lo siguiente:

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

1. Humedezca las manos con agua tibia.
2. Use una buena cantidad de jabón.
3. Restriéguese las manos y las muñecas durante 20 segundos.
4. Enjuague bien con agua tibia.
5. Seque completamente con una toalla limpia.



CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS

1. Apenas llegue a su casa o ingrese del exterior.
2. Antes de comer o manipular comida, o de tocarse la cara.
3. Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
4. Después de ir al baño.
5. Después de cualquier contacto con gérmenes o suciedad.

PREPARE A LOS ESTUDIANTES PARA QUE TENGAN ÉXITO

- Deje en claro a sus hijos de edad escolar que deben mantenerse al día con las actividades y los recursos de aprendizaje que les brinde su escuela.
- Consulte el sitio web de la escuela con frecuencia para ver si hay actualizaciones e instrucciones acerca de la descarga de materiales.
- Asegúrese de que sus hijos tengan un lugar cómodo y tranquilo para hacer sus tareas escolares.
- Hágalos seguir una rutina diaria similar a la de un día escolar: levantarse a la misma hora todos los días, vestirse, tomar un desayuno saludable, cepillarse los dientes y luego trabajar en sus proyectos y asignaciones escolares.
- Permítales hacer descansos de 15 minutos cada una hora aproximadamente, y que hagan ejercicio físico o un recreo en la casa o en su patio durante aproximadamente una hora por día.
- Convierta esto en la "nueva diversión normal" manteniendo un buen ánimo, jugando juntos cuando terminen sus tareas y proponiendo actividades divertidas y creativas a lo largo del día.
- Intente limitar el tiempo frente a la pantalla no relacionado con la escuela (ver televisión, usar videojuegos y dispositivos móviles, tabletas y computadoras) a sólo un par de horas al día.

