

# Niños y Niñas en casa

## Pandemia de COVID-19

DEPARTAMENTO CICLO VITAL  
DIVISIÓN PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE REDES ASISTENCIALES





## ¿ Cómo le explico a los Niños y Niñas ?

Los medios de comunicación y la alarma social a veces apremian el trabajo de familias y educadores obligándonos a explicar situaciones complejas de las que nunca creíamos que necesitaríamos tener que hablar con los más pequeños, como es el caso de una PANDEMIA.

Los niños y niñas pequeños aún no han adquirido la madurez suficiente para poder entender algunos aspectos de las enfermedades. Habitualmente, cuando hablamos con ellos sobre los problemas de salud empleamos términos como “bichitos invisibles”, términos que contribuyen a proteger su bienestar emocional. La prioridad en esta etapa debe ser, precisamente, proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.



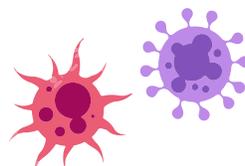
- \* Evitar que vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación.
- \* Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema, aunque el tratamiento sea adecuado: el tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- \* Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación, especialmente si son acaloradas o incluyen bromas y dobles sentidos: aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.
- \* Dedicar tiempo a escucharlos, resolver sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión.
- \* Si sientes que te faltan recursos para transmitir información, puedes recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación.
- \* Brindar información adecuada para el nivel de desarrollo, para no abrumarlo.
- \* Comenzar con preguntas como: que sabe sobre coronavirus? o como se siente al respecto?

## ¿ Niños y niñas pueden contagiarse con COVID-19 ?

Se trata de un nuevo virus y aún no se dispone de suficiente información acerca del modo en que afecta a los niños, niñas y adolescentes. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre niños, niñas y adolescentes.

## ¿ Qué debería hacer mi hijo o hija “SI” presenta síntomas de COVID-19 ?

En el caso de presentar tos, fiebre, dolor muscular y dificultad respiratoria, **acude de inmediato a un servicio de urgencia.**



## Educar con el ejemplo...

En etapas del crecimiento en el que el lenguaje aún no está completamente desarrollado, gran parte del aprendizaje se realiza por imitación y tiene un alto componente emocional. La educación de los más pequeños es un esfuerzo que nos puede obligar a emplear todos los sentidos.



## Niños y Niñas en el hogar

Intente mantener una rutina colaborativa con quehaceres del hogar, entretenimiento, juego y labores escolares, brinda un nivel de certidumbre que en escenarios emergencia son de mucha ayuda.

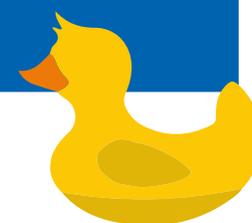
Es importante que al crear esta rutina, sea pactada entre todos los miembros de la familia, considerando su flexibilidad, frente a los intereses y edades de los niños y niñas.

Aprovechar el periodo para pasar tiempo en familia y darnos un tiempo en conjunto, con el que escasamente contamos, donde podemos tener en cuenta las siguientes actividades:



## RUTINAS SUGERIDAS

HORARIO	ACTIVIDAD	EJEMPLOS
Alrededor de las 09.00	Despierta	Aprovecha la oportunidad de desayunar en familia, retoma la conversación y sobre mesa.
09.00 - 10.00	Iniciando el día	Lavado de dientes y baño Vestirse Hacer la cama Poner la ropa sucia en canasto
10.00 - 11.00	Como en el colegio	Hacer las tareas del día
11.00 - 12.00	Tiempo de juego	Armar legos, ayudar en la preparación del almuerzo, juegos de mesa, bailar, cantar, exploración de objetos, etc.
12.30	Almuerzo	Aprovecha la oportunidad de almorzar en familia, retoma la conversación y sobre mesa.
13.30 - 14.00	Tareas del hogar	Llevar los platos a la cocina Lavar los platos Sacudir los muebles Limpiar mesas y escritorio Sacar el polvo a las plantas
14.00 - 15.00	Tiempo de relajó	Realizar el dibujo del día Hacer puzzles Lee tu libro favorito Tiempo de Siesta (según la edad) Juegos Espaciales
15.00 - 16.00	Como en el colegio	Hacer las tareas del día. Avanzar en el libro de lectura del mes
17.00 - 18.00	Tiempo de juego	Armar legos, ayudar en la preparación once, juegos de mesa, bailar, cantar, etc.
18.00 - 18.30	Once	Aprovecha la oportunidad de compartir una once en familia, retoma la conversación y sobre mesa.
18.30 - 19.00	Tareas del hogar	Llevar las tazas, mantel, panera a la cocina Lavar las tazas o secar y guardar
19.00 - 20.30	Tiempo de TV	Programas infantiles, programas de música, canto y baile
20.30	Tiempo de Descanso y ritual para dormir	Lavado de dientes Ponerse el pijama A dormir





## Recomendaciones para las actividades en el hogar:

- Deja una zona en la casa para que él o ella juegue diariamente.
- En esta zona ten unos pocos juguetes, el resto guárdalos en un mueble y anda cambiándoselos cada semana, para que no se habitúe ni pierda el interés.
- En esta zona de juego, guárdale sus juguetes en cajas de cartón (como cajas de zapato). Trata de no usar un baúl grande donde guardas todos los juguetes porque estos son demasiados estímulos para él o ella.
- Trata de usar una caja para guardar juguetes similares: por ejemplo, la caja de los legos, la caja de los bloques para construir, la caja con libritos, la caja con autitos. Porque de esta manera le vas ayudando a tener un orden en su casa y en su mente.
- Cuando juegue con los juguetes de una o dos cajas, trata de ayudarlo a ordenarlos antes de que abra otra caja. Así aprenderá que cada juego tiene un orden: abre, juega y cierra una actividad. Aprender este orden a esta edad le será de mucha utilidad para que él o ella organice su propia atención y pensamiento en el futuro.
- Acompaña su juego cuando te lo pida y síguele sus ideas.
- No controles tú el juego, déjale tener el control, pero puedes guiarle cada vez que te parezca.
- Convérsale mucho y dile lo que ves que está haciendo. Si juegan juntos, trata de hacerlo respetando los turnos de cada uno, “me toca a mí”, “te toca a ti”, así aprenderá algo muy importante: esperar y actuar cuando le corresponda.
- Avísale con diez y cinco minutos de anticipación cuando el juego se vaya a terminar para prepararle su ánimo y disposición, explícale por qué se termina el juego y qué es lo que viene ahora.
- Pásenlo siempre muy bien juntos.
- Fomenta el juego simbólico ya que trae beneficios a tu hijo o hija en su desarrollo: Guarda telas y cosas que pueda usar para disfrazarse e imitarte, guarda potes y envases que ya no uses,
- Colecciona objetos viejos de uso diario para permitirle que se los apropie y use como tú lo haces.

Puedes encontrar más información en:

[www.crececontigo.gob.cl](http://www.crececontigo.gob.cl)

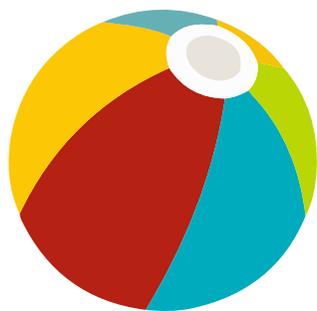
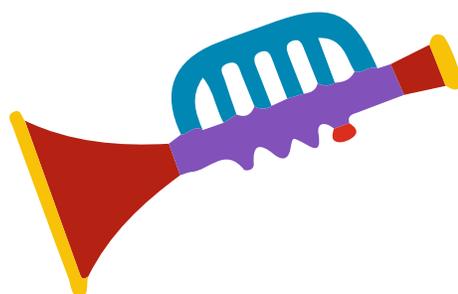
[www.integra.cl](http://www.integra.cl)





**Actividades para hacer en los Tiempos de juego de nuestro calendario de rutinas:  
UN DIBUJO AL DÍA: Materiales a elección familiar (tempera, tiza, lápices de cera etc)**

Día	Tema	Check	Día	Tema	Check
1	Autorretrato		16	Familia de tu papa	
2	Animal Favorito		17	Familia de tu mama	
3	Comida Favorita		18	Tus últimas vacaciones	
4	Película Favorita		19	Un comic	
5	Mejor amigo o amiga		20	Cuento del día	
6	Súper héroe		21	Tu dibujo animado preferido	
7	Villano		22	Como serás cuando grande	
8	Monstruo		23	Tu lugar favorito en casa	
9	Robot		24	Tu profesión favorita	
10	Zombie		25	Mundo Espacial o Submarino	
11	Personaje de un libro o cuento		26	Un mundo mágico	
12	Personaje de un juego		27	Medios de Transporte	
13	Personaje de Disney		28	Tema libre	
14	Mi Familia		29	Juguete favorito	
15	Tu grupo de amigos del colegio		30	Juguete que deseas	





## JUEGOS EN CASA

1	Construir juegos en casa	25	Jugar al veo veo
2	Clasificar los juguetes	26	Describir cosas
3	Ordenar la ropa	27	Mirar por la ventana y contar lo que ve
4	Mirar fotos	28	Jugar a cocinar
5	Disfrazarse	29	Jugar a vender en la feria
6	Bailar	30	Hacer teatro de titeres
7	Imitar movimiento tipo: "Simón dice"	31	Hacer teatro de sombras
8	Imitar animales (sonido, movimientos disfraz)	32	Recortar figuras y armar un álbum
9	Jugar a las escondidas	33	Hacer juguetes con palitos de helado
10	Hacer instrumentos musicales	34	Modelar con masa o plastilina
11	Cantar canciones inventadas	35	Hacer títeres de papel
12	Leer Cuentos	36	Pintar con tempera
13	Hacer dibujo del cuento leído	37	Armar animales o collage con elementos de reciclaje
14	Mirar imágenes revistas e inventar cuentos	38	Encontrar formas en manchas de pintura
15	Fabricar títeres	39	Hacer un mural
16	Armar rompecabezas	40	Hacer una casita con sabanas
17	Cantar canciones inventadas	41	Armar tu árbol familiar con recortes
18	Fabricar un auto	42	Hacer una familia con globos
19	Jugar a las cartas	43	Armar una maqueta
20	Juego de lotería	44	Inventar adivinanzas
21	Fabricar una muñeca	45	Adivinar que hay en la bolsita solo son escuchar su sonido o tocarlo
22	Juegos de memoria	46	Cachipum
23	Inventar chistes	47	Hacer trabalenguas
24	Jugar a ponerse más ropa	48	Hacer burbujas

