

**Martes
31
de Agosto**

**Preescolar
Exploración y comprensión del
mundo natural y social**

Si te cuidas tú, nos cuidamos todos

Aprendizaje esperado: *Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.*

Énfasis: *Practica hábitos de higiene personal.*

¿Qué vamos a aprender?

Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.

Pide a tu mamá, papá o algún adulto que te acompañe en casa que te apoyen a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan durante esta sesión.

Es muy importante seguir cuidándote. Probablemente algunas niñas y niños ya están en la escuela y es necesario mantener todas las medidas de higiene.

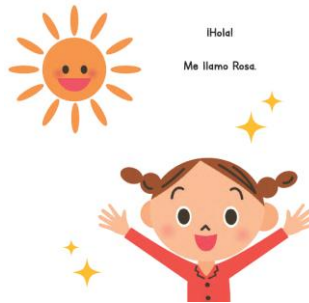
Poco a poco van ir regresando a la nueva normalidad y para mantenerse sanos, tienen que seguir cuidando su salud en casa y en la escuela.

¿Qué hacemos?

Existe un cuento que habla sobre esto y se titula, “Rosa contra el virus” vamos a conocerlo.



¡Hola! Me llamo Rosa.



*Me gusta mucho jugar con mis amigos en el parque.
¿Tú cómo te llamas?
¿A ti qué te gusta hacer?*



¿Sabías que hay VIRUS de los que tenemos que protegernos?



*Algunos son más feos que otros.
¿Recuerdas si alguna vez has tenido algún virus?
Yo, cuando tuve gripe, tenía mucha FIEBRE, me dolía la cabeza, no tenía hambre y estaba muy CANSADA.*

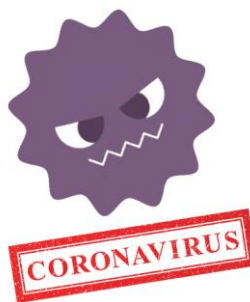
*Pero en unos días se me pasó y pude volver a JUGAR con mis amigos.
¿Te acuerdas de cuándo estuviste enfermito/a?
¿Qué recuerdas?
Por suerte, estaba mi familia para CUIDARME.*



*¿A ti quién te cuida cuando estás malito/a?
¡Seguro que te da muchos mimos!
Hace poco ha llegado a mi ciudad un virus nuevo al que le gusta mucho VIAJAR.
Ha estado en muchos países.*



*Por suerte este VIRUS siempre hace viajes cortos, así que todos estamos esperando a que se vaya PRONTO.
¿Sabes cómo se llama?*



*Papá, mamá y los mayores ven y leen muchas noticias y hablan mucho sobre él, a veces me preocupo un poco.
¿Tú también escucha a los adultos hablar de él?
¿A quién?
Pero me han explicado cómo PROTEGERNOS de él.*

¿Tú sabes cómo hacerlo?



1. Lavándonos las MANOS mientras cantamos nuestra canción favorita.
2. Tapándonos al toser o estornudar con el CODO. ¡Como si fuera un saludo ninja!
3. No tocándonos los ojitos la nariz ni la boca.
4. No dando abrazos ni tocando a otras personas.
5. Haciendo caso a los CONSEJOS que me dan los adultos.



¿Quieres practicar tú también?
¡Y un CONSEJO muy importante!
Tenemos que intentar NO quedar con gente ni ir a sitios donde haya muchas personas.



¡Echo un poco de menos a mis amigos, a los abuelos y a mis primas!
Por suerte sé que solo será durante un TIEMPO CORTO, aunque haya días que se me hagan muy largos.
¿Sabes cómo hablar con ellos, aunque no puedas verlos?
¡Claro, con el móvil de papá o mamá!

Pero, si me organizo bien, da tiempo a hacer muchas cosas en casa.

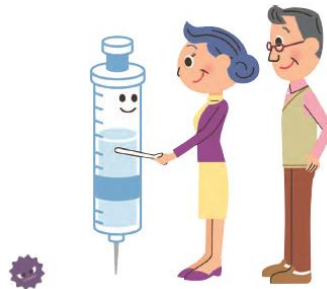
Leer un CUENTO, hacer tareas del cole, ver la tele, hacer un PASTEL con papá, JUGAR con mamá.



*¿Qué otras cosas, se te ocurre que puedes hacer en casa?
Mamá también me ha contado que hay muchos profesionales CUIDADO
y CURANDO a los que están más enfermitos.*



*Y que están buscando la VACUNA para que el virus no viaje más.
¡Qué bien que haya tantos adultos cuidando de nosotros!*



*Además, sé que papá, mamá y los mayores que tengo cerca me van a
CUIDAR.*



¡Y que, si tengo cualquier duda, les puedo PREGUNTAR!
¿Qué dudas les preguntarías a tus papás?

1. ¿Quieres dibujar cómo te sientes después de leer el cuento? Me lo puedes enviar a aprende_en_casa@nube.sep.gob.mx
2. Dibuja el virus como un monstruo y busca ideas para vencerlos.
3. Puedes hablar con un adulto sobre otros posibles miedos que tengas y cómo vencerlos.
4. Busca en el diccionario:
¿Qué significan “cuarentena” y “salud”?
¿Qué son un “virus” y el “aislamiento”?

Inventa una canción sobre el Coronavirus.



“Virus, virus, no te tengo miedo, márchate un ratito”.

¿CÓMO INFORMAR Y PROTEGER A TU HIJO FRENTE A LOS VIRUS?

Los padres y madres deben saber que el niño aprende más desde lo que ve o imagina que de lo que escucha.

Debemos entender que los niños no son adultos en miniatura, sino que tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos para comprenderlos y que puedan entendernos también a nosotros. Para ello, han de recibir la información adecuada y adaptada.

Estas recomendaciones están dirigidas a niños y niñas de 4 a 10 años, ya que en edades más tempranas la idea es más abstracta y requiere una adaptación más sencilla. A partir de los 10 años comprenden conceptos más complejos, sin necesidad de realizar adaptaciones tan concretas como en esta etapa evolutiva.

Teniendo en cuenta la incertidumbre en cuanto a la evolución del brote de Coronavirus en España y el hecho de que día a día nos enfrentamos a una nueva situación, conviene adaptar también la información que traslademos. Por ello, debemos darles la importancia que merecen a la prevención de la transmisión, así como a las medidas de higiene, y reducir las situaciones de alarma que afecten a los menores.

1. ¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

Los niños no son adultos en miniatura, sino que tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos, para entenderlos y que ellos puedan entendernos también a nosotros. Para ello, han de recibir la información adecuada y adaptada.

A - INFORMAR

- Antes de nada, hay que acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, colegios profesionales sanitarios, organismos oficiales, OMS...
- Preguntarles qué información saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como mensajes erróneos que han escuchado o malinterpretado.
- Aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera sencilla y transmitiendo calma y seguridad.

¿QUÉ EXPLICARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?

- Corregir información errónea o mal interpretada.

- Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad y, por lo tanto, debemos protegernos de él.

- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.

- Informar de que la mayoría de los casos se recuperan sin cuidados especiales, pero los mayores son los que más deben cuidarse frente a este virus.

- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.

- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos.

B – EXPLICAR

- Utilizar un lenguaje adaptado a la edad del menor y a sus conocimientos.

- Entender que, si no se lo explicamos bien, recurren a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.

- Hablar con frecuencia sobre el tema, pero sin saturarlos con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea tema tabú.

- Promover un espacio de encuentro para la comunicación con ellos, donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.

- No ignorar sus miedos o dudas.

- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.

- Ser honestos y evitar largas explicaciones a la hora de responder sus dudas o a los miedos que puedan tener.

- Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.

- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros; quizás podamos buscar respuestas juntos.

- Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar y que, de momento, Italia y España son dos países que le gustan mucho).

C – PROTEGER

¡Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene para toda la vida! Sigán las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias.

Confíemos en ellos porque saben lo que tienen que hacer, ya que cuentan con los conocimientos y los medios necesarios.

DARLES EL SUPERPODER PARA PROTEGERSE

- Lavamos las manos con jabón mientras inventamos una canción sobre el virus, decimos una tabla de multiplicar o contamos de 20 hasta 0, al revés. Frotando con fuerza, en la superficie y en los lados.

- Al toser o al estornudar, cubrimos la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tirarlo a la basura, como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos.

- Evitar tocarnos los ojos, la nariz o la boca. Se puede hacer como un juego que pierde un punto quien lo haga.

- Evitar el contacto físico con otros niños o personas, aunque nos apetezca mucho jugar o tocar a la otra persona. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver a abrazar o tocar a nuestros amigos muy pronto.

- Saber que podemos contar con un adulto si no nos encontramos bien.

- Debemos tener cuidado de cómo nos relacionamos con otras personas, las conductas de rechazo o discriminación. Nuestro temor puede hacer que nos comportemos de forma inadecuada, y que rechacemos o discriminemos.

- Aunque no nos demos cuenta, los niños están mirando y aprenden de nosotros. Demos ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud.

2. RECOMENDACIONES PARA PADRES

Seguir las recomendaciones anteriores y, además:

- Lo más importante es mantener la calma y saber manejar el estrés.

- Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos o sobre otros adultos. Los niños nos escuchan y perciben nuestro miedo.

- No hay que alarmarse ni estimular el miedo. En realidad, la inmensa mayoría de las personas se están curando.

- Proteger a los más pequeños de toda la información nociva que puede ocasionarles malestar y preocupación. Todavía no están en edad de interpretarla correctamente.

- Evitar que naveguen solos por Internet buscando información no adecuada sobre el COVID-19. No está de más recordar que el exceso de ruido que circula por las redes sociales suele ser superficial o erróneo.

- Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, por ejemplo, los abuelos. Informarles de que saben protegerse y cuidarse. Si suelen ver a otros familiares con frecuencia y, debido al virus, han disminuido las visitas, promover contactos virtuales.

3. SI NO VAN A IR AL COLEGIO

Se desconoce el tiempo que los menores estarán sin acudir al centro educativo, actividades extraescolares, u otras actividades y demás; por ello, es importante planificarse con antelación e informarlos sobre ello.

Algunas recomendaciones:

- Mantener los horarios y hábitos familiares, evitar que esta situación altere el orden, la estructura y la seguridad que dan las rutinas.
- Procurar tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal e incluso tiempo para el aburrimiento.

- Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, intentando dedicar un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.

- Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana del fin de semana.

- Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar procurando organizar los horarios con el otro progenitor, familiares u otros apoyos, si los hubiera.

- Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de calidad y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.

Sección de Psicología Clínica, de la Salud y Psicoterapia
del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid



Rosa es una niña muy valiente, al cuidarse ella, cuida de toda su familia y así evitan enfermarse.

Se le pregunto a tu compañero Dereck, ¿Sabes cómo cuidarte del coronavirus? El respondió: *yo me lavo muy bien las manos y no me toco mi cara, me cuido muy bien en mi casa. Cuando iba antes a la escuela no usaba cubrebocas, ni gel antibacterial, jugaba muy cerca con mis amigos; y ahora no sé cómo protegerme y proteger a mi familia.*

Es muy probable que muchas niñas y niños se sienten como el al regresar a la escuela. Qué te parece si ayudas a Dereck, para activar su escudo protector para cuidarse en la escuela, y el tuyo también.

Pero, ¿Escudo protector? El escudo protector, recuerda las prácticas de higiene que te ayudan a prevenir enfermedades, así todas las niñas y los niños podrán realizar las actividades en la escuela.

Por eso las niñas y los niños podrán seguir aprendiendo y jugando juntos en la escuela, siempre y cuando activen su escudo protector, y lo más importante es que lo vas a hacer.

Para hacer el escudo protector, necesitas un pedazo de cartón o una hoja grande, crayolas, plumones o colores para dibujarlo.

Cuando tengas tus materiales, marca un escudo en la hoja, pídele apoyo al adulto que te acompaña para pegarlo en la pared.

Ya que tienes el escudo, para lo que sigue recuerda que este escudo protector, te va a ayudar a protegerte de coronavirus, virus, bacterias, hongos.

Ahora lo más importante, es pedir la ayuda de las niñas y los niños para que mencionen algunas prácticas de higiene que han llevado a cabo en casa y ahora tienen que seguir realizando en la escuela, de esta manera, se pueden prevenir diversas enfermedades.

Escucha en los siguientes videos las prácticas de higiene que algunas niñas y niños practican en su casa.

1. Matías.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202108/202108-RSC-zUZk1Db6P8-P_1.32_Matas.mp3

Es muy importante lavarse las manos con agua y jabón. Ahora, escucha qué más dice Penélope.

2. Penélope.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Video/202108/202108-RSC-Ezf8MPoMwh-P_1.32Penlope.mp4

También es importante usar gel para limpiar las bacterias. Ahora, escucha lo que comenta Emiliano.

3. Emiliano.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202108/202108-RSC-1Jfn5RV9Eb-P_1.32Emiliano.ogg

Al usar cubrebocas evitamos el contagio de enfermedades. Escuchemos lo que dice Camila.

4. Camila.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202108/202108-RSC-Z1EWDnjs1K-P_1.32Camila.m4a

La sana distancia, no es una práctica de higiene, pero sí una medida que previene los contagios.

Además de estas grandes acciones, hay algunas más que te ayudan a evitar enfermedades; por ejemplo, al toser o estornudar cubrir la boca.

Mantener limpios los juguetes, materiales y espacio que utilices al realizar las actividades en la escuela.

Otra medida de cuidado que todas las maestras y maestros deben realizar al regresar a la escuela, es maximizar el uso de espacios abiertos al realizar diferentes actividades.

Si llevas a cabo estas prácticas y medidas de cuidado, tu escudo protector estará activado, de esta manera, estarás más segura o seguro al regresar a la escuela.

Observa el siguiente video, en el cual vas aprender más acerca de las medidas de prevención de la COVID 19

5. Medidas de prevención. COVID 19 I Once Niñas y Niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=c4n1t7lyckE>

Qué medidas tan importantes proponen para seguir cuidándonos, ya sabes cómo combatir un virus. ¡Escucha la canción del Coronavirus!

6. Canción del Coronavirus Para Niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=e9H7UWXR8bQ>

Este tiempo que has estado en casa, te ha permitido aprender algunas medidas y prácticas de higiene.

Aunque ya existen diferentes vacunas que ayudan a protegerse de este virus, es importante seguirlas practicando, de esta manera se evita enfermarse.

El Reto de Hoy:

Si conoces o practicas otras medidas de higiene, compártelas con tu maestra, tu maestro y tus compañeros.

Recuerda que los maestros estamos para protegerte. Si te cuidas tú, nos cuidamos todos.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>