

CUADERNILLO DE TRABAJO 1° Y 2° BÁSICO

CONVIVIENDO SANAMENTE CON EL COVID-19

**MATERIAL ELABORADO POR:
EQUIPO EJECUTOR PROGRAMA
HABILIDADES PARA LA VIDA**

PEÑALOLÉN

MARZO, 2020



*“En casa usemos
nuestra
imaginación”*

*Cuadernillo de actividades para el
autocuidado de niñas y niños de 1° y 2°
básico - Pandemia COVID-19*

¿Cuál es el objetivo de este cuadernillo?

Las niñas, niños y jóvenes de hoy son ciudadanos del mundo, poderosos agentes del cambio y la próxima generación de cuidadores, científicos y médicos. Cualquier crisis nos ofrece la oportunidad de ayudarlos a aprender, a cultivar la compasión y a aumentar su resiliencia, construyendo al mismo tiempo una comunidad más segura y solidaria. La información y los datos sobre el COVID-19 ayudarán a calmar los miedos y las inquietudes que tienen los estudiantes a causa de la enfermedad y reforzarán su capacidad de enfrentarse a cualquier efecto secundario que pueda tener sobre sus vidas (Unicef, 2020).

Es importante alentar a los niños, niñas y jóvenes a que hagan preguntas y compartan sus inquietudes. Resaltar que estamos viviendo una situación anormal, que genera estrés, y que es normal que puedan reaccionar de distintas maneras, y experimentar una amplia variedad de emociones y sentimientos, tales como miedo, rabia, preocupación, tristeza, entre otros. Igualmente, podrían experimentar dificultades para dormir, dolor de estómago o cabeza, o mostrarse más ansiosos o inquietos.

Si es posible, se recomienda organizar espacios y actividades para que los estudiantes jueguen y se relajen; mantener la rutina y horario habitual tanto como sea posible; y proporcionar datos apropiados para la edad sobre lo que ha sucedido, cuidando que la información sea la oficial. Es importante explicar con tranquilidad lo que está ocurriendo, ofreciendo ejemplos claros al estudiante sobre lo que puede hacer para protegerse a sí mismo y a los demás de la posible infección (Unicef, 2020).

El siguiente cuadernillo tiene como objetivo resolver dudas de niños y niñas acerca del coronavirus por medio de actividades educativas y que, además, promuevan el bienestar psicosocial del niño/a y su familia.

A continuación, se presentarán diversas actividades que podrán ser trabajadas en el hogar. Estas pueden ser modificadas o usar el material que tengan disponible (según corresponda). En estos días de cuidado, usemos nuestra imaginación para tener momentos de calidad afectiva y, así, sentirnos mucho más a gusto con nuestros cercanos.

**¡Recuerda que una mente sana
promueve un cuerpo sano!**

Actividad n° 1: “Cuánto sé acerca del coronavirus?”

Descripción: Reunir a los niños y niñas de la familia para mostrarles un vídeo educativo sobre el coronavirus llamado: “*Coronavirus, una pequeña explicación para niñ@s*”. Luego de que observen el vídeo, realizar una mini trivía para ver cuánto aprendieron. La persona que tenga mayores aciertos (respuestas positivas), podrá elegir un juego para divertirse con los demás. (respuestas correctas al final del cuadernillo) (Link de vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=H-W7NEx5IQo&feature=youtu.be>)

MINI TRIVIA

1.¿De dónde NACE el coronavirus?

Alternativas:

- A) Cerros
- B) Plantas
- C) Animales

2.¿Qué pasó cuando el coronavirus cambió tanto tanto?

Alternativas:

- A) Se hizo gigante y vivió en un cerro
- B) Podía vivir también en las personas
- C) Se escondió en una cueva

3¿Cuáles son las tres cosas que podemos hacer para que el coronavirus se vaya?

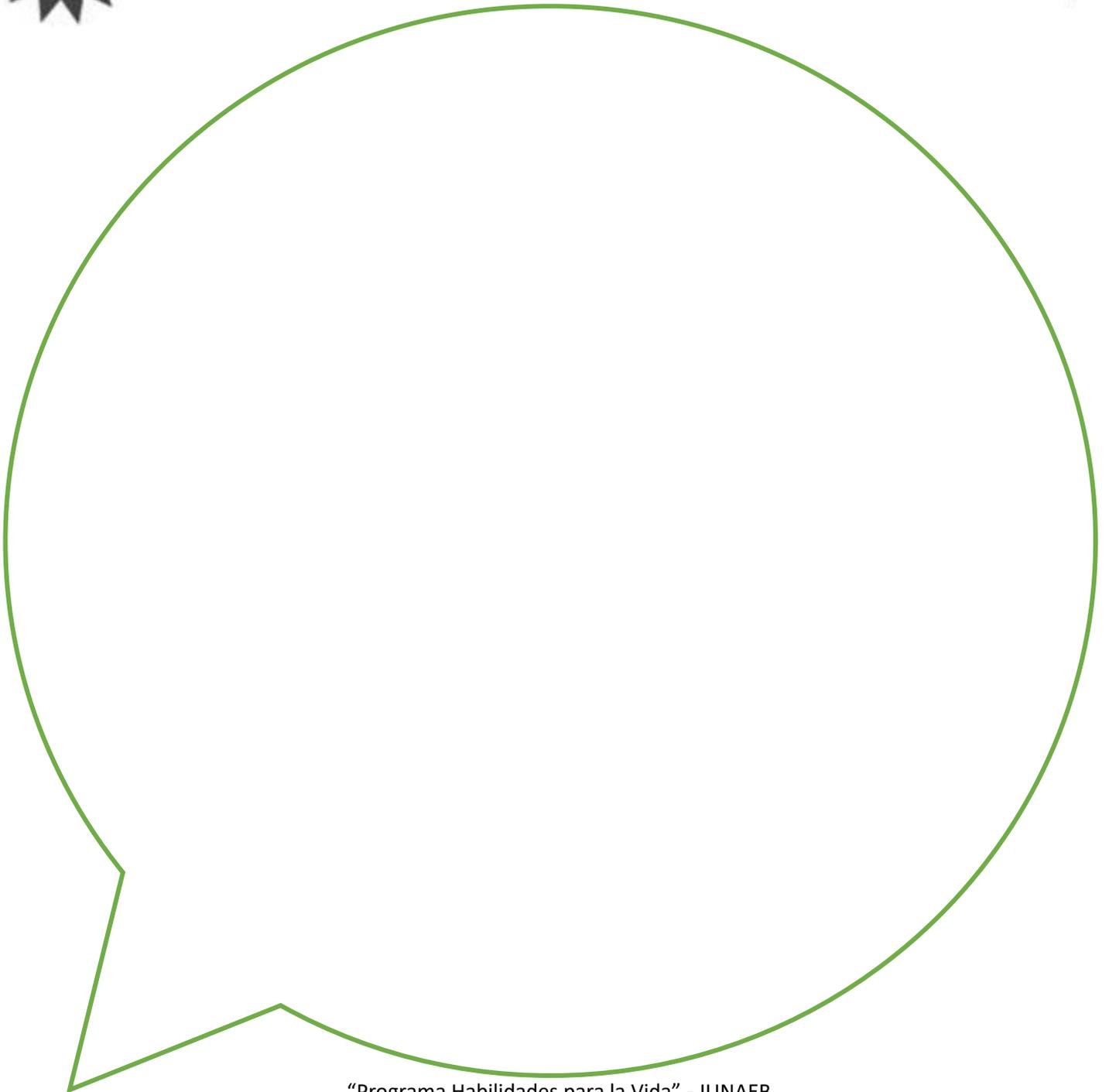
Alternativas:

- A) Estornudar sin taparse la boca con el antebrazo.
- B) Salir todos los días de la casa y al volver no lavarse las manos.
- C) Lavarse las manos REQUETE bien con jabón o gel desinfectante. Taparse la boca al toser con el antebrazo. Limpiarse la nariz con papel desechable y botarlo a la basura.



Actividad n° 2: “Imaginando la batalla contra el coronavirus”

Descripción: Piensa en las cosas que debemos hacer las personas para cuidarnos del coronavirus y crea un súper héroe o súper heroína que cumpla con los cuidados necesarios. ¡PUEDES IMAGINARLO COMO TÚ QUIERAS! Si necesitas ayuda, pídesela a un adulto.



Actividad n° 3: “¿Cómo me siento cuando escucho la palabra “coronavirus””

Descripción: Elige un lugar de tu casa donde te puedas sentir cómodo/a. Intenta pensar cómo te sientes cuando escuchas a las personas hablar del coronavirus. Cuando sepas cómo te sientes, mira abajo las emociones que hay, pinta las emociones que te identifiquen. Si necesitas ayuda pídesela a un adulto.

SORPRESA

RABIA

ALEGRÍA

MIEDO

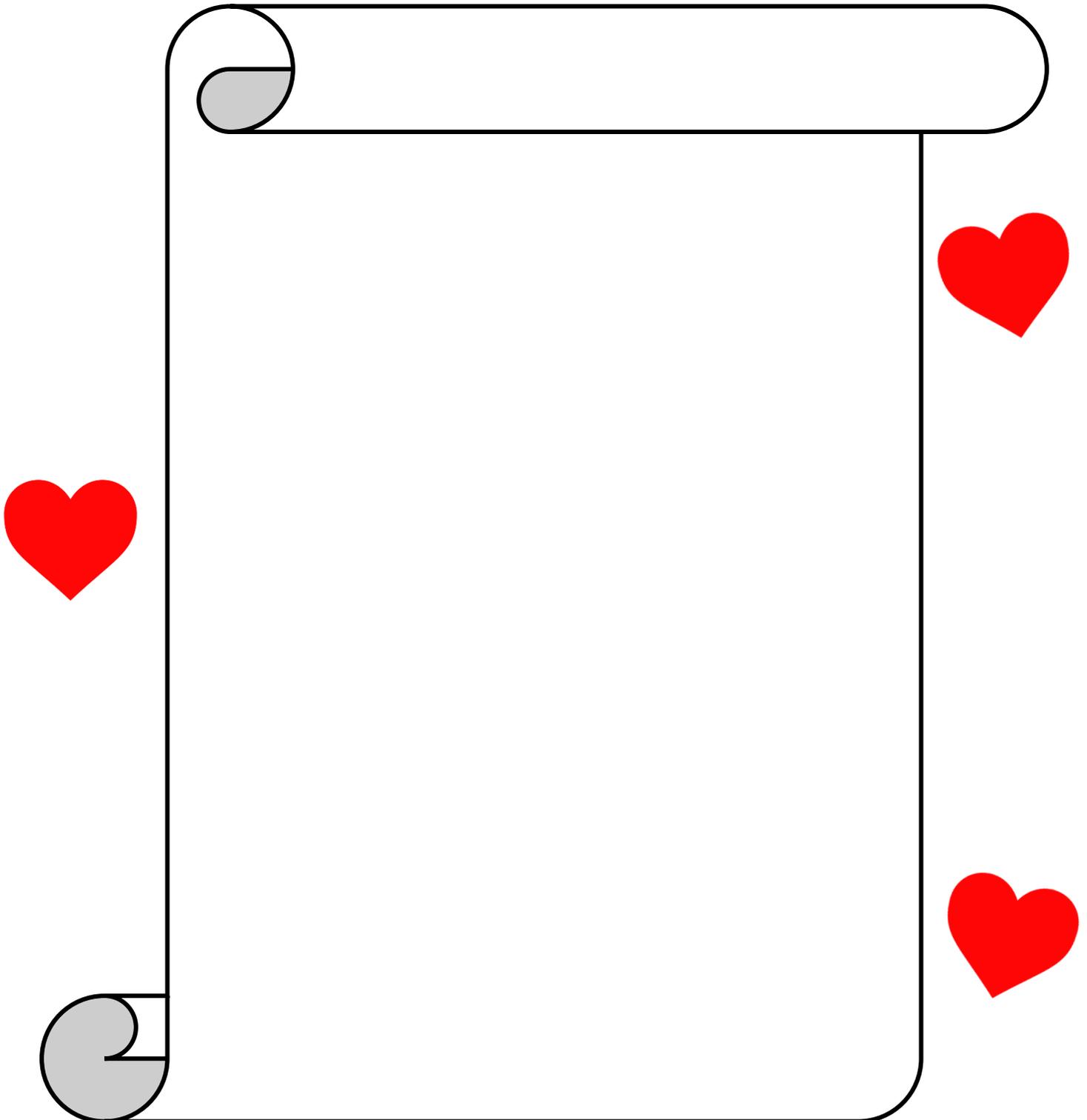


¿Sientes alguna otra emoción que no esté? Dibújala acá abajo



Actividad n° 4: “El cartero”

Descripción: Dibuja o escribe a alguien que te importe mucho y que no podrás ver en estos días. Puede ser un familiar: tío, tía, abuelo, abuela, primo, prima, etc. O bien, algún amigo o amiga de tu colegio o que viva lejos.



Actividad n° 5: “¿Qué hacer en casa?”

Descripción: Crea una lista de juego que puedas realizar en tu casa. Pide permiso a un adulto de tu hogar para poder pegar la lista en tu pieza para que así, recuerdes qué hacer cuando te sientas aburrido o aburrida. (Puedes escribir o dibujar)

Six large, irregular, star-shaped outlines arranged in a 3x2 grid. These shapes are intended for drawing or writing a list of activities to do at home when bored.

Actividad n°6: “Ayudando a la comunidad”

Descripción: Vuelve a ver el vídeo educativo sobre el coronavirus: <https://www.youtube.com/watch?v=H-W7NEx5lQo&feature=youtu.be>. Luego de verlo, crea un comic educativo que explique qué es el coronavirus y cómo podemos cuidarnos de él.

¿Qué es un comic? → Una historia que se cuenta por medio de diferentes cuadros. Tiene dibujos y palabras.

--	--

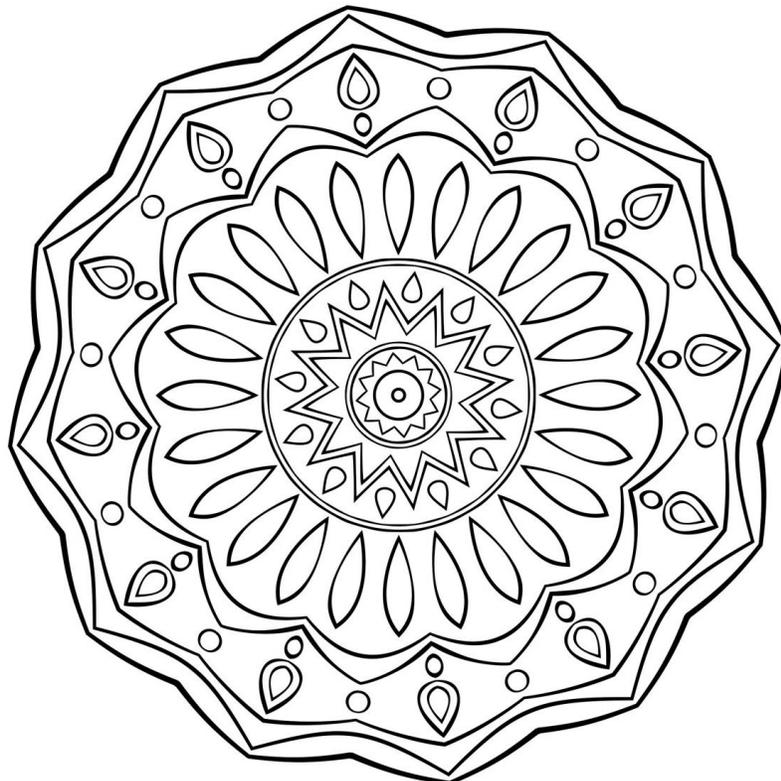
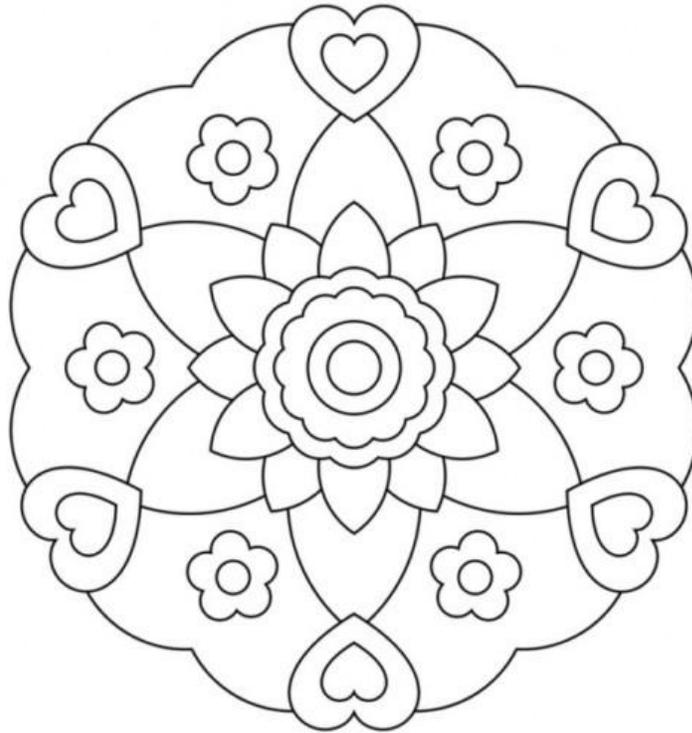
--	--

--	--

--	--

Actividad n°7: “Mi cabecita en paz”

Descripción: Colorea las siguientes mándalas con los colores que más te gusten. Píntalas estando en silencio y concentrándote en tu respiración hasta lograr que tu cabecita esté en paz.



Actividad n°8: “Entre todos/as nos cuidamos del coronavirus”

Descripción: Dibuja afiches que muestren lo que debemos hacer las personas para cuidarnos del coronavirus. Pide permiso a un adulto para pegar los afiches en algún lugar de tu casa para que todos y todas puedan mirarlo y recordar lo que se debe hacer.

(Hoja para el dibujo, en ANEXO 1, al final del cuadernillo)

Actividad n°9: “La respiración del León”

Descripción: Ejercicio de descarga emocional el cual tiene como objetivo promover la descompresión emocional a través de la respiración y el cuerpo, para lograr estados de calma.

Se les pide a los niños que inhalen profundamente (tomar aire) y al exhalar (botar aire) hacer un rugido de león sacando la lengua lo más que puedan. Se puede hacer 1,2 o 3 veces e ir variando la intensidad (de menor a mayor el rugido y las respiraciones). La idea es que los adultos dejemos la vergüenza de lado y podamos también mostrarle a los niños y niñas como se hace, para que ellos lo puedan entender más fácilmente.



Actividad n°10: “¿Por qué es importante cuidar nuestra limpieza?”

Descripción: En familia, reflexionar acerca de los hábitos de higiene que existen en la casa. Para ello enseña a niños y niñas a lavar correctamente sus manos.

Cómo lavarse correctamente las manos

TIEMPO ACONSEJADO: 20 SEGUNDOS

1 Mojar las manos con agua



2 Aplicar suficiente jabón para cubrir la superficie de las manos



3 Frotar las manos palma a palma



4 Palma derecha sobre dorso izquierdo con los dedos cruzados y viceversa



5 También palma con palma con los dedos entrelazados



6 Restregar la parte posterior de los dedos con la palma opuesta



7 Frotar circularmente el pulgar izquierdo con la palma derecha y viceversa



8 Frotar formando círculos, hacia atrás y hacia adelante



9 Enjuagarse bien las manos con agua



10 Secar bien las manos con una toalla de un solo uso



11 Usar un papel para cerrar el grifo y abrir la puerta del baño



12 Las manos ahora están limpias



DPTO. INFOGRAFÍA ► INFORMACION

ANEXO 1

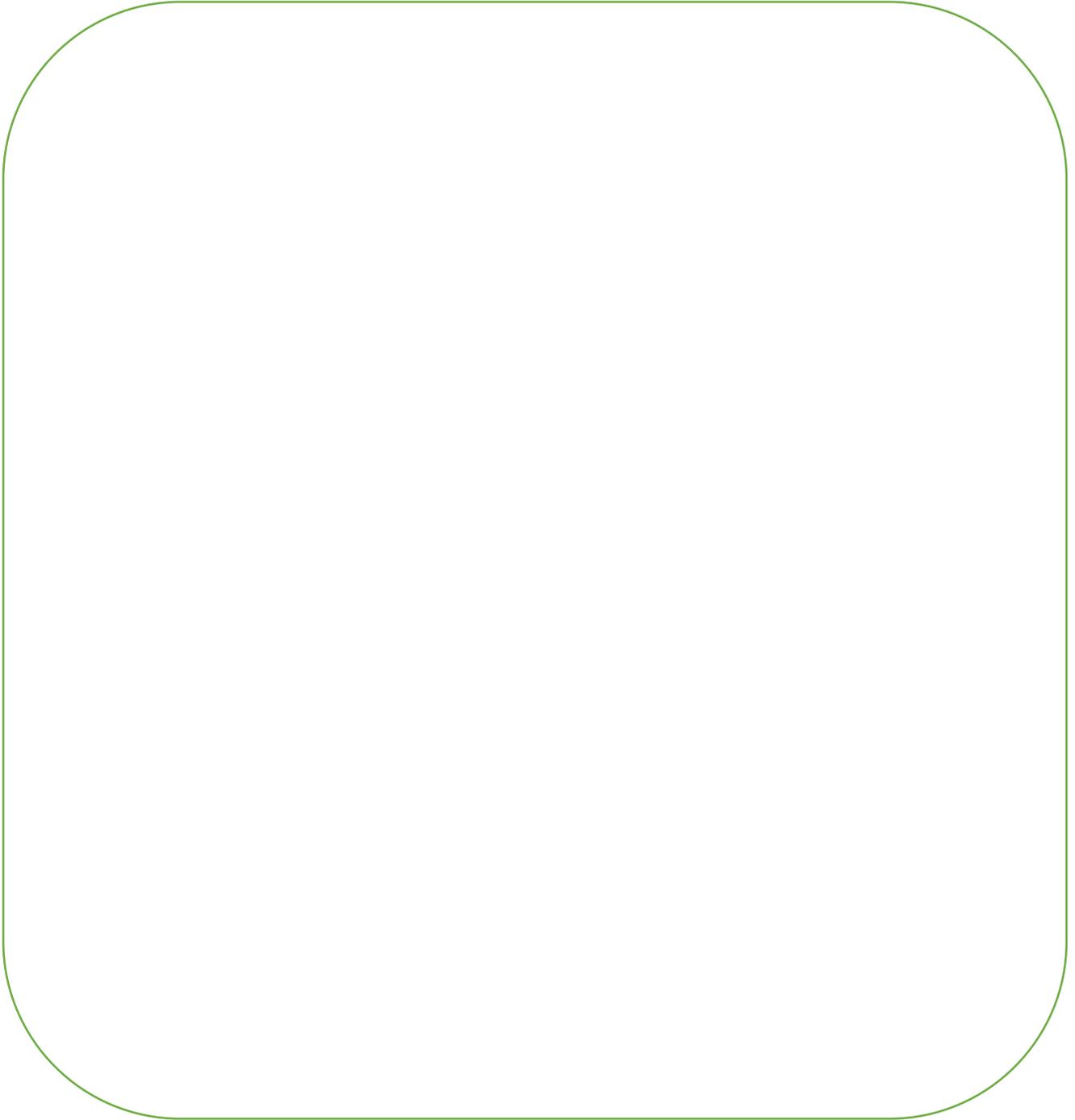


CUIDANDONOS DEL CORONAVIRUS





¡ENTRE TODOS/AS NOS CUIDAMOS!



Respuestas correctas trivia actividad n°1:

- 1. C**
- 2. B**
- 3. C**

Referencias bibliográficas

1. El Periódico (2020). *Cómo lavarse correctamente las manos*. [Fichas de trabajo]. Recuperado de <https://inconsolata.com/post/611047755395334144/manitas>. [2020].
2. Fichas de atención: mandalas (2009). *Orientación Andujar*. [Fichas de trabajo]. Recuperado de https://www.elespanol.com/como/normas-apa-citar-pagina-web/402710424_0.html. [2020].
3. Healing Therapy Alliance [*@healing_therapy_alliance*]. (2020, 17 de marzo). *Let us model kindness, compassion and inclusión rather than fear and hate [fotografía de Instagram]*. Obtenido de https://instagram.com/healing_therapy_alliance?igshid=1253tprb6z2aw.
4. UNICEF (2020). *Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas*. Nueva York, UNICEF.
5. Yoga para niños (2011). *Pranayamas (respiración)*. [Fichas de trabajo]. Recuperado de <http://yoga-infantil-2011.blogspot.com/2011/06/pranayamas-respiracion.html>. [2020]

La mayoría de los niñ@s recordará
como el hogar familiar se sintió
durante el pánico del Coronavirus,
más que alguna otra cosa específica
en relación al virus.

Nuestr@s niñ@s están mirando y
aprendiendo a cómo responder al
estrés y lo incierto. Entrenémoslos
para la resiliencia, no para el pánico.

Equipo HpV

Peñalolén

2020

Adaptado de @healing_therapy_alliance