

CUADERNILLO DE TRABAJO 7° Y 8° 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, niños y jóvenes de
7° y 8° 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!**

CONSEJOS PARA SOPORTAR EL ENCIERRO Y NO MORIR EN EL INTENTO

- 1. Trata de levantarte y acostarte a la misma hora de siempre**
- 2. Mantén los hábitos de higiene normales: lavarse los dientes después de comer, ducharse, peinarse. Es un buen momento para cuidarse a una/uno mismo**
- 3. Organiza tú día. Es bueno que durante la mañana te enfoques en la limpieza y el orden de tu espacio.**
- 4. Ofrece tu ayuda. Colabora en las tareas del hogar, pon la mesa, puedes barrer, sacar basura, ayudar con hermanos/as más chicas.**
- 5. Invita a tu familia a hacer cosas en grupo, jugar a las cartas, cantar karaoke, ver películas, cocinar algo rico, incluso pueden jugar algún juego de play.**
- 6. HAZ ESTE CUADERNILLO PARA ALIMENTAR TU CEREBRO.**

¡CALMA, ESTO VA A PASAR!

A CONTINUACIÓN...

Te presentamos algunas actividades que pueden ser de tu interés, y que sin duda a tu cerebro le harán muy bien, manteniéndolo activo.

[illegible]

ANTES DE EMPEZAR ¿QUIEN ERES?

10 COSAS QUE ME DEFINEN



Es posible que pasar tanto tiempo en casa te tenga un poco ansioso o ansiosa. Como sabes, quedarse en casa es muy importante en este momento, es una forma sencilla de ayudarnos unos a otros.

Seguramente, has estado recibiendo mucha información sobre el coronavirus y quizá sientas un poco de preocupación y estrés.

Aunque no te des cuenta de ello, el cuerpo suele apretarse, los músculos se contraen y las articulaciones se vuelven rígidas... sobre todo si estás siempre dentro de casa!



Por eso, te sugerimos hacer de vez en cuando algunos ejercicios físicos para relajar el cuerpo. Aquí te damos algunos ejemplos que puedes compartir con tu familia:

De pie, levanta los brazos al mismo tiempo que inhalas por la nariz y te estiras como para alcanzar el techo. Después, separa los brazos y bájalos mientras exhalas el aire por la boca y doblas las rodillas, relaja brazos y espalda. Repite las veces que quieras.



De pie, rota las articulaciones en forma pausada: primero tobillos, caderas, hombros, muñecas y cuello. Date un tiempo de 5 minutos. Puedes finalizar sacudiendo energicamente brazos y piernas.

De pie o sentado, inhala levantando los hombros lo más alto que puedas, como si quisieras alcanzar tus orejas. Aguanta un poco la respiración y exhala fuerte por la boca dejando caer los hombros.



Dedica unos minutos a sentir tu cuerpo y a estirarte del modo que necesites. ¡Te sentirás mucho mejor!

¡Más ideas!

Cuando tenemos muchas preocupaciones, nos cansamos, nos enojamos o nos ponemos tristes. Para cuidar nuestras emociones, te invitamos a realizar los siguientes ejercicios:

Siéntate en una postura cómoda y cuenta mentalmente cada vez que tomas aire: inhala, exhala “1”, inhala, exhala “2” ... hasta llegar a 10. Este ejercicio ayuda mucho si haces respiraciones lentas y profundas. Si te distraes y pierdes la cuenta, puedes comenzar de nuevo... todos nos distraemos mucho, ¡es normal!



Escuchar tu música preferida con atención: focaliza tu atención en los diferentes instrumentos y ritmos, en las emociones y pensamientos que aparecen en ti.



Por un par de minutos no pienses en nada en especial, y dedícate a escuchar todos los sonidos que hay en tu entorno: los pájaros, los autos, los vecinos, el televisor...etc. ¿Cuántos sonidos eres capaz de percibir?

El primer y el último momento del día son muy importantes para que puedas sentirte bien durante el día. Por eso....

Al despertar por la mañana, antes de tomar el celular o hacer cualquier otra cosa, sonríe suavemente, con los labios y los ojos... y disfruta de ese instante.

Cuelga del techo, o en la pared, una rama o cualquiera otra señal, que incluso puede ser la palabra “sonríe”, esta señal te servirá de recordatorio.

Inhala y exhala tres veces con suavidad mientras mantienes una ligera sonrisa.



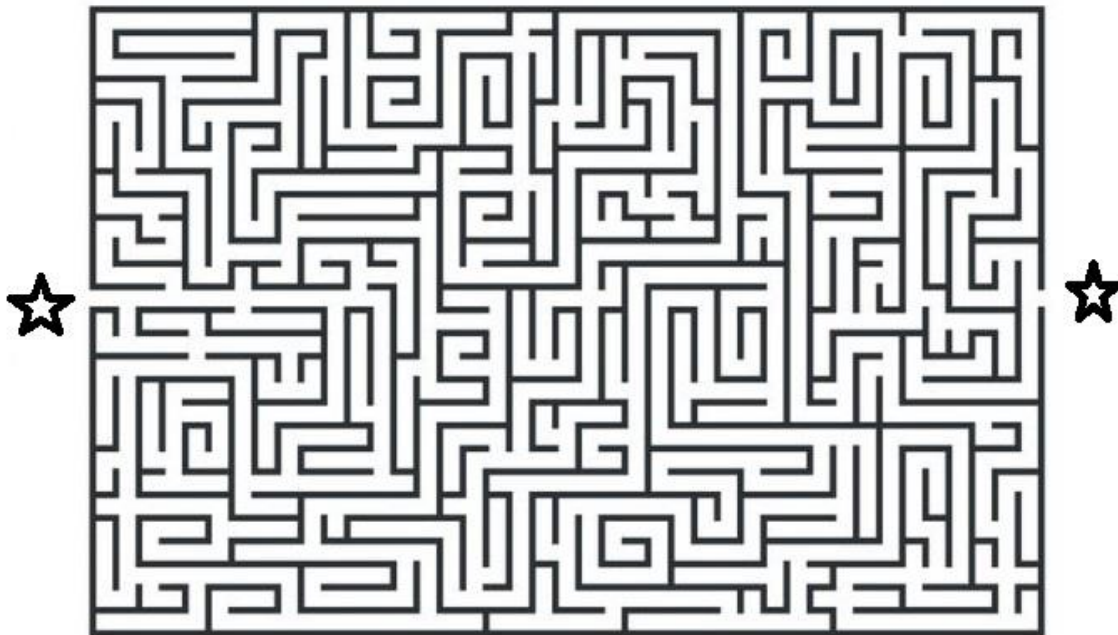
Cuando te acuestes a dormir quizá notes que tienes muchos pensamientos dando vueltas...en vez de “pensar en tus pensamientos” ... intenta reconocer todas las sensaciones presentes en tu cuerpo: cómo tu cuerpo descansa sobre la cama, cómo tu piel siente tu pijama, cómo sientes el peso de las mantas, cómo se apoya tu cabeza en la almohada, qué partes del cuerpo están tensas, qué partes están relajadas...

Cuando recorras las sensaciones de tu cuerpo puedes poner tus manos sobre el vientre y sentir cómo se levanta y se hunde suavemente cada vez que respiras. ¡Seguro que duermes mucho mejor!



VAMOS POR ESE EJERCICIO MENTAL

Debes encontrar la salida en el laberinto, no importa por que lado empieces, solo debes llegar al final.



¿Muy difícil? Ahora vamos a poner a prueba tu memoria. Se te presentarán muchas imágenes, mira por 3 minutos, luego da vuelta la hoja y trata de recordar, mientras mas recuerdes mejor...no hagas trampa



Juguemos con Palabras

En este ejercicio deberás agrupar las palabras según a que rama perteneces. Fácil.

1 Flores

2 Frutas

3 Nombres

Cereza Platano Peonia Clavel Mimosa Naranja
Dalia Manzana Patricia Cristina Fresa Margarita
Azucena Marta Elena Limón Campanilla Belén Rosa

Ahora debes elegir la alternativa correcta para cada definición

1 OBJETO PARA GUARDAR BILLETES Y TARJETAS

Abono Bolsillo Cartera Llavero

2 SIRVE PARA ENFRIAR ALIMENTOS

Horno Nevera Microondas Helado

3 OBJETO QUE DA LA HORA

Móvil Ordenador Televisión Reloj

4 SIRVE PARA BEBER AGUA

Plato Cuchara Sarten Vaso

Muy bien hecho

La siguiente actividad va a desafiar tu atención

N	F	R	D	K
S	G	A	H	Ñ
X	B	P	Y	L
E	M	C	J	I
V	P	Q	W	U



3	9	2	4	9
2	5	8	6	0
8	1	3	1	4
6	3	2	5	2
4	1	8	2	6

co	sp	mb	rz	kl
tr	mñ	hd	sp	uo
fj	wd	ai	td	wd
ab	sp	rz	mb	fj
xv	ol	wd	ol	sp

1. ¿Qué letra se repite dos veces?

2. Hay un número que no se repite.
¿Cuál es?

3. Un grupo de letras está repetido
cuatro veces. ¿Cuál es?

mt	cb	pc	xñ	ad
lx	sn	xñ	uh	eg
eg	ir	ad	mt	vs
vs	pc	eo	cb	sn
td	uh	td	eo	ir

4. Hay un grupo de letras que no se
repite. ¿Cuál es?

nt	ao	bc	mn	hr
sp	hr	kh	pb	xy
mn	ue	ño	nt	jr
ls	nt	wt	sp	ao
zd	mb	uf	wt	cg

5. Un grupo de letras está repetido tres
veces. ¿Cuál es?

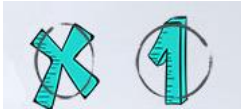


IN	SAL	BRU	MO	BA
FA	BA	TI	PLA	FA
ER	TRI	SU	TI	BRU
TRI	BRA	MO	ER	SAL
BRA	SU	TRI	BRA	IN

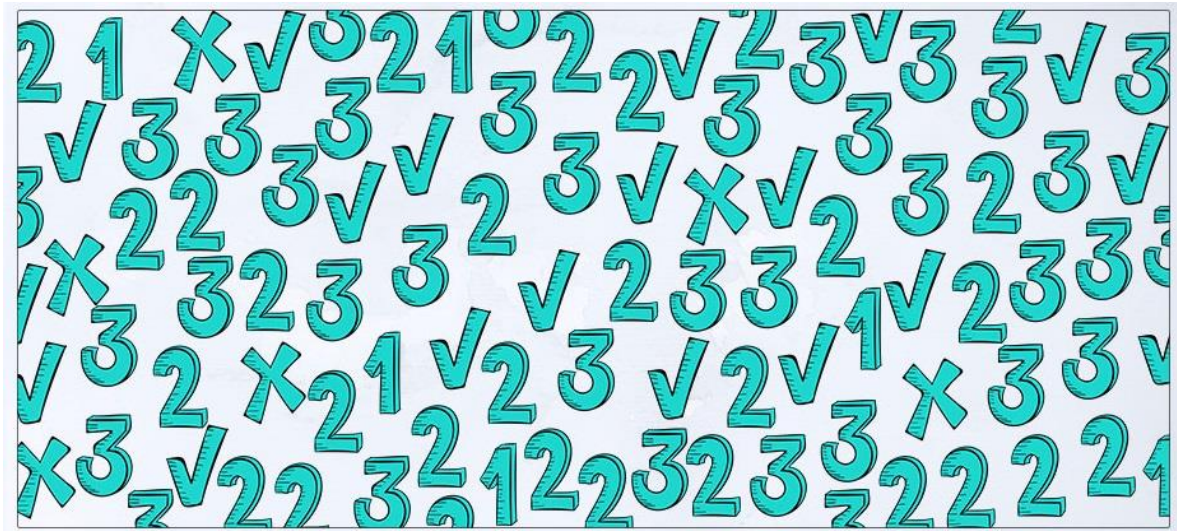
6. Una sílaba aparece una sola vez.
¿Cuál es?

Excelente
Vamos por más

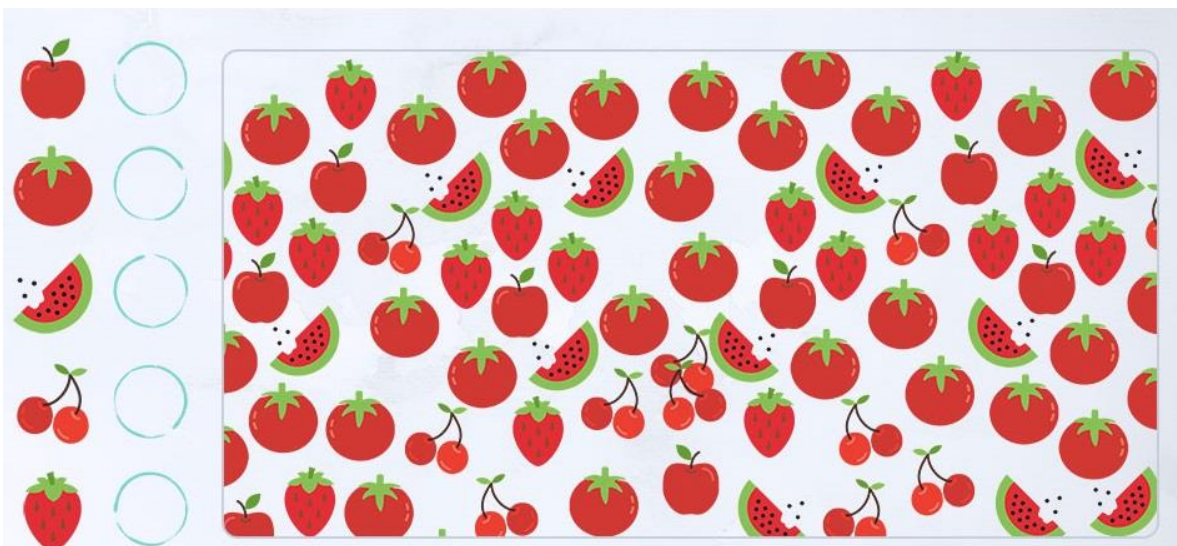
Otro desafío a tu atención. En el siguiente recuadro deberás marcar los siguientes símbolos:



Puedes agregar dificultad, tomando el tiempo que te lleva encontrarlos todos



Por último, con este ejercicio veremos que tan bien se te da contar. A continuación, deberás contar cuantas frutas hay por cada grupo, y si eres de los mejores, esto lo puedes hacer en menos de 2 minutos. ¿Te atreves a tomar el tiempo?



Referencias bibliográficas

1. Anson, L. et al (2015). *Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria*. Madrid
2. Diversas actividades extraídas de la página web <https://www.psicologia-online.com/>
3. Diversas actividades extraídas de la página web <https://grupolasmimosas.com/mimoonline/estimulacion-cognitiva/>
4. 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.
5. Liceo Hispánica (2019). *Cosas que me definen*. [fichas de trabajo]. Recuperado de <https://liceohispanico.com/crportfolio/gramatica-ele-presentacion-10-cosas-que-me-definen/>. [2020].
6. Serna, M. (2012). *Organizar las tareas del hogar con pictogramas*. [fichas de trabajo]. La caja mágica de la “señal” Mercedes. Recuperado de <http://escuchandoyhablando.blogspot.com/2012/12/organizar-las-tareas-del-hogar-con.html?m=1>. [2020].
7. UNICEF (2020). *Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas*. Nueva York, UNICEF.

La mayoría de los niñ@s y jóvenes recordarán 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 y jóvenes 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