



Guía metodológica

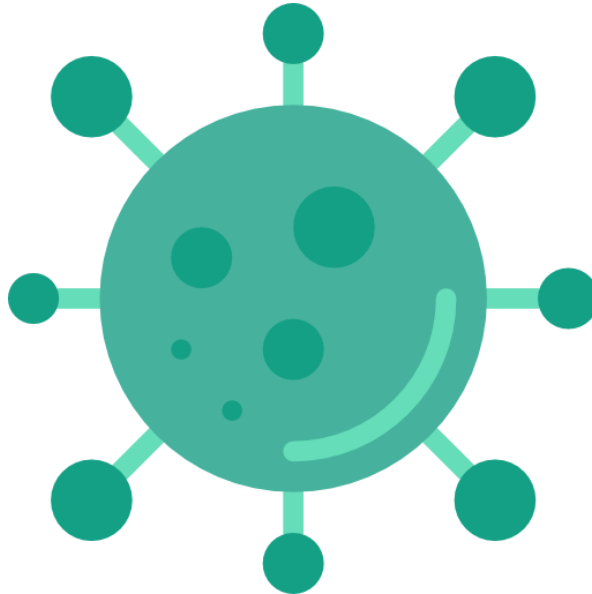
para la prevención y protección de los niños, niñas, adolescentes y familias del

Centro Amar

frente al covid - 19

¿Qué es el coronavirus?

Soy un virus que está visitando diferentes áreas del mundo, causando infección respiratoria aguda, fiebre, falta de aire y tos. Por lo tanto y para que puedas prevenirte de mi, debes tener en cuenta lo siguiente:



- Lávate las manos con agua y con jabón durante el tiempo que dura una canción. Repite este procedimiento cada 3 horas, como mínimo.



- Usa antibacterial y déjalo secar.



Si toses o estornudas tu codo debes flexionar, así te proteges a ti y a los demás.



- Si tus seres queridos presentan síntomas de gripa toma distancia de ellos mientras presentan mejoría.



- **Aléjate de los sitios concurridos como:**

- Parques
- Centros comerciales
- Salas de cine
- Medios de transporte masivo



- ¡Se creativo!
Crea un saludo que no necesite contacto físico.

Si en casa vas a estar, Centro Amar te aconsejará

1. Me despierto con alegría sin perder mi rutina habitual.

2. Mi cuerpo y mis dientes limpios deben estar y al comedor arreglado debo pasar.
En familia vamos a desayunar y al terminar mis manos y dientes debo lavar.

3. Organizo mi espacio para mis deberes escolares poder realizar
y cualquier duda a mi cuidador debo preguntar.

4. Cada asignatura 25 minutos debo trabajar; después 10 minutos podré descansar.



5. Llegó la hora de almorzar y en el comedor nos vamos a encontrar. No debo olvidar que mis manos bien limpias deben estar.

6. Las actividades de tiempo libre que Centro Amar te brindará como leer, pintar, dibujar y crear posteriormente a tus amigos se las podrás mostrar.

7. Antes de las 9:00 p.m. en cama debo estar para mi energía recargar y en la mañana mis rutinas continuar.



Si sigues estos consejos podrás aprovechar tu tiempo libre de forma eficaz, autonomía y disciplina generarás y esta crisis podrás superar

De manera familiar estas rutinas y tareas vas a implementar.

Lavado de manos debo realizar después de cada actividad

Si en casa vas a estar tu aprendizaje no debes descuidar

1. Baila y danza para ejercitar tu cuerpo.

2. Crea historias fantásticas a través del dibujo y la escritura.

3. Realiza actividades para ejercitar mente y creatividad, como sudoku, sopas de letras, crucigramas y mandalas

4. Comparte juegos de mesa en familia como parkés, damas chinas, ajedrez, cartas, etc.



Si en casa vas a estar tu aprendizaje no debes descuidar

5. Explora diversos materiales como plastilina, pinturas, greda, materiales reciclables entre otros con el fin de incentivar la creación autónoma.

6. Si ves televisión, observa programas adecuados para tu edad. Haz una lista de los valores que aprendes.

7. Para fomentar la imaginación y comunicación, lee y escribe cuentos cortos.



¡Todo lo voy a crear, en Centro Amar lo voy a presentar, haremos una galería y será genial!

Sugerencias a padres, madres y cuidadores en casa

- Brindar a los niños, niñas y adolescentes una alimentación balanceada rica en vitamina C.
- Realizar una adecuada limpieza y desinfección diaria en el hogar.
- Realizar una aspersión en el ambiente con una combinación de un litro de agua por 3 mililitros de hipoclorito.
- Promover un adecuado lavado de manos para cada uno de los integrantes de la familia mínimo cada 3 horas.
- Procurar mantenerse a 2 metros de distancias.



Sugerencias a padres, madres y cuidadores en casa

- Mantener tomas eléctricas con tapas.
- Mantener registros de gas cerrados y evitar que niños, niñas y adolescentes usen la estufa.
- No permitir a los niños, niñas o adolescentes acercarse a las ventanas, balcones y escaleras que puedan presentar riesgo para los mismos.
- No abrir la puerta a desconocidos.
- Mantener elementos de aseo (químicos) y medicamentos fuera del alcance de los niños y niñas.
- En caso de emergencia comuníquese con:
 - Línea de emergencia 123
 - Línea ICBF 141
 - Línea riesgo psicosocial 106
 - Línea Centro Amar: _____



Si tienes un hijo menor de 5 años

¿Cómo puedes prevenir que lo afecte una Infección Respiratoria Aguda?

- Mantén sus esquemas de vacunación completos.
- Alimenta a los menores de 6 meses exclusivamente con leche materna.
- Evita los cambios bruscos de temperatura.
- Conserva su entorno limpio, ventilado y sin humo.

Si tiene tos o gripa evita enviarlo a la institución educativa



Momentos en los que debes lavarte las manos con agua y jabón

Cada vez que las veas sucias y al llegar a la casa, el colegio o el sitio de trabajo.

