

# Consejos para padres y cuidadores durante el cierre de centros docentes por el COVID-19:

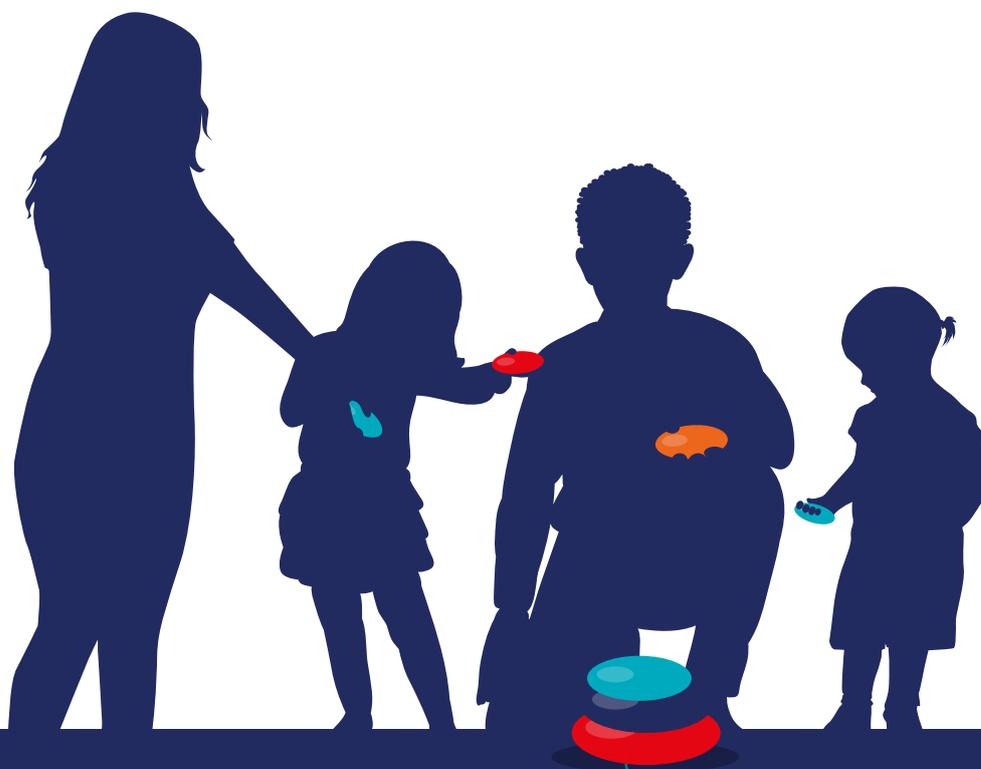
## Apoyando el bienestar y el aprendizaje infantil



Si su hijo está muy angustiado y siente que no puede afrontarlo, comuníquese con un trabajador social o proveedor de salud en su comunidad para pedir ayuda y, si es necesario, una derivación a fuentes adicionales de apoyo.



(inserte número de contacto/línea de ayuda en función de disponibilidad)



### **Nota para las organizaciones distribuidoras:**

esta breve guía es para padres, madres u otros tutores adultos que apoyan el bienestar y el aprendizaje de niñas y niños afectados por el cierre de la escuela por COVID-19. No todas las ideas o enfoques sugeridos serán relevantes o posibles en todas y cada una de las situaciones.

Estos mensajes se centran en apoyar a los padres y a los cuidadores para mejorar el bienestar y los resultados académicos de los niños. Están diseñados para complementar, donde estén disponibles, los materiales de aprendizaje a distancia propuestos por el gobierno.

### **Recursos adicionales para acompañar esta guía:**

*Mensajes clave de SMS (por desarrollar)*

*Mensajes clave de radio (por desarrollar)*

*Tú eres mi héroe (My Hero is You), cómo los niños pueden luchar contra el COVID-19 libro infantil (IASC)[LINK].*

*Equipos individuales de aprendizaje y recreativos, según disponibilidad.*

## ¿Por qué necesita estos consejos?

### Ayudando a los padres y cuidadores a gestionar el cierre de escuelas

- El cierre de escuelas en su comunidad debido al COVID-19 puede resultar estresante para toda la familia.
- Apoyar a sus hijos puede ser abrumador, especialmente porque no sabemos cuánto tiempo permanecerán cerradas las escuelas. Es normal que usted y sus hijos se sientan estresados, con miedo e incertidumbre.
- Muchos padres y cuidadores ahora tendrán responsabilidades y tareas adicionales debido al virus.
- Recuerde que su familia no está sola: muchos, muchos niños en todo el mundo no pueden ir a la escuela debido al COVID-19.
- Estos consejos prácticos fomentarán el bienestar y el aprendizaje de los niños y lo ayudarán a cuidar su propio bienestar durante este momento tan estresante.

## ¿Por qué no podemos ir al colegio?

### Ayudando a los niños a entender por qué las escuelas están cerradas

#### Explique el virus:

- Explique qué es el coronavirus usando palabras simples: sabes lo que es tener un resfriado o gripe, a veces tienes tos o fiebre, ¿verdad? El coronavirus se parece un poco a eso.
- Tranquilícele diciéndole que la mayoría de las personas que tienen COVID-19 se quedan en casa, descansan y mejoran. Algunas personas que tienen el virus pueden enfermar gravemente y necesitan más ayuda, a veces de médicos y enfermeras.
- Explique que es importante que nos quedemos en casa para proteger a los miembros mayores de nuestra familia, vecinos, amigos y comunidad. Es por eso que las escuelas están cerradas, para mantenernos a todos seguros en casa.

#### Responda a las preguntas:

- Pregunte a los niños lo que ya saben y si tienen alguna pregunta. Escuche atentamente los temores de los niños y corrija suavemente cualquier malentendido que puedan tener.
- Aunque puede ser abrumador, es importante responder las preguntas de su hijo sobre el virus. Sea lo más honesto posible y, si no sabe la respuesta, dígalos.
- Diga a los niños que les informará tan pronto como tenga más información sobre la reapertura de las escuelas.
- Diga a los niños que es muy común sentirse confuso o asustado y que usted está aquí para protegerlos y ayudarlos. No haga falsas promesas, por ejemplo, sobre personas que no enferman.

#### Trabajen juntos para permanecer sanos:

- Explique que algunas personas trabajan como médicos y enfermeras para cuidar a las personas que enferman. Otras personas están investigando el virus, así como la forma de pararlo.
- Nosotros también tenemos un trabajo muy importante que llevar a cabo: quedarnos en casa y permanecer sanos. Por eso no podemos ir al colegio.
- Tranquilice a su hijo diciéndole que las escuelas no estarán cerradas para siempre y que lo ayudará a seguir aprendiendo hasta que pueda volver a la escuela.

## Haga frente al cierre de colegios

### Cuidando de sus hijos y de usted

#### Gestione el estrés:

- Esta es una situación nueva y estresante por lo que experimentar una serie de reacciones por parte de los niños, así como de los adultos es completamente normal. Los jóvenes y niños de diferentes edades reaccionarán de diversas maneras. Algunas de las reacciones más comunes: cambios en los patrones del sueño, enfado, miedo, retraimiento.
- Intente ser paciente y encuentre la forma de gestionar el estrés para toda su familia. Es probable que su familia ya haga cosas que los ayuden a relajarse: cantar, jugar, bailar o respirar despacio pueden ayudar a todos (vea las actividades a continuación para obtener más ideas).
- Si los niños se sienten muy molestos, puede decir: "Lo que estás sintiendo es muy duro en este momento, pero es muy común reaccionar de esta manera cuando se tiene miedo / enfado / tristeza. Muchos niños y niñas se están sintiendo igual que tú."
- Con los niños más pequeños continúe participando en actividades lúdicas. Con los niños más grandes intente hablar con ellos sobre formas de manejar su angustia.
- Mantenerse en contacto con amigos, maestros, abuelos o familiares lejanos también puede ayudar a los niños a sobrellevar la situación: escribir o hacer dibujos para dar más tarde, enviar mensajes o hablar por teléfono.

### Cuidados positivos:

- En lugar de regañarle o castigarle, use palabras positivas para animar a su hijo o hija. Si el comportamiento de su hijo hace que se sienta frustrado, haga una pausa y respire profundamente antes de responder. Muéstrela a su hijo el comportamiento que desea ver, por ejemplo, hablar respetuosamente o resolver argumentos pacíficamente.
- Tranquile a su hijo diciendo que ir a la escuela es muy importante y que muchas personas están trabajando duro para que las escuelas puedan volver a abrir lo antes posible.
- Explíquele que hasta que las escuelas vuelvan a abrir, hay muchas cosas que hacer juntos para que continúen aprendiendo.

### Cúidese a sí mismo:

- Como padres o cuidadores, su propio bienestar es muy importante, especialmente durante este momento tan estresante.
- Sus hijos se sentirán más relajados y estarán en mejores condiciones para hacer frente a la situación si usted mismo puede mantener la calma y la salud.
- Explique a sus hijos que a veces también siente incertidumbre, frustración o preocupación.
- Muestre a sus hijos cómo se cuida cuando se siente de esta manera: haga lo que sea que lo ayude a sobrellevarlo mejor y sea saludable. O intente: escuchar música, cantar, hacer ejercicio o bailar, hablar o enviar mensajes a sus amigos y familiares (consulte las actividades a continuación para obtener más ideas).

## ¡Continúe aprendiendo!

### Ayudando a su hijo a seguir aprendiendo incluso cuando las escuelas están cerradas

#### Usted ya es su profesor:

- Como padre o cuidador puede fomentar el aprendizaje en los niños incluso si no está cualificado como profesor.
- Será útil incluso si se sienta, aunque sea durante unos minutos, con sus hijos hablando sobre lo que estaban aprendiendo en el colegio.
- Los adultos pueden turnarse, no es necesario que sea siempre la misma persona quien ayude al niño.
- Recuerde a su hijo que todavía es un estudiante, incluso si la escuela está cerrada.
- Fomentar que los niños continúen aprendiendo les ayudará a sentirse positivos sobre el futuro y a estar listos para volver a la escuela tan pronto como vuelvan a abrir.

#### Organice el día:

- Continúe con la rutina diaria habitual de su hogar, cerca del horario escolar si es posible.
- Cree un horario teniendo en cuenta a su hijo para estructurar el tiempo entre el sueño y las comidas.
- Permita tareas y tiempo de juego dentro de la normalidad. El juego es una de las mejores formas para que los niños aprendan y apoyan su bienestar.

#### Siga aprendiendo de una forma sencilla:

- Sus hijos pueden tener acceso a materiales de aprendizaje a través de libros, radio, televisión o internet. Si tiene estos recursos, no ejerza demasiada presión sobre usted o sus hijos para completar todas las tareas disponibles.
- Si no tiene acceso a materiales de aprendizaje, aún puede ayudar a los niños a aprender:
  - *Hable con sus hijos sobre sus tareas diarias*
  - *Comparta recuerdos positivos de su propia infancia*
  - *Explique lo que le gustaba aprender en la escuela o de sus propios padres u otros miembros de la familia.*
  - *Cuenten juntos en voz alta, inventen juegos o canciones, o discutan una gran idea o tradición.*
- Anime a su hijo a practicar habilidades y conocimientos que ya se posea.
- Si bien el aprendizaje académico es importante, permanecer seguros y bien es la prioridad más importante para todos. Aprender a hacer frente a esta crisis también es un aprendizaje importante.

#### Los niños aprenden de los niños:

- Anime a los niños que viven juntos a aprender juntos. Los hermanos mayores pueden ayudar a explicar temas difíciles a los niños más pequeños. Esto apoya la resolución conjunta de problemas y refuerza el aprendizaje para ambos.
- Deles a sus hijos una tarea en la que trabajar juntos. Por ejemplo: dibuje un mapa de su comunidad, enumere todos los animales encontrados en su área, construya la torre más alta con piedras, escriba y dibuje una historia familiar.





# Actividades para el Bienestar y el Aprendizaje

## *Ayudando a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales*

Estas actividades de aprendizaje se pueden realizar en casa sin libros de texto y están diseñadas para complementar los programas formales de aprendizaje a distancia. Trabajar en este tipo de actividades mejorará el bienestar de su hijo y apoyará su aprendizaje en materias académicas.

*Puede elegir o cambiar las actividades para que sean adecuadas para la edad e intereses de su hijo:*

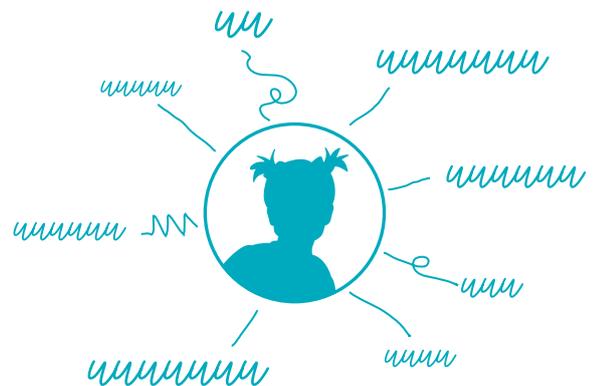


## Diario oral o escrito

Tanto usted como su hijo pueden hablar sobre sus sentimientos: "Hoy me siento...", "Hoy agradezco...", "Yo sé que soy fuerte porque...", "Cuando crezca quiero...", "Si yo fuese el líder de este país yo...", "Mi día más feliz fue...". Para los niños con habilidades de escritura más avanzadas, tomarse el tiempo para reflexionar y expresar sus pensamientos y emociones en papel puede ser una excelente manera de controlar el estrés.

## Red de palabras o dibujos

En medio de una hoja de papel, su hijo puede dibujarse a sí mismo o escribir su nombre. Dibuje líneas desde el centro y pídale a su hijo que escriba palabras o dibujos para describir cómo se siente acerca de la pandemia. Una vez terminado, pídale a su hijo que le explique su dibujo. Discuta cómo han cambiado sus sentimientos antes y durante la pandemia y brinde apoyo.



## Caras de Sentimientos

Los niños pueden dibujar caras, cada uno expresando una emoción diferente - feliz, triste, enfadada, preocupada, etc. Al comienzo de cada día, puede pedirle a su hijo que seleccione la cara que muestra cómo se siente hoy. Después de que su hijo seleccione una de las caras, dele la oportunidad de explicarle por qué se siente de esta manera.



## Respiración del vientre

Practique esto para ayudar a sus hijos (¡y usted!) a sentirse calmados. Diga en voz lenta y calmada y practica junto a su hijo: "Pon ambas manos suavemente sobre tus vientres. Siéntase derecho pero relajado. Cierre los ojos si quiere. Ahora respiramos lentamente y sentimos los vientres llenándose de aire. Nuestros vientres deberían ponerse bonitos y redondos. Y ahora exhale y sienta que tus vientres se vuelven pequeños otra vez, lentamente." Cuento de 1 a 5 lentamente mientras ambos inhalan, y luego cuente hacia atrás de 5 a 1 mientras ambos exhalan. Repita 4 veces. Al terminar pregunte a su niño cómo se siente. Comparte cómo se siente también.

## Relajación de músculos

Pídale a su hijo que se siente en una posición cómoda. Pídale que finja estar "congelado" apretando el brazo. Luego, pídale que "se descongele" lentamente relajando su brazo e imagine que su estrés o enfado se derriten. Puede repetir este ejercicio nuevamente con diferentes partes del cuerpo - como apretar los puños y luego relajarlos; encogerse de hombros y luego dejarlos caer; apretando los músculos de las piernas y luego relajándolos.



## Preguntas familiares

Pídale a cada miembro de su familia que responda una pregunta sobre el otro. Puede convertirlo en un juego adivinando a quién está describiendo cada persona. Aquí hay algunas preguntas: "Lo que más me gusta de ti es...", "Algo que aprendí de ti es...", "Estoy orgulloso de ti cuando...", "Espero verte porque...".

## Contar una historia

Leer un libro, contar cuentos populares, tradicionales, o ayudar a los niños a resolver sus conflictos es una gran manera de hablar de relaciones, conflictos y cooperación con niños. Hablar sobre estos temas durante la pandemia es especialmente importante ya que puede ser estresante para los niños quedarse en casa, no ver amigos y tener una rutina muy diferente.

Esas tensiones pueden provocar sentimientos de frustración para todos y peleas entre hermanos. Explíquelo a su hijo que todos deben ser más pacientes y amables entre sí, y más rápidos para decir "lo siento" cuando han hecho algo para molestar a alguien:

***Si hay un conflicto en una historia que se cuenta aquí, hay algunas preguntas que hacer:***

***¿Qué causó el conflicto? ¿Qué crees que pasará después? ¿Hubiera hecho las mismas decisiones, por qué o por qué no? ¿Está de acuerdo con la manera en que el conflicto fue solucionado? ¿Qué se podría haber hecho de otra manera?***

***Si una historia o tarea requiere que las personas trabajen juntas: ¿Cuáles son algunas de las formas en que cooperamos en casa? ¿Cuáles son algunas de las formas en que cooperamos cuando jugamos un juego o deporte? ¿Qué pasa si alguien no coopera? ¿Qué podemos hacer si una persona no está cooperando?***





## Establecer objetivos

Ayudar a los niños a hacer frente a los cambios en la vida debido a la pandemia, puede ser útil establecer objetivos a corto plazo para que puedan experimentar el éxito y tener una sensación de logro. Juntos pueden establecer una meta diaria o semanal. Una vez que se hayan establecido las metas, si es posible, escríbalas donde el niño pueda verlas. Esto ayudará al niño a recordar que están trabajando para lograr algo, lo que puede influir en sus decisiones. Aliente, celebre los éxitos, recuérdelos que está orgulloso de ellos.

## Hacer elecciones

Es importante hacer buenas decisiones, pero para poder hacerlo, los niños necesitan la oportunidad de poder tomar las decisiones. Todos los días hay muchas pequeñas decisiones en las que sus hijos pueden participar, y al involucrarlos en este proceso, usted los empodera: qué tarea hacer primero, qué fruta cortar, qué cuchara usar. Lavarse las manos por 20 segundos es muy importante durante el brote de COVID-19: pídale a los niños que lo ayuden a elegir una canción para cantar mientras se lavan las manos.



## Volver a la escuela

### Ayude a los niños a prepararse para la reapertura de la escuela

- Continúe asegurándoles a los niños que las escuelas volverán a abrir. Cuando se confirme la reapertura oficial de las escuelas, ayude a los niños a prepararse para regresar a la escuela compartiendo información con ellos sobre cuándo y cómo sucederá esto.
- Los niños pueden sentirse nerviosos o reacios a regresar a la escuela, especialmente si han estado aprendiendo en casa durante meses.
- Recuerde a los niños que podrán jugar con sus amigos, ver a sus maestros y continuar aprendiendo cosas nuevas.
- Tranquile a los niños sobre las medidas de seguridad vigentes para mantener saludables a los estudiantes y maestros y recuérdelos que también pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes al lavarse las manos con jabón y toser y estornudar en su brazo.
- Prepare a los niños para que comprendan que es posible que las escuelas necesiten cerrar nuevamente si se enferman más personas. Asegúreles que si las escuelas cierran nuevamente, es para que nuestras comunidades se mantengan seguras y saludables. Continúe recordándoles que el aprendizaje puede ocurrir en cualquier lugar, en la escuela y en el hogar.
- Tranquile a los niños que va a seguir apoyando su aprendizaje después del regreso a la escuela.

Desarrollado en colaboración:

