COLEGIO DIFERENCIAL
PER SE
Freire, 1643
Concepción

ESTRATEGIAS DE TRABAJO EN CASA
EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

Estimados apoderados, a continuación les entregamos algunas estrategias que pueden ser útiles para sobrellevar este tiempo en sus hogares de manera segura, y a su vez mantener el desarrollo de habilidades que se otorgan en el ambiente educativo: Rutina diaria, higiene personal, comunicación y expresión oral, actividad física y psicomotricidad, estimulación cognitiva, entre otros.

Equipo Multidisciplinario Colegio Diferencial PER SE

Ma. Constanza de la Sotta A. - Fonoaudióloga

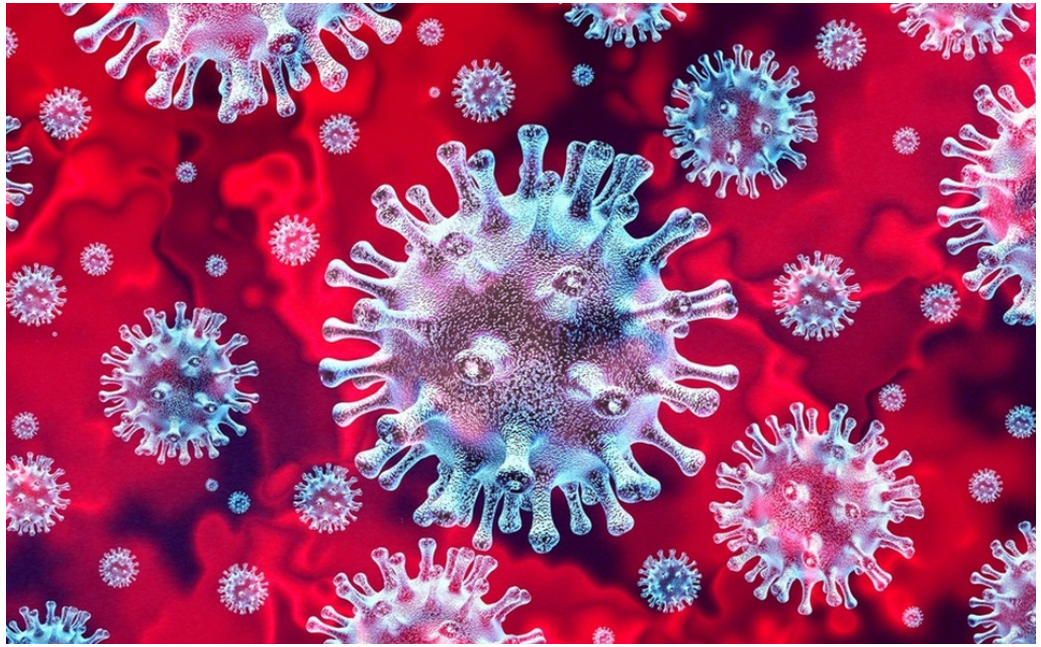
Katerine Cuevas F. - Kinesióloga

¡IMPORTANTE!

Hacemos un llamado a la consciencia y responsabilidad social. Como país estamos cursando por una fase considerable de la pandemia por COVID-19 por lo que el NO tomar medidas para prevenir su transmisión puede llevar a COLAPSAR nuestro sistema de salud.

Recuerden:

¡ES AISLAMIENTO, NO VACACIONES!



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

1. LAVADO DE MANOS

Con agua y jabón de forma frecuente como primera opción, o uso de alcohol gel (al 60%).

2. EVITAR AGLOMERACIONES

Salir de sus hogares sólo en caso de ser necesario tomando los resguardos pertinentes. La suspensión de clases y aislamiento en el hogar no debe ser utilizado para ir a malls, cines, parques, etc.

3. CUBRIRSE LA BOCA

Al toser o estornudar, con antebrazo o pañuelo desechable.

4. EVITAR TOCARSE LA CARA

5. MANTENER LIMPIEZA EN EL HOGAR

Mantener espacios ventilados, limpieza de superficies, manillas de puertas, entre otros.

EL USO DE MASCARILLAS SE RECOMIENDA SÓLO EN CASOS DE PERSONAS QUE PRESENTAN SÍNTOMAS DE COVID-19 Y EN QUIENES CUIDEN DE PERSONAS QUE PRESENTEN ALGÚN SÍNTOMA.

Fuente: Colegio de Kinesiólogos de Chile

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

1

Humedezca las manos con agua y cierre el tubo

2

Aplique suficiente jabón

3

Frote sus manos palma con palma

4

Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa

5

Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados

6

Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos

7

Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa

8

Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa

9

Enjuage abundantemente con agua

10

Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable

11

Use la toalla para cerrar la llave

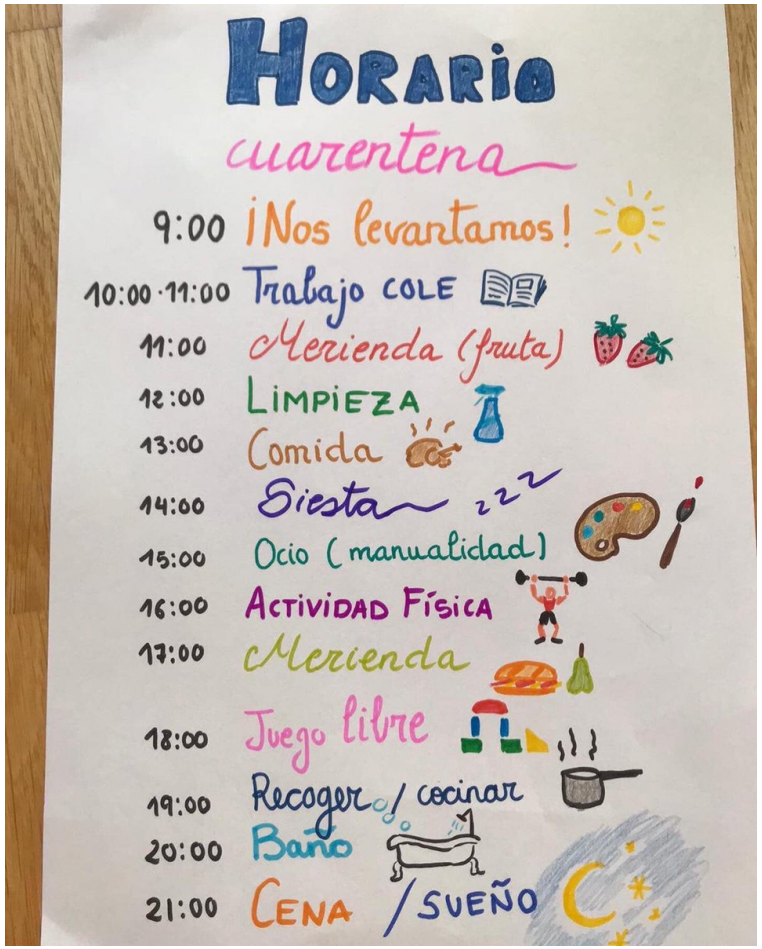
¿QUÉ PODEMOS TRABAJAR EN EL HOGAR?

FOMENTAR INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA

Es fundamental entregarle tareas a nuestros hijos/as acorde a su edad y habilidades fomentando su autonomía e independencia. Por ejemplo, para niños/as podemos pedirles que se vistan solos, que pongan la mesa o tareas domésticas básicas. A los jóvenes, tareas domésticas más complejas (lavar la loza, ordenar la ropa, hacer su pieza, otros).

ESTABLECER RUTINAS

- Crear una rutina donde toda la familia pueda participar nos permitirá **organizar nuestros tiempos** y por sobre todo nos ayudará a **mantener la calma** en tiempos de crisis.
- Si cada día se levantan a las 7 de la mañana y se van a dormir a las 11, procuren mantener estos horarios lo más similares posible. Esto ya que nuestro reloj biológico interno está determinado por unos horarios de vigilia - sueño y de ingesta calórica, afectando nuestro metabolismo, ritmo intestinal y a otras muchas funciones orgánicas.
- Establecer un horario para hacer actividades y/o tareas para estimular la atención, concentración, memoria u otras habilidades. Por ejemplo, todos los días a las 11.00 am, realizar la lectura de un cuento en conjunto, dibujar, pintar, realizar inventos creativos, etc.



COMUNICACIÓN

- Para comunicar lo que deseamos, utilizar frases sencillas, claras y cortas; ser directos y específicos en lo que estamos solicitando. **No hablar en diminutivo.**

- **Respetar los turnos** de conversación. Intentemos conversar con nuestros hijos/as a su ritmo, entregándoles la oportunidad de contestar, respetando pausas y tiempos.

- Conversar acerca de lo que está pasando: debemos **hacer partícipe a nuestros hijos/as de la comunidad**, y para involucrarlos, podemos analizar distintas noticias. ¿Cómo? Vemos una noticia en TV, la escuchamos atentamente y luego nos sentamos a conversar sin distractores. Hacemos preguntas directas: ¿Quién estaba hablando? ¿Sobre qué hablaba? ¿Cómo era el lugar? Etc.

JUEGOS Y ACTIVIDADES LÚDICAS FAMILIARES

- Instancias sumamente enriquecedoras como los juegos de mesa o el juego concreto: a través de éstas dos actividades **potenciamos la toma de turnos, comunicación, afectividad, concentración y atención.** Se sugiere abordar una temática por día.

- Cualquier actividad lúdica o de estimulación, no debe superar los 45 minutos, para evitar fatiga o aburrimiento.

- No olvidar que podemos acompañar cualquier actividad lúdica de imágenes, objetos concretos o material que sea del interés de su hijo/a.

- Recordemos que el aprendizaje significativo es el que está asociado a **emociones positivas.** Por ello, un aprendizaje con un familiar es de suma relevancia en el crecimiento de sus hijos/as.

RECORDAR LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 14 días o más en aislamiento nos lleva involuntariamente a aumentar nuestros niveles de sedentarismo, nos dan ganas de pasar más tiempo sentados/acostados viendo televisión, comiendo, etc. Lo cual puede ser **muy perjudicial para nuestra salud y la de nuestros hijos/as.** En un día común y corriente,, el simple hecho de salir de casa e ir a trabajar o a comprar ya conlleva actividad física, cosa que ahora no podremos hacer.
- Se ha observado que la inactividad física es el **cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial**. Son muchos los estudios que muestran la estrecha relación entre los periodos de inactividad y la rigidez articular, pérdida de fuerza muscular, problemas cardiovasculares, estreñimiento, disminución en nuestra capacidad de defensa, entre otros.

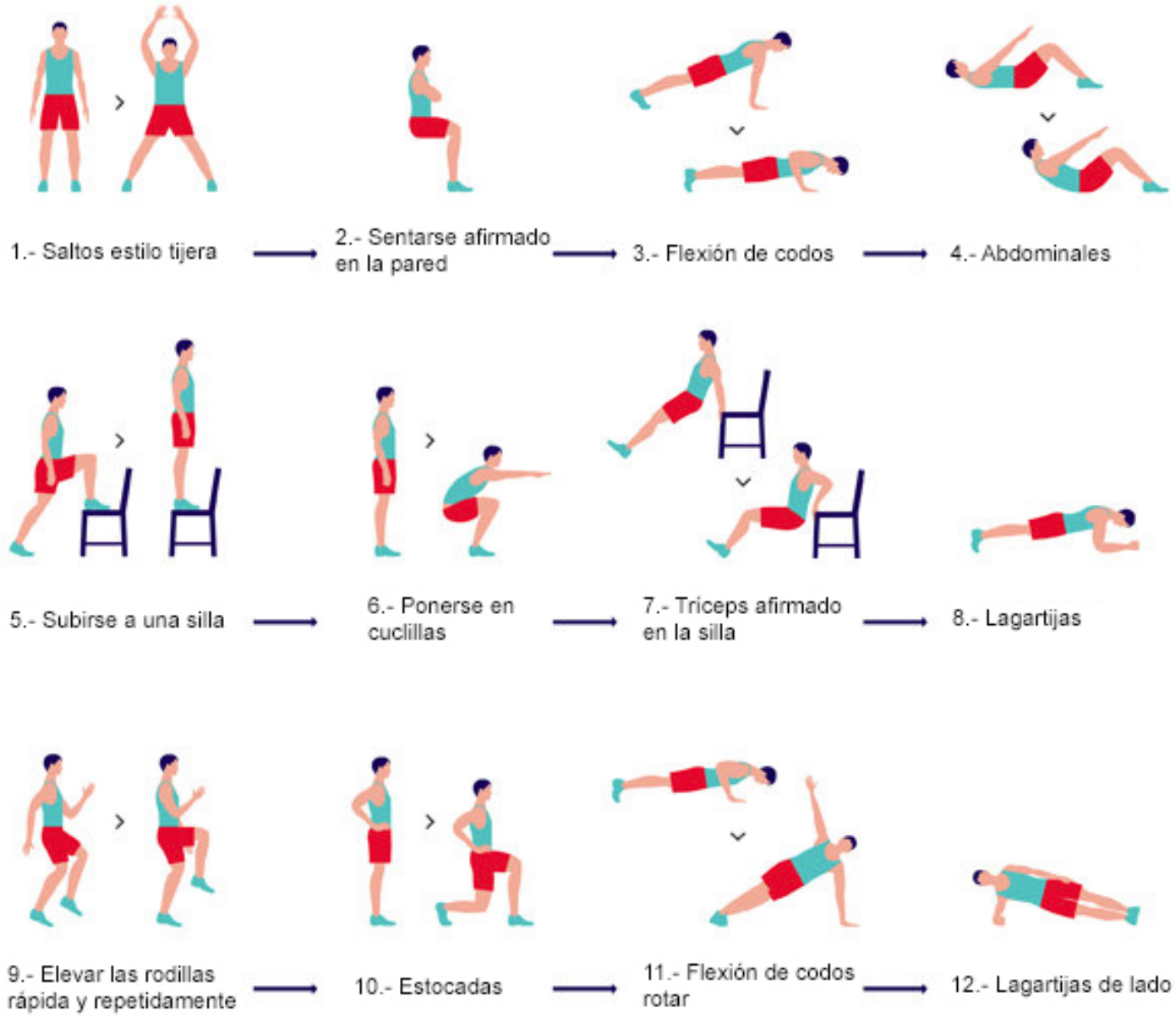
- Recordemos también que muchos de nuestros estudiantes presentan algún tipo de patología cardiaca y/o hormonal que sumado a la inactividad física y otros factores pueden representar un serio problema para su salud.

¿CÓMO MANTENERNOS ACTIVOS?

- Es importante establecer al menos **45 minutos** al día para realizar algún tipo de actividad física.
- Si hay patio o balcón, pueden salir a moverse tomando las precauciones pertinentes. Por ejemplo, pueden jugar a la guerra de pañolines entre los miembros de la familia, a la pinta, o simplemente realizar algunos ejercicios como sentadillas, flexiones de brazos, entre otros.
- Bailar es una actividad física que puede ser muy entretenida para todas las edades.
- Si la casa es más pequeña, pueden habilitar un espacio en el living o en sus dormitorios y hacer alguna actividad aeróbica que no involucre tanto desplazamiento, como por ejemplo, rutinas de ejercicios, yoga, circuitos, entre otros.

Ideas de Ejercicios Simples para el Hogar

- A continuación tenemos algunas ideas de ejercicios que podemos realizar en casa junto a nuestros hijos/as.
- Recordar tomar descansos entre un ejercicio y otro, evitando sobrexigirse y manteniendo un ritmo cardiaco y respiración regulares.
- Recordar hidratarse



CIRCUITOS MOTORES

- En el caso de los niños, es muy importante continuar potenciando la adquisición de habilidades motoras de coordinación global y equilibrio, indispensables para el aprendizaje cognitivo.
- Realizar pequeños circuitos dentro del hogar con los objetos que tienen a disposición. Por ejemplo, se puede utilizar las sillas del comedor para armar un circuito de obstáculos pasando por arriba o por debajo de ellas, amarrar corbatas entre 2 puntos y que deban saltar de un lado a otro, armar un camino de cojines realizando equilibrio, utilizar pegote en el suelo para dibujar caminos, etc.

HABILIDADES MANIPULATIVAS Y MOTRICIDAD FINA

- Permitir que nuestros hijos/as participen en actividades cotidianas que les permitirán desarrollar este tipo de habilidades. Por ejemplo, en la cocina pueden hacerse un pan, preparar un té, picar los alimentos para cocinarlos, etc.
- Fomentar su autonomía en actividades de la vida cotidiana como abotonar, manipular cierres, abrochar, entre otros.
- Realizar actividades acorde a sus propios interéses: Pintar con distintos elementos, hacer pulseras, pintarse las uñas, recortar revistas y armar un collage, entre otros.

Esperamos que este informativo les sea de ayuda y puedan implementar estas estrategias en sus hogares. Es de gran importancia que puedan mantener activos a sus hijos/as durante este periodo y así evitar retrocesos en su aprendizaje.

Equipo Multidisciplinario Colegio Diferencial PER SE

Ma. Constanza de la Sotta A. - Fonoaudióloga

Katerine Cuevas F. - Kinesióloga