



Concepción, 17 de marzo de 2020

## COMUNICADO

### **Estimado (a) apoderado (a):**

De acuerdo a la contingencia nacional y con la necesidad de continuar con el proceso educativo de nuestros estudiantes, damos algunas recomendaciones generales ya que para sus hijos (as) es importante mantener una rutina de actividades dentro de casa.

- 1.- Levantarse
- 2.- Tomar desayuno
- 3.- Realizar actividades escolares (entre 30 a 40 minutos aprox.)
- 4.- Colación (fruta, leche o porción de frutos secos)
- 5.- Ver televisión o juegos en algún medio tecnológico
- 6.- Almuerzo
- 7.- Descanso
- 8.- Juegos de mesa
- 9.- Once o cena
- 10.- Dormir

El apoderado (a) que requiera de actividades o tareas para realizar en casa con sus hijo (as) debe contactarse directamente con la docente del curso a través de correo electrónico o whatsapp. Además se adjuntan orientaciones de kinesiología y fonoaudiología con actividades que puede replicar en el hogar.

Recuerde seguir las medidas de higiene recomendadas por el ministerio de salud y vacunarse contra la influenza, para sí evitar mayores contagios y lograr volver a nuestras rutinas diarias.

Saluda atentamente,

**Mario Espinoza Pérez**  
Director



### **EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO**

#### *Fonoaudiología - Kinesiología*

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

#### *Fonoaudiología*

Los padres son los principales actores en la interacción de los niños, niñas y jóvenes con su ambiente; es por ello que como padres se debe realizar continua estimulación, motivación e interacción con sus hijos e hijas. El lenguaje les permite un aprendizaje amplio del mundo y a su vez poder comunicar sus deseos, necesidades e ideas en los distintos contextos familiares, sociales y escolares.

¿Qué podemos hacer en nuestro hogar?

- Crear una rutina donde toda la familia pueda participar. Es fundamental entregarles tareas a nuestros hijos/as acorde a su edad y habilidades. 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).
- 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.
- 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.
- 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.

*Kinesiología*

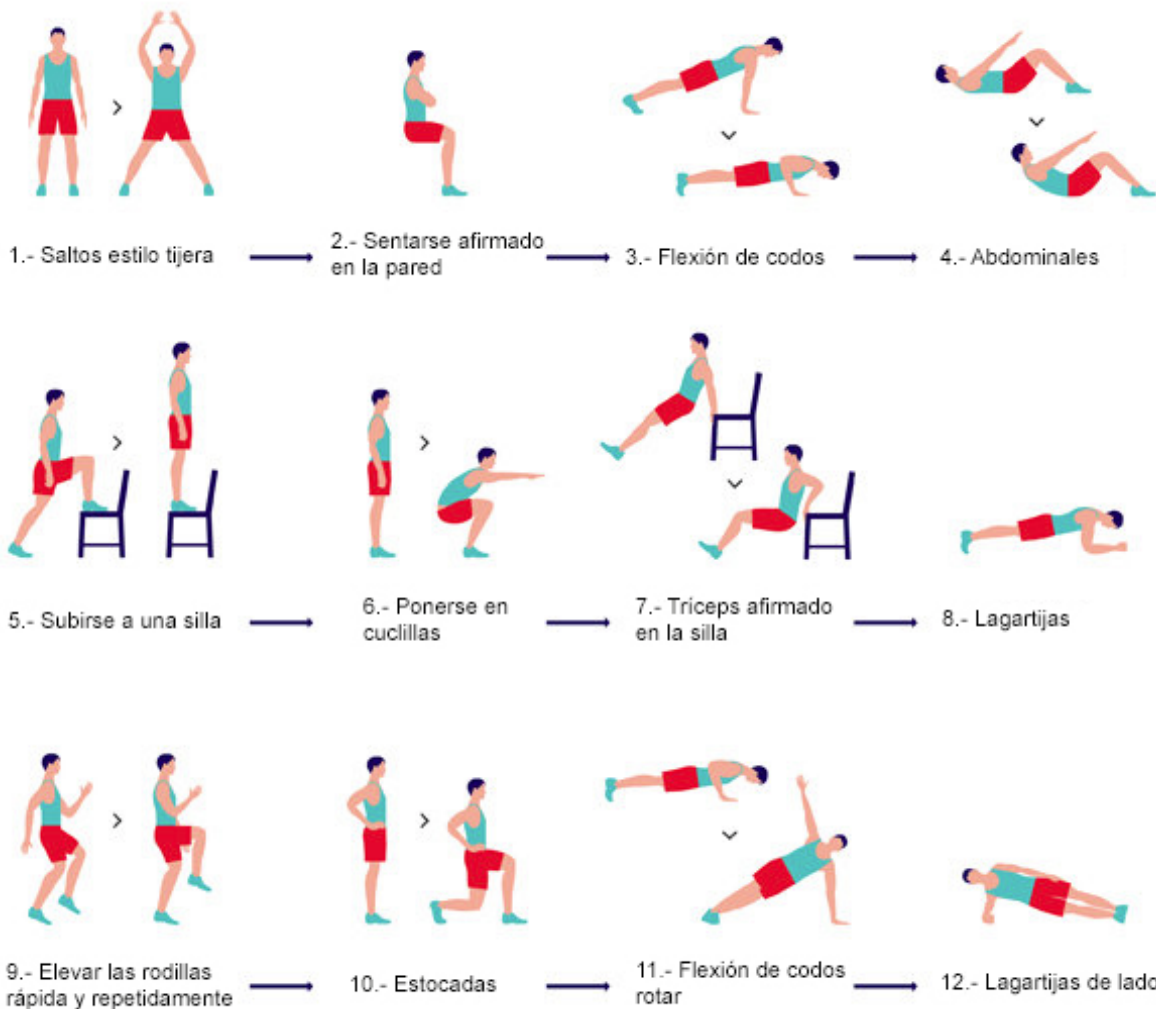
14 días o más en aislamiento nos lleva involuntariamente a aumentar nuestros niveles de sedentarismo, nos dan ganas de pasar más tiempo sentados/acostados viendo televisión, comiendo, etc. Lo cual puede ser muy perjudicial para nuestra salud y la de nuestros hijos/as. En un día común y corriente, el 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 cardíaca 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.
- 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 e hidratarse)

- 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.
- Permitir el desarrollo de habilidades manipulativas y motricidad fina a través de actividades cotidianas. Por ejemplo, en la cocina pueden hacerse un pan, preparar un té, picar los alimentos para cocinarlos, etc.



Colegio Diferencial Per Se  
Jefatura Técnica  
Concepción

- Fomentar su autonomía en actividades de la vida cotidiana como abotonar, manipular cierres, abrochar, entre otros.
- Realizar actividades de motricidad fina acorde a sus propios intereses: Pintar con distintos elementos, hacer pulseras, pintarse las uñas, recortar revistas y armar un collage, entre otros.

Esperamos que este informativo 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*