



# Recomendaciones en tiempos de Coronavirus

Quédate en casa





# ¿Qué es el nuevo coronavirus COVID-19?

- El Nuevo Coronavirus COVID-19 es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos. Es el nombre definitivo otorgado por la OMS. Los coronavirus son causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave. (MINSAL)

**CORONAVIRUS:**  
¿QUÉ HACER SI...?

**PLAN DE ACCIÓN**  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

- 1. No tengo síntomas y no he estado con ningún contagiado.**  
Sigue los consejos de prevención, lávate las manos frecuentemente y evita salir lo más posible.
- 2. No tengo síntomas, pero estuve con un contagiado.**  
Empieza tu periodo de cuarentena y pon especial atención a cualquiera de estos síntomas: fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar. Aplica medidas de aseo. En caso de síntomas, llama a Salud Responde.
- 3. Tengo fiebre y síntomas respiratorios.**  
Acude a un centro de salud, siempre con mascarilla para que te hagan el test de diagnóstico.

**#CuidémonosEntreTodos**

**Salud responde: 600 · 360 · 777**

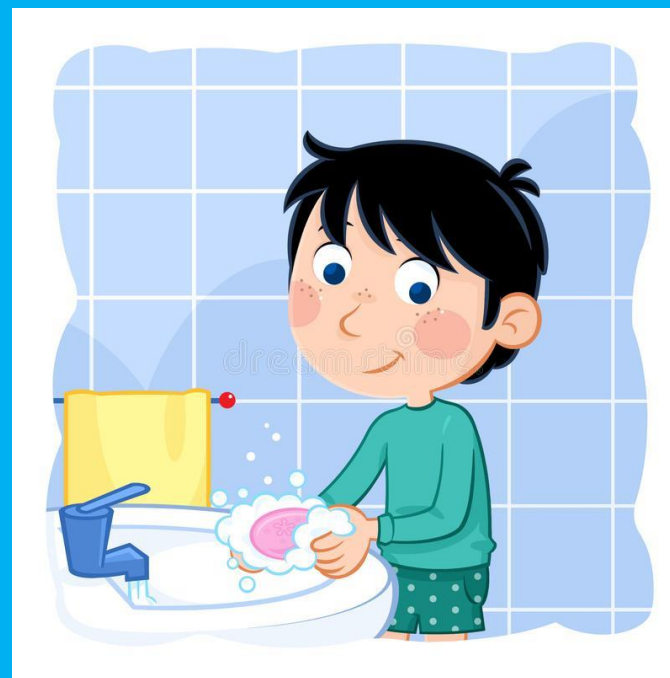
**#PlanCoronavirus**





## ¿Cómo se contagia el Coronavirus (COVID-19)?

- El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos (agua y jabón).



## ¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

- Estas son cinco precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.
- Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un basurero cerrado.
- Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.
- Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.
- Usar mascarillas.





¿Cómo explico una epidemia a los más pequeños?

Los medios de comunicación y la alarma social a veces precipitan el trabajo de familias y educadores obligándonos a explicar cosas de las que nunca creíamos que necesitaríamos tener que hablar con los más pequeños. No es el fin del mundo: solo hay que tener muy claras las prioridades. Aquí te dejamos unos cuentos para explicar a los mas pequeños.

<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/Cuento-Coronavirus-HEGC-2020.pdf>

[https://www.copmadrid.org/web/img\\_db/publicaciones/rosa-contr-a-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf](https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contr-a-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=prHuClGHtmY>

<https://centroinfantilpasitoapasito.com/wp-content/uploads/2020/03/Cuento-infantil-Coronavirus.pdf>



## Recomendaciones para estos días en casa

### “Tiempo para la creatividad”

- Sabemos que el aislamiento puede ser difícil. También con los niños en casa. Aquí hay algunas recomendaciones:
- Es importante que los niños mantengan una rutina. Puede ser algo sencillo, con horarios, que les permitan anticiparse y mantenerse activos.
- “Estoy aburrido”. No pasa nada si los niños se aburren, de hecho puede ser un motor para la creatividad y la imaginación. Es bueno planificar algunas actividades durante el día, como ayudarte a cocinar, de acuerdo a su edad. Ordenar su ropa, pintar, hacer jardinería, manualidades con desechos, etc.



shutterstock.com • 406678537





## Recomendaciones para estos días en casa

### ¿Puedo ver pantallas?

Si bien la recomendación habitual es limitar la exposición a pantallas, en este tipo de situaciones más que la cantidad de tiempo es importante la calidad y que sean acordes a su edad. Importante buscar material que sea de aprendizaje. Aquí te dejamos un link del Ministerio de educación “Aprendo en línea”.

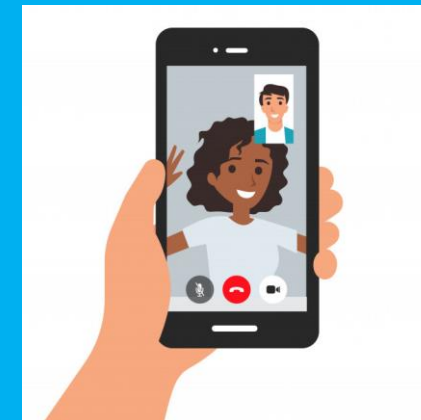
También los niños extrañan a sus compañeros, familiares, amigos, etc. Por ello aprovechemos la tecnología que nos permite hacer videollamadas, mensajes de voz y similares, que los niños y adultos disfrutan mucho. Siempre supervisa lo que ven y hacen tus hijos.

<https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/w3-propertyname-822.html>

[www.cntvinfantil.cl/](http://www.cntvinfantil.cl/)



Family Tech Tips





## Recomendaciones para estos días en casa

### “El Juego del Coronavirus”

(Adaptación del juego de Narwhal Tabarca)

- Dile a tu mamá, papá, abuelita o adulto que te pinten un coronavirus en el dorso de cada mano.
- Es importante que se hagan en ambas manos.
- Lávatelas con frecuencia con agua y jabón.
- Si has conseguido eliminar los dibujos ganas un punto.
- Si consigues 20 puntos, ganas un premio –a decisión de los padres–.
- “Aunque se trata de un hábito sencillo, conseguir que los niños le dediquen el tiempo suficiente puede ser un auténtico reto”, relatan los expertos. Los promotores de esta idea, aseguran que la iniciativa ya se ha hecho viral y ha llegado a niños de todo el mundo. Y ahora solo queda probar en casa.
- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=uOUXmxg5rPE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=uOUXmxg5rPE&feature=emb_logo)





## Recomendaciones para estos días en casa

### “La caja del enojo”

**Para** un niño, la rabia es como un monstruo que se apodera de todo lo que encuentra a su paso, un monstruo incontrolable y muy dañino. ¿Cómo hacer para que un niño sea capaz de enfrentarse a este gran monstruo?.

- 1.- El Cuento:** Primero debes contarle la historia de Roberto (o el nombre que prefieras), un niño que un día tuvo un mal día en el colegio, y también en casa, porque no conseguía lo que deseaba y todo le salía al revés... Aquí esta Link del cuento “Vaya que Rabieta” <https://www.youtube.com/watch?v=BLvsWSH87qs>
- 2. El dibujo:** Di a tu hijo que cada vez que sienta mucho enojo como Roberto, debe hacer un dibujo de l enojo que siente, que haga un garabato del color que desee...Y cuando haya terminado, le dices que le dibuje ojos, manos, pies... Hasta definir su particular monstruo de la rabia.
- 3. La caja:** Busca una caja vacía (o un tarro) y encierra el dibujo en la caja. Explica al niño que el monstruo del enojo ya no podrá salir.



## Recomendaciones para estos días en casa

# “Botella Mágica de la calma”

La botella de la calma es una herramienta fantástica para ayudar a relajarse a niños más nerviosos. Está elaborada a partir de purpurina, y su objetivo es ayudar a los niños a manejar sus sentimientos.

Materiales:

- 1 bote de cristal (más bien alto) o botella de plástico
- Brillantina del color que quieras (mejor, azul y tonos claros)
- Pegamento glitter o transparente
- Agua tibia
- Colorante alimentario
- 1 cucharada sopera y otra de postre
- Consejos: puedes utilizar en lugar de pegamento, aceite para bebé o glicerina
- <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/manualidades/como-hacer-una-botella-de-la-calma-o-bote-magico->





## Recomendaciones para estos días en casa

### “Quédate en casa y dibuja”

El dibujo y la pintura son dos de las expresiones más antiguas de la humanidad que dan cuenta de las actividades diarias de nuestros ancestros. Actualmente, varios estudios han demostrado los beneficios del dibujo en los niños. Así pues, esta actividad artística espontánea es ideal para los niños estando en casa. Debemos estimular su creatividad sin criticar lo que dibujen. Algunos beneficios:

- Fomenta la comunicación.
- Mejora la motricidad.
- Aumenta la autoestima.
- Relaja, serena y tranquiliza.
- Favorece la atención, concentración y sanación.
- Estimula la actividad cerebral.

Quédate en casa y dibuja





# FONO PSICÓLOGOS

+56986372510

CUIDEMOS JUNTOS LA SALUD MENTAL Y EVITEMOS RIESGOS DE CONTAGIO DE COVID-19

SI ERES USUARIA(O) DEL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DEL CESFAM Y NECESITAS CONTENCIÓN EMOCIONAL O RESOLVER DUDAS RESPECTO DE TUS SINTOMAS Y/O TRATAMIENTO, NO DUDES EN ESCRIBIR O LLAMAR DE LUNES A VIERNES EN HORARIO DE 09:00 A 15:00 HRS.

¡ALGUIEN DEL EQUIPO ESTARÁ DISPONIBLE PARA TI!

#QUEDATEENCASA

## Cuida especialmente tu estado de ánimo, lo que dices y cómo lo dices

Especialmente si tenemos niños en casa, pero no solo, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.

También podemos sentirnos, tristes, enojados, confundidos, etc. No nos desquitemos con los mas pequeños. Busca ayuda si te sientes con algún sentimiento negativo.

**TELEMEDICINA**  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE TALCA

Lunes a viernes de 08:00 a 17:00 horas

TIPO DE CONSULTA	TELÉFONO DE CONTACTO
Sintomatología y consultas médicas por COVID-19	71- 2 635808
Sintomatología y consultas médicas por otras enfermedades	71- 2 635911 71-2635 916
Orientaciones y dudas respecto a funcionamientos de centros de salud comunales	+56974798986 +56985012586

**Talca**  
Ilustre Municipalidad





En caso de dudas

**LLAME A SALUD RESPONDE**

**600.360.7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

