

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

#YoAprendoEnCasa



Enseña por México

Introducción	4
¿Qué es la Guía de Buenas Prácticas #YoAprendoenCasa?	5
¿Qué es una buena práctica?	5
¿Por qué es importante el autocontrol y la conciencia social?	6
¿Para quién es?	6
¿Cómo se puede compartir?	7
¿Cómo se usa?	7
BUENA PRÁCTICA #01	8
INTRODUCCIÓN	8
¿QUÉ SIENTO?	8
PARA SABER MÁS...	8
REFLEXIONO	11
¿MITO O REALIDAD?	11
¡MANOS A LA OBRA!	13
RECURSOS ADICIONALES	14
BUENA PRÁCTICA #02	15
INTRODUCCIÓN	15
¿QUÉ SIENTO?	15
PARA SABER MÁS...	16
REFLEXIONO	19
¿MITO O REALIDAD?	19
¡MANOS A LA OBRA!	21
RECURSOS ADICIONALES	22
BUENA PRÁCTICA #03	23
INTRODUCCIÓN	23
¿QUÉ SIENTO?	23
PARA SABER MÁS...	23
REFLEXIONO	28
¿MITO O REALIDAD?	28



¡MANOS A LA OBRA!	30
RECURSOS ADICIONALES	31
BUENA PRÁCTICA #04	32
INTRODUCCIÓN	32
¿QUÉ SIENTO?	32
PARA SABER MÁS...	33
REFLEXIÓN	36
¿MITO O REALIDAD?	37
¡MANOS A LA OBRA!	39
RECURSOS ADICIONALES	41



Introducción

“Los niños y los jóvenes de hoy son ciudadanos del mundo, poderosos agentes del cambio y la próxima generación de cuidadores, científicos y médicos. Cualquier crisis nos ofrece la oportunidad de ayudarlos a aprender, a cultivar la compasión y a aumentar su resiliencia, construyendo al mismo tiempo una comunidad más segura y solidaria.”

Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas (UNICEF, 2020)

En **Enseña por México (ExM)** creemos en un país donde origen no es destino. Cada niña/o nace con un potencial ilimitado, donde el acceso a oportunidades no debería ser limitado por las condiciones socioeconómicas de su familia ni el entorno en el que crecen.



Nuestras/os **estudiantes** son niñas/os y jóvenes, preparados académica y socioemocionalmente en el mundo del siglo XXI para satisfacer las complejas demandas de situaciones de incertidumbre.



Nuestras/os **estudiantes** poseen conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permiten elegir libremente su propio camino en la vida.



Nuestras/os **estudiantes** demuestran sus saberes a través de proyectos comunitarios donde aplican conocimientos y habilidades para el beneficio de sus comunidades y el planeta.

Ante la situación que estamos viviendo en México y a nivel mundial con la pandemia de la enfermedad **COVID-19**, nuestro compromiso con nuestras/os niñas/os y jóvenes es apoyarles a hacer frente de la mejor manera ante estos acontecimientos inesperados y poder tomar decisiones informadas y para el beneficio de todas/os.

Por tal motivo, hemos elaborado esta **Guía de Buenas Prácticas #YoAprendoEnCasa** para apoyar a las **niñas/os y jóvenes de México**, a sus **cuidadores primarios** y sus **docentes** a entender y sobrellevar la situación actual de México y el mundo. Esta guía tiene como objetivo¹:

- ★ Contribuir a mantener la calma entre los estudiantes frente a esta pandemia COVID-19.
- ★ Reforzar su capacidad de enfrentarse a cualquier efecto secundario que pueda tener sobre sus vidas.
- ★ Alentar a las/os estudiantes a convertirse en promotores de la prevención y el control de la enfermedad en su hogar y en su comunidad, donde pueden explicar a otras personas cómo prevenir el contagio del virus.

¹ Adaptado de *Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas* (UNICEF, 2020).



¿Qué es la Guía de Buenas Prácticas #YoAprendoEnCasa?

Es una secuencia de buenas prácticas que nos permitirá desarrollar dos habilidades esenciales para estos tiempos de incertidumbre: el **autocontrol** y la **conciencia social**.

Dicha guía, tiene como objetivo ayudarnos a tomar decisiones basadas en fuentes confiables, reconociendo y autorregulando nuestras emociones. Lo cual, permitirá una sana convivencia en nuestros hogares y comunidad. Puede ser utilizada en el hogar y en nuestras comunidades. Solo necesita de nuestro tiempo, nuestra imaginación y nuestras acciones para construir una comunidad más segura y solidaria.

¿Qué es una buena práctica?

Una **BUENA PRÁCTICA** es una serie de actividades que nos ayudarán a:

- ★ Desarrollar estrategias para resolver situaciones desafiantes;
- ★ Identificar y comunicar de manera efectiva nuestras emociones;
- ★ Desarrollar diferentes hábitos que nos permitirán tener una vida saludable;
- ★ Buscar fuentes confiables para tomar decisiones.

Cada **BUENA PRÁCTICA** está organizada en cinco secciones; tal como se muestra:

1) ¿Qué siento?

2) Para saber más...

3) Reflexiono

4) ¿Mito o realidad?

5) ¡Manos a la obra!

¿QUÉ SIENTO? ¿Cómo entiendo lo que estoy sintiendo?

En esta sección tomaremos un momento para pensar sobre lo que estoy sintiendo ante la situación actual, y sobre el impacto que este suceso puede tener en mí y las personas de mi comunidad.

PARA SABER MÁS... ¿Qué es lo que sé y no sé de la situación actual?

En esta sección te compartiremos información confiable de una manera atractiva y fácil de entender sobre los sucesos actuales.

REFLEXIONO ¿Cómo impacta esta nueva información mis emociones? ¿Por qué es importante contar con fuentes confiables en la situación actual?

En esta sección tendrás tiempo para pensar sobre el impacto que tiene la información en sus emociones y la importancia de contar con fuentes confiables.



¿MITO O REALIDAD? ¿Cómo sé si lo que escucho o leo es cierto?

En esta sección podrás verificar algunos conocimientos y cuestionar tus creencias y mentalidades sobre la situación.

¡MANOS A LA OBRA! ¿Cómo puedo promover la prevención en mi hogar y comunidad?

En esta sección pondrás manos a la obra para generar acciones que trascienden en tu hogar y comunidad.

¿Por qué es importante el autocontrol y la conciencia social?

Es muy importante que comprendamos información básica y apropiada para cada una de nuestras edades sobre el coronavirus y la enfermedad COVID-19. Esto incluye sus síntomas, complicaciones, la forma en que se transmite y la manera de prevenir la transmisión (UNICEF, 2020). Es por eso que el **autocontrol** y la **conciencia social** son dos habilidades que nos apoyarán a tomar decisiones informadas si sabemos distinguir qué información es falsa o es mito.

Autocontrol	Conciencia Social
<p>Se habla de autocontrol cuando uno mismo tiene la capacidad de regular efectivamente las emociones, los pensamientos y comportamientos en distintas situaciones. Por ejemplo, manejo del estrés, automotivación, diferir la gratificación y trabajar por metas académicas o personales.</p>	<p>Tener conciencia social tiene que ver con el poder asumir la perspectiva de otras/os; de relacionarse con personas con distintos antecedentes; de entender las normas sociales y éticas de comportamiento y de reconocer el apoyo y los recursos de la familia, de la escuela y de la comunidad.</p>

¿Para quién es?

La **Guía de Buenas Prácticas #YoAprendoEnCasa** es para todas/os las niñas/os y jóvenes, sus cuidadores primarios y sus docentes, quienes pueden pertenecer o no a las escuelas con las que colabora **Enseña por México**.

Con el objetivo de eliminar barreras que impidan el acceso a la información y a las prácticas que puedan favorecer desarrollo de habilidades y hábitos, esta guía se ofrecerá en distintos formatos: forma escrita, audio y vídeo.

De igual modo, esta guía contempla diferentes actividades de acuerdo al estilo de aprendizaje de cada niño, niña, joven, cuidador y docente. Al completar las actividades, las niñas/os, jóvenes y adultos, ganan estrellas. Cada hogar puede crear un acuerdo de cómo se pueden intercambiar esas estrellas por un premio.



¿Cómo se puede compartir?

Esta guía es un material gratuito, práctico, atractivo y corto que invita a la población a construir una comunidad más segura y solidaria. Su difusión será principalmente por medio de redes sociales. Se puede compartir con otros a través de cualquier medio siempre y cuando sea de manera gratuita y respetando los derechos de autor.

¿Cómo se usa?

Esta guía es un documento que comparte información confiable y que propone una serie de actividades para niñas/os y adultos con el objetivo de seguir aprendiendo desde casa y reconocer a diferentes aliados en la enseñanza.

Algunas recomendaciones para su uso son:

- ★ Seguir paso a paso cada **BUENA PRÁCTICA** tomando en cuenta el orden que se presenta.
- ★ Tener una rutina para realizar las **BUENAS PRÁCTICAS**.
- ★ De ser posible, comparte tus aprendizajes y acciones con tu comunidad y con México a través de las redes sociales utilizando **#YoAprendoEnCasa**.



BUENA PRÁCTICA #01

¿Cómo puedo reconocer lo que siento ante la situación actual?

En esta **BUENA PRÁCTICA** reconoceré mis **emociones** relacionadas con la situación actual para ayudar a calmar los miedos y las inquietudes que pueda sentir a causa del COVID-19.

¿Sabías que una EMOCIÓN es un sentimiento muy intenso de alegría o tristeza producido por un hecho, una idea, un recuerdo, etcétera?

INTRODUCCIÓN

Cada persona responde ante la situación de la **COVID-19** de manera diferente. Es normal estar ansiosos, retraídos, enojados, temerosos, tener dificultades para dormir, tener dolor de estómago o de cabeza en la situación actual.

Es por eso que es esencial tener conversaciones con nuestros familiares para estar preparados. Estas conversaciones nos ayudarán a tener confianza y a estar en control de la situación.

¿QUÉ SIENTO?

Cuando escuchas COVID-19, **¿qué sientes? ¿Cuáles son las reacciones de las personas cuando escuchan COVID-19?**

PARA SABER MÁS² ...

Niñas, niños y jóvenes

Acompáñame a realizar una exploración acerca de tus emociones. Cuando te preguntan, “*¿Cómo estás?*”, generalmente decimos “bien” o “mal”. ¿Correcto? Pero, ¿sabías que hay muchas formas de responder a esta pregunta?

Por ejemplo, en ocasiones puedes estar contenta/o, furiosa/o, nerviosa/o, molesta/o, entusiasta, esperanzada/o, eufórica/o, pesimista, malhumorada/o, triste, cansada/o, tranquila/o, segura/o, agradecida/o o equilibrada/o.... Existe una gran variedad de emociones que podemos tener a lo largo del día. ¿Cuáles son otras emociones que has tenido?

¿Sabías que es muy importante medir nuestras emociones, tal como medimos la temperatura con un termómetro?

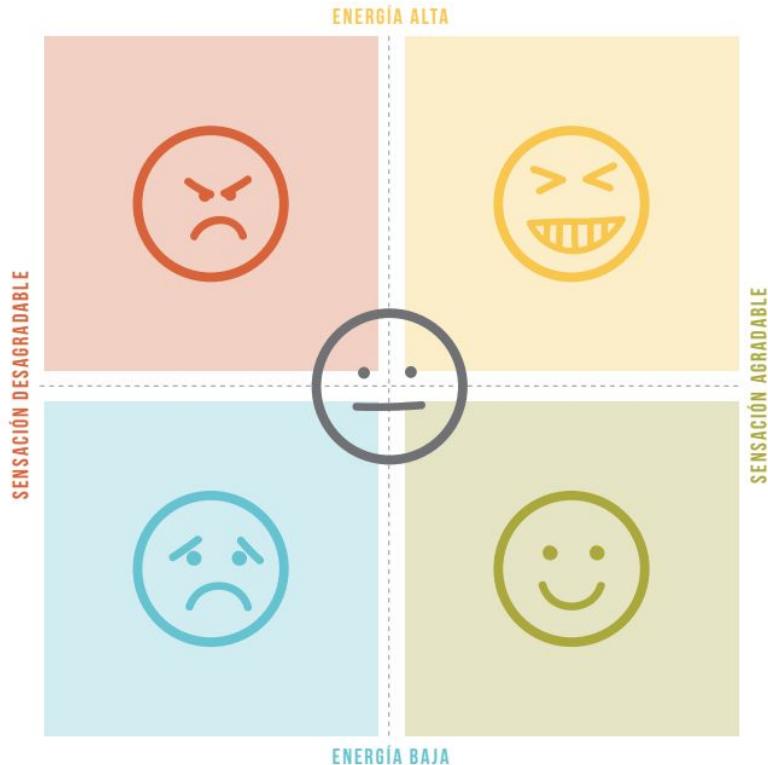
¡Es por eso que existe un TERMÓMETRO DE EMOCIONES!

² Adaptado de [Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas](#) (UNICEF, 2020)



El **TERMÓMETRO DE EMOCIONES**³ es una gráfica cuadrada que está dividida en cuatro partes iguales, llamados cuadrantes, los cuales tienen un color diferente, según el tipo de sensación y la cantidad de energía que tenemos.

Rojo para las emociones de enfado (furiosa/o, nerviosa/o, molesta/o).



Amarillo para las emociones vigorizadas (entusiasta, esperanzada/o, eufórica/o).

Azul para las emociones decaídas (pesimista, malhumorada/o, triste, cansada/o).

Verde para las emociones tranquilas (tranquila/o, segura/o, agradecida/o, equilibrada/o).

Hay ocasiones que tenemos sensaciones agradables y en otras ocasiones tenemos sensaciones desagradables. Hay ocasiones que tenemos energía alta y otras ocasiones que tenemos energía baja.

¡Te desafío! Gana 1 estrella ★

Tómate unos segundos para respirar e identificar la emoción que tienes en este momento...

¿Qué tipo de sensación tienes? ¿Cómo está tu energía? ¿Qué emoción sientes en estos momentos? Localízala en el **TERMÓMETRO DE EMOCIONES**.

¿Qué emociones has visto en tu hogar? Pregúntale a una persona de tu hogar sobre sus emociones.

³ Tomado del Instituto DIA



Cuidadores y docentes

Tenga la edad que tengan, las/os niñas/os y jóvenes pueden tener emociones fuertes ante una situación inesperada como la actual. Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades⁴ (CDC, por sus siglas en inglés) (2019), “Algunos niños reaccionan de inmediato, mientras que otros podrían mostrar signos de dificultades mucho después”.

Expertos en el tema establecen que “la manera en que los niños reaccionan se debe en parte a lo que observan en los adultos a su alrededor. Cuando las/os madres y padres, y cuidadores enfrentan un desastre con calma y seguridad, pueden darles a las/os niñas/os el mejor apoyo. Las/os madres y padres pueden transmitir más tranquilidad a quienes se encuentren a su alrededor, especialmente a las/os niñas/os, si están mejor preparados” (CDC, 2019).

¿Conozco el impacto psicológico que puede generar la situación actual en las/os niñas/os y jóvenes? ¿Cuáles son algunas reacciones comunes que pueden presentar ante situaciones de desastre y emergencia? ¿Qué necesito conocer para poder apoyarlos a enfrentar esta situación de la mejor manera posible?

El **Impacto Emocional de Desastres en Niños y Familias** tomado de folleto **“Impacto emocional de los desastres en los niños y las familias”**, elaborado por la *American Academy of Pediatrics*, es un resumen de las principales reacciones psicológicas de las/os niñas/os y adolescentes en situaciones de desastre y emergencia.

Los siguientes consejos⁵ pueden ayudar a reducir el estrés antes, durante y después de un desastre o un acontecimiento traumático.

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
<p>Hable con sus hijas/os para que sepan que usted está preparado para mantenerlas/os a salvo.</p> <p>Repasen los planes de seguridad antes de que suceda un desastre o una emergencia. Tener un plan aumentará la confianza de las/os niñas/os y las/os ayudará a tener la sensación de estar en control.</p>	<p>Manténgase calmado y tranquilice a las/os niñas/os.</p> <p>Hábleles sobre lo que está pasando de una manera que puedan entender. Hágalo de una forma simple y adecuada para la edad de cada niña/o.</p>	<p>Ofrézcales la oportunidad de hablar sobre lo que les pasó o qué piensan de eso. Anímeles a que digan lo que les preocupa y hagan preguntas.</p> <p>Usted puede ayudarles a tener la sensación de estar en control, y a manejar sus sentimientos, alentándoles a tomar medidas directamente relacionadas con el desastre. Por ejemplo, ellas/os pueden ayudar a otras/os después del desastre; incluso, ofrecerse como voluntarios para ayudar a la comunidad o a miembros de la familia en un ambiente seguro. Las/os niñas/os NO deben participar en las tareas de limpieza después de un desastre por razones de salud y seguridad.</p> <p>Es difícil predecir cómo algunos niñas/os responderán a los desastres y a los acontecimientos traumáticos. Debido a que los padres, maestros y otros adultos ven a las/os niñas/os en diferentes situaciones, es importante que colaboren y comparten información sobre cómo ellas/os están sobrellevando la situación después de un acontecimiento traumático.</p>

⁴ CDC (2019). Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias. Recuperado de <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html>

⁵ CDC (2019). Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias. Recuperado de <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html>



REFLEXIÓN**Niñas, niños y jóvenes****Gana 2 estrellas** ★ ★

Ahora que te has ubicado en un cuadrante, vamos a pensar en estas preguntas:

- ¿Qué cosas o situaciones crees que influyen en las emociones?
- ¿Alguna vez te has dejado llevar por una emoción?
- ¿Qué situaciones ayudan a regular las emociones?

Cuidadores y docentes

- ¿Cómo has reaccionado tú ante esta situación?
- ¿Cómo han reaccionado las/os niñas/os y jóvenes de tu hogar o comunidad?
- ¿Cómo has reaccionado antes las reacciones de otras personas?
- ¿Qué estrategias o acciones has tomado para regular tus emociones?

¿MITO O REALIDAD⁶?**Niñas, niños y jóvenes****Gana 4 estrellas** ★★☆☆

ENUNCIADO	RESPUESTA	EXPLICACIÓN
Hay solamente dos emociones.	MITO	Existen diferentes clasificaciones de emociones. Se pueden contemplar algunas básicas como el miedo, asco, enfado, sorpresa, felicidad y tristeza.
Las emociones no se pueden regular.	MITO	Hay diferentes formas de regular las emociones. Cada persona puede elegir qué le funciona mejor; para algunas les funciona respirar; para otras, hablar de lo que están sintiendo; otras, meditar o realizar una actividad física (correr, caminar, nadar, etc.).
Existen situaciones que pueden hacer que las personas cambien de emociones.	REALIDAD	Nos reconocemos como seres en los que las emociones son cambiantes y que saberlas reconocer es una gran habilidad. También sabemos que no siempre podemos controlar situaciones y problemas, pero sí podemos controlar cómo reaccionar.

Cuidadores y docentes

⁶ Adaptado de Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas (UNICEF, 2020)



ENUNCIADO	RESPUESTA	EXPLICACIÓN
Es importante generar espacios seguros para escuchar las preocupaciones de las/os niñas/os y jóvenes.	REALIDAD	<p>Responda a las reacciones de las/os niñas/os de una manera que los apoye y explíquelas que sus reacciones son normales ante una situación anormal.</p> <p>Escuche sus preocupaciones y tómese el tiempo para consolarles y darles afecto, asegúreles que están seguros y felicíteleles frecuentemente.</p> <p>Si es posible, organice ocasiones para que jueguen y se relajen.</p>
Ante situaciones inesperadas es necesario mantener las rutinas y horarios habituales.	REALIDAD	<p>Mantenga las rutinas y los horarios habituales tanto como sea posible; especialmente antes de que se vayan a dormir, o ayude a establecer nuevos hábitos en un nuevo entorno.</p>
La situación actual es muy compleja para que la entiendan las/os niñas/os y jóvenes.	MITO	<ul style="list-style-type: none"> Proporcione datos apropiados para la edad sobre lo que ha sucedido, explique lo que está sucediendo y ofrezca ejemplos claros a la niña y al niño sobre lo que ella/él puede hacer para protegerse a sí misma/o y a las/os demás de la COVID-19. Comparta de una manera tranquilizadora información sobre lo que podría suceder: Por ejemplo, si su hija/o se siente enferma/o y se queda en casa o en el hospital, puede decirle: "Tienes que quedarte en casa/en el hospital porque es más seguro para ti y tus amigas/os. Sé que a veces es difícil (puede darte miedo o incluso ser aburrido), pero tenemos que seguir las reglas para mantenernos a salvo a nosotras/os mismas/os y a las/os demás. Las cosas volverán pronto a la normalidad".



MANOS A LA OBRA!

¿Qué acciones podemos tomar para controlar nuestros sentimientos?

1. Construye un termómetro de las emociones. ¡Usa tu imaginación! Utiliza el material que puedes encontrar en tu hogar.
2. Ponlo en un lugar visible (comedor, sala, etc.), en donde usualmente todos se reúnen.
3. Haz unas fichas con los nombres de las/os integrantes de tu hogar (puedes usar un papel con tu nombre, foto, dibujo, etc.).
4. ¿Cómo utilizarlo? Cuando te levantes, al mediodía y antes de dormir vas a colocar tu nombre según tus emociones.
5. ¡Lleva tu registro durante una semana! Invita a otros integrantes de tu familia. Puedes utilizar este ejemplo:

Nombre	Hora del día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mariana	8 a.m.	Amarillo	Verde					
	2 p.m.	Verde	Azul					
	8 p.m.	Azul	Azul					

6. Felicidades estamos por finalizar, ¡vamos por este último reto!

Gana 5 estrellas★☆☆☆★

- a. Viendo la tabla, ¿qué color se repitió más en ti? ¿Qué color se repitió en otros integrantes de tu familia? ¿Cuál fue el color que se repitió más en todo tu hogar?
- b. ¿Qué aprendiste de ti? ¿Qué aprendiste de las emociones de las/os demás?
- c. ¿Qué acciones tomaste para una sana convivencia durante esta semana?



RECURSOS ADICIONALES

Descarga un calendario [aquí](#).

La Vaca Independiente (2016). Termómetro de emociones. Recuperado de:
<https://blog.lavaca.edu.mx/ver/termometro-de-estados-de-animo-o-clima-emocional-del-aula/>

APA (nd). Impacto emocional de los desastres en los niños y las familias. Recuperado de
<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Documents/p-eds-module09-esp.pdf>

CDC (2019). Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias. Recuperado de
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html>

UNICEF (2020). [Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas](#)

OMS (2020). Organización Mundial de la Salud: México. Recueprado de <https://www.who.int/countries/mex/es/>

WHO (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters*. Recuperado de
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>



BUENA PRÁCTICA #02

¿Qué son los Coronavirus? ¿Qué es la COVID-19?

En esta **BUENA PRÁCTICA**, aprenderás más sobre lo que son los **coronavirus** y la **COVID-19**, sus síntomas, medidas de prevención y quién corre más riesgo.

¿Sabías que los **coronavirus** son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos?

¿Sabías que la **COVID-19** es la **enfermedad infecciosa** causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente?

INTRODUCCIÓN

En las últimas semanas hemos escuchado por algún medio Coronavirus o COVID-19. Pero, ¿qué realmente sabemos sobre los coronavirus o la COVID-19? ¿Cómo sabemos si las fuentes que consultamos son confiables?

El **coronavirus** que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad **COVID-19**.

La **COVID-19** es una **enfermedad** ocasionada por una nueva cepa de coronavirus.

CO hace referencia a **corona** ya que su aspecto es muy parecido a una corona o un halo

VI a **virus**.

D a **disease** (*disease*, en español, significa enfermedad).

¿Sabías que tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019?

¿Sabías que antes de llamarla COVID-19, la enfermedad se denominaba “el nuevo coronavirus 2019” o “2019-nCoV”?

¿QUÉ SIENTO?

¿Cuáles son algunas reacciones comunes ante situaciones inesperadas? Por ejemplo, ante un desastre natural o ante la pandemia actual de la COVID-19. ¿Cuál crees que es el riesgo de actuar sin tener información correcta sobre alguna situación, en especial sobre la actual?



PARA SABER MÁS⁷ –**Niñas, niños y jóvenes**

Aunque la COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, aún estamos aprendiendo cómo afecta a las/os niñas/os y jóvenes. Hasta el momento, la proporción de casos de la COVID-19 registrados es menor entre las/os niñas/os y jóvenes que con la población adulta. Sin embargo, sabemos que es posible que se infecten personas de cualquier edad.

A pesar de que la COVID-19 no esté afectando en el mismo nivel a quienes son más jóvenes de la población, es un problema de **salud pública**. Todas/os tenemos la responsabilidad de estar bien informados sobre qué es la COVID-19 para prevenir contagios y evitar su propagación.

Te presento una **infografía**⁸ que te ayudará aprender más sobre la COVID-19, sus síntomas, medidas de prevención y quién corre más riesgo.

¿Sabías que una **infografía** es “una colección de imágenes, gráficos y texto simple (minimalista) que resume un tema para que se pueda entender fácilmente” (Venngage, 2017)⁹?

⁷ Adaptado de Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas (UNICEF, 2020)

⁸ Fuente: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

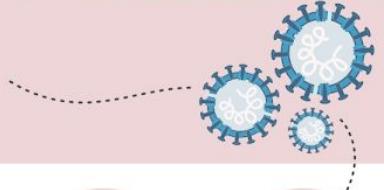
⁹ Venngage (2017). ¿Qué es una Infografía? 20 Ejemplos, Plantillas y Consejos para Diseñar Infografías. Recuperado de <https://es.venngage.com/blog/que-es-una-infografia/>



INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA POR EL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

¿Qué es el nuevo coronavirus?

El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron un nuevo tipo de virus, que fue denominado "nuevo coronavirus", 2019-nCoV. Posteriormente el virus ha sido denominado como SARS-CoV-2 y la enfermedad se denomina COVID-19.



¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes incluyen **fiebre, tos y sensación de falta de aire**. El 80% de los casos son leves. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

Los casos más graves, generalmente ocurren en personas ancianas o que padecen alguna otra enfermedad, por ejemplo del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.



Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire

¿De qué forma se puede adquirir la infección?

Por lo conocido hasta el momento y teniendo en cuenta los mecanismos de transmisión habituales en los coronavirus, la transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



¿Qué puedo hacer para protegerme?

Realizar las medidas de protección individual frente a enfermedades respiratorias como la gripe:



Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), **especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno**.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.



Si se presentan síntomas respiratorios, evitar el contacto cercano (manteniendo una distancia de un metro aproximadamente) **con otras personas**.



Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con la cara interna del codo.



Usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso.

En las próximas semanas y meses aprenderemos más sobre esta nueva enfermedad y es importante que le hagas caso solo a la información que viene de fuentes acreditadas como la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), [UNICEF](#) y los avisos de la Secretaría de Salud del país.

Te recomendamos que si ves algo en un meme o video en redes sociales o en un programa de televisión, siempre verifiques que esta información sea confiable; es decir, que provenga de una fuente acreditada.

¿Sabías que una fuente de información confiable es producida por autores académicamente y profesionalmente reconocidos?



¡Te desafío! Gana 1 estrella 

Tómate unos segundos para ver si recuerdas los síntomas principales de la COVID-19. Anota cuáles son. Confirma tu respuesta en la infografía anterior.

Cuidadores y docentes

Todas/os podemos fortalecer nuestro aprendizaje visualmente a través de una infografía. Te invitamos a que revises la infografía anterior, la cual fue creada con información tomada del documento [Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control de la COVID-19 en las escuelas](#), elaborado por miembros de la Secretaría de UNICEF COVID-19.

Hasta la fecha, los datos indican que la proporción de casos de COVID-19 registrados es menor entre niñas/os y jóvenes. Como cuidadores y docentes es nuestra responsabilidad estar informados con los últimos datos de fuentes acreditadas como la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), [UNICEF](#) y los avisos de la Secretaría de Salud del país.

- Reconozca en sus hijas/os los síntomas clave de la COVID-19: tos, fiebre, dificultad para respirar;
- Si detecta estos síntomas, obtenga consejo médico llamando primero a su centro de salud/proveedor y luego lleve a su hija/o si se lo aconsejan;
- Recuerde que los síntomas de la COVID-19 como la tos o la fiebre pueden ser similares a los de la gripe o el resfriado común, que son mucho más comunes;
- Si su hija/o está enferma/o, no deje que salga de casa y busque actividades que lo mantengan activo y aprendiendo.
- Explíquele lo que está sucediendo con palabras sencillas y asegúrese que está a salvo.



REFLEXIÓN**Niñas, niños y jóvenes****Gana 2 estrellas** ★ ★

Ahora que sabes más sobre la COVID-19, vamos a pensar en estas preguntas:

- ¿Crees que toda la información que has escuchado sobre la COVID-19 es totalmente verdadera? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la importancia de contar con información confiable? (información que es verdadera y que una comunidad académica respalda)
- ¿En dónde crees que puedes encontrar esta información confiable?
- ¿Cuál es tu papel o misión para lograr que tú, tu familia o personas más cercanas comprendan qué es la COVID-19?

Cuidadores y docentes

- ¿Sabes y puedes detectar los síntomas de la COVID-19?
- ¿Cómo puedes ayudar a que tus hijas/os analicen la información que leen y ven sobre la COVID-19?
- ¿Has implementado alguna acción preventiva que no sabes si es la correcta?
- ¿Qué fuentes te pueden dar información confiable?

¿MITO O REALIDAD¹⁰?**Niñas, niños y jóvenes****Gana 4 estrellas** ★★★★

ENUNCIADO	RESPUESTA	EXPLICACIÓN
Las/os niñas/os no pueden infectarse de la COVID-19.	MITO	Aunque hay menos casos registrados de la COVID-19 entre niñas/os hasta ahora, cualquier persona, de cualquier edad, puede contraer la enfermedad. Las investigaciones reflejan que los casos en niñas/os son menos severos. Sin embargo, como el virus se puede contagiar a otras personas todas/os tenemos la responsabilidad de protegernos unas/os a otras/os.
El lavarse las manos con agua y jabón es la única medida para prevenir la COVID-19.	MITO	Igual que con otras infecciones respiratorias, como la gripe o el resfriado común, las medidas de salud pública son fundamentales para frenar la transmisión de las enfermedades. Se entiende por medidas de

¹⁰ Adaptado de “Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas” (UNICEF, 2020)



		<p>salud pública acciones cotidianas preventivas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permanecer en casa mientras se está enfermo. • Taparse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. • Hay que deshacerse de los pañuelos de papel usados inmediatamente. • Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente. • Limpiar frecuentemente superficies y objetos que se hayan tocado.
La COVID-19 solo se transmite cuando una persona infectada estornuda o tose.	MITO	El coronavirus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar al toser o estornudar. Además, una persona puede contraer el virus al tocar superficies contaminadas y luego tocarse la cara (por ejemplo, los ojos, la nariz o la boca). El coronavirus puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

Cuidadores y docentes ¹¹

ENUNCIADO	RESPUESTA	EXPLICACIÓN
El coronavirus se puede transmitir en todo tipo de climas.	REALIDAD	Según la evidencia hasta el momento, el coronavirus, causante de la COVID-19, se puede transmitir en todas los lugares, incluidos los lugares con clima cálido y húmedo. Independientemente del clima, adopte medidas de protección. La mejor manera de protegerse contra la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia y de la forma correcta. Al hacer esto, elimina los virus que pueden estar en sus manos y evita la infección que podría ocurrir al tocarse los ojos, la boca y la nariz.
Comer ajo previene la COVID-19.	MITO	El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no hay evidencia, acerca del

¹¹ [Myth busters de la Organización Mundial de la Salud.](#)



		brote actual, de que comer ajo haya protegido a las personas del nuevo coronavirus.
No existe una vacuna para la COVID-19.	REALIDAD	<p>Por el momento no existe una vacuna para la COVID-19. Sin embargo, se pueden tratar muchos de sus síntomas, y se cree que acudir lo antes posible a un profesional de la salud puede minimizar el peligro de contraer la enfermedad. Se están llevando a cabo distintos ensayos clínicos para evaluar posibles terapias para la COVID-19.</p> <p>Conforme se vaya recopilando más información acerca de la COVID-19, los funcionarios de salud pública recomendarán otras medidas adicionales.</p>

¡MANOS A LA OBRA!**Gana 5 estrellas** ★★★★★

¡Felicitaciones por haber llegado hasta esta sección! Sin duda estás desarrollando tus habilidades para la toma de decisiones. Ahora puedes elegir **una** de estas tres opciones:

- A.** Lee y realiza las actividades de este [cuento](#).
- B.** Busca material que tengas en tu casa, **¡vamos a realizar un cartel!**, que contenga las medidas de higiene que puede implementar tu familia en tu casa. Recuerda poner un título atractivo e incluye imágenes o dibujos. Adapta a tus propias hábitos.

Ejemplo:

- “En mi casa nos cuidamos”
- 1. **En el baño hay jabón para lavarnos las manos frecuentemente.**

Explica a tu familia el trabajo que has realizado e invítalos a seguir estos pasos.

- C.** Identifica tres memes en una red social y usando fuentes acreditadas verifica que la información sea verdadera. Sigue a un par de cuentas de redes sociales con información acreditada sobre la COVID-19.
- D.** Finalmente, comparte con tu familia o seres cercanos la importancia de tomar decisiones con base en fuentes confiables, si tienes la oportunidad comparte tu reflexión sobre la actividad utilizando #YoAprendoEnCasa.



RECURSOS ADICIONALES

Organización Mundial de la Salud (2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de:
<https://www.who.int/es>

Organización Mundial de la Salud (2020). Coronavirus (COVID-19) consejos para el público: Cazadores de mitos. Recuperado de:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

UNICEF (2020). Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Recuperado de:
<https://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19>



BUENA PRÁCTICA #03

¿Qué es el distanciamiento social?

En esta **BUENA PRÁCTICA**, identificaré las diversas maneras de llevar a cabo el **distanciamiento social**.

¿Sabías que el DISTANCIAMIENTO SOCIAL no solo te protege a ti, sino protege a la comunidad más susceptible?

INTRODUCCIÓN

Sabemos que existe cierta confusión sobre qué hacer en estos momentos de incertidumbre y sin precedentes que han generado el cierre de escuelas y que han sacudido nuestras vidas.

Mucha información ha circulado en las últimas semanas sobre cómo llevar prácticas de higiene efectivas que van desde el lavado de manos hasta cómo cubrirse al estornudar y toser. Sin embargo, debido a la rapidez en el avance de la COVID-19 a nivel mundial y en México, ahora los expertos están recomendando el **distanciamiento social**.

El **distanciamiento social** no solo implica cerrar escuelas, trabajo, reuniones sociales y eventos públicos. El **distanciamiento social** también implica tomar decisiones para estar aislados de otras personas y así prevenir la propagación del virus.

¿Sabías que lo que hagamos y dejemos de hacer en estos momentos tendrá un impacto en nuestra sociedad?

¿QUÉ SIENTO?

¿Cómo te hace sentir el que tengamos que limitar el contacto físico con nuestros seres queridos?

¿Cómo se sienten tus seres queridos?

¿Cómo te hacer sentir que por el momento ya no podamos salir a ciertos lugares?

¿Cómo se sienten tus seres queridos?

PARA SABER MÁS...

Niñas, niños y jóvenes

Gana 1 estrella ★

¿Qué quiere decir distanciamiento social? Observa la siguiente infografía:



MEJOR DE LEJITOS

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL? PARA COMBATIR EL **//// CORONAVIRUS (COVID-19):**

LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS DEPENDE DE:

1. CAPACIDAD DE CONTACIO DEL VIRUS

2. SUSCEPTIBILIDAD DE LAS PERSONAS A INFECCIONES

3. NÚMERO Y DURACIÓN DE CONTACTOS ENTRE PERSONAS

"EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL ES UN GRAN LLAMADO AL ALTRUISTICO, A LA GENTE NO SE LE PIDE QUE LO HAGA PARA PROTEGERSE, EN REALIDAD ES PARA PROTEGER A LOS MÁS SUSCEPTIBLES".

— JEFF MARTIN, PROFESOR DE EPIDEMIOLOGÍA EN LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA EN SAN FRANCISCO (UCSF)

¿QUÉ HACER Y QUÉ NO?

SI NO ESTÁS EN UN LUGAR EN EL QUE LAS AUTORIDADES ORDENARON LA CUARENTENA, SÍ PUEDES SALIR DE TU CASA.

PUEDES IR AL SÚPER, PERO TRATA DE EVITAR LAS HORAS PICO, VE TEMPRANO EN LA MAÑANA Y EVITA LAS MULTITUDES.

PUEDES SALIR A CAMINAR EVITANDO LUGARES CONCURRIDOS, O LLEVAR A LOS NIÑOS AL PARQUE, EVITA QUE SE JUNTEM CON OTROS NIÑOS.

SI LO NECESITAS PUEDES USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO. EVITA ESTAR A LADO DE PERSONAS TOSIENDO O ESTORNUDANDO. EVITA LAS HORAS PUNTA Y SI PUEDES CAMBIA TU HORARIO DE TRABAJO.

EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL DEBE APLICARSE HASTA QUE LAS AUTORIDADES TE DIGAN QUE YA NO ES NECESARIO, PERO PODRÍA SER ENTRE VARIAS SEMANAS Y UNOS CUANTOS MESES.

TODOS TENEMOS LA OPORTUNIDAD DE DETENER LA TRANSMISIÓN EN NUESTRO ENTORNO, TENEMOS LA OPORTUNIDAD DE EVITAR QUE SE PIERDAN VIDAS.

WWW.ENSENAPORMEXICO.ORG

FUENTE: CORONAVIRUS: QUÉ ES EL "DISTANCIAMIENTO SOCIAL" Y POR QUÉ LOS EXPERTOS INSISTEN EN PRACTICARLO PARA COMBATIR LA PANDEMIA DEL COVID-19, BBC MUNDO

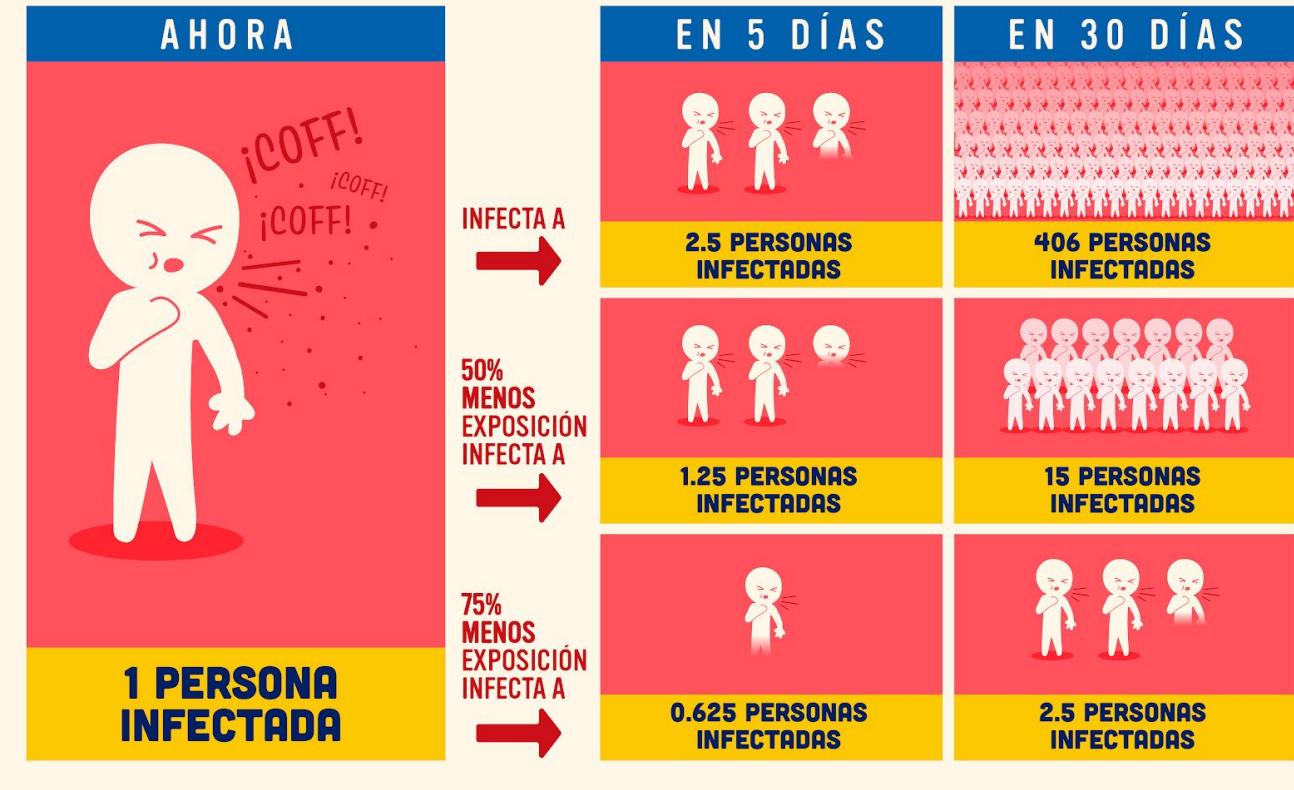
@ensenapormexico





FUENTE: ROBERT A.J. SIGNER, PH.D.
ASSISTANT PROFESSOR OF MEDICINE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
CONCEPTO ORIGINAL: @GARYWARSHAW

EL PODER DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

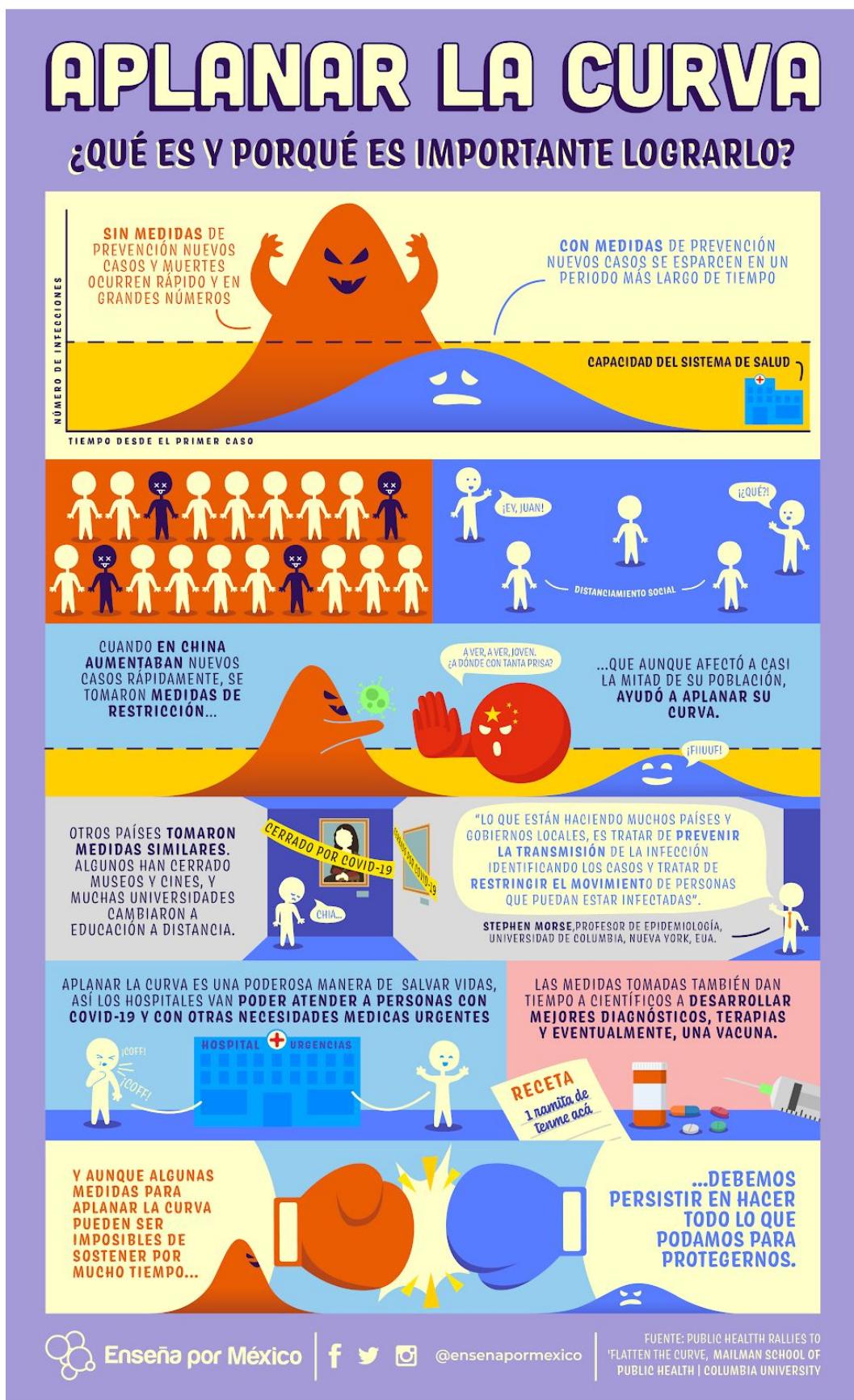


Cuidadores y docentes

Últimamente hemos escuchado el término aplanar la curva en diversos medios o en conversaciones con otros. Pero, ¿qué significa aplanar la curva?¹²

¹² Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51835806>





REFLEXIÓN**Niñas, niños y jóvenes****Gana 2 estrellas** ★ ★

- ¿Qué has hecho para colaborar activamente con el distanciamiento social?
- ¿Qué otras ideas tienes para compartir sobre el distanciamiento social?
- ¿Cómo se vive el distanciamiento social en tu hogar?

Cuidadores y docentes

- ¿Qué medidas han tomado para aplanar la curva en su comunidad?
- ¿Qué otras ideas pueden compartir para aplanar la curva en su comunidad?
- ¿Qué rutinas han establecido para aplanar la curva en su hogar?

¿MITO O REALIDAD?**Niñas, niños y jóvenes¹³****Gana 4 estrellas** ★★★★

ENUNCIADO	RESPUESTA	EXPLICACIÓN
Los virus se pueden propagar a través de pequeñas gotitas que se expelen cuando alguien estornuda o tose.	REALIDAD	Esas gotitas no se suelen alejar a más de 2 metros antes de caer al suelo. Trata de mantenerte alejado de las personas que están enfermas. Pero hasta las personas que parecen estar sanas también pueden estar infectadas y contagiar el virus que causa la enfermedad COVID-19. Por eso es tan importante mantenerse alejado, incluso de quienes no parecen estar enfermos.
El distanciamiento social se puede llevar a cabo solamente no asistiendo a la escuela.	MITO	Entre los métodos de distanciamiento social se incluyen los siguientes: Cerrar las escuelas, los restaurantes, las tiendas, los cines y los teatros, así como otros lugares donde se reúne la gente. Evitar reunirse en persona con amigos y familiares.

¹³ KidsHealth (2020). Coronavirus COVID-19 Distanciamiento social con los niños. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-social-distancing-esp.html>



		Evitar usar el transporte público, incluyendo los autobuses, el metro, los taxis y no compartir el coche.
Si una persona está enferma y no hay nadie a su alrededor, el virus no tendrá a dónde ir.	REALIDAD	Al no haber contacto se hace más difícil que se propague una infección; por lo que el aislamiento contribuye a que haya menos cantidad de gente enferma al mismo tiempo. Entonces, los médicos y los hospitales serán más capaces de seguir tratando a aquellas personas que lo necesiten.

Cuidadores y docentes

ENUNCIADO	RESPUESTA	EXPLICACIÓN
El distanciamiento social aplica únicamente para los adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.	MITO	El objetivo del distanciamiento social es proteger a todos los individuos; en especial a los más vulnerables. La forma de hacerlo es reducir la velocidad de los contagios. Cada uno de nosotros puede ser contagiado y transmitir la infección. Por eso, todos debemos contribuir a frenar la transmisión permaneciendo alejados de lugares donde haya muchas personas (en especial en espacios cerrados), reduciendo el número de contactos que tenemos y evitando a personas estornudando o tosiendo y quedándonos en casa, realmente aislados (incluso de las personas que viven con nosotros), si presentamos síntomas. Todo esto ayuda a reducir la tasa de contagios, reduce el número de personas que podrían infectarse y protege a aquellos que están en mayor riesgo en caso de contagiarse.
Solo las personas que dieron positivo para COVID-19 necesitan quedarse en casa y auto aislarse.	MITO	Desafortunadamente no existe la capacidad suficiente para aplicar todas las pruebas necesarias. Hasta que esto cambie, solo se pueden aplicar pruebas a los casos más evidentes y a una fracción de casos menos graves para vigilancia y seguimiento epidemiológico. Cuando suban las temperaturas, los resfriados y gripes serán menos comunes y entonces, la COVID-19 se convertirá en una causa cada vez más probable de infecciones respiratorias. En los meses siguientes, la mejor recomendación será que las personas con cualquier



		infección respiratoria se queden en casa y que los empleadores lo hagan posible.
Solo se deben cancelar reuniones masivas de miles de personas.	MITO	<p>Las cancelaciones y aplazamientos de eventos masivos como los partidos de fútbol, conciertos y parques temáticos son medias adecuadas, pero nuestra responsabilidad debe ir más allá.</p> <p>Eventos como la conferencia de Biogen, llevada a cabo el 26 y 27 de febrero en la ciudad de Boston en Estados Unidos, reunió a 175 ejecutivos en un hotel y provocó un brote de COVID-19. Este evento centró la atención en el potencial de las reuniones para propagar rápidamente el coronavirus.</p>
El distanciamiento social durante un período de aproximadamente un mes puede ser suficiente para detener la epidemia de forma permanente.	MITO	<p>A pesar de que la enfermedad puede disminuir en una ciudad o área con un distanciamiento social muy efectivo, el virus sigue estando presente, en un pequeño número de personas con enfermedades leves y en otras partes del mundo.</p> <p>La historia muestra que cuando el distanciamiento social funciona, los números de casos disminuyen y, cuando los controles se relajan, pueden resurgir.</p> <p>Desafortunadamente, estamos en esto por un largo recorrido, que puede durar meses. Es necesario prepararnos para unirnos, ayudarnos unos a otros y preservar la cohesión social mientras aplicamos el distanciamiento social para combatir el virus.</p>
Hay tres modos de transmisión: gotas grandes, contacto con superficies contaminadas y respiración de virus en el aire	REALIDAD	<p>Cuando se tose o se estornuda y generan gotas grandes, una fracción cae en las superficies y otra fracción permanece en el aire como un aerosol más pequeño que puede permanecer en el aire.</p>

MANOS A LA OBRA!**Gana 5 estrellas** ★★★★★

¿Cómo podemos cumplir con el distanciamiento social?

Identifica las tareas que implican salir de casa.

1. Para cada tarea, identifica las reglas que debemos seguir y cumplir con el distanciamiento social.
2. Identifica quién tiene menor riesgo para salir de casa.



- 3.** Asigna tareas a los distintos miembros del hogar según el nivel de riesgo de salir de casa.
- 4.** Elaborar un calendario donde se vea la asignación de las tareas.
- 5.** Coloca el calendario en un lugar que todos vean.

Recuerda que con esta medida detendremos la propagación exponencial de la COVID-19.

Después de implementar este calendario en tu hogar, ¿qué medidas les han funcionado? ¿Por qué? ¿Cuáles requieren modificarse? ¿Cómo puedes comunicar tus aprendizajes y hallazgos con otros en tu comunidad?

RECURSOS ADICIONALES

Medium (2020). *Social Distancing: This is Not a Snow Day*. Recuperado de:

<https://medium.com/@ariadnelabs/social-distancing-this-is-not-a-snow-day-ac21d7fa78b4>



BUENA PRÁCTICA #04

La escuela cerró...¿ahora qué hago?

En esta **BUENA PRÁCTICA** reconoceré mis emociones relacionadas con la situación actual para incentivar relaciones que generen un estado de **convivencia y bienestar** en el hogar.

¿Sabías que el **CONVIVIR** implica ser conscientes de que cada persona piensa, siente y actúa de formas distintas y que en ocasiones podemos o no comprender? ¿Sabías que el **BIENESTAR** es un estado difícil de reconocer porque depende de la percepción y particularidades de cada persona?

INTRODUCCIÓN

En todo México, dada la situación actual, se tomó la decisión de suspender clases presenciales en todos los niveles y se exhortó a tomar las medidas preventivas como **quedarse en casa** o estar en **cuarentena**.

¿Sabías qué **cuarentena** es un término de salud pública que implica mantenerse en casa para evitar la propagación de enfermedades a otras personas?

Permanecer en nuestros hogares en **cuarentena** es una manera de llevar a cabo el distanciamiento social. Es por ello, que, permanecer en cuarentena implica redefinir cómo convivimos en el hogar y cómo nos relacionamos con los otros. También implica repensar cómo realizar nuestros estudios académicos y actividades que teníamos desde el hogar.

¿Y ahora qué hago? Quizá algunos ya pensamos en algunas respuestas y otros en lugar de tener respuestas tenemos más dudas e incertidumbre. Es por ello que te invitamos a explorar esta buena práctica en el hogar.

¿QUÉ SIENTO?

Niñas, niños y jóvenes	Cuidadores y docentes
<p>Cuando escuchas decir, "yo me quedo en casa", ¿qué sientes? ¿Qué sientes al saber que tus clases se suspendieron de un día para otro? ¿Cómo te sientes ahora que no irás a la escuela y que te quedas en casa? ¿Qué sientes al saber que junto con algún familiar serás el/la encargado/a de organizar tu propio aprendizaje en casa?</p>	<p>¿Qué sentiste cuando escuchaste que las clases a nivel nacional se suspendieron? ¿Qué sientes ahora que las niñas/os y jóvenes de tu hogar estarán realizando sus estudios en el hogar? ¿Qué sientes al enfrentarte a esta nueva realidad en el hogar?</p>



PARA SABER MÁS...

Niñas, niños y jóvenes¹⁴

Iconos: Falticon

La Educación en Derechos de Infancia tiene un componente esencial: asumir responsabilidades ciudadanas amparadas por los propios derechos.

¹⁴ Tomado de <https://www.unicef.es/educa/blog/10-tareas-rutina-diaria-familia>



Aquí planteamos unos ámbitos generales sobre los cuales se pueden establecer acuerdos que nos hagan avanzar en un proceso madurativo y de aprendizaje de asunción de responsabilidades y de expresión de preferencias, componentes básicos de la participación infantil y juvenil.

Un objetivo de esta propuesta es que niñas/os nos digan en qué momento del día realizarán estas tareas. Así podremos conversar sobre la viabilidad de sus planteamientos y, seguro, descubrir formas ingeniosas de cumplir con unos mínimos que esta convivencia intensiva nos está imponiendo. En vez de partir de un horario, partimos de un listado de tareas que atender y lo complementamos con el momento del día en que lo haremos. Quizá arrancar el día con una asamblea familiar para fijar objetivos y revisar el día anterior pueda ser una opción.

- 1. Jugar** contribuye a nuestro desarrollo como personas y apoya la convivencia en el hogar.
- 2. Hablar con amigas/os** ayuda a mitigar su percepción del aislamiento.
- 3. Estudiar** nos mantiene comprometidos con nuestros deberes escolares y tendrá beneficios a medio plazo.
- 4. Hacer ejercicio** es la manera de combatir el sedentarismo.
- 5. Realizar tareas domésticas** permite tener la casa ordenada y nos da orden mental.
- 6. Leer** nos ayuda a estimular el hábito y comentar las lecturas puede ser toda una experiencia.
- 7. Mantener una higiene personal** nos prepara para afrontar tanto el día a día como las incertidumbres que este momento nos ofrece. También ordenar los períodos de sueño nos ayudará a equilibrar nuestra energía y nos hará más sencillo volver a nuestra rutina anterior una vez esta situación se reconduzca.
- 8. Hablar con la familia**, en especial nuestros mayores, será beneficioso para todos.
- 9. Comer saludable** implica planificar la dieta y hacer un uso responsable de los alimentos nos supone nuevos esfuerzos.
- 10. Tener tiempo libre** implica reservar un período de tiempo para emplearlo con libertad.

Cuidadores y docentes¹⁵

Además de conseguir mantener a las/os niñas/os entretenidas/os, estas semanas de aislamiento nos plantean el reto de convivir armoniosamente con nuestros seres queridos. Estar todo el día encerrados en casa quizás no sea el mejor bálsamo para lograrlo pero si ponemos de nuestra parte y adoptamos una actitud positiva, puede servir para fortalecer los vínculos familiares.

El psicólogo sanitario Abel Domínguez sostiene que “es el momento para que padres e hijos aprovechen al máximo el tiempo juntos y aprendan los unos de los otros. Solo tenemos que saber cómo sacar partido a

¹⁵ Tomado de

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/como-fortalecer-los-vinculos-familiares-durante-el-confinamiento/>



nuestros recursos y conseguir un ambiente cómodo para todos". Bajo estas premisas, nos propone 10 consejos para convertir este escenario no deseado en una ocasión para disfrutar de una experiencia inolvidable:

- 1.** Asumir la convivencia cuanto antes y ser proactivos. Estar desanimados o proyectar una actitud irritable solo sirve para empeorar las cosas. En cambio, si les damos la vuelta, las actuales circunstancias pasarán a suponer una oportunidad para compartir momentos especiales en familia. Para ello, es importante mostrar una conducta proactiva, aceptando la situación que nos ha tocado vivir y tomando el control de la misma.
- 2.** Mantener la calma y transmitirla. Es conveniente no olvidar que somos el espejo en el que se miran nuestros hijos. Por tanto, como padres, debemos constituir un ejemplo válido para ellos, conservando una postura serena y responsable que puedan imitar.
- 3.** Compartir tareas y responsabilidades de la casa. Trabajar juntos persiguiendo un objetivo común es otra forma de estrechar los lazos paternofiliales. La contención de la actual pandemia también requiere de una serie de acciones cotidianas en las que todos, incluidos las/os niñas/os, debemos participar.
- 4.** Limitar las actividades de entretenimiento pasivo. Ver la televisión, navegar por Internet, jugar a videojuegos o cualquier otro entretenimiento pasivo son iniciativas lúdicas cuya duración hemos de controlar. Los perjuicios de la exposición excesiva a pantallas y el escaso incentivo que suponen para la capacidad imaginativa de los niños las convierten en alternativas a evitar o, como poco, a restringir. Cuando se lleven a cabo, recomienda Abel Domínguez, es preferible disfrutarlas juntos en los momentos de tiempo libre compartido.
- 5.** Incentivar la creatividad. Lo aconsejable pasa, en cambio, por practicar actividades que despierten y desarrollem la creatividad de nuestros hijos. Para ello, existe gran cantidad juegos y entretenidas propuestas con las que, además de aprender y pasarlo bien, conseguiremos fortalecer los vínculos familiares.
- 6.** Recuperar formas clásicas de diversión. Dentro de esas horas destinadas al entretenimiento, los juegos de mesa representan una de las elecciones más acertadas, gracias a la combinación de sus factores lúdicos, didácticos y sociales. Ni siquiera es imprescindible contar con la edición oficial de muchos de ellos, basados en mecánicas y reglas sobre las que podemos crear nuestra propia versión original.
- 7.** Aprovechar para estrechar lazos y conocerse mejor. Destinar un tiempo para estimular la comunicación con los niños siempre es beneficioso. Y ahora, bajo una situación excepcional capaz de suscitar preocupación también es los niños, es esencial escuchar lo que piensan y resolver cualquier duda que les aceche.
- 8.** Fomentar la convivencia. Además, para Domínguez "resulta clave escuchar y entender cómo puede mejorar esta convivencia". Propone que nos mostremos receptivos a aprender y, poco a poco, a moldear y cambiar nuestra conducta hasta conseguir un ambiente idóneo para todos.
- 9.** Hacer sentir especiales a los que nos rodean. Nuestro círculo más íntimo está formado por las personas más importantes para nosotros, algo que nunca debemos dejar de demostrar con hechos. Hasta el mínimo detalle supone, a veces, una muestra de cariño capaz de grabarse en nuestras mentes para siempre.



10. Disfrutar de este tiempo en familia porque es un auténtico regalo. Por último y a modo de conclusión, aprovechemos estos momentos en casa como un obsequio. Pensemos en lo complicado que nos resulta habitualmente estar todos juntos y, sin olvidar la seriedad de la actual situación, veámosla como una valiosa oportunidad de fortalecer los vínculos familiares.

REFLEXIÓN

Niñas, niños y jóvenes

Gana 2 estrellas ☆☆

¿Qué estrategias o acciones has implementado o te gustaría implementar para lograr una sana convivencia y bienestar en el hogar?

¿Qué hábitos o rutinas continuarás haciendo durante este tiempo en el hogar?

¿Qué hábitos o rutinas tendrás que dejar de hacer o modificar durante este tiempo en el hogar?

¿Qué hábitos o rutinas deberás empezar a hacer durante este tiempo en el hogar?

¿Cómo has comunicado a tus seres queridos la importancia de mantener una sana convivencia y bienestar en el hogar durante este tiempo de cuarentena?

¿Cómo puedes ayudar a los adultos de tu hogar a generar hábitos para el cuidado de la salud física, mental y emocional durante la cuarentena?

Cuidadores y docentes

¿Cómo puedes ayudar a niñas/os y adolescentes a generar hábitos para el cuidado de la salud física, mental y emocional durante la cuarentena?

¿Qué estrategias o acciones has implementado o te gustaría implementar para lograr una sana convivencia y bienestar en el hogar?

¿Qué hábitos o rutinas continuarás haciendo durante este tiempo en el hogar?

¿Qué hábitos o rutinas tendrás que dejar de hacer o modificar durante este tiempo en el hogar?

¿Qué hábitos o rutinas deberás empezar a hacer durante este tiempo en el hogar?

¿Cómo has comunicado a tus seres queridos la importancia de mantener una sana convivencia y bienestar en el hogar durante este tiempo de cuarentena?



¿MITO O REALIDAD?

Niñas, niños y jóvenes¹⁶
Gana 4 estrellas ★★★★

ENUNCIADO	RESPUESTA	EXPLICACIÓN
Las/os niñas/os deben ser tomados en cuenta para la toma de decisiones durante la cuarentena.	REALIDAD	<p>Es importante que las/os madres/padres, cuidadores o docentes den voz a sus hijas/os sobre qué más aprenderán aparte de las propuestas académicas establecidas por el sistema educativo.</p> <p>Son las/os niñas/os y adolescentes quienes saben mejor que nadie qué es lo que desean y necesitan para aprender o hacer. Es importante escucharlos y apoyarlos a la hora de tomar decisiones.</p>
El aprendizaje en el hogar no es igual a la escuela.	MITO	<p>Es necesario ser conscientes que la educación no se ha paralizado; no es un periodo de vacaciones. Lo que sabemos es que es un cambio de escenario para que tanto las familias como los profesores acompañen con diversas herramientas, estrategias y materiales a las/os niñas/os a reforzar sus habilidades de trabajo autónomo y autoeficacia.</p> <p>Para estudio en casa deben tomarse en cuenta algunas consideraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudio en casa es igual de serio e importante como el presencial. • En la rutina diaria se deben incorporar y adecuar horarios y hábitos de estudio. • Es importante reconocer que dentro del hogar ahora debemos contemplar un espacio para el estudio. • Es importante reconocer que las/os niñas/os y adolescentes acostumbradas/os a un ambiente escolar, al estar en casa se les dificultará concentrarse.

¹⁶ KidsHealth (2020). Coronavirus COVID-19 Distanciamiento social con los niños. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-social-distancing-esp.html>



Cuidadores y docentes¹⁷

ENUNCIADO	RESPUESTA	EXPLICACIÓN
<p>La situación que genera la COVID-19 ha convertido a las/os cuidadores, padres, madres e inclusive a docentes de todo el mundo en educadores en el hogar.</p>	<p>REALIDAD</p>	<p>Es importante hacer sentir a las/os niñas y adolescentes seguros, hacerlos sentir que están aprovechando al máximo la oportunidad de estudiar desde casa juntos.</p> <p>Los cuidadores deberán recrear algo similar a lo que sucede en las aulas de las escuelas para facilitar la transición al nuevo entorno de aprendizaje. No nos olvidemos que todos tenemos habilidades y conocimientos que podemos compartir. El aprendizaje no se limita al estudio de las matemáticas, español o ciencias, sino también a distintas áreas como cocina, mecánica, plomería, carpintería, etc.</p>
<p>Lo más importante durante la cuarentena es cuidar también la salud mental.</p>	<p>MITO</p>	<p>La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, esta época de crisis está generando estrés en la población. Por ello, es de suma importancia apoyar el bienestar mental y psicosocial.</p> <ul style="list-style-type: none"> Minimice mirar, leer o escuchar noticias que lo hagan sentir ansioso o angustiado; busque información solo de fuentes confiables y principalmente para tomar medidas prácticas para preparar sus planes y para protegerse a usted mismo y a sus seres queridos. Busque actualizaciones de información en momentos específicos durante el día, una o dos veces. Mantenga a las/os niñas/os cerca de sus madres, padres y familiares si se considera seguro para el/la niño/a, y evite separar a las/os niñas/os y sus cuidadores tanto como sea posible.

¹⁷ Villano, M (16 de Marzo 2020) How 'regular school' parents can homeschool their kids. [Cómo los padres de la "escuela regular" pueden educar a sus hijos]. CNN Health. Disponible en: [Homeschooling: When 'regular school' parents must homeschool their kids.](https://www.cnn.com/2020/03/16/health/coronavirus-parents-homeschooling/index.html)

El Mundo (2020) Guía de buenas prácticas para el tele-estudio o tele-aprendizaje. Adaptado de: <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/educacion-en-casa/guia-buenas-practicas-tele-estudio/>



		<ul style="list-style-type: none">• Mantenga rutinas familiares en la vida diaria tanto como sea posible, o cree nuevas rutinas, especialmente si las/os niñas/os deben quedarse en casa.• Durante tiempos de estrés y crisis, es común que las/os niñas/os busquen más apego y sean más exigentes con las/os madres/padres. Las/os niñas/os observarán los comportamientos y emociones de los adultos en busca de pistas sobre cómo manejar sus propias emociones en tiempos difíciles.
--	--	---

¡MANOS A LA OBRA!

Felicidades por tu esfuerzo y disciplina. Ahora es momento de realizar el ¡Manos a la obra!

Quedarse en casa o estar en **cuarentena** ha implicado una serie de **retos** en cada uno de los hogares. Cada hogar ha tenido que **redefinir** cómo convivimos en el hogar, cómo nos relacionamos con los otros y cómo realizar nuestros estudios académicos y actividades diarias.

Sin duda alguna, **no hay una solución única** para poder **convivir** durante esta época de cuarentena y lograr el **bienestar** de todas/os los integrantes del hogar.

El siglo XXI se ha caracterizado por ser un siglo lleno de **innovaciones**. ¿Sabías que una **innovación** es un cambio que introduce soluciones novedosas a una problemática con el fin de mejorar una situación?

Es por eso que ahora nos toca a todas/os realizar una innovación sobre cómo hemos logrado **redefinir nuestros hogares** durante esta cuarentena.

¿Cómo podemos **redefinir** las **formas de ser y estar** para **innovar en nuestro hogar**? ¿Qué acciones podemos tomar para promover emociones positivas que nos pueden hacer más resistentes para lidiar con esta situación en el hogar?

¡Es momento de innovar!

Gana 5 estrellas ★★★★★

Te damos algunos ejemplos de cómo las naciones a nivel mundial están redefiniendo las formas de ser y estar durante esta cuarentena.

- En Italia, algunas personas han salido a su balcón y se ponen a cantar todos juntos.
- Una familia de Ohio¹⁸, en Estados Unidos de América, está creando ilustraciones de canciones, las cantan en conjunto, las graban y las suben a YouTube para compartir con familiares y amistades.

¹⁸ Riepma, B. (2020) What Some People Are Doing To Fill The Social Distancing Space. Recuperado de <https://www.npr.org/2020/03/19/817778984/what-some-people-are-doing-to-fill-the-social-distancing-space>



- En España, se reunieron para hacer ejercicio y jugar BINGO (un juego parecido a la lotería) desde sus balcones. También jugaron “Veo, veo” desde sus balcones:

—Veo, veo,
—¿qué ves?
—Una cosita.
—¿Y qué cosita es?
—Empieza con la "A"
—¿Qué será, qué será, qué será?"

- En redes sociales, se están compartiendo una serie de formas para pasar la cuarentena en el hogar donde puede participar la familia, por ejemplo:
 - Manualidades “do it yourself” [Hazlo tu mismo] con materiales reciclados.
 - Reorganizando espacios comunes como jardín
 - Alimentos para la cuarentena como mermeladas naturales.
- Algunas familias en las que van a experimentar “home office” [trabajo desde casa] y “homeschooling” [educación en casa o en familia] están generando calendario de tareas y adecuando un espacio donde pueden estar concentrados al máximo.

A continuación te dejamos algunas preguntas detonadoras que esperamos te ayuden a generar esta innovación.

1. ¿Qué tengo que hacer en casa? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué quisiera hacer?
2. ¿Qué necesito para llevarlo a cabo? ¿Cuento con los recursos o materiales?
3. Esta innovación en la que estoy pensando ¿es para compartir en familia? ¿Para generar hábitos o rutinas? ¿Para cuidar mi salud física o mental?
4. ¿De qué forma quiero involucrar a quienes me rodean?
5. ¿Para qué momentos del día necesito generar una innovación? ¿Al levantarme? ¿Durante el día? ¿Antes de ir a la cama?

Después de generar esta innovación te invitamos a compartir quizás por redes sociales, llamada, Whatsapp, con tus seres queridos, amigos, vecinos o con aquellas personas que creas también les pueden ayudar.



RECURSOS ADICIONALES

Última Hora. (19 de Marzo de 2020). *¿Cuánto tiempo dura el virus del Covid-19 en cada superficie?* Obtenido de Última Hora Website:

<https://www.ultimahora.com/cuanto-tiempo-dura-el-virus-del-covid-19-cada-superficie-n2875725.html>

Dalmaus (2018) *Misión: Quedarse en Casa.* Obtenido de Dalmaus Website.
<https://drive.google.com/file/d/1mJS8iet0Hxhi7yTL6MTuqL0SYGSMJ7-a/view>

El Mundo (2020) *Colaborar en casa: Tarea de todos.* Website:

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/educacion-en-casa/colaborar-en-el-hogar-tarea-de-todos/>

Pequeña guía del *Home Office*: algunos tips para quienes tienen oportunidad de trabajar desde casa durante esta cuarentena:

<http://www.pictoline.com/15049-pequena-quia-del-home-office-%f0%9f%8f%a0%f0%9f%92%bb%e2%98%95algunos-tips-para-quienes-tienen-oportunidad-de-trabajar-desde-casa-durante-esta-cuarentena/>

Gobierno Electrónico. (2017). *Programa Nacional De Convivencia Escolar.* Obtenido de Sitios Educación: http://edu.jalisco.gob.mx/programa-nacional-convivencia-escolar/sites/edu.jalisco.gob.mx.programa-nacional-convivencia-escolar/files/7_factores_que_favorecen_el_aprendizaje.pdf

UNICEF Latinoamérica y El Caribe. (Marzo de 2020). *Guía sobre el coronavirus COVID-19: Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos.* Obtenido de unicef para cada niño: <https://www.unicef.org/mexico/informes/qu%C3%A1da-sobre-el-coronavirus-covid-19>

