



Taller de aprendizaje

Autocuidado en niños y niñas

Nombre del estudiante:	Nivel:	Fecha:
------------------------	--------	--------

NOTA: cada madre, padre y/o apoderado debe leer y explicar al niño (a) qué es el autocuidado.

Una de las mejores formas de reducir los riesgos de contagiarnos de COVID-19 es tomar las medidas necesarias de **autocuidado**. Es importante que los niños, niñas y adolescentes tengan incorporados hábitos en su vida diaria que ayuden a prevenir el contagio. Sabemos que no siempre es fácil enseñar estas nuevas costumbres a los más Pequeños pero estas recomendaciones te pueden ayudar.

¿Cómo reforzar las medidas preventivas?

La mejor manera de enseñar conductas preventivas a los niños y niñas es que el adulto las realice constantemente. Los padres o cuidadores son el principal modelo a seguir.

- 1 Comente las **conductas preventivas** cuando usted las esté haciendo, como por ejemplo, "me voy a poner mascarilla para protegerme del Coronavirus".
- 2 **Refuerce positivamente** a su hija o hijo cuando realice medidas de autocuidado.
- 3 Si el niño o niña no realiza las medidas de autocuidado, **haga de eso una instancia para hablar de los riesgos tomados**.
- 4 **Entregue información clara y precisa**, dando respuesta a las preguntas de cada niño o niña. Así disminuye la incertidumbre y ansiedad que le puede generar la pandemia.
- 5 **Practiquen en conjunto** las medidas preventivas básicas.





Enseñar a lavarse las manos

El lavado de manos es una de las medidas preventivas más efectivas para prevenir el contagio. Es importante que niños y niñas aprendan cuándo y cómo deben lavarse las manos.

- » Enséñele que todos sus dedos, uñas y palma de manos deben llenarse con mucha espuma. Para eso explíquele que debe mojarse las manos, echarse jabón y frotar.
- » Pídale que cante al menos cuatro veces el cumpleaños feliz mientras frota sus manos y se llenan de espuma (40 segundos).
- » Una vez que termine de cantar, se las puede enjuagar.



Antes de salir

Uso de la mascarilla y escudo facial

- » Ayude a su hijo o hija a familiarizarse con las mascarillas o escudo faciales.
- » Verifique que su hijo o hija se sienta cómodo/a con su mascarilla o escudo facial y que sea acorde a su talla y textura física.
- » Revise que pueda moverse y jugar sin que se le caiga. La mascarilla siempre debe cubrir boca, nariz y mentón, sin quedar suelta por los lados.
- » Enséñele a practicar su uso antes de salir fuera de casa.
- » Si su hijo o hija es preescolar, incorpore el uso de mascarillas o escudo facial en sus juegos. Puede jugar al médico o fabricar mascarillas para un peluche.
- » Refuerce a que no jueguen con su mascarilla o escudo facial.
- » Estimule que su hijo o hija sienta interés por usar su mascarilla. Se podrá identificar con ella si la decora, puede dibujar en ella o pegar adhesivos.





CORPORACIÓN EDUCACIONAL
HORIZONTE CERRO NAVIA
Equipo de C. escolar
Taller de autocuidado
Pre-kínder- kínder

Actividad

Pinta la figura del niño o niña que tiene bien puesta su mascarilla

Pista
recuerda que tu
mascarilla debe
tapar nariz,
boca
y mentón.

