

¡NOS QUEDAMOS EN CASA!

Recomendaciones para padres y cuidadores de nuestros estudiantes.



EXPLICACIONES

Debemos dar a conocer a nuestros niños, niñas y jóvenes la situación por la que estamos viviendo, utilizando diferentes estrategias de acuerdo a las capacidades de cada uno. Es decir, a través de cuentos, imágenes o explicar de manera clara, sencilla y concisa lo que significa estar en cuarentena y además lo que significa una pandemia.



¡TIPS PARA EL HOGAR!



1 AUTOCUIDADO

ES IMPORTANTE MANTENER LAS RUTINAS DE AUTOCUIDADO EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES YA QUE SON LAS ACTIVIDADES DESTINADAS AL CUIDADO DE NUESTRO PROPIO CUERPO :

1. HIGIENE PERSONAL: MANTENER LA RUTINA DE HIGIENE EN EL HOGAR, TANTO EN LA MAÑANA COMO EN LA NOCHE (DUCHARSE, LAVADO DE DIENTES, ARREGLARSE, ETC).

2. ALIMENTACIÓN: MANTENER UN HORARIO DESIGNADO A LA ALIMENTACIÓN, EN DONDE EL ESTUDIANTE PUEDE COMPARTIR CON EL RESTO DE LA FAMILIA.

3. VESTIMENTA: EVITAR ESTAR DURANTE TODO EL DÍA EN PIJAMA. ES IMPORTANTE VESTIRSE PARA SENTIRSE ACTIVOS DURANTE EL DÍA Y MANTENER AUTONOMÍA EN LA VESTIMENTA, EN DONDE NUESTROS ESTUDIANTES PARTICIPEN EN LA ELECCIÓN DE LA ROPA Y AL VESTIRSE.

4. SUEÑO Y DESCANSO: MANTENER LAS HORAS DE SUEÑO QUE LOS ESTUDIANTES ACOSTUMBRABAN A TENER DURANTE EL HORARIO ESCOLAR. ADEMÁS, DE ACOSTARSE A UNA HORA PRUDENTE.

2 EDUCACIÓN

MANTENER LA RUTINA ES CLAVE PARA REFORZAR LAS ACTIVIDADES INDICADAS POR LOS PROFESORES EN LA ESCUELA Y DEJAR UN HORARIO ESTABLECIDO PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES Y/O EJERCICIOS INDICADOS POR LOS DEMÁS PROFESIONALES (KINESIOLOGÍA, FONOAUDILOGÍA Y TERAPEUTA OCUPACIONAL).

3 OCIO Y TIEMPO LIBRE

INCORPORAR EN NUESTROS HIJOS ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE NO SEDENTARIAS, ADEMÁS SIEMPRE ESTABLECER UN HORARIO EN EL DÍA:

1. ASIGNARLES TAREAS DEL HOGAR: QUE LOS ESTUDIANTES ORDENEN SU PIEZA, HAGAN SU CAMA, COCINAR EN CONJUNTO, PONER LA MESA.

1. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR:

REALIZAR UN **CIRCUITO MOTOR** INCORPORANDO ELEMENTOS QUE SE ENCUENTREN EN NUESTRO HOGAR COMO COJINES, LANAS, SILLAS, ETC.

RECONOCIMIENTO Y EXPLORACIÓN DE DIFERENTES TEXTURAS, DESDE LAS MAS RUGOSAS HASTA LAS MAS SUAVES.

ADEMÁS, PODEMOS INCORPORAR **ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN. EJ: YOGA PARA NIÑOS O TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN,** PARA ASÍ DISMINUIR LA ANSIEDAD Y FAVORECER LA RELAJACIÓN EN NUESTROS HIJOS.

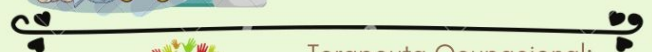
EN TODAS LAS ACTIVIDADES QUE SE REALICEN DENTRO DE LA RUTINA ES NECESARIO CONSIDERAR LAS HABILIDADES DE CADA ESTUDIANTE.



PARTICIPACIÓN SOCIAL: MANTENER LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS FAMILIARES Y AMIGOS VÍA TELEFÓNICA O A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES.



VERIFICAR EL STOCK DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y OCUPAR SOLO LO NECESARIO PARA SALIR LO MENOS POSIBLE DE COMPRAS Y MANTERNOS EN NUESTRA CASA.



Terapeuta Ocupacional:
Yasmín Navarrete San Martín
Interna de Terapia Ocupacional:
Catalina San Martín Abello