

# COLEGIO SAN JORGE A R I C A

## Guía de autocuidado en niñas y niños

### #CuidémonosEntreTodos

¿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.



## ¿Cómo ponerse correctamente la mascarilla?

- 1 Antes de ponerse la mascarilla, hay que lavarse las manos con agua y jabón o aplicar alcohol gel.
- 2 Tomarla de los elásticos y ponérsela en las orejas.
- 3 Acomodar para que nariz, boca y mentón queden cubiertos. No deben quedar espacios entre la cara y la mascarilla.
- 4 Una vez puesta, evitar el contacto de las manos con la mascarilla. Si lo hace, aplicar alcohol gel o lavado de manos.

## 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

Explicar las conductas que debemos cambiar

**El lavado de manos es una de las medidas preventivas más efectivas para prevenir el contagio.**

- » Para saludarnos, en vez de abrazarnos o darnos un beso, podemos hacer un gesto con la mano o inventar un gesto propio.
- » Debemos evitar tocar superficies y tenemos que mantener la distancia física con otros niños.
- » Ya no podemos jugar con juguetes de otros niños, pero sí podemos llevar uno para jugar entre nosotros.

# Síntomas por Coronavirus

Los siguientes síntomas se puede dar juntos, o por separado:



**Fiebre  
sobre 37,8°**



**Tos**



**Dificultad  
para respirar**  
(a diferencia de un resfriado)



**Dolor de garganta**



**Dolor de cabeza**

---

En caso de tener **dificultad para respirar**,  
acude a un médico.

# Prevención contagio Coronavirus

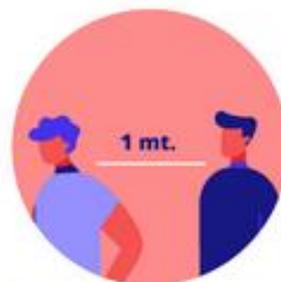
PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19



**Lavado de manos**  
mínimo 20 segundos  
con agua y jabón.



**Estornudar o toser**  
con el antebrazo  
o en un pañuelo  
desechable.



**Mantener una distancia**  
mínima de 1 metro  
entre usted y cualquier  
persona que tosa  
o estornude.



**Evitar tocarse**  
los ojos, la nariz  
y la boca.



**No compartir bombilla,**  
vaso o cubiertos  
con otras personas.



**Evitar saludar**  
con la mano  
o dar besos.