

# PODEMOS AYUDAR

¡Si te cuidas tú,  
nos cuidamos todos!



123

SÉSAMO

Cuando hablamos con los pequeños acerca de **COVID-19**, es importante que como cuidador mantengas la calma, te cuides a ti mismo y manejes tu ansiedad. Ahora más que nunca debemos protegernos para mantenernos sanos.

**En esta guía encontrarás:**

- Estrategias para ayudar a los niños a prevenir enfermedades.
- Consejos para padres y cuidadores.
- Actividades para realizar en casa con los niños.

Recuerda que en [www.sesamo.com](http://www.sesamo.com) encontrarás más recursos.



# INTRODUCCIÓN

Desde una edad temprana, los pequeños expresan curiosidad e interés en sus propios cuerpos y funciones básicas. A medida que crecen, ganan autonomía en tareas básicas de autocuidado, como ducharse, lavarse las manos, peinarse y cepillarse los dientes.

Juntas, estas prácticas contribuyen al bienestar y la prevención de enfermedades incluyendo el **COVID-19**.

**¿Qué tal fortalecer estas rutinas de autocuidado y aprovechar la oportunidad de enseñar la forma correcta de hacerlo?**



# TIPS IMPORTANTES

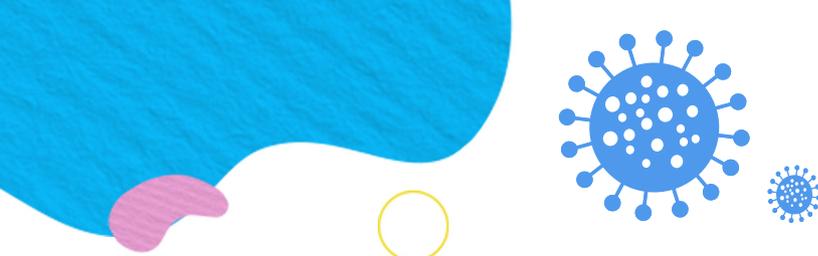
- 1 Cuidar a un pequeño es más que tomar acciones por él; **ánimalo y proporciónale herramientas** para que adquiera mayor autonomía en el cuidado de sí mismo.  
¡Por ejemplo, hágalo junto con los procedimientos de cuidado sugeridos en lugar del niño!
- 2 Los adultos deben garantizar el **tiempo, el espacio** y los materiales adecuados para que los niños experimenten cuidarse solos. Piensa en cómo poner los materiales a su disposición.
- 3 Nunca dudes en **pedir ayuda** de los pequeños para mantener los espacios limpios y organizados. Las manijas de las puertas, los enjuagues, los grifos y los lavabos deben limpiarse con frecuencia, ya que son los lugares con la mayor concentración de gérmenes y bacterias.



# ¿CÓMO HABLAR CON LOS PEQUEÑOS DEL CORONA VIRUS?

- No tengas miedo de hablar del tema, habla con tus hijos sobre lo que han escuchado del COVID-19 o Corona Virus.
- **Pregúntale cómo se siente al respecto** y dale oportunidad de que haga preguntas para responderlas.
- **Explícale que el COVID-19 es un virus** parecido al de la gripe y el resfriado que puede pasarse de una persona a otra a través de gotitas que salen de nuestras bocas o narices y que llegan a otras personas o quedan en superficies que tocamos. La manera de protegernos es guardando distancia física de otras personas, lavando las manos frecuentemente y evitando tocar nuestros ojos, nariz y boca.



- 
- Explícale las medidas preventivas que estarán tomando y asegúrale que los adultos están tomando todas las medidas necesarias para que toda la familia esté sana y segura. **Sobre todo hazlo sentir seguro y protegido.**
  - Hazle saber que **todos pueden ayudar a cuidarse en familia**. Los más pequeños pueden ayudar asegurándose de lavar sus manos cada vez que sea necesario, aprendiendo en casa como lo harían en la escuela y mostrándole cariño a los demás en la distancia (como enviando mensajes o haciendo llamadas a sus seres queridos).



## RECOMENDACIONES

- Permanezcan en casa el mayor tiempo posible para evitar contagios.
    - Estar en casa también puede ser divertido crea diferentes actividades sin necesidad de salir.
  - Programa los días con horarios para comer, jugar y dormir es esencial para que los pequeños estén contentos y saludables.
  - Mantente informado de fuentes oficiales.
- 

# MANEJO DE ANSIEDAD

Los pequeños perciben la ansiedad de sus padres, por lo que es importante ayudar a los padres a manejar sus propias emociones para que puedan ayudar a los pequeños en circunstancias difíciles.

Como padres, debemos manejar nuestra propia ansiedad y el flujo de información. Mantener las noticias en todo momento puede aumentar nuestra ansiedad y es posible que se transmita a los pequeños. Es importante tener en cuenta **cómo y cuánta información se transmite a ellos**.



Si bien es importante estar informado, podemos tener en cuenta la cantidad de noticias que los pequeños escuchan, ya sea en las noticias o en la discusión de los padres. (Por supuesto, los niños mayores a menudo controlan las fuentes de noticias por sí mismos, pero los padres pueden tomar decisiones bien pensadas en sus propios hábitos).

Los pequeños tendrán muchas preguntas ya que hay cambios significativos en sus propias rutinas y las de la familia. **Escucha las preguntas y respuestas** de los pequeños de una manera simple y concisa, sin dar demasiada información. Reduce tu propia ansiedad permitiéndote decir “**No sé**” si no tienes la respuesta. Es importante ser honesto y no inventar respuestas.

# LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos es una hábito de higiene personal realmente importante. Con las manos tocamos objetos que otras personas han tocado y que tienen gérmenes.

Tanto para pequeños como para adultos, practicar simples **acciones cotidianas** nos ayuda a estar saludables y mantener los gérmenes alejados. Los niños pequeños, pueden no comprender exactamente cómo se propagan los gérmenes, pero sí entienden que hay ciertas cosas que pueden hacer para mantenerse saludables, especialmente cuando las hacen durante sus rutinas diarias junto con los adultos que cuidan de ellos.



## ¡Así nos lavamos!

- Lávense las manos frecuentemente durante al menos **20 segundos**. Los momentos importantes para lavárselas son: después de estornudar o toser, antes de comer, después de ir al baño.
- Asegúrense de que los pequeños pueden alcanzar fácilmente el lavamanos, **jabón y toalla**. Si no hay jabón, usen un limpiador de manos a base de alcohol (60-90%). Si no es posible usar una toalla limpia y seca, es mejor dejar las manos al aire hasta que estén totalmente secas.
- Pida a los pequeños que **canten la canción del abecedario completa** mientras se frotan las manos vigorosamente para que sepan exactamente por cuánto tiempo tienen que lavárselas.



# ¡A CUIDARNOS!

## Tápate

Si necesitas toser o estornudar, **tápate la boca o la nariz** con un pañuelo de papel y bótalo después de usarlo.

Si no tienes pañuelo de papel a mano, tose o estornuda en la parte de adentro de tu brazo doblado para que las manos no queden con gérmenes.

Ayuda a los pequeños a practicar cómo toser con el brazo doblado. Muéstreles como el codo forma una esquinita (hueco o cueva) cuando doblan el brazo y recuérdelos “tosar en la esquina (o hueco o cueva)”.



## Inventen nuevas formas de saludar

Hay muchas **maneras de saludar** además de dar la mano o dar un beso y un abrazo  
Y recuerden no tocar tu cara ni la cara de los demás, esto incluye no tocar tus ojos, tu nariz y tu boca

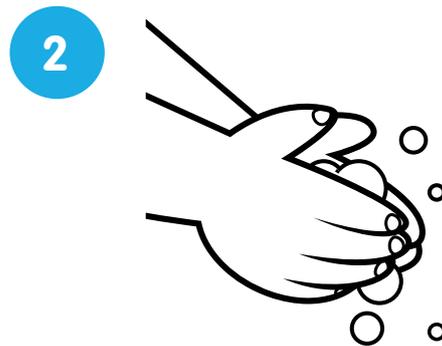


# ¿CÓMO LAVAR NUESTRAS MANOS?

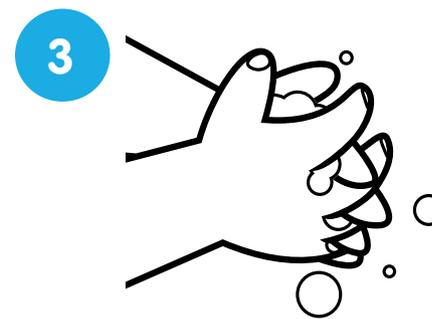
Practica el lavado de manos siguiendo la secuencia mientras cantan una canción durante 20 segundos.



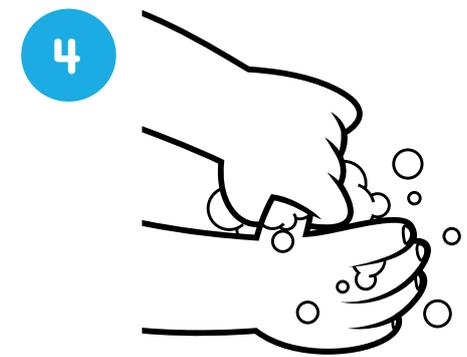
Aplica jabón.



Frota las palmas de tus manos entre si.



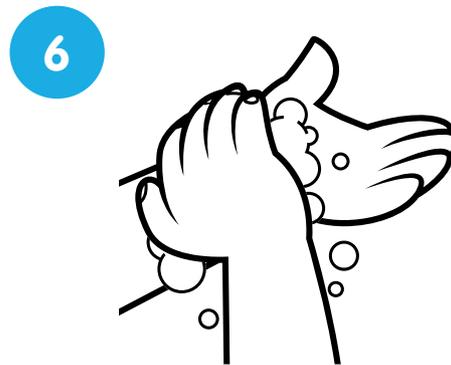
Frota entre tus dedos y detras de las manos.



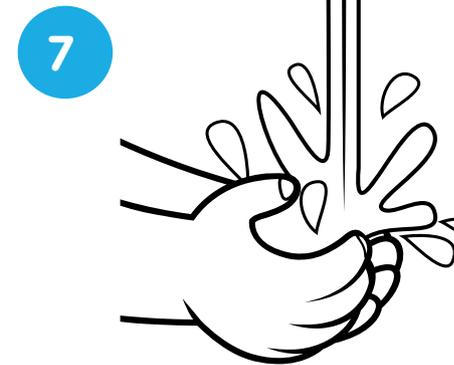
Frota los pulgares.



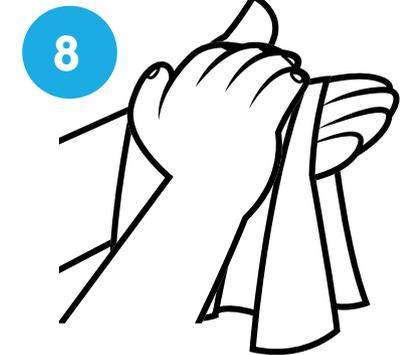
Frota las uñas en las palmas de las manos



Frota la parte posterior de cada mano



Enjuaga bien



Seca con una toalla limpia o de papel

# REFUERZA LOS BUENOS HÁBITOS

## Actividad

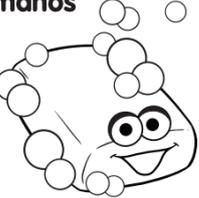
Un **calendario** sirve para fomentar hábitos y rutinas saludables durante toda la semana.

Usa esta tabla para desarrollar tres buenos hábitos que mantendrán a tu pequeño saludable y fuerte.

Cuélgalo en un lugar donde el pequeño pueda verlo, por ejemplo, en la puerta del refrigerador.

Cuando tu pequeño termine de cepillarse los dientes, lavarse las manos o dormir 10 horas (recomendadas para niños de 3 a 5 años), motívalo a colorear el recuadro.

Al final de una semana saludable, ¡compartan un bocadillo saludable!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Cepillar los dientes</b> 							
<b>Lavarse las manos</b> 							
<b>Comer Saludable</b> 							
<b>Dormir</b> 							

# ESTAR EN CASA TAMBIÉN ES DIVERTIDO

Mantén el distanciamiento social, es una medida importante para protegernos y no contagiarnos.

A los pequeños les encanta jugar en cualquier momento, en cualquier lugar y ¡con casi cualquier cosa! Mientras juegan, exploran el mundo a su alrededor y practican habilidades importantes que estimulan su desarrollo.

## Actividad

Usen las tarjetas a continuación para fomentar destrezas de movimiento como saltar, brincar, estirarse, bailar, pisotear y menearse.

Túrnense para escoger una tarjeta de la bolsa y léanla juntos. ¿Qué dice la tarjeta que hagamos?

¡Diviértanse haciendo los movimientos juntos!

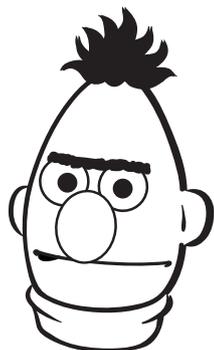


# LAS CARAS DE LOS SENTIMIENTOS

Los pequeños pueden empezar a desarrollar su vocabulario emocional nombrando las emociones de sus amigos favoritos.



feliz



enojado



frustrado



desilusionado



furioso



abatida



eufórico



emocionado



triste

## Actividad

Imprime esta hoja y señala los distintos personajes. Platica con los pequeños sobre cómo se sienten.

Puede decir: “Miren, Big Bird se siente feliz. Está sonriendo. ¡Big Bird Feliz!”. Haga caras junto con los personajes. Puede decir: “Esta es mi cara feliz”.

Incluso si los bebés no responden, están aprendiendo mientras platicas.

# LA HORA DEL BAÑO

En este juego, ustedes formarán parejas y se desafiarán para encontrar la manera más divertida de bañarse.

## Actividad

Para empezar, organicéense uno frente al otro. Cada pareja deberá tener un objeto que puedan utilizar para pretender que tienen un jabón. Si no lo tienen, pueden imaginárselo. La persona que tenga el “**jabón**” en sus manos empezará siendo el líder, moviéndose como si estuviera bañándose. Quien esté en frente deberá moverse exactamente igual que el líder.

A tu señal, el o la líder deberá pasar el jabón a su pareja, quien deberá inventarse una nueva forma de bañarse (por ejemplo, moviéndose de arriba hacia abajo, saltando, dando vueltas, moviéndose muy rápido o muy lento).

**¡Cambien de rol varias veces para inventar maneras cada vez más divertidas de bañarse!**



# ¡A LAVAR LA ROPA!

¡Puedes hacer que las actividades cotidianas sean divertidas!

Imagina que van a organizar la ropa limpia como si han puesto un negocio de lavandería. Invítale a ayudarte a doblar la ropa y calcular cuánto deberían cobrar a sus clientes.

¿Qué necesitas?

- ropa limpia
- jabón
- agua



Guía

¿Toda la ropa es igual? ¿En qué se parecen las diferentes piezas de ropa? ¿En qué son diferentes? ¿Cuánta ropa hay? ¿Puedes contarla?

Pongamos juntos todos los que son iguales. Pongamos juntos todos los que son del mismo color.

¿Cómo podemos saber qué ropa pesa más? ¿La ropa pesa lo mismo? ¿Usas la misma fuerza para cargar la ropa? ¿Por qué crees?

¿Cuánto deberíamos cobrar a los clientes?

# ¡EN CUALQUIER LUGAR, EN CUALQUIER MOMENTO!

Vean juntos los videos de *Monster Yoga* en nuestro canal de Youtube y hagan algunas poses de yoga que vieron (vuelvan a mirar ciertas partes, si fuera necesario).

Explica a los pequeños que aunque el yoga es un tipo de ejercicio más lento y calmado, de todas maneras los ayuda a fortalecerse y a ser más saludables. Señala que mientras mantienen esas poses están desarrollando músculos importantes de las piernas, brazos y espalda.

Luego pregunta:

**“¿Qué otras figuras de animales pueden hacer con el cuerpo? ¿Pueden hacer una figura como un árbol o un bote?”**

Pida a los niños que se acuesten de espalda y que se concentren en su respiración. Cuente en voz alta (“1, 2, 3”) cuando inhalen y (“3, 2, 1”) cuando exhalen.

Habla con una voz suave y estable para ayudarlos a enfocar su mente y calmar el cuerpo. Pueden apoyar un objeto pequeño sobre su barriga para que vean cómo se eleva y baja con cada respiración profunda.



# SUPERMONSTRUOS

Crea un personaje con cualquier material seguro que tengas en casa, ponle un nombre y un **superpoder saludable**, colócalo en la puerta de tu casa para que te recuerde que al llegar a casa debes lavarte las manos.







Para más ideas de juego visita:  
[www.sesame.com](http://www.sesame.com)