Saint Patrick School

Convivencia Escolar

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

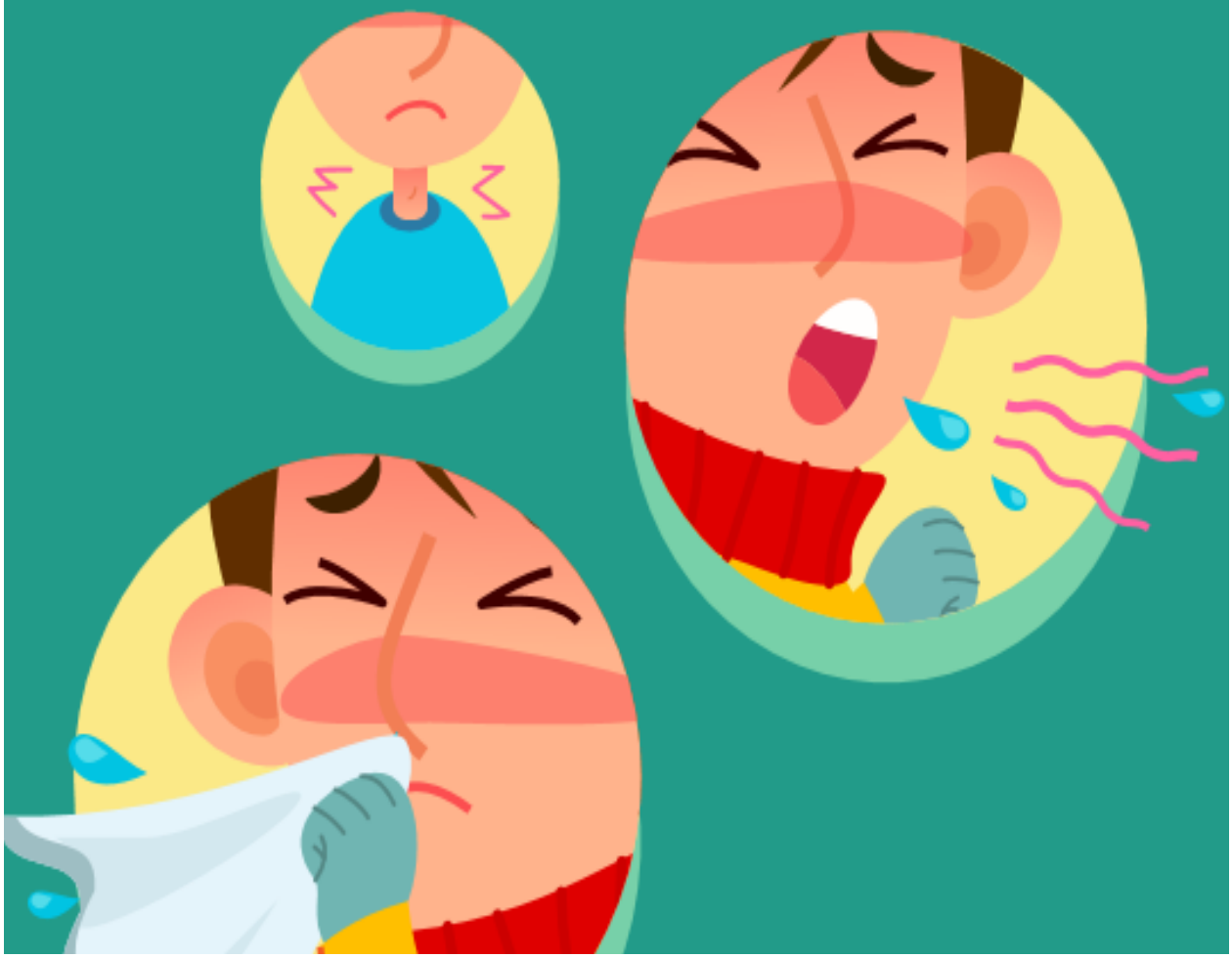
¿Cómo se contagia el Coronavirus (COVID-19)?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

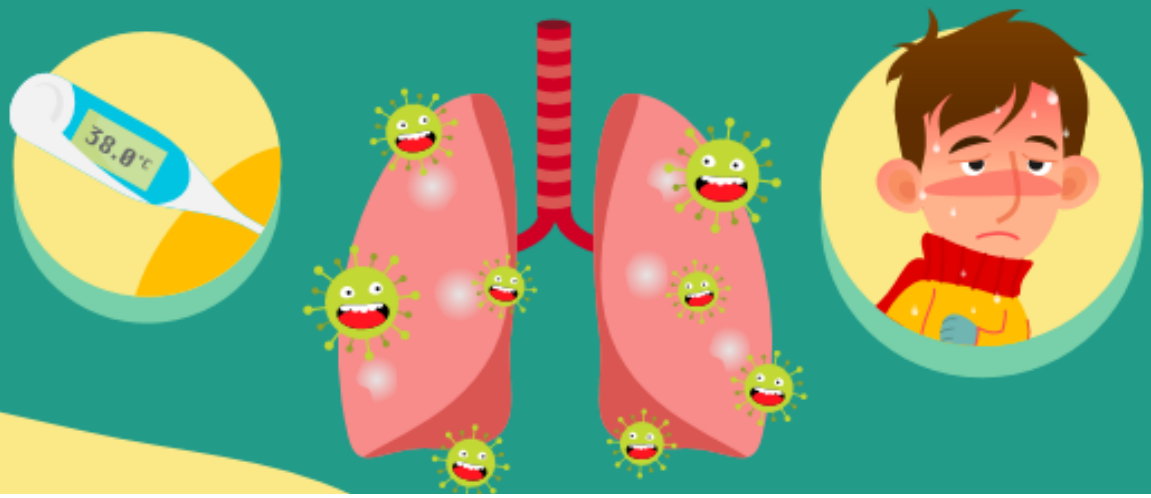
SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal.



Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba. Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada). Además, para la gripe estacional existe una vacuna, por lo que es importante que tanto tú como tu hijo estén al día con su calendario de vacunación.



¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Estas son cuatro precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.
2. Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un basurero cerrado.
3. Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.
4. Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.

¿Debería ponerme una mascarilla?

Se recomienda el uso de mascarilla ante la presencia de **síntomas respiratorios** (tos o estornudos) para proteger a otras personas. Si no se presenta ningún síntoma, no es necesario ponerse una mascarilla.

Si llevas mascarilla, debes utilizarla y desecharla adecuadamente para garantizar su efectividad y evitar el riesgo de transmisión del virus.

Sin embargo, el uso de la mascarilla no es suficiente para frenar el contagio. Es necesario lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca y la nariz al toser y estornudar y evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o presente síntomas similares a los de la gripe (tos, estornudos o fiebre).

¿Afecta el COVID-19 a los niños, niñas y adolescentes?

Se trata de un nuevo virus y aún no se dispone de suficiente información acerca del modo en que afecta a los niños, niñas y adolescentes. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre niños, niñas y adolescentes. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad.

¿Qué debería hacer si mi hijo o hija presenta síntomas del COVID-19?

Deberías buscar asistencia médica, pero no olvides que es la temporada de gripe en el hemisferio norte y que algunos síntomas del COVID-19, como la tos o la fiebre, pueden ser similares a los de la gripe o el resfriado común, que son mucho más frecuentes.

Es importante mantener buenas prácticas de higiene y de manos, como lavarse las manos con frecuencia, así como estar al día con su calendario de vacunas para que tu hijo esté protegido contra otros virus y bacterias que puedan causar enfermedades.

Igual que con otras infecciones respiratorias como la gripe, deberías buscar ayuda médica tan pronto como tú o tu hijo o hija empiecen a presentar síntomas y evitar ir a lugares públicos (como el lugar de trabajo, la escuela o el transporte público) para no contagiar a otras personas.

¿Qué debería hacer si un miembro de mi familia presenta síntomas?

Si tú o tu hijo o hija tienen fiebre, tos o dificultades para respirar, deben acudir a un profesional médico tan pronto como sea posible. Puedes llamar previamente a tu médico si has viajado a una zona donde se hayan registrado casos del nuevo coronavirus o si has estado en contacto cercano con una persona que haya viajado desde una de esas zonas y presente síntomas respiratorios.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

Paso 1
Mojarse las manos con agua.

Paso 2
Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.

Paso 3
Frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.

Paso 4
Enjuagarse bien las manos con suficiente agua.

Paso 5
Secarse las manos con un trapo limpio o una toalla de un solo uso.

Lávate las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer, después de sonarte la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño. Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante que contenga, al menos, un 60% de alcohol. Si tus manos están visiblemente sucias, lávatelas siempre con agua y jabón.

HIGIENE DEL CUERPO
ME BAÑO
ME LAVO LAS MANOS
ME PEINO
ME LAVO LOS DIENTES
ME LAVO LA CARA
ME LIMPIO LAS UÑAS

Haz lo que te gusta:

encuentra tu pasión y dedícate a ella en cuerpo y alma.

Come bien:

elige diferentes alimentos y cuida tus porciones. Comer es una necesidad, pero comer bien es un arte.

Haz ejercicio:

30 minutos cada día te hacen sentir mejor y alejan las enfermedades.

Diviértete:

ver una película, pasear en bicicleta y salir con los amigos, nunca está de más.

Supérate cada día:

los pequeños retos te mantienen motivado e impulsan a seguir adelante. Fíjate metas y alcánzalas.

¿Cómo explico una epidemia a los más pequeños?

Todas las recomendaciones que vienen a continuación se refieren a niños y niñas en etapa de educación infantil temprana (hasta los 6 años, aproximadamente, dependiendo del grado de madurez). En otras edades deberemos tener otros enfoques más adecuados a su nivel de competencia y que les permitan aprender y desarrollarse acorde a su edad.

Los medios de comunicación y la alarma social a veces precipitan el trabajo de familias y educadores obligándonos a explicar cosas de las que nunca creíamos que necesitaríamos tener que hablar con los más pequeños. No es el fin del mundo: solo hay que tener muy claras las prioridades.

¿El coronavirus es un bicho pequeñito con corona?

Desde hace unas semanas parece que no se habla de otra cosa que no sea el COVID-19 ("el coronavirus"): en los medios, en las calles, en las familias, en los centros educativos y hasta en las aulas de educación infantil. No parece el tema más adecuado para hablar en la asamblea de infantil, pero a veces los niños y niñas son quienes lo proponen porque están nerviosos por la expectación que notan a su alrededor y necesitan expresarse. ¿Cómo podemos afrontar esta situación desde un punto de vista educativo? Si ya conoces nuestras propuestas de educación en derechos de infancia, quizás ya imagines cómo: enfocando el tema de manera que protejamos los derechos de los niños y niñas de los que somos responsables. En este caso, especialmente sus derechos a la protección y a la salud.

Proteger sus emociones

Los niños y niñas muy pequeños **aún no han adquirido la madurez suficiente** para poder entender algunos aspectos biológicos, sociales y económicos de las enfermedades. Habitualmente, cuando hablamos con ellos sobre los problemas de salud empleamos eufemismos como llamar a virus y bacterias "bichitos invisibles", referirnos a la enfermedad como "pupa" o decir que la gente enferma "está malita". Estas imprecisiones no contribuyen a su formación científica (para la que aún habrá tiempo) pero contribuyen a otro aspecto muy importante de la educación en esta etapa: **proteger su bienestar emocional.**

La prioridad en esta etapa debe ser, precisamente, **proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no pueden procesar** y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

En este sentido conviene:

- Evitar que vean o escuchen noticias y reportajes con un **enfoque sensacionalista o morboso** de la situación.
- **Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias** sobre el problema, aunque el tratamiento sea adecuado: el tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- **Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación,** especialmente si son acaloradas o incluyen bromas y dobles sentidos: aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.
- **Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes,** en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso. Si sientes que te faltan recursos para transmitir información, puedes recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación. En tu biblioteca o librería más cercana podrán recomendarte algunos títulos interesantes.

Proteger su salud

En este momento del desarrollo es también muy importante sentar las bases de las competencias de autoprotección que les permitirán ser responsables sobre su salud y la de otras personas a lo largo de su vida. No es necesario un tratamiento exhaustivo de las causas y efectos de las enfermedades para empezar a incidir educativamente en conductas de protección que sí están al alcance de niños y niñas desde edades muy tempranas y que además les permiten desarrollar su sentido de autoeficacia y su seguridad en sí mismos:

- El lavado de manos con agua y jabón: no sólo aprender a lavarse bien las manos, sino adquirir el hábito y ser capaces de demandar y promover esta necesidad en diferentes contextos (por ejemplo: recordárselo a otros niños, acordarse en un restaurante...)
- Reconocer las circunstancias cotidianas en las que estamos en contacto con suciedad y ser capaces de tomar precauciones. Por ejemplo: manejo de tierra, contacto con animales domésticos, precauciones frente a basura y heces...
- Aprender e interiorizar aquellas medidas higiénicas que protegen a los demás, por ejemplo: el uso de pañuelos y servilletas, aprender a sonarse y a limpiarse, evitar compartir cubiertos y vasos...
- Adquirir respeto por el entorno: pequeñas contribuciones a la higiene doméstica y escolar, adquirir el hábito de tirar los desechos a la basura, conocer la importancia de la limpieza del entorno, de la ropa, de la vajilla...