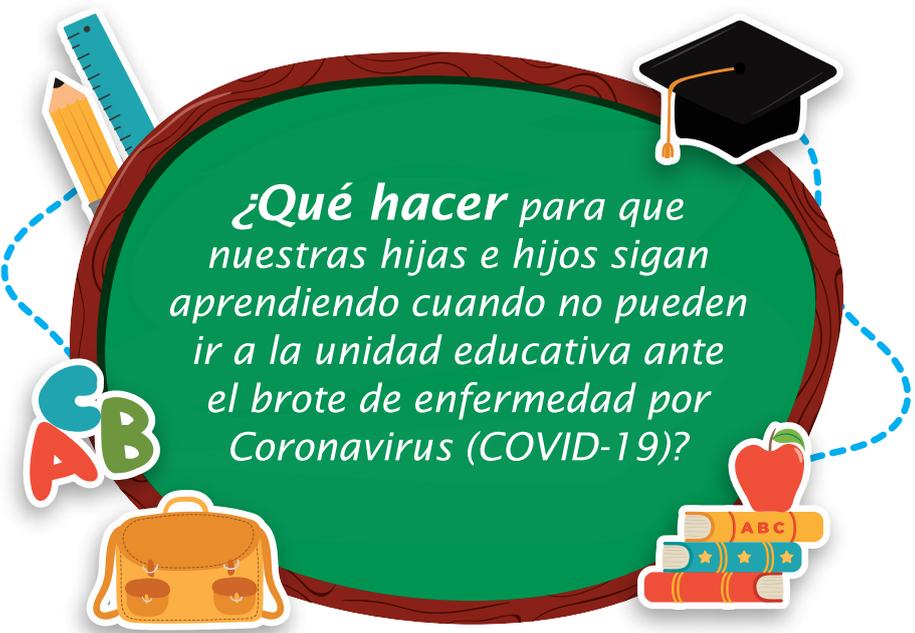




GUÍA PARA PADRES Y MADRES



*¿Qué hacer para que
nuestras hijas e hijos sigan
aprendiendo cuando no pueden
ir a la unidad educativa ante
el brote de enfermedad por
Coronavirus (COVID-19)?*



Queridos padres y madres de familia:



Las unidades educativas han cerrado sus puertas debido a la alerta nacional por la presencia del coronavirus (COVID -19), por lo que las niñas, niños y adolescentes no podrán asistir a clases con normalidad.

Sin embargo, es muy importante que puedan seguir una rutina educativa en casa. Así tendrán días más organizados y seguirán aprendiendo. Eso les ayudará al retorno a clases.

Si las más pequeñas o pequeños no tienen mucho interés en leer o estudiar, anímalos con juegos, adivinanzas o leyendo conjuntamente algún texto atractivo para su edad. Si ya son adolescentes conversa con ellos, pueden sentirse preocupados, frustrados o enojados, apóyales transmitiendo esperanza. Conversa sobre sus clases, comenta con ellos lo que les gusta y así poco a poco motívalos a leer, hacer ejercicios y repasar sus materias.

Una muestra de cariño es fundamental para animarlos a estudiar en casa.

Ésta es una buena oportunidad para demostrar nuestro afecto con palabras que fortalezcan su autoestima y dedicándoles nuestro tiempo.



Recordemos

"Todas las niñas, niños y adolescentes tienen el derecho a la educación y las familias tenemos que apoyarlos para que potencien sus aprendizajes y sus estudios hasta el bachillerato".

Primero, es importante saber que...



Las niñas, niños y adolescentes deben comprender la información básica y apropiada a su edad sobre el coronavirus (COVID-19), incluyendo sus síntomas, complicaciones, la forma en que se transmite y la manera de prevenir el contagio.

¿Qué se entiende por el "nuevo" coronavirus (COVID-19)?

La enfermedad causada por el nuevo coronavirus ha sido denominada coronavirus 2019 (COVID-19). "Co" hace referencia a "Corona", "Vi" a "Virus", "d" a disease ("Enfermedad" en inglés) y "19" hace referencia al año del descubrimiento del virus.

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

El virus se transmite por el contacto directo entre las personas, a través de las gotas que salen de la boca de quien está enfermo, cuando se habla, estornuda o tose, o al tocar superficies que estuvieron en contacto con el virus. El coronavirus (COVID-19) puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos, especialmente el jabón, detergentes, lavandina o los que son a base de alcohol.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus (COVID-19)?



Los principales síntomas son: fiebre, cansancio y tos. Para conocer si es un paciente positivo debe hacerse una prueba en un laboratorio de referencia nacional.

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



Mantenga la calma, no olvide que es temporada alta de gripe y que algunos síntomas del coronavirus (COVID-19), pueden ser similares a los de la gripe o el resfriado común, que son mucho más frecuentes en esta época del año.

Para saber si una persona está infectada, debe buscar asistencia médica, debe llamar a las líneas gratuitas puestas a su disposición a nivel nacional:



¿Cómo se puede prevenir el contagio del coronavirus (COVID-19)?



Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Por lo mismo, el coronavirus (COVID-19) se puede prevenir con las siguientes medidas:

Evite el contacto cercano con personas que tienen síntomas de infecciones respiratorias. Tener una distancia de 1 metro con personas enfermas.

Lávese las manos con frecuencia.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Cumpliendo la cuarentena y quedándose en casa.

¿Afecta el coronavirus (COVID-19) a las niñas, niños y adolescentes?

Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento son pocos casos registrados con coronavirus (COVID-19) entre niñas, niños y adolescentes, sin embargo, recuerde que de acuerdo al Código Niña, Niño y Adolescente el padre y la madre son responsables del cuidado de la salud de niñas, niños y adolescentes y no debe exponerlos.

¿Por qué debemos lavarnos las manos con frecuencia?

Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger el virus, pudiendo este ingresar al cuerpo cuando nos tocamos la boca, la nariz y los ojos causándole la enfermedad.

¿Cómo enseñamos a nuestras hijas e hijos a lavarse las manos de forma correcta?



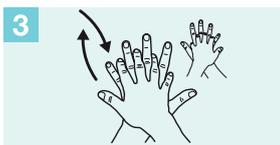
Mójese las manos con agua;



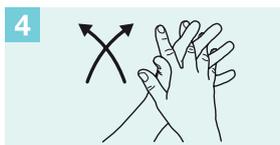
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



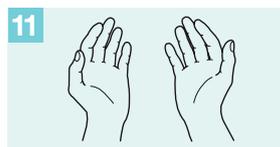
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

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.

¿Qué debes tomar en cuenta cuando las niñas, niños y adolescentes están en casa?

La suspensión de clases es para evitar que las niñas, niños y adolescentes estén expuestos a grandes multitudes; por tanto, deben permanecer en casa como una medida de cuidado.

Su estadía en casa puede inquietarlos e incrementar su estrés; por ello es importante que tengan un espacio para jugar dentro de casa, hacer actividades familiares y conversar, si es necesario, tranquilizarlos, brindarles palabras de aliento y explicarles que si se siguen las medidas de cuidado e higiene el coronavirus (COVID-19) no afectará a la familia.

Evita que las niñas, niños y adolescentes vean muchas horas las noticias sobre el problema y se encuentren conectados a las redes sociales o sitios web, el tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud. Alíentalos a realizar otras actividades con toda la familia.

Permanezca alerta

Para detectar la información falsa o los mitos que puedan circular en televisión y en redes sociales.

Manos a la obra, es hora de estudiar

Recomendaciones generales:

Es muy importante que mamá, papá y todos los otros miembros mayores de la familia apoyen a las niñas, niños y adolescentes para que puedan dedicarse a estudiar un tiempo determinado cada día, y mejor si es a la misma hora y en un lugar limpio y ventilado.

Con ello, estaremos ayudando a tener una rutina, restableciendo un sentido de normalidad y de aprendizaje favoreciendo la concentración y evitando las distracciones.

Sin ser maestras o maestros podemos apoyar para que nuestras hijas e hijos sigan aprendiendo, según el curso en el que están y de acuerdo a su edad.

Realizar el seguimiento a las actividades o tareas asignadas por las y los maestros de las diferentes áreas de conocimiento.

Ayudémoslos a identificar actividades concretas que deben realizar, y asegurar que estudien diversas materias cada día.

No te preocupes si no conoces los temas que están siendo abordados en la unidad educativa, lo importante es sentarte junto a tus hijas e hijos mientras revisan sus lecciones, así se sentirán acompañados y motivados para repasar lo que aprendieron.

Se puede coordinar vía telefónica o WhatsApp con las y los maestros o director de la unidad educativa para recibir información y preguntar si hay alguna manera de apoyar a su hija o hijo en el avance escolar.

Crea un espacio adecuado para que las niñas, niños y adolescentes puedan concentrarse y evitar distracciones.

Incorpora el concepto de distanciamiento social, es decir, evitar las grandes multitudes, no tocar a la gente si no es necesario.

A continuación se incluyen algunas sugerencias para nivel inicial, primario y secundario y al final hay herramientas que pueden ayudar a las madres y padres.

Para las niñas y niños de *Educación Inicial* en Familia Comunitaria Escolarizada:

¡Ellas y ellos aprenden mediante el juego!

No se trata de estudiar de manera formal. Nuestro rol es plantear actividades divertidas para que sigan desarrollando sus habilidades. Presta atención a los intereses de tu niña o niño y sigue su iniciativa, jugando y demostrando tu amor, para que se sienta seguro y motivado a seguir aprendiendo. Más adelante se presentan algunas herramientas.



Actividades de arte y creatividad: juguemos a ensartar fideos, hacemos bolitas de papel, pintamos, construimos juguetes con los materiales que disponemos en casa.



Dibujos: pidamos que hagan un dibujo, usando pintura con las manos o lápices. Mejor aún: ¡hagamos un dibujo junto a ellas y ellos!, así aprovechamos para repasar los colores y las formas, animándolos a conversar sobre los dibujos que realizamos. Podemos crear historias juntos, para que aprendan nuevas palabras y usen su imaginación, les mostramos las imágenes de los libros y les hacemos preguntas sobre ellas.



Vocabulario: hablemos mucho con ellas y ellos sobre temas interesantes como las frutas y las verduras, los animales, las plantas, las diferentes texturas, etc. Tratemos que descubran nuevas palabras, y así, enriquecerán su vocabulario.



Música: cantemos canciones que promuevan el cuidado del cuerpo, el respeto, la convivencia armónica y pacífica e inventemos instrumentos musicales caseros, utilizando utensilios que tengamos en casa.



Juegos con el cuerpo: ayudemos para que las niñas y niños se sientan relajados, haciendo ejercicios de respiración en diferentes ritmos, juguemos a girar y saltar para que descarguen la tensión y luego puedan concentrarse mejor.

Para las niñas, niños de *Educación Primaria Comunitaria Vocacional*:

¡Repasar lecciones no tiene que ser algo aburrido!

Revisemos juntos sus libros y cuadernos y repasemos las últimas lecciones, los temas que han estudiado y han aprendido, según el día y la materia que le tocaba.

Podemos sugerirles copiar algunos ejercicios que han hecho recientemente y pedirles que los vuelvan a hacer, esto nos permitirá refrescar los aprendizajes.

Consejos por áreas de aprendizaje:

Lectura: practiquemos la lectura con los cuadernos del colegio, los libros que tenemos en casa, o con envases, periódicos, letreros y otros materiales diversos. También podemos escribir textos cortos para que nuestras hijas e hijos los lean. Podemos incentivar la comprensión lectora eligiendo un texto de preferencia corto, para que su hija e hijo lo pueda leer, podemos hacerles preguntas sobre el texto una vez terminada la lectura, pueden ser preguntas directas o de opción múltiple, de esta forma, sabrás cuánto han aprendido de la lectura.



Escritura: construyamos un "Librote familiar", así podemos recordar alguna aventura familiar, cuando hicimos un viaje, o la propia historia de la niña o el niño antes de nacer, cómo era de chiquita o chiquito, dónde nació, cuanto pesaba, papá puede diseñar la tapa o todos en conjunto deciden cómo decorar el librote, pero eso sí, quien tiene que escribir es la niña o el niño. Ahhh!! y si les gustó este trabajo creativo podemos avanzar con una historia de ficción.



Matemáticas: de acuerdo al año de escolaridad de las niñas y niños, podemos repasar adiciones (sumas), sustracciones (restas), multiplicaciones y divisiones. Cuando te estén ayudando en alguna tarea de la casa, puedes pedirles que hagan cálculos de sumas, restas, etc.



Juegos que fomenten la reflexión y la concentración: proporcionarles juegos de mesa, rompecabezas, juegos de cartas, juegos de construcción, ajedrez y otros.



Para adolescentes de *Educación Secundaria Comunitaria Productiva*:

¡Ellas y ellos aprenden de forma más independiente!

Podemos elaborar, junto con nuestras hijas e hijos, un pequeño plan para la semana donde se incorpore el estudio diario según las materias que tiene previsto cada día en su horario escolar; así, lograremos ayudarles a organizar el tiempo y cubrir diferentes materias.

- ✓ Pidamos que repasen las lecciones que han tenido, antes de la suspensión de clases.
- ✓ Es clave que dediquen tiempo, entre una y tres horas al día, según el año de escolaridad. Los estudiantes que van a pasar exámenes tienen que dedicarse a las materias principales y pasar más tiempo revisando las mismas.
- ✓ Podemos pedir a las maestras y maestros que les manden lecturas, audiovisuales o ejercicios por WhatsApp o los libros que deberían revisar según su planificación curricular.
- ✓ Si es posible, junto contigo, busquen algunos tutoriales o información en internet de aquellos temas que necesitan repasar para comprenderlos mejor.
- ✓ Podemos apoyar en las materias donde nuestras hijas e hijos tienen más debilidades o se contacten con una compañera o compañero de clase que pueda explicarles. Evita el encuentro personal porque todos debemos quedarnos en casa.
- ✓ Podemos pedirles que lean un texto o un libro y luego que hagan un resumen escrito, una descripción de los personajes o un reporte en formato de canción. Sería muy bueno que tú también puedas leer algún texto e intercambiar ideas.
- ✓ Podemos pedirles que hagan investigaciones en el internet, sobre los temas que han visto en clase y comenten con nosotros; es importante la supervisión de un adulto cuando se usan las redes sociales.
- ✓ En este tiempo que nos quedamos en casa, las y los adolescentes pueden retomar rutinas de aprendizaje, conocer herramientas útiles y ser más autónomos, es una buena oportunidad si es que tienen el apoyo de la familia.

Caja de herramientas

En esta sección se encuentran herramientas que sirven para desarrollar actividades educativas en el hogar, éstas se encuentran en Links de color azul y subrayados, lo único que se debe hacer, es hacer “clic” sobre el texto para tener la información.

Educación Inicial en Familia Comunitaria Escolarizada:

Series educativas y entretenidas sobre hábitos de vida saludable:

Listo a jugar /Plaza Sésamo



<https://sesamo.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=t0PtIS1Mmb0&list=PL1vMhg3AawgS-79TbvDhzc4nN0pXeUU8u>

<https://www.youtube.com/watch?v=rWFuutksfOM>

Crear materiales lúdicos reciclando https://www.youtube.com/watch?v=rHTM_-b0F6E

Juegos para ejercitar la coordinación y motricidad fina <https://www.youtube.com/watch?v=9oHq-joy22w>

Rondas y canciones infantiles <https://www.youtube.com/watch?v=ExaWNagWYBI>

Cómo hacer y contar un cuento infantil <https://www.youtube.com/watch?v=h5oR8iPCV7A>

Grandes Retos 2

Es una App que utiliza juegos para ayudar a los niños con memoria, habilidades para la vida y comportamientos cognitivos.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iboomobile.puleva_libro2&hl=en

Grandes Retos 3

App que utiliza juegos para ayudar a los niños con memoria, matemáticas y lógica

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iboomobile.grandesretos3&hl=en>

Educación Primaria Comunitaria Vocacional:

Comenzamos con una herramienta importante que nos permite crear tablas de rutina de estudio.



Tabla de rutina diaria para niños y niñas (<https://www.youtube.com/watch?v=KZ7MGqaZalk>)

Montessori tabla de rutina (<https://www.youtube.com/watch?v=NlciEsz2noo>)

Cómo hacer un horario de estudio para niños (<https://www.youtube.com/watch?v=fbq4wuij8x4>)

Wumbox <https://www.wumbox.com/index> es una plataforma de aprendizaje adaptativo para niños entre cuatro y doce años de edad

Dibujo y juego

Los juegos nos liberan de tensiones y nos unen como familia. Para ampliar información sobre la importancia del juego y los dibujos en situaciones de emergencia visita:



Actividades para los niños en casa

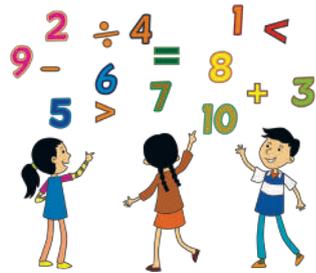
<https://www.youtube.com/watch?v=B6XFj5GbWZI&feature=youtu.be>

Ideas para convertir la contingencia en oportunidad

<https://www.lanacion.com.ar/cultura/aprender-casa-ideas-convertir-contingencia-oportunidad-nid2343616>

Matemáticas

Trabajo online (<https://la.ixl.com/math/1-grado>) es una buena opción para continuar con el aprendizaje de las matemáticas desde el hogar.



Lectura

Aproveche la lectura para incentivar su imaginación, dedicarles tiempo, conversar con ellas y ellos. Están en casa, pero los cuentos les abren un mundo de experiencias y emociones.

Apóyate en plataformas digitales gratuitas de cuenta cuentos:



6 maneras de contar un cuento

<https://www.youtube.com/watch?v=vdbc8uHHZy0>

Léeme un cuento. Sitio web de promoción de lectura y literatura infanto juvenil

<https://www.leemeuncuento.com.ar/libros-digitales-infantiles.html>

Educación Secundaria Comunitaria Productiva:

La UNESCO ha compartido el acceso a **la Biblioteca Digital Mundial** (<https://www.wdl.org/es/>) que reúne mapas, textos, fotos, grabaciones y películas de todos los tiempos y explica en siete idiomas las joyas y reliquias culturales de todas las bibliotecas del planeta.

EducaBolivia es una plataforma del Ministerio de Educación del país donde tanto estudiantes como maestros, podrán encontrar todo tipo de recursos educativos, como videos, libros, presentaciones, artículos, etc. que pueden ayudar a continuar con el aprendizaje desde casa.

Solo dale clic al siguiente enlace:

<https://www.educabolivia.bo/>



También puedes usar con tus hijas e hijos **Khan Academy** (<https://es.khanacademy.org/>), que cuenta con contenido desarrollado y permite evaluar a través de juegos, teniendo versiones diferenciadas para padres de familia, profesores o estudiantes.



Actividades para desarrollar

Es totalmente normal que las niñas, niños y adolescentes sientan ansiedad, miedo o tengan dudas en estos días, esta herramienta puede ayudarte a gestionar sus emociones, sólo dale clic aquí:



<https://www.unicef.es/educa/blog/explicar-epidemia-educacion-infantil>

Además compartimos más ideas de actividades que pueden realizar mientras están en casa:

Si tu hija o hijo disfrutan los videojuegos, descarga el **APP de UNICEF Rights Runner** que te enseñará sobre los derechos del niño mientras sumas amigos y superan retos.



Right Runner para IOS

<https://apps.apple.com/us/app/right-runner/id1486101073>

Right Runner para Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.unicef.rightrunner&hl=es>

Si existe interés en robótica, ciencia y tecnología, también se puede ingresar a: **chicos.net** <https://www.chicos.net/item/cartas-scratch/> y también https://www.chicos.net/tinkerlab/TL_PersonajesLuminosos_Actividad.pdf

Les invitamos a utilizar estas herramientas y aprender en casa, es esencial continuar con el aprendizaje usando todos los medios disponibles.

No olvide la importancia de:

- ✓ Promover, después de cada actividad, cuán importante es lavarse las manos (durante, al menos, 20 segundos) y de mantener comportamientos de higiene positivos.
- ✓ Comprobar si hay agua limpia y jabón disponibles en el baño de la casa.
- ✓ Colocar desinfectantes de manos en el baño y en otros lugares de la casa.
- ✓ Limpiar y desinfectar regularmente las superficies de la casa (barandillas, mesas del comedor, jaladores de puertas y ventanas, juguetes, materiales escolar, después de cada actividad, etc.).
- ✓ Aumentar la ventilación y el flujo de aire cuando el clima lo permita (abrir las ventanas o utilizar aire acondicionado si está disponible, etc.).
- ✓ Eliminar y desechar la basura correctamente cada día.
- ✓ Mantenerse en casa realizando actividades. No son vacaciones, sino, una oportunidad para el auto aprendizaje.
- ✓ Supervisar que sus hijas e hijos no estén expuestos a ver programas, películas o dibujos animados con contenido violento.
- ✓ Para trabajar en la organización personal promovamos el mantenimiento del orden y limpieza de sus habitaciones y de los lugares comunes.
- ✓ Ayudarles a mantener los horarios para levantarse de cama e ir a dormir, especialmente de lunes a viernes, para que el retorno a clases sea fácil.
- ✓ Promover el consumo de alimentos saludables.

Recuerda: el ejemplo vale más que mil palabras

¡Quédate en casa! y , con frecuencia, lávate las manos con jabón

www.unicef.org/bolivia
www.minedu.gob.bo/

