

GUÍA PARA ORGANIZARSE EN CASA CON LOS NIÑOS EN CUARENTENA POR CORONAVIRUS



*Equipo de Convivencia Escolar
Colegio Pte. José Manuel Balmaceda*

Les dejamos algunas recomendaciones para su familia, durante el tiempo que debemos permanecer en el hogar.

- La rutina habitual de la casa debe mantenerse, en la medida de lo posible. La hora de levantarse, del baño o acostarse no deberían alterarse.



- Mantener el hábito de estudio, fomentando la lectura con libros y cuentos de acuerdo a la edad de cada niño además de las tareas que se deben realizar, entregadas por su establecimiento.



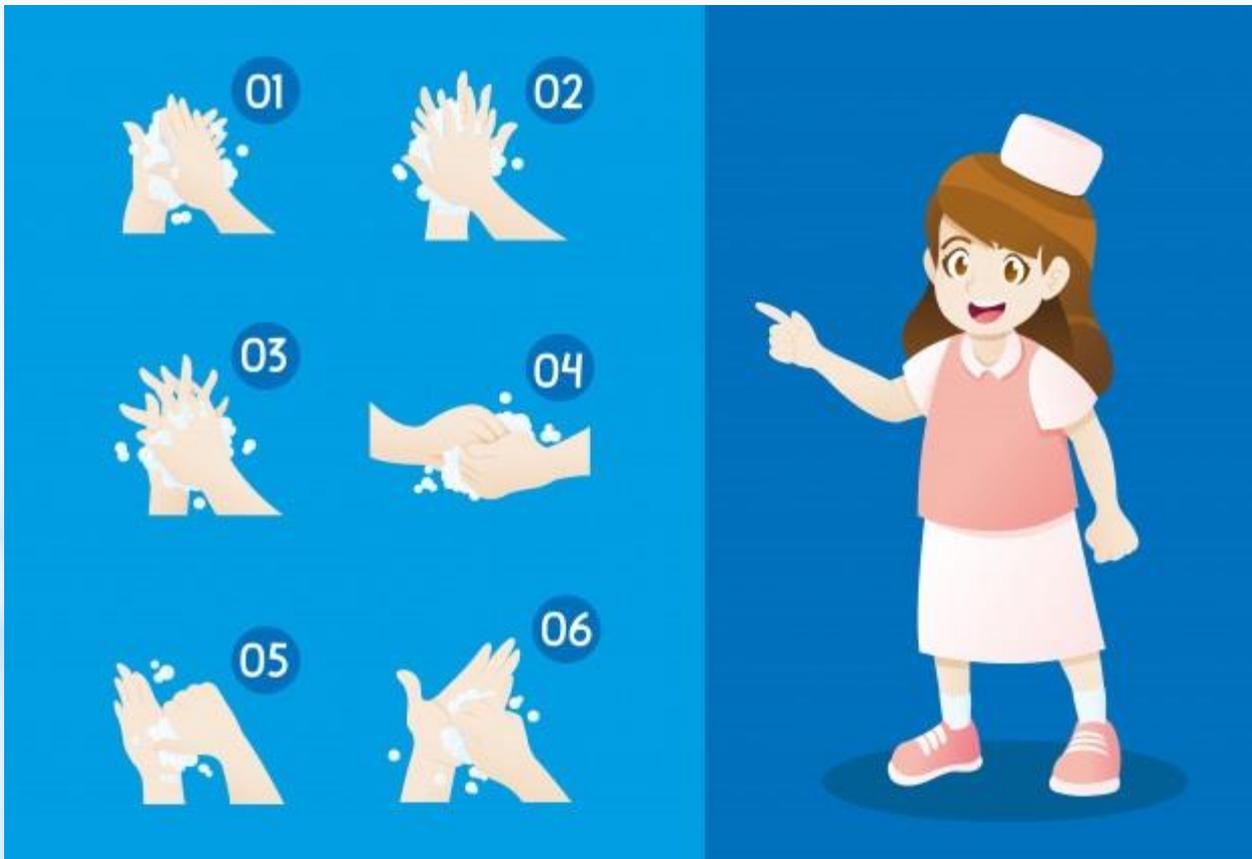
- Asígnales tareas domésticas de acuerdo a su edad.



- Recuerda tener suficiente agua, jugos y frutas. Es muy importante que se mantengan hidratados y consuman productos ricos en vitamina C.



- También es muy importante tener productos de higiene y salud que estén a tu alcance, se recomienda principalmente alcohol gel, papel de baño, jabón, u otros productos de limpieza y fomentar el lavado de manos.



- Habla con tus hijos sobre el por qué no se puede ir a la plaza o no se puede salir. Siempre busca la mejor manera de explicar sin que sientan miedo.



- Recuerda no caer en la desesperación ni en el miedo y responde sus dudas con claridad, de la manera más fácil posible, si esto te complica, busca ayuda con tu comunidad educativa para mayor orientación.





Y recuerda “Quédate
en casa”.

