La educación es de todos

Mineducación

Aislamiento preventivo:

¡Juntos en casa lo lograremos muy bien!

Apreciadas familias y cuidadores:

Sus niñas, niños y adolescentes se encuentran en casa en estos momentos como una medida preventiva que busca **protegerlos y contribuir a que como país logremos el mejor manejo posible de la pandemia del COVID-19.**

Es una situación nueva para todos porque implica no solo **permanecer en casa, sino abstenerse de mantener contacto físico con quienes están fuera, incorporar actividades nuevas a sus rutinas de hogar que les permitan protegerse y proteger a otros, y mantenerse motivados para ser creativos y propositivos de forma tal que continúen teniendo una vida activa, enriquecida y significativa.**

Para apoyar su misión fundamental como familias y cuidadores, compartimos a continuación algunas ideas sobre el cuidado y el autocuidado: cómo hacer del hogar un entorno seguro y protegido para las niñas, niños y adolescentes; la organización de este tiempo en casa, y el acompañamiento a las actividades educativas en el hogar, que pueden ser de utilidad para animar a sus niñas, niños y adolescentes en **esta experiencia que sin duda nos dejará grandes aprendizajes y variadas muestras de solidaridad y de la capacidad de las familias colombianas para salir adelante.**

Antes que nada, **tiempo para conversar**

Lo primero que es importante hacer es **abrir un espacio de conversación** que permita a cada uno de los integrantes de la familia compartir:

- Sus preocupaciones.
- Lo que espera de este tiempo de aislamiento.
- Las acciones con las que siente que puede contribuir para que las responsabilidades de casa se asuman entre todos.
- Sus ideas para que el tiempo compartido sea agradable para todos y que al final de esta experiencia sean una familia más unida y fortalecida.

Será valioso que identifiquen juntos:

- Cuáles sienten que son los retos que van a enfrentar en este tiempo.
- Cuáles son las fortalezas que saben tienen como familia para vivir esta experiencia.
- Cuáles son las cualidades de cada miembro de la familia que son muy positivas en este momento.
- Cómo se van a apoyar los unos a los otros.
- Cuáles serán los compromisos individuales y colectivos que cada quien asumirá.

La actitud de escucha de padres, madres o cuidadores frente a los miedos, preguntas e ideas de las niñas, niños y adolescentes será fundamental para que ellos ganen seguridad y reconozcan que tienen capacidades para manejar la situación de acuerdo con su edad.

En este diálogo, además de compartir sus sentimientos y propuestas, respondan con serenidad y la verdad sobre lo que está pasando y para ello acudan siempre a información confiable, de fuentes oficiales. Las cadenas de chat no son la mejor referencia.

A. Prácticas de cuidado para evitar y minimizar el contagio del COVID-19, la clave está en la prevención e higiene:

La emergencia generada por el COVID-19 nos convoca a valorar la vida de cada persona, a cuidarnos, a proteger el bienestar colectivo y a aprender nuevas formas de amarnos y convivir en armonía.

Cuidar de nosotros mismos y ayudar al cuidado de otros, quiere decir que en nuestras rutinas del diario vivir realizamos actividades que nos ayudan a estar saludables, nos permiten estar dispuestos para desarrollar las diferentes actividades que realizamos y con las que contribuimos a que otras personas logren estar bien.

Para promover estas actividades en sus niñas, niños y adolescentes tengan presente que **desde los primeros años se aprenden los estilos de higiene y cuidado que repetimos en el día a día en el momento de dormir, despertar, bañarnos, vestirnos, comer, ir al baño e incluso cuando estamos indispuestos o enfermos.**

Estas rutinas cotidianas hoy exigen más atención y esmero para protegernos del contagio del Coronavirus que representa una amenaza para la humanidad.

Estaremos bien si en cada una de nuestras prácticas de cuidado, **tenemos en cuenta que podemos:**

Apropiar valores y principios que nos permiten actuar con responsabilidad frente al llamado que la sociedad nos hace en este momento para cuidarnos y cuidar la vida solidariamente, lo cual se expresa con:

Consciencia en el **lavado frecuente de las manos de todos los integrantes de la familia. Promuévalo siempre antes y después de comer, antes y después de ir al baño y sin falta cada tres horas durante el tiempo despiertos**. Motívelos a inventar modos de realizar esta rutina que sean divertidos: cantando, resolviendo adivinanzas, contando chistes, repitiendo trabalenguas.

La educación es de todos | Mineducación

¡Juntos en casa lo lograremos muy bien!

Evitar tocarse la cara. Mientras se adquiere pueden hacer de este hábito un reto al estilo de los aguinaldos que se juegan en navidad.

Fomentar el consumo de agua para mantener hidratado nuestro cuerpo.

Constancia en los horarios y en los tiempos de descanso.

Precaución en el momento de toser y estornudar usando la parte interna del codo o en un pañuelo de papel y después arrojarlo a la basura. Inmediatamente después, lavar las manos con agua y jabón, o usar anti bacterial.

Creatividad para adoptar manifestaciones de afecto y saludo que reemplacen los besos y los abrazos.

Consumo de alimentos nutritivos y gratitud por la energía y vitalidad que dan a nuestro cuerpo.

Constancia para mantener aireados los espacios de la casa.

Colaboración para hacer la limpieza de los diferentes objetos con los que tenemos contacto. Con los juguetes de los más pequeños debemos tener especial limpieza.

Creatividad para realizar actividad física variada y amena que nos mantenga con el ánimo arriba. Jugar, hacer ejercicio, usar las escaleras, realizar actividades de organización de la vivienda son oportunidades para compartir en familia y mantener el optimismo.

Aprender a asumir los desafíos actuales. **Ganaremos nuevos aprendizajes gracias a esta oportunidad en la que juntos tendremos tiempo para dialogar, reconocer y disfrutar** de características, intereses y capacidades de cada integrante de nuestra familia.

Compartir en familia durante **más tiempo en casa, nos invita a:**

- **Escucharnos y reconocer los motivos que tenemos para querernos, cuidarnos** y ser una familia que aporta al bienestar individual y colectivo.
- **Valorar a cada uno de los integrantes de la familia y descubrir que sus capacidades son un tesoro** para contribuir a transformar la vida familiar y comunitaria.
- **Intercambiar comprensiones sobre los acontecimientos que en la actualidad afectan la vida de las personas** en los diferentes espacios donde transcurre el día a día.
- **Proponer conjuntamente nuevas formas de comportamiento que apoyen el bienestar de la familia** en los asuntos de la vida cotidiana.
- **Identificar situaciones cotidianas que nos ayuden a comprender** que de nuestras decisiones dependen los cambios que soñamos para lograr bienestar personal, familiar y social.
- **Compartir intereses y definir propósitos** para lograr satisfacciones como equipo familiar.

Reconocer que **somos parte de la humanidad y por ello nos comprometemos a cuidarnos por nosotros y por los otros** y a hacer un uso responsable de los recursos.

La emergencia provocada por el Coronavirus es una realidad mundial que confirma, que nuestra especie y la vida de nuestro planeta requieren especial atención; por esto, **es mayor nuestro compromiso frente a la oportunidad que tenemos de ver en familia:**

- **La comprensión de que podemos aprender juntos y ayudarnos** para crear condiciones de vida que favorezcan nuestro bienestar.
- **La decisión de reconocer nuestros errores y adoptar nuevos comportamientos** para cuidar el ambiente y las relaciones familiares y sociales.
- **El reconocimiento de las opciones y recursos que tenemos a nuestro alcance para reflexionar y aprender sobre los cambios que tenemos que adoptar** para ser protagonistas de transformación y bienestar personal, familiar y social.
- **La motivación para actuar ahora y en cada instante de nuestra cotidianidad** para evitar consecuencias en nuestra salud y en nuestra vida.
- **La comprensión frente a la necesidad** de movimiento y exploración que los más pequeños tienen.

B. Ambientes seguros y protegidos

Todos encontramos gran valor en que nuestro hogar sea un espacio acogedor en el que nos sintamos seguros y protegidos. Esto cobra especial relevancia en este tiempo de permanencia de las niñas, niños y adolescentes en casa, pues necesitamos asegurar que en ellos se cuida su integridad física, emocional y social y encuentran la tranquilidad y confianza necesarias para vivir esta experiencia nueva y excepcional.

En casa las familias y cuidadores lideran la generación de condiciones que les ofrezcan **seguridad y protección**. Ustedes cuentan con la experiencia que les permite:

Reconocer las características y capacidades que tienen sus niñas, niños y adolescentes

Cada niña, niño o adolescente cuenta con características propias que pondrán en juego para vivir esta situación. Hay quienes son hábiles con sus manos, quienes son conversadores, quienes son pausados, quienes necesitan estar en movimiento, quienes son tolerantes y quienes no. Compartir este tiempo de convivencia significa que las distintas formas de ser puedan interactuar. **Habrá que ser flexibles y tolerantes entre todos para contribuir a la armonía y el bienestar común.**

También es fundamental considerar aquellas capacidades de las niñas, niños y adolescentes que les permiten protegerse de riesgos, pero a su vez aquellas pueden exponerlos a situaciones que probablemente para un adulto no representan peligro, pero para ellos sí. Por ejemplo, un armario que permite a un niño pequeño escalar y acceder a una ventana.

Garantizar que las niñas, niños y adolescentes están bajo el cuidado de personas adecuadas

Este aspecto es central en la **garantía de su seguridad y protección**. Para ello es necesario tener en cuenta:

- **No dejar a los niños y niñas solos en una habitación o en casa, sin vigilancia** periódica de un adulto responsable.
- **Evitar que sean menores de edad quienes estén al cuidado de otros** niños y niñas.
- **Conocer a las personas que se quedan con ellos** y en lo posible procurar que otras personas puedan observarlos.
- **Enseñarles que NADIE (conocido o desconocido) puede tocar su cuerpo ni hacer caricias que le incomoden**. Así mismo, ofrecer la confianza y espacios de comunicación para que manifiesten como se sienten en la interacción con una persona o lugar en particular.
- **Indicarles quienes son las personas de confianza** a las que pueden acudir en caso de que lo requieran.

Revisar las condiciones ambientales que ofrece el hogar

Esto permitirá que las familias puedan transformar aquellas que son adversas y cuidar de las que son favorables para la **protección de las niñas, niños y adolescentes:**

- **Verificar condiciones seguras según la edad de los niños**, niñas y adolescentes para el acceso a terrazas, escaleras, pisos altos y ventanas.
- **Colocar pasadores o cierres de seguridad de fijación manual en las puertas**. Es recomendable que la chapa o seguro deslizante esté lo suficientemente alto para que los niños y niñas pequeños no lo alcancen.
- **Evitar que jueguen en lugares peligrosos** como escaleras, ventanas, balcones, así como en proximidades de hoyos, pozos, piscinas, etc.
- **Vigilar el uso de estufas**, cuidar la disposición de las ollas y mantener cerrada la llave del gas si no se está cocinando.
- **Durante la preparación de alimentos es necesario estar vigilantes** para prevenir quemaduras y accidentes.
- **Verificar que los enchufes de la red eléctrica** se encuentran protegidos.
- **Evitar cuchillos y otros objetos cortopunzantes** al alcance de los niños y las niñas.
- **Guardar productos peligrosos.** Mantener lejos de su campo de acción los productos de limpieza y otros que resulten ser potencialmente tóxicos, así como los medicamentos. Ubicarlos en estanterías o muebles altos o en lugares bajo llave para evitar su ingestión.
- **Es importante mantener los químicos en su envase original.** Nunca se deben envasar en contenedores de leche ni comida, pues los niños pueden pensar que es algo para tomar.
- **Guardar los fósforos, cerillas y encendedores, asegurarse que estén fuera del alcance de los niños y niñas.** Es importante hablar con los niños y niñas sobre la seguridad frente al uso del fuego y plantear un plan de escape en caso de incendio.
- **Tenga a la mano los números de atención en caso de emergencia** de la policía, ambulancia, hospital más cercano al hogar, entre otros.

Tramitar los conflictos

Permanecer juntos por un periodo largo de tiempo en estas condiciones de aislamiento preventivo traerá consigo tensiones o peleas que con un acompañamiento adecuado permitirá a las niñas, niños y adolescentes aprender a relacionarse, a compartir, a ceder, a defender sus intereses, a controlar su cuerpo.

Es muy importante posibilitar que expresen sus sentimientos de enojo, molestia, rabia, indignación y apoyarlos en la experiencia de aprender a manejar y expresar este tipo de emociones, en especial la rabia, la impotencia, la injusticia y la frustración de maneras más aceptables que les permita relacionarse mejor con las demás personas.

Recuerden que las tensiones disminuyen si nos esmeramos en:

- **Procurar que coman y duerman o descansen suficiente y adecuadamente** en las horas acostumbradas.
- **Promover que realicen actividades divertidas y lúdicas** en la vida diaria.
- **Explicarles las razones por las cuales no pueden hacer ciertas cosas.** No todo se puede concertar, pero es respetuoso explicar el por qué. Ejemplo: No te puedes asomar a la azotea porque te puedes caer.
- **Evitar las peleas por cosas sin importancia.** Ayudarles a identificar lo que realmente importa: no tocar la estufa, lavarse las manos con frecuencia, alimentarse bien. Cuidarnos y cuidar a los demás.
- **Permitir que las niñas, niños y adolescentes tomen decisiones.** Qué ropa usar, qué libro leer. Estos les permite sentirse independientes y estar más dispuestos a respetar las reglas.
- **Tener reglas claras y adecuadas para la edad,** ojalá compartidas con ellos y ellas o por lo menos explicadas.
- **Evitar llamar la atención o corregir con golpes, gritos, amenazas u otras agresiones.** Se puede ser firme pero suave, corrigiendo a través del diálogo.

- Invitarlos y motivarlos con suavidad y amabilidad a **realizar las cosas que deben hacer.**
- Llegar a acuerdos sobre la forma de **manejar las diferentes situaciones.**
- **Evitar exponerlos a situaciones** violentas o a burlas y humillaciones.
- **Ser ejemplo de manejo adecuado** de las rabias.

Así entre todos lograremos un entorno seguro y protegido, en donde velamos por el bienestar de las niñas, niños y adolescentes y aprendemos que nos respetamos y cuidamos entre todos.

C. Manejo del tiempo en casa

Estar juntos durante un tiempo prolongado en casa, exige además de comprender la situación que como sociedad estamos viviendo, encontrar maneras de acomodarnos y sobrellevar la cotidianidad con actitudes flexibles y positivas.

El llamado a aislarnos en casa representa una novedad que sin duda altera las dinámicas de vida y nos convoca a reflexionar sobre las rutinas que seguimos cada día. Así mismo, nos confronta con la necesidad de asimilar el cambio y disponernos a organizar el tiempo para vivenciar nuevas experiencias individuales y familiares en el hogar.

Por supuesto, es un reto exigente que al comienzo puede generar tensiones y malestar pero con paciencia podemos encontrar que es un tiempo que nos presenta aprendizajes con los que podemos ganar-ganar para el ahora y para cuando podamos volver a los ritmos fuera de casa.

Asumir esta novedad conlleva un natural enojo porque ha alterado la cotidianidad y nos llama a realizar un esfuerzo decidido para que podamos realizar diferentes actividades hasta organizar nuevas rutinas que ayuden a equilibrar los roles y las expectativas de cada integrante de la familia. La sensación de adaptación llegará con la satisfacción de reconocer capacidades, intereses y **establecer acuerdos para coordinar los momentos de ver televisión o jugar, que con frecuencia implica, desordenar y luego dejar todo en su lugar, distribuir quehaceres, definir turnos en aspectos como el uso de dispositivos tecnológicos.**

Tener la oportunidad de compartir con otros, de disfrutar la riqueza de intercambiar ideas, soñar y construir juntos. Celebrar el logro de metas colectivas. Hacer parte de los protagonistas que ayudan a tener una mejor sociedad.

- **Acordar quién hace qué de acuerdo con sus saberes**, capacidades e intereses.
- **Descubrir juntos nuevas posibilidades de apoyo mutuo.**
- **Organizar de la manera deseada muebles, cajones y espacios** que parecían abandonados.
- **Recordar los juegos tradicionales y las enseñanzas impartidas por abuelos**, tías, vecinos y otros.
- **Acercarse a los recursos y potencialidades que ofrecen las tecnologías de la información y las comunicaciones, cuidando de conocer los sitios web que visitan los niños, niñas y adolescentes**, así como quienes son sus amigos en las redes sociales y el tiempo que le dedican, protegiéndolos de exposiciones excesivas y sin acompañamiento a programas de televisión cuyos contenidos no resultan pertinentes para su edad.
- **Recordar, preparar en equipo y disfrutar las recetas típicas** que son famosas en la familia.
- **Planear juntos algún proyecto que sea de interés** y beneficio para toda la familia.

D. Aprender en casa

La situación de emergencia para evitar la propagación del Coronavirus y proteger nuestra salud y nuestra vida ha generado la necesidad de suspender las actividades en los establecimientos educativos.

Aunque la sorpresa impacta por la expectativa que teníamos del desarrollo del calendario académico presencial, **no significa que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes pierdan la posibilidad de reforzar sus aprendizajes o restrinjan los momentos para seguir desarrollando capacidades que les permitan relacionarse con el conocimiento de temas** según el ciclo educativo que están cursando durante el 2020.

Estar en casa y compartir en familia, también es una oportunidad para estimular la curiosidad por diversos aprendizajes mediante el establecimiento de hábitos de estudio que ayuden a ganar confianza, reconocer intereses y obtener logros resultantes de prácticas de autoestudio o de diálogos que promuevan el aprendizaje junto con los integrantes de la familia.

De acuerdo con las medidas tomadas por el Gobierno nacional y las autoridades del sector educativo, **un primer aspecto a comprender en este reto es que no se trata de trasladar y desarrollar la jornada escolar a casa, sino de mantener la relación con las actividades escolares** mientras las niñas, niños y adolescentes permanecen bajo la medida de aislamiento preventivo en el hogar.

Para ello **los docentes ofrecerán una serie de recursos que permitirán desarrollar actividades escolares en casa.** El apoyo de las familias y cuidadores debe contribuir a que ellos puedan organizar los tiempos y adecuar las rutinas, así como los espacios para facilitar la concentración para la lectura, la comprensión y la elaboración según corresponda.

En este proceso es indispensable considerar otra vez, la organización de los tiempos para definir un plan de trabajo que considere las diversas actividades que es posible realizar en casa, incluyendo los tiempos de juego, descanso y sueño.

Con alegría y paciencia será posible:

Encontrar muchas y variadas oportunidades que permitan interactuar con otros, expresarse, explorar, jugar, conocer, aprender y crear. Valorar las ideas de todos porque son esenciales para construir la vida.

- **Encontrar un espacio iluminado y bien aireado** para realizar actividades escolares.
- **Organizar los materiales escolares y encontrar fácilmente los recursos necesarios** dependiendo de la actividad que se esté trabajando.
- **Propiciar un ambiente adecuado para concentrarse,** libre de interrupciones de televisor, radio, y conversaciones en tono de voz alto.
- **Identificar las opciones de aprendizaje en casa:** leer juntos, ver películas, inventarse juegos, crear concursos de talentos como contar chistes, disfrazarse, imitar personajes, entre otros.

Contar con la compañía de maestras, maestros y familias que aprenden permanentemente. Son personas convencidas y comprometidas que ponen al servicio sus saberes y su ser. Están dispuestos a apoyar, a orientar e impulsar. Creen en las niñas, niños y adolescentes, saben de sus capacidades y por eso están siempre ahí.

- **Valorar el trabajo de los docentes** quienes buscan estrategias para continuar motivando aprendizajes en las niñas, niños y adolescentes.
- **Mantener a través de los medios posibles la comunicación con ellos** para expresar dudas y compartir logros.

Reconocer, fortalecer y ampliar las capacidades. Con ellas es posible abrir horizontes y llegar tan lejos como los sueños lo permitan.

- **Acompañar con alegría a las niñas, niños y adolescentes y reconocer sus características** y disposición para aprender y desarrollar sus capacidades.
- **Animar sus intereses y atender sus curiosidades** para proyectar nuevos aprendizajes.
- **Promover diálogos familiares y consultas para responder preguntas** que estimulen el interés por aprender de sí mismos, de su familia y de sus contextos.

Con el esfuerzo de sus familias y cuidadores las niñas, niños y adolescentes de Colombia **podrán celebrar que juntos en casa lograron vivir este aislamiento preventivo de la mejor manera.**

La educación es de todos

Mineducación