



Cómo cuidarse en tiempos de COVID-19

Guía para cuidar la salud física y
el bienestar emocional

Patrulla de Seguridad Escolar de AAA y Playworks



Índice



Cómo cuidarse en tiempos de COVID-19	3
Cuidado de la salud física	5
— Cómo cuidarse	5
— Lavado de manos	5
— Tapabocas	6
— Distanciamiento social	6
Bienestar emocional	8
— Identificación de las emociones	8
— Mantenernos socialmente conectados	8
— Empatía	9
Recursos	10

Cómo cuidarse en tiempos de COVID-19



Guía para cuidar la salud física y el bienestar emocional

AAA se ha asociado con Playworks para ofrecerte una guía educativa para el cuidado de la salud de los jóvenes en medio de una pandemia. Nuestro socio, Playworks, es una organización nacional sin fines de lucro que se dedica a transformar la salud física, social y emocional de los niños a través del poder del juego. En este módulo, te enseñaremos la importancia de cuidar tanto nuestra salud física como emocional durante estos tiempos difíciles. Toda la información de este módulo está en el sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) y también en el sitio web de Playworks. Visita el sitio web del departamento de salud de tu estado para obtener más información sobre las regulaciones y las normas locales.



Como la pandemia se ha extendido por todo el mundo desde principios de 2020, muchos estudiantes seguramente ya conocen algo acerca del coronavirus. Al comienzo de este módulo, se da por sentado que los estudiantes tienen conocimientos básicos sobre la pandemia. Sin embargo, es posible que necesiten una breve introducción. Si es necesario, explícales a los estudiantes qué es el coronavirus usando la información de los CDC que se brinda a continuación. El contenido de este módulo está disponible a través de AAA como parte de nuestro [programa de la Patrulla de Seguridad Escolar](#) y el [Plan de Clases de Seguridad Escolar](#), y fue diseñado únicamente con fines educativos y siguiendo los consejos de los CDC al momento de su redacción.

Cada estado y condado tienen reglas y regulaciones diferentes para los procedimientos de cuidado de la salud. Recuerda consultar las normas locales. En este Plan de Clases, los estudiantes aprenderán hábitos básicos de higiene y a ser líderes en el cuidado de la salud tanto en la escuela como en sus casas. Los estudiantes también aprenderán más sobre temas relacionados con el bienestar emocional, como la empatía y la conciencia social.

Cómo cuidarse en tiempos de COVID-19 (cont.)



¿Qué es la COVID-19?

- COVID-19 es el nombre abreviado de “enfermedad del coronavirus 2019” (por su abreviatura en inglés). Es provocada por un virus nuevo sobre el que los médicos y científicos todavía están aprendiendo.
- En el último tiempo, este virus enfermó a muchas personas.
- Los médicos y los expertos en salud están haciendo un gran esfuerzo para ayudar a las personas a estar sanas.

Diles a los estudiantes que es normal tener preguntas o sentir miedo y ansiedad. Es muy probable que los niños hayan estado escuchando mucha información sobre la COVID-19 y, tal vez, no la entiendan tan bien como la entendería un adulto. Este módulo no solo ayudará a los estudiantes a entender mejor cómo pueden cuidarse, sino que los empoderará para que sean líderes en el cuidado de la salud.

Ser un líder en el cuidado de la salud

No solo es importante respetar a los líderes de nuestras comunidades, hogares y escuelas; es importante que recuerdes que tú también puedes serlo.

El objetivo de esta clase es ayudarte a ser un líder en el cuidado de la salud. Ya sea que estés en tu casa o en la escuela, siempre hay formas de poner en práctica tu capacidad de liderazgo.

En estos tiempos difíciles, ser un líder puede significar varias cosas:

- Dar el ejemplo de cómo hay que cuidarse a tus amigos y familiares.
- Conocer las cuestiones relacionadas con el cuidado y cómo hay que responder ante ellas.
- Respetar e incluir a los demás.
- Trabajar junto con otras personas para solucionar problemas.

¿De qué otras maneras puedes ser un líder en el cuidado de la salud?

Cuidado de la salud física



Cómo cuidarse

¿De qué maneras puedes cuidarte a ti mismo y a tus amigos y familiares para no enfermarse? Pídeles a los estudiantes que piensen en acciones como las siguientes:

- Usar mascarilla.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Quedarse en casa cuando sea apropiado.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

Diles a los estudiantes que pueden tener un papel importante siendo un buen ejemplo en el cuidado de la salud. Sus acciones pueden ayudar a los demás a no enfermarse. Primero, aprenderemos más sobre cómo hay que lavarse las manos.

Lavado de manos

La información de esta sección es de los CDC.

Cinco pasos fáciles para lavarse las manos:

1. Mójate las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierra el grifo y pásate jabón.
2. Enjabónate las manos frotándolas una con otra y, después, frotando la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refríégate las manos durante al menos 20 segundos. ¿No sabes cómo controlar el tiempo? Tararea el “Feliz cumpleaños” desde el principio hasta el final, dos veces.
4. Enjuágate bien las manos con agua corriente limpia.
5. Sécate las manos con una toalla limpia o déjalas secar al aire.

Siguiendo estos pasos, puedes dar un buen ejemplo a otros estudiantes y ayudar a prevenir la propagación de los gérmenes. Recuerda que eres un líder en el cuidado de la salud. Si no es posible lavarse las manos con agua y jabón, también se puede usar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Actividad: Canción “Slippery Fish”

Ahora que ya sabes cómo lavarte correctamente las manos, compórtate como un líder y muéstrales a un amigo, un compañero o un hermano más chicos cómo hay que lavarse las manos. Mira el siguiente video de Playworks y enséñales la canción de los peces para que ellos también puedan cuidarse.

Ver y aprender: [“Slippery Fish”](#) (2.5 minutos).



Cuidado de la salud física (cont.)



Tapabocas

La información de esta sección es de los CDC.

¿Cómo sirve para cuidarnos el tapabocas?

Usar un tapabocas nos ayuda a cuidarnos protegiendo a los demás en el caso de que estemos enfermos pero no tengamos ningún síntoma. Usa el tapabocas en lugares públicos y cuando estés cerca de personas que no viven en tu hogar, especialmente cuando sea difícil mantener las medidas de distanciamiento social.

Cómo usar el tapabocas:

1. Lávate las manos antes de ponerte el tapabocas.
2. Colócalo sobre la nariz y la boca, y ajústalo debajo de la barbilla.
3. Trata de ajustarlo bien a los costados de la cara.
4. Asegúrate de que puedas respirar con facilidad.

Actividad

¡Ahora, a ponerlo en práctica! Pídeles a los estudiantes que practiquen colocarse la mascarilla siguiendo los pasos anteriores. Si tienen cerca a otro estudiante o a un hermano, díles que se pongan en pareja y se controlen mutuamente las mascarillas para asegurarse de que se las hayan colocado bien.

Distanciamiento social

La información de esta sección es de los CDC.

El distanciamiento social es el último tema relacionado con los cuidados. Todos podemos ayudar a disminuir y desacelerar la transmisión de la COVID-19. Según los CDC, el distanciamiento social es una medida fundamental para evitar la propagación de los gérmenes. El objetivo es disminuir las interacciones físicas entre las personas y reducir las probabilidades de propagar enfermedades. Para respetar el distanciamiento social, debes dejar un espacio de al menos 6 pies (2 metros) entre tú y las demás personas.

Para debatir

*¿Cuál ha sido tu experiencia hasta ahora con el distanciamiento social? ¿Te resulta fácil o difícil?
¿En qué lugares, por ejemplo, has respetado el distanciamiento social?*

Cuidado de la salud física (cont.)



Opciones de actividades

- **Búsqueda del tesoro:** Haz una búsqueda del tesoro para buscar objetos a tu alrededor que estén al menos a seis pies (dos metros) de distancia entre uno y otro. Después, mide el espacio que hay entre ellos para ver si la distancia que calculaste era correcta.
- **Actividad con distanciamiento:** Piensa en al menos 3 actividades que puedas hacer estando a seis pies (dos metros) de distancia de otras personas.
- **¿Cuánto mide?:** Mide seis pies (dos metros) con una cinta o una cuerda y muéstrale a un amigo o un miembro de la familia para que vean cuál es la distancia. Después, quita la cinta o la cuerda y pídele que adivine cuánto es una distancia de seis pies (dos metros) usando dos objetos a tu alrededor. El que más se acerque a la respuesta gana el juego.
- **¡Juguemos al artista!** Dibuja una escena al aire libre (por ejemplo, un parque). Después, recorta figuras de revistas viejas y pégalas con distanciamiento social en la escena que dibujaste, dejando la mayor distancia posible entre una y otra.



Bienestar emocional

Actualmente, los estudiantes de todo el país están viviendo cambios sociales e incertidumbre como consecuencia de la COVID-19. Es importante reconocer que la salud mental puede ser tan importante como la salud y el cuidado físicos. Esta sección los invita a tener una conversación saludable sobre cómo está cambiando el mundo y ayuda a los niños a entender lo importante que es identificar las emociones, mantenernos socialmente conectados y practicar la empatía.

Identificación de las emociones

La información de esta sección es de los CDC.

Hablemos sobre nuestro primer tema: identificar las emociones. Es normal sentir muchas emociones durante situaciones estresantes. Todos podemos sentir miedo o tristeza a veces. Cuando puedes identificar las emociones que sientes, las cosas no parecen tan terribles o estresantes.

Actividad: “Emotion Freeze”

Nuestro próximo juego de Playworks se llama “Emotion Freeze”. Las instrucciones del juego están en las carpetas de descargas del Plan de Clases (en PDF). También puedes [poner este video de Youtube](#) (14 minutos) para que un coach de Playworks guíe a los estudiantes durante el juego o visitar la [página “Emotion Freeze” de Playworks](#) para leer las instrucciones.



Para reflexionar

*Piensa en cómo te sientes ahora y en cuántas emociones puedes sentir a lo largo del día.
¿Qué emociones has sentido hoy?*

Mantenernos socialmente conectados

La información de esta sección es de los CDC.

El miedo y la ansiedad ante una nueva enfermedad y lo que podría pasar pueden ser muy fuertes y causar emociones intensas tanto en los adultos como en los niños. Según los CDC, las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan solas y aisladas, y que tengan más estrés y ansiedad.

Para debatir

¿Qué ideas se te ocurren para mantenerte conectado con tus amigos y familiares respetando el distanciamiento físico? Algunas ideas pueden ser escribir cartas, hablar por videollamada, organizar una celebración de cumpleaños en la que cada uno salude y festeje al cumpleañosero desde su automóvil, etc.

Bienestar emocional (cont.)



Actividad

Escríbeles una carta a un amigo o un familiar para demostrarles que te preocupas por ellos. Pídele a tu madre, padre o cuidador que te ayude a enviarla. Enséñales alguna medida de cuidado nueva que hayas aprendido desde que empezó la pandemia.

Empatía

La información de este módulo ha sido adaptada de los CDC y de Playworks.

Demostrar empatía es ver las cosas desde el punto de vista del otro o trabajar colaborando con los demás; incluir y aceptar a todas las personas, también a los que son diferentes; o escuchar activamente a los demás y prestar atención a sus comportamientos.

Primero, veamos cómo podemos demostrar empatía en la vida diaria. ¿Se te ocurre alguna otra cosa para agregar a esta lista?

- Entender y aceptar a los demás.
- Trabajar colaborando con los demás y no excluir a nadie.
- Escuchar y respetar a los demás.
- Usar una mascarilla para cuidarte y cuidar a los que te rodean.

Actividad

¡Vamos a jugar! Este juego de Playworks se enfoca en la empatía y en las habilidades de escucha activa. Se llama “Si realmente me conocieras”. Puedes jugarlo en el aula o en casa con tus amigos o tu familia. Busca el documento adjunto llamado “Si realmente me conocieras” (If You Really Knew Me) en tu carpeta de descargas del Plan de Clases. También puedes ver las instrucciones [aquí, en el sitio web de Playworks.](#)



Para reflexionar

Pídeles a los estudiantes que contesten preguntas como las siguientes:

- *¿Qué crees que se aprende con este juego?*
- *¿Se te ocurre algo para que este juego sea mejor?*



Recursos



Recursos para padres y cuidadores

Las familias de todo el país se están adaptando a los cambios en la vida diaria provocados por la pandemia de la COVID-19. Es muy importante recordar que los niños recurren a los adultos para saber cómo reaccionar ante eventos estresantes. Esta es, además, una gran oportunidad para que los adultos les enseñen habilidades de liderazgo, especialmente con respecto a la resolución de problemas, la responsabilidad y la empatía. Los siguientes consejos pueden ser útiles.

Adaptación de [Talking to Children About COVID-19 \(Coronavirus\): A Parent Resource, National Association of School Psychologists and National Association of School Nurses](#) (Conversando con los niños acerca de la COVID-19 [coronavirus]: un recurso para padres, Asociación Nacional de Psicólogos Escolares y Asociación Nacional de Enfermeros Escolares), NASP, 2020.

Mantén la calma, escucha y ofrece tranquilidad

- Sé un ejemplo para los demás.
- Presta atención a cómo hablas de la COVID-19. La forma en la que hablas sobre la COVID-19 puede aumentar o disminuir el miedo del niño. Escúchalo atentamente cuando te hable de sus pensamientos y sentimientos, o pídele que los dibuje o que escriba acerca de ellos. Responde con sinceridad y tranquilidad.
- Explícale qué es el distanciamiento social y cuéntale que la familia está siguiendo las reglas de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), las cuales incluyen el distanciamiento social. Respetar el distanciamiento social significa mantener distancia de otras personas hasta que el riesgo de enfermarse de COVID-19 esté bajo control.
- Enfócate en cosas positivas.
- Crea una rutina diaria y respétala. Mantener un horario regular brinda una sensación de control, previsibilidad, calma y bienestar.
- Busca proyectos que puedan ayudar a los demás, como escribir cartas a los vecinos o a otras personas que quizás estén solas encerradas en sus casas, escribir cartas a trabajadores de la salud, enviar mensajes positivos a través de las redes sociales o leer un libro infantil popular en una plataforma de redes sociales para que los más pequeños lo escuchen.
- Brinda mucho amor y afecto.

Controla lo que ven en la televisión y en las redes sociales

- Controla tanto lo que ves tú como lo que ven los niños en la televisión, por Internet o en las redes sociales.
- No des lugar a rumores ni a información incorrecta. Cuando hables con los niños sobre la enfermedad, bázate en información objetiva.
- Ofrece opciones. Invita a los niños a jugar o hacer otras actividades divertidas.

Tómate el tiempo para hablar

- Deja que las preguntas de los niños sean tu guía. No dudes en brindarles la información que los expertos consideran fundamental para su bienestar.

Recursos para padres y cuidadores (cont.)



Sé honesto y brinda información verdadera

- Corrige la información errónea.
- Explícales pasos sencillos para cuidar la salud.
- Mantente al día con la información.

Brinda explicaciones adecuadas para cada edad

- Estudiantes que están en los últimos años de la escuela primaria o en los primeros años de la enseñanza media:
 - En general, los niños que están en este rango de edad son más propensos a hacer preguntas acerca de si realmente están protegidos y de qué pasará si la COVID-19 se propaga en la zona.
 - Es posible que necesiten ayuda para separar la realidad de los rumores y las fantasías.
 - Háblales sobre los esfuerzos que los líderes nacionales, estatales, comunitarios y escolares están haciendo para evitar la propagación de los gérmenes.
- Estudiantes que están en los últimos años de la enseñanza media y en la secundaria:
 - Los temas se pueden hablar con mayor profundidad.
 - Indícales las fuentes adecuadas para que obtengan información sobre la COVID-19.
 - Bríndales información verdadera, exacta y objetiva sobre el estado actual de la COVID-19.
 - Invítalos a participar en las decisiones sobre los planes familiares, la organización de los horarios y la ayuda con las tareas del hogar.
- Niños de todas las edades: Anímalos a poner sus pensamientos y sentimientos en palabras. ¡Y escúchalos con atención!

Mantente conectado con la escuela

- Busca recursos de aprendizaje. Aprovecha las oportunidades de aprendizaje gratis que están ofreciendo muchas empresas y plataformas de Internet.
- Busca recursos adicionales. Averigua si tu escuela o tu distrito están brindando recursos adicionales, como comidas o tecnología (por ejemplo, tabletas o computadoras portátiles).
- Mantente conectado. Averigua cómo se está comunicando la escuela con las familias y los estudiantes. Asegúrate de leer todos los comunicados que recibas.
- Ponte en contacto con el personal de la escuela. Comunícate con los profesores y con los miembros apropiados del personal escolar si tienes dudas acerca de cómo están lidiando y cumpliendo con las tareas o las actividades.

Sé un ejemplo de hábitos básicos de higiene y estilo de vida saludable

- Practica diariamente una buena higiene.
- Lávate las manos varias veces al día durante 20 segundos.
- Al menos por ahora, evita dar la mano o abrazar a familiares cercanos.

Recursos para padres y cuidadores (cont.)



- Enséñales a los niños lo que pueden hacer para no infectarse; esto les dará una mayor sensación de control y, por lo tanto, tendrán menos ansiedad.
- Motívalos a tener una alimentación equilibrada, dormir bien y hacer ejercicio regularmente; esto los ayudará a fortalecer el sistema inmunitario y aumentar las defensas contra las enfermedades.

Presta atención a la salud mental del niño

- La mayoría de los niños estarán bien con el apoyo de sus padres y otros miembros de la familia, aunque tengan algunos síntomas de ansiedad o preocupación, como dificultades para dormir o para concentrarse. Otros, sin embargo, pueden tener factores de riesgo que podrían causarles reacciones más intensas, como ansiedad grave, depresión y conductas suicidas.
- Los factores de riesgo pueden ser un problema de salud mental preexistente, experiencias traumáticas anteriores, experiencias pasadas de abuso, inestabilidad familiar o la pérdida de un ser querido.
- Los padres y los cuidadores deben comunicarse con un profesional si los niños muestran cambios significativos en el comportamiento o alguno de los síntomas que se nombran a continuación durante más de 2 semanas.
 - Para los niños que están en la escuela primaria, los síntomas pueden ser irritabilidad, agresividad, dependencia excesiva, pesadillas, desmotivación para ir a la escuela, falta de concentración, abandono de las actividades y alejamiento de los amigos, entre otros.

Consulta la información más actualizada para las escuelas de tu estado

California: <https://covid19.ca.gov/education/>

Nevada: <https://nvhealthresponse.nv.gov/info/schools-families/>

Utah: <https://coronavirus.utah.gov/education/>

Arizona: <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/infectious-disease-epidemiology/index.php#novel-coronavirus-schools>

Alaska: <https://education.alaska.gov/safeschools/infectiousdisease>

Montana: <https://dphhs.mt.gov/publichealth/cdepi/diseases/coronavirusmt#9247810274-information-for-childcare-programs-and-k-12-schools>

Wyoming: <https://edu.wyoming.gov/educators/covid-19-resources/>

Para ver más contenido de Playworks, consulta la [Guía de juegos](#) para que los niños aprendan habilidades sociales y emocionales jugando. También puedes consultar la [guía de Playworks sobre cómo priorizar un enfoque sensible al trauma](#) en el nuevo año escolar, y suscribirte al boletín de noticias de Playworks para obtener recursos adicionales dirigidos a los educadores.