



GOBIERNO *de*
GUATEMALA
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Actividades para realizar en casa con los niños y jóvenes



PREVENCIÓN DEL

**CORONAVIRUS
COVID-19**

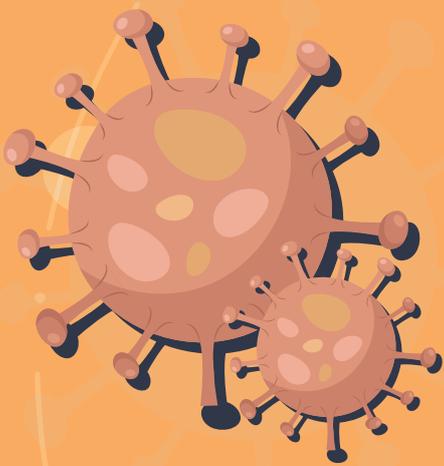
Por una comunidad educativa sana
en el marco de plan de respuesta
ante el coronavirus (COVID-19)

Contenido

1. Información general
2. Rutina de actividades
3. Alimentación saludable
4. Medidas preventivas
5. Cuidemos las emociones

1. Información general

¿Qué es el coronavirus (COVID -19)?



Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infecciones respiratorias, el mas reciente causa la enfermedad por coranovirus COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas?

-  Fiebre
-  Cansancio
-  Tos seca



Sabías que... En la mayoría de los casos los síntomas son leves y aparecen de forma gradual, las personas más vulnerables a complicaciones son los adultos mayores o personas con enfermedades crónicas.

¿Cómo podemos prevenirlo?

1.

LAVO MIS MANOS

Lavo mis manos varias veces al día con agua y jabón o alcohol en gel



2.

EVITO EL CONTAGIO

Si toso o estornudo lo hago de esta forma



3.

MANTENGO AMBIENTES LIMPIOS

Mantengo limpia mi casa y escuela



4.

PROTÉGEME

Permanezco en casa si tengo fiebre y tos



¡Llévame al puesto de salud más cercano!



Mantengámonos en casa.

2. Rutinas de actividades



Establece un horario de actividades diarias.

Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.



Horario para actividades de aprendizaje.

Establecer tiempo de juego y recreación.



Horario para los momentos de comida.

Resguardar a los niños en casa, es una de las principales medidas para prevenir el contagio.

3. Alimentación saludable

¿Por qué es importante una alimentación saludable?



Para fortalecer las defensas de nuestro cuerpo y para esto es necesario consumir una alimentación variada y nutritiva.

Incluya en la alimentación frutas, hierbas y verduras, especialmente las de color rojo, amarillo y anaranjado intenso.

Evita darles alimentos poco nutritivos, en especial alimentos altos en azúcares y grasas.



Tome abundante agua segura.



¿Por qué realizar actividad física?

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.



Adapta la actividad física a la edad de tus hijos y el espacio que tengas disponible.

Ejemplo: baile, saltar cuerda, ejercicios de estiramiento, entre otros.

Crea rutinas de ejercicio diferentes cada día y que sea un espacio de diversión y distracción.



Haz actividad física en familia

4. Medidas preventivas

Quédate en casa y evita el contacto cercano con otras personas.



Lávate las manos con agua y jabón, también puedes utilizar alcohol en gel.



Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.



En caso de emergencias o consultas comunicarse a:

1517 1540



5. Cuidemos las emociones



Mantengamos la calma
en todo momento

Ante una situación de emergencia, los niños pueden responder de maneras diferentes y tenemos que saber cómo ayudar.

Reacciones

- Miedo de estar solo o pesadillas.
- Cambio en el apetito.
- Aumento de berrinches y queja.
- Alejamiento de la familia.
- Ansiedad y nervios.
- Falta de concentración.

Cómo ayudar

- Paciencia y tolerancia.
- Ejercicio regular y estiramiento.
- Participar en tareas domésticas.
- Sesiones de juego y actividad física.
- Mantener rutinas familiares.

Una actitud positiva y responsable nos prepara para afrontar adecuadamente las dificultades.





MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

#JUNTOS SALDREMOS ADELANTE

#UnidosContraElCoronavirus

Informate desde la página oficial del Gobierno de Guatemala, Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

