



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.

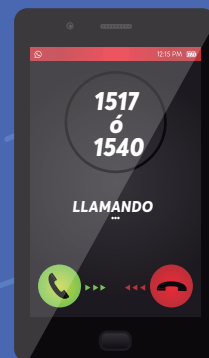


Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.



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

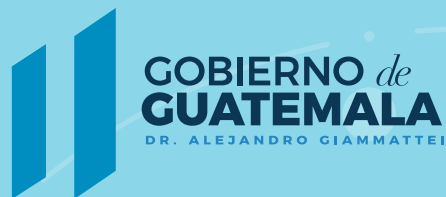
- Miedo de estar solo o pesadillas.
- Cambio en el apetito.
- Aumento de berrinches y queja.
- Alejamiento de la familia.
- Ansiedad y nervios.
- Falta de concentración.

## 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

