

¿QUÉ  
ES EL

# COVID-19

Y QUÉ ESTÁ PASANDO  
EN RELACIÓN A ESO?

El **COVID-19** es la enfermedad causada por el coronavirus, hace que las personas se sientan con gripe o resfriado. **A la gran mayoría no les hará daño, pero es mejor evitar sentirnos mal.**

Algunas personas tienen otros problemas de salud, y les haría muy mal tener el virus. **Es por eso que hay que tener cuidado.**

Al virus le encanta viajar de un lugar a otro, de mano en mano. En especial le gusta **“chocar los cinco”**, por eso tenemos que evitar hacerlo.

**¡Muchas personas científicas están trabajando y buscando soluciones!**

## NADA MALO VA A PASARTE

**¡Pero es importante prevenir el contagio!**

Podemos empezar por lavarnos bien las manos -con agua y jabón-, para evitar que los microbios viajen de aquí para allá. **¿Cuándo hay que hacerlo?**

- Antes de cocinar y comer
- Antes y después de ir al baño
- Luego de jugar
- Después de usar transporte público (ómnibus, taxis, autos)



**ESTM**



**Es importante que nos lavemos muy seguido. ¿Cómo lo hacemos?**



**1**

Nos mojamos las manos



**2**

¡Hacemos mucha espuma con el jabón!



**3**

Frotamos las manos, ¡cantando una canción es más divertido!



**4**

Dejamos correr el agua hasta que se vaya todo el jabón



**5**

Nos secamos las manos con una toalla limpia (si puede ser con papel descartable, mejor)

## ESTA ES UNA SITUACIÓN PASAJERA

Es normal que sientas **confusión, preocupación, nervios, enojo o incluso tristeza.** A todas las personas nos pasa; pero, por suerte, no estamos solos en esto: **¡nos cuidamos entre todas y todos!** Si ves que otros niños o niñas están tristes, tal vez puedas preguntarles cómo se sienten y compartir tus sentimientos. **¡Esta situación ya va a pasar!**

**¡JUNT@S  
PODEMOS!**



# ¿QUÉ PODEMOS HACER

# EN CASA?

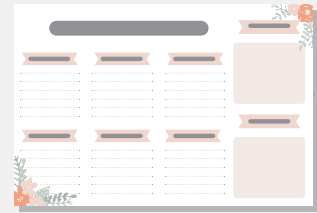
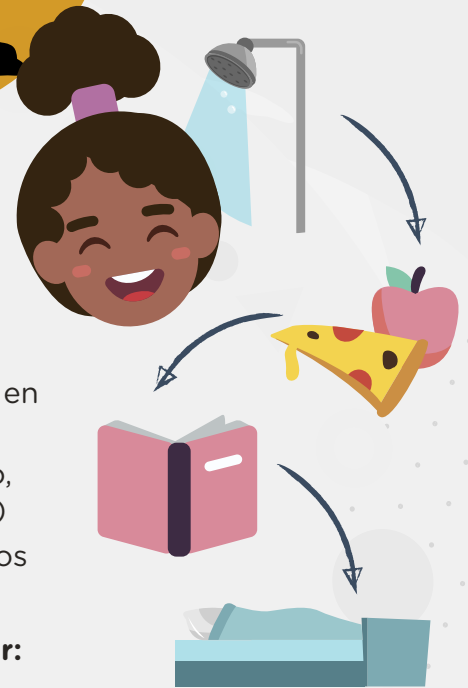
## ¡ARMÁ TU PROPIA RUTINA!

### Te damos algunas ideas:

- Planificar los próximos 2 o 3 días para saber qué haremos
- Ir proponiendo cosas para hacer y colocarlas en una cartelera, o en el cronograma semanal
- Mantener las actividades que ya veníamos haciendo en el Centro, con algunos cuidados (por ejemplo: huerta, asambleas, etcétera)
- Podemos poner un espacio en el cronograma, en el cual usaremos nuestras Ceibalitas: por ejemplo, de 14 a 15 hs

### Cosas que podemos hacer para cerrar cada día antes de ir a dormir:

- Leemos o inventamos cuentos
- Si tenemos patio o ventanas podemos mirar las estrellas y en silencio escuchar los sonidos
- Ensayar y cantar una canción juntas/os
- Miramos una película



**¡Podemos tener un organizador individual con nuestro nombre, o compartirlo con nuestros compañeros y compañeras!**

## TENEMOS ALGUNAS IDEAS DE JUEGOS PARA COMPARTIR:

- Jugar juegos de mesa
- Cantar canciones
- Poner música y bailar
- Un cuento antes de ir a dormir
- Plastilina
- Hacer collage con recortes
- Pintar con acuarelas/pintura acrílica
- Contamos historias
- Decoramos cajas de cartón
- Pintamos piedras
- Leemos libros de cuentos o poesías
- Hacemos pulseras o collares
- Jugamos memory de imágenes
- Jugamos con puzzles
- Decoramos camisetas viejas
- Hacemos algún experimento casero
- Lavamos juguetes con agua y jabón y los secamos
- Hacemos juntas/os la merienda
- Hacemos gimnasia
- Hacemos yoga
- Investigamos sobre países (sus comidas, sus costumbres y climas)
- Participamos de las tareas cotidianas (hacemos la cama, preparamos la mesa)

