Viceministerio de Servicios Técnicos y Pedagógicos

Dirección de Orientación y Psicología

Guía de orientaciones psicopedagógicas para la Comunidad Educativa ante el COVID-19

Introducción

La presente guía procura servir de apoyo psicopedagógico a los distintos actores de la comunidad educativa, ante la propagación del COVID-19. Con la misma se busca fortalecer las medidas preventivas propuestas por las autoridades competentes, así como apoyar el acompañamiento psicoafectivo de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos pertenecientes a la comunidad educativa.

Se orientan acciones para el Equipo de Gestión, como organismo que asume la responsabilidad de impulsar todas las medidas de prevención y acompañamiento requeridas. Se plantean pautas para el trabajo de los y las docentes ante la necesidad de educar al estudiantado con información oficial sobre este virus y sobre la posibilidad de desarrollar planes de apoyo psicopedagógico, en caso de que sea necesario que los y las estudiantes permanezcan en sus hogares. Se orienta al personal de apoyo y administrativo en su importante tarea de servir a la comunidad educativa para que puedan desarrollarse los procesos pedagógicos correspondientes, desde un cuidado oportuno a la salud.

Esta guía, además, incorpora orientaciones para apoyar la actitud de padres, madres y tutores/as, tanto de carácter preventivo como de acompañamiento a sus hijos e hijas. A la vez, se orientan acciones y pautas para el estudiantado de los distintos niveles educativos.

Toda la comunidad educativa debe unirse en estos momentos en la búsqueda conjunta de las mejores alternativas que promuevan el cuidado propio y de los demás partiendo del contexto y características de cada centro. Debe seguir las orientaciones generales emanadas de los organismos competentes, siempre procurando mantener una actitud serena y ecuánime, sin alarmar y sin trivializar la situación de salud por la que atraviesa el país y el mundo.

1. Orientaciones para el Equipo de Gestión

El Equipo de Gestión de cada centro educativo tiene la responsabilidad de guiar y velar por la seguridad y cuidado de todo su cuerpo docente y de los y las estudiantes que asisten al plantel escolar. Frente a esto se proponen algunas acciones complementarias al ámbito educativo que deben desarrollar ante la propagación del COVID-19 en el territorio nacional.

Acciones de Prevención

1. **Informar a toda la comunidad educativa sobre las medidas emanadas por salud pública,** procurando concientizar a todo el personal para evitar la propagación de mitos, prejuicios y actitudes de discriminación. Socializar y tener en lugares visibles la infografía y guías diseñadas por el Ministerio de Salud Pública, así como mantenerse en sesión permanente para cumplir y dar seguimiento a las medidas de prevención sugeridas por la Comisión de alto nivel para la prevención del COVID-19.

El equipo de gestión es el responsable de tomar las principales medidas de prevención y actuación frente a la propagación del COVID-19, promoviendo una actitud de respeto, seguridad y ecuanimidad en la comunidad educativa.

Cada día este equipo debe establecer comunicación para valorar los niveles de cumplimiento de las orientaciones, socializar cualquier nueva medida enviada por los organismos oficiales o tomar medidas frente a situaciones que se den en el centro educativo.

Con relación a la implementación de la propuesta curricular, se deben seguir las orientaciones emanadas del MINERD para estos fines, procurando planificar y adecuar con el cuerpo docente las mejores estrategias y herramientas tecnológicas, que permitan continuar el desarrollo del programa regular de clases, dando prioridad a las competencias curriculares (fundamentales y específicas) que aporten a la prevención y manejo de la situación actual: ambiental y de la salud, resolución de problemas, ética y ciudadana...

El Equipo de Gestión es responsable de guiar a la comunidad educativa en torno a una necesaria actitud de sosiego, tomando todas las medidas de prevención requeridas. Debe primar un ambiente de paz y tranquilidad en el centro educativo, evitando hablar de manera permanente del tema, orientando de manera propositiva sobre las formas de evitar el contagio y de encarar con actitud positiva recordando la necesidad de orar por las personas que están enfermas.

El Equipo de Gestión orientará a todo el personal sobre la necesidad de mantener una actitud de respeto, evitando gestos y/o palabras que puedan dañar o herir a alguna persona, por miedo al contagio. Se evitará rechazar, discriminar o estigmatizar ya sea porque alguna persona presenta los síntomas o como actitud

preventiva, así como también evitando alarmarse frente a las noticias que van llegando y/o ante una persona que presente algunos de los síntomas. Por el contrario, se informará sobre el protocolo a seguir cuando una persona tiene síntomas de gripe, de resfriado o incluso cuando es sospechosa de COVID-19.

Se dialogará con los miembros de la comunidad educativa, señalando que es normal que se sienta temor y ansiedad, que se puede hablar con confianza y que se le debe escuchar. Pero, a la vez, se indicará que tomando las medidas preventivas y de cuidado de la salud, podemos sobrepasar esta situación que afecta al país y al mundo. Será necesario ver la oportunidad que se nos brinda de fortalecer las medidas de higiene, de incorporar y enraizar acciones de solidaridad y de desarrollar actitudes empáticas y de servicio a los/as demás.

2. **Orientar a docentes y personal de orientación y psicología para que,** de manera permanente instruyan a los padres, madres y tutores a seguir las disposiciones emanadas del MINERD.

Dentro de estas orientaciones está no enviar sus hijos e hijas al centro educativo si presentan síntomas de gripe (fiebre, tos, dificultad para respirar, malestar general, estornudos, dolor muscular) u otras enfermedades respiratorias, en ese caso contactar al centro de salud más cercano y esperar su autorización para enviarlo de nuevo a la escuela, así como aquellos estudiantes que han visitado otros países.

3. **Crear y/o mantener una red de apoyo interinstitucional**

Las acciones de prevención e intervención para evitar la propagación del COVID-19 es una responsabilidad de todos. En este sentido, es importante fortalecer la comunicación y articulación de acciones con los organismos de salud y otras instituciones de su comunidad (Ministerio de Salud, Centros de Atención Primaria, 911, hospitales, clínicas, entre otras) que colaboran frente a esta situación a nivel nacional.

Para esto es importante contar con los números de contacto actualizados de las personas responsables de cada instancia colaboradora, articular con estos las vías y los pasos a dar frente a cualquier eventualidad identificada por el personal del centro educativo. En tal sentido, deben designarse las personas de la comisión que actualizarán de manera inmediata los contactos telefónicos y que, según los protocolos que se establezcan, establecerán contacto directo con estos organismos.

Para comunicarse con Salud Pública para recibir información general, se debe llamar al número *462. Para contactos por necesidad de notificar algún caso, en diálogo con la familia del afectado (en caso de ser estudiante), deberán llamar a la Dirección General de Epidemiología del Ministerio de Salud Pública a los números telefónicos 1-809686-9140, 1-809-200-4901 y 1-829-642-7009.

4. **Implementar las acciones preventivas requeridas en el centro educativo**

El equipo de gestión debe identificar todos los factores de riesgo que existan en el centro que puedan facilitar la propagación del COVID-19, con el objetivo de disminuir su impacto en las laborares regulares del centro. Entre estas podemos señalar:

- Elaborar carteles informativos para los miembros de la escuela y la comunidad.
- Establecer pausas para higienizarse antes y después de los momentos de merienda, recreo, almuerzo, salidas al patio, contacto personal, entre otras.
- Higienización del centro educativo. Evaluar la frecuencia de los procesos de limpieza y el uso efectivo de desinfectantes durante la limpieza del plantel escolar.
- Identificar posibles focos de contagio. Valorar conductas interpersonales que pudieran facilitarlo: saludos (abrazos, besos), juegos, deportes de contacto, compartir utensilios de uso personal, entre otras.
- Asegurar la provisión del servicio de agua, papel de baño, servilletas y recursos para el aseo personal.
- Dar seguimiento y acompañamiento vía telefónica y virtual a los docentes para el cumplimiento de los contenidos educativos que se cuelguen en la plataforma virtual para que en caso de que sean cerrados los centros educativos, no se pierda lo que resta del año escolar por falta de docencia.
- Orientar a los docentes y personal de orientación y psicología para que den seguimiento vía telefónica a aquellos estudiantes que por alguna razón no pueden acceder a los contenidos virtuales, orientando a sus familias para apoyarles en sus tareas.

5. **Difundir orientaciones permanentes para toda la comunidad educativa: docentes, estudiantes y familias con el propósito de mantenerla informada**

Se recomienda utilizar vías de comunicación telefónica o digitales para multiplicar las informaciones compartidas (redes sociales, correos electrónicos, Whatsapp, minimensajes, entre otros).

El tipo de información que se compartirá, puede ser referidas a:

- Las recomendaciones señaladas por los organismos de salud oficiales.

- Informaciones de fuentes confiables sobre las características de esta situación de salud. De esta manera se pretende bajar los niveles de ansiedad y pánico que se crean por informaciones de fuentes no oficiales o con poca fundamentación científica que se multiplica por las redes sociales. Es importante también orientar cómo actuar frente a estas informaciones de procedencia dudosas (verificar las fuentes de información, no propagar informaciones alarmistas que provoquen confusión o desinformación, mantenerse informados en los medios oficiales antes de tomar ciertas medidas).
- Fomentar comportamientos prosociales que muevan a la empatía, al servicio y colaboración con los demás. Esto de igual manera implica conocer los riesgos, las formas de evitar el contagio y el desarrollo de conductas de cuidado consigo mismos y con sus colaboradores o relacionados más cercanos.
- Socializar cómo afrontar la situación en caso de contagio de un miembro de la comunidad educativa. La orientación siempre debe ir dirigida a mantener la calma, a seguir las indicaciones de los organismos de salud y procurar la atención médica pertinente.

Cómo actuar ante el contagio

Elaborar un plan de acción frente a posibles contagios

La comisión tendrá la responsabilidad de elaborar un plan de acción orientado a la detección y control de cualquier situación de sospecha de contagio de cualquier miembro de la comunidad escolar. En este plan se deberá valorar:

- Identificar síntomas de un posible contagio del COVID-19 (según criterios médicos señalados por los organismos de salud).
- Separar al miembro identificado del resto de la población y contactar a la Dirección de Epidemiología del Ministerio de Salud Pública (utilizar los números de contacto que aparecen antes en este mismo apartado).
- Tomar las medidas señaladas por los organismos con el resto de la población que haya estado en contacto con la persona identificada con los síntomas.
- Informar al Distrito educativo correspondiente sobre el posible hallazgo, de manera que se tomen las medidas de lugar.
- Orientar las acciones de cuidado de manera lógica y razonable, sin alarmas, evitando siempre situaciones de rechazo, burlas o discriminación hacia la persona en cuestión.
- Ofrecer apoyo emocional a través del personal de orientación y psicología a los miembros de la comunidad educativa que así lo requieran.

2. Orientaciones para los Docentes

Acciones de Prevención

1. **Conocer y comprender las acciones preventivas que promueven las autoridades educativas y de salud en los centros educativos y en todo el país**

Conocer y comprender las orientaciones propuestas a realizar en los centros educativos ayuda a mantener una misma línea de información y mostrar un manejo coherente y un lenguaje común en la comunidad educativa. Es un deber para los docentes tener un manejo claro sobre el Coronavirus, cuáles son sus síntomas, cómo prevenir su contagio y cómo actuar cuando hay una persona infectada, para cuidarla y evitar su propagación. Esta es la mejor manera de manejar de forma exitosa las posibles situaciones y escenarios que implique esta epidemia.

2. **Apoyar a los estudiantes en la comprensión del COVID-19, a través de las estrategias regulares de enseñanza y aprendizaje**

El currículo educativo ofrece múltiples estrategias de planificación y de enseñanza-aprendizaje que pueden ser aprovechadas para que el estudiantado aprenda sobre el COVID-19. Se puede diseñar un Eje temático, una Unidad de Aprendizaje o un Proyecto de Investigación, en el que el estudiantado desarrolle estrategias como debates, discusiones, estudios de caso, video-foros, entrevistas, etc. Se pueden plantear escenarios diversos para que los estudiantes busquen soluciones o propongan medidas de prevención o cuidado.

Un juego divertido que se ha creado para promover acciones preventivas ante el contagio del virus en los niños lo podemos encontrar en los siguientes enlaces:

https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/salud-infantil/el-juego-del-coronavirus/

https://www.youtube.com/watch?v=xPTus4E5nZY

3. **Mantener el ritmo de trabajo regular en el aula, de acuerdo a las posibilidades**

En los escenarios donde es posible, será fundamental mantener el trabajo en el aula de manera normal, aunque siguiendo las medidas de prevención requeridas para evitar el contagio. Esta es una oportunidad importante para fortalecer el trabajo en equipo y para que se puedan seguir desarrollando las competencias curriculares establecidas para los diferentes ciclos y niveles.

4. **Apoyar a los estudiantes en la incorporación y seguimiento de las medidas de prevención para evitar el contagio**

Las/los docentes han de apoyar la incorporación y desarrollo de acciones que promueven el cuidado entre los estudiantes, ante el riesgo de contagio con el COVID-19. Estas acciones han de corresponderse a las informaciones oficiales vinculadas con las medidas de higiene (lavarse las manos, desinfectar las superficies, cubrir la boca o nariz al toser y estornudar, etc.). Además, se orientará que se evite el préstamo de objetos personales (lápices, mascotas, envases de comida, ect.) de forma innecesaria y de hacerlo, será debidamente desinfectado con el apoyo de su docente. A la vez, se orientarán nuevas formas de saludar de manera creativa y sin contacto con las manos y sin besar a las/los demás.

5. **Mantener la calma**

Es sumamente importante mantener la calma en una situación de crisis. Recordar que tenemos diferentes maneras de manejar las situaciones, por lo que es necesario profundizar en nuestra mirada y abordaje de las situaciones, de lo que se puede percibir a simple vista, puesto que aquello que para algunos sea algo de lo cual no tener miedo, para otros sea una situación que le genere mucho malestar e incomodidad y ambas posturas merecen respeto, por ende, lo mejor que podemos hacer como docentes en el aula es motivar a que los estudiantes entiendan que hay que ser prudentes con la manera como se expresan y actúan.

Recuerda que esta situación de salud es una pandemia, aparentar que no es una realidad o complicarla más de lo que es, no aporta al bienestar en el aula. Se debe explicar que, si se toman las medidas preventivas y de cuidado necesarias, se pueden salvar vidas y que debemos ser co-responsables del cuidado de todos/as.

Cómo actuar ante el contagio

1. **Ante la identificación de casos de infección de los/las estudiantes**

Cuando se tiene confirmación del contagio en un estudiante (validado por un médico u organismo de salud que realizó los estudios de lugar para llegar a este diagnóstico), será necesario:

- Informar en el aula sobre aquellos casos que han resultado positivo en la infección con el COVID-19 a sus compañeros de aula. Pedir a los compañeros que oren por estos/as y que, en la medida de lo posible, podamos dar seguimiento a su evolución a través de las informaciones que recibiremos por medios electrónicos a través de sus familiares.
- Identificar aquellos estudiantes que estuvieron en contacto con el alumno contagiado, para que las autoridades de salud los coloquen en observación (según las orientaciones y acciones que correspondan), para así proveer los cuidados y apoyos que requieran.

- Recordarles la importancia de mantener la calma, entendiendo como una realidad la posibilidad de contagiarse y a su vez darles seguridad de que estarán acompañados en todo momento.
- Motivarlos a darle un acompañamiento por las redes al compañero contagiado, para que puedan brindarle un apoyo emocional y académico, recordando la importancia de ser empáticos y solidarios con los demás.

2. **Acompañar los procesos pedagógicos desde el hogar**

Cuando se tiene estudiantes en casa como medida de prevención de contagio o por estar infectados con el COVID-19, será necesario disponer de medidas como las siguientes:

1. **Guías de trabajo:** En caso de paralización de docencia en los centros educativos, se deben seguir las orientaciones emanadas del MINERD para el uso de los contenidos colgados en la plataforma virtual, familiarizándose con los mismos y orientando a sus estudiantes para su uso, así mismo diseñar actividades que permitan a los estudiantes que no puedan tener acceso a los contenidos virtuales continuar desarrollando el currículo en sus hogares.

- Cada docente organiza un plan de trabajo para que los estudiantes puedan seguir a distancia, con las orientaciones impresas o en digital. En este plan se han de consignar las competencias que se desarrollarán, los contenidos a trabajar en el período de tiempo correspondiente a la guía (se sugieren guías de 15 días a un mes), las actividades o asignaciones que deben entregar con sus respectivas fechas, los documentos, textos o recursos que deberán consultar y los aspectos que se evaluarán en cada asignación.

- Utilizar las **plataformas de República Digital Educación** para cargar el contenido académico y las guías de trabajo que se diseñen.

- **Promover el uso de plataformas en línea para continuar con la docencia aun a distancia.** Se pueden utilizar plataformas libres como Moodle, Edmodo, Eliademy, Google Classroom, entre otras. En estas plataformas se dispone de espacios para colocar recursos de trabajo, para el diseño y envío de asignaciones, la comunicación con pares y docentes. Estas plataformas buscan que se continúe el acompañamiento cotidiano a los estudiantes, facilitando el desarrollo de las competencias curriculares. Es decir, un aprendizaje mixto que combina la enseñanza a distancia con el trabajo tradicional en el aula, apostando a la innovación educativa.

- **El Whatsapp, el Facebook y el Messenger** como herramientas que permiten mantener el proceso educativo a distancia, ya sea enviando el programa de actividades a seguir o explicando los contenidos mediante videollamadas.

- **Programas radiales:** Para aquellos lugares donde no se tenga conectividad los docentes pueden grabar las clases y transmitirlas por las radios locales. Esto ayudará a mantener a los estudiantes al día.
- **Video tutoriales:** Es otra de las formas que el docente puede utilizar para llegar a los estudiantes y explicar los diversos contenidos curriculares. Puede crearse un Canal de Youtube del centro educativo donde se carguen los videos de las actividades, los cuales las/los estudiantes pueden acceder en el momento que dispongan de acceso a Internet.

- **Reproducir las guías de trabajo y los materiales académicos** necesarios para hacerlos llegar, previa identificación, al estudiantado que carece de acceso a medios digitales. Las personas que lleven las guías y que recojan las tareas escolares deberán seguir las medidas de higiene y cuidado correspondientes.

Nota: *Es importante mantener los criterios del uso educativo de la tecnología, para evitar el uso inadecuado de estos medios, ya que estos serán utilizados con la finalidad de mantener los procesos educativos durante un periodo requerido.*

3. Orientaciones para el Personal de apoyo y administrativo

El personal de apoyo y administrativo debe unirse a los procesos de prevención y actuación frente a la propagación del COVID-19, ante su importante tarea de facilitar, organizar y administrar los servicios educativos.

Acciones de Prevención

El personal administrativo y de apoyo debe participar activamente en todas las acciones desplegadas por el Equipo de Gestión, velando por el cumplimiento de las decisiones tomadas, así como identificar situaciones que pudieran poner en riesgo el plan de acción que se desarrolla en el centro educativo. Su labor será muy valiosa en los momentos de seguimiento y supervisión en los distintos espacios del centro educativo, así como en las orientaciones a los estudiantes durante su estadía en este.

El personal administrativo encargado de la recepción, digitación, registros, secretaría, entre otros, puede colaborar en la elaboración de los documentos orientativos y de prevención dirigidos a las familias, así mismo servir de multiplicadores entre sus pares y en sus comunidades.

El personal de apoyo responsable de la conserjería, además de seguir las recomendaciones dadas por los organismos oficiales en cuanto a la higienización efectiva de los espacios, debe utilizar la protección necesaria para cuidar su

propia salud. Es necesario proveer a este personal de guantes y mascarillas para el ejercicio de sus funciones, ya que se exponen a riesgos mayores al estar en contacto con desechos y superficies contaminadas.

El personal de apoyo responsable de la puerta y seguridad del centro educativo debe recordar evitar el contacto físico con las personas que llegan/salen del centro educativo. De igual manera, deben higienizar las superficies de la puerta, pasamanos y manubrios con frecuencia y, claro, higienizar sus manos siempre que hagan contacto con superficies que pudiesen estar contaminadas.

Este personal tiene mayor libertad para movilizarse en los distintos espacios del centro educativo en los que se les necesite, por lo que pudiera colaborar en los momentos en los que el personal docente requiera de su apoyo para la supervisión y seguimiento de los estudiantes.

El personal de apoyo y administrativo debe seguir las orientaciones generales de cara a la actitud orientada a la comunidad educativa, vinculadas con mantener la calma, evitar alarmar e inquietar a la comunidad educativa, abstenerse de hacer cualquier tipo de comentario que pueda evidenciar rechazo, estigma o discriminación de algún miembro de la comunidad educativa.

Cómo actuar ante el contagio

Al igual que todo el personal docente, el personal administrativo y de apoyo debe conocer las medidas de actuación en caso de que se detecte un posible contagio. En este sentido es importante que el personal participe en los encuentros de formación y orientación previos que organice el equipo de gestión del centro y que pueda tener funciones claramente señaladas para ser acatadas en cualquier momento.

El personal administrativo y de apoyo debe contar con la suficiente información y orientaciones, de manera que pueda actuar conforme a los establecido en el centro educativo, sin alterar el orden, manteniendo una conducta reflexiva, organizada y coherente con los procedimientos indicados.

Cualquier situación observada que pudiera ser riesgosa para la comunidad educativa, debe ser informada de inmediato a las autoridades del centro.

4. Orientaciones para la familia

Actuaciones preventivas

Ante la prevención de contagio con el Covid-19 es necesario que como familia se tomen distintas medidas. Todas y todos somos responsables de que se evite la propagación del virus y de que niños, niñas y adolescentes conozcan cómo actuar en todo momento.

Estas medidas, además, han de acompañarse de un clima de sosiego y calma, que nos permita actuar de forma oportuna, evitando la desesperación y la ansiedad.

Será necesario como padre, madre, tutor/a que puedas:

1. **Explicar a tus hijos e hijas qué es el coronavirus** y por qué debe protegerse. Permite que pregunten todo lo que les preocupe. Para hablar de esta situación de epidemia con ellos, es aconsejable preguntarles primero qué es lo que saben para después contarles la información que precisan saber, corrigiendo errores, pero sin añadir dramatismo ni entrar en detalles que puedan dañar su sensibilidad. Si lo necesitas, no dudes en consultar un médico y/o las orientaciones emanadas por el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Educación y la Organización Panamericana de la Salud que están disponibles en http://www.ministeriodeeducacion.gob.do/media/banners/c72ce56e9b545d2465215a21f86586d190c2e868guia-del-hogar-pdf.pdf

   También pueden consultar la siguiente guía elaborada por UNICEF https://www.unicef.org/mexico/media/3041/file/Gu%C3%ADa%20para%20padres%20sobre%20coronavirus%20COVID-19.pdf

2. **Transmitir paz y tranquilidad a los hijos e hijas,** pues ante este fenómeno es inevitable que tengan sensaciones de miedo, de no saber qué hacer, incluso pánico. Es conveniente estar pendientes, transmitirles tranquilidad y decirles que les entendemos y en ocasiones es normal sentirse así. Eso les aliviará.

3. **Explicar a tus hijos e hijas que los síntomas de este virus** se parecen a otras enfermedades, por lo que no todo el que tenga estos síntomas está infectado. Sin embargo, de todos modos, hay que tener cuidado cuando se tenga contacto con estas personas para evitar la propagación del virus.

4. **Mantener una actitud optimista y objetiva.** Esto ayuda a tu familia y a tus hijos a mantener la calma. Si los niños, niñas o adolescentes ven a sus padres estresados o alterados, se asustan y se dificulta que puedan llevar a cabo las medidas de salud correspondientes.

5. **Evitar estar hablando constantemente del virus,** pues esto genera preocupación y ansiedad.

6. **Procurar hacer las actividades cotidianas y continuar con nuestras rutinas,** dentro de las posibilidades que se tengan según la situación nacional.

7. **Transmitir confianza a tus hijos e hijas,** para que reconozcan que puedan compartirte si tienen alguno de los síntomas de este virus. Decirles que estás para apoyarles y que los médicos también, que pueden estar tranquilos y si sienten tener algunos de los síntomas deberán comunicarlo en seguida para buscar las ayudas correspondientes y/o descartar que se trate del COVID-19.

8. **Evitar la sobreinformación**, pues estar permanentemente conectado y buscando información en Internet no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.

9. **Utilizar solo información de fuentes oficiales,** de manera que pueda evitar consumir información de fuentes falsas, que nos llenan de preocupación o nos impiden actuar de manera oportuna. A la vez, evite difundir información que no conoce la fuente o que no emane de los organismos de salud correspondientes.

10. Seguir las medidas de higiene orientadas por los organismos de salud, aprovechando la ocasión para reforzar las medidas de higiene personal necesarias de manera cotidiana:

    a. **Lavarte las manos con frecuencia** y enseñar a tus hijos a hacer lo mismo, lavándose con agua y jabón enjabonándose bien la superficie de la mano, la palma y entre los dedos por al menos 20 segundos, enjuagando con agua 10 segundos y secando 10 segundos.

    b. **Enseñar a tu hijo a no tocarse los ojos, la nariz y la boca**. Además, deberá siempre lavarse las manos con cuidado después de orinar o defecar.

    c. **Enseñar a tus hijos a toser y a estornudar** cubriendo su boca o nariz con el antebrazo o en un pañuelo de papel que luego debe ser desechado. A seguidas, lavarse las manos.

    d. **Limpiar cada día** los juguetes y equipos tecnológicos de tus hijos e hijas.

    e. Usar mascarilla **si tienes síntomas de gripe o resfriado**, especialmente si hay niños pequeños o personas mayores en casa.

f. **Limpiar las superficies de tu casa, los llavines y portones** utilizando soluciones alcohólicas (100 ml. o medio vaso cada 4 litros de agua).

11. **Como medida de cuidado, sin intención alguna de discriminación, es necesario mantener una distancia de al menos 1 metro de las personas** que están tosiendo, estornudando, tienen gripe o fiebre. Se les puede saludar con algún gesto, pero no les des la mano ni te despidas con un beso. Es importante recordar que esta medida no busca maltratarnos entre nosotros, por el contrario, esta medida es para cuidarnos a todos/as no para discriminar.

12. **Evitar una conducta de rechazo, estigma o discriminación.** Se debe actuar con precaución, pero sin comentarios que puedan dañar u ofender a los otros (no te me acerques, usted parece que tiene el virus, váyase de ahí, "niños no miren a ese señor que parece que tiene el virus", entre otros). Asimismo, hay que evitar gestos y posturas que denoten rechazo, sospecha y/o miedo de las personas a nuestro alrededor.

13. **Explique a sus hijos e hijas** que no se han de tomar de manera personal, ni sentirse mal, si hay algunas personas o compañeros que no les saludan de manera cercana o se lavan las manos luego de saludarles, pues solo están intentando protegerse frente ante el contagio del COVID-19.

14. Si en su familia hay alguna persona que pertenece a la población de riesgo, según indican las autoridades de salud, ya sea por su edad o por enfermedades crónicas (diabetes, dificultades respiratorias, hipertensión, cáncer, etc.), es necesario que:

    a. Siga las orientaciones de las autoridades de salud.

    b. No tome a la ligera las recomendaciones que se señalan debe seguir, pero tampoco las magnifique. Es importante que sea precavido y prudente, pero evitando alarmarse.

    c. Si le sugieren medidas de aislamiento por el posible riesgo de contagio, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso después del tiempo que deba permanecer en casa. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.

15. **Ante la necesidad de permanecer en casa como medida de prevención:**

    a. **Explique a sus hijos e hijas que nos quedamos en casa** porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil. Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente, que no se trata solo de no contagiarnos.

    b. **Aprovechen este espacio para compartir en familia y estrechar los lazos de unión y cariño** que se hacen tan difíciles en el día a día.

    c. Debemos recordar que, aunque estamos en casa, no estamos de vacaciones, por lo que se seguirán desarrollando en la casa actividades escolares y/o laborales (en el caso de los padres).

    d. **Establezcan un horario y una rutina.** Por ejemplo: por la mañana se realizan los deberes escolares y quehaceres del hogar, después de almorzar vemos la televisión, leemos textos que disfrutamos, participamos de juegos de mesa y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.

    e. Algunas actividades que se pueden realizar en la casa pueden ser las siguientes: Juegos como el veo-veo, los karaokes infantiles, la dramatización de cuentos, adivina el personaje, el árbol de familia, aprender origami, hacer collages, armar rompecabezas, utilizar aplicaciones educativas como Duolingo, entre otras. En el siguiente enlace puedes ver otras ideas: https://verne.elpais.com/verne/2020/03/10/articulo/1583860716_492064.html

Cómo actuar ante el contagio

1. **Si crees que tu hijo o algún miembro de la familia puede estar infectado**, lo primero que debes hacer es mantener la calma y actuar con tranquilidad. Posteriormente, contacta con su pediatra o médico de cabecera por teléfono para seguir las indicaciones. No deben presentarse al Área de Emergencias de los centros de salud, allá hay personas con múltiples condiciones. Por el contrario, deberán contactar a la Dirección General de Epidemiología del Ministerio de Salud Pública a los números telefónicos 1-809686-9140, 1-809-200-4901 y 1-829-642-7009. También puedes comunicarte con Salud Pública para recibir información general al número *462. De tener que presentarse a un centro de salud, deberán realizarlo con las medidas de higiene y cuidado correspondientes, utilizando mascarillas.

2. **Una vez que se establece contacto con las autoridades de salud,** es necesario que se pueda seguir las indicaciones que estos/estas nos brindan, valorando si la persona será recluida en la casa o si debe permanecer aislado/a en un centro de salud.

3. **Se ha de explicar a los miembros de la familia que tenemos un pariente infectado**. Esta situación ameritará, entre otras medidas, que los demás miembros puedan hacerse los análisis correspondientes para valorar si han contraído el virus por contagio. Además, será necesario que se mantenga una actitud de calma, que se ore por la persona con el virus y que evitemos asumir una conducta de rechazo.

4. Cuando la persona infectada es un menor de edad y alguien debe acompañarle ante un aislamiento en un centro de salud especializado, se debe **dialogar en la familia de manera abierta que este pariente necesita ayuda**. El padre, la madre, el tutor o algún otro familiar, que se valore conveniente, estará a su cuidado, según las recomendaciones y orientaciones de los organismos de salud correspondientes. Además, se debe comunicar a la persona infectada que este cuidado se realiza con amor, que para eso está la familia y que será una inmensa alegría poder apoyarlo.

5. **El resto de la familia debe permanecer en casa,** al haber estado en contacto con la persona infectada, recordando que no se trata de un encierro. Por el contrario, estamos haciendo algo que es esencial para el bien común. Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

6. De ser necesario que como familia permanezca una persona o más de una persona infectada en la casa, se deben seguir las medidas de higiene correspondientes (uso de mascarilla, toser en pañuelos desechables, desinfectar todos los utensilios, etc.), pero a la vez debemos cuidarla/s emocionalmente. Será necesario hacerle saber que le queremos y apoyamos en esta situación de salud, que es un gusto cuidarle y que vamos a velar por su salud, manteniendo la calma.

7. Cuando tenemos una persona infectada en la familia, debemos apoyar su salud emocional, además de su salud física. Para lo cual es necesario:

- Escuchar con tranquilidad sin interrumpir mientras la persona se expresa.
- Mostrar comprensión y apoyo emocional a quienes están sufriendo angustia o tristeza.
- Mostrarse calmado para no transmitir ansiedad.

- Ayudarla y darle el tiempo necesario para comprender la información y compartir sus temores, siempre transmitiendo pensamientos esperanzadores.
- Con los niños y niñas se debe tener cuidado de no asustarles, porque pueden no estar preparados para comprender la situación.

8. Debemos planificar actividades con las personas infectadas del hogar, tales como: dialogar, leer, orar, escuchar radio, ver televisión, usar el teléfono, entre otras. Siempre se debe procurar que este familiar enfermo/a no se sienta solo/a.

2. Orientaciones para los estudiantes

Acciones de Prevención

Se deberá orientar a los/las estudiantes en la incorporación de las siguientes medidas de prevención:

1. **Mantener la calma y** estar atento a las informaciones oficiales sobre el COVID-19.
2. **Evitar hacer burlas y comentarios estigmatizantes** sobre esta situación de salud mundial.
3. **Participar en las actividades escolares** que informan y orientan sobre el COVID-19.
4. **Lavado de las manos** con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.
5. En caso de tener que toser o estornudar, usar el antebrazo.
6. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca, luego de tocar superficies u objetos.
7. **Usar mascarilla** si está tosiendo o estornudando o si está al cuidado de una persona sospechosa de COVID-19.
8. **No utilizar mascarilla** si está sano, pues no es necesario.
9. **Evitar en la medida de lo posible** el préstamo de objetos personales.
10. **Evitar abordar el transporte escolar o colectivo** si tiene fiebre o tos.
11. **Si tiene fiebre, tos y además dificultad para respirar**, solicitar atención médica, tanto a través de su familia como de sus docentes.
12. **Consumir alimentos** bien cocinados y que cumplan con las medidas de higiene.

13. **Tratar de no consumir alimentos en la calle** para cuidar la higiene y evitar propagación del virus.

Los/las docentes pueden, además, pueden realizar las siguientes acciones según los niveles educativos.

Para Nivel Inicial y Nivel Primario:

1.Explicarles qué es el **Coronavirus** de una manera sencilla y transmitiéndoles calma y seguridad. Esta es una situación de paso, y para la cual debemos cuidarnos siguiendo las orientaciones de los organismos de salud.

2. Mantener las medidas de higiene cotidianas y las que se orientan en particular ante este virus.

2. Evitar ir de paseo de visita a lugares donde hay muchas personas.

3. Evitar el contacto físico con otros niños o u otras personas. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver abrazar o tocar a los amiguitos muy pronto.

3. Si se les orienta que deben quedarse en casa, puede resultar útil mantener las rutinas para que tengan una sensación de seguridad (esto se puede orientar a sus familias). Por ejemplo:

- Despertar a la misma hora
- Desayunar
- Mantener las horas de estudio
- Descanso
- Realizar actividades recreativas en familias: juegos de mesa, colorear, recortar, pegar, dibujar.
- Realizar actividades lúdicas en familia: bailar, cantar, jugar con ellos a distintos juegos que ayuden a desarrollar su intelecto, como el ahorcado, al veo veo, dígalo como pueda, entre otros.
- Las normas en la casa deben seguir siendo las mismas, por ello es importante controlar el tiempo en el uso de los aparatos electrónicos.
- Mantener la misma hora de ir a la cama

Para el Nivel Secundario:

Las/los docentes pueden orientar al estudiantado en las siguientes medidas:

1. Seguir las medidas de higiene orientadas.
2. Mantener calma y la tranquilidad para una respuesta oportuna ante esta situación de salud.
3. Si deben quedarse en la casa, como media preventiva, han de realizar lo siguiente:

a. **Uso adecuado de la tecnología** para mantenernos unidos a nuestros seres queridos, realizar las tareas pendientes de cada asignatura y mantenernos al día. Trata de no pasar mucho tiempo conectado en las redes sociales, donde las personas pasan informaciones que no son reales y en vez de ayudarte te hacen daño.
b. **Evita la sobreinformación**, y mira la televisión en horarios específicos, previamente dialogados en familia, para estar informados y no saturarnos. Esto mismo debes tomarlo en cuenta con las cadenas que envían por WhatsApp o los posts que ves en Instagram. Recuerda que ante una situación como la que estamos viviendo hay personas que utilizan las informaciones reales para hacer memes y jugar con la vida de las personas, y otros envían los *fake news* o noticias que carecen de veracidad y que son transmitidos a través de diversos portales de noticias, medios de comunicación y redes sociales como si fuesen reales. Por ello, es importante que confíen solo en las informaciones que ofrecen los organismos oficiales.

c. **Realiza actividades manuales y formas de pasar el tiempo** separados de las pantallas como los juegos de mesa, los juegos de lógica y recreativos, que mantendrán ocupada tu mente y esto te ayudará a mantener el equilibrio y a recuperarte más rápido.

d. **Realiza ejercicios, esta actividad física** la puedes realizar en casa. Organiza una rutina diaria y cúmplela. El ejercicio te ayuda a despejar la mente y a mantenerte sano.

e. **Pauta un horario** para hacer las tareas escolares y demás actividades te ayudará a mantener el equilibrio y la mente ocupada en actividades que te ayudarán a relajarte.

f. **Pauta un horario** para el descanso en la tarde y en la noche para cuidar la salud mental.

g. **Colabora en las tareas domésticas de la casa,** todos debemos colaborar para mantener el hogar higienizado.

h. **Evita hablar permanentemente del tema y aprovecha este tiempo** para disfrutar en familia, dialogar sobre sus orígenes, conocerse un poco más, saber los sueños y sus metas, esto ayudará a centrarnos y a buscar formar de gestionar la situación que estamos viviendo de una forma sana y saludable.

Cómo actuar ante el contagio

1.Evita las actitudes de rechazo y discriminación a las personas, aunque sabemos que tenemos que tener cuidado ante el contacto físico. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas y toma las medidas de prevención antes mencionadas.

2.Evita las visitas a los compañeros enfermos, puedes hablarle por teléfono para saber de su salud y brindarle mi cariño y apoyo.

3.Trata en la medida de lo posible mantenerse al día en cada asignatura, ya que cuando la situación se normalice se volverán a ocupar las aulas y se retomará de nuevo el curso.

4. Ayuda a tu familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación. Nos hacemos daño al llevarnos de todo lo que se dice por ahí, sin analizar y buscar las fuentes de información oficiales.

5.Aprovecha el tiempo de aislamiento para hacer las cosas que te gustan, como ver películas, leer, llenar crucigramas, sudoku, rompecabezas, entre otros.

6.Recuerda que el stress baja las defensas del cuerpo, y para contrarrestar cualquier virus, es necesario mantener las defensas altas, por lo que es importante saber manejarlo siguiendo las instrucciones dadas anteriormente.

7.Ayuda y colabora para que el proceso de curación se realice con efectividad siguiendo las indicaciones de los médicos y manteniendo una actitud positiva frente al miedo.

Referencias

Asociación Española de Pediatría (15 marzo 2020). Decálogo para las familias frente al nuevo coronavirus. Recuperado de https://enfamilia.aeped.es/noticias/decalogo-para-familias-frente-al-nuevo-coronavirus-asociacion.

Cantó, P.; Valverd, B. (11 marzo 2020). 42 juegos e ideas creativas para que los niños sin cole se entretengan en casa. Recuperado de https://verne.elpais.com/verne/2020/03/10/articulo/1583860716_492064.html

Colegio Oficial de Psicología de Madrid (10 marzo 2020). Comunicado: Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus - Covid 19. Recuperado de https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronaviruscovid-19

Ministerio de Sanidad Gobierno de España (6 marzo 2020). ¿Qué les digo a los niños y niñas sobre el coronavirus? Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_que_digo_a_poblacion_infantil.jpg

Ministerio de Educación, Ministerio de Salud Pública y Organización Panamericana de la Salud (marzo, 2020). Guía de Orientaciones Básicas para el Hogar y la Comunidad. Para la prevención del coronavirus y otros virus respiratorios. Recuperado de http://www.ministeriodeeducacion.gob.do/media/banners/c72ce56e9b545d2465215a21f86586d190c2e868guia-del-hogar-pdf.pdf

Orientación Andújar (15 marzo 2020). Consejos psicológicos para largos períodos en casa. Recuperado de https://www.orientacionandujar.es/2020/03/15/consejos-psicologicos-para-largos-periodos-en-casa/

Sapos y Princesas (16 de marzo 2020). 15 días sin cole: Cómo reorganizar la rutina y evitar el caos. Recuperado de https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/educacion-en-casa/dias-sin-cole/

UNICEF (marzo, 2020). Coronavirus (COVID-19). Recuperado de https://www.unicef.org/mexico/media/3041/file/Gu%C3%ADa%20para%20padres%20sobre%20coronavirus%20COVID-19.pdf