



La salud  
es de todos

Minsalud

## ¿CÓMO CUIDARNOS Y PROMOVER UNA EXPERIENCIA EDUCATIVA ARMÓNICA EN EL HOGAR EN TIEMPOS DE EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19?

### Recomendaciones desde el Ministerio de Salud y Protección Social para la Comunidad Educativa Abril 2020

La situación del aislamiento preventivo responsable en casa a la que estamos enfrentados en estos días por la emergencia sanitaria y la búsqueda de mitigación del contagio de COVID19, nos pone en el reto de acompañar a nuestros niños, niñas y adolescentes en su proceso educativo en casa, apoyados por las orientaciones y la relación con los docentes y directivos de las instituciones educativas.

Desde Salud Pública se comparten a continuación algunas recomendaciones para los distintos integrantes de la comunidad educativa, para apoyar esta labor en complemento de las orientaciones impartidas por las autoridades en educación y las políticas de las instituciones educativas.

#### Recomendaciones para el talento humano de las instituciones educativas

##### 1. Siga y promueva las recomendaciones sanitarias.

El cuidado de la salud y la prevención está en nuestras manos y en la solidaridad que podemos tener unos con otros.

Sea estricto cumpliendo las indicaciones sanitarias de cuidado y prevención, y promuévalas en todos sus mensajes y comunicaciones con los miembros de su comunidad educativa.

Cumpla y reitere la importancia del lavado de manos frecuente, no tocarse con las manos la nariz, boca u ojos. Si algún adulto debe salir del hogar cumpliendo alguna de las excepciones del Decreto de Cuarentena (457 de 2020), éste debe evitar el contacto físico, mantener distancia aproximada de 2 metros con otras persona, y al regresar a la casa dejar los zapatos afuera, o al quitárselos se recomienda lavar las suelas con agua y jabón; cambiarse de ropa y lavarla; desinfectar con agua y jabón o alcohol llaves, bolso, billetera, teléfono y demás objetos que haya llevado consigo; y lavar sus manos con

abundante agua y jabón por un tiempo mayor de 40 segundos.

Si tiene síntomas de resfriado use tapabocas. Conozca los signos de alerta y acuda a las líneas de asistencia de su EPS-IPS para recibir orientación. Si no se encuentra asegurado, comuníquese con las líneas locales de salud pública.

[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)  
<https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/>

##### 2. Cuídese.

¡Recuerde que usted es valioso! y su labor como docente, directivo o administrativo de la Institución Educativa es fundamental.

Tenga siempre presente su cuidado y bienestar. Focalice su atención y esfuerzos en su cuidado personal. Por ello, considere siempre dedicar un tiempo para usted:

- a) *Organice y siga una rutina* que comprenda tiempos para su alimentación, descanso, trabajo, actividad física y sueño. Si mantiene estilos de vida saludables, puede promover buenas relaciones y cumplir bien sus labores. Recuerde que, si está bien podrá hacer bien sus tareas diarias y cumplir la importante tarea de acompañar la experiencia educativa



en la que participan las niñas, niños y adolescentes desde su hogar.

b) *Busque actividades que lo inspiren y le permitan el disfrute la vida cotidiana. Estas le permiten conectarse con “lo esencial”, con aquello que “le motiva”. Saque unos minutos para su música favorita, leer, cocinar, meditar, en fin... Todos tenemos un “motivo”, unos “ideales” que seguir. Recuerde cuáles son los suyos y cultívelos. Unos minutos así, hacen la diferencia en el día. “Recárguese”.*

c) *Esté atento a sus emociones y sentimientos. Reconocerlos, aceptarlos y compartirlos, puede ayudar a aliviar tensiones, ansiedad, miedos y depresión propios de la situación de aislamiento y la preocupación por la emergencia. Tome minutos simplemente para “respirar” lenta y profundamente, y luego vuelva a su rutina. Respirar permite calmar las emociones y reorientarlas.*

### 3. Recuerde que no está solo.

Esta es una oportunidad para revisar, rescatar y cuidar las relaciones con los cercanos. Identifique personas de confianza con quienes se puede apoyar y contar en un momento dado. Utilice estrategias virtuales para comunicarse, así como para apoyarse con sus colegas.

**Tenga presente que el sector salud**, ha puesto a su disposición canales para apoyar sus inquietudes en salud en general o en la salud emocional y la salud mental. Puede consultar a los teléfonos de orientación de sus EPS o IPS habilitadas para la emergencia o a las líneas habituales. Además, pueden consultar las páginas web correspondientes o de su alcaldía o gobernación.

### 4. Cumpla su labor, reconociendo los ritmos y conciliando siempre con las familias.

Recuerde que en este momento en el hogar se concentran varias labores: trabajo en casa, actividades domésticas, cuidado de otros (niños, niñas, adolescentes, adultos mayores). Todos lo vivimos. Por esto, sea paciente y flexible, busque siempre conciliar lo posible para las familias con las orientaciones de su institución educativa. Diseñe y programe las actividades escolares de forma tal que puedan adaptarse a los tiempos y las condiciones que tengan en los hogares para realizarlas.

### 5. Recuerde que no se puede instaurar la lógica de las instituciones educativas en el hogar.

Tenga en cuenta que las actividades escolares que antes se realizaban en el colegio se realizarán en casa, en un contexto de aislamiento preventivo en el que los integrantes del hogar además de estar integrando a sus rutinas nuevos hábitos de higiene, están atendiendo responsabilidades laborales o escolares y adaptando sus rutinas a esta nueva situación.

Así las cosas es fundamental identificar qué tipo de actividades educativas son las más pertinentes en esta situación y sus rutinas, teniendo en cuenta las edades de las niñas, niños y adolescentes, sus capacidades y habilidades y las de quienes se encuentran acompañándoles en casa.

### 6. Conozca las rutas de atención para que pueda orientar a las familias y a las niñas, niños y adolescentes, si llega el caso.

Es importante que se revise las rutas que la institución educativa tiene dispuestas para la denuncia o reportar los casos de violencia intrafamiliar o consumo de sustancias psicoactivas. Estas pueden variar dependiendo



de la institución, la localidad, municipio o ciudad, en la condición actual de aislamiento.

como los requerimientos y orientaciones de los docentes y el colegio.

### Recomendaciones para padres, madres y cuidadores.

#### 1. Recuerde que su papel es de padre, madre o cuidador.

Tenga presente que el cuidado de la salud familiar y la salud individual hace parte de su papel como padre, madre o cuidador. Reconozca sus fortalezas y debilidades para poder organizar sus tiempos para el cuidado, labores domésticas, apoyo al estudio y los compromisos del trabajo, si es el caso. Motive que todos en casa asuman responsabilidades que contribuyan al bienestar de todos. Evite sobrecargarse o sobrecargar a alguien.

Recuerde que acompañar y apoyar el proceso educativo de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, no es “hacer” por ellos, y tenga presente que usted cuenta con el apoyo y orientación de los maestros. Cuento con ellos en los tiempos que se hayan acordado para hacerlo.

#### 2. Incorpore y motive el estudio en casa como parte importante de la vida.

Apoye a los niños, niñas y adolescentes en la organización de sus rutinas y el establecimiento de horarios, tiempos y condiciones que faciliten que puedan concentrarse en el desarrollo de sus actividades educativas, aprovecharlas y disfrutar de ellas. Siga las indicaciones de los docentes y las orientaciones de las actividades propuestas. Permítanse ser flexibles, respetando las circunstancias, los ritmos de cada uno y las coyunturas del día.

Considere la edad, las características y formas de ser de las niñas, niños y adolescentes, así

#### 3. Tenga presente que se trata de proteger el derecho a la educación de las niñas, niños y adolescentes. La capacidad de aprender está siempre con ellos y aún en condiciones de aislamiento hay oportunidades para hacerlo.

Evite sobrecargarse emocionalmente. Recuerde que “no todo se puede en un momento y a nuestra manera”, vamos paso a paso buscando el ritmo propio y haciendo los ajustes familiares necesarios.

Por ello, ayuda concertar y establecer rutinas, horarios y tiempos con metas-objetivos claros para cada uno de los integrantes de la familia. Todo de acuerdo con las edades, las características particulares de cada uno y las condiciones del hogar. Revise con sensatez, proponga y concerté responsabilidades y compromisos.

Consulte y concerté con el maestro y el colegio, lo referido al estudio de sus niños, niñas y adolescentes. Si lo planeado se hace difícil podrán revisar y realizar ajustes, sin duda encontrarán mejores formas para hacer las cosas.

#### 4. Reconozca la responsabilidad y el ritmo de cada quien.

Tenga presente lo que conoce de cada uno de sus niños, niñas, adolescentes, considere su edad, su temperamento o su personalidad, su forma de ser, sus intereses o gustos, y aquellas particularidades como puede ser alguna condición particular como la discapacidad.

Recuerde que cada uno de los momentos de vida (primera infancia, infancia, adolescencia) conlleva unos procesos propios, y que situaciones como estar en el paso de una edad a



otra, o encontrarse en momento vital como la pubertad, que concentra muchos cambios de orden físico, psicológico, mental, implican tiempos de acomodación y ajuste.

Si lo necesita puede apoyarse en las líneas de salud y orientación escolar. Allí le ofrecerán asesoría que le permitirá identificar cuáles son los ajustes y apoyos pertinentes que cada uno requiere y que se pueden hacerse en casa.

## **5. Recuerde que no está solo. Pida ayuda y orientación cuando lo requiera.**

Sabemos que esta labor puede exigir en ciertos momentos apoyo y orientación para superar retos y conflictos, dudas que se pueden presentar y tal vez, acentuar en el “confinamiento en casa”.

Tenga presente siempre en los maestros y colegios están prestos a apoyarle en el acompañamiento de la experiencia educativa en casa que están viviendo los niños, niñas y adolescentes.

No olvide que desde el sector Salud, están disponibles canales de apoyo y orientación general en torno a la emergencia, y al cuidado de la salud mental que le pueden ser útiles en un momento dado. A nivel nacional se cuenta con apoyo de la Línea 192 y puede acudir a líneas locales dispuestos por las autoridades de su territorio.

## **6. Recuerde que promover la educación permite lograr mejores condiciones de salud.**

En la medida que promovemos y apoyamos el estudio de los niños, niñas y adolescentes en casa, crecemos y aprendemos con ellos, ampliamos nuestra perspectiva del mundo y de la vida, y por tanto, tenemos como familia más herramientas para asumir diferentes retos y situaciones como la que enfrentamos ahora frente al COVID19. Cuidar y garantizar la salud y

la educación empieza por casa. Este es el momento para hacerlo con mayor conciencia.

## **Recomendaciones para las niñas, niños y adolescentes estudiando en casa**

### **1. Recuerda que se trata de una situación excepcional, que ha exigido llevar el estudio a la casa.**

La emergencia sanitaria ha exigido que las personas tengan que permanecer en casa, pero eso no significa que tu proceso educativo se abandone o se pierda.

Al igual que el personal de la salud, los proveedores de alimentos, las personas que trabajan para que tengamos servicios públicos en nuestros hogares, entre otros, están poniendo todo su esfuerzo para garantizar el bienestar de todos los colombianos, tus maestros se encuentran haciendo grandes esfuerzos para que tu proceso educativo continúe y contribuya para hagas de esta experiencia de cuarentena una oportunidad para crecer. Depende de ellos y depende de ti que esto se logre.

### **2. Ten presente que estudiar y aprender si es posible en casa.**

Realizar tus actividades educativas desde tu hogar. Sin duda es diferente a cuando las haces en tu colegio, por eso tus maestros han tenido en cuenta tus capacidades, habilidades y talentos para diseñar propuestas que puedas llevar a cabo en estas circunstancias particulares.

Esfuézate por tener una actitud dispuesta para crecer en organización, concentración y dedicación. Tu actitud marcará la diferencia, y contribuirá para que puedas comprender y seguir las indicaciones de tus maestros y del colegio.



La salud  
es de todos

Minsalud

Recuerda que la educación, es una experiencia que te permite descubrir tus talentos. No se trata de transmisión o seguimiento de información, sino que te permite ampliar y desarrollar tus capacidades. Por ello, dedícale el tiempo justo a tus actividades escolares, según te orienta tu institución educativa.

**3. Dedicar tiempo a tus estudios, busca concentrarte y mantente lejos de las distracciones mientras lo haces. Ponte metas.**

Ten presente y respeta, la organización de tus momentos de estudio y de los espacios destinados para ello. Es probable que compartas estos espacios con otras personas o que estos tengan diversos usos (mesa del comedor, por ejemplo). Por ello, la organización contribuye a que todos estén cómodos y los puedan disfrutar en los momentos en los que corresponden.

Ponte unas metas y orienta tus esfuerzos para cumplirlas. Realiza tus actividades de acuerdo con los horarios que has organizado, siguiendo las indicaciones de tu colegio y las rutinas de tu casa.

Sigue las orientaciones de tus maestros, busca su ayuda si hay algo que no entiendas, apóyate en las personas de tu casa, y comparte con los compañeros con los que te sea fácil conversar de modo remoto.

**4. Ten presente que aislamiento preventivo, no es lo mismo que aislamiento emocional. ¡Nos necesitamos más que nunca!**

Recuerda que no estás solo en esta situación. Tus compañeros también la están viviendo, tienen sentimientos similares, situaciones particulares y te extrañan. Busca sostener comunicación con ellos vía medios telefónicos y virtuales para que compartan sus experiencias, avances y dificultades, sus preguntas y propuestas para comunicarles a los docentes y pedirles orientación. Motívalos, sé fuente de optimismo, alegría y esperanza.

**5. Estudiar en casa nos da una oportunidad para crecer y apoyarnos en el cuidado de la salud.**

Recuerda que la educación y la salud son pilares para la vida. Nos permiten ampliar nuestros conocimientos, desarrollar nuestros talentos y capacidades y por tanto, nos dan poder para cuidarnos mejor a nosotros mismos, a nuestras familias y a quienes se encuentran en el hogar. Por esto, comprende tus labores educativas como una forma de cuidarte también. Cuidar es salud, cuidar es crecer y aprender.