



¿Familia, lista para el regreso al salón de clase?

Fortalezcamos nuestras prácticas de **cuidado y autocuidado solidario**.

- 1** En los últimos 14 días ni mi hija o hijo, ni nadie en la casa, ha tenido fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolor muscular, problemas digestivos como diarrea o vómito, pérdida del olfato o del gusto.
- 2** Ningún miembro del hogar ha tenido contacto cercano con un caso confirmado de COVID-19 o con síntomas de enfermedad respiratoria en los últimos 14 días.
- 3** Conozco la ruta de atención de la institución educativa ante un posible caso de contagio por COVID-19, así como el número de contacto o correo electrónico del jardín o colegio al que debo notificar en caso de que la niña, niño, joven o algún miembro de la casa presente síntomas.
- 4** En el jardín o colegio tienen mis datos de contacto actualizados y el de las personas que están autorizadas para recoger a la niña, el niño o joven de la institución educativa.
- 5** En casa practicamos el lavado de manos, lo hacemos divertido y le explicamos a la niña o niño por qué es importante hacerlo especialmente antes y después de comer, estornudar, toser, ajustarse tapabocas e ir al baño.
- 6** Repasamos juntos las prácticas de cuidado y autocuidado solidario que se deben seguir en la interacción con compañeros y profesores: respetar el distanciamiento físico en la fila de ingreso, en el salón y el recreo; lavarse las manos, dejarse siempre puesto el tapabocas cubriendo nariz y boca, y prestar atención a los cambios de salud.
- 7** Hablamos sobre los cambios que verá en el colegio (p. ej., los escritorios estarán más separados; los maestros mantendrán la distancia física; la posibilidad de que deban comer el almuerzo en el aula).
- 8** Mi hija o hijo tienen una bolsa marcada para guardar el tapabocas para cuando, por instrucción de la institución educativa, vaya a consumir alimentos.
- 9** Como madres, padres o cuidadores participamos de las actividades y reuniones escolares para orientar a la niña, el niño o joven, y aportar a su proceso educativo.
- 10** Estamos atentos a los cambios en el comportamiento de la niña, el niño o joven como llanto o irritabilidad excesivos, preocupación o tristeza excesivas, hábitos de alimentación o de sueño poco saludables, dificultad para concentrarse, que pueden ser signos de estrés y ansiedad.

¡Recuerde!

Si su hija o hijo tienen preexistencias o condiciones propias de salud (diabetes infantil, lupus, entre otras) que puedan verse agravadas por la presencialidad, o si como familia decidieron que deben continuar en educación remota, cuentan con el apoyo de la institución educativa para garantizar el derecho a la educación desde casa.

La SED cuenta con un equipo de profesionales para acompañamiento socioemocional a estudiantes y otros integrantes de la comunidad. Si usted o su familia requiere orientación escriba al correo sistemadealertas@educacionbogota.gov.co