



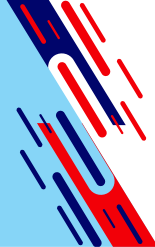
*“Así alumbre vuestra luz delante de los hombres,
para que vean vuestras obras buenas, y glorifiquen
a vuestro Padre que está en los cielos”.*
(S. Mateo 5.16)

PLAN DE contingencia

UNIÓN SINÓDICA DE SOCIEDADES
DE **ESFUERZO CRISTIANO**
DEL R. SÍNODO GENERAL DE LA
IGLESIA NACIONAL PRESBITERIANA
CONSERVADORA DE MÉXICO, A.R.



UN PLAN DE contingencia



¿QUÉ ES?

Un Plan de Contingencia es un conjunto de acciones que tiene la finalidad de permitir la actividad como organización aun cuando exista algo que no lo permita en su normalidad, como lo son las medidas sanitarias de aislamiento para evitar contagios.

¿POR QUÉ?

El Coronavirus (2019-nCoV) ha evidenciado la fragilidad de la humanidad. Las medidas sanitarias para evitar la propagación del virus, nos mueven a buscar acciones para continuar con nuestra misión: **servir “Por Cristo y por su Iglesia”**. Esta es la razón por la que presentamos este Plan de Contingencia.

¿PARA QUÉ?

Este Plan de Contingencia permitirá ejecutar un conjunto de acciones para afrontar con fe, precaución y bíblicamente el actual estado de emergencia sanitaria. Se divide en las siguientes áreas:

- 1. Espiritual:** Cerca de Dios podremos afrontar cualquier situación. Ser luz mostrando confianza y no temor.
- 2. Evangelismo:** Ver la emergencia como una oportunidad de predicar a Cristo, buscando las estrategias más adecuadas a la situación.
- 3. Social:** Expresar el amor con acciones, primeramente a nuestros hermanos en la fe. Fortalecer los lazos fraternales en tiempos donde no podemos reunirnos.
- 4. Preventivo:** Cuidados que debemos tener y acciones que las autoridades respectivas nos piden acatar.

APLICACIÓN:

Aquí se presentan actividades, las cuales pueden ser enriquecidas por cada Sociedad. Se presentan de manera flexible, por lo que no tiene un orden riguroso. Abarca las áreas que hemos considerado necesarias.

Lo ideal es que las actividades aquí sean coordinadas por las Comisiones respectivas de cada Sociedades. Sin embargo, también pueden ser realizadas de manera personal o familiar.

Este Plan se puede mejorar por lo que agradeceremos se contacten con la Directiva de la USSEC para hacer llegar sus sugerencias.

Agradecemos de antemano a quienes, habiendo adquirido un serio compromiso de servir a Cristo, lleven a cabo este Plan. **Estamos ante una excelente oportunidad para brillar y anunciar la venida de nuestro Señor Jesucristo.**

*“Por Cristo y por su Iglesia”
“Por el Triunfo del Evangelio”*



Filipenses 4.6-9

*“Por nada estéis **afanosos**; sino sean notorias vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con **hacimiento de gracias**.*

*Y la paz de Dios, que sobrepaja todo entendimiento, **guardará vuestros corazones y vuestros entendimientos en Cristo Jesús**.*

*Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si alguna alabanza, **en esto pensad**.*

*Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto **haced; y el Dios de paz será con vosotros**.*”

S. Mateo 5.14-16

*“**Vosotros sois la luz del mundo**: una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder.*

*Ni se enciende una lámpara y se pone debajo de un almud, mas sobre el candelero, **y alumbra a todos** los que están en casa.*

*Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, **para que vean vuestras obras buenas**, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos.*”

1 Samuel 18.14

*“Y David se conducía **prudentemente** en todos sus negocios, y Jehová era con él.*”

*[**Prudencia**: Capacidad de pensar, ante ciertos acontecimientos o actividades, sobre los riesgos posibles que estos conllevan, y adecuar o modificar la conducta para no recibir o producir perjuicios innecesarios].*

RECUERDA:

Las actividades se puede realizar de manera personal o familiar. Busca el mejor momento, donde nadie ni nada te interrumpa. Si perteneces a la Comisión de Vida Espiritual coordina las actividades con tu Sociedad o Grupo de EC (toma foto o captura de cada página y envíala animando a que la realicen).

DINÁMICA:

Realiza la lectura que se indica. Memoriza el texto, es muy importante para el fortalecimiento espiritual. Busca la alabanza y cántala a conciencia. Aquí solo se presentan 8 y la intención es que continúes cuando termines. Busca lecturas, textos, alabanzas, medita y pasa tiempo con Dios.

1

Alabemos

Absolutamente nada debe opacar nuestra adoración a Dios. Como seres humanos, preocuparnos es natural, pero como cristianos sabemos que nuestra confianza está en Dios. La Biblia dice: "...También recibimos el bien de Dios, ¿y el mal no recibiremos?"(Job 2.10b). Confiemos en Dios y bendigamos Su Nombre, pues todo lo tiene bajo control.

Lectura Bíblica: **Salmo 34**

Memorización: **Salmo 34.19**

Alabanza #20 "Bendeciré a Jehová"

2

Roguemos

Que nuestra comunión con Dios se vea fortalecida ante esta situación, obedezcamos sus mandamientos y roguemos a Dios que tenga misericordia y sane nuestra Tierra.

Lectura Bíblica: **2 Crónicas 7**

Memorización: **2 Crónicas 7.14**

Alabanza #62 "Para andar con Jesús"

3

Confiemos

Ante situaciones que escapan de nuestro control, tenemos esperanza; pues tenemos un amante Padre y fiel Pastor que tiene cuidado de nosotros y podemos decir: "Jehová es mi pastor; nada me faltará", ni sustento, ni protección, ni salud.

Lectura Bíblica: **Salmo 23**

Memorización: **Salmo 23.4**

Alabanza #10 "He de confiar en Jesús"

4

Seamos Responsables

Dios nos ha ordenado obedecer a nuestras autoridades civiles. Por obediencia a Dios atendamos las indicaciones que se nos han dado y oremos para que Dios ponga en ellos sabiduría para tratar esta situación.

Lectura Bíblica: **Romanos 13**

Memorización: **Proverbios 8.32-33**

Alabanza #28 “Noble Sostén”

5

Prediquemos

No perdamos de vista el mandato que Dios nos ha dado sobre llevar las Buenas Nuevas de Salvación. Aprovechemos esta situación como una oportunidad para compartir a otros el amor de Cristo y que sólo en Él hay salvación.

Lectura Bíblica: **Isaías 53**

Memorización: **Isaías 53.4**

Alabanza #1 “Al pecador Jesús buscó”

6

Amemos

Es tiempo de mostrar amor a nuestros hermanos en Cristo y a nuestros prójimos. No perdamos el tiempo en iras, pleitos y rencores, pongámonos a cuentas con Dios y con los demás. Demostremos de todas las formas que podamos nuestro amor hacia ellos.

Lectura Bíblica: **Proverbios 17**

Memorización: **Proverbios 17.17**

Alabanza #37 “Amémonos”

7

Nuestra Esperanza

Nuestro Dios y Padre, quien formó la Tierra y la sustenta, tiene todo bajo control y no permite nada que no podamos soportar. Él enviará la solución a esta situación y veremos su poderío una vez más.

Lectura Bíblica: **Jeremías 33**

Memorización: **Jeremías 33.6**

Alabanza #61 “Que si vivimos”

8

El Rey ya viene

Recordemos que nuestra estancia en este mundo es temporal. Nuestro gozo debe ser mayor al tener la certeza de vida eterna con nuestro Dios. Como dice la Palabra de Dios: “Velad y orad”, porque el Rey ya viene.

Lectura Bíblica: **Apocalipsis 22**

Memorización: **Apocalipsis 22.20-21**

Alabanza #63 “El Rey ya viene”

ÁREA ESPIRITUAL

oración

RECUERDA:

Las actividades se puede realizar de manera personal. Si perteneces a la Comisión de Vida Espiritual coordina las actividades con tu Sociedad o Grupo de EC (toma foto o captura de cada página y envíala animando a que la realicen).

DINÁMICA:

Selecciona algunos motivos de oración y determina orar al menos 10 minutos al día. Procura orar por todos estos motivos en diferentes días y si consideras que falta alguno, inclúyelo en tus oraciones.

MOTIVOS DE ORACIÓN:

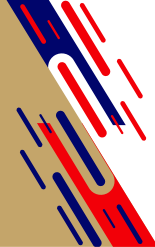
- Por que el coronavirus no afecte nuestra salud ni la de nuestras familias.
- Por la recuperación de los infectados.
- Por que pronto sea controlada la pandemia y desaparezca.
- Por los encargados de buscar curas y soluciones.
- Por que las personas sigamos las indicaciones sanitarias.
- Por los hermanos cuyos negocios o trabajos fueron afectados por la contingencia.
- Por que los cristianos seamos luz en medio de la contingencia.
- Por que prediquemos el evangelio.

IDEAS PARA

comisiones

En medio de la contingencia busca trabajar dentro de tu Comisión. Si no se te ocurre alguna actividad, ocupa el tiempo para planear alguna actividad después de la contingencia. Aquí se presentan algunas ideas para Comisiones específicas:

- **Comisión Música:** comparte alabanzas, videos de técnicas de canto, conceptos básicos de música.
- **Comisión de Ornato:** coordina la elaboración de alguna manualidad que pudiera adornar el salón donde te reúnes.
- **Comisión de Finanzas:** comparte información sobre finanzas personales, la importancia del diezmo, el ahorro, etc.



RECUERDA:

Las actividades se puede realizar de manera personal. Si perteneces a la Comisión de Evangelismo coordina las actividades con tu Sociedad o Grupo de EC (toma foto o captura de cada página y envíala animando a que la realicen).

1 ELIGE

PASO 1:

Busca algún amigo o familiar inconverso entre tus contactos de WhatsApp o Facebook.

PASO 2:

Pasa tiempo en oración pidiendo a Dios te ayude a compartir el evangelio con la persona que haz escogido.

PASO 3:

Realiza en primer contacto encaminado a la aplicación del evangelismo personal: Envía un saludo mostrando interés de que se encuentre bien en medio de la contingencia.

Ejemplo:

Hola _____. ¿Cómo estás? He estado pensando en ti. ¿Te ha afectado de algún modo la contingencia sanitaria? ¿En tu trabajo o de algún otro modo? Estaré orando por ti, si tienes algún motivo especial, hazmelo saber. Espero estemos en comunicación.

Usa tus palabras. Muestrate interesado en su bienestar. A las personas les gusta que se interesen por ellos y por los suyos. Suele pasar que nos interesamos por las personas hasta que les sucede algo. No esperemos a que sean contagiados para preocuparnos por ellos.

PASO 4:

Una vez que haz tenido el primer contacto, lo siguiente es seguir orando. Determina un tiempo de oración el día de hoy, pidiendo a Dios que prepare el corazón de tu conocido y que a ti te ayude a presentar el mensaje de Salvación. Puedes pedir apoyo en oración a tu familia, Sociedad de EC, Pastor o Misionera.

2 COMPARTE UN VERSÍCULO

Ya elegiste a alguien, lo saludaste y estas orando, prepárate para lo que sigue:

PASO 1:

Espera la respuesta de tu conocido. Cuando haya contestado, lee con atención y genera una respuesta que siga mostrando tu interés por su bienestar. Seguramente va a preguntar por ti, responde y cuida de no centrar la conversación en ti. Lo que vas hacer, es que en todo menciones a Dios, su cuidado, fidelidad y amor.

Ejemplos:

“Me da gusto leer tus palabras Gracias a Dios que te encuentras bien”.

“Lamento que te afecte de ese modo. Estaré orando, Dios es fiel y te ama.”

Trata de generar que la conversación siga:

Ejemplo: “¿Y tu familia como está?”.

PASO 2:

Al finalizar, conecta con la redacción de tu mensaje o al final, un versículo bíblico apropiado para lo que te ha comentado. De este modo notará que tu preocupación es que se encuentre bien y que es tan importante para ti pues pides a Dios por su vida.

PASO 3:

Sigue orando. Si tu conocido te dio un motivo especial para orar, ora por ello. Si es alguien que le gusta platicar, sigue la conversación y cuenta de cómo Dios ha sido fiel en tu vida. Recuerda no centrarte en el problema, sino en Dios. Trata de evitar comentarios polémicos acerca de la situación.

3 COMPARTE UNA ALABANZA

Sin dejar de compartir versículos bíblicos, ahora comparte una alabanza:

PASO 1:

Elige una alabanza o himno. Tienes varias alternativas para compartirlo:

- Escribe en mensaje la estrofa que creas más apropiada para la ocasión.
- Canta y envía en audio el himno o alabanza.
- Descarga la alabanza esforzadora cantada de la página de la USSEC:

<https://ussec.webnode.mx/descargas/>

Nota: Las alabanzas aparecen con título y siguen la numeración del antiguo Himnario de Alabanza Esforzadora. No contiene las alabanzas que se agregaron al nuevo Himnario.

PASO 2:

Escribe de manera sencilla lo que transmite la alabanza o himno que enviaste.

4

PRESENTA EL MENSAJE DE SALVACIÓN

Después de haber estado orando y en comunicación con la persona, pasemos a presentar el mensaje de Salvación:

PASO 1:

Dentro de la conversación haz notar lo siguiente de manera sencilla y entendible:

- La condición pecaminosa como parte del origen de lo que vivimos. Todos hemos pecado.
- Algún día todos vamos a morir.
- Hay dos destinos del alma.
- Jesucristo vino a salvarnos.
- La segunda venida de Cristo y las señales en nuestros tiempos.

Ejemplo:

Es lamentable lo que se está viviendo. Hemos ofendido a Dios con nuestro pecado y está permitiendo la pandemia para evidenciar nuestra fragilidad. "... Está establecido a los hombres que mueran una vez, y después el juicio" (Hebreos 9.27). La muerte y la enfermedad no existían, son producto del pecado: " Porque la paga del pecado es muerte: mas la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro" (Romanos 6.23). Y hay dos destinos, el cielo o el infierno. El cielo es la morada de Dios, santa y perfecta, nada impuro puede entrar ahí. Todos habíamos sido destituidos de la presencia de Dios por nuestros pecados: "Por cuanto todos pecaron, y están destituídos de la gloria de Dios" (Romanos 3.23). Nadie, por sus propios méritos puede entrar al cielo. Pero hoy te tengo una excelente noticia: "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado á su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna." (S. Juan 3.16). Hoy Dios te da la oportunidad de reconocer a Jesús como tu Salvador personal, arrepentirte de todo pecado y dejar que Él gobierne tu vida. Jesucristo va a regresar todo lo que vemos anuncia Su segunda venida...

Hazlo con tus palabras y no olvides citar versículos bíblicos.

PASO 2:

Continua con la conversación ahora poniéndote a su disposición para más información, para regalarle una Biblia, compartir más textos y alabanzas. Dile que te gustaría saber si ha decidido reconocer a Jesús como su Salvador y dile que en cuanto se levante la contingencia te gustaría verlo e invitarlo para orar por él, leer la Biblia y enseñarle un canto.

PASO "SI RECHAZA":

Da seguimiento y sigue en oración. No abandones la conversación. Haz sembrado la semilla. Cuando creas conveniente vuelve a presentar el Evangelio.

PASO "SI ACEPTA":

Ofrecete para explicarle más de la Biblia. Enseñale a orar a distancia. Pregúntale si tiene una Biblia y recomiéndale leer el Evangelio de San Juan. En caso de que no la tenga, dile que después le consigues una, y mientras la puede leer en internet (busca nuestra versión y compártésela). Trata de que después de la contingencia puedas visitarlo, orar y leer la Biblia. Haz discipulado e invítalo al templo.



RECUERDA:

Las actividades se puede realizar de manera personal. Si perteneces a la Comisión de Cívico Social coordina las actividades con tu Sociedad o Grupo de EC (toma foto o captura de cada página y envíala animando a que la realicen). Seguramente se te ocurrirán más actividades.

ACTIVIDAD:

Los adultos mayores con padecimientos crónicos, son más vulnerables al virus. Debemos cuidarlos. La actividad que sugerimos es la siguiente:

- Identifica a los hermanos adultos de tu iglesia.
- Busca la manera de tener contacto con ellos.
- Organízate para apoyarles saliendo por su mandado o proveyendo de víveres.
- Mantén las precauciones higiénicas necesarias.

FRATERNIDAD:

- No pierdas el contacto con los miembros de tu sociedad.
- Envía saludos e interésate por su bienestar.
- Ora por ellos.
- Investiga si a alguno le está afectando de manera especial la contingencia y busca la manera de apoyarlo.
- Inventa algún concurso o reto sano para seguir interactuando durante la contingencia. Ejemplos: reto de selfies, crea un crucigrama online (hay sitios para crear diversas actividades online, puedes poner en el buscador: “sopa de letras online”, elije una página donde te permita crearlos, compartiros y responderos en línea), acertijos, preguntas para interactuar (¿qué prefieren: tacos o pizza?, ¿si pudieras cenar con uno de los doce apóstoles a quién escogerías y por qué?), etc.
- Investiga sobre algún tema de interés general y brinda información. Esto nos ayuda a distraer un rato la mente. Ejemplo: “curiosidades bíblicas”, “descubrimientos arqueológicos de la Biblia”, “la Biblia y la ciencia”, “los beneficios de comer tacos”, “quién inventó la torta de tamal”, etc.

ÁREA preventiva

Aquí te brindamos información para que tomes las medidas preventivas necesarias. Ha sido tomada del sitio oficial <https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>, en el cual puedes buscar más información. La intención es recordar las medidas y mantenernos informados por medios oficiales. Ve a la página, descarga o toma capturas y comparte con tu familia y amigos. Aquí te compartimos algunas imágenes y al final ANEXAMOS la guía de la UNICEF para padres y educadores.

¿Qué son los coronavirus?



Los **coronavirus** son una familia de **virus** que circulan entre **humanos y animales** (gatos, camellos, murciélagos, etc.), causan **enfermedades respiratorias** que van desde el **resfriado común** hasta enfermedades más graves como es el caso del **Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS)** y el **Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS)**.

Síntomas

- Fiebre
- Tos, estornudos
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Dificultad para respirar (casos más graves)

¿Dónde inició el brote actual del nuevo coronavirus?

Los primeros casos se originaron en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China.

La transmisión comunitaria se ha extendido a otros países, como: Hong Kong, Corea del Sur, Japón, Italia, Irán y Singapur

Transmisión

El nuevo coronavirus se transmite de una persona infectada a otra a través de **gotas de saliva expulsadas al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano o al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus.**

Tratamiento

No hay tratamiento específico para los coronavirus, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas.

Medidas de prevención

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o soluciones a base de alcohol gel al 70%.

Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.

Evitar contacto directo con personas que tienen síntomas de resfriado o gripe.

Fuente: Organización Mundial de la Salud-OMS y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades-CDC.



GOBIERNO DE
MÉXICO

Jornada Nacional de Sana Distancia

1 Medidas básicas de prevención

Lavado frecuente de manos

- Preferentemente con agua y jabón (de preferencia líquido) y que al menos dure 30 segundos
- En caso de no contar con agua y jabón se puede usar Gel anti bacterial con base alcohol al 70%

Etiqueta respiratoria

- Tapar nariz y boca al toser o estornudar, con el ángulo interno del codo
- Lavar manos después de hacerlo

Saludo a distancia

- Evitar el saludo de mano, abrazo y beso

Recuperación efectiva

- No salir de casa en caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre y/o tos)

2 Suspensión temporal de actividades no esenciales

La **Secretaría de Salud** recomienda **suspender temporalmente las actividades no esenciales** de los sectores público, social y privado **a partir del lunes 23 de marzo de 2020**

Actividad no esencial es aquella que no afecta la actividad sustantiva de una organización pública, social o privada, o los derechos de sus usuarios

Se **suspenden las actividades no esenciales que involucren la congregación o movilidad de personas**, en particular de diversas regiones geográficas y sustituirlas por actividades que favorezcan la sana distancia

3 Reprogramación de eventos de concentración masiva

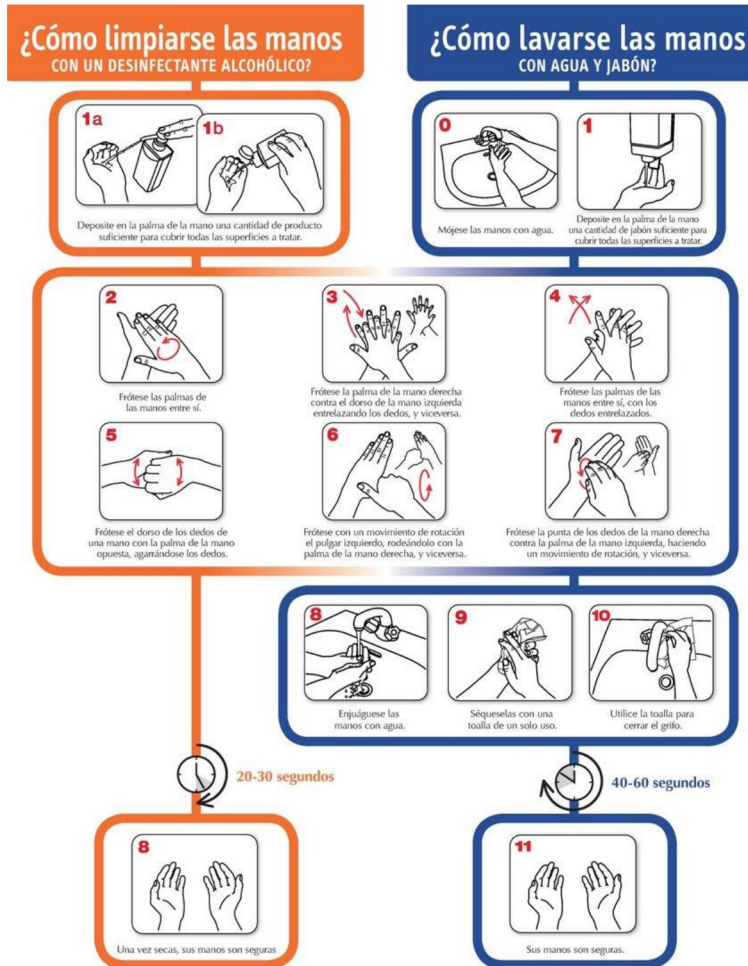
La Secretaría de Salud recomienda posponer, hasta nuevo aviso, los eventos masivos que congreguen a más de 5,000 personas

4 Protección y cuidado de las personas adultas mayores

- Si algún familiar presenta síntomas, pide que mantengan contacto telefónico en lugar de visitar y arriesgar un contagio
- Si alguien te ayuda a realizar actividades diariamente, planifica quién te pueda apoyar si esta persona se enferma
- Cuando te visiten, evita el contacto directo y saludar de beso/abrazo
- Mantén una distancia de al menos 1.5 m.
- Pídeles que vayan a comprar tus alimentos y provisiones para que no tengas que salir
- Al toser o estornudar, cubre tu boca o nariz con un pañuelo desechable o utiliza el ángulo interno del brazo
- Lávate las manos entre 10 y 20 veces al día con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, sin olvidar la muñeca
- O bien usa soluciones a base de alcohol gel al 70%
- Desinfecta superficies con cloro de uso doméstico diluido en agua por lo menos una vez al día.
- Diluye una cucharada (10mL) de cloro por cada litro de agua
- Recuerda que aún no hay medicamentos específicos para esta enfermedad. No te automediques
- No te toques la cara, ojos o nariz
- Si necesitas hacerlo, lávate las manos antes



Figura 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antisepsia con preparados de base alcohólica



Nuevo coronavirus COVID-19



Imagen: Freepik.es

Viaja de manera segura, durante tu recorrido realiza las medidas que **previenen del contagio** de infecciones respiratorias

- **Lávate las manos** con **agua y jabón** o usa alcohol gel al 70% antes de utilizar el transporte y al **llegar a tu destino**
- **Cúbrete la nariz y la boca** al estornudar o toser, con un pañuelo desechable o con el **ángulo interno del brazo**, aún cuando uses cubreboca
- Si **presentas algún síntoma** de infección respiratoria, **utiliza cubreboca**, evita contagiar a los demás

- **No saludes de beso, mano o abrazo**
- Procura **no conversar** durante el trayecto
- **No ingieras alimentos** durante el recorrido
- **No escupas**



GOBIERNO DE
MÉXICO



PLAN DE contingencia

Unión Sinódica de Sociedades de **Esfuerzo Cristiano**
del R. Sínodo General de la Iglesia Nacional Presbiteriana
Conservadora De México, A.R.

Marzo 2020

MESA DIRECTIVA 2019-2021:

Presidente: Nahum Rodea M.
Vicepresidente: Sergio Pedraza M.
Secretaria: Rosaura E. Rodea M.
Tesorero: Gerardo Trevilla P.
Consejero: Pbro. Otoniel Hernández Rdz.

NOS PONEMOS A SU DISPOSICIÓN:

union.sinodica.ec@gmail.com

Este Plan de Contingencia puede descargarse del sitio web de la USSEC:
<https://ussec.webnode.mx/descargas/>



ORGANIZADA EL 28 DE
DICIEMBRE DE 1996

Coronavirus (COVID-19)

Lo que madres, padres y educadores deben saber:
cómo proteger a hijas, hijos y alumnos



Los textos de este documento han sido extraídos de:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber', UNICEF, Madrid, 2020, <www.unicef.org/es/historias/coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber>, consultado el 5 de marzo de 2020.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, '¿Cómo explico una epidemia a los mas pequeños?', UNICEF, Madrid, 2020, <www.unicef.es/educa/blog/explicar-epidemia-educacion-infantil>, consultado el 10 de marzo de 2020.

**© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Marzo 2020**

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá
Apartado Postal 0843-03045
Teléfono +507 301-7400
www.unicef.org/lac

🐦 @uniceflac

📘 /uniceflac

¿Cómo se contagia el Coronavirus (COVID-19)?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

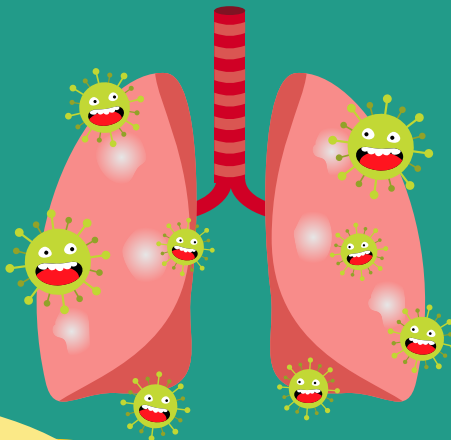


¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal.



Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba. Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada). Además, para la gripe estacional existe una vacuna, por lo que es importante que tanto tú como tu hijo estén al día con su calendario de vacunación.



¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Estas son cuatro precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:

- 1 Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.
- 2 Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un basurero cerrado.
- 3 Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.
- 4 Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.



¿Debería ponerme una mascarilla?

Se recomienda el uso de mascarilla ante la presencia de **síntomas respiratorios** (tos o estornudos) para proteger a otras personas. Si no se presenta ningún síntoma, no es necesario ponerse una mascarilla.

Si llevas mascarilla, debes utilizarla y desecharla adecuadamente para garantizar su efectividad y evitar el riesgo de transmisión del virus.

Sin embargo, el uso de la mascarilla no es suficiente para frenar el contagio. Es necesario lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca y la nariz al toser y estornudar y evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o presente síntomas similares a los de la gripe (tos, estornudos o fiebre).



¿Afecta el COVID-19 a los niños, niñas y adolescentes?

Se trata de un nuevo virus y aún no se dispone de suficiente información acerca del modo en que afecta a los niños, niñas y adolescentes. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre niños, niñas y adolescentes. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad.

¿Qué debería hacer si mi hijo o hija presenta síntomas del COVID-19?

Deberías buscar asistencia médica, pero no olvides que es la temporada de gripe en el hemisferio norte y que algunos síntomas del COVID-19, como la tos o la fiebre, pueden ser similares a los de la gripe o el resfriado común, que son mucho más frecuentes.

Es importante mantener buenas prácticas de higiene y de manos, como lavarse las manos con frecuencia, así como estar al día con su calendario de vacunas para que tu hijo esté protegido contra otros virus y bacterias que puedan causar enfermedades.

Igual que con otras infecciones respiratorias como la gripe, deberías buscar ayuda médica tan pronto como tú o tu hijo o hija empiecen a presentar síntomas y evitar ir a lugares públicos (como el lugar de trabajo, la escuela o el transporte público) para no contagiar a otras personas.

¿Qué debería hacer si un miembro de mi familia presenta síntomas?

Si tú o tu hijo o hija tienen fiebre, tos o dificultades para respirar, deben acudir a un profesional médico tan pronto como sea posible. Puedes llamar previamente a tu médico si has viajado a una zona donde se hayan registrado casos del nuevo coronavirus o si has estado en contacto cercano con una persona que haya viajado desde una de esas zonas y presente síntomas respiratorios.

¿Deberían mis hijos dejar de ir a la escuela?

Si tu hijo o hija presenta síntomas, pide ayuda a un profesional médico y sigue sus instrucciones. No obstante, al igual que con otras infecciones respiratorias como la gripe, es recomendable que tu hijo o hija se quede en casa descansando si tiene síntomas y que evite ir a lugares públicos para no contagiar a otras personas.

Si tu hijo o hija no presenta ningún síntoma como fiebre o tos, y a menos que se emita un aviso de salud pública, una advertencia importante o cualquier otro comunicado público relativo a su escuela, lo mejor es que siga yendo a clase.

Enséñales a cuidarse y a tener hábitos adecuados de higiene de manos y respiratoria para que los ponga en práctica tanto en la escuela como en otros sitios: lavarse las manos con frecuencia (ver a continuación), taparse la boca y la nariz al toser o estornudar con el codo flexionado o con un pañuelo y desechar el pañuelo en una basura cerrada, y no tocarse los ojos, las manos o la nariz sin haberse lavado bien las manos previamente.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?



Paso 1

Mojarse las manos con agua.



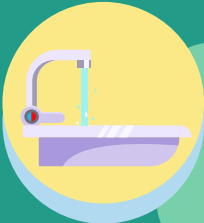
Paso 2

Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.



Paso 3

Frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.



Paso 4

Enjuagarse bien las manos con suficiente agua.



Paso 5

Secarse las manos con un trapo limpio o una toalla de un solo uso.

Lávate las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer, después de sonarte la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño. Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante que contenga, al menos, un 60% de alcohol. Si tus manos están visiblemente sucias, lávatelas siempre con agua y jabón.

¿Qué precauciones debemos tomar padres, madres o tutores y yo si viajamos?

Toda persona que tenga previsto viajar al extranjero debe consultar siempre la alerta para viajeros del país de destino con el fin de informarse sobre las restricciones de entrada, la probabilidad de que se haya decretado una cuarentena al entrar en el país o cualquier otra advertencia para viajeros que sea pertinente.

Además de las precauciones que se deben tomar normalmente cuando se viaja, y para evitar que le pongan en cuarentena o le nieguen la entrada a su país de origen, les aconsejamos también que consulten la última actualización de COVID-19 en el sitio web de la Asociación de Transporte Aéreo Internacional*, que incluye una lista de países y medidas restrictivas.



Mientras están viajando, todos los padres, madres o tutores deben seguir las medidas de higiene estandarizadas que se recomiendan para ellos y para sus hijos: lavarse las manos con frecuencia o utilizar un desinfectante a base de alcohol con un mínimo de un 60% de alcohol, practicar una buena higiene respiratoria (cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel cuando se tose o estornuda y desechar inmediatamente el pañuelo usado) y evitar el contacto cercano con cualquier persona que esté tosiendo o estornudando. Además, se recomienda que lleven siempre consigo un desinfectante de manos, un paquete de pañuelos desechables y toallitas desinfectantes.

Otra recomendación importante es limpiar el asiento, el reposabrazos, la pantalla táctil, etc. con una toallita desinfectante una vez que se encuentre dentro de un avión u otro vehículo. Utilicen también una toallita desinfectante para limpiar las superficies de las llaves, los pomos de las puertas, los controles remotos, etc. en el hotel u otro alojamiento donde se encuentren ustedes y sus hijos.



El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

¿Puede una mujer embarazada transmitir el virus al feto?

Por el momento no existen pruebas suficientes para determinar si el virus puede transmitirse de madres a fetos durante el embarazo, ni tampoco de las consecuencias que esto puede tener después en el bebé. Es un asunto que se está investigando. Las mujeres embarazadas deberían seguir tomando las precauciones adecuadas para protegerse de la exposición al virus y buscar asistencia médica si comienzan a presentar síntomas como fiebre, tos o dificultades para respirar.



¿Cómo explico una epidemia a los más pequeños?

Todas las recomendaciones que vienen a continuación se refieren a niños y niñas en etapa de educación infantil temprana (hasta los 6 años, aproximadamente, dependiendo del grado de madurez). En otras edades deberemos tener otros enfoques más adecuados a su nivel de competencia y que les permitan aprender y desarrollarse acorde a su edad.

Los medios de comunicación y la alarma social a veces precipitan el trabajo de familias y educadores obligándonos a explicar cosas de las que nunca creíamos que necesitaríamos tener que hablar con los más pequeños. No es el fin del mundo: solo hay que tener muy claras las prioridades.



¿El coronavirus es un bicho pequeñito con corona?

Desde hace unas semanas parece que no se habla de otra cosa que no sea el COVID-19 (“el coronavirus”): en los medios, en las calles, en las familias, en los centros educativos y hasta en las aulas de educación infantil. No parece el tema más adecuado para hablar en la asamblea de infantil, pero a veces los niños y niñas son quienes lo proponen porque están nerviosos por la expectación que notan a su alrededor y necesitan expresarse. ¿Cómo podemos afrontar esta situación desde un punto de vista educativo? Si ya conoces nuestras propuestas de educación en derechos de infancia, quizás ya imagines cómo: enfocando el tema de manera que protejamos los derechos de los niños y niñas de los que somos responsables. En este caso, especialmente sus derechos a la protección y a la salud.

Proteger sus emociones

Los niños y niñas muy pequeños **aún no han adquirido la madurez suficiente** para poder entender algunos aspectos biológicos, sociales y económicos de las enfermedades. Habitualmente, cuando hablamos con ellos sobre los problemas de salud empleamos eufemismos como llamar a virus y bacterias “bichitos invisibles”, referirnos a la enfermedad como “pupa” o decir que la gente enferma “está malita”. Estas imprecisiones no contribuyen a su formación científica (para la que aún habrá tiempo) pero contribuyen a otro aspecto muy importante de la educación en esta etapa: **proteger su bienestar emocional.**

La prioridad en esta etapa debe ser, precisamente, **proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no pueden procesar** y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

En este sentido conviene:

- Evitar que vean o escuchen noticias y reportajes con un **enfoque sensacionalista o morboso** de la situación.
- **Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias** sobre el problema, aunque el tratamiento sea adecuado: el tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- **Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación**, especialmente si son acaloradas o incluyen bromas y dobles sentidos: aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.
- **Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes**, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso. Si sientes que te faltan recursos para transmitir información, puedes recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación. En tu biblioteca o librería más cercana podrán recomendarte algunos títulos interesantes.

Proteger su salud

En este momento del desarrollo es también muy importante sentar las bases de las competencias de autoprotección que les permitirán ser responsables sobre su salud y la de otras personas a lo largo de su vida. No es necesario un tratamiento exhaustivo de las causas y efectos de las enfermedades para empezar a incidir educativamente en conductas de protección que sí están al alcance de niños y niñas desde edades muy tempranas y que además les permiten desarrollar su sentido de autoeficacia y su seguridad en sí mismos:

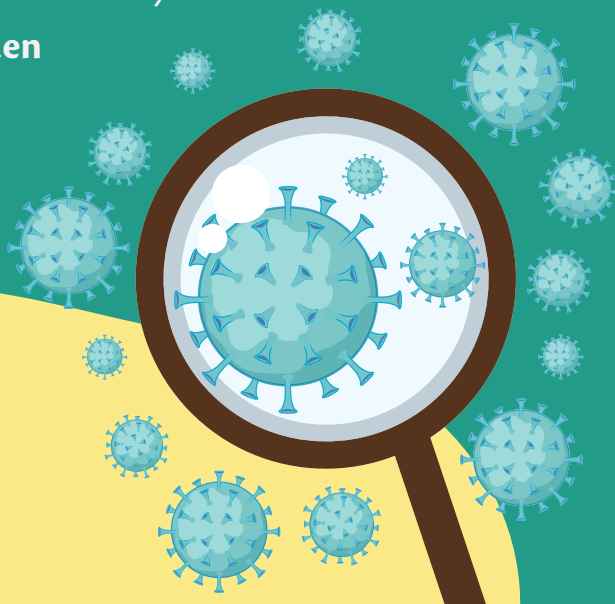


- El lavado de manos con agua y jabón: no sólo aprender a lavarse bien las manos, sino adquirir el hábito y ser capaces de demandar y promover esta necesidad en diferentes contextos (por ejemplo: recordárselo a otros niños, acordarse en un restaurante...)
- Reconocer las circunstancias cotidianas en las que estamos en contacto con suciedad y ser capaces de tomar precauciones. Por ejemplo: manejo de tierra, contacto con animales domésticos, precauciones frente a basura y heces...
- Aprender e interiorizar aquellas medidas higiénicas que protegen a los demás, por ejemplo: el uso de pañuelos y servilletas, aprender a sonarse y a limpiarse, evitar compartir cubiertos y vasos...
- Adquirir respeto por el entorno: pequeñas contribuciones a la higiene doméstica y escolar, adquirir el hábito de tirar los desechos a la basura, conocer la importancia de la limpieza del entorno, de la ropa, de la vajilla...

Prevenir la violencia

A esta edad aún no tenemos la **capacidad de reflexión necesaria para hacer un análisis crítico** de las **informaciones erróneas, malintencionadas o prejuiciosas**. No podemos evitar que los niños y niñas entren en contacto con determinadas opiniones, pero tenemos que prestar especial atención porque incluso lo que un niño o niña un poco más mayor podría entender como un chiste puede ser tomado literalmente por los más pequeños.

En este sentido es muy importante **dedicar un tiempo extra a detectar los malentendidos** que pueden estar afectando a su percepción de salud y la enfermedad porque **pueden sentar las bases de estereotipos y prejuicios duraderos**.



Por ejemplo:

- 🚫 “Mi vecino chino es un coronavirus”.
- 🚫 “Si tu abuela tose se va a morir”.
- 🚫 “Hay que alejarse de los viejos”.
- 🚫 “Los pobres contagian enfermedades”.

A veces, por más que nos esforcemos en tratar adecuadamente y con sensibilidad estos temas en el aula o en familia, **no podemos evitar que las conversaciones entre niños y niñas se conviertan en un “teléfono descompuesto”**. A pesar de que es comprensible y que, en edades muy tempranas no hay realmente malicia en los comentarios, es muy necesario reconducir las percepciones erróneas que puedan estar formando sobre determinadas personas o colectivos, para evitar que, con el tiempo, se conviertan en algo más grave.

Recuerda: el ejemplo vale más que las palabras

A cualquier edad, pero muy especialmente con los más pequeños, de poco vale enseñar a lavarse las manos si no nos ven a nosotros hacerlo a menudo. Tampoco tendrá mucho efecto lo que les digamos sobre estar tranquilos si perciben nuestro nerviosismo o que les regañemos por llamar "coronavirus" a alguien si luego nos oyen a nosotros hacer chistes que no saben interpretar.



En una etapa del desarrollo en la que las habilidades lingüísticas aún no están plenamente desarrolladas gran parte del aprendizaje se realiza por imitación y tiene un alto componente emocional. La educación de los más pequeños es un esfuerzo que nos puede obligar a emplear todos los sentidos.





© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Marzo 2020

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá
Apartado Postal 0843-03045
Teléfono +507 301-7400
www.unicef.org/lac

🐦 @uniceflac

📘 /uniceflac