

### 3. MANTENER HORARIOS DE ALIMENTACIÓN



Incorporar a niños y niñas a la alimentación en casa, manteniendo horarios establecidos.

Permitir conocer los alimentos y fomentar su autonomía, comiendo por sí mismos y posteriormente tomando cubiertos.

#### EJEMPLO DE MINUTA 2 A 5 AÑOS

##### **DESAYUNO : 07.00 A 08.00 horas**

1 Taza de Leche Purita Cereal + ½ Pan Marraqueta con 1 cucharadita de mermelada.

##### **COLACIÓN: 10.00 A 11.00 horas**

1 Yogurt (unidad) o 1 fruta (tamaño regular).

##### **ALMUERZO: 12.00 A 13.00 horas**

1/2 taza de betarraga con 1 Cucharadita de aceite, limón y 1 pizca de sal + ¾ Taza de arroz blanco con 1 Trutro corto de pollo al horno + ½ Plátano en rodajas.

##### **ONCE: 16.00 A 17.00 horas**

1 Taza de Leche Purita Cereal + ½ Pan Marraqueta con agregado natural (2 rodajas de tomate con 1 cucharadita de aceite).

##### **CENA: 20.00 a 21.00 horas**

1/2 Taza de lechuga con 1/2 cucharadita de aceite, limón y 1 pizca de sal + 3/4 taza de guiso de verduras (acelga con zanahoria) + 1 compota de fruta natural.

### CONSEJOS PARA AFRONTAR SUS PROPIAS NECESIDADES



- **Permita que niños y niñas puedan expresar sus sentimientos e inquietudes**, manteniendo una actitud de diálogo y escuchando sus necesidades.
- **Pase tiempo con ellos incorporándose en sus juegos**, cuando le sea posible. Las instancias de juego permitirán generar experiencias con alto significado para los niños y niñas.
- **Crear instancias de comunicación de niños y niñas con familiares y amigos**, permitiendo mantener sus relaciones con pares y familia a larga distancia. Es importante mediar estas instancias entre adultos, y no entregar objetos tecnológicos a libre disposición a niños y niñas.

**Es importante mantenerse alerta a sus necesidades y reconocer sus propias formas de afrontar esta contingencia, al quedarse en casa.**

#### REFERENCIAS:

1. Ministerio de Salud de Chile, Niños y niñas en casa. Pandemia de COVID-19. 2020.
2. Ministerio de Salud de Chile. Chile Crece Contigo. Niños y niñas y pantallas. 2018.



## HÁBITOS DE NIÑOS Y NIÑAS EN CASA

**PANDEMIA  
CORONAVIRUS**



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**

**NUTRICIONISTA**



## CORONAVIRUS Y HÁBITOS EN CASA

La pandemia del virus COVID-19, Coronavirus, ha llevado a generar cuarentenas en diversos territorios de nuestro país, así como al aislamiento de las personas infectadas con el virus.

Para evitar que esta enfermedad se propague a más personas, se refuerza la importancia de mantener un distanciamiento social, eliminando el contacto físico y aumentando medidas de higiene de manos y de los espacios.

Los niños y niñas se han mantenido resguardados desde el inicio de esta pandemia, limitando su exposición al virus y posible contagio, manteniéndolos en casa.

En este contexto, es prioridad 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, sumado al cambio de sus hábitos de vida y la relación con las personas que los rodean.

## I. LIMITAR LA EXPOSICIÓN A PANTALLAS



Evite exponer a niños a niñas a pantallas de televisor y celulares, especialmente si pueden ver o escuchar noticias y reportajes respecto a la pandemia.

Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación, aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.



Niños y niñas **menores de 2 años** no deben ser expuestos a pantallas.

En niños y niñas **mayores de 2 años** debe limitar su tiempo, **como máximo 2 horas al día y apagarse como mínimo una hora antes de dormir**. Además, el contenido debe ser administrado y acompañado por un adulto.

**Prefiera crear experiencias de aprendizaje como tocar, oler, interactuar y de movimiento en casa.**



**Lavado de dientes 2 veces al día como mínimo (Mañana y Noche).** Idealmente posterior a cada comida. Debe durar 2 minutos, una canción, pudiendo comenzar a formar el hábito con 1 minuto, aumentando progresivamente.



**Realizar lavado de manos** cuando el niño o niña haya estado expuesto a superficies contaminadas o de uso común, evaluando el cuidado de su piel e hidratación.

Guiar a niños y niñas en el lavado de manos, por al menos 20 segundos o **cantar “Cumpleaños feliz”**.

## 2. REALIZAR DIARIAMENTE RUTINAS DE HIGIENE: CORPORAL, DE MANOS Y DIENTES. FOMENTANDO SU AUTONOMÍA