

RECOMENDACIONES COVID, VACACIONES SEGURAS



VACUNACIÓN CUARTA DOSIS ENTRE EL 10 Y EL 16 DE ENERO 2022



06.01.2022

Lunes 10

Martes 11

Miércoles 12

Jueves 13

Viernes 14

Fin de semana¹

Cuarta dosis para personas inmunocomprometidas*
que hayan recibido su dosis de refuerzo hasta el
12 DE SEPTIEMBRE 2021

* **Personas inmunocomprometidas deben presentar receta o certificado que acredite su condición de salud.**

- › Pacientes en diálisis (hemo o peritoneo).
- › Pacientes con trasplante de órgano sólido: corazón, pulmones, riñón, hígado, páncreas.
- › Pacientes con trasplante de precursores hematopoyéticos.
- › Pacientes con cáncer en tratamiento (radioterapia, quimioterapia o terapia hormonal).
- › Pacientes con enfermedades autoinmunes que reciben tratamientos biológicos o de pequeñas moléculas.

¹ De acuerdo a disponibilidad de municipios/vacunatorios.

Este calendario podría estar sujeto a cambios.



VACUNACIÓN CUARTA DOSIS ENTRE EL 7 Y EL 13 DE FEBRERO 2022



06.01.2022

Lunes 7

Martes 8

Miércoles 9

Jueves 10

Viernes 11

Fin de semana¹

Cuarta dosis para personas de 55 o más años
que hayan recibido su dosis de refuerzo hasta el
15 DE AGOSTO 2021

¹ De acuerdo a disponibilidad de municipios/vacunatorios.

Este calendario podría estar sujeto a cambios.



CALENDARIO DE VACUNACIÓN COVID-19

VACUNACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS

Entre el 3 y el 9 de enero

Este calendario podría estar sujeto a cambios



03.01.2022

Lunes 3

Martes 4

Miércoles 5

Jueves 6

Viernes 7

Fin de semana*

Segunda dosis a niños y niñas de 3 a 5 años
con comorbilidades específicas*

Segunda dosis a niños y niñas de 3 a 5 años

Primera dosis a niños y niñas de 3 a 5 años

*Comorbilidades específicas

- › Enfermedad pulmonar crónica (fibrosis quística, fibrosis pulmonar de cualquier causa, asma grave, Tuberculosis en tratamiento).
- › Enfermedad neurológica (neuromusculares congénitas o adquiridas, que determinan trastornos de la deglución o del manejo de secreciones respiratorias, epilepsia refractaria a tratamiento).
- › Enfermedad renal crónica (insuficiencia renal en etapa 4 o mayor, diálisis).
- › Enfermedad hepática crónica (cirrosis, hepatitis crónica, hepatopatías).
- › Enfermedades metabólicas (diabetes mellitus, enfermedades congénitas del metabolismo).
- › Cardiopatías (congénitas y miocardiopatías de cualquier causa).

- › Enfermedad autoinmune (lupus, artritis idiopática juvenil, artritis reumatoide, enfermedad de Crohn, y otras).
- › Cáncer en tratamiento con radioterapia, quimioterapia, terapias hormonales o medidas paliativas de cualquier tipo.
- › Inmunodeficiencias (congénitas o adquiridas, incluye Síndrome de Down, trasplantados y personas viviendo con VIH).
- › Enfermedad mental grave (esquizofrenia y trastorno bipolar).
- › Obesidad severa (IMC > 3 DE)

*De acuerdo a disponibilidad de municipios/vacunatorios.

¿Por qué es necesario organizar el uso de pantallas en las vacaciones?

Las tecnologías han cambiado las vacaciones de niños y jóvenes. Internet y las pantallas pueden llevarles muchas horas libres casi sin darse cuenta. Si controlamos el tiempo que dedican a las tecnologías, tendrán espacio para otras actividades.

Convirtamos estas vacaciones en un espacio de creatividad, amistad y entretenimiento, priorizando las actividades fuera de línea.

Claves

para regular el uso de pantallas en vacaciones:

Establezca horarios, lugar y reglas de uso para cada día, siempre supervisado por adultos.



Privilegie el juego presencial de 2 o más hermanos o amigos.



Aproveche el potencial de algunas aplicaciones para aprender idiomas o juegos educativos, priorizando las actividades digitales sin acceso a internet.



Fomente relaciones sociales y actividades offline como deportes, arte, música, lectura, entre otros.



Promueva rutinas domésticas que ayuden a ocupar el día.



Resguarde al menos 9 horas de sueño.



Supervise siempre el uso de dispositivos móviles en menores de 18 años.



Prioricemos...

- ✓ Los juegos no violentos.
- ✓ El uso de redes sociales para mayores de 13 años.
- ✓ El uso de tecnologías en horas del día que no afecten el sueño.
- ✓ El juego regulado: no todos los días y en tiempos acotados a un máximo de una hora.
- ✓ Animarnos a conocer las aplicaciones que les llaman la atención.



Apps recomendadas para jugar y aprender en vacaciones: (8 a 12 años)



Telestory

Arma tu propio programa de televisión.



Tiny Swipers

Copia y crea tus propias historias y dibujos.



Toc and Roll

Comparte tu propia música.



Little Big Artist

Pinta como Picasso, Van Gogh, Pollack o Andy Warhol.

Recomendaciones para adolescentes:



Music Maker JAM

Crea, canta y graba tu música sin ser experto.



Adobe Lightroom

Edita tus fotos como si fueras profesional.



Duolingo idiomas

Conviértete en un políglota con esta entretenida app.



Kindle

La app de Amazon que convierte tu teléfono en un libro digital.