programa
abriendo
CAMINOS

TREKAN
Avanzando hacia el futuro

Cuaderno de acompañamiento

Programa Abriendo Caminos ***ONG Trekan***

www.facebook.com/ongtrekan www.ongtrekan.cl www.instagram.com/ongtrekan

Institución con fuerte compromiso ético, dedicado a la ejecución de proyectos sociales, públicos y privados. Su equipo de profesionales de las más diversas áreas, permite que en cada una de nuestras acciones, nuestro sello institucional esté plasmado, entregando propuestas dinámicas y de alto componente técnico, que se adaptan a las necesidades de cada una de las personas con quienes colaboramos.

programa abriendo CAMINOS

TREKAN
Avanzando hacia el futuro

Cuaderno de acompañamiento

Programa Abriendo Caminos ***ONG Trekan***

Módulo 3

www.facebook.com/ongtrekan www.ongtrekan.cl www.instagram.com/ongtrekan

Institución con fuerte compromiso ético, dedicado a la ejecución de proyectos sociales, públicos y privados. Su equipo de profesionales de las más diversas áreas, permite que en cada una de nuestras acciones, nuestro sello institucional esté plasmado, entregando propuestas dinámicas y de alto componente técnico, que se adaptan a las necesidades de cada una de las personas con quienes colaboramos.

Bienvenidos y Bienvenidas

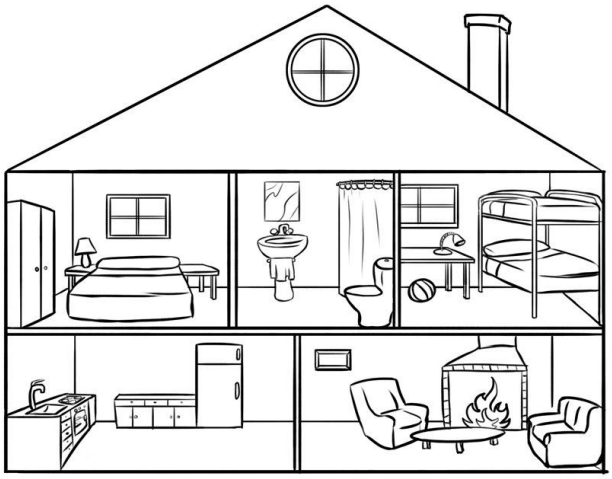
Este material ha sido preparado por los equipos del Programa Abriendo Caminos, atendiendo a la situación que vivimos a nivel mundial es que hemos decidido enviarte este material para que puedas compartir con tus niños y niñas en casa, con nuestro apoyo a través de contactos telefónicos o videollamadas.

Aquí encontrarás actividades que están pensadas tanto en niños, niñas, adolescentes y tú como adulta o adulto, la idea es desarrollarlas en conjunto y con el apoyo de nuestro equipo.

Te agradecemos que nos recibas nuevamente en tu hogar a través de este material y te invitamos a que puedas seguir en contacto con nuestro equipo para resolver tus dudas, de modo que podamos seguir acompañándote durante esta fase en la que nos encontramos.

EL MAPA DE MI HOGAR

Instrucciones:



1. Para esta actividad nos juntaremos en familia y realizaremos un mapa de nuestra casa como el de la imagen que tenemos al costado.
2. Necesitaremos los siguientes materiales: Papel kraft, lápices de colores, plumones, tijeras, pegamentos, papel lustre, revistas, cartulinas, papel entretenido, etc.
3. Una vez dibujado el mapa, cada integrante de la familia identificará su lugar favorito para estar, y lo decorará cómo más le guste con colores, recortes, dibujos, etc.
4. En la parte posterior del papel escribirá su nombre y nos contará porqué su lugar escogido es el favorito de su hogar.

Para evitar accidentes dentro del hogar cuando hay niños y niñas presentes debes tener en cuenta estos tips:



1. Los y las niños/as más pequeños en ninguna circunstancia deben quedar solos, procurar siempre que se encuentren acompañados o bajo el cuidado de un adulto o adulta.

2. En ninguna circunstancia dejar objetos que amenazan la seguridad de los niños y las niñas que los puedan poner en riesgo como por ejemplo que tenga a su alcance tijeras, cuchillos, herramientas, fósforos, agua caliente, objetos pesados o algún electrodoméstico.

3. Los medicamentos o productos que contengan o pongan en peligro a los y las niños/as siempre deben dejarlos en lugares donde ellos y ellas no puedan encontrarlos.

4. Al cocinar siempre preferir los quemadores traseros de la cocina o siempre tratar de utilizar ollas o sartenes con mango para atrás y con sus tapas correspondientes y así evitar salpicaduras, accidentes o quemaduras.



5. Evitar poner veneno, cloro, insecticidas u otros artículos tóxicos en botellas de bebida o envases llamativos.

6. No usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo aun así cuando el suelo se encuentre seco.

7. No mantener estufas eléctricas o a gas, tomas de corriente u otros aparatos eléctricos al alcance de niños y niñas a menos que exista una medida de protección o esté en constante vigilancia de un adulto.

8. Poner atención a objetos pequeños que puedan ingerir o inhalar, tales como piezas o juguetes de menor tamaño y estar en constante vigilancia con los y las niños/as.

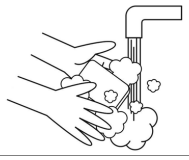
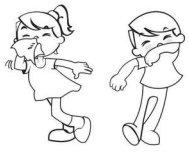
9. Comprueba que el agua de la bañera o la ducha de los y las niños/as esté a una temperatura adecuada a su cuerpo y así poder evitar quemaduras.

10. Ten siempre en tu casa un botiquín que mantenga los utensilios básicos de cuidados y siempre tener en cuenta que no puede faltar: gasas esterilizadas, alcohol, parches, desinfectantes, pomadas antinflamatorias, pinzas (para extraer espinas o lancetas).

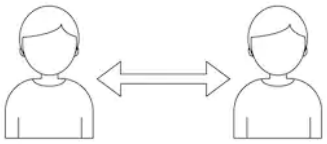


Consejos importantes en tiempos de Coronavirus

1. Medidas preventivas generales

Lavar las manos frecuentemente con abundante agua y jabón.	
Al toser o estornudar cubra boca y nariz con pañuelo desechable o antebrazo.	

Mantenga el distanciamiento social.



Al salir, use mascarilla en todo momento.



En lo posible use guantes y alcohol gel.



Evite acercarse o tocar a personas resfriadas.



Si estuviste en contacto con un caso sospechoso de corona virus y tienes síntomas como tos, fiebre o dificultad respiratoria debe llamar a la autoridad sanitaria al número 600 360 7777 para que puedan orientarla.



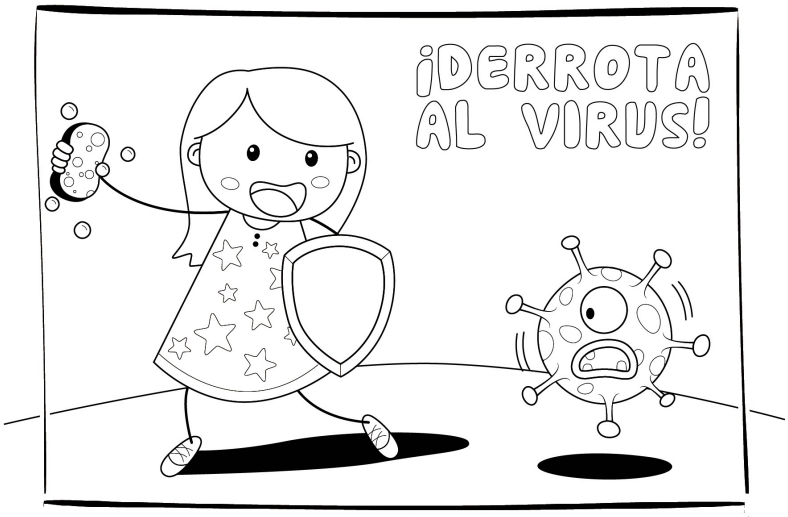
600 360 7777

Evitar ir innecesariamente a centros de atención médica.



¡¡Y lo más importante!! Por favor quédese en casa en la medida de lo posible.
Protéjase usted, a su familia y protejamos a todas las personas.

Cuando vamos a trabajar o salimos a comprar...



¿Cómo nos desinfectamos para volver a entrar a nuestro hogar?

1. Nos debemos sacar la ropa fuera de casa, en lo posible, de lo contrario dirigirnos al baño rápidamente, sacarnos la ropa y que vaya directo a la lavadora.

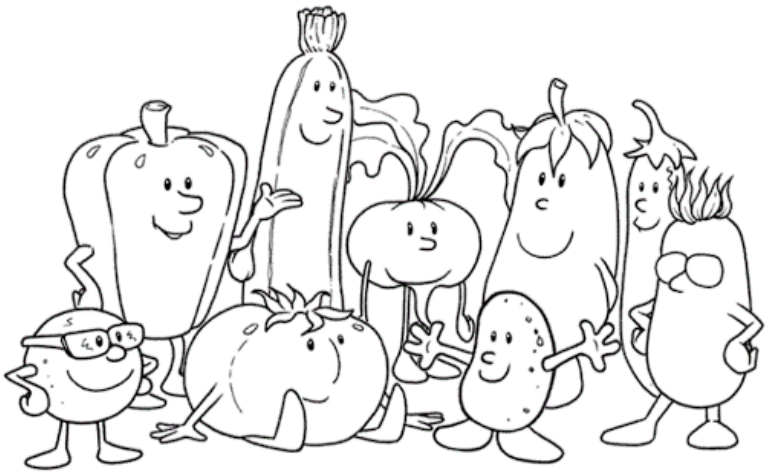
2. Sacarnos los zapatos para entrar a casa y dejar los zapatos fuera de casa al sol para ventilarlos o de lo contrario aplicar mezcla desinfectante.

3. Lavar manos frecuentemente con abundante agua y jabón de cualquier marca, lo importante es que haga espuma.

4. En lo posible, tener un par de zapatos a la entrada de la casa y hacer cambio de zapatos al ingresar a la casa.

Tips para limpiar y desinfectar los alimentos

Cuando llegan los alimentos de las cajas JUNAEB o cuando vamos a negocios o supermercados a comprarlos, es importante que al llegar a casa podamos desinfectar nuestros alimentos y aquí les mostraremos una forma de hacerlo:



Paso 1: Mezclar 5 ml de cloro con 1 litro de agua fría.

Paso 2: Debemos poner la mezcla de cloro y agua en un recipiente junto con las frutas y verduras crudas por 5 minutos.

Paso 3: Enjuagar las frutas y verduras con abundante agua.

Nota: Debe lavarse las manos con agua y jabón antes y después del proceso para poder sanitizar las frutas y verduras al 100%.

Por favor, cuando usted esté desinfectando los alimentos no se toque la cara, nariz, ojos y boca con sus manos.



Dato

Hervir mamaderas y chupetes por 2-5 minutos para desinfectar.



Consejos para el manejo respetuoso de rabietas y pataletas

Entregar calma: Se entiende que en presencia de una pataleta lo que menos encontramos es armonía en el entorno pero para eso uno como adulto debe destacar la calma y que se vuelva un espacio tranquilo ayudando a controlar la situación. Tómalo abrázalo que se sienta seguro como también ofrecerle una actividad que lo distraiga.



Empatizar: a través de una conversación con él o la niño/a podemos llegar a saber cuál fue el motivo de la pataleta y ponerle nombre, por ejemplo: te enojaste porque se cayó el juguete"; "te dio pena porque tenías muchas ganas de jugar con ese autito y otro niño lo tomó".



Distraer: nadie más que tú, sabe qué actividad ofrecer a su hijo/a en momentos de rabietas. Busca una alternativa atractiva que lo calme.

Reforzar: si tu hijo/a logra calmarse y dejar de lado el enojo, felicítalo. Abrázalo, dile que lo hizo bien y hazle saber que valoras la forma de cómo lo afrontó.

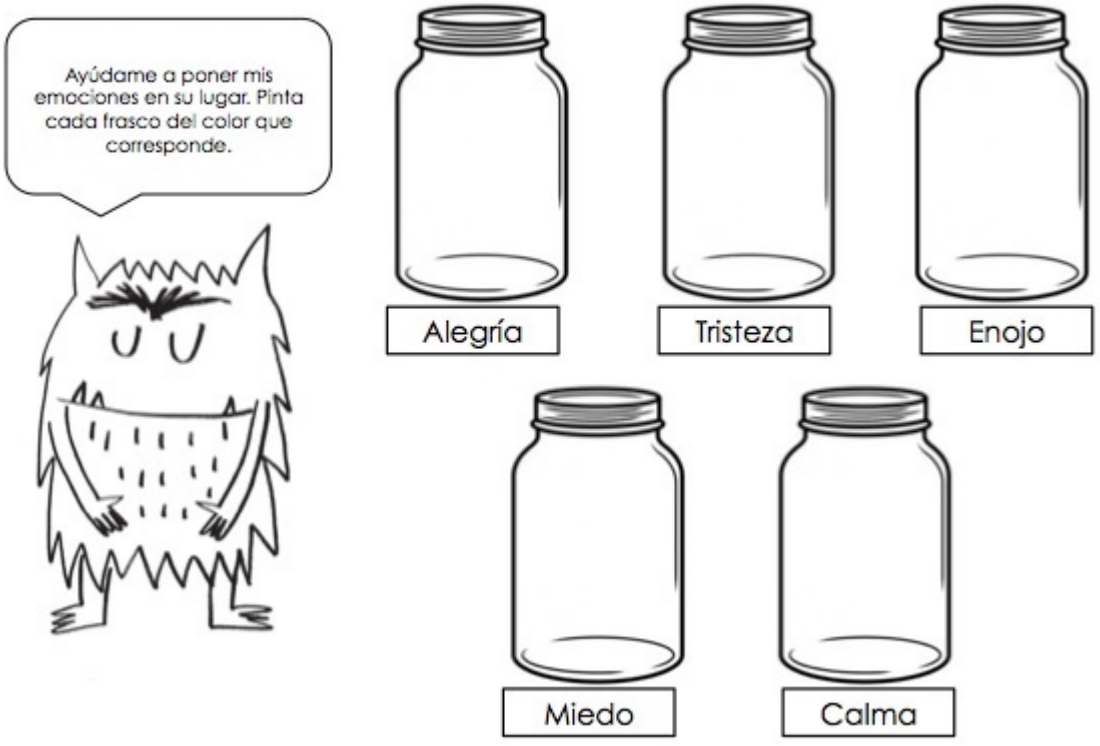


Sin condiciones: dejar a tu hijo/a solo/a hasta que "se le pase", no es lo mejor. Esta estrategia no lo ayuda a que aprenda a manejar sus emociones, aumentan la rabia y pena y le enseñan que en los momentos difíciles no puede contar contigo.



Juego y humor: son fundamentales para facilitar que un/a niño/a colabore con las órdenes o reglas que queremos que cumpla. Decirle "guarda tus juguetes ahora" no es lo mismo que decirle "¿quieres ser mi ayudante especial para guardar?

Evita explicaciones largas: en medio de una rabieta, no es buen momento. Una vez que todo vuelva a la calma, busca el lenguaje o la forma más fácil de explicar lo que ocurrió.



ECONOMÍA FAMILIAR
Ordena tus finanzas

Es importante que en estos tiempos difíciles, busques alternativas que te permitan ordenar tus finanzas, para ello es que te dejamos algunos consejos que pueden ser de tu ayuda. Primero debes seguir los siguientes pasos:

1. Suma todos el dinero disponibles para mantener a tu familia

Sueldos + ganancia en ventas + apoyo de familiares + pensión de alimentos + jubilación + subsidios y bonos del estado + préstamos + otros = **Estos serán tus INGRESOS**

2. Suma todos los gastos generados el mes pasado

Luz + agua + gas + arriendo + alimentos y utensilios de limpieza + transporte + materiales para la venta en caso de ser emprendedora + otros = **Estos serán tus GASTOS**

3. Si tus ingresos son más que tus gastos, esto quiere decir que tu familia se encuentra económicamente estable, sin embargo puedes hacer revisión en aquellos gastos innecesarios que podrías ahorrar.

+ INGRESOS **- GASTOS** =

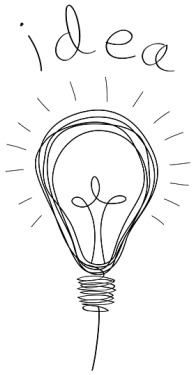


¡Involucra a los niños y niñas en el ahorro y construyan en familia una linda alcancía reciclada!

4. Si tus ingresos son menores a tus gastos quiere decir que estas en alto riesgo económico puesto que están gastando más de lo que pueden pagar, en este caso te aconsejamos revisar la siguiente lámina.

- INGRESOS **+ GASTOS** =





En este caso te aconsejamos primero no desesperar, hay varias formas en las que se puede solucionar. Pide ayuda a una de las profesionales del programa que te puedan hacer una nueva revisión de tus cuentas y así juntas buscar estrategias de solución.

¿COMO AHORRAR? ¿CONSUMO ORGANIZADO?

Revisa qué tipos de productos estas usando en el hogar, puede haber alternativas más económicas.

1. Compra a granel solo una vez al mes. Ahorras pasajes, tiempo y disminuyes exposición de contagio. Te dejaremos algunos lugares aconsejables para la compra.

   - San Felipe: Emporio Aconcagua. Toro Mazote 146
   - Los Andes: Emporio Económico. Esmeralda 449
   - Llay Llay: Parcela 6. Arturo Prat 306

2. Consume mayoritariamente atún, jurel, granos y legumbres, dejar carnes pescados, pollo para fin de semana.

Búscanos como ONG Trekan en Facebook o Instagram y podrás encontrar videos de variadas recetas.



3. Haz tus alimentos en casa, si desean comer algo rico como completos, empanadas, pizza, prioriza hacerlo en casa puesto que te quedaran varios alimentos y gastarás igual o incluso menos.



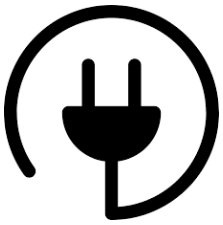
4. Acompaña tus comidas con crema de verduras, ayudara a generar mayor saciedad, mayor consumo de nutrientes y fibra, y a ahorrar puesto que la verdura es muy barata y rendidora.

5. Haz detergente para la ropa en casa utilizando jabón Popeye: utiliza 1 jabón Popeye rallado + 4 cucharadas de bicarbonato y dilúyelo a fuego bajo en 4,5 litros de agua, una vez disuelto el jabón tú detergente está listo. Si lo desea, puedes usar esto solo para la limpieza de paños de cocina, manteles, cortinas, ropa de cama y traperos.

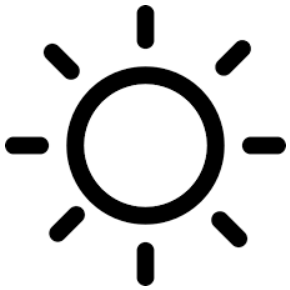


OPTIMIZACIÓN DE RECURSOS:

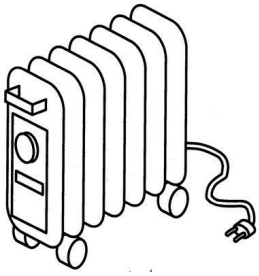
Para ahorrar podemos sacar más provecho a los insumos y productos que utilizamos



1. Desenchufa los aparatos electrónicos que no se estén usando como la televisión, la radio, los cargadores, el computador, etc., ahorrarás un 10% de consumo habitual de luz.



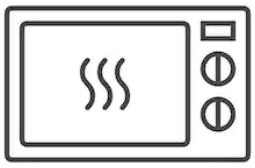
2. Apagar luces que no se estén utilizando, utilizar luz solar preferentemente.



3. Utilizar la estufa cuando sea estrictamente necesario, quizá hay veces que nos podemos abrigar más.



4. Haz ejercicio, te ayudara a calentar el cuerpo y a estar más saludable



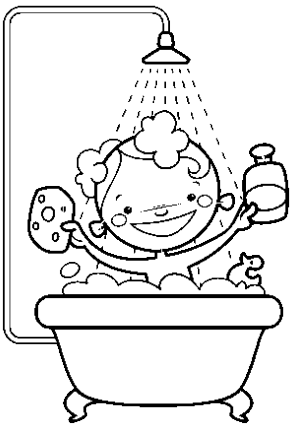
5. Si cocinas en horno aprovecha de hacer varios productos a la vez, por ejemplo si haces un pastel de papa para el almuerzo aprovecha de cocinar pan.



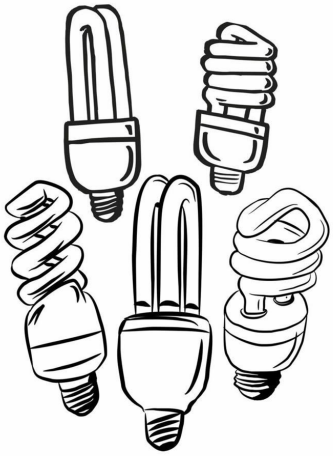
6. Si se ve la televisión que sea en familia (preferentemente películas familiares y programas de recreación) puesto que ahorras el uso de otros aparatos electrónicos y además ayuda a mejorar la dinámica familiar al poder compartir intereses y entablar conversación fuera de los temas habituales.

7. Utiliza el tapón del lavaplatos, llénalo con agua tibia y lava loza y lava toda la loza sin cambiar el agua. Si no tienes calefón calienta un poco de agua y échala sobre el agua fría para entibiarla.





8. Ahorra el agua en la ducha, realiza baños cortos, ahorras, ayudas al medio ambiente y optimizas tiempo.



9. Si puedes, cambia las bombillas de luz a bombillas led las luces de más uso, puesto que estas ahorran hasta un 80%, esto quiere decir que si con una bombilla común gastabas $2000 mensual, esta te gastara $400

¿CONOCES LOS SUBSIDIOS HABITACIONES?

SUBSIDIO DS49: Permite a aquellas familias que no son dueñas de una casa, puedan comprar una vivienda que no tenga deuda hipotecaria, o bien, integrarse a una de las iniciativas de la nómina de proyectos habitacionales del SERVIU de cada región.

Para esto, el Estado les aporta con un subsidio Base de 314 UF, el cual puede aumentar según la ubicación geográfica de la vivienda y subsidios complementarios que dependen de las características del grupo familiar que postula y la vivienda que se espera comprar.

El Valor de 1 UF al día corresponde a $28.709 (este valor cambia todos los días). Entonces ese valor se multiplica por los 314, y ahí se obtiene un monto aproximado del subsidio, que en este ejemplo podría ser de $8.983.226.



¿Qué necesito para postular?

• Tener mínimo 18 años.

• Contar con Cédula Nacional de Identidad Vigente.

• Estar inscrito en el Registro Social de Hogares (RSH) y no superar el tramo de calificación socioeconómica del 40% más vulnerable de la población. (Para actualizar sus datos y conocer su tramo de calificación socioeconómica puede visitar registrosocial.gob.cl, llamar al 800 104777 o asistir a su municipalidad.)

• Acreditar en el RSH un grupo familiar. No pueden postular personas solas (familias unipersonales) excepto los Adultos Mayores, viudos/as o aquellas que tengan un grado de discapacidad (acreditada ante el COMPIN), calidad de indígenas o sean reconocidas en el Informe Valech.

• Tener una cuenta de ahorro para la vivienda con un ahorro mínimo de 10 UF, lo que equivale a aproximadamente a $300.000 a más tardar el último día hábil del mes anterior a la postulación.

• En el año 2020 la fecha de postulación del subsidio DS49 aún no está determinado, quedando aplazado para el segundo semestre de este año.

¿Cómo realizo la postulación?:

• Primero debo abrir una cuenta de ahorro para la vivienda y depositar en ella el ahorro, ésta debe tener un año de antigüedad.

• Conocer fechas y programas disponibles para postular en mi localidad.

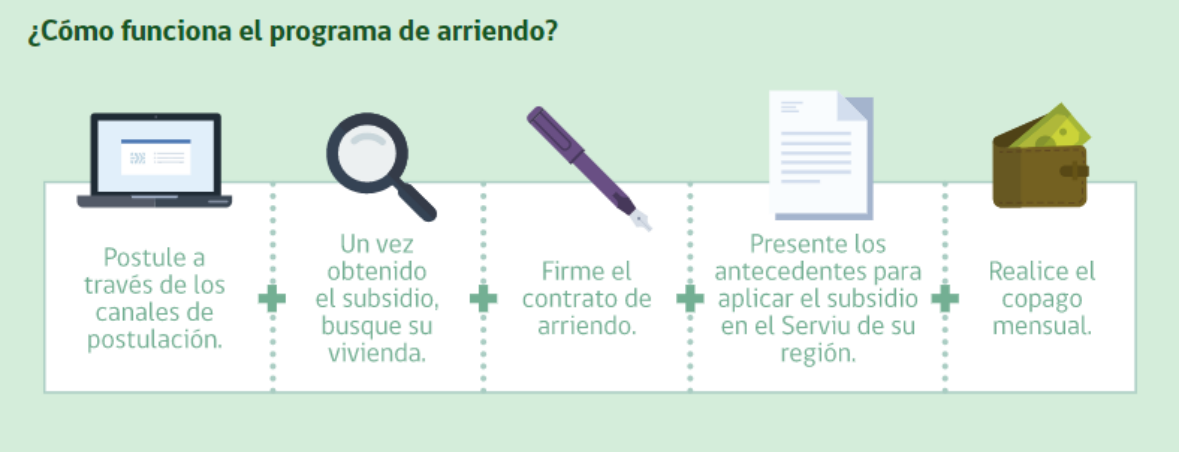
• Conocer el porcentaje de calificación socieconómica de mi Registro Social de Hogares (RSH).

• El trámite de postulación se puede hacer a través de Internet, para lo cual es necesario contar con la Clave Única que otorga el Servicio de Registro Civil e Identificación. Una segunda alternativa es postular personalmente en las Oficinas de Atención Presencial del Serviu o en las instituciones públicas que este organismo habilite para estos efectos.

• Si deseo realizar la postulación de manera presencial, debo reservar un día y lugar en minvu.cl o llamando a Minvu Aló.

SUBSIDIO DE ARRIENDO: Es un apoyo temporal que entrega el Estado a familias que pueden realizar un pago mensual por el arriendo de una vivienda. Las familias beneficiadas reciben un subsidio total de **170 UF**, el cual se entrega de manera mensual con un tope de **4,2 Unidades de Fomento (UF)**, (aproximadamente $120.000 según el valor diario de la UF) el cual podrá ser utilizado de manera consecutiva o fragmentada en un plazo máximo de 8 años. Así el arriendo es pagado en una parte por el dinero propio, y otra parte por el subsidio.
Este aporte del estado permite el cambio de vivienda a cualquier región del país y postular, en un futuro, a un subsidio para comprar una vivienda.

El valor máximo de la vivienda a arrendar no podrá superar las **11 UF**, (aproximadamente $315.000) sin embargo, este monto, así como el aporte que entrega mensualmente el Estado, pueden variar según la localización geográfica de la comuna donde se encuentre la vivienda.



¿Qué necesito para postular?

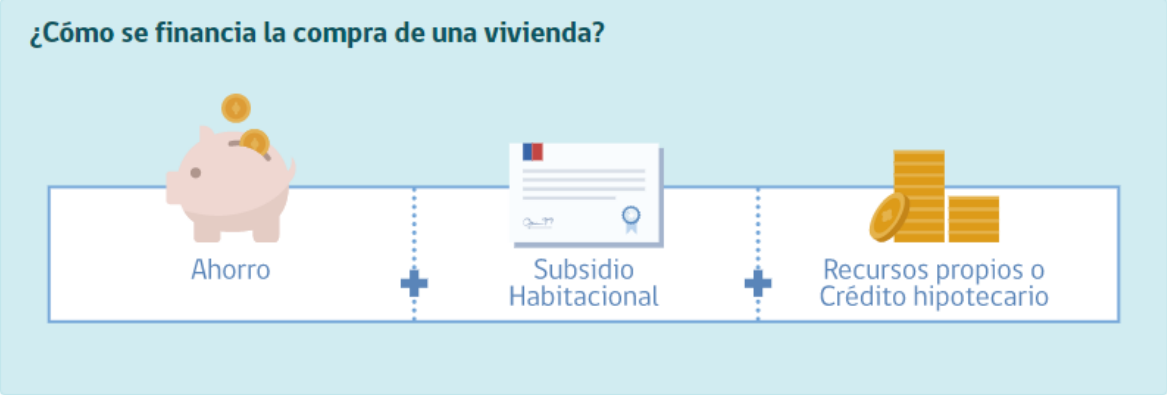
- Tener mínimo 18 años.
- Contar con Cédula Nacional de Identidad Vigente.
- Postular al menos con su cónyuge, conviviente civil, conviviente o hijo. **Las personas que tengan más de 60 años al momento de postular no necesitan contar con núcleo familiar.**
- Estar inscrito en el Registro Social de Hogares (RSH) y no superar el tramo de calificación socioeconómica del 70%. Se permitirá una postulación por RSH en cada llamado. (Para actualizar sus datos y conocer su tramo de calificación socioeconómica puede visitar registrosocial.gob.cl, llamar al 800 104777 o asistir a su municipalidad.)
- Acreditar un ahorro mínimo de 4 UF (Aproximadamente $115.000, según valor UF Diario) en una cuenta de ahorro para la vivienda al momento de postular, la cual debe estar a nombre del postulante, cónyuge o conviviente civil.
- Tener un ingreso económico familiar entre 7 y 25 UF. Por cada integrante familiar que excede de tres, el ingreso máximo mensual familiar aumentará en 8 UF.

¿Cómo realizo la postulación?

- Primero debe abrir una cuenta de ahorro para la vivienda y deposite en ella su ahorro.
- Infórmese sobre fechas de postulación al subsidio y sus beneficios.
- Debe conocer el porcentaje de calificación socioeconómica de su Registro Social de Hogares.
- El trámite de postulación se puede hacer a través de Internet, para lo cual es necesario contar con la Clave Única que otorga el Servicio de Registro Civil e Identificación, además de cotizaciones previsionales informadas en línea por la Superintendencia de pensiones **(éstas pueden ser obtenidas en la sucursal virtual de su AFP, o puede ir presencialmente a solicitarlas**) y certificación de ahorro en instituciones financieras que tengan convenio de consulta (Banco Estado, Scotiabank, Coopeuch y Caja Compensación Los Andes). Una segunda alternativa es postular personalmente en las Oficinas de Atención Presencial del Serviu o en las instituciones públicas que este organismo habilite para estos efectos.
- Si desea realizar su postulación de manera presencial, reserve un día y lugar en minvu.cl o llamando a Minvu Aló.

SUBSIDIO HABITACIONAL DS1: Permite a familias que no son dueñas de una casa y tienen capacidad de ahorro, acceder a una ayuda económica para comprar una casa o departamento nuevo o usado de un valor máximo de 1.000 Unidades de Fomento (UF).

El Valor de 1 UF al día Corresponde a $28.709. (Este valor cambia diariamente) Entonces ese valor se multiplica por 1.000 y así se obtiene un monto aproximado del subsidio.



¿Qué necesito para postular?

- Tener mínimo 18 años.
- Contar con Cédula Nacional de Identidad Vigente.
- Acreditar una cuenta de ahorro para la vivienda con una antigüedad mínima de 12 meses (1 año).
- Acreditar un ahorro mínimo de 30 UF (aproximadamente $862.000) en la cuenta de ahorro para la vivienda, al último día del mes anterior a la postulación. A partir de esa fecha no deberá efectuar giros en la cuenta (No podrá ni sacar ni agregar dinero)

- Estar inscrito en el Registro Social de Hogares (RSH) y no superar el tramo de calificación socioeconómica del 60%. Los adultos mayores podrán pertenecer hasta el tramo del 90% según RSH. (Para actualizar sus datos y conocer su tramo de calificación socioeconómica puede visitar registrosocial.gob.cl, llamar al 800 104777 o asistir a su municipalidad.)

¿Cómo realizo la postulación?

- Primero debe abrir una cuenta de ahorro para la vivienda y deposite en ella su ahorro. La cuenta debe tener como mínimo 12 meses de antigüedad al momento de postular (la antigüedad se considera desde primer día hábil del mes siguiente en que abrió la cuenta, esto quiere decir, si usted abrió la libreta el 01 de marzo, se comenzará a contar desde el 01 de abril como día 1).
- Infórmese sobre fechas de postulación al subsidio y sus beneficios
- Conozca el porcentaje de calificación socieconómica de su Registro Social de Hogares (RSH).
- El trámite de postulación se puede hacer a través de Internet, para lo cual es necesario contar con la Clave Única que otorga el Servicio de Registro Civil e Identificación. Una segunda alternativa es postular personalmente en las Oficinas de Atención Presencial del Serviu o en las instituciones públicas que este organismo habilite para estos efectos.

- Si desea realizar su postulación de manera presencial, reserve un día y lugar en minvu.cl o llamando a Minvu Aló.

Contactos:

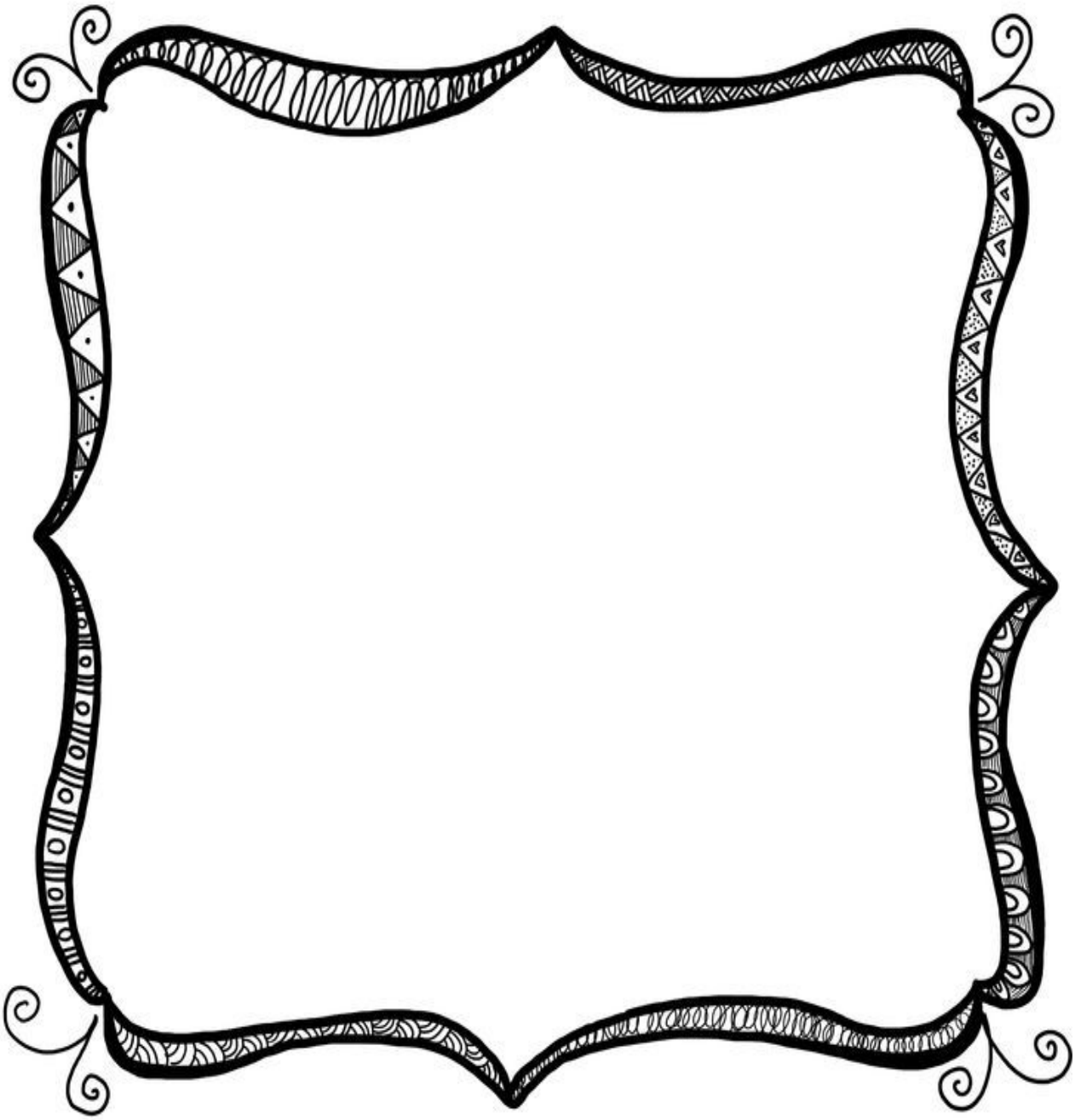
Teléfono Minvu Aló	600 901 1111
Desde Celulares llamar al	2 2901 1111

MINVU Delegación Provincial de San Felipe / Los Andes

Nombre	Patricia Boffa Casas
Fono	34 251 29 53 - 34 251 29 66 - 34 251 29 68
Fax	34 251 29 66
Dirección	Av. Libertador Bernardo O'Higgins N° 115, San Felipe

AFIANZANDO NUESTROS VÍNCULOS

Nuestro retrato: Para esta actividad, vamos a construir un retrato de cada uno/a junto con nuestra cuidadora y la decoraremos como más nos guste, luego deben contestar algunas preguntas.



Mi Nombre es _____ y acá estoy con

_____.

En esta foto estamos _____

Nosotras/os nos llevamos bien cuando: _____

A veces peleamos porque _____

Lo que más me gusta de estar con ella es_____

Me gustaría que ella_____

MI AVENTURA EN CUARENTENA



¡Hola!, mi nombre es _____

Tengo _____ años,

Y esta es mi aventura en cuarentena:

LA AVENTURA DE UNA MAMÁ EN TIEMPOS DE COVID-19



¡Hola!, mi nombre es _____
Soy mamá de _____

_____.

Y esta, es mi aventura en tiempos de COVID:

TREKAN

Avanzando hacia el futuro

programa abriendo CAMINOS

www.facebook.com/ongtrekan www.ongtrekan.cl www.instagram.com/ongtrekan

Institución con fuerte compromiso ético, dedicado a la ejecución de proyectos sociales, públicos y privados. Su equipo de profesionales de las más diversas áreas, permite que en cada una de nuestras acciones, nuestro sello institucional esté plasmado, entregando propuestas dinámicas y de alto componente técnico, que se adaptan a las necesidades de cada una de las personas con quienes colaboramos.