



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

Sector de
Educación

Respuesta del ámbito educativo de la UNESCO al COVID-19

Notas temáticas del Sector de Educación

Nota temática N° 1.1 – Abril 2020



Salud y nutrición durante el aprendizaje en el hogar

Introducción

La evidencia indica que las pandemias mundiales, el cierre de las escuelas y las medidas de distanciamiento generan una variedad de riesgos para la salud y la protección. Los problemas varían de un contexto a otro y reflejan la naturaleza de la pandemia, otras situaciones de crisis presentes, la obtención de recursos, la extensión de las medidas obligatorias de aislamiento y la estructura de la familia o del hogar.

Se puede ayudar a las familias y a las y los estudiantes a aprovechar una gama de soluciones basadas en evidencia, acorde a sus capacidades, para fomentar la buena salud y el bienestar, así como para volver a la escuela con energía cuando se abran nuevamente. La capacidad de los padres, madres y cuidadores para brindar tiempo y recursos con el fin de facilitar el aprendizaje formal en los hogares varía muchísimo, lo cual debe ser un elemento fundamental por considerar al momento de diseñar intervenciones.

Aunque se trata de una situación de crisis, también se puede concebir como una ventana de tiempo para entregar educación fundamental sobre salud, así como para promover la salud y el bienestar de las familias y los estudiantes ahora y en el futuro.

Definición del tema y cuestiones fundamentales relacionadas

Propagación del COVID-19: Una de las principales preocupaciones en cuanto a salud es prevenir la propagación del COVID-19. Es posible que las familias, en especial aquellas en contextos de bajos recursos, no cuenten con información clara sobre las medidas de prevención o se enfrenten a obstáculos para proveer un entorno en el que sus miembros puedan mantener una buena higiene y aplicar medidas de distanciamiento cuando sea necesario (por ejemplo, dependencias para el lavado de manos, implementos de limpieza, distintas habitaciones dentro de una vivienda, etc.). Si los miembros de la familia dan positivo en el test de COVID-19, ya sean sintomáticos o asintomáticos, puede ser complejo implementar medidas para prevenir un mayor contagio. El acceso a la atención de salud para los familiares enfermos también se puede ver limitado en algunos contextos, lo cual significa que los miembros de la familia, incluidos los niños y las niñas, se convierten en proveedores primarios de salud. Es probable que la suspensión o sobrecarga de los servicios de salud tenga un impacto en las necesidades más generales de atención de salud (vacunas para menores de edad, cuidado materno e infantil, tratamiento de condiciones preexistentes de salud, etc.). Estos desafíos obstaculizan los esfuerzos para crear un entorno apto para el aprendizaje en el hogar.

Pandemia de información sanitaria: Un desafío para las familias es la necesidad de ayudar a niños, niñas y jóvenes a comprender los nuevos riesgos para la salud, con el fin de que puedan apreciar la importancia de mantener una buena higiene y seguir las medidas de distanciamiento sin causarles estrés ni ansiedad. La actual epidemia se caracteriza por un exceso de información y consejos de salud (algunas veces opuestos o incorrectos), lo cual puede hacer que las familias tomen medidas erróneas o se sientan agobiadas y confundidas.

Acceso interrumpido a alimentos y nutrición: El cierre de las escuelas a causa del COVID-19 está teniendo un impacto en la nutrición de muchos estudiantes. Se estima que, a nivel mundial, más de 365 millones de niños y niñas de escuela primaria no están recibiendo alimentación escolar¹. En los hogares más pobres, la pérdida de este beneficio tiene un impacto negativo en los ingresos y la seguridad alimentaria. Estos niños y niñas corren el riesgo de pasar hambre y perderán la protección de vitaminas y micronutrientes fundamentales que reciben de las comidas escolares, lo cual perjudica el desarrollo del cerebro y el aprendizaje. Además, la pérdida de la ayuda alimentaria en las escuelas puede agravar la pérdida de ingresos debido a la crisis y es posible que las familias recurran a mecanismos negativos de respuesta para satisfacer sus necesidades, incluidos el trabajo infantil o la reducción del número y la calidad de comidas en un periodo en el que mantenerse sano y con un sistema inmunológico fuerte cobra particular importancia.

Inactividad física: El ejercicio físico puede contribuir al sistema inmunológico y a la salud mental de padres y estudiantes. Sin embargo, en el contexto de confinamiento de la pandemia actual, es posible que el ejercicio físico sea dejado de lado debido a la interrupción de las rutinas, el acceso restringido a espacios al aire libre, la escasez de espacios interiores abiertos, un mayor tiempo frente a las pantallas y, en algunos casos, el estrés y la ansiedad asociados con el COVID-19.

Estrés, ansiedad y temas de salud mental: Durante los brotes de enfermedades infecciosas, hay mayores niveles de ansiedad y preocupación entre la población, así como mayores tasas de

¹ Programa Mundial de Alimentos, 2020. https://cdn.wfp.org/2020/school-feeding-map/?_ga=2.175892834.1147572844.1585583851-1305129353.1538135627, (ingresado el 25 de marzo de 2020)

enfermedades mentales diagnosticables^{2, 3}. Esto puede ser causado por el miedo a infectarse, la incapacidad de obtener tratamiento y la muerte de seres queridos por COVID-19, así como por las consecuencias más generales de la restricción de movimiento, el cierre de las escuelas y la falta de interacción con los pares. Para los estudiantes que se encuentran en etapas fundamentales de su educación (por ejemplo, exámenes nacionales), el estrés de retrasarse o de no graduarse puede ser importante. Para las y los adultos, el miedo a perder el trabajo o los ingresos, o de no ser capaz de acceder a bienes y alimentos esenciales, puede ser considerable. Los padres, madres y cuidadores que trabajan tiempo completo desde la casa y que, a la vez, cuidan a niños y niñas pequeñas o a muchos niños y niñas también pueden experimentar estrés y ansiedad. El aprendizaje en el hogar puede ser en sí mismo una fuente de estrés para familias y estudiantes, pues existe la presión de asumir nuevas responsabilidades, a veces con tiempo o recursos limitados. Los padres, madres o cuidadores que no tienen el mismo nivel de educación, que no hablan el idioma principal de enseñanza en el país o que tienen niños o niñas con necesidades educativas especiales se enfrentan a desafíos aún más complejos.

Tiempo invertido en el internet: En el contexto de aislamiento y cuando existe acceso a la tecnología, las y los estudiantes pasarán más tiempo en el internet. Este tiempo se puede invertir de forma productiva (por ejemplo, permitiendo interacciones sociales sanas con amigos y amigas), aunque, por otro lado, aumentarán los riesgos a los que se exponen los niños y las niñas en el internet. Una mayor interacción con el contenido de internet en algunos contextos puede volver a los niños y las niñas más susceptibles a la violencia, el abuso y el acoso en línea (incluido el ciberacoso entre pares), a la dependencia digital y a la 'adicción a la pantalla'⁴.

Roles y responsabilidades nuevas y disruptivas para niños, niñas y jóvenes: En el contexto de la epidemia actual, puede que haya un aumento de los hogares liderados por niños y niñas u hogares con supervisión limitada de parte de padres, madres y cuidadores. Es posible que los niños y las niñas tengan que asumir el rol de cuidadores, así como otras responsabilidades domésticas. La experiencia pasada nos indica que estos nuevos roles por lo general se dividen por género, por lo que las niñas realizan la mayoría de las tareas domésticas. Es posible que la continuidad de la educación de las niñas se conciba como menos valiosa que la de los niños, tanto en el contexto del aprendizaje en el hogar como en el del retorno a clases.

Otros temas de salud y protección: En algunas regiones, la experiencia pasada indica que cuando las escuelas cierran por más de un par de semanas y cuando no existe supervisión (por ejemplo, los padres y madres participan en actividades para generar ingresos), hay un aumento de las tasas de matrimonio forzado y prematuro y de embarazo prematuro, así como del trabajo infantil^{5,6}. Esta es una preocupación particularmente importante para las y los estudiantes que ya viven en hogares vulnerables o desfavorecidos, en áreas afectadas por la crisis o en lugares donde la supervisión de niños o el control de movimiento de las personas son limitados, a pesar del cierre de las escuelas.

² Brooks et al. 2020, The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, *The Lancet*, Vol. 395, No. 10227, pp. 912-920, [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext) (recuperado el 25 de marzo de 2020)

³ Rubin y Wessely, 2020. Coronavirus: The psychological effects of quarantining a city, *BMJ Opinion*, <https://blogs.bmj.com/bmj/2020/01/24/coronavirus-the-psychological-effects-of-quarantining-a-city/> (recuperado el 25 de marzo de 2020)

⁴ Broadband Commission, 2019. Child Online Safety: Minimizing the Risk of Violence, Abuse and Exploitation Online, https://broadbandcommission.org/Documents/working-groups/ChildOnlineSafety_Report.pdf (recuperado el 26 de marzo de 2020)

⁵ PNUD, 2015. Assessing Sexual and Gender Based Violence during the Ebola Crisis in Sierra Leone, https://www.sl.undp.org/content/sierraleone/en/home/library/crisis_prevention_and_recovery/assessing-sexual-and-gender-based-violence-during-the-ebola-crisis.html (recuperado el 26 de marzo de 2020)

⁶ Riso-Gill, I. & Finnegan, L., 2015. Children's Ebola Recovery Assessment, Save the Children, World Vision International and Plan International and UNICEF <https://www.savethechildren.org/content/dam/global/reports/emergency-humanitarian-response/ebola-rec-sierraleone.pdf> (ingresado el 26 de marzo de 2020)

En la situación actual del COVID-19, los datos que aparecen revelan un aumento en la **violencia doméstica**^{7, 8}. El confinamiento forzado y los entornos de convivencia de alto estrés generan violencia doméstica y/o abuso infantil que las y los estudiantes tienen que sufrir o presenciar. Aquellos que experimentan violencia doméstica se enfrentan a barreras cuando quieren escapar de sus hogares y buscar ayuda externa. Este aumento de tensión dentro de los hogares presenta riesgos particulares para mujeres, niñas y niños, y generará barreras para establecer un entorno de aprendizaje en el hogar.

El cierre extendido de escuelas, lo cual que requiere que los estudiantes se queden en casa o se desplacen sin la supervisión de adultos, puede producir un aumento en la **actividad sexual no planificada o forzada** en adolescentes y gente joven. También la cadena de suministro de anticonceptivos se ha visto interrumpida, lo que puede causar embarazos no planificados y mayores tasas de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH^{9,10}. Como otros riesgos para la salud, los patrones de vulnerabilidad se ven influenciados por el género. Las niñas en particular se enfrentan a un mayor riesgo de **violencia sexual**¹¹.

Lecciones aprendidas de prácticas del pasado y la crisis actual

Entregar a las familias información de salud simple y clara que incluya recursos apropiados por edad que puedan ayudar a las familias a educar a los niños y las niñas con respecto a medidas simples de salud e higiene. Esto incluye una orientación para mantener un entorno saludable para el aprendizaje en el hogar. Los esfuerzos para alertar a los cuidadores, cuidadoras y estudiantes de la existencia de 'noticias falsas' y para dirigirlos a fuentes confiables también son un aporte. Los recursos actuales se pueden encontrar en fuentes tales como la OMS, UNICEF, los Centros para Control de Enfermedades, otras autoridades nacionales de salud y educación y organizaciones de la sociedad civil. Tales recursos tienen un doble valor si promueven la alfabetización (por ejemplo, libros para niños que expliquen el COVID-19 - ver recursos a continuación).

Entregar a las familias materiales y actividades de aprendizaje que incluyan mensajes de promoción sanitaria. Algunos sistemas educativos se han movilizado para apoyar el aprendizaje en el hogar a través de, por ejemplo, aulas virtuales y programas educativos de radio o televisión. Las familias también se pueden ver beneficiadas de recursos educativos sobre salud y bienestar que sean sencillos y accesibles (ya existen muchos recursos en el internet). Los recursos pueden fomentar el ejercicio físico y la buena nutrición, promover las estrategias de adaptación o la igualdad de género o ayudar a enfrentar los mitos que conduzcan a la estigmatización y discriminación relacionados con el COVID-19.

Gestionar las expectativas sobre las familias y ayudarles a mantener una rutina normal. La evidencia apunta a reconocer al valor de que las familias establezcan y mantengan una rutina saludable. Se puede ayudar a las familias a establecer una rutina diaria que incluya tiempo para levantarse, comer, dormir, jugar o hacer ejercicio, trabajar, estudiar y leer; y, cuando se disponga de

7 GBV AoR Helpdesk, 2020. <https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2020/03/guidance-on-gbv-case-management-in-the-face-of-covid-19-outbreak-final-draft.pdf> (ingresado el 31 de marzo de 2020)

8 VAWG Helpdesk Research Report, 2020. <https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2020/03/vawg-helpdesk-284-covid-19-and-vawg.pdf> (ingresado el 31 de marzo de 2020)

9 Fundación de la Naciones Unidas, 2020. Addressing Sexual and Reproductive Health and Rights in the COVID-19 Pandemic, <https://unfoundation.org/blog/post/addressing-sexual-and-reproductive-health-and-rights-in-the-covid-19-pandemic/> (recuperado el 27 de marzo de 2020)

10 Purdy, C., 2020. <https://www.devex.com/news/opinion-how-will-covid-19-affect-global-access-to-contraceptives-and-what-can-we-do-about-it-96745> (recuperado el 27 de marzo de 2020)

11 FNUAP, 2017. Recovering from the Ebola Virus Disease: Rapid assessment of pregnant adolescent girls in Sierra Leone, <https://sierraleone.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Rapid%20Assessment%20of%20Pregnant%20Adolescent%20Girls.pdf> (ingresado el 26 de marzo de 2020)

tecnología, tiempo limitado frente a la pantalla (incluyendo la restricción de los medios sociales). Las expectativas en cuanto al apoyo que las familias deben dar al aprendizaje se deben abordar considerando los recursos disponibles. Tener expectativas demasiado altas puede aumentar el estrés y la ansiedad. Parte de mantener una buena salud y bienestar puede ser la prerrogativa de relajar las expectativas sobre el aprendizaje en el hogar y enfocarse en cómo los niños y las niñas pueden aprender actividades diarias de rutina, lo cual incluye actividades lúdicas (cocinar juntos, juegos, etc.). Esta consideración es esencial para asegurar que las familias puedan lidiar con la situación actual.

Promover estilos de vida y dietas saludables para garantizar que todas las funciones del cuerpo anden bien y se potencie el sistema inmunológico. La actividad física, una dieta saludable, no fumar, el consumo moderado de alcohol (para adultos) y suficiente descanso son componentes claves de un estilo de vida saludable y de la capacidad de los niños y las niñas para aprender y adaptarse. Ante la ausencia de programas de alimentación escolares, el gobierno y las entidades asociadas pueden buscar formas en que las familias sigan recibiendo su comida y requerimientos nutricionales y mejoren su capacidad para enfrentar una posible pérdida de ingresos durante la crisis. Entre las alternativas posibles a los programas de alimentación se incluye dar raciones para llevar a casa en lugar de ofrecer comidas, entregar alimentos a domicilio y dar dinero en efectivo o cupones.

Conectar a las familias con el apoyo externo (cuando esté disponible): Ante la realidad de un aumento de los problemas de salud y de protección, es posible que las familias tengan que acceder a servicios formales de asistencia. El acceso a servicios de salud y sociales difiere de un contexto a otro, pero en muchos países se han implementado líneas telefónicas de ayuda y otros servicios de apoyo. Por lo general, las escuelas pueden ser el punto de entrada para identificar problemas de salud mental y hacer las debidas derivaciones. Dado que las escuelas estarán cerradas, las familias pueden necesitar apoyo para comprender las necesidades de salud mental de sus niños, brindarles la ayuda adecuada y acceder a servicios externos. Tal información puede estar en un formato especial para padres y madres dentro del contexto de recursos para el aprendizaje.

Promover activamente la salud reproductiva y sexual y la igualdad de género de adolescentes y jóvenes: Desde la perspectiva del sector de educación, puede haber un límite en las intervenciones para responder a los temas de salud sexual y reproductiva y de género que están emergiendo (por ejemplo, prevención del embarazo precoz y no planificado y la violencia de género). Sin embargo, es fundamental que se reconozca que estos temas sociales y de salud tienen un impacto en la educación, así como es esencial conectarse con entidades asociadas para abordar temas transversales de índole social, de salud y educativa. Esto puede incluir debates sobre el acceso de las y los adolescentes a los servicios de asistencia (por ejemplo, conserjería en línea y líneas de asistencia continua). Desde una perspectiva educativa, se pueden realizar gestiones para promover la salud sexual y reproductiva, el respeto, la igualdad y la alfabetización de servicios a través de recursos para apoyar el aprendizaje en el hogar. Ante la probable ausencia de todo tipo de educación sobre sexualidad entregada por las escuelas, se puede guiar a las familias a una exhaustiva gama de recursos de internet que ya se encuentran disponibles (por ejemplo, Amaze.org).

Mensajes clave y consejos prácticos para diseñar políticas e intervenciones programáticas

Conozca la situación de la epidemia en su zona y comprenda los temas relacionados con la salud que están apareciendo – La naturaleza de la pandemia varía de un contexto a otro y sigue evolucionando. Las necesidades y prioridades de salud y nutrición también variarán considerablemente dentro de los países y entre ellos. Hacer un esfuerzo por “comprender la

epidemia”, lo cual implica identificar los grupos más vulnerables, la edad y el componente de género de los impactos, le ayudará a priorizar las intervenciones donde sea más necesarias.

Reconozca el vínculo entre la salud y el aprendizaje y utilice el aprendizaje en el hogar como una oportunidad para promover la salud – Las familias requieren información simple y objetiva que les ayude a establecer un sentimiento de seguridad y control. En el contexto de una epidemia sanitaria, tiene sentido entregar materiales de aprendizaje en el hogar que den a cuidadores y estudiantes información básica sobre salud, nutrición y servicios, y que a la vez que logren otros objetivos educativos, tales como la alfabetización y la enseñanza de aritmética básica.

Coordine entre sectores y establezca alianzas para apoyar a las familias y a los estudiantes – los distintos actores (por ejemplo, el gobierno, la UNESCO, otras agencias de la ONU, las ONG) que tienen la función de prestar apoyo a las familias tienen la responsabilidad de trabajar juntas y de no agobiar a sus beneficiarios con muchas fuentes de información o intervenciones duplicadas. Es esencial establecer un vínculo entre los sectores de la salud y de la educación para diseñar e implementar intervenciones que aborden la educación y la salud en conjunto.

Reúna recursos confiables y útiles (por ejemplo, por medio de un centro de intercambio de información) – Puede ser útil recopilar información correspondiente y objetiva a nivel nacional para ponerla a disposición de los socios. Esta se puede utilizar como base para emitir mensajes de salud y educación más amplios y para elaborar recursos e información pensados en la familia.

Referencias clave

Higiene básica

Todo lo que tienes que saber sobre lavar tus manos para protegerte del COVID-19 (UNICEF)

<https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>

Consejos generales para padres

Crianza en los tiempos del COVID-19 (OMS) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

Consejos para padres durante el brote de coronavirus (COVID-19) (UNICEF)

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

Los niños y la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): consejos para mantener la salud de los niños mientras las escuelas están cerradas (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/children.html>

Salud mental

Ayudar a los niños a lidiar con el estrés durante el brote de 2019-nCoV (OMS)

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

¿Cómo los adolescentes pueden proteger su salud mental durante el COVID-19? (UNICEF)

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>

El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo: revisión rápida de los signos (Lancet)

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Información sobre salud para niños

Recursos para niños (Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencias)

<https://inee.org/collections/coronavirus-covid-19/child-friendly>

Manejar condiciones de salud preexistentes

Lo que la gente que vive con VIH tiene que saber sobre el COVID-10 (UNAIDS)

https://www.unaids.org/en/20200317_covid19_hiv

Mantenerse físicamente activo

Mantenerse activo físicamente durante la cuarentena (OMS) <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

Violencia de género

Gestión de casos de violencia de género y la pandemia del COVID-19 (Mesón de ayuda de violencia de género) <https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2020/03/guidance-on-gbv-case-management-in-the-face-of-covid-19-outbreak-final-draft.pdf>

Protección de la infancia

Nota técnica: Protección de los niños durante la pandemia del coronavirus (la Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria) <https://www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/The%20Alliance%20COVID%2019%20Brief%20Version%201%20%28006%29.pdf>

Acerca de las notas temáticas del Sector de Educación de la UNESCO

Las notas temáticas del Sector de Educación de la UNESCO abarcan temas clave relacionados con la respuesta del ámbito de la educación al COVID-19. Proporcionan pruebas de buenas prácticas, consejos y enlaces a referencias importantes para cada tema en un esfuerzo por mitigar el impacto del cierre de escuelas.

Las notas abarcan diferentes temas agrupados en nueve áreas temáticas: salud y bienestar; continuidad del aprendizaje y la enseñanza; equidad e igualdad entre los géneros; enseñanza y aprendizaje; enseñanza superior y enseñanza y formación técnica y profesional; educación y cultura; política y planificación de la educación; poblaciones vulnerables; educación para la ciudadanía mundial y educación para el desarrollo sostenible

Son preparadas colectivamente por los colegas de educación de la UNESCO en todo el mundo. La presente nota fue elaborada por la Sección de Salud y Educación de la UNESCO y el Instituto de la UNESCO para la Utilización de las Tecnologías de la Información en la Educación

Contacto

La respuesta de la UNESCO al COVID-19



COVID19taskforce@unesco.org



<https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>



@UNESCO_es



@UNESCO_es