

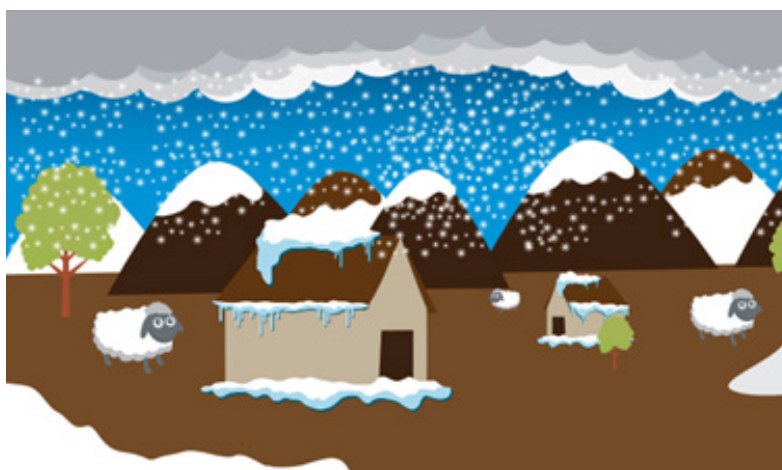


Cartilla informativa para el docente

Heladas

¿Qué son las heladas?

Son fenómenos que ocurren en la sierra cuando la temperatura desciende a 0 °C o menos. Generalmente, se dan entre los meses de abril y setiembre. Se presentan en las madrugadas con cielo despejado y una intensa sensación de frío durante la noche. En las zonas altoandinas por encima de los 4000 metros sobre el nivel del mar, la temperatura nocturna puede descender hasta los 20 grados bajo cero.



Si tu escuela se ubica en las zonas altoandinas, ¡infórmate, prepárate y abrigate! Cuida el bienestar de tus estudiantes y sus familias.



¿Cómo pueden afectarnos las heladas?

Causan daño a las plantas e incluso pueden ocasionarles la muerte. Los cultivos se queman y no pueden recuperarse.

Perjudican a los animales, pues el frío intenso les puede hacer daño y provoca la escasez de sus alimentos.

Pueden afectar la salud de las personas causando resfriados, neumonía, entre otras infecciones respiratorias.

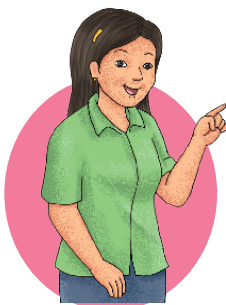
Ocasionan bloqueo de carreteras por caída de nieve que, además, cubre los pastos y daña los cultivos.

A continuación, te presentamos algunas recomendaciones para actuar en preparación, respuesta y rehabilitación frente a las heladas.

1 ¿Cómo nos preparamos para enfrentar las heladas?

Si en el Plan de Gestión del Riesgo de Desastres de tu IE has identificado que la zona donde viven tus estudiantes o donde está ubicada la escuela es un punto de peligro ante una helada, debes realizar lo siguiente:

- Planifica y organiza a las familias de tu aula para la continuidad del servicio desde la modalidad a distancia. En coordinación con el director de la IE, adelanta o retrasa las vacaciones del año escolar.
- Orienta a tus estudiantes y sus familias para que se preparen acondicionando sus casas y reforzándolas para protegerse de las heladas.
- Asegúrate de que tus estudiantes y sus familias cuenten con su Plan Familiar de Emergencia de ser necesario, orienta su elaboración para estar preparados frente a la llegada de las heladas.
- Orienta a tus estudiantes y sus familias para que se aseguren de contar con espacios acondicionados para abrigar y cuidar a sus animales.
- Hazles notar a tus estudiantes la importancia de estar protegidos y no enfermarse por las bajas temperaturas; de ser necesario, coordina acciones de prevención con el centro de salud más cercano.
- Recuérdales también la importancia de saber actuar inmediatamente frente a las heladas y de priorizar la atención de las personas más vulnerables, como son los niños y los ancianos, a quienes hay que proteger.
- Indica que deben estar muy atentos a los avisos que difunde el Senamhi, para estar preparados y poner en práctica las recomendaciones que se brindan.



Recuerda que...
las actividades que les propongamos desarrollar a los estudiantes deben ser parte de un proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación, es decir, deben ser planificadas para garantizar la movilización de competencias. Es importante que promuevas la participación activa de las familias.

2

¿Cómo debemos actuar ante las heladas?

- Recomienda a tus estudiantes vestirse con ropa adecuada, como chompa, medias gruesas, poncho, etc., y taparse con frazadas abrigadoras. Además, deben tener en cuenta la importancia de proteger a los adultos mayores para que no se enfermen.
- Organízate con las familias para la continuidad del servicio educativo desde la modalidad a distancia frente a las heladas.
- Desde tu hogar o zona segura, mantén comunicación con las familias para brindar soporte socioemocional y acompañar el aprendizaje de tus estudiantes mientras duren las heladas. Prioriza la retroalimentación.

3

¿Qué debemos hacer luego de producidas las heladas?

- Evalúa la situación para el retorno del servicio educativo, en coordinación con la Brigada de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres.
- Participa en la recalendarización del periodo escolar, coordinadamente con la Dirección de la IE, para continuar las clases con normalidad.
- Frente a las heladas y el descenso brusco de la temperatura, recuerda lo siguiente:
 - Asegúrate de cubrir bien el techo y las paredes de tu casa para que no entre el frío.
 - Protege a los niños y adultos mayores con ropa abrigadora.
 - Infórmate permanentemente y prepárate para enfrentar las bajas temperaturas.

Para ti,
docente

Cuando se retomen las actividades presenciales en la escuela, recuerda que es importante, en primera instancia, brindar soporte emocional a los estudiantes por las pérdidas sufridas. Este soporte se puede dar a través del juego espontáneo o situaciones de juego planteadas por el docente, espacios de expresión desde los lenguajes artísticos y momentos de diálogo en los que cada estudiante pueda compartir verbalmente sus vivencias y emociones.

Fuentes:

Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú. (s. f.). *Heladas y friajes / Preguntas frecuentes*. <https://www.senamhi.gob.pe/?p=heladas-y-friajes-preguntas>

Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú. (s. f.). *Heladas y friajes / Recursos*. <https://www.senamhi.gob.pe/?p=heladas-y-friajes-recursos>