

NIVEL PRIMARIO – ÁREA: CIENCIAS NATURALES

2do Ciclo – Educación Permanente de Jóvenes y Adultos

Autora: Cristina Baez

CLASE N° 4

Contenidos:

Reconocimiento de la necesidad de adoptar una actitud responsable del cuidado de la salud.

Introducción:

¡Qué bueno que sigamos encontrándonos en este espacio! No sé si te pasa, pero en estos días estuvimos y estaremos escuchamos hablar mucho del AISLAMIENTO O DISTANCIA.

En clases anteriores trabajamos sobre la distancia física o social, hoy te invito a que veamos qué pasa con el aislamiento emocional o mental.

¿VAMOS?

Hora de organizarnos

- Para comenzar con la clase lávate las manos, sentate cómodo/a, buscá tus útiles y abrí la carpeta para poner la fecha.
- Te mando esta tarjeta para que la disfrutes y compartas:



https://www.correomagico.com/mobile/ecards/prev_ecard.asp?idmecard=2043

Actividades:

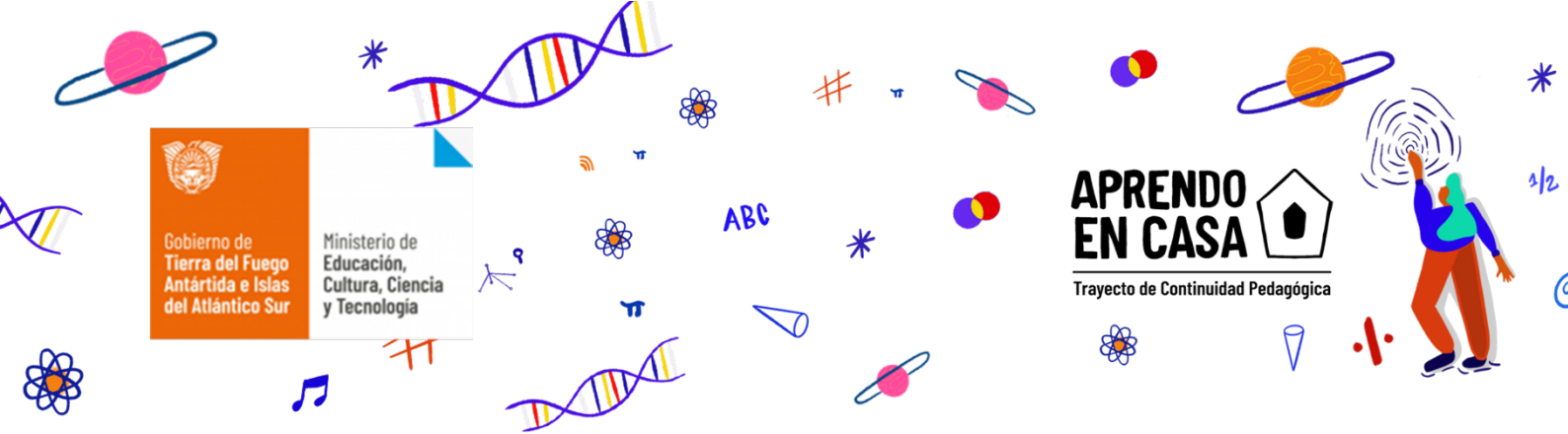
1) Leé el siguiente texto:

El cuidado de la salud mental en tiempos de aislamiento

Con la expansión del coronavirus en el mundo y las medidas que los gobiernos toman, el miedo y la ansiedad pueden convertirse en compañeros diarios. ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra salud mental mientras dura la emergencia por COVID-19?

Además de eso, nos enfrentamos al aislamiento social y a la modificación de nuestros hábitos y las rutinas, dice la psicóloga clínica Patricia Aguirre Espinoza. “Frente a las condiciones de amenaza que sufrimos, la respuesta va a ser intentar adaptarse”, dice. Pero para lograrlo, es necesario pasar por tres fases.

La primera, es la fase de alarma. En ella podemos sufrir de insomnios, tener pensamientos obsesivos, sudoración de las manos, pensamientos negativos, dolores de cabeza, musculares, indigestión, dermatitis, entre otros. La segunda fase es la de resistencia: “es cuando intentamos adaptarnos para poder afrontar los factores que se perciben como amenaza”, dice Patricia Aguirre. En esta fase se puede observar una



desaparición de la sintomatología que apareció en la anterior, dice, antes de llegar a la fase final que es la del agotamiento. “Cuando la agresión es de larga duración, como en el caso del encierro por el coronavirus, aparecen somatizaciones: enfermedades físicas causadas por el estrés”, dice. Ahí es cuando pueden aparecer cuadros como depresiones, ansiedad, activarse psicopatologías o enfermedades mentales que parecían superadas.

Para contrarrestar estos efectos, hay algunos consejos. La Organización Mundial de la Salud, (OMS) reconoció el estrés causado por el COVID-19 e hizo sugerencias para sobrellevarlo. “Minimizar la cantidad de noticias que ves, escuchas y lees y que te causan ansiedad o estrés y consulta únicamente fuentes confiables, sobre todo las que te permitan tomar decisiones prácticas para mantenerte a salvo a ti y a tus seres queridos”, dice la OMS. Además, sugiere racionalizar el consumo de medios: no más de una o dos veces al día. “Sino tenemos la fantasía de que el virus casi que va a entrar en la noche, en la madrugada y me va a atrapar, porque así funciona nuestra cabeza, se disparan fantasías, por eso es importante que la información sirva para mitigar esa angustia”, dice Daniela Alvarado. Tener solo la información que nos permita actuar reducirá la angustia.

- 2) Buscá en el diccionario las palabras que no comprendés y escribí en tu carpeta el significado.





Si no tenés un diccionario en casa, te doy la opción de uno online:

<https://dle.rae.es/>

3) Completá el cuadro y respondé:

Salud mental en tiempos de aislamiento		
Síntomas de la primera fase	Síntomas de la segunda fase	Síntomas de la tercera fase

a) ¿Cómo podemos combatir los síntomas?

RECORDÁ:

Mirá el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=MPNigrbcYc4>

PARA FINALIZAR:

Espero que hayas disfrutado las actividades. Nos encontramos en la próxima clase para seguir aprendiendo.





BIBLIOGRAFÍA, FUENTES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Tarjeta:

https://www.correomagico.com/mobile/ecards/prev_ecard.asp?id_mecard=2043

Página Web:

saludconlupa - TU DOSIS DE PERIODISMO DE CALIDAD 25 de marzo de 2.020 <https://saludconlupa.com/noticias/el-cuidado-de-la-salud-mental-en-tiempos-de-aislamiento/>

Video se Youtube:

Unidad de Difusión del INP RFM (27 de marzo de 2.020) - Estrategia para el cuidado de la salud mental de la población ante la infección por COVID-19. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=MPNjgrbcYc4>

