

ÁREA: CIENCIAS NATURALES / 2° Ciclo de EPJA

**Contenidos:** Módulo III

Recorte de contenido:

- ✓ Reconocer la necesidad de adoptar una actitud responsable del cuidado de la salud.

Profesora: Baez Cristina

## **INTRODUCCIÓN**

Es momento de descubrir cosas con la familia, cuidarnos y sobre todo no salir de casa.

Te invito a que compartamos estos consejos y videos, para darnos cuenta la importancia de protegernos y evitar contagio.

## **ACTIVIDADES:**

- 1) A continuación, lee los consejos importantes que contiene este folleto.



## Consejos psicológicos



para  
LARGOS PERIODOS

**DENTRO DE CASA**

del Fuego del Sur

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho nerviosismo psicológico.



Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayudan a sobrellevar esto.



## EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

La sobreinformación que puede generar mucha ansiedad.

Para cuidarnos, evitemos estar con la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus.

Sólo nos informemos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente. Pueden ser los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche, lo que nosotros queramos, pero solo una vez al día.

El resto del día estaremos ocupados haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema.

## AFRONTAMIENTO POSITIVO

Debemos afrontar cognitivamente lo que nos nos dejan salir, pero en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad.

Que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común.

Enfocamos en que, aunque es difícil, podemos hacer en casa estamos saliendo vivos.



## UTILIZAR LA TECNOLOGIA

para mantenernos unidos a  
nuestros seres queridos.

## MANTENERSE ACTIVO

Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.

Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo conectados de los parados.

Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.



## PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

que diseñemos para nosotros  
mismos previamente y cumplirla.

## AYUDARSE MUTUAMENTE

Reunimos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.

Hacer un "acuerdo de paz", mediante el cual, vamos colaborar y a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo.

¡Somos un equipo!  
Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.



EN ESPECIAL

## PARA LOS NIÑOS



El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental.

Por ejemplo: por la mañana hacemos los deberes, después de comer vemos la tele o jugamos con tecnología y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.

Los niños deben comprender porque no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de esta modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.

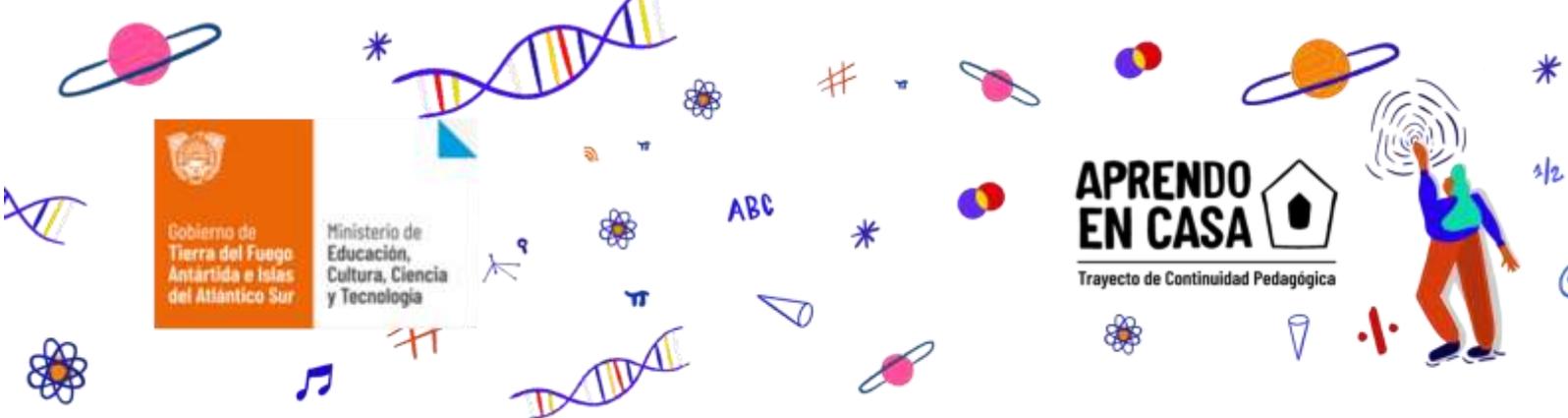
Hacedlos entender que estamos haciendo un acto bueno de valor y sentido trascendente.



## MUCHO ANIMO

Elena San Martín Suárez  
Educadora social y Psicóloga (tel. M 371151)

Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología



2) Mira este video y la importancia de cuidarnos al entrar en nuestros hogares, cuando fue necesario salir.

<https://www.youtube.com/watch?v=wSuccA4axc4>

3) Y luego compartí con tu familia información sobre el tema.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=84&v=prHuClGHtmY](https://www.youtube.com/watch?time_continue=84&v=prHuClGHtmY)

4) Para más información, ingresa al siguiente link para responder las siguientes preguntas.

<https://www.educ.ar/noticias/200363/coronavirus>

- a) ¿Qué son los coronavirus?
- b) ¿Cuáles son los síntomas más comunes del covid-19?
- c) ¿Quiénes tienen más probabilidad de desarrollar una enfermedad grave?
- d) ¿Cómo se transmite el COVID 19?
- f) ¿Qué realizas diariamente en tu hogar para evitar contraer la enfermedad?



## POR ÚLTIMO Y LO MÁS IMPORTANTE

# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

**1** Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

WE ARE WHO. PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA.

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

## BIBLIOGRAFÍA –FUENTES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

<https://www.orientacionandujar.es/2020/03/15/consejos-psicologicos-para-largos-periodos-en-casa/>

<https://laopinionaustral.com.ar/como-lavarse-las-manos-con-el-metodo-del-feliz-cumpleanos-y-ahorrar-miles-de-pesos-al-sistema-sanitario/>



<https://educacion.tierradelfuego.gob.ar>

<https://aprendoencasa.tdf.gob.ar>