



ÁREA: CIENCIAS NATURALES / 3° Ciclo de EPJA

Contenidos: Módulo II

Recorte de contenido:

- ✓ Enunciar normas de prevención para el cuidado de la salud.

Profesora: Baez Cristina

INTRODUCCIÓN

Es momento de descubrir cosas con la familia, cuidarnos y, sobretodo, 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 estrés 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, sino 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, quedan labores en casa estamos salvando vidas.



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 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 (tit. M 30151)

Proyecto de APRENDO EN CASA
2020-2021



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

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

- 3) Luego, compartí con tu familia información sobre el tema

https://www.youtube.com/watch?time_continue=84&v=prHuClGHtmY

- 4) Leé el siguiente texto.

¡A CUIDARSE MUCHO!



Los coronavirus son las causas más comunes de resfriados e infecciones del aparato respiratorio. A finales de 2019, un nuevo tipo de coronavirus, comenzó a enfermar a personas en China. Tal vez usted haya escuchado que lo llaman COVID-19. Algunos de los primeros casos se diagnosticaron en personas que habían visitado mercados donde se vendían animales y marisco vivos.

Cuando los virus se contagian de los animales a las personas, los expertos en salud pueden tardar un tiempo en aprender sobre los detalles de este [virus](#) y sobre cómo se trasmite.

El coronavirus (COVID-19) causa [fiebre, tos](#) y dificultades para respirar. Sus síntomas son bastante similares a los del [resfriado](#) o la [gripe](#). La infección por este virus puede ser más grave en algunas personas, sobre todo si están enfermas o tienen problemas de salud.

Los expertos están investigando cómo se trasmite el COVID-19. En general, el coronavirus se puede contagiar por medio de las gotas de líquido que se esparcen en el aire cuando una persona tose o estornuda. Algunas personas que enfermaron al contraer el COVID-19 vivían con otras que también habían contraído el virus.

Los expertos aún están investigando y aprendiendo cosas sobre el coronavirus (COVID-19). Por lo tanto, todavía no tenemos mucha información al respecto. Hay muchos menos casos del virus en niños. La mayoría de ellos contrajeron la infección de alguien con quien vivían o de un miembro de la familia. La infección causada por este virus parece ser más leve en niños que en adultos o personas mayores.

Llame al médico si su hijo:

está enfermo y ha viajado a China o a algún país donde hay muchas personas afectadas por el coronavirus (COVID-19).

ha estado en contacto con una persona que se cree que había contraído el coronavirus (COVID-19) en algún momento en los últimos 14 días.

En este momento, el [sarampión](#) y la gripe son problemas de mayor importancia para los niños que el COVID-19. Asegúrese de que su hijo esté vacunado contra estas dos enfermedades. ¡No es demasiado tarde para que le ponga la [vacuna antigripal](#)!

La mayoría de las personas que se infectan con el coronavirus (COVID-19), niños incluidos, no tienen problemas graves. Después de consultar con el médico y seguir sus recomendaciones, la mayoría mejora con descanso y bebiendo líquidos. Las personas que se ponen muy enfermas son atendidas en un hospital donde reciben ayuda respiratoria, líquidos por vía intravenosa (IV) y otros tratamientos.

Al igual que con otros virus, la mejor manera de protegerse y proteger a su familia es haciendo lo siguiente:

Evitar el contacto con personas que están enfermas.

[Lavarse las manos](#) a conciencia y con frecuencia. Lavarse durante por los menos 20 segundos seguidos con agua y jabón o bien usar un desinfectante para manos que contenga como mínimo un 60% de alcohol. Enséñeles a sus hijos a hacer lo mismo.

Tratar de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca especialmente si no se ha lavado antes las manos.

Limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan a menudo.

Los antibióticos no sirven para tratar las infecciones víricas (por virus), o sea que no sirven para tratar las infecciones por coronavirus (COVID-19). Los medicamentos que se usan para tratar la gripe tampoco sirven para tratar las infecciones por coronavirus porque se trata de virus diferentes.

Expertos de todo el mundo están estudiando y haciendo un atento seguimiento del nuevo coronavirus (COVID-19). Países como los Estados Unidos están siguiendo los pasos necesarios para impedir que se propaguen las infecciones por este virus. Esto significa identificar a las personas que han contraído el virus y a quienes han entrado en contacto con ellas.



RESPONDÉ

- a) ¿Qué es el coronavirus (COVID-19)?
 - b) ¿Cuáles son los signos y los síntomas del coronavirus (COVID-19)?
 - c) ¿Cómo se contagia el coronavirus (COVID-19)?
 - d) ¿El coronavirus (COVID-19) es peligroso para los niños?
 - e) ¿Cómo se trata el coronavirus (COVID-19)?
 - f) ¿Cómo me puedo proteger del coronavirus (COVID-19)?
- 5) Elaborá un mensaje preventivo (puede ser con un dibujo o imagen)



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

PAZ AL PACIENTE. MÁS EN ATENCIÓN MÁS SEGURO.

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/>

