

CENTRO EDUCACIONAL  
FERENANDO DE ARAGÓN  
ENSEÑANZA MEDIA.

Fecha desde: 18/05/2020 Hasta: 29/05/2020

**GUÍA PARA EL APRENDIZAJE**  
**Promoción de la salud y prevención de la enfermedad**

NOMBRE DE ALUMNO/A:.....CURSO:  
3° medio

**OA3:** Aplicar estrategias de promoción de salud, prevención de enfermedades, hábitos de alimentación saludable para fomentar una vida adecuada a la familia y comunidad, de acuerdo a modelos definidos por las políticas de salud.

**AE1:** Analiza la higienización de los alimentos para evitar así los riesgos para la salud.

**Objetivo:** Reflexionar sobre la pandemia y la recuperación socioemocional.

***COVID-19: La pandemia emocional***

Lo que sabemos hasta el momento, la enfermedad del coronavirus-2019, es una enfermedad que se manifiesta por tos, fiebre, malestar general y dificultades respiratorias, estas complicaciones afectaron a las personas no solo con los síntomas sino que emocionales. Miedo, ansiedad, estrés, Incertidumbre, inseguridad., Enfado, irritabilidad.

Como poder manejar las emociones

- 1. Acepte sus emociones que tiene.** No la ignore, no luche contra ella, No se juzgue a sí mismo por sentirla.
- 2. la respiración.** Antes de pensar que no puede realizar un trabajo tiene que detenerse y respirar lo puede tranquilizar en un momento difícil. Puede ayudar hacer una pausa antes de reaccionar. Sobre todo, la "respiración abdominal".
- 3. Acérquese emocionalmente a los demás.** Mantenerse en contacto con sus amigos y familiares es bueno para usted y para ellos. Sentirse cerca de los demás reduce la ansiedad, lo que se sabe que estimula el sistema inmunitario. Aunque nos quedemos en casa, nos podemos mantener en contacto a través del teléfono, los chats de vídeo y otros medios de comunicación social. Podemos sentirnos cerca, incluso mientras estamos separados.

4. **Manténgase activo.** Aunque se quede en casa, encuentre formas de mantenerse activo cada día. Hay muchas formas de mantenerse activo en el exterior manteniendo el distanciamiento social. El ejercicio físico relaja. Genera hormonas que estimulan el sistema inmunitario. Si no puede salir de casa, haga una clase por internet de mantenimiento físico y así prevenimos enfermedades.
5. **Pida ayuda cuando la necesite.** No se aflija si no entiende las actividades del colegio o se siente de forma triste o sin ánimos de realizar tus obligaciones escolares, muchos están igual que usted, solo a séquese a su profesor y explíquele lo que siente.

Tips para establecer rutinas diarias.

**#yofrenoalvirus**

- Mantén el contacto con tus abuelos y aquellos que te preocupan, con videollamada.**
- Planifica las tareas que te han sido asignadas por tus profesores o en tu trabajo. Pregunta a tus compañeros y consulta al respecto con profesores, orientadores o jefes responsables.**
- Lidera en casa en la elaboración de un plan de actividades de ocio a desarrollar por los miembros de la familia: tutoriales de interés, videos, películas, juegos. Apoya de manera activa en los temas de organización y actividades que hayan planteado tus padres.**
- Organiza tu espacio, tus cosas, tu ropa. Puede ser un buen momento para redecorar tu habitación.**
- Cuidate con las rutinas de comida y aseo. Haz ejercicio de manera regular y procura motivar a tus hermanos, en su caso, y padres a hacerlo también. Es importante recibir luz natural, dormir el número de horas adecuado y llevar una dieta equilibrada.**
- Distráete con lecturas y actividades agradables, y no te obsesiones con la información sobre esta pandemia.**
- Infórmate solo por medios fiables.**
- Exprésate: Escribe, dibuja, crea con tus sensaciones, sentimientos y pensamientos durante estos días un cuaderno a modo de diario. Es necesario que gestiones tus emociones.**
- Pide ayuda si te sientes mal: a amigos, familia o profesionales. Quieren escucharte y te entienden tu situación.**
- Procura sonreír a tus padres, tus hermanos. Puedes responder de manera agradable y amable a sus demandas. No pierdas el sentido del humor, por favor. Valora especialmente el papel que asumen tus padres en estos complejos momentos.**

### Actividad

A partir de la contingencia sanitaria que atravesamos a nivel nacional e internacional del COVID-19.

Responde las siguientes preguntas:

1- ¿Cuál ha sido tu rutina diaria durante la cuarentena?

Indícalo en 10 pasos.

2- ¿Cuál es la dificultad que has tenido respecto a las actividades escolares en esta modalidad?

Justifica tu respuesta.

3- ¿Qué emoción has experimentado en esta cuarentena?

Fundamenta tu respuesta.

Debe ser entregado el día lunes 29 de mayo en los correos de sus respectivos docentes.

[profeali.enfermeria@gmail.com](mailto:profeali.enfermeria@gmail.com)

[profe.patricia.pacheco@gmail.com](mailto:profe.patricia.pacheco@gmail.com)

[marilin.vivanco.cordova@hotmail.com](mailto:marilin.vivanco.cordova@hotmail.com)