



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





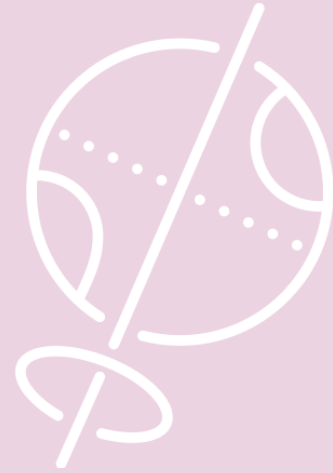
Secundaria

Responsabilidad y
situaciones de riesgo.

**Soy responsable
de mi salud
personal.**

Eje:

- Conocimiento y cuidado de si.

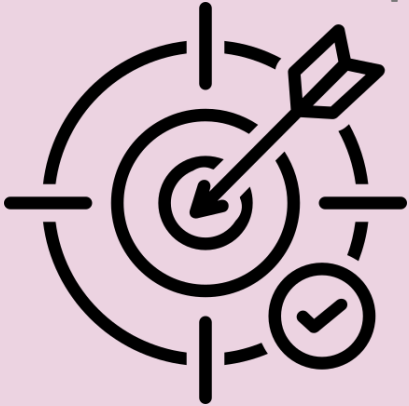


Aprendizaje esperado:

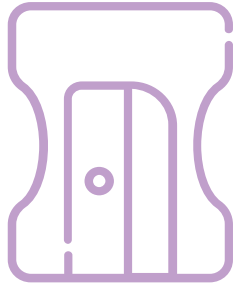
- Valora su responsabilidad ante situaciones de riesgo y exige su derecho a la protección de la salud integral.

OBJETIVO

A través de esta ficha de trabajo, deberás valorar tu responsabilidad ante situaciones de riesgo y aprenderás a exigir tu derecho a la protección de tu salud integral.



¿Qué necesitamos?



Materiales:

- Diccionario.
- Cuaderno.
- Hojas blancas y de colores.
- Lápiz, pluma, lápices de colores.

Otros no indispensables pero bastante útiles:

- Internet.
- Dispositivo móvil y/o computadora.

¡Para Iniciar!



- **La salud es un derecho humano fundamental del cual depende en gran medida nuestro bienestar.**
- **La salud integral ha sido definida por la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el estado de completo bienestar físico, mental y social de una persona, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.**

Ámbitos de la salud humana

1. Física



Cuidar el óptimo funcionamiento fisiológico de nuestro organismo.

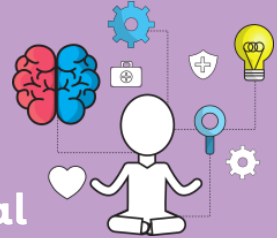
2. Social

Interactuar de manera apropiada con la gente en el contexto social satisfaciendo las relaciones interpersonales.



3. Mental

Mantener el equilibrio psicológico y emocional para afrontar las tensiones normales de la vida.



Covid 19: la enfermedad global del 2020



¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.



COVID-19
CORONAVIRUS

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus, como la enfermedad que provoca, eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.



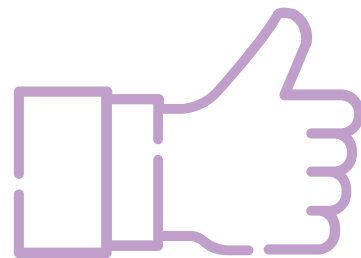
Entorno

Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.



Observa tu entorno

- Asómate a la ventana y observa a las personas que pasan, si no te es posible, pregunta a algún familiar que tenga la necesidad de salir por trabajo o cualquier otra responsabilidad. ¿Qué es lo que han observado con respecto a los cuidados que tiene la gente al estar en la calle durante esta pandemia?



- **Anota tus observaciones y los comentarios rescatados.**
- ✓ **Realiza un listado de cuáles serían las medidas que tomarías si tuvieras la necesidad de salir a comprar víveres.**

Cómo reducir el riesgo de contagio del Covid-19



Lava las manos con agua y jabón o utiliza productos antibacteriales a base alcohol



Cuando vayas a toser o estornudar cubre la nariz o la boca con pañuelos desechables o con el ángulo interno del codo



Evita el contacto cercano con quien esté resfriado o con síntomas similares a la gripe



Cocina bien la carne y los huevos



Evita el contacto sin protección con animales salvajes o de granja vivos

**PARA MÁS INFORMACIÓN COMUNÍCATE AL
01 800 00 44 80 | 33 3030 5051**

No compartas noticias ni rumores falsos,
infórmate a través de fuentes oficiales



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria e Institución Benéfica de Jalisco

Observa la infografía

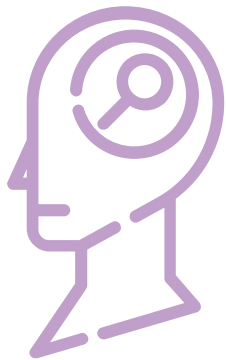
- Hoy en día existe un gran número de publicaciones como esta, en la que se nos dan breves y claras indicaciones acerca de cómo prevenir la enfermedad que durante el 2020, nos ha cambiado la forma de vivir, comunicarnos y estudiar.
- Recuerda siempre buscar información en sitios oficiales, como el de la Secretaría de Salud en Jalisco o el de la Universidad de Guadalajara.
- ssj.jalisco.gob.mx/
- www.cucs.udg.mx

¡A Trabajar!



- Con base en la información que has obtenido hasta ahora, elabora tu propio listado (decálogo) de responsabilidades y acciones a seguir para cuidar tu salud al salir de casa.
- Acompaña a este listado, con imágenes o dibujos que realices acerca de las medidas que tomarías.
- Compártelo con tu familia y si es posible, compártelo a través de tus redes sociales.

¿Para saber más?



Algunas recomendaciones...

- Un decálogo es un conjunto de reglas que se consideran básicas para una actividad.
- Tus reglas deben tener un sentido propositivo y positivo. (Ejemplo, Siempre que necesite tocar mi cara debo lavarme las manos.)
- Utiliza toda tu creatividad, está permitido buscar información, ideas e imágenes en medios electrónicos.

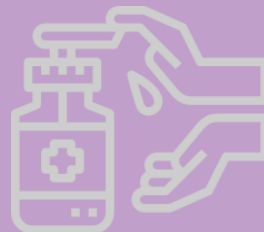
Información que previene.

De cada una de las imágenes, observa y marca con  o con  si ayuda a prevenir o provocar contagios por Covid 19

Lavarse las manos constantemente



Salir de casa solo lo necesario



Usar gel antibacteriano



Usar cubrebocas



Mantener la distancia en lugares cerrados



Compartir información falsa o poco confiable



Toser sin taparse la boca



Mala higiene



Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

De lo realizado en esta ficha...

- ¿Qué te gustó más sobre el tema?
- ¿Qué datos nuevos obtuviste?
- ¿Enfrentaste dificultades al realizar tu decálogo?
¿cuáles?, ¿cómo las resolviste?
- ¿Qué utilidad tendrá esto en tu vida?

Registra tus respuestas en el cuaderno de la asignatura.

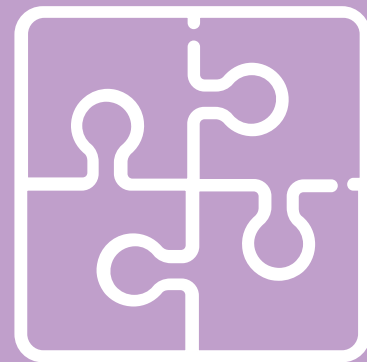


PARA COMPARTIR EN FAMILIA...

- Intercambia opiniones acerca de cómo debemos actuar para ser responsables de nuestro cuidado personal en el contexto actual.
- Realicen un plan de acción familiar para cuidar su salud al salir de casa y al regresar a ella.
- Pónganlo en un lugar visible y asegúrense de que todos en casa conocen las indicaciones.

ANEXOS

1. Ligas de interés.



Anexo 1

ligas de interés.



- **1. Glosario sobre brotes y epidemias (organización panamericana de la salud)**
<https://www.paho.org/es/node/70518>
- **2. Plan Jalisco Covid 19 (Gobierno del Estado de Jalisco)**
<https://coronavirus.jalisco.gob.mx/>
- **3. Salud en línea (Instituto Mexicano del Seguro Social)**
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea>





Educación

