

FICHA PEDAGOGICA

Consejos para mantenerte saludable física y emocionalmente

Lea los textos de las páginas 4 – 6 y realice las ordenes indicadas en cada una de ellas

Lee el siguiente texto

Texto 1**Lávese las manos frecuentemente**

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón?

Porque mata el virus, si este está en sus manos.

Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; deposite el papel en un contenedor gris o verde oscuro e inmediatamente, lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué?

Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas cuando los toque.

Mantenga el distanciamiento social

(proxémica que es la proximidad o alejamiento físico entre las personas). Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué?

Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el COVID- 19, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, usted puede inhalar el virus.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puede transferir el virus de la superficie hacia sí mismo.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo [...]

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el COVID- 19 puede ser una de ellas

Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios

Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19. (OMS, 2020)

2.Elabora, en tu cuaderno, un dibujo acerca de alguna de las medidas antes leídas.



3. Responde a las siguientes preguntas

a. ¿Qué sucede si alguien no cumple con estas medidas?

puede tener varias consecuencias ya arriesgando su salud o tener problemas con la ley y pagar ciertas multas o a la vez arriesgando a muchas personas

b. ¿Por qué son importantes las medidas antes citadas?

Para protegernos de cualquier enfermedad o una propagación de virus.

c. ¿Por qué es importante la proxémica social en estos momentos?

Para evitar más contagios y mayormente una aglomeración.

d. ¿Han existido pandemias antes en la historia?

Sí, entre ellas podemos encontrar; la peste negra, la viruela, la gripe española etc.

e. ¿Cuáles han sido las consecuencias de las pandemias en el pasado?

Han tenido varias consecuencias entre ellas una baja economía en el país, el desempleo, numeración excesiva de muertes.

4. Lee el siguiente texto.

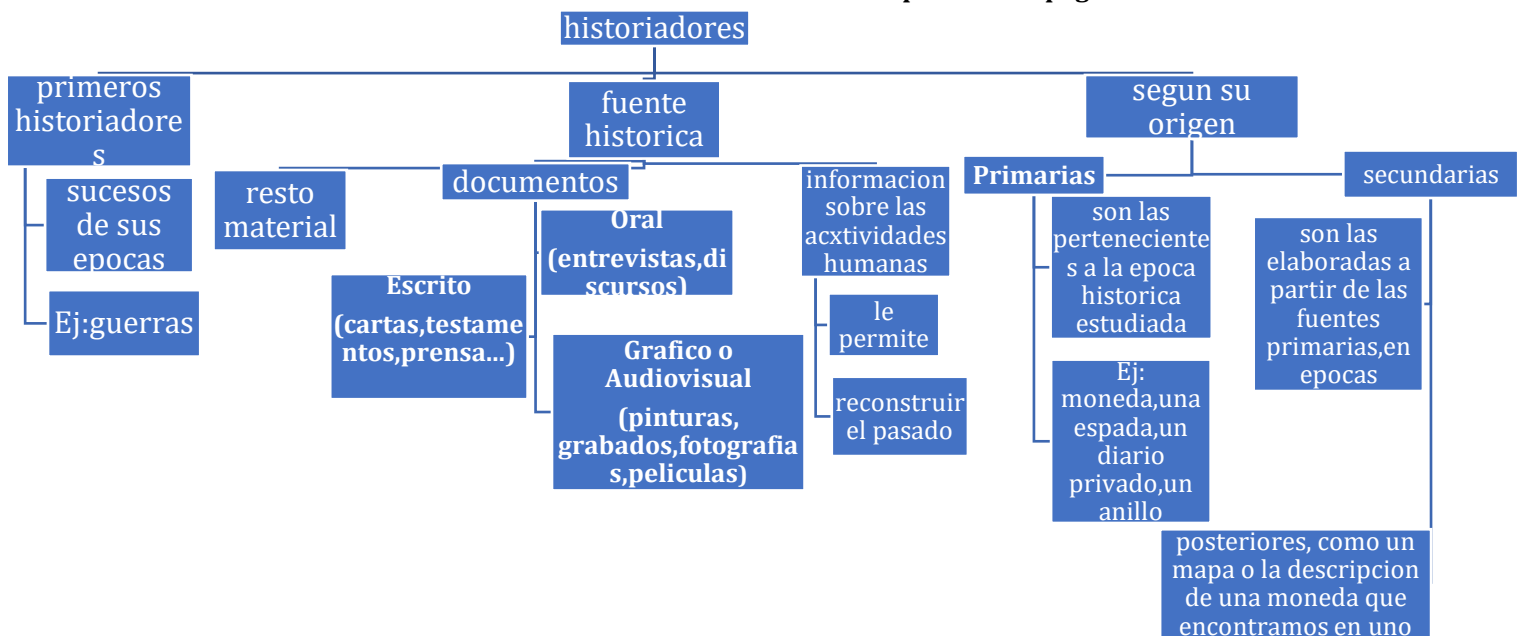
Para conocer los hechos ocurridos en el pasado, los historiadores trabajan estudiando y contrastando las fuentes históricas. Los primeros historiadores eran relatores de los sucesos de sus épocas, en especial de las guerras, aunque solían presentar el hecho desde el punto de vista de uno de los contendores. Una fuente histórica es cualquier resto material (joyas, vestidos, armas, cerámicas...) o documento escrito (cartas, testamentos, prensa...), oral (entrevistas, discursos...), gráfico o audiovisual (pinturas, grabados, fotografías, películas...), que ofrece al historiador una información sobre la actividad humana y le permite reconstruir el pasado.

Según su origen, las fuentes pueden ser:

• **Primarias:** son las pertenecientes a la época histórica estudiada, como una moneda, una espada, un diario privado, un anillo...

• **Secundarias:** son las elaboradas a partir de las fuentes primarias, en épocas posteriores, como un mapa o la descripción de una moneda que encontramos en un libro (Mineduc, 2020, pág. 18).

5. Elabora, en una hoja de trabajo, un organizador gráfico de tu elección sobre la base del texto anterior. Recuerda guardarlo en tu Caja- Portafolio. Para mayor información puedes revisar el libro de texto de 1ero de bachillerato Historia a partir de la página 18.



6. Genera mensajes cortos sobre los protocolos sanitarios. Estos pueden ser slogans que permitan transmitir el contenido de frases claras a las personas.

- Usar mascarilla
- Tener distanciamiento social



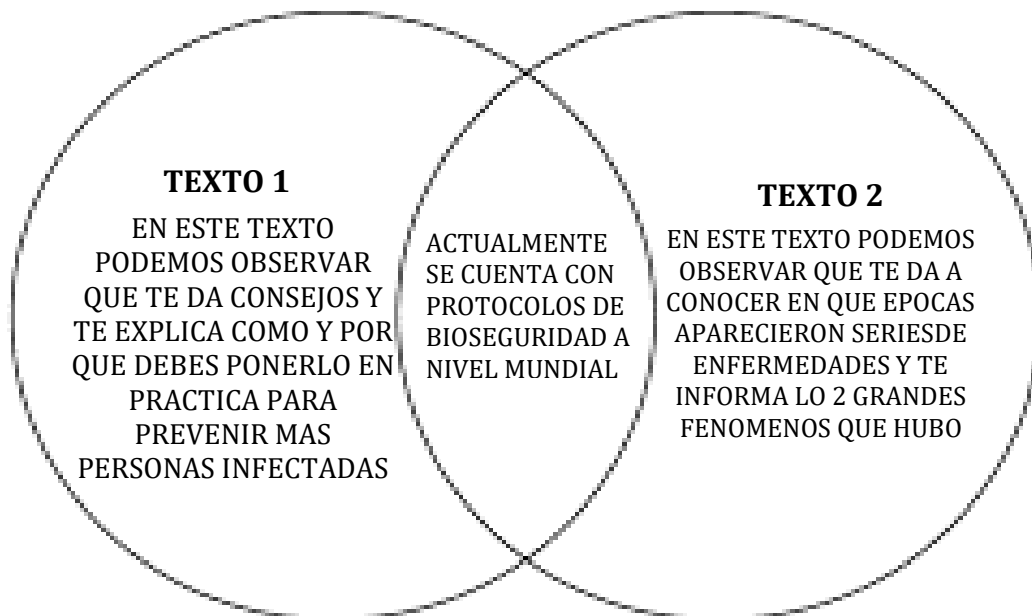
7. Lee el siguiente texto que te ayudará a contextualizar los protocolos en la historia de la humanidad.

Texto 2

Los protocolos en la historia de la humanidad

A través de la historia, la humanidad ha sufrido una serie de enfermedades que han causado emergencias sanitarias. Por ejemplo, los brotes de peste negra en la Edad media, la aparición de brotes de sarampión en la antigua Roma y Grecia, entre otros. No obstante, a la par que estas grandes enfermedades han aparecido, el ser humano se ha ido organizando para lograr dar una respuesta coordinada a estos eventos. Así, en el siglo XX nacieron una serie de organismos internacionales cuya función es la prevención y control de enfermedades. Posteriormente, la lucha contra las pandemias dependió de dos grandes fenómenos que nada tenían que ver, directamente, con ellas. El primero fue la prosperidad que trajo el apogeo de la Revolución industrial permitiendo que millones de personas accedieran a una alimentación más saludable y, obviamente en ciudades prósperas, la limpieza de localidades con el alcantarillado y tratamiento de las aguas residuales. Esto redujo enfermedades como el tifus, la tuberculosis, sarampión, entre otras. Los avances científicos y el descubrimiento de las vacunas en el siglo XIX hicieron posible el control de problemas de salud, pero a pesar de esto, las sociedades no pudieron evitar algunas enfermedades. Las medidas de seguridad acordes con la época, por ejemplo, las que empleaban los médicos quienes usaban un traje de protección de piel gruesa encerado para que resbalen los fluidos corporales de los enfermos o cubrían sus caras con máscaras de nariz picuda, llevaban sombrero negro, botas y un bastón de madera para examinar a los pacientes, sin tocarlos, en estos días causan hilaridad. Los comerciantes echaban las monedas en recipientes con vinagre. A finales del siglo XIV hasta el XVII, se usó el aislamiento de personas que aparecieron en los barcos de ciudades portuarias, sin embargo, se contagiaban en las aglomeraciones religiosas en las que clamaban a Dios por misericordia. También aislaban a sus enfermos en casas de salud y cerraban muros para que los enfermos no salgan. Con el paso del tiempo, la humanidad mediante lo avances científicos, tecnológicos y humanísticos se ha visto en la necesidad de establecer protocolos científicos basados en datos para realizar un seguimiento y una solución para el contagio rápido en enfermedades de fácil trasmisión. El 30 de enero del 2020, el Director General de la Organización Mundial de la Salud, siguiendo el asesoramiento del Comité de Emergencia constituido en virtud del Reglamento Sanitario Internacional (2005), declaró que el actual brote de COVID-19 constituía una emergencia de salud pública de importancia internacional y publicó unas recomendaciones provisionales, actualmente se cuenta con Protocolos de Bioseguridad a nivel mundial

8. Establece semejanzas y diferencias entre las lecturas 1 y 2 utilizando un diagrama de Venn



9. Argumenta tu postura u opinión sobre la aplicación de los protocolos sanitarios. Mediante un texto argumentativo: empela un párrafo de introducción, dos de desarrollo y uno de conclusión.

Los protocolos sanitarios son de vital importancia para evitar la propagación de los virus, establecen las normas a seguir durante procesos en que existe la posibilidad de contagiarnos.

Los protocolos bien establecidos mitigan acciones de peligro y mientras se los cumpla no habrá peligro de contagio convirtiéndose en la normativa a seguir en lugares donde existía la posibilidad de propagación de virus o bacterias hablando del ámbito de la salud.

Aunque no todo es perfecto, el incumplimiento de los mismos genera una posibilidad alta de contagio y de propagación de los virus y con la misma posibilidad de contagio si estas no están bien establecidas

3. Write four tips about HOW TO STAY SAFE when you come home from school or work. Use should/shouldn't.

BASIC PRINCIPLES TO KEEP STUDENTS, TEACHERS, AND STAFF SAFE AT SCHOOL AND HELP TO STOP THE SPREAD OF CORONAVIRUS.

Recommendations for healthy schools:

- Sick students, teachers and other staff should not come to school
- Schools should wash their hands regularly with safe water and soap, alcohol rub/hand sanitizer or chlorine solution.
- There should be daily disinfection and cleaning of school surfaces
- Schools should provide water, sanitation and waste management facilities and follow environmental cleaning and decontamination procedures
- Schools should promote social distancing, including maintaining 2 meters distance. Students should not have parties.
- Everyone should wear a mask

Should

- Sick students, teachers and other staff should not come to school.
- Schools should wash their hands Regularly with safe water and soap, alcohol rub/hand sanitizer or
- Schools should provide water, sanitation and waste management facilities and follow environmental cleaning and decontamination procedures.

shouldn't.

- Everyone should wear a mask
- Schools should promote social distancing, including maintaining 2 meters distance. Students should not have parties.

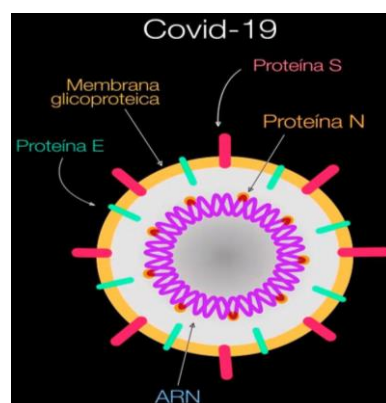
Actividad: Protocolos sanitarios en la ciencia y tecnología

1. Lee el siguiente texto y responde las preguntas

¿A qué tipo de células se refiere el texto, eucariotas o procariotas?

Las **células** de los animales, las plantas y los hongos son **eucariotas** (palabra de origen griego **que** significa núcleo verdadero), mientras **que** las bacterias, las archaea y las algas azul verdosas son miembros de las **procariotas** (del griego núcleo primitivo).

¿Cómo se infectan estas células con el virus COVID-19?



¿Por qué es importante reconocer la estructura de estas células?

Es importante reconocer la estructura de las células eucariotas y procariotas, para conocer porque las células son las encargadas de las actividades metabólicas como crecer, reproducirnos, alimentarnos etc.. La importancia de conocer cómo son las células radica en que esta nos permite conocer de mejor forma cómo funciona los organismos vivos.

¿Qué conoces sobre las células animales?

Todos los animales son organismos pluricelulares y su unidad básica es la célula eucariota. Se diferencia de la célula procariota, propia de los organismos del reino Monera, principalmente por la presencia de un núcleo diferenciado rodeado de una membrana nuclear, aunque las células eucariotas, también tienen la capacidad de formar organismos multicelulares y convivir con diferentes tipos de células especializadas en funciones específicas dentro de complejos seres vivos.

2. Analiza la información expuesta en el siguiente cuadro que resume las principales características y funciones de la célula eucariota animal.

3. Utiliza otras fuentes de información como el texto del estudiante, folletos, láminas o internet para buscar la imagen de una célula animal e identifica la ubicación de cada uno de los elementos constitutivos detallados en la tabla anterior y reconoce su importancia para el funcionamiento de la célula

Membrana plasmática. Es la capa externa que rodea a la célula. Su función es separar el medio exterior del interior, regula el paso de agua, nutrientes y otros productos entre el medio interno y el medio externo de la célula.

Citoplasma. Es el medio interno de la célula, es el medio donde se realiza el metabolismo celular y movimiento de moléculas.

Núcleo celular. Formado por una doble membrana, contiene el material genético (ADN o ARN). Se ubica en el núcleo de la célula.

Mitocondrias. Orgánulos formados por doble membrana. Se encargan de realizar la respiración celular, proceso que permite obtener energía necesaria para otras funciones celulares.

Ribosomas. Ubicados en el citoplasma, en las mitocondrias y en el retículo endoplasmático, incluso en los cloroplastos, y son la principal fuente de síntesis de proteínas, a partir de la información del ADN que les llega vía ARNm (mensajero).

Retículo endoplasmático. Un complejo sistema de membranas celulares que abarca todo el citoplasma celular de los eucariontes, en forma de sacos aplanados e interconectados, que se dividen en dos: el cuerpo rugoso y el liso, encargados de funciones tan diversas como el metabolismo de los lípidos, la desintoxicación o la síntesis proteica.

Aparato de Golgi. Se trata de un conjunto de 80 dictiosomas en la célula, es decir, un conjunto de sáculos aplanados y rodeados de membrana, que cumplen la función de fabricar muchas de las proteínas necesarias.

Lisosomas. Son orgánulos esféricos u ovalados que se localizan en el citoplasma celular. Son fáciles de localizar porque es el orgánulo más oscuro (el más teñido) de cuantos contiene el citoplasma de la célula

Cloroplastos. se encuentran en las células del brócoli. Capturan la energía luminosa y la almacenan como moléculas de combustible en los tejidos vegetales.

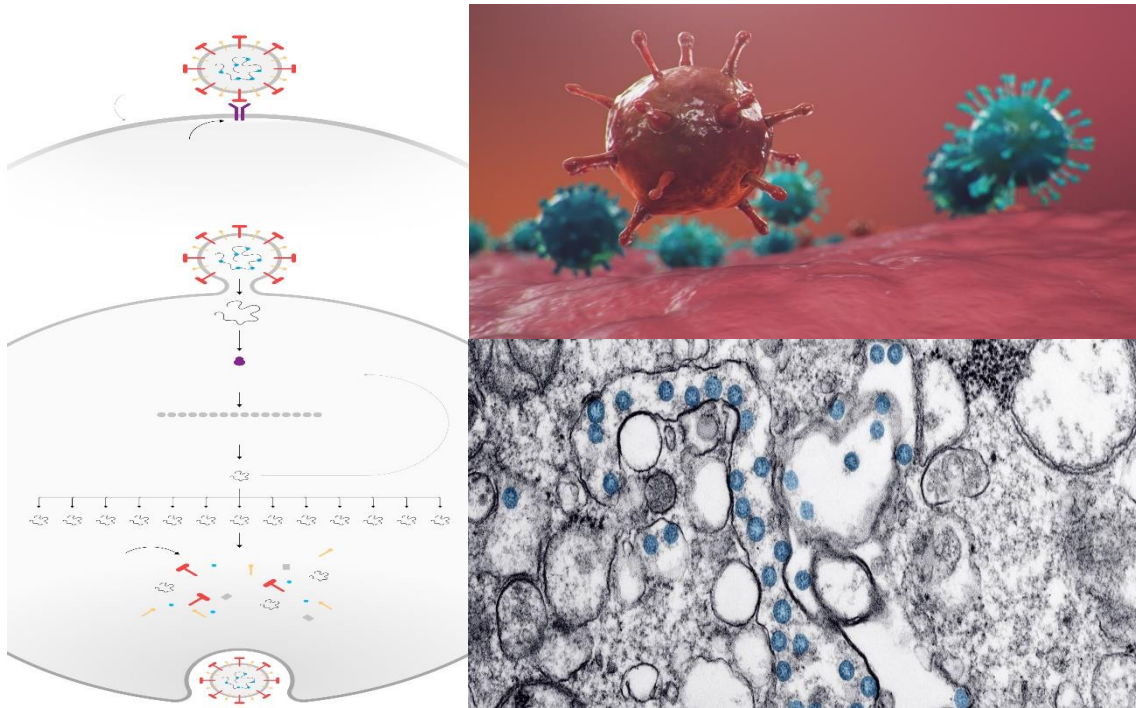
Pared celular. Las células vegetales tienen una estructura rígida de celulosa recubriéndolas en dos paredes distintas: primaria y secundaria, lo cual impide el crecimiento como tal de la célula y la obliga a engrosar depositando microfibras de celulosa.

Vacuola. Presente en todas las células vegetales, se trata de compartimentos cerrados de la membrana plasmática que contienen fluidos como agua o enzimas, incluso azúcares, sales o proteínas. Sin forma definida, se emplean como depósitos de nutrientes para la célula.

Plastos. Se trata de orgánulos que permiten el almacenamiento en la célula de sustancias indispensables para procesos primordiales, como la fotosíntesis, la síntesis de aminoácidos o de lípidos, y determinan el color de las frutas y las flores, por ejemplo. Pueden ser cloroplastos (almacenan clorofila), leucoplastos (permiten la conversión de glucosa en azúcares más complejos) o cromoplastos (almacenan los carotenos, un tipo de pigmento).

Plasmodesmo. Unidades de citoplasma que pueden atravesar la pared celular y conectar las células vegetales de un mismo organismo, permitiendo la comunicación entre citoplasmas celulares y comunicándolas a través de un conducto cilíndrico llamado desmotúbulo.

4. Ahora que tienes claro qué es una proteína y su rol en las células construye un modelo que represente el momento en el cual la célula animal (humana) es infectada por COVID-19, para ello deberás emplear los materiales que dispongas en tu hogar, o puedes a su vez, dibujar paso a paso el proceso antes indicado, rotulando cada uno de los elementos. Este modelo te servirá para afianzar tu aprendizaje sobre la estructura de una célula animal y cómo participan las proteínas en el proceso de infección por PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN 9 un virus, específicamente por COVID-19.



5. Es importante utilizar los diferentes formatos y registros de la comunicación escrita, para que nuestra población conozca y se informe sobre los Protocolos de Bioseguridad. Analiza los fundamentos de la comunicación antes expuestos y realiza una primera planificación de las ideas más relevantes que te gustaría comunicar a los miembros de tu familia, de tu localidad e institución educativa, con respecto al tema aprendido.

* El COVID-19 es uno de los siete tipos de coronavirus conocidos que pueden afectar la salud de los humanos

* Cada célula puede reproducir miles de copias del coronavirus

6. Lee la información.

7. Responde las siguientes preguntas:

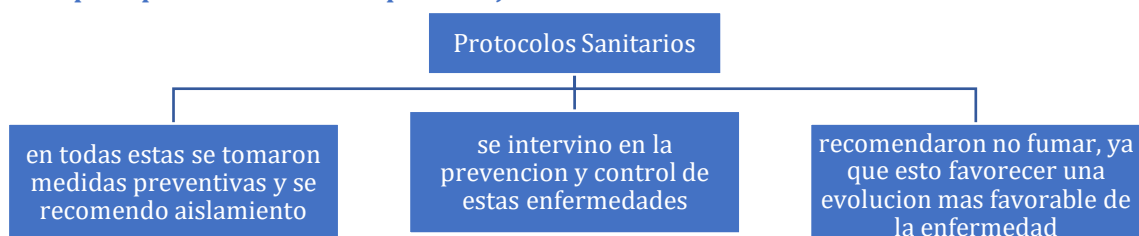
¿Por qué se reproduce con gran velocidad el COVID-19?

porque al ser una enfermedad que se transmite a través de la vía aérea en los grupos de personas grandes se va a transmitir de uno en uno y esas personas contagiadas van a transmitirle el virus a otras personas que pueden estar en su trabajo o en su escuela

¿Cuál de las enfermedades vistas se reproduce con mayor velocidad?

porque al ser una enfermedad que se transmite a través de la vía aérea en los grupos de personas grandes se va a transmitir de uno en uno y esas personas contagiadas van a transmitirle el virus a otras personas que pueden estar en su trabajo o en su escuela

8. Indaga los protocolos sanitarios que se tomaron en cada enfermedad y realiza un cuadro sinóptico para sintetizar tus aprendizajes.



9. La ciudad de Guayaquil proporcionó ayuda con medicamentos y personal médico a la ciudad de Quito para solventar la emergencia sanitaria; si los médicos realizaron los desplazamientos que se muestran en la primera columna, determina la rapidez en cada instante y completa la tabla.

Tramo	Posición (KM)	Tiempo (H)	Distancia recorrida	Tiempo empleado	Rapidez (km/h)
1	S1=28	T1=0,5	28 km	0,5 H	56km/h
2	S2=73	T2=1,5	45km	1 H	45km/h
3	S3=133	T3=2,5	60 km	1 H	60km/h
4	S4=244	T4=3,0	111 km	0,5 H	222km7h

Topic: Coronavirus

1. Answer the following questions:

• What do you do to prevent coronavirus?

1. Among people who are in close contact (up to about 6 feet away).
2. Through respiratory droplets that are produced when an infected person coughs, sneezes, or speaks

• How many times a day do you wash your hands?

1. about 3 to 5 times a day

• How many times a day do you wash your hands?

1. when we go out to the supermarkets to the streets etc

2. Read about CORONAVIRUS and choose True or False

After reading: Write TRUE or FALSE

1. Coronavirus causes a common flu. (False)
2. Under a microscope, the virus looks like a crown. (True)
3. The symptoms of Coronavirus are different from the flu. (True)
4. Older people will have more problems with coronavirus. (True)
5. We should call the police to get help for coronavirus. (False)
6. We should not touch our faces to avoid the virus. (True)
7. Staying at home is doing our job to stop the virus. (True)
7. Staying at home is doing our job to stop the virus. (False)

Actividad: Protocolos sanitarios en la economía

1. Lee la información

Grandes gastos sanitarios y la repercusión del COVID-19 en la economía mundial

2. Investiga sobre los números reales en el texto de Matemática de primero de bachillerato en las páginas de la 20 hasta la 24 y realiza las actividades que se proponen a continuación:

POS.	PAIS	PIB	N.C (APROX)
1	BRAZIL	3 316 920	$3\ 316\ 920 \times 10^{12}$
2	MEXICO	2 458 339	$2\ 458\ 339 \times 10^{12}$
3	ARGENTINA	864 887	$864\ 887 \times 10^{11}$
4	COLOMBIA	771 957	$771\ 957 \times 10^{11}$
5	CHILE	475 320	$475\ 964 \times 10^{11}$
6	PERU	457 320	$457\ 320 \times 10^{11}$
7	REPUBLICA DOMINICANA	198 725	$198\ 725 \times 10^{11}$
8	ECUADOR	192 056	$192\ 056 \times 10^{11}$

9	GUATEMLA	150 731	150 731 X10 ¹¹
10	PANAMA	110 399	110 399 X10 ¹¹
11	PARAGUAY	95 949	95 949 X10 ¹⁰
12	BOLIVIA	91 225	91 225 X10 ¹⁰
13	COSTA RICA	89 597	89 597 X10 ¹⁰
14	URUGUAY	80 817	80 817 X10 ¹⁰
15	EL SALVADOR	52 888	52 888 X10 ¹⁰
16	HONDURAS	50 496	50 496 X10 ¹⁰
17	NICARAGUA	32 991	32 991 X10 ¹⁰
18	HAITI	20 135	20 135 X10 ¹⁰

Desarrolla este procedimiento en tu cuaderno:

1. Encuentra ideas buscando en Google “imágenes de nuevos productos y servicios para los protocolos sanitarios”.

A CORTO PLAZO		A LARGO PLAZO			
		SERVICIOS EXISTENTES: CAPTAR Y FIDELIZAR		CREACIÓN DE NUEVOS PRODUCTOS Y SERVICIOS	
 E-commerce	 Productos de salud (desinfectantes, guantes...)	 Servicios de entrenamiento virtual	 Servicios de alimentación saludable	 Servicios para tener seguridad (seguros de vida, salud...)	 Aprovechar talento senior que se quedará sin trabajo
 Servicios de ocio y entretenimiento como contenidos en streaming	 Servicio de videojuegos en streaming	 Servicios de formación online para adultos	 Servicios de apoyo educativo para los hijos	 Herramientas que favorecen el teletrabajo	 Telemedicina / e-Health
 Servicio de alimentación online	 Servicio de comida a domicilio	 Servicios para obtener facilidades económicas y liquidez		 Negocios que compatibilicen nuevas formas de trabajo	

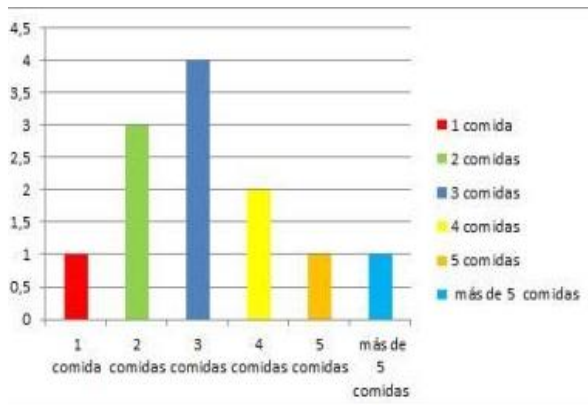
2. Elige uno de estos nuevos productos o servicios y define los aspectos que quieras averiguar. Como, por ejemplo: la calidad, el precio, el empaque, etc



3. Construye una encuesta online con mínimo 7 preguntas cerradas (con opciones) para que consultes a tus familiares y obtengas la información que determinaste en el numeral. Determina la muestra que vas a utilizar.

¿Cuántas comidas realizas al día?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántas piezas de fruta o verdura comes diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántos lácteos tomas diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de snacks o bollería industrial?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántas veces a la semana comes carne?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántas veces a la semana comes pescado?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántas veces a la semana comes “comida rápida”?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántos refrescos tomas a la semana?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
¿Cuántos vasos de agua bebes al día?	<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> 3-4	<input type="checkbox"/> 5-6	<input type="checkbox"/> 7-8	<input type="checkbox"/> 8-10	<input type="checkbox"/> Más de 10

4. Tabula los resultados de cada pregunta, utiliza cualquier gráfico para representarlo.



1 comida	1
2 comidas	3
3 comidas	4
4 comidas	2
5 comidas	1
más de 5 comidas	1
TOTAL DE PERSONAS ENTREVISTADAS	10

5. Analiza los resultados obtenidos

Según el análisis de la encuesta la mayoría de las personas come mas de 4 comidas al día y prefiere la carne el pescado y la comida frita, además la mayoría acompaña con una bebida o refresco

Rutina de ejercicios

Evita calambres, desgarres musculares, esguinces realizando el calentamiento. Se trata de ejercicios sencillos y repetitivos que te ayudará a evitar lesiones.

1. Realiza un calentamiento con ejercicios de carrera progresivo, realiza los ejercicios de forma correcta, las pulsaciones deben elevarse. Invierte 7 a 10 minutos antes de empezar los ejercicios, has una actividad de calentamiento, puede ser general, técnico – específico.
2. Inicia con trote suave, eleva lostalones y rodillas, haz desplazamiento lateral. Puedes hacer ejercicios caminando, estáticos o cualquier variante que conozcas.
3. Establece una hora para realizar actividades físicas durante 30 minutos con tu familia. Puedes hacer bailoterapia, saltar con una soga solo o con la familia, hacer aeróbicos, adaptar tu bicicleta levantado la rueda de atrás y utilizarla sin desplazamiento.
4. Termina estas actividades con ejercicios de estiramiento. Toma en cuenta que pueden ser contraproducentes en determinados casos por lo que debes hacerlos con las medidas adecuadas y reconociendo tu cuerpo.

Topic: Friendship in a pandemic

• Are you a good friend? Why or why not?

Yes, because I always help them when they need it

• What security protocols do you think you need to have with your friends?

1. keep a meter away.
2. conversar with the masks on.
3. Avoid shaking hands or greeting each other with kisses.
4. disinfect your hands.

You might think you are the perfect friend, but are you really?

Take this short test to find out. Read the questions and select one answer

You are at home on a Saturday afternoon when your friend calls and says he/she is downtown and has spent all his/her money and feels really ill. His/her family is away for the day. You...

b. tell your friend to get a taxi and come to your house. You think your parents will probably pay, but it might be very hard to find a taxi.

Your friend has been having lots of problems with math, but you find it easy. Next week you have a big math test and your friend has asked you for some help. You...

b. show your friend some online video that explains the important points and some questions with answers.

Your friend has just completely changed his/her image: new red and blue hairstyle and new clothes in terrible colors. Now he/she wants you to go with him/her to get some tattoos and piercings done. You...

a. suggest that he/she think carefully before having tattoos or piercings done- tattoos are very hard to remove if you change your mind.

Actividad: Protocolos sanitarios y la comunicación

1. Lee con atención la siguiente noticia médica y responde las preguntas que se presentan a continuación.

2. Observa la siguiente infografía para que comprendas cómo funcionan las vacunas



Considera que hasta que encuentren la vacuna efectiva para combatir el COVID-19, es importante que los ciudadanos tomemos precauciones para el efecto, por ejemplo:

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Evitar el contacto directo.
- Cubrirse la nariz con una mascarilla adecuada.
- Cubrir la nariz y la boca al toser y estornudar.
- Limpiar y desinfectar las superficies.
- Monitorear la salud a diario, para ello es necesario tomar en cuenta que los termómetros infrarrojos que se utilizan frecuentemente en centros comerciales, centros de abastos o terminales de buses para tomar nuestra temperatura NO SON PELIGROSOS, pues estos no utilizan rayos láser, por lo tanto, no tiene una repercusión negativa para la retina ni para nuestras neuronas.

3. Analiza esta información y considera los elementos comunicacionales elaborados en las actividades anteriores para utilizarlos en el tríptico.

Puedes armar tu propio circuito por tiempo o repeticiones, debes completar al menos 8 ejercicios en un circuito.

Compromisos	<p>Me comprometo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tomar unos minutos diarios para conversar con mis seres queridos en casa sobre nuestras ideas y emociones. ● Comunicarme con mis amigos y compañeros mediante mensajes, vía telefónica o videollamada. ● Tomar un tiempo para relajarme y reducir la preocupación por las noticias sobre la pandemia. Hacer ejercicio físico
Diario	<p>En este tiempo es importante que registres tus sentimientos y emociones sobre lo que sucede; semana a semana, te proponemos una pregunta que puede servir de eje de escritura:</p> <p>¿Qué expectativas tienes sobre la nueva normalidad con el cumplimiento de los protocolos sanitarios?</p> <p>Estas medidas sanitarias nos ayudan a protegernos del virus causante de la pandemia actual, el lavarnos las manos, desinfectarse antes de entrar a un lugar, usar tapabocas etc. son órdenes directas de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para el cuidado de las personas y así evitar contagios, cada gobierno también dicta sus medidas; Cuarentena obligatoria, pico y cédula, cuarentena por sectores etc. todo esto para poder salvar todas las vidas posibles y que el sistema de salud no colapse.</p>
Autoevaluación del proyecto	<p>Escribe tus reflexiones de las preguntas activadoras en una hoja y guárdala en tu portafolio.</p> <p>¿Cómo hiciste el trabajo diario? Estrategia</p> <p>¿Qué es lo que más te ha costado? Me ha costado algunas preguntas con el texto</p> <p>¿Salió como esperabas? Si</p> <p>¿Qué crees que muestra este trabajo de ti? Mostré este trabajo de mi es honestidad</p> <p>De volver a hacerlo, ¿qué cambiarías? Nada cambiaría porque me gusto lo que hice</p> <p>¿Qué crees que has aprendido? Cosas nuevas con la ayuda del texto</p>