



Bachillerato General Unificado

SEMANA 9

COSTA 2020 - 2021

PLAN EDUCATIVO APRENDAMOS JUNTOS EN CASA

1.º BGU
2.º BGU
3.º BGU

PLAN DE CONTINGENCIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lenín



Recuerda:

1

Cada semana se plantea un objetivo de aprendizaje, acompañado por sus correspondientes instrucciones y actividades, a las que podrás acceder a través de diferentes medios: las fichas pedagógicas disponibles en el enlace <https://recursos2.educacion.gob.ec/>, programas educativos en la radio y la televisión (*AprenderLaTele*), mensajes de WhatsApp o SMS o las redes sociales del MinEduc.

2

Los proyectos y actividades planteadas para cada semana no requieren de material impreso. Trabaja con los recursos disponibles en casa.

3

Revisa la ficha pedagógica y establece un horario semanal para desarrollarla con el acompañamiento de tu familia. Recomendamos que dediques alrededor de 50 minutos diarios para trabajar en tu proyecto.

4

En lo posible, intenta seguir una rutina estable, con horarios para realizar las actividades de aprendizaje enviadas desde la escuela, pero también para la recreación, las tareas del hogar y el descanso.

5

Lleva un registro de lo que haces y guarda todas las evidencias de tu proyecto en una Caja-Portafolio. Al desarrollar tu Caja-Portafolio, obtendrás el requisito para la evaluación.

6

Un/a docente se contactará contigo. Si aún no te has contactado con tu docente tutor/a, comunícate con él/ella, con un directivo de la institución o con el distrito educativo. El acompañamiento pedagógico y emocional es fundamental. Queremos apoyarte.

7

En caso de ser víctima o presenciar un acto de violencia, informa a tu docente o a una persona adulta de confianza. Puedes llamar al 911 o al 1800335486 (1800DELITO) para informar sobre esto.

8

Las personas somos diversas. Procura adaptar las actividades propuestas a tu realidad y a tus necesidades.

Consejos para mantenerte saludable física y emocionalmente:

- Mantén la calma, pronto volveremos a la escuela, a los parques y compartiremos entre todos y todas.
- Hay que recordar que la higiene personal es importante para combatir el virus, lavarse con frecuencia y de forma adecuada las manos, comer saludablemente y realizar actividades físicas te ayudará a tener el cuerpo y mente saludables.
- Es importante que te #QuedesEnCasa durante todo el tiempo que sea necesario, te acompañaremos en esta nueva forma de aprender, porque sí se puede #AprenderEn-Casa. Si es necesario salir de casa recuerda utilizar siempre la mascarilla.

FICHA PEDAGÓGICA

<p>Objetivo de aprendizaje:</p>	<p>Las y los estudiantes serán capaces de aportar con estrategias creativas para prevenir enfermedades y el cuidado de la salud de las personas que están en su entorno.</p>
<p>Criterios de satisfacción:</p>	<p>Esta actividad es importante para tu aprendizaje. Sabrás que tuviste éxito cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diseñes una propuesta de señalética con medias de autocuidado y bioseguridad para tu casa. 2. Dibujes un plano de tu casa con los puntos de desinfección y lugar donde ubicarás el material que diseñaste. 3. Reflexiones sobre las elecciones que tomaste al momento de elaborar tu propuesta de señalética. 4. Comuniques a tu familia las medidas de bioseguridad para tu hogar.
<p>Mecanismo de evaluación:</p>	<p>Caja-Portafolio de estudiante: Es el archivo de la evidencia de tu trabajo.</p> <p>Guarda todo lo que construyes con tu familia: cuentos, juegos, acertijos, experimentos, obras de arte, infografías, historietas, etc., en una caja, carpeta o cuaderno. Si tienes producciones digitales, crea una carpeta virtual, a la que también denominaremos caja-portafolio de estudiante.</p> <p>Cuando sea posible, entrégala a tu docente para que pueda darte una retroalimentación sobre tu trabajo.</p>
<p>Nombre del proyecto:</p>	<p>Diseño de una propuesta de señalética de medidas de bioseguridad y autocuidado para ti y tu familia.</p>

Actividades

Lee con atención la ficha pedagógica y desarrolla las actividades propuestas. Si tienes dudas, comunícate con tu docente tutor/a o con un miembro del personal directivo de tu institución.

Esta actividad está pensada para que la desarrolles a lo largo de la semana, dedicándole aproximadamente 50 minutos diarios. Si bien en esta ficha se ofrecen sugerencias para organizar el tiempo, es importante que programes tu propio horario con tu familia para desarrollar las actividades de aprendizaje.

A causa de la pandemia de Covid-19, hemos tenido que fortalecer las nociones de cuidado, bioseguridad y autocuidado. Hemos aprendido que el cuidado de uno mismo, con acciones preventivas y de limpieza, no solo resguarda nuestra integridad individual, sino también la de nuestros seres cercanos y personas con quien vivimos: amigos, vecinos, familiares, etc. Cumpliendo las medidas de autocuidado, protegemos a toda nuestra comunidad y prevenimos nuevos contagios.

Todas las personas hemos tenido que reforzar ciertos hábitos de autocuidado a los que, posiblemente, antes no les prestábamos tanta atención.

¿Qué haces ahora y qué no hacías antes para prevenir el contagio del coronavirus y la propagación de la Covid-19?

Entre los cambios que ha experimentado nuestra vida en sociedad, en uso de los espacios y servicios públicos ha variado. Para ir a un mercado, usar el transporte público o, inclusive, ir a la escuela hay que cumplir nuevas reglas, hay un gran número de nuevas indicaciones obligatorias como parte de las medidas de bioseguridad y autocuidado.

¿Recuerdas haber visto avisos (carteles, afiches, letreros o señales) que indican las acciones que debemos tomar para ingresar a algún lugar? Seguramente, habrás visto muchos. Todos estos recursos comunicativos contribuyen con la creación de espacios seguros para las personas que cumplan las medidas de bioseguridad necesarias para prevenir contagios.

Esta semana harás una propuesta de señalética sobre las medidas de bioseguridad y autocuidado que deben seguir en tu casa para prevenir contagiarse del coronavirus y enfermarse de la Covid-19.

Participarás en un juego de roles en el que ocuparás el rol de un diseñador que debe transformar un espacio común en un lugar seguro por medio del diseño de avisos con información visual y escrita. Para el desarrollo de este proyecto, vas a pensar en el contenido del mensaje y en la forma como será comunicado. Utilizarás tu creatividad e inventiva para diseñar los carteles, señales e indicaciones que informen a tu público objetivo, en este caso, los familiares con quienes vives.

Materiales:

Para esta actividad, puedes utilizar los recursos que tengas disponibles en tu casa, tales como:

1. Hojas en blanco de cuadernos nuevos o viejos, papel bond, papel ministro o cualquier papel reusable.
2. Lápices de cualquier color (pinturas), marcadores u otros materiales para escribir.
3. Cintas de colores, maskin, tape de colores. Si no tienes en casa, no es necesario que compres nada. Usa solo lo que tengas disponible.
4. Tijeras.
5. Pegamento.

¿Tienes todo listo? Ahora, empecemos.

Primero, te mostraremos algunos ejemplos de señalética:

El siguiente ejemplo muestra una de las señaléticas más comunes, las señales de tránsito: las preventivas (amarillas), las informativas (azules) y las regulatorias (blancas y rojas).



Fuente imagen: <https://i.pinimg.com/originals/ee/67/8a/ee678a6e041254bc7747d3ff51f54652.jpg>

¿Las has visto?, ¿dónde?, ¿por qué cada una tiene un color diferente? y ¿qué función cumplen?

Veamos otros ejemplos de señales indicativas dentro de una institución:



Fuente imagen: <https://www.behance.net/gallery/15110461/MGC-Bistrica-signage-system>

¿Te parecen creativos estos diseños?, ¿qué impacto crees que provocan en las personas las señales visuales?

Muchas organizaciones crean su señalética con los colores representativos de su marca o imagen institucional, lo cual es parte de su identidad. ¿Crees que podrás generar tu propio estilo para las señales de tu hogar?

En el contexto de la Covid-19, se han diseñado varias herramientas visuales para recordarles a las personas que deben mantener la distancia de seguridad en los espacios públicos. Por ejemplo, señales en el piso que indican dónde pararse, la dirección en la que debes andar e, incluso, dónde sentarse. ¿Has visto este tipo de señales?



Fuente imagen: <https://lacriaturacreativa.com/2020/04/23/senaletica-en-tiempos-del-covid-19-como-la-pandemia-esta-modificando-los-espacios-publicos/>

Habrás notado que todas estas señales poseen componentes visuales y, en algunos casos, lingüísticos, es decir, utilizan imágenes y palabras. En su conjunto, el mensaje debe comprenderse de inmediato, por lo que tendrás que esforzarte para sintetizar la

información y, de esta manera, cumplir con el propósito de la señalización: **guiar, indicar y en muchas ocasiones también, reglamentar.**

Para que diseñes tus productos de señalética, sigue los siguientes pasos:

1. Revisar el contenido de los mensajes.
2. Definir qué mensajes utilizarás y su ubicación estratégica dentro de tu casa.
3. Definir la paleta de colores.
4. Elegir las características tipográficas del mensaje.
5. Crear carteles, afiches y letreros.
6. Exponerlos en los puntos estratégicos.

Prepara tus materiales para el desarrollo del proyecto. Para los primeros cuatro pasos, necesitarás hojas de cuaderno, que pueden ser reusables. Cuando termines, deberás guardar tus productos en tu caja portafolio como evidencias de tu trabajo. Para el paso 5, necesitarás tus colores y, posiblemente, papel, cartulinas, cartones y todo lo que se te ocurra para diseñar las indicaciones de tu propuesta de señalética dirigida a la prevención de la Covid-19.

Paso 1: Revisión del contenido que incluirás en los mensajes

Antes de emprender cualquier proyecto, es imprescindible comprender a profundidad el mensaje que vas a transmitir. Para lograr este propósito, es necesario indagar en diferentes fuentes.

Ya sabes que tienes que crear materiales de señalización de bioseguridad y autocuidado, pero ¿qué significan en realidad estas palabras?

Bioseguridad: Según la OMS (2005), es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a los pacientes y al medio ambiente.

Fuente: <http://www.higiene.edu.uy/parasito/course/bioseg.pdf>

Autocuidado: Se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades y, cuando se padezca alguna enfermedad, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución. Constituye el primer escalón en el mantenimiento de la calidad de vida de las personas. Cada vez hay mayor evidencia de que un adecuado autocuidado reduce la frecuencia de enfermedades graves que suponen un elevado coste en recursos al sistema sanitario. Por ello, la promoción de medidas que favorezcan el autocuidado constituye un objetivo de los gobiernos.

Fuente: https://www.portalfarma.com/Ciudadanos/Destacados_ciudadanos/Paginas/Autocuidado-de-la-salud.aspx

Para complementar tus conocimientos sobre la importancia de los protocolos de bioseguridad, lee el siguiente artículo y, a continuación, responde las preguntas en una hoja, que guardarás en tu caja-portafolio.

¿Cómo lavarse las manos con jabón durante 20 segundos puede salvar vidas? Explicación química:

El agua sola puede enjuagar la suciedad, pero los virus y las bacterias son tan pequeños que a menudo necesitan una intervención química y mecánica para sacar sus pegajosas nanopartículas de las grietas que forman nuestras singulares huellas dactilares. Por eso, el jabón es tan importante. Está hecho para eso. Lávatelo a fondo las manos con jabón, durante al menos 20 segundos, y las moléculas en forma de alfiler penetrarán en los tipos de bacterias y virus, incluyendo el nuevo coronavirus, que se protegen con una membrana lipídica aceitosa. Como un clavo que revienta un neumático, el extremo de la molécula de jabón que repele el agua, una cola hidrofóbica que puede unirse con el aceite y las grasas apuñala al SARS-CoV-2 convirtiéndolo en un bolsa rota y desinflada de células de ARN.

Y aunque el alcohol también puede romper una membrana aceitosa, el lavado con jabón tiene el beneficio añadido de eliminar físicamente los virus y bacterias de la piel aún más difíciles de eliminar. Esto se debe a la doble naturaleza de las moléculas de jabón. Mientras las cabezas hidrófilas se extienden para unirse al agua, las colas se giran hacia dentro para protegerse del agua. Al hacer este movimiento, recogen todo lo que atrapan en pequeñas jaulas de burbujas de jabón llamadas micelas. Frotar con fuerza todas las partes de las manos y muñecas, enjabonando bien, es la clave para atrapar estas partículas invasoras para siempre - y eliminarlas por el desagüe. Y si el agua está fría o caliente no importa, siempre y cuando uno se enjabone bien previamente.

La Organización Mundial de la Salud recomienda frotarse las muñecas, las palmas y el dorso de las manos, los espacios entre los dedos en un movimiento entrelazado, haciendo círculos con los puños alrededor de cada pulgar y frotando las puntas de los dedos en las palmas.

El problema con los jabones y geles antibacterianos, con respecto al SARS-CoV-2, es que no son más útiles que el jabón normal y son inútiles como geles si al menos no incluyen un 60% de alcohol, porque los productos antibacterianos no afectan en absoluto a los virus. Además, cualquier bacteria que sobreviva a este tratamiento, puede evolucionar para ser resistente a los productos antibacterianos en el futuro. ¿Por qué arriesgarse a fortalecer las bacterias cuando todo lo que se necesita es un poco de agua y jabón?

La UNESCO es la única organización de las Naciones Unidas que trabaja en la educación e investigación en ciencia e ingeniería. La química, como parte de las ciencias básicas, nos enseña la importancia del saneamiento y del lavado de manos para combatir la COVID-19. No se puede subestimar la importancia de la enseñanza de la ciencia y la tecnología para el mundo: ¡nuestras soluciones futuras dependen de ello!

Fuente: <https://es.unesco.org/news/como-jabon-mata-covid-19-manos>

Preguntas:

1. De acuerdo con el texto leído, explica por qué el lavado de manos con agua y jabón es más efectivo que el alcohol.
2. Imagina que le explicas a un niño o niña el proceso por el cual el jabón elimina los virus de las manos y las superficies. Escribe en un párrafo cómo lo harías.

Ahora, te presentamos los **protocolos de bioseguridad** y recomendaciones de autocuidado a partir de los cuales podrás elaborar tus afiches y señales.

Para la elaboración de la señalética, debes realizar al menos un producto de cada uno de los siguientes temas.

a. ¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

Se recomienda seguir estos pasos:

1. Mojarse las manos con agua.
2. Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.
3. Frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.
4. Eliminar muy bien el jabón con el agua.
5. Secarse las manos con un trapo limpio o una toalla de un solo uso.

b. ¿Cuándo lavarse las manos?

1. Al ingresar y al salir de casa.
2. Después del uso de los servicios higiénicos.
3. Antes y después de manipular o servirse alimentos.
4. Después de tocar superficies.
5. Después de estornudar.

c. ¿Cómo usar adecuadamente la mascarilla?

1. Antes de colocarse una mascarilla, realiza la higiene de las manos lavándose con agua y jabón, o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
2. Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.
3. Evita tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, realice la higiene de manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
4. Reemplaza la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda.
5. No reutiliza la mascarilla de un solo uso.
6. Para quitarse la mascarilla: quítatela por detrás (no toque el frente de la mascarilla).
7. Desecha en un contenedor cerrado las mascarillas de un solo uso.

d. Instrucciones adicionales:

1. Evitar tocar ojos, nariz y boca sin lavado previo o desinfección de manos.
2. No escupir en ningún espacio, pues esto implica un riesgo importante de bioseguridad.

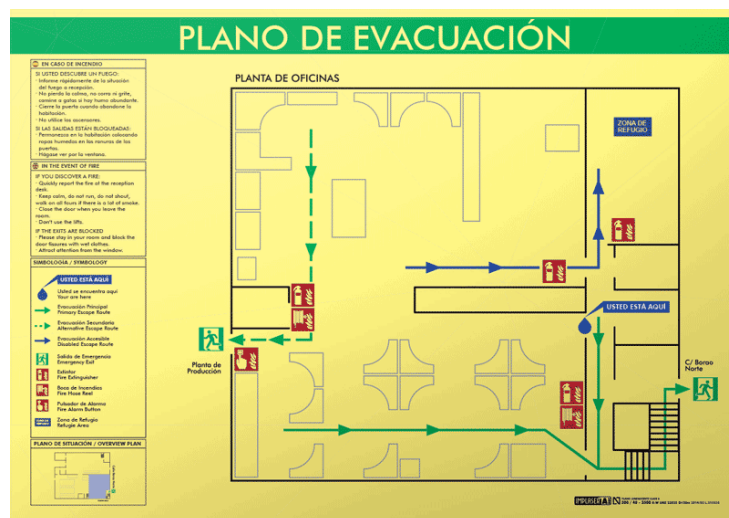
3. No estornudar al aire libre, practique el estornudo en el pliegue del codo doblado o el uso de pañuelo o paño desechable.
4. Si utilizas pañuelos o paños desechables, elimínalos de forma adecuada ubicándolos en un depósito con tapa.
5. Implementar el saludo sin contacto.
6. Mantener los espacios ventilados de forma natural.
7. Utilizar el aire acondicionado únicamente para aclimatar espacios sin presencia de las personas.
8. Evitar realizar reuniones y actividades sociales en espacios de uso comunal, accesos limitados o condiciones inadecuadas.

Paso 2: Definir qué mensajes utilizarás y su ubicación estratégica dentro de tu casa.

Para señalar adecuadamente un espacio, debes pensar y analizar el lugar y determinar qué lugares son importantes y requerirán contar con señalética. Para esto, te proponemos que dibujes en una hoja un plano de tu casa. ¿Has visto un plano alguna vez? Utiliza una regla e intenta ser lo más preciso posible en cuanto a la distribución de los espacios. También puede incluir las zonas comunales, como escaleras, patios, entre otros.

Señala con colores vistosos los espacios más importantes para las medidas de bioseguridad y autocuidado. Por ejemplo, la entrada, servicios higiénicos, cocina ¿Se te ocurre otro? Incluye una leyenda para que se entienda el significado de los símbolos y otros códigos. Escribe el nombre de cada espacio. También dibuja las rutas de evacuación en caso de una emergencia y señala una zona segura.

Mira el siguiente mapa que forma parte de una propuesta de señalética.



Fuente imagen: <https://www.implaser.com/senales-de-balizamiento/>

Este plano es fundamental para el proceso de planificación de tu proyecto de señalización, ya que te permitirá definir dónde colocarás señales y protocolos de bioseguridad. Al final,

puedes incluir el plano como parte de la señalización para que en tu casa todos ubiquen los espacios seguros y los puntos de desinfección. Puedes también agregar todos los detalles creativos que prefieras.

Para finalizar, explica con claridad, en un párrafo expositivo, por qué elegiste esos espacios para el aseo y la desinfección.

Paso 3: Definir la paleta de colores (Código cromático)

Los colores desempeñan un papel esencial en los mensajes visuales. Piensa qué colores tendrá la señalización de tu casa. En esta elección, puedes ser práctico y usar los colores convencionales internacionales que se mostraron al inicio. También puedes elegir una combinación de colores con la que te identifiques. El diseño abre un gran espacio para la creatividad.

Piensa en tus colores favoritos. ¿Qué te hacen sentir? y ¿cómo crees que se puede transmitir mejor el mensaje de los protocolos de bioseguridad? Toma en cuenta que el objetivo es que los usuarios de las señales capten el mensaje, se sientan seguros y, además, cómodos pues tu hogar está cuidando.

Elige tres colores. Completa una tabla, similar a la que se presenta a continuación, en una hoja como parte de tu proceso creativo:

Nombre del color	Color (pinta el color que elegiste)	Justificación de la elección. Escribe los argumentos por los cuáles elegiste este color.

En tus diseños podrás combinar los tres colores elegidos de todas las formas que quieras.

Mira este ejemplo:



Fuente imagen: https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-banderas-infograficas_819954.htm

Paso 4: Elegir la tipografía

Las señales también incluyen palabras o frases muy concisas y directas. Cualquier buen diseñador también piensa en el tipo de letra de las señales. Como tu proyecto es hecho a mano te proponemos que dibujes las letras. Experimenta con diferentes formas, trazos y materiales. Olvídate de la buena y mala letra, lo importante es que logres una tipografía que sea claramente entendible y que, además, exprese los rasgos que te identifican a ti y a tu propuesta de diseño.

Antes de dibujar tus señales, haz unos bocetos de prueba del tipo de letra. Adjunta esos borradores a tu caja-portafolio. Una vez que hayas decidido el tipo de letra, puedes hacer una muestra de las 27 letras de abecedario con mayúsculas y minúsculas. La idea no es que quede perfecto, sino que hagas tu mejor esfuerzo para expresarte y comunicar los mensajes.



Fuentes imágenes: <http://www.hemelsblauw.net/beginnen-met-handletteren-deel-1/>

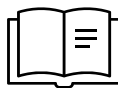
¿Sabías que cada tipografía de letra tiene un nombre? Por ejemplo, en Microsoft Word, Times New Roman, Comic Sans, Arial, Calibri, entre otras. ¿Te atreves a ponerle un nombre a tu propia tipografía de letra?

Escribe un párrafo expositivo en el que menciones el nombre de tu tipo de letra, qué te gusta de ella, y cómo podría representarte y comunicar el mensaje que deseas transmitir.

Paso 5: Crear carteles, afiches y letreros

Llegó el momento de crear tus carteles. Recuerda, todo el proceso que has realizado tiene la información necesaria sobre bioseguridad y autocuidado, elegiste los lugares en donde colocarás las señales, tienes una paleta de colores definida y un tipo de letra diseñada. Ahora, viene lo más divertido, la creación de carteles, afiches, letreros e indicaciones. Utiliza solo material que tengas en casa y desarrolla tu creatividad. No descartes ninguna idea. Incluye todas las que te parezcas útiles y divertidas.

1. Toma el material que tengas y ponte a dibujar, escribir y crear. Si prefieres, puedes también trabajar sobre borradores antes de hacer tus productos finales.
2. Dibuja los pictogramas para tus productos. Un pictograma es un dibujo que guarda cierta relación de semejanza visual con el objeto representado. Por ejemplo:



Este simple dibujo se parece, de alguna forma, a un libro. Por eso puede ser reconocido y leído universalmente.

3. Es importante que el dibujo sea sencillo y reconocible. Esto no impide que puedas también hacer algo creativo que llame la atención y cumpla con el propósito comunicativo de informar y guiar sobre las medidas de bioseguridad y autocuidado.
4. Tanto el dibujo como el texto comunican. Integra los dos componentes a tus carteleras, afiches u otros medios que quieras producir. Puedes crear flechas y señales sobre el suelo. Asegúrate de que se mantengan fijas sin que dañen paredes, pisos u otras infraestructuras de tu casa. Solicita ayuda de un adulto en todo lo que necesites.

5. Las señales pueden ser regulatorias, informativas, preventivas, y de advertencia. No olvides crear mensajes sobre el autocuidado. Recuerda, el propósito de una propuesta de señalética es que las personas se sientan seguras, por lo que es importante que también incluyas mensaje y consejos para que aprendan a cuidar a sí mismos durante esta pandemia.

Paso 6: Exponer los carteles en puntos estratégicos y explicarle el proceso de creación a tu familia

Coloca las señales en los puntos estratégicos que determinaste anteriormente. Luego, exponle a tu familia cómo fue el proceso de elaboración, explícale la razón de las decisiones que tomaste.

Recuerda guardar todas las evidencias de tu proyecto de la semana en tu caja-portafolio.

Topic: Coronavirus (COVID-19) Facts and Advice

A. Match the vocabulary related to COVID-19 to the definitions.

1. symptoms	a. relating to breathing
2. incubation period	b. an extremely small piece of organic material that causes disease
3. disease	c. to stay away from someone or something
4. respiratory	d. a feeling of illness or physical change, e.g. a sore throat
5. virus	e. a small drop of liquid
6. infection	f. the period between getting a virus and showing the first symptoms
7. droplets	g. the use of drugs to cure a person of an illness
8. spread	h. an illness caused by an infection
9. treatment	i. to cover, reach, or have an effect on a big area
10. avoid	j. a disease in your body that is caused by bacteria or a virus

B. Read the latest World Health Organization's information on COVID-19.

What is COVID-19?

Coronaviruses are viruses that cause respiratory infections. These can range from the common cold to more serious diseases. COVID-19 is the disease caused by a new coronavirus. It was first reported in December 2019 in Wuhan City in China.

What is the incubation period?

The incubation period is estimated at 2 to 14 days.

How does COVID-19 spread?

The virus can spread from person to person through contact with an infected person. This is usually through contact with droplets from an infected person's cough or sneeze. You can also get it from touching objects or surfaces that have cough or sneeze droplets from an infected person, and then touching your mouth or face.

What are the symptoms of COVID-19?

COVID-19 can cause mild symptoms including a runny nose, sore throat, cough, and fever. Symptoms can be more severe for some people and can cause pneumonia or breathing difficulties. In rare cases, the disease can be fatal. Older people and people with pre-existing medical conditions are more at risk of becoming severely ill with the virus.

Who can get the virus?

People living or travelling in an area where the COVID-19 virus is circulating.

What is the treatment for COVID-19?

There is no specific medicine to prevent or treat COVID-19. If you have mild symptoms, stay at home until you have recovered. You should rest, sleep, keep warm, and drink plenty of liquids. People who have severe symptoms may need medical attention to help them breathe.

C. Answer the questions about COVID-19.1.

1. Where was COVID-19 first reported?
2. How can you get infected with COVID 19?
3. What are mild symptoms of COVID-19?
4. Who are most at risk of becoming severely ill?
.....
5. What should you do if you have mild symptoms?
.....

D. Complete the sentences with the words from the box.

touch	home	wash	advice	medical	symptoms	tissue
alcohol-based		avoid	severe	informed	sneeze	

1. (1)..... close contact with anyone with cold or flu-like (2), e.g. Coughing or sneezing.
2. Cough or (3)..... into a (4)..... Then, throw it in the garbage immediately.
3. Regularly (5)..... your hands with soap for at least 20 seconds or use an (6) hand rub.
4. Don't (7)..... your eyes, nose and mouth.

5. Be (8)..... on the latest news about COVID-19 and follow (9) given by your national or local public health authority.

6. Stay (10)..... if you feel sick until you feel better. If you have a (11)..... fever, cough or have difficulty breathing, get (12) advice and call medical facilities in advance.

SOURCE: HEALTH Coronavirus (COVID-19) Facts and Advice WorksheetTeach-This.com © 2020 Permission granted to reproduce for classroom use.

- Compromisos**
- Hago un esfuerzo consciente para cuidar de mí y mi familia.
 - Después de haber tenido una discusión o un desencuentro, reflexiono sobre lo que dije y cómo lo dije.
 - Busco ayuda cuando la necesite. No soy perfecto y acepto que puedo equivocarme.
 - Expreso mi opinión con respeto y claridad para ser escuchado.
 - No acepto la violencia, el insulto y la humillación.

Autoevaluación

Responde las siguientes preguntas en una hoja o en tu cuaderno y guárdalas en tu caja-portafolio.

¿Qué sabía sobre la bioseguridad y el autocuidado antes del proyecto de esta semana?	¿Cómo fue el proceso de desarrollo del proyecto?	¿Qué sé después de haber realizado el proyecto?	¿Qué podrías mejorar en el proyecto de la siguiente semana?
--	--	---	---

DIARIO PERSONAL

En este tiempo, es importante que registres tus sentimientos y emociones sobre lo que sucede. En esta semana te presentamos el siguiente ejercicio de introspección y autoconocimiento.

Reflexiona sobre tus sentimientos y emociones. Es un gran logro conocerlos y saber cómo se manifiestan en tu cuerpo. Las emociones básicas del ser humano son: alegría, tristeza, miedo, ira, desagrado. Piensa en cada una de ellas y escribe cómo se sienten. A veces, puede ser difícil describir las emociones, por eso puedes ayudarte de metáforas, comparaciones y muchas otras figuras para que logres expresarte de la mejor manera. Inténtalo, verás que conocer a estas emociones te ayudará a conocerte mejor. Esto también es autocuidado.

Recuerda, lo que escribas aquí será personal.

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE

1. Lectura

Lee el siguiente texto y realiza la actividad planteada.

El futuro

Julio Cortázar

Y sé muy bien que no estarás.

No estarás en la calle, en el murmullo que brota de noche

de los postes de alumbrado, ni en el gesto

de elegir el menú, ni en la sonrisa

que alivia los completos de los subtes,

ni en los libros prestados, ni en el hasta mañana.

No estarás en mis sueños,

en el destino original de mis palabras,

ni en una cifra telefónica estarás

o en el color de un par de guantes o una blusa.

Me enojaré, amor mío, sin que sea por ti,

y compraré bombones, pero no para ti,

me pararé en la esquina a la que no vendrás,

y diré las palabras que se dicen

y comeré las cosas que se comen

y soñaré las cosas que se sueñan

y sé muy bien que no estarás,

ni aquí adentro, la cárcel donde aún te retengo,

ni allí fuera, este río de calles y de puentes.

No estarás para nada, no serás ni recuerdo,

y cuando piense en ti pensaré un pensamiento

que oscuramente trata de acordarse de ti.

Fuente: Cortázar, J. (2009). *Salvo el crepúsculo*. Madrid: Alfaguara.

Actividad: Presencia y ausencia

Lee el poema las veces que quieras, si es posible en voz alta. Entre las funciones de la poesía están expresar ideas y emociones de maneras nuevas y relacionar lo que ocurre en nuestro interior con el mundo que nos rodea de una forma que nadie más podría hacerlo. Julio Cortázar habla con alguien que ya no está, quien llevaba unos guantes, una blusa, o hace referencia a una guía telefónica para expresar la tristeza y la ausencia.

Mira con cuidado los objetos a tu alrededor y escribe un poema similar. Puedes expresar cualquier idea o emoción. Lo importante es que, similar a Cortázar, puedas expresar y combinar tus emociones y sentimientos con objetos concretos de tu entorno.

- Encuentra esta lectura en el texto escolar de Lengua y Literatura de segundo de bachillerato.

2. Divirtiéndonos con los sentidos

2.1. Aprendiendo a dibujar

Objetivo: Aprender cinco técnicas de dibujo artístico.

Logros esperados:

1. Desarrollar nuestra creatividad al representar diferentes formas, figuras y dibujos.
2. Entender y aprender las diferentes técnicas y ejercicios de dibujo artístico.
3. Desarrollar capacidades motrices.

¿Sabías que el dibujo es un arte gráfica, que consiste en plasmar sobre algún soporte como el papel, cartón, vidrio, madera, pared, etc., diferentes representaciones?

El dibujo nace con los primeros seres humanos en la tierra en la prehistoria. Ellos realizaron la pintura rupestre, representando dibujos de animales como: mamuts, renos, caballos y cabras en las paredes de las cuevas con materiales como el carbón, grasa, sangre animal, entre otros.

Tiempo: 1 hora

Materiales:

1. Hojas de papel bond o cartulina. También se puede utilizar un cuaderno que tenga hojas vacías
2. Lápiz o esferos
3. Borrador
4. Venda para los ojos, una bufanda o tela para cubrir los ojos (opcional)
5. Lápices de color (opcional)

Descripción:

Primero, realizaremos algunos ejercicios de dibujo para soltar la mano:

1. El primer ejercicio activará tus dos partes del cerebro al dibujar con las dos manos. En una hoja de papel, realiza garabatos con las dos manos simultáneamente. Luego, intenta imitar, al mismo tiempo, con tu mano derecha lo que dibuja la mano izquierda, como si fuera un espejo. Intenta dibujar figuras geométricas, diferentes formas y gráficos.
2. El segundo ejercicio que vas a realizar en otra hoja de papel es dibujo (puede ser el rostro de una persona, un animal, un carro, etc.) sin levantar la mano. Esto quiere decir que realizarás un dibujo con una sola línea constante sin levantar tu lápiz o esfero del papel.
3. El tercer ejercicio consiste en dibujar sobre el papel observando solo al objeto que queremos representar, sin ver lo que dibujamos. Debes mirar al frente, viendo fijo los detalles, formas y tamaños del objeto que estés dibujando. Cuando termines, podrás observar el resultado final de tu dibujo.
4. El cuarto ejercicio consiste en dibujar con el borrador. Para ello, debes pintar con el lápiz toda la hoja de papel uniformemente y, cuando esté completamente llena, empieza a dibujar con el borrador. Borra diferentes líneas y espacios para formar dibujos. Con la punta del borrador puedes realizar líneas delgadas.
5. El quinto ejercicio consiste en dibujar con los ojos vendados. Coloca el papel y lápiz sobre la mesa, siéntate frente a los materiales y véndate los ojos (también puedes solo cerrar tus ojos). Reconoce con tus manos donde está la hoja y el lápiz y empieza a dibujar. Cuando termines, quítate la venda y abre los ojos. Observa la obra de arte realizada.
6. Finalmente, puedes utilizar la técnica que más te gustó para hacer un dibujo e, incluso, puedes combinar los ejercicios para obtener un mejor resultado.
7. Comparte esta actividad con tus familiares, muéstrales los dibujos. Puedes hacer que adivinen cómo hiciste cada uno de los dibujos y luego explícales como realizaste cada técnica artística.

Nuestra apreciación del trabajo que realizamos

En el siguiente cuadro, evaluaremos:

Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
¿Puedo hacer gráficos con las diferentes técnicas de dibujo?				
¿Realizo mis trabajos con entusiasmo y creatividad?				
¿Descubro que existen diferentes formas de expresar mis ideas?				

2.2. Hamburguesas de lenteja

Objetivo: Elaborar recetas saludables aprovechando los nutrientes de los granos, en este caso de la lenteja.

La lenteja es una planta leguminosa que se cultiva en el Ecuador. Es una planta milenaria que proviene de China, que se puede cultivar en diferentes climas de varias partes del mundo. Es muy apreciada por que es una excelente fuente de energía para todos, pues cuenta con grandes cantidades de hierro y fósforos, elementos fundamentales para una buena salud.

Ingredientes:

- | | | | |
|----|--|----|-------------------------|
| 1. | 1 taza de lenteja (déjala remojando el día anterior en agua) | 5. | 1 cebolla perla |
| 2. | 2 dientes de ajo | 6. | 1 pimiento |
| 3. | 1 taza de avena o apanadura | 7. | Sal y pimienta al gusto |
| 4. | 1 huevo | 8. | Aceite |

Implementos:

- | | | | |
|----|--------------|----|----------------------|
| 1. | 1 recipiente | 4. | Licudora |
| 2. | 1 cuchara | 5. | 1 sartén |
| 3. | 1 olla | 6. | 1 cernidor o colador |

Preparación:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre la mesa bien limpia.
3. Lava la cebolla, los dientes de ajo y el pimiento. Con ayuda o supervisión de un adulto, pica los ingredientes en cubos pequeños.
4. Enciende la cocina con ayuda o supervisión de un adulto y pon a cocinar las lentejas en abundante agua, coloca un poco de sal, media cebolla y un diente de ajo para darle sabor. Cocínalas hasta que estén suaves.
5. Escurre el agua de las lentejas con ayuda de un adulto, utiliza el cernidor para mayor facilidad.
6. En un sartén, coloca un poco de aceite y enciende la cocina con ayuda o supervisión de un adulto. Prepara un refrito con la cebolla el ajo y el pimiento. Deja que se enfríe un poco y reserva.
7. Licúa la lenteja, colócala en un recipiente, agrega el refrito, la apanadura o avena, y, finalmente, coloca la sal y pimienta. Mezcla hasta juntar todos los ingredientes.

Si la masa está muy aguada, puedes colocar un poco más de avena o apanadura para que sea más manejable.

8. Colócate un poco de aceite en las manos y pon tres cucharadas de la preparación en tu mano, realiza una bola y aplástala. Repite esto hasta terminar con todas las lentejas.
9. Enciende la cocina con ayuda o supervisión de un adulto, coloca un sartén con aceite y deja que se caliente, luego coloca tus hamburguesas de lenteja y deja que se doren por los dos lados.
10. Sírvelas con arroz y ensalada o, si deseas, como hamburguesa con pan, salsa de tomate y mayonesa, lechuga, tomate, cebolla, queso, etc.
11. Comparte con tu familia. Cuéntales como preparaste esta deliciosa receta y como te sentiste al hacerla.

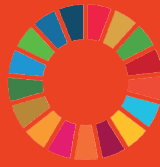
Nuestra apreciación del trabajo que realizamos

En el siguiente cuadro, evaluaremos:

Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
¿Reconozco el valor nutricional de la lenteja?				
¿Comprendo que existen muchas plantas leguminosas que forman parte de nuestra dieta?				
¿Entiendo la importancia de alimentarme nutritivamente?				



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Objetivos de
Desarrollo
Sostenible

Oficina en Quito

Representación para Bolivia,
Colombia, Ecuador y Venezuela

 @MinisterioEducacionEcuador

 @Educacion_EC

 /MinEducacionEcuador

 /EducacionEcuador

www.educacion.gob.ec ● 1800-EDUCACIÓN (338222)

Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa • Código postal: 170507/Quito-Ecuador • Teléfono: 593-2-396-1300