



GUÍA DE APRENDIZAJE: ORIENTACIÓN

3° Medio B

Nombre : Fecha :

Objetivo de Aprendizaje:

Reconocer las potencialidades individuales y sociales que se configuran a la hora de enfrentar situaciones problemáticas en los diferentes contextos en que se desenvuelve la vida juvenil y adulta, de manera de identificar los factores protectores presentes en la personalidad, a los que se recurre para enfrentar la heterogeneidad de los problemas.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	1. Los estudiantes analizarán las imágenes presentadas y responderán las preguntas asociadas.
	2. Los estudiantes elaborarán un mini ensayo sobre las conductas sociales observadas en este periodo de crisis.

MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	<ul style="list-style-type: none"> Al retorno a clases se realizará una síntesis y comentario de las actividades.
--	--

La expansión del coronavirus o Covid-19 en 55 países del mundo, obligó a la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** a aumentar a “muy elevada” la amenaza del nuevo virus, y a recordar las 10 medidas indispensables para evitar contagiarse.

Fuente: www.infobae.com/salud/2020/02/28/lavarse-las-manos-y-ventilar-los-ambientes-entre-las-10-medidas-que-lanzo-la-oms-para-evitar-el-contagio-del-coronavirus/

10 consejos para protegerse a ti mismo y a los demás de enfermarse

1. Lava tus manos



Limpie sus manos regularmente con un desinfectante para manos a base de alcohol, o lavarlas con agua y jabón. El tocarse la cara después de tocar superficies contaminadas o personas enfermas es una de las formas en que se puede transmitir el coronavirus.

El coronavirus se transmite al tocar una superficie contaminada y luego cuando se lleva la mano a la cara. Por eso es importante el frecuente lavado correcto de manos.

2. Limpiar las superficies regularmente



Con desinfectante, como la cocina y escritorios de trabajo

El virus puede permanecer activo varios días sobre una determinada superficie, por lo que es recomendable limpiar en forma regular las superficies de la casa u oficina que habitualmente utilizamos

3. Infórmese sobre coronavirus



Y asegúrese de que la información provenga de fuentes confiables: su agencia de salud pública local o nacional, el sitio web de la OMS o su profesional de salud.

Es preciso obtener información correcta de fuentes confiables y oficiales, debido a que la información falsa que circula no ayuda a controlar la epidemia

4. Evite viajar si tiene fiebre o tos



Y si se enferma mientras está en un vuelo, informe a la tripulación de inmediato. Una vez que llegue a casa, póngase en contacto con un profesional de la salud y cuénteles dónde ha estado.

En caso de tener algún síntoma similar a la gripe, es recomendable no trasladarse en medios de transporte. En caso de tener síntomas en pleno vuelo es preciso describir a las autoridades aeroportuarias su origen del viaje y con qué personas ha estado en las últimas horas o días.

5. Si tose o estornuda



Hágalo en la manga o use un pañuelo de papel. Deseche el pañuelo inmediatamente en un contenedor de basura cerrado y luego lávese las manos.

Para no esparcir el virus que se acumula en la saliva, es preciso cubrirse la boca al estornudar o toser. Pero nunca con la mano, para evitar tocar luego superficies o a otra persona.

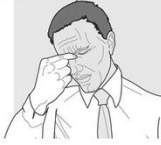
6. Si tiene más de 60 años



O si tiene una afección subyacente como: enfermedad cardiovascular, condición respiratoria, diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar # COVID19 grave. Es posible que desee evitar las zonas abarrotadas o los lugares donde podría interactuar con personas enfermas.

El virus tiene una tasa mayor de mortalidad en personas de más de 60 años y con una enfermedad preexistente, por lo que es importante quedarse en casa y no permanecer en lugares donde se concentra mucha gente, a fin de no exponerse a contagios.

7. Si no se siente bien



Quédese en casa y llame a su médico, quien le preguntará sobre sus síntomas, dónde ha estado y con quién ha tenido contacto. Esto ayudará a asegurarse de que reciba el consejo correcto y evitará que infecte a otros.

Ante cualquier decaimiento y síntoma febril o de mucha tos, es importante concurrir al médico y explicar dónde estuvo o con quién en las últimas horas o días.

8. Si está enfermo



Quédese en casa y coma y duerma separado de su familia, use diferentes utensilios y cubiertos para comer.

Es importante el aislamiento ante cualquier síntoma, para evitar contagiar a familiares, amigos o compañeros de trabajo. Si no es posible, hay que evitar compartir los mismos utensilios y cubiertos para comer, desinfectar bien los espacios cerrados como baños y habitaciones y mantenerse lo más alejado posible de otras personas.

9. Si desarrolla dificultad para respirar



Llame a su médico y busque atención médica de inmediato.

El coronavirus es un virus que afecta principalmente las vías respiratorias. Por eso, ante cualquier dificultad para respirar o el tener elevada tos, debe consultar al médico.

10. Es normal y comprensible sentirse ansioso



Especialmente si vive en un país o comunidad que ha sido afectada. Descubra lo que puede hacer en su comunidad. Discuta cómo mantenerse seguro con su lugar de trabajo, escuela o lugar de culto.

Distintos gobiernos y agencias de salud destacan la importancia de no tener miedo o pánico, especialmente si vive en un país donde el virus está circulando.



ACTIVIDAD 1:

1. De acuerdo a lo observado estos días, ¿qué opinión le merecen estas medidas? ¿Son exageradas? ¿Son insuficientes? Fundamente su respuesta
2. Suponga que está ante un grupo de personas que debe tomar decisiones al respecto y que tienen opiniones contrarias a la suya, ¿qué otro fundamento puede esgrimir para sostener o fortalecer sus propias ideas y así convencer a los demás?
3. Sobre la base de la actividad anterior, ¿cree usted que posee las habilidades para persuadir a quienes opinan lo contrario? Si su respuesta es afirmativa, ¿cómo logró desarrollar dicha habilidad? O en caso contrario, ¿qué cree usted que necesita para lograrlo?

ACTIVIDAD 2:

1. Realice una encuesta en su medio familiar y cercano de amistades, utilizando la pregunta 1 de la actividad anterior.
2. Sobre la base de esa información, a lo observado en las noticias y a sus propias impresiones, elabore un breve ensayo acerca de cómo las conductas sociales de su entorno enfrentan una crisis sanitaria de esta naturaleza. Condiciones del ensayo: Tamaño de fuente 11 / extensión: 1 plana tamaño carta / Escrito en procesador de texto / Interlineado 1,5