



PROYECTO COVID – 19

Establecimiento: E.P.E.S.N°38 – Potrero Norte

Destinatarios: alumnos de 1er a 6to año.

Responsables:

Docente	Área
Cantero, Laura	Formación Ética y Ciudadana (1- 2- 3- 6)- Opción Institucional (1)- Filosofía (4)- Tecnología de los Materiales (5)- Producción de Servicio(5)- Tecnología de la Información y la comunicación (6)
Vega, Claudia	Historia (1- 2- 5-) - Opción institucional (3)
Wagner, Fanny	Lengua y literatura (1-3- 6)
Wenk, Tomás	Físico -Química (1-2-3) – Química (4)
Bárcena , Romina	Educación física (1 a 6)

Objetivos:

- Identificar las emociones que nos produce el Covid -19 y a partir de ellas como desarrollamos la empatía.
- Reconocer los factores de riesgos del Covid – 19.
- Conocer los métodos para cuidarnos y cuidar a los demás.
- Concientizar a los pobladores de Potrero Norte a través de un video explicativo sobre los cuidados que debemos tomar frente a esta enfermedad.
- Mejorar la salud mental y emocional a través de ejercicios de relajación.

ACTIVIDADES PARA LOS ALUMNOS

Las actividades se alinean con los contenidos curriculares especificados en el Programa de estudios del espacio curricular Fortalecimiento del estudiante en los siguientes ejes:

- *Eje 2: Desarrollar habilidades comunicacionales: La comunicación, la escucha activa. La expresión de las emociones y la empatía*
- *Eje 3: Desarrollar comportamientos de protección propia y de los otros: Reconocimiento de los factores de riesgo y factores de protección*

Asimismo, se enmarcan en los sentidos establecidos en las resoluciones 566/18 y 810/14

Resolución 0536:

Objetivos específicos: i- Ayudar a gestionar las emociones de manera que permita conseguir mejores niveles de desarrollo personal y social; ii- Despertar la sensibilidad respecto a las necesidades de otros

Resolución 810/14

Eje 1: El adolescente: Brindar estrategias de autoconocimiento que fortalezcan su autoestima y confianza, Eje 2: El adolescente y el grupo: Desarrollar habilidades para la comunicación interpersonal

El coronavirus nos presentó una consigna para varios días **#quedateencasa**.

- **ACTIVIDAD N°1:** El quedarnos en casa durante la cuarentena genera situaciones nuevas que a todos nos afectan en lo emocional. Te proponemos algunas preguntas para reflexionar al respecto:
 - 1) ¿Qué emociones te produce quedarte en casa? Observa el cuadro y pinta con un color las emociones que sentís



EMOCIONES	
<i>libertad</i>	<i>Encierro</i>
<i>serenidad</i>	<i>ira o enojo</i>
<i>reflexión</i>	<i>Seguridad</i>
<i>calma</i>	<i>Ansiedad</i>
<i>compañía</i>	<i>Soledad</i>
<i>incertidumbre</i>	<i>Sorpresa</i>
<i>despreocupación</i>	<i>preocupación</i>
<i>alegría</i>	<i>Tristeza</i>

- a. ¿Compartís con alguien cómo te sientes? ¿Con quiénes?
- b. ¿Tus emociones coinciden con alguien que compartís la cuarentena? ¿Qué opinan?

2) En estos días, los médicos, enfermeros y otros trabajadores de la salud están alertas y con trabajo a pleno porque tienen la misión de atender a los enfermos. Hay también muchas otras personas que deben seguir en sus tareas para el cuidado de todos y sostener los servicios esenciales.

- a. Te proponemos hacer la lista de oficios y actividades que sabes siguen funcionando ¿Podrías imaginar qué sentirán? ¿Algunas personas de tu familia o vecinos deben seguir trabajando? ¿Qué sienten en esta situación?

OFICIOS	ACTIVIDAD	Posible Sentimiento
Policías	Seguridad Velar por el cumplimiento del protocolo	Ej. Bronca (por tanta gente que no respeta el quedarse en la casa).

- b. Ahora es el momento en que pienses en vos y tu familia: ¿Qué tareas estás haciendo o podrías hacer en tu casa para ayudar a estar bien estos días? ¿Quizá cuidar a hermanos más pequeños, o a los abuelos? ¿Cocinar, encender el fuego, hacer el pan? ¿Haces tú lista y la compartimos?

TAREA	BENEFICIOS O AYUDA A OTROS



- c. Ahora es el momento en que pienses en vos y tu familia: ¿Qué tareas estás haciendo o podrías hacer en tu casa para ayudar a estar bien estos días? ¿Quizá cuidar a hermanos más pequeños, o a los abuelos? ¿Cocinar, encender el fuego, hacer el pan? ¿Haces tú lista y la compartimos?

TAREA	BENEFICIOS O AYUDA A OTROS

- **ACTIVIDAD N°2:** Busquen información a través de internet, noticieros o preguntando a miembros de la familia y luego resuelvan las actividades

a) Complete el siguiente cuadro:

País	Día en el que hubo mayor cantidad de casos confirmados de Coronavirus	Cantidad de casos confirmados el día con mayor cantidad de casos

- b) En un mapa del continente americano:
- c) Ubica los océanos y colorea con diferentes colores los tres países latinoamericanos con mayor contagio de Coronavirus
- d) Imagina y colócale un título al mapa
- e) ¿En la República Argentina cuáles son las tres provincias con mayor cantidad de contagiados de Coronavirus?
- f) ¿Cuáles son las provincias que al día de la fecha no tienen contagiados?

- **ACTIVIDAD N°3.** Observa atentamente la siguiente imagen y luego resuelve las consignas planteadas:

1. Escribí un breve párrafo en dónde describas lo que observas en la imagen.
2. ¿Qué pensás que le está dando el Obispo a la persona que está en la ventana?
¿Por qué crees que lo hace de la manera que muestra la imagen?
3. Ahora analicemos la descripción de la imagen, que se encuentra en alemán, y que puede traducirse de la siguiente manera: “*Apoyo a distancia*” Buscá una imagen, o realizá un dibujo, que represente la distancia que se recomienda que tengamos hoy en día entre las personas, colócale un título y escribí debajo una breve descripción



ACTIVIDAD N°4 – Cuidado del cuerpo.

1. Buscar en internet información sobre las medidas de control y prevención del Covid – 19.
2. ¿Qué debemos hacer en caso de contraer la enfermedad?
3. ¿Cómo debemos actuar en el caso de que un familiar que viva dentro o fuera de nuestra casa se contagie de Covid-19?
4. Armar un video explicativo de las medidas que debemos tomar como ciudadanos para evitar el contagio del virus. Para ello, deberán grabar un video casero donde participen familiares, indicando algunas de las medidas que debemos adoptar para evitar el contagio, como por ejemplo, ¿cómo debemos lavar nuestras manos?

ACTIVIDAD N°5 – Cuidado del cuerpo.

En época de cuarentena, aprovecha el tiempo libre que tienes en casa y realiza ejercicios relajantes que te ayuden a liberar la tensión y el estrés producto del confinamiento.

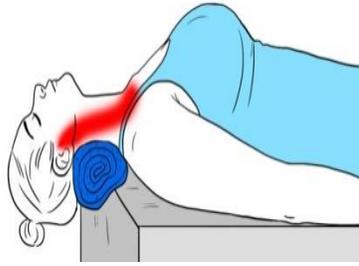
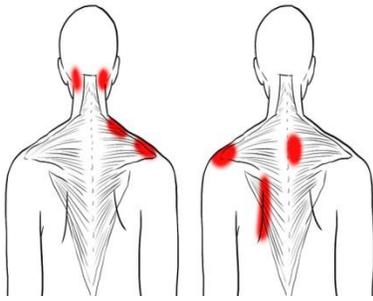
Desde el hogar, realiza las rutinas de entrenamiento durante el tiempo de descanso, antes de iniciar la jornada o al concluirla. Trabajar en casa puede traerte dolores musculares debido a las malas posturas o las sillas poco adecuadas.

Se trata de cuatro rutinas que puedes hacer desde casa. La idea es que relajes los músculos de la espalda y de todas las extremidades.

1-Realiza cada uno de los ejercicios de relajación propuestos y elabora una secuencia de fotos o video. Puedes solicitar a tu familia que te acompañen en la rutina.

Ejercicios relajantes: rutinas de entrenamiento para liberar el estrés y relajar la espalda

1. El cuello, sobre una toalla enrollada



Este es un estiramiento muy delicado al que se recurre para **liberar la tensión alrededor de la zona del cuello.**

- Enrolla una toalla.
- Colócala en la base

de tu cabeza.

- Deja que tu cabeza "caiga" libremente hacia el suelo y relájate.
- Permanece en esta posición durante unos 10 minutos, a menos que sientas algún tipo de dolor.

2. Estiramiento de cuello



Este ejercicio proporciona un estiramiento profundo de la **parte posterior del cuello y la zona superior de la espalda.**

- Comienza por sentarte cómodamente en una silla o en el suelo.
- Junta las manos por detrás de la cabeza.
- Baja con delicadeza la cabeza, acercando tu barbilla

al pecho.

- Mantén esa posición de 30 a 40 segundos, y luego retorna lentamente tu cabeza a la posición inicial para soltar después tus manos.

3. Estiramiento de los laterales del cuello



Este estiramiento es para los laterales de tu cuello.

- Comienza por sentarte cómodamente en el suelo o en una silla.
- Coloca tu mano derecha en la parte superior de la cabeza y tira suavemente hacia tu derecha.
- Mantén la espalda recta y los hombros relajados.
- Sostén esa posición durante 30-40 segundos, y luego lleva lentamente la cabeza hacia su posición inicial.
- Repite hacia el otro lado.

4. Estiramiento del músculo trapecio

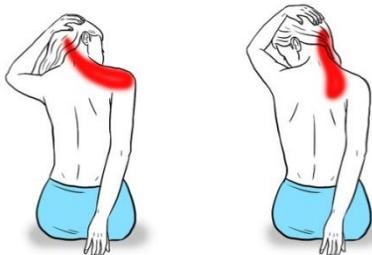


Este estiramiento hace **trabajar tanto al cuello como a los hombros.**

- Comienza poniendo el brazo derecho detrás de ti y sujetándolo con la mano izquierda.
- Tira de la mano suavemente hacia tu pie izquierdo.
- Acerca tu oreja izquierda a tu hombro izquierdo.
- Mantén la posición durante 20 segundos y repite hacia el otro lado.

También puedes hacer el mismo estiramiento manteniendo las manos delante de ti. De este modo, también garantizarás un buen estiramiento de los trapecios, pero desde un ángulo ligeramente diferente.

5. Estiramiento del músculo elevador de la escápula



Este estiramiento tiene como objetivo trabajar **los laterales del cuello y los hombros.**

- Comienza sentándote en una silla y agárrate a esta por detrás con una mano.
- Inclina la barbilla hacia el pecho y acerca tu oreja al hombro izquierdo.
- Gira la cabeza 45° a la derecha y luego a la izquierda. Puedes poner tu otra mano sobre esta

para ayudarte, pero no la fuerces: todos los movimientos deben ser muy suaves.

- Mantén la posición durante 20-30 segundos y luego cambia de lado.



6. Rotación de los hombros



Este [movimiento](#) libera la **tensión en la zona de tus hombros**.

- Comienza sentado o de pie, manteniendo la espalda y el cuello rectos.
- Levanta los hombros y luego gíralos hacia atrás y hacia abajo.
- Todos los movimientos deben ser suaves. Mantén tu barbilla apretada, haciendo un doble mentón.

7. Estiramiento con los brazos cruzados



Este es un buen [estiramiento](#) no solo para tus bíceps, también lo es para los **hombros**.

- Comienza de pie, con los pies separados a una distancia similar al ancho de tus hombros.
- Cruza tu brazo izquierdo sobre tu pecho.
- Usa tu mano derecha para empujar tu brazo izquierdo, justo por encima del codo, acercándolo a tu cuerpo.
- Mantén esta posición durante 10-20 segundos y repite hacia el otro lado.



IMPORTANTE: La respiración

Hacer un simple **ejercicio de** respiración es suficiente **para** relajarse y despejar la mente, incluso, se puede hacer **en** cualquier momento y lugar: - Inhalar lenta y profundamente, inflando la panza. - Mantener la respiración durante un **par de** segundos y luego exhalar.



