



Escuela Secundaria Técnica 14

Ciclo escolar 2021-2022

Vida Saludable 2do. D, E y F

Docente Mireya Rivera Salgado, correo electrónico: mireya.risa@gmail.com

ACT. 20	Del al 24 al 28 de Enero de de 2022.
------------	--------------------------------------

Dimensión: salud Habilidad asociada: Responsabilidad	Indicador de logro: Reconoce la importancia del cuidado de la salud personal frente al cuidado de los demás
Tema: Uno somos todos Salud mental en tiempos de covid Actividades de andamiaje: 1- Lee con atención la lectura de la actividad 1 2- Copia en tu cuaderno la lectura 3- Elabora un cartel como el ejemplo que te envío para que tu familia lo vea, me mandas fotos de él 4- Envía tu trabajo a tu maestra por correo electrónico los días lunes o martes 5- Escribe tu nombre completo grado, grupo, margen y fecha, en todas las hojas de tu cuaderno, así mismo estos datos anótalos en asunto en el correo electrónico, o de lo contrario no se calificará ningún trabajo 6- Entrega tu trabajo antes de las 8 pm del martes	Evidencia: 1.- Copia de la introducción actividad 1 en el cuaderno 2.- Evidencia de la respuesta de las tres preguntas con tus propias palabras 3.- Cuadro del semáforo de COVID 19 actividad 2 4.- Evidencia de respuestas actividad 2 Recursos Cuaderno, lectura electrónica o impresa Cámara, teléfono internet etc.
Escenario (medio de comunicación) 1. Blog Educativo de la secundaria. 2. WhatsApp, Messenger, Llamada telefónica 3. Clase en zoom el lunes	Evaluación: formativa

Actividad 1 Lee con atención SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID

La pandemia **ha impactado enormemente la vida de millones de personas** en todo el mundo. Dado que esta nueva enfermedad aún **no cuenta con una vacuna o tratamiento específico**, y toda la situación mundial está acompañada de mucha incertidumbre, la COVID-19 puede causar ciertas reacciones emocionales que impactan la salud de las personas.

Para nosotros, **la salud mental forma parte de la salud y es parte intrínseca de nuestra labor en todo el mundo**. Porque la pandemia de coronavirus también afecta la salud mental de nuestros pacientes y de quienes nos rodean, queremos aprovechar para hablar del tema y **compartirte algunos consejos que podrían serte útiles**.

En una situación como la actual, es natural **experimentar enfado, preocupación e incluso estrés y desesperanza**. Son reacciones normales en medio de una situación anormal. Sin embargo, es importante recordar que **las emociones son parte de nuestro día a día**.

Llegamos a tener estas reacciones durante un periodo corto de tiempo: es una forma de nuestro cuerpo para **protegernos a nosotros mismos** y a los demás de esta **amenaza**. Sin embargo, conviene tener en cuenta que emociones como el estrés y el miedo, por ejemplo, también pueden afectar nuestra salud física.

Así, aquellas personas que pertenecen a los grupos más vulnerables pueden presentar **diferentes síntomas que afectan su bienestar** y experimentar niveles más altos de angustia que repercuten en su salud física. También dificultades para obtener atención médica o artículos básicos para mantener su higiene así como la falta de información confiable. Estos factores también **aumentan su riesgo de contagiarse con una enfermedad**, lo que a su vez genera aún **más estrés y preocupación**.



Escuela Secundaria Técnica 14

Ciclo escolar 2021-2022

Vida Saludable 2do. D, E y F

Docente Mireya Rivera Salgado, correo electrónico: mireya.risa@gmail.com

¿Qué puedes hacer para gestionar esta situación? Vamos por partes:

Si te sientes feliz o en calma, ¡nos alegra mucho! Para seguir así, te recomendamos lo siguiente:

- **¡Mantén una rutina!** Tenerla te ayudará a conseguir un sensación de seguridad y control sobre la situación. Haz una lista de tus actividades diarias y ponte metas que puedas cumplir semana tras semana. **¡No olvides darte un respiro!** Puedes premiarte y hacer algo divertido después de lograr alguna de tus tareas o metas.
- **Escucha tu música favorita** con los ojos cerrados para darte un respiro, ¡relájate!
- **¡No olvides dormir bien!** Mantén un horario de sueño constante.
- Intenta **reducir el tiempo que pasas viendo noticias en redes sociales** sobre la COVID-19. Es bueno mantenerse informado, pero hacerlo durante mucho tiempo puede preocuparte aún más. También es importante **que consultes fuentes fiables**.

ACTIVIDAD 2 elabora un cartel como el ejemplo para realizar actividades durante el confinamiento hazlo muy bonito y creativo, después lo pegas en una parte visible de tu casa.



ESTRATEGIAS BÁSICAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD



1. Reduce el tiempo que pasas en redes, viendo noticias y leyendo sobre el tema.

Establece horarios para mantenerte estrictamente informado. Pasar mucho tiempo activa la preocupación.



2. Establece una rutina de autocuidado :

- Aliméntate sanamente
- Mantente hidratad@
- Descansa



- Consulta con un profesional de salud mental
- Expresa lo que sientes, date permiso
- Expresa gratitud
- Pide ayuda



- Ejercicio físico (bailar, brincar la cuerda, etc)
- Meditación



- Conéctate con otras personas, familia, amigos
- Arregla tu espacio personal





Escuela Secundaria Técnica 14

Ciclo escolar 2021-2022

Vida Saludable 2do. D, E y F

Docente Mireya Rivera Salgado, correo electrónico: mireya.risa@gmail.com

--