

PROYECTO INTEGRADOR  
Tercer grado

Asignatura: **ARTES**

PROYECTO:  
"YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS"

## Cómo reducir el riesgo de contagio del CoVid19

Fuente: OMS.



Lava las manos con agua y jabón con frecuencia o utiliza productos antibacteriales a base de alcohol.



Cubre la nariz y la boca con pañuelos desechables o con el ángulo interno del codo cuando vayas a toser o estornudar.



Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.



Evita saludar de mano y beso.



Limpia y desinfecta regularmente superficies y objetos de uso común.



No acudas a lugares concurridos y evita aglomeraciones.



Cocina bien la carne, pescado y huevo.



Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo y llame con antelación.



Evita el contacto sin protección con animales no domésticos.



Manténgase informado y siga las recomendaciones.

### ¿SABÍAS QUÉ?

- Ilustrar significa poner fotografías, láminas o dibujos en un texto o un impreso para representar gráficamente lo expuesto, ejemplificarlo o hacerlo más atractivo.
- En las siguientes imágenes se muestran como, por medio de dibujos se explica lo que está escrito en las normas de los reglamentos.

# Ahora que regresas a clases

No debes olvidar que para mantener tu salud y alejar al coronavirus, debes:



Usar siempre y correctamente tu mascarilla



Lavarte frecuentemente las manos con agua y jabón



Mantener la distancia física con tus amigos y maestros



No tocar tus ojos, nariz y boca sin antes lavarte las manos o aplicarte alcohol en gel

¡Cuidemonos del coronavirus!

Acciones que Reflejan Humanidad



## Acciones de salud e higiene para garantizar un regreso seguro a las aulas para el ciclo escolar 20-21



### 1. Comités Participativos de Salud Escolar:

- Relación Escuela-Centro de Salud Local.
- Sanitización y Limpieza.
- Tres filtros de corresponsabilidad: Casa, escuela, salón de clases.



### 2. Garantizar acceso a jabón y agua

### 3. Cuidado de maestras y maestros en grupos de riesgo.



### 5. Sana distancia



### 7. Suspensión de cualquier tipo de ceremonias o reuniones.



### 9. Apoyo socio emocional para docentes y estudiantes.



### 4. Cubrebocas o pañuelo obligatorio.



### 6. Maximizar el uso de espacios abiertos.



### 8. Detección temprana:



Con un enfermo se cierra la escuela.



GOBIERNO DE MÉXICO

EDUCACIÓN

gob.mx/sep

## ¿QUÉ HARÁS EN ESTE PROYECTO?

- En la materia de ESPAÑOL realizarás un díptico donde escribirás un reglamento con 10 normas, tu proyecto de ARTES consiste en que ilustres con dibujos, recortes o imágenes lo que se explica en el reglamento de sana convivencia y protocolo para el regreso a clases presenciales.
- También debes diseñar la portada y todo lo que quieras de tu díptico.
- Echa a volar tu creatividad.



**PROYECTO:**

**“YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS”**

**LAS VACUNAS “La importancia de éstas frente a los virus”**

**IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS EN LA SALUD PÚBLICA.**

Con las vacunas se disminuyen los contagios de enfermedades así se reducen las muertes, como también llegar a un colapso de salud por un número elevado de enfermos



**¿CÓMO SE DESARROLLA UNA VACUNA?**



**VACUNATE:**

**Importancia:**

Las vacunas pueden prevenir enfermedades infecciosas que antes causaban la muerte o serios daños a muchos bebés, niños y adultos.

**Algunas cosas que no sabías de las vacunas.**

Existen ciertas personas que por su sistema inmunológico no pueden recibir vacunas.

Algunos síntomas comunes después de la vacunación son: Dolor, hinchazón y enrojecimiento en el lugar de la inyección, así como fiebre.

## **ACTIVIDAD:**

**Lee y analiza la información que se te presenta en el siguiente texto y relaciona la importancia de la química en la creación de las vacunas**

- **Contesta también ¿Cómo funciona una Vacuna?**
- **Considerando la situación actual, en media cuartilla reflexiona sobre el beneficio que aportan las vacunas y tu propia opinión sobre vacunarse contra covid-19**

## **LECTURA:**

La química estudia las propiedades de la materia y los materiales. Es una ciencia importante en el desarrollo de medicamentos y vacunas que brindan una mejor calidad de vida.

En el entorno existen sustancias tóxicas, además de organismos como bacterias y agentes infecciosos como los virus, que entran en contacto con el cuerpo a través del agua que se bebe o el aire que se respira y pueden provocar enfermedades. En el entorno se han encontrado sustancias que son utilizadas para preservar la salud.

¿Te has enfermado alguna vez? ¿Recuerdas por qué te enfermaste? ¿Sabes si lo provocó un virus, una bacteria o una sustancia tóxica?

La química farmacéutica ha desarrollado una gran cantidad de medicamentos para combatir enfermedades.

A lo largo de la historia de la humanidad, se han desarrollado conocimientos sobre las plantas, los minerales y los animales que se permiten utilizar para curar enfermedades.

La química médica comenzó a desarrollarse como ciencia en el siglo XVI, sin embargo, hoy en día se siguen utilizando plantas medicinales en beneficio de la salud; un ejemplo de ello son las infusiones de hierbabuena o manzanilla que tienes en casa.

Algunos medicamentos, como la aspirina, tienen su origen en el conocimiento sobre plantas medicinales.

Una de las formas más efectivas para prevenir enfermedades es la vacunación. Las vacunas protegen de los virus incluso antes de que se entre en contacto con ellos, ya que fortalecen el sistema inmunitario.

México cuenta con un sistema nacional de vacunación que da acceso a vacunas de manera gratuita y segura.

La Cartilla Nacional de Salud es el documento que lleva un registro personal de las vacunas que ya han sido aplicadas. Hasta la fecha se siguen empleando en las clínicas e instituciones de salud.

El sector salud es el área en la que se invierte un mayor número de recursos alrededor del mundo. En la actualidad 1 de cada 5 de los años que se viven es, de alguna forma, un regalo de la ciencia.

El aumento en la esperanza de vida se debe a los avances y aportaciones de la química y otras ciencias en la industria farmacéutica para poder desarrollar medicamentos y vacunas. Toda sustancia química, natural o sintética que tenga propiedades para prevenir o tratar alguna enfermedad es considerada un medicamento.

El término vacuna surgió en el año 1796 cuando el científico Edward Jenner inoculó en el brazo de un niño una pequeña dosis de viruela bovina, obtenida de las ubres de las vacas.

Te preguntará: ¿cómo funcionan las vacunas que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario? La respuesta es simple, contienen virus o bacterias atenuados o en fragmentos que al introducirse en el cuerpo permiten al sistema inmunitario reconocer al patógeno y generar defensas como anticuerpos para el futuro. Los anticuerpos son los responsables de reconocer al patógeno cuando llega a el cuerpo y protegen contra algunas enfermedades graves. Esto no sólo beneficia al individuo que recibe la vacuna, sino a la comunidad que lo rodea.

En el caso de la vacuna para la COVID-19, se han desarrollado varias en menos de 1 año. Sin embargo, es el resultado de muchos años de investigaciones previas.

La urgencia sanitaria causada por la irrupción del SARS-CoV-2 en la vida no tiene precedentes. En este sentido ha provocado que los científicos concentren sus esfuerzos en torno a ello y aceleren los procesos de investigación para la creación de la vacuna.

**PARA APRENDER...**

**ACTIVIDADES Y JUEGOS EN CASA.**

**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.



**ACTIVIDAD:**

Escribe en tu cuaderno y respóndelos.

- ¿Cuánta actividad física realizas a la semana?
- ¿Qué actividades haces en tu casa?
- ¿Crees que la actividad te beneficia? ¿Por qué?
- ¿Cuántos litros de agua debes tomar al día?
- ¿Cuáles actividades realizas adentro de tu casa?
- ¿Crees que la actividad, es beneficio para dormir? ¿Sí o no? ¿Por qué?
- ¿La actividad física te beneficia a tu peso? ¿Por qué?

Escribe tu experiencia sobre el gran encierro (casa)

- ¿Qué hiciste para mantenerte activo?
- ¿Cómo te cuidabas en alimentación?
- ¿Cómo te cuidabas cuando salías de tu casa?



**PROYECTO:**  
**“YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS”**



En este proyecto aprenderás cómo se hace un reglamento, las características de las normas que lo conforman.

Para iniciar es importante que LEAS con mucha atención la siguiente información, para que puedas realizar después tu actividad.



**DEFINICIÓN DE REGLAMENTO:**

Un reglamento es el conjunto de normas, instrucciones y prohibiciones que regulan la vida dentro de una institución o grupo social.

Se trata de normas expresas y explicadas por escrito. De esta manera, cualquiera puede tener acceso a ellas y además su existencia que no depende de alguien que las memorice (o las altere)

**FUNCIÓN:**

Como todo reglamento, su objetivo fundamental es regular la convivencia de las personas y garantizar la paz, a través de un código de conducta adoptado al entorno.



## CARACTERÍSTICAS:

**ESPECÍFICO.** Va al grano en sus puntos y no se extravía en información.

**ORDENADO.** Debe tener un orden lógico de lectura, que le permita a un usuario buscar información de las reglas, desde el comienzo.

**IMPARCIAL.** Las normas deben ser objetivas y precisas, sin favorecer a un individuo.

**CLARO.** Debe estar perfectamente escrito, de manera que se lo pueda leer y comprender sin necesidad de otros documentos.

**EXPLÍCITO.** Las normas de un reglamento deben ser claras y frontales.

## CORONAVIRUS COVID-19 ¿CÓMO PREVENIRLO?



LAVARSE LAS MANOS LAS VECES QUE SEA NECESARIO O DESINFECTARLAS CON GEL ANTIBACTERIAL.



EVITAR EL CONTACTO FÍSICO ASÍ COMO SALUDAR DE MANO, DE BESO O ABRAZAR



EVITAR AGLOMERACIONES



CUBRIR BOCA Y NARIZ (SI PUEDES USA CUBREBOCAS)



QUÉDATE EN CASA SI ESTÁS ENFERMO



TAPA TU NARIZ Y BOCA AL TOSER, TAPATE CON LA PARTE INTERNA DEL CODO



EXTREMA LAS MEDIDAS DE HIGIENE EN TU HOGAR Y ÁREA DE TRABAJO LIMPIANDO Y DESINFECTANDO TODO LO QUE UTILICES CON LA MANOS.

## OBLIGACIONES Y DERECHOS EN EL REGLAMENTO:

PROHIBICIÓN

Es algo no permitido.

Ejemplo: "Queda estrictamente prohibido consumir alimentos en la biblioteca"

Es algo permitido en ciertas circunstancias.

Ejemplo: "En caso de que un estudiante deba ausentarse uno o más días de clase, deberá presentar una carta al director que justifique su ausencia"

PRESCRIPCIÓN

Es un permiso.

Ejemplo: "La comunidad escolar puede colocar carteles, anuncios u otros textos en los tableros del periódico mural"

PERMISIÓN

## ACTIVIDAD:

### ¿Qué harás en este proyecto?

- Realizarás un díptico: dobla una hoja blanca por la mitad, te quedará en forma de libro, ese será tu díptico.
- En la parte de adentro escribe el reglamento de sana convivencia y protocolo para el regreso a clases presenciales. Tu reglamento debe tener mínimo 10 normas.
- Es importante que leas los proyectos de las materias de ARTES y TECNOLOGÍA, para que tu díptico quede completo.

Yo en estos momentos haciendo mis tareas.

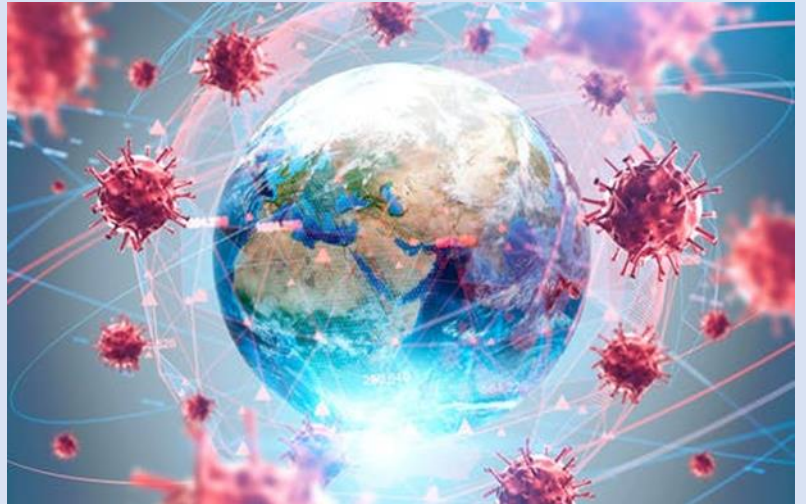


**PROYECTO:**

**“YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS”**

**Las Pandemias en la Historia.**

La enfermedad forma parte de la historia de la humanidad. En la actualidad estamos sufriendo el coronavirus, pero desde que el ser humano empezó a organizarse en sociedad y a crear núcleos de personas que convivían juntos en un mismo espacio territorial, las enfermedades contagiosas tomaron un especial protagonismo.



Según la Organización Mundial de la Salud, una pandemia es “la propagación mundial o a lo largo de un área geográficamente extensa de una nueva enfermedad”. Es decir, hablamos de una epidemia, que es una enfermedad que ataca a un gran número de personas en un mismo lugar y durante un mismo período de tiempo, pero a escala mundial.

Estas pandemias en ocasiones transformaron las sociedades en las que aparecieron y, muy posiblemente, han cambiado o influido decisivamente en el curso de la historia. A continuación, mencionaremos algunas de las más mortales que han existido.

**EPIDEMIAS:**

**Peste de Justiniano**

Entre los años 541 y 549, en el todavía Imperio Romano de Oriente surgió una enfermedad que provocó la muerte a entre 30 y 50 millones de personas, es decir, entre el 13% y el 26 % de la población estimada en el siglo VI. El motivo: la plaga de Justiniano, una enfermedad desconocida que causaba alta fiebre y manchas pestilentes en todo el cuerpo, síntomas que hacen a los historiadores creer que probablemente se trató de una cepa de peste similar a la que asolaría Europa unos siglos más tarde.

La pandemia fue recurrente en torno a los puertos del Mediterráneo hasta aproximadamente el año 750, causando un gran impacto en toda Europa. Su nombre viene del emperador romano Justiniano I, que regía entonces el Imperio bizantino y fue afectado por la

enfermedad, pero sobrevivió. Eso sí, su incidencia en África y Asia la convirtió en la primera pandemia global de la historia.

La causa, aunque también es discutida por la falta de datos concretos, fueron también las pulgas de las ratas, que transmitían el bacilo de *Yersinia pestis* que luego infectaba a los humanos.

### **Peste negra**

La pandemia más mortal de la historia aparece a partir de mediados del siglo XIV. Aunque ya había habido otras plagas consideradas como “peste,” la que apareció en Europa en 1347, la conocida como “muerte negra”, debido a las manchas y bubones pestilentes de ese color que la enfermedad hacía aparecer por todo el cuerpo, superó todo lo conocido anteriormente. Introducida por marinos, esta enfermedad comenzó en el puerto mediterráneo de Mesina (Italia), pero se extendió muy rápidamente, llegando a Inglaterra, Alemania y Rusia en 1350.

La enfermedad era altamente infecciosa y saltaba de una persona a otra como un reguero de pólvora: durante un lapso de tiempo de apenas de unas décadas, se estima que un tercio de la población de Europa, entre 75 y 200 millones de personas, falleció por causa de la peste. Una terrible mortalidad que no aguanta comparación con ninguna otra pandemia de la historia. Aunque se desconoce el origen exacto de la “muerte negra”, la teoría más extendida actualmente es que la enfermedad la provocó el bacilo *Yersinia pestis*, y se transmitía a través de las pulgas de las ratas.

### **Gripe española**

En marzo de 1918, durante los últimos meses de la Primera Guerra Mundial (1914-1919), se registró el primer caso de gripe española, en un hospital de Estados Unidos. Fue bautizada así porque España se mantuvo neutral en la Gran Guerra y la información sobre la pandemia circulaba con libertad, a diferencia de los demás países implicados en la contienda que trataban de ocultar los datos.

Esta virulenta cepa del virus de la gripe se extendió por todo el mundo al mismo tiempo que las tropas se repartían por los frentes europeos. Los sistemas de salud se vieron desbordados y las funerarias no daban abasto. Estudios recientes han revelado datos más precisos. Se estima que la tasa global de mortalidad fue de entre el 10 y el 20 por ciento de los infectados, llegando a morir, en todo el mundo, entre 20 o 50 millones de personas. Hay quien incluso se atreve a decir que pudieron ser 100 millones.

## Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH)

Una de las pandemias más graves y más recientes conocida por la sociedad actual es la del Virus de Inmunodeficiencia Adquirida, el VIH, más conocido como SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Aunque se desconoce su origen exacto, el consenso científico cree que es muy probable que este virus saltara de los chimpancés a los humanos en África. Ocurrió en algún momento del siglo XX, pero no se descubrió la enfermedad hasta 1983, y desde entonces se extendió por todo el mundo concentrando gran parte de los esfuerzos de las organizaciones mundiales de la salud. Se cree que su origen fue animal, y sus efectos son algo que podría describirse como el agotamiento del sistema inmunológico, de modo que el propio virus no es letal, pero sí lo son sus consecuencias, pues dejan el organismo desprotegido frente a otras enfermedades. Su contagio se produce por contacto con fluidos corporales. A pesar de que estas vías de transmisión lo hacen menos contagioso, a priori, que otros virus como la gripe, el desconocimiento inicial permitió que se expandiera con mucha rapidez. Se calcula que el VIH ha podido causar alrededor de 25 millones de muertes en todo el mundo.

### ACTIVIDAD:

Con la información proporcionada en la lectura, contesta lo siguiente.

Pandemia	Lugar donde ocurrió	En que época ocurrió	Número de muertes provocadas
Peste de Justiniano			
Peste negra			
Gripe española			
Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH) o SIDA			

Ahora que ya sabes más sobre estas situaciones tan difíciles que ha sufrido la humanidad, plátalo con tus familiares y amigos para que todos comprendamos mejor cómo debemos cuidarnos personalmente y cuidar a los demás.

No te limites a entregar tu trabajo, comparte tu conocimiento.

**PARA APRENDER...**

**Lee y comprender un texto en inglés sobre situaciones especiales.**

Vaccination is a simple, safe, and effective way of protecting people against harmful diseases, before they come into contact with them. It uses your body's natural defenses to build resistance to specific infections and makes your immune system stronger.

Vaccination is safe and side effects from a vaccine are usually minor and temporary, such as a sore arm or mild fever. More serious side effects are possible, but extremely rare

Any licensed vaccine is rigorously tested across multiple phases of trials before it is approved for use, and regularly reassessed once it is introduced. Scientists are also constantly monitoring information from several sources for any sign that a vaccine may cause health risks.

**TRADUCCIÓN:**

La vacunación es una forma sencilla, segura y eficaz de proteger a las personas contra enfermedades nocivas antes de que entren en contacto con ellas. Utiliza las defensas naturales de su cuerpo para desarrollar resistencia a infecciones específicas y fortalece su sistema inmunológico.

La vacunación es segura y los efectos secundarios de una vacuna suelen ser leves y temporales, como dolor en el brazo o fiebre leve. Es posible que se produzcan efectos secundarios más graves, pero extremadamente raros.

Cualquier vacuna autorizada se prueba rigurosamente en múltiples fases de ensayos antes de que se apruebe su uso y se reevalúa periódicamente una vez que se introduce. Los científicos también están monitoreando constantemente la información de varias fuentes para detectar cualquier signo de que una vacuna pueda causar riesgos para la salud

**ACTIVIDAD 1:**

**Responde las siguientes preguntas en inglés:**

- **WHAT IS VACCINATION?**
- **ARE VACCINES SAFE?**

**ACTIVIDAD 2:**

Elabora un póster sobre los recipientes que contienen las vacunas del COVID, y escribe sus nombres en INGLÉS.

Ejemplo:



**PROYECTO:**

**“YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS”**

**¿HÁN SIDO NECESARIAS LAS MATEMÁTICAS EN LA PANDEMIA DEL COVID-19?**

La noticias nos han informado datos donde se diferencian o comparan los números de casos de personas contagiadas, vacunadas, fallecidas, etc.

Para eso se utilizan un tipo de medidas que se llaman «MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL» ¿Sabes cómo se obtienen? ¡es muy fácil!

**MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL.**

Las medidas de tendencia central son medidas estadísticas que pretenden resumir en un solo valor a un conjunto de datos. Representan un centro en torno al cual se encuentra ubicado el conjunto. Las medidas de tendencia central más utilizadas son: media, mediana y moda.

**MEDIA ARITMÉTICA O PROMEDIO:**

Se obtiene al sumar los datos y dividir el resultado entre la cantidad total de estos.

Ejemplo:

Las calificaciones de Miguel en el trimestre anterior fueron:

9, 10, 10, 8, 9, 6, 10 y 10



Este conjunto de datos está formado por 8 calificaciones las cuales suman un total de 72, por lo tanto...



$72/8= 9$  (la media de este conjunto de datos es 9)

**MEDIANA:**

Se obtiene ordenando los datos de menor a mayor y el dato que quede exactamente en el centro será la mediana. (Si existen dos valores centrales se suman entre si y se dividen entre dos para determinar la mediana).

Ejemplo:

- La cantidad de goles de 5 jugadores del Barcelona es de: 5, 7, 8, 2 y 6
- Al ordenarlos de menor a mayor quedarían de la siguiente manera: 2, 5, 6, 7, 8 por lo tanto...
- La mediana de este conjunto de datos es 6



## MODA:

Se obtiene determinando cuál de los datos es el que más veces se repite, es decir, el que tiene una mayor frecuencia.

Ejemplo:

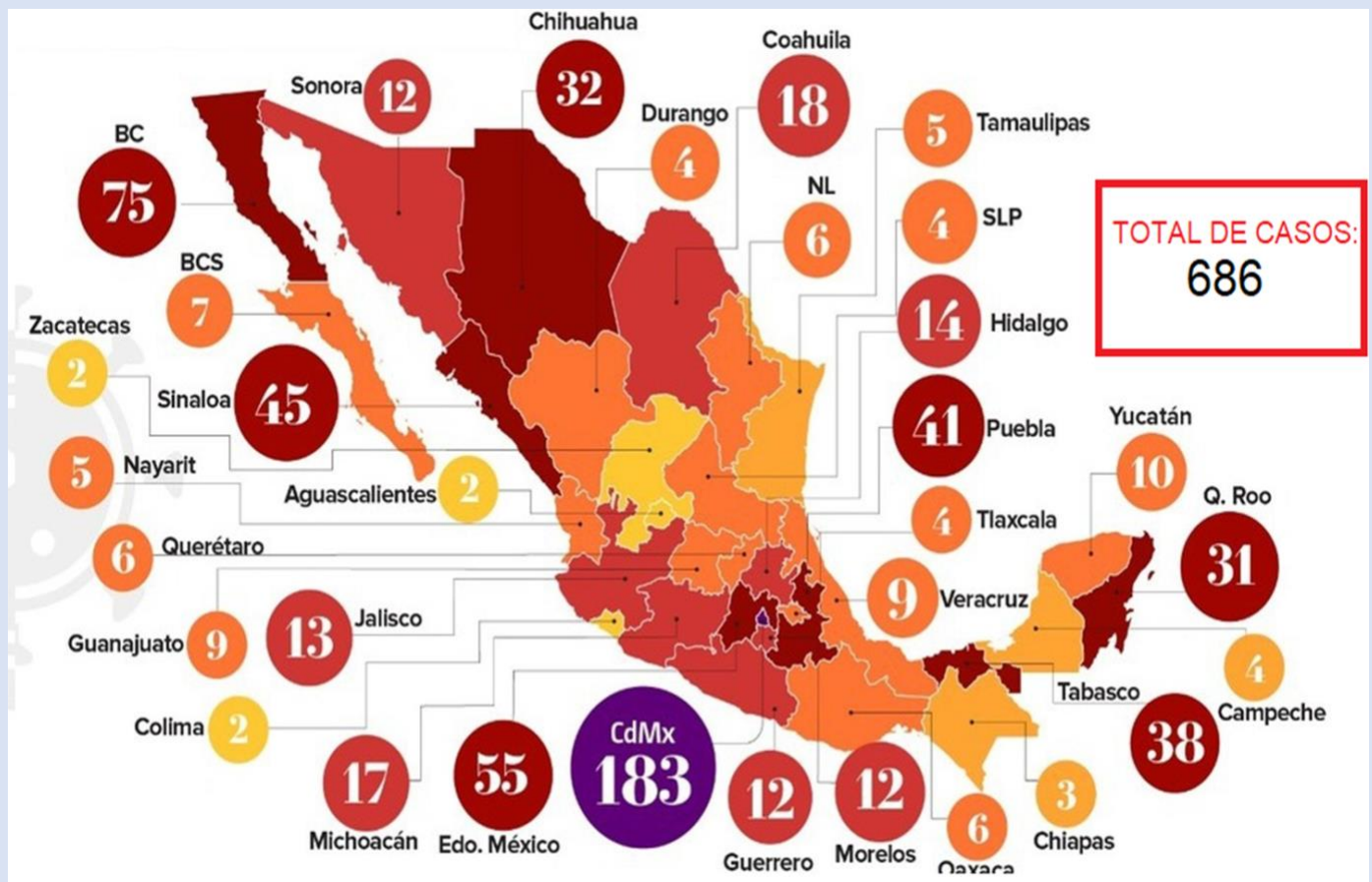
Las edades de 10 deportistas mexicanos son:

30, 33, 20, 24, 30, 27, 18, 25, 30 y 36

En este conjunto de datos el número que más veces se repite es el 30, por lo tanto...

La moda de este conjunto de datos es 30.

## ACTIVIDAD:



Con base en los datos del mapa responde lo siguiente:

- ¿Qué estado muestra el mayor número de casos posibles del país?
- ¿Cuáles estados tienen el menor número de casos?
- Determina la media mediana y moda de casos sospechosos de COVID-19 en México.

**PROYECTO:**

**“YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS”**

**Reflexionaremos sobre la importancia de las TIC como fuente de información.**

**Las tecnologías de la información y la comunicación TIC durante la pandemia.**

**Como sabes las TIC son recursos y herramientas tecnológicas que se utilizan para administrar y distribuir la información, por ejemplo: televisiones, radio, teléfonos, computadoras, entre otros.**

**Su función principal es brindar acceso a la información de forma fácil y rápida en cualquier formato.**

**Estas herramientas se han vuelto todavía más importantes durante la pandemia, podemos estar informados de lo que pasa en otros lugares del mundo y estar en contacto con otras Personas.**

**Las redes sociales entre otros medios de comunicación han contribuido al cuidado de la salud de las personas en todo el mundo, se ha compartido mucha información sobre el COVID-19 y sobre todo cómo podemos cuidarnos.**

**Aunque también es cierto que las redes sociales se han prestado para la publicación de noticias falsas (fake news) son más las cosas positivas que podemos resaltar de ellas con respecto a la pandemia.**

**Las personas han compartido sus experiencias con el COVID-19, recomendaciones para prevenir contagios, cuidados si es que atravesamos por esta enfermedad, mensajes de aliento y solidaridad...**

**Es importante aprender a identificar fuentes confiables de información y a investigar un poco más antes de compartir una publicación que contenga información sobre este tema.**

**ACTIVIDAD:**



En el díptico de la materia de español incluye una pequeña infografía basada en la información que has obtenido de las TIC, sobre las precauciones que debemos tener ante el COVID-19 en clases presenciales ¡pon en obra toda tu creatividad!

**Importante:**

Una infografía es un conjunto de imágenes, gráficos y texto simple que resume un tema para que se pueda entender fácilmente.

## Recomendaciones para el uso de protector solar



Usa protector solar de amplio espectro con factor de protección mínimo 30.



Aplicalo 1/2 hora antes de la exposición y cada 2 horas como mínimo.



Cubre especialmente tu nariz y orejas.



Si tienes la piel sensible, consulta un médico antes de iniciar su uso.

**PROYECTO:**  
**“YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS”**  
**PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y CONTAGIOS.**

**POCO A POCO VOLVEMOS A LA NORMALIDAD...**

Como verás, poco a poco se vuelve a la normalidad y el COVID-19 ha ido perdiendo terreno.

**ACTIVIDAD.**

Esta semana sólo necesitas hacer un escrito donde hagas conciencia y comentes qué recomendaciones de salud, para evitar contagios (como la sana distancia, uso de cubre bocas, uso de gel antibacterial, lavado de manos, evitar conglomeraciones etc.) lograste mantener en práctica y cuáles no, además de qué tanto impacto pudo haber tenido en tu casa y localidad el que se siguieran o no estas recomendaciones.

Recuerda que sólo es un ejercicio personal por lo que no se calificará como bien o mal, su función es que sepas cómo participas tú en lo que sucede en tu entorno. Pero sí lo debes entregar. saludos



## Asignatura: VIDA SALUDABLE

### PROYECTO:

**“YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS”**

**IMPORTANCIA DE LIMPIAR LOS OBJETOS PERSONALES.**

**Recuerda que es importante prevenir la propagación de infecciones, por lo que debes limpiar y desinfectar con regularidad las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia.**



### MÓVIL.

- Seguro que antes no lo limpiabas todos los días, pero ahora sí.
- De hecho, no basta sólo con limpiarlo; hay que desinfectarlo. (usa toallas para desinfectar o bien un paño con poco líquido para desinfectar)
- Si no se limpia con desinfectante, se contrarrestan los beneficios del lavado de manos.
- También hay que limpiar el Smartphone antes y después de las llamadas. La boca entra en contacto con la superficie contaminada, lo que aumenta el riesgo de transmisión de contaminantes.



### LLAVES DE CASA

Siempre las llevamos encima y entran en contacto con todo. Si en estos días bajas la basura, es muy probable que con la llave pulses el botón del ascensor. Por tanto, al llegar a casa, desinfectalas.

## GAFAS (LENTES)

Si una cámara te estuviera grabando todo el día, no te creerías la cantidad de veces que te tocas la cara. Y cuando se usan gafas, más.

Al ajustártelas, te tocas sin darte cuenta y muchas veces nos frotamos los ojos son lavarnos las manos antes.

## CERRADURAS DE LAS PUERTAS E INTERRUPTORES DE LUZ.

Son algunas de las superficies más tocadas en la casa. Hay que tener el hábito regular de desinfectar y limpiar todos los pomos de las puertas de la casa, lo mismo debe hacerse con los interruptores de luz.

## ZONA DE TRABAJO.

Es fácil olvidar el alto riesgo de contaminación del escritorio (mesa de trabajo) donde colocamos todos los días numerosos artículos, por eso se recomienda limpiarlo y desinfectarlo a diario, especialmente ahora que tele-trabajas.

## ACTIVIDAD:

Realiza una lista de los objetos personales y superficies que debes de limpiar/desinfectar y cada cuando lo haces:

OBEJETO	LIMPIAS Ó DESINFECTAR	CADA CUANDO LO HACES
Controles T.V.		
Videojuegos		

Realiza un cartel dibujando como debes de limpiar los objetos que se utilizan en casa y ponerlo en un lugar de tu casa para que los demás integrantes de tu familia lo vean

