GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA

EDUCACIÓN

BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

APRENDEMOS EN CASA

2020-2021

4to. Grado
de Secundaria

GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA

EDUCACIÓN

EDUCACIÓN PARA TODOS
PRESERVANDO LA SALUD

PLAN AÑO ESCOLAR 2020-2021

LUIS ABINADER
PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

RAQUEL PEÑA
VICE PRESIDENTA DE LA REPÚBLICA

ROBERTO FULCAR
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Con el apoyo técnico y financiero de

INICIA EDUCACIÓN · INSTITUTO 512 · UNIÓN EUROPEA · pro etp 2 EDUCACIÓN Y FORMACIÓN TÉCNICO PROFESIONAL · Cooperación Española República Dominicana

GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA
EDUCACIÓN

Querido estudiante,

Iniciamos un año escolar con grandes retos, pero seguros del desarrollo exitoso del mismo, porque contamos contigo, que eres el centro de los procesos educativos; tu voluntad, entrega, dedicación y deseos de aprender son las mejores herramientas frente a este desafío.

El COVID-19 ha cambiado nuestra manera de convivir, de compartir y de socializar los aprendizajes, y el distanciamiento social se ha convertido en un hábito indispensable para la protección de la vida. Ante esta situación, el Ministerio de Educación, con el apoyo de INICIA EDUCACIÓN y la UNIÓN EUROPEA, pone a tu disposición este cuadernillo con un plan de actividades para que continúes tu aprendizaje y desarrolles competencias significativas para la vida.

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) serán un recurso fundamental para el éxito de todo el plan educativo, posibilitando el seguimiento y acompañamiento de tus docentes y el acceso a informaciones relevantes para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje de forma efectiva, innovadora y accesible para ti.

Estos nuevos escenarios también favorecen el aprendizaje colaborativo, el trabajo en equipo, la enseñanza basada en problemas, la investigación y la creatividad, entre otros. Todo ello es muy positivo para ti.

Te invitamos a aprender desde tu hogar con las orientaciones y seguimiento de tus docentes, con el apoyo de tu familia, los equipos tecnológicos que poseen y los demás recursos que pondremos a disposición.

Tu familia es nuestra colaboradora por excelencia, es nuestra primera aliada en este momento. Confiamos plenamente en que, con el asesoramiento de los centros educativos, tu familia ayudará a desarrollar con éxito el programa y el calendario de este año escolar 2020-2021. Para ello, será orientada y capacitada en torno a su rol y al uso de las plataformas digitales, sin la carga de tareas y ocupaciones innecesarias y que no correspondan a su rol de padres, madres o tutores.

Nuestro gran reto es con la vida y la educación: la segunda es imposible sin la primera. Por ello, todos debemos trabajar para que ambas sean posibles, recordando que con la educación podemos cambiar el presente, el futuro y el mundo.

¡Te invito a comenzar esta hermosa ruta hacia el éxito!

Dr. Roberto Fulcar Encarnación
Ministro de Educación

Tabla de Contenido

05 **Presentación**

08 Datos generales del Aprendizaje Basado en Proyectos

12 Metodología y producto final

19 **Semanas 1 y 2: ¡Entendiendo la pandemia Covid-19!**

39 Para ampliar

44 Anexos

65 **Semana 3: Evitando el contagio y procurando el bienestar**

86 Para ampliar

91 Anexos

101 **Semana 4: Del desastre a la inmunidad**

125 Para ampliar

129 Anexos

143 **Semanas 5 y 6: ¡Casi llegando a la meta!**

176 Anexos

187 **Indicadores de logros**

188 **Fuentes bibliográficas**

Expectativas del aprendizaje virtual

El aprendizaje virtual o e-*learning* es una forma de educación a distancia, la cual tiene como herramientas el uso de la tecnología y del internet como plataforma base de comunicación. En esta modalidad, tanto el estudiante como el docente tienen compromisos que cumplir de manera adecuada para aprovechar al máximo los aprendizajes y el tiempo invertido.

Estamos conscientes de que todos somos nuevos en este tipo de aprendizaje, por lo que se requiere, aparte de una computadora y acceso al internet, una serie de acuerdos y compromisos que se detallan a continuación:

- **Procura** conectarte a través de cualquier vía de comunicación (teléfono, WhatsApp, Facebook) con tu profesor y/o con tu compañero líder de tu grupo, para conocer la dinámica de trabajo y las responsabilidades a cumplir.

- **Asegúrate** de estar informado sobre la programación de este trabajo; consulta el cronograma para que de esta manera organices tu tiempo en casa. Es necesario que compartas estas informaciones con tus familiares, así ellos podrán apoyarte cuando lo requieras.

- **Recuerda** que es tu responsabilidad cumplir con los compromisos de horarios y entrega de tareas a tiempo y aunque el horario es flexible y lo puedes ajustar a tus necesidades, debes procurar cumplir con tus deberes.

- **Mantén** una comunicación adecuada y constante con tus familiares y allegados, con el objetivo que puedas expresar tus emociones, ideas e inquietudes. Intenta no sentirte extraño en informar a los demás sobre tu disponibilidad y estado de ánimo, de esta forma ellos podrán brindarte su ayuda o podrán buscar juntos las soluciones necesarias.

- **Identifica** un espacio en tu casa que sea cómodo, ventilado y libre de ruido, en la medida de las posibilidades. Convierte ese lugar en tu espacio de aprendizaje, ten a mano tu computadora u otros dispositivos necesarios para esta nueva forma de aprender, así como el cuadernillo, hojas, lápices y otros utensilios escolares.

- **Comunícate** con tu maestro o el personal designado por el centro, en caso de que no hayas podido atender a un encuentro virtual o no hayas comprendido bien la lección, no te preocupes, plantéales la situación y todo se resolverá; también puedes pedir ayuda a tus familiares y allegados. Otras cosas que puedes hacer son, respirar y leer lentamente de nuevo las instrucciones, también puedes pasar a otra actividad y continuar trabajando.

- **Organiza** todos tus trabajos, ya sea en folder etiquetado en el escritorio de tu computadora o en un folder en físico, cerca de tu área de trabajo.
- Si tienes **acceso** a internet, **ayúdate** de los recursos sugeridos en la actividad que estás realizando, ahí encontrarás plataformas, enlaces, aplicaciones gratuitas y bibliotecas virtuales. En caso de que no sea posible, revisa la programación de las clases y observa con atención, la programación por televisión o radio. No olvides consultar tus libros de texto, el periódico u otras fuentes de información que encuentres en tu casa.
- Por último y no menos importante:

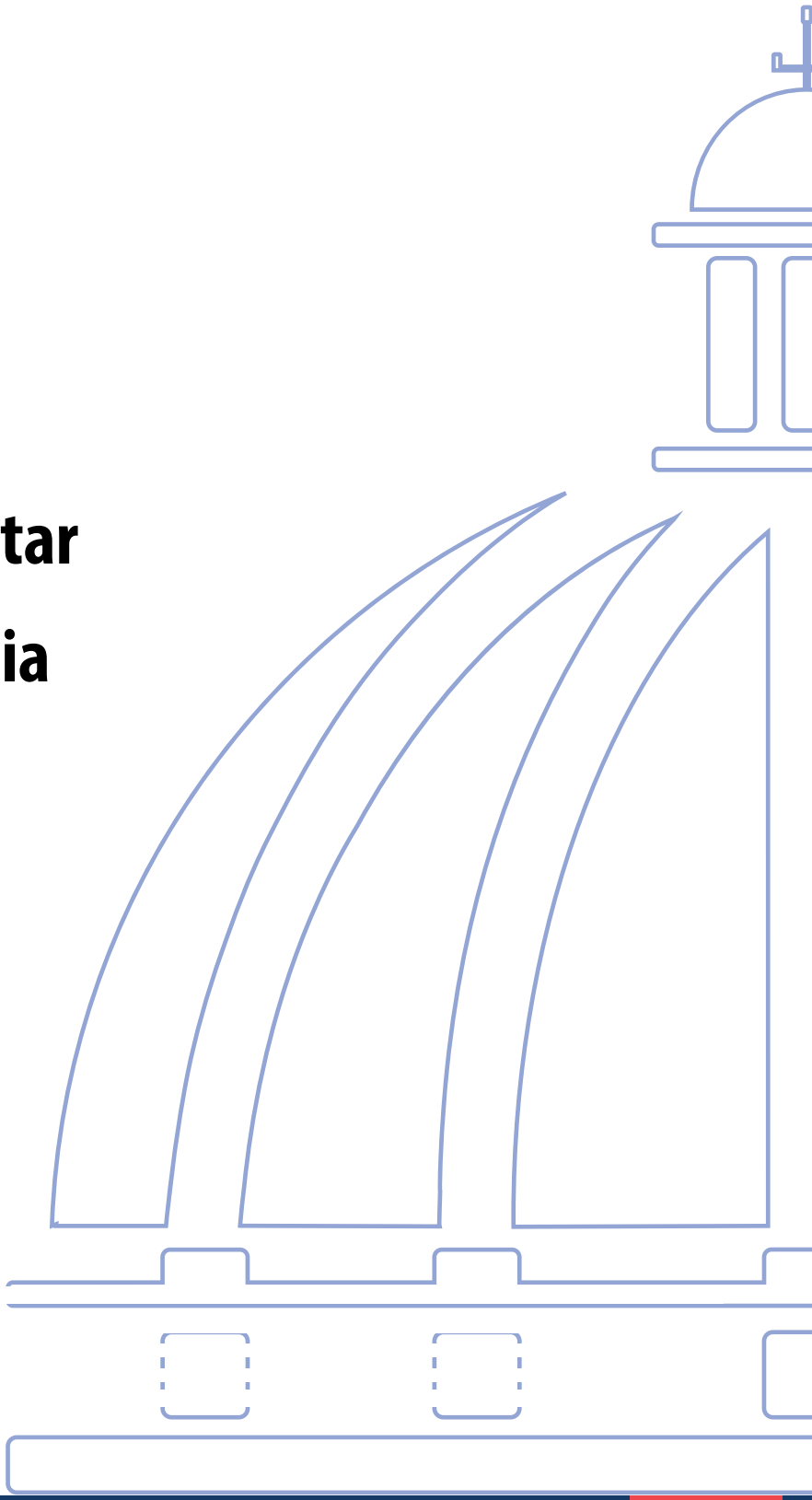
  Transforma esta oportunidad en una experiencia fructífera e inolvidable. **Obtén** el mejor provecho de estos aprendizajes, no te detengas…

¡Explora y disfruta!

Aprendizaje Basado en Proyectos

Nivel: 4to. grado de Secundaria

Salud integral y bienestar en tiempos de pandemia



Las imágenes que aparecen en este cuadernillo pertenecen a sus autores. Han sido obtenidas del buscador de Google y del banco de imágenes del Instituto 512 de la Fundación Inicia Educación. Su uso es únicamente con fines educativos.

PREGUNTA GENERADORA

¿Podría funcionar un Manual de Instrucciones acerca de salud y bienestar, para disminuir la curva de contagio del Covid-19, en mi comunidad y en mi país?

Objetivos

- Trabajar a distancia de manera eficaz en la modalidad virtual e interactuar adecuadamente con los compañeros de clases.
- Trabajar en equipo de manera adecuada y ejercitar mis competencias personales.
- Fortalecer el trabajo independiente y la toma de decisiones.
- Desarrollar la autonomía y manejo del tiempo. Evitar la procrastinación.
- Utilizar los conocimientos y técnicas aprendidos para manejar situaciones adversas y procurar bienestar en la salud propia y de quienes me rodean.
- Crear contenidos en diferentes áreas curriculares formatos, utilizando recursos diversos.
- Producir un manual de instrucciones acerca de la salud y bienestar para todos, en tiempos de pandemia.
- Presentar el producto final entre los compañeros del aula virtual.
- Difundir el producto final a través de las redes sociales.

Contenidos

Área curricular	Temas
Lengua Española	Texto Instructivo
Matemáticas	El aspecto geométrico del enemigo Covid-19
Ciencias Sociales	Geografía del Covid-19
Ciencias de la Naturaleza	Naturaleza de la Pandemia Covid-19

Competencias fundamentales

- Ética y Ciudadana
- Comunicativa
- Pensamiento Lógico, Creativo y Crítico
- Científica y Tecnológica
- Ambiental y de la Salud
- Desarrollo Personal y Espiritual
- Resolución de Problemas

Elementos Curriculares

LENGUA ESPAÑOLA

Competencia específicas/ descriptores	**Comprensión escrita** • Comprende instructivos que lee, en soporte físico y/o digital para saber el uso de aparatos electrónicos, juegos, etc **Producción escrita** • Produce por escrito, manuscritos y/o digitados, instructivos sobre el uso de aparatos electrónicos, electrodomésticos y juegos, etc.
Contenidos	**El texto instructivo** • Función y estructura (título, materiales y procedimientos). • Uso del "se" impersonal al indicar las acciones que debe realizar el destinatario para usar juegos diversos, ensamblar muebles, juguetes… (se coloca, se mantiene, se apaga, se une). • Uso del infinitivo (Conectar a una fuente de energía…, Apretar los tornillos…, Presionar el botón…) al especificar las acciones que debe realizar el destinatario. • Uso de conectores de orden (primero, en primer lugar, después, luego, finalmente) al secuenciar las acciones que debe realizar el destinatario. • Uso de conectores de finalidad para expresar el propósito de las acciones (Observar que no sobre espacio a fin de evitar imperfecciones…, Utilizar destornillador con el propósito de…) que se deben realizar. • Uso de adverbios o construcciones adverbiales para especificar determinadas acciones (Se aprieta fuertemente…, Quitar totalmente…, Colocar despacio/más arriba/en el centro/lejos/ cerca/fuera/dentro…) • Uso de léxico técnico o especializado, según el área temática del instructivo. • Utilización del diccionario en versión física y/o digital para comprender el sentido de las palabras del instructivo que escucha cuyo significado no ha podido inferir. • Valoración de la importancia de los instructivos para el uso de juegos diversos; el ensamblaje de muebles y juguetes. • Capacidad de ejecución ordenada y lógica de las acciones contenidas en el instructivo que escucha. • Interés por contribuir con la resolución de problemas y necesidades de la vida cotidiana, a través de instructivos sobre el uso de juegos diversos; el ensamblaje de muebles y juguetes.

MATEMÁTICAS

Competencia específicas/ descriptores	• Justifica los pasos dados en las demostraciones relacionadas con circunferencias. • Usa la circunferencia para construir gráficos, polígonos regulares, figuras estrelladas, etc. • Relaciona la circunferencia, sus elementos y propiedades con situaciones de la cotidianidad. • Relaciona la circunferencia con la ciencia para dar explicaciones y comprobar fenómenos del mundo científico. • Interpreta y explica gráficos y situaciones de la vida cotidiana a través de los polígonos y sus • propiedades, de las relaciones entre sus elementos y los diversos teoremas que se verifican sobre éstos. • Explica aplicando perímetro y área de superficies planas la forma y los procedimientos para resolver situaciones del entorno planteada, como por ejemplo como saber la cantidad de alambre o blocks que se necesita para cercar un solar.
Contenidos	**Circunferencia** • Interior y exterior de una circunferencia • Centro y radio de una circunferencia. • Círculo o región circular. • Líneas de la circunferencia: cuerda, secante, diámetro, tangente. • Resolución de problemas relacionados con circunferencia. • Aplicación delos conceptos sobre circunferencia en situaciones de la vida cotidiana. • Valora la importancia que tiene la circunferencia en las construcciones de otras figuras geométricas. **Polígonos** • Interior y exterior de un polígono • Clases de polígonos • Diagonal de un polígono • Diagonales desde un vértice de un polígono. • Total de diagonales de un polígono. • Construcción de polígonos regulares.

CIENCIAS SOCIALES

Competencia específicas/descriptores	• Sabe ubicarse en el tiempo y el espacio y comprende el doble carácter natural y social de ambos. • Desarrolla sentido de protección de la naturaleza y frente a la naturaleza. • Capacidad de análisis, interrelación y síntesis entre sociedad y espacio en el tiempo. • Comprende la diversidad cultural e interculturalidad de las diferentes regiones • Promover la búsqueda de información sobre los recursos cartográficos que pueden ofrecer las TIC tales como SIG, ordenamiento territorial, GPS etc.
Contenidos	**Geografía General** • Los continentes, geografía, demografía, clima, hidrografía, recursos naturales, sistemas montañosos, flora, fauna. • Emplea términos del lenguaje científico de la geografía para referirse a los fenómenos naturales que analiza. • Utiliza herramientas digitales diversas para la ubicación de los fenómenos geográficos estudiados (GPS, Google Maps, Google Earth, cartografías digitales, etc.) y la elaboración de informes. • Aprecia la diversidad geográfica y cultural de los distintos conglomerados humanos que integran la humanidad.

CIENCIAS DE LA NATURALEZA

Competencia específicas/ descriptores	• Reconoce diferentes tipos de enfermedades tropicales de transmisión sexual, de otras formas de contagio y aplica medidas preventivas encaminadas a promover, prevenir y conservar la salud física emocional y mental. • Aplica procedimientos tendentes a mejorar y fortalecer los diferentes sistemas del cuerpo humano. • Promueve el cuidado de su salud individual y colectiva a partir del conocimiento de todo su cuerpo, sus procesos vitales y el mejoramiento de su entorno. • Describe sintomatologías de enfermedades y aplica medidas preventivas a los diferentes mecanismos de transmisión.
Contenidos	**Biología Humana** • Estructura y función de los sistemas del cuerpo humano. • Enfermedades de los sistemas. • Enfermedades de transmisión sexual VIH y Sida (P 1 y P2). • Mecanismos para prevenir las enfermedades (P2). Anticuerpos y vacunas (P2). • Tipos de inmunidad (P2).

Metodología

El Aprendizaje Basado en Proyectos, es un método que consiste en investigar sobre una temática de manera multidisciplinaria, (áreas objeto de Pruebas Nacionales, Lenguaje, Matemáticas, Sociales y Naturales); a través de una pregunta generadora, la cual es respondida con la realización de diversas actividades. Este producto pretende satisfacer las necesidades de la comunidad.

Hemos adoptado este método debido a que permite trabajar a nuestro ritmo dentro del cronograma señalado y haciendo uso de la modalidad virtual. De esta manera, podrás desarrollarlo en la comodidad de tu casa, utilizando los recursos necesarios de esta nueva forma de trabajo; la cual es novedosa, con grandes retos y que incentiva a fortalecer la autonomía y el trabajo independiente.

A causa del estado de emergencia sanitaria que se está viviendo en estos días por la pandemia del Covid-19, el trabajo virtual ha asumido un papel principal en los procesos educativos actuales de muchas personas en el mundo. En caso de no tener acceso a la virtualidad, encontrarás en *Anexos* o dentro del proyecto, todos los documentos necesarios para trabajar.

Las actividades han sido diseñadas para que puedas dedicarles 4 horas de trabajo diario. No obstante, puedes trabajar más allá del horario establecido. Habrá momentos previamente planificados con tu profesor encargado y el estudiante líder, de que puedan encontrarse virtualmente para discutir y aclarar ideas del proyecto.

Estas actividades pueden trabajarse de manera independiente, individual y grupal. Los grupos se formarán a discreción de ustedes, y del docente titular, el cual te estará apoyando en las medidas de las posibilidades. En caso de necesitar orientación fuera del contacto formal con el profesor o estudiante líder, puedes organizar con otros compañeros y discutir juntos la inquietud que tienen.

Somos todos, nuevos aprendices en esta nueva forma de trabajar, por lo que debemos estar muy atentos y dispuestos a llevar cabo lo mejor posible esta novedosa propuesta de aprender, es por ello

que también pedimos que nos retroalimentes acerca del proceso, pues nos ayudará cada vez más a crear mejor material para ti y para todos.

Evaluación

La evaluación del proyecto estará basada en los siguientes recursos:

1. Indicadores de logro.
2. Productos de cada área.
3. Producto final.
4. Observación del trabajo continuo que realice el docente (Interacción virtual, habilidades desarrolladas).
5. Diarios reflexivos.
6. Rúbricas de evaluación y listas de cotejo.
7. Autoevaluación.

PRODUCTO FINAL:

Al terminar, habrás elaborado un ***Manual de instrucciones sobre salud integral y bienestar en tiempos de pandemia*** con el cual se beneficiará tu familia, tu comunidad y el país.

SEMANA 1 Y 2

¡Entendiendo la pandemia del Covid-19!

20	**Actividad 1:**	Pandemia en el siglo XXI. Reflexiones de la(s) geografía(s) para su comprensión y enseñanza.
25	**Actividad 2:**	Pero ¿Cómo afecta el nuevo coronavirus nuestro cuerpo?
27	**Actividad 3:**	¿Cómo se observa el virus?
30	**Actividad 4:**	Textos instructivos.
38	**Diario reflexivo**	
38	**Recursos y Evaluación**	
39	**Para ampliar**	
44	**Anexos**	
44	**Texto no. 1**:	Importancia de la geografía.
48	**Texto no. 2:**	Así afecta el coronavirus a los pulmones.
51	**Texto no. 3**:	Coronavirus: ¿Qué es la neumonía silenciosa y por qué dificulta el diagnóstico de casos graves de Covid -19?
59	**Texto no. 4:**	Plantillas cuerpos geométricos.

ACTIVIDAD 1

Pandemia en el siglo XXI. Reflexiones de la(s) geografía(s) para su comprensión y enseñanza.

El pasado septiembre 2019, la Organización Mundial de la Salud, publicó un informe en el que alertaba del riesgo de que se produjera una pandemia global. Nadie imaginaba cuan cerca estábamos de que este desastre natural biológico, azotara la población mundial.

El artículo "*Pandemia en el siglo XXI. Reflexiones de la(s) geografía(s) para su comprensión y enseñanza"* comenta que *las enfermedades consideradas como endemias, epidemias o pandemias tienen una estricta relación con las Ciencias Sociales, especialmente con la Geografía, ya que se definen por el ámbito geográfico de su expansión. Epidemia es una enfermedad "que se propaga durante algún tiempo por un país, acometiendo simultáneamente a gran número de personas" (RAE, 2020). La epidemia del ébola ocurrida en África Occidental en 2014 colapsó el sistema de salud de Sierra Leona, Liberia y Guinea. Actualmente en República Democrática del Congo hay un brote de Sarampión que registra al mes de marzo 6,000 personas fallecidas (MSF, 2020). Las enfermedades endémicas son las que persisten en un área específica de forma continua o con episodios. Malaria, chagas, dengue, tuberculosis, fiebre hemorrágica argentina, entre otras. En cuanto a pandemia, el origen griego de la palabra "πανδημία pandēmía 'reunión del pueblo'" (RAE, 2020), representa claramente la realidad que la sociedad global atraviesa desde noviembre de 2019, fecha de aparición del coronavirus COVID-19. El virus detectado en Wuhan, ciudad China, se expandió al ritmo de las comunicaciones del siglo XXI,*

hacia otros países de Asia, luego Europa, Oceanía, América y África, motivo por el cual fue declarado pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de marzo de 2020[2]*(ONU, 2020a). Esta organización considera pandemia a una enfermedad que se propaga mundialmente.*

1. Escribe en tu cuadernillo o libreta, un comentario sobre este fragmento de artículo científico. Toma en cuenta las ideas que expone y complétalas con tu experiencia personal relacionada con el tema. Al terminar contesta la siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las ideas más importantes que obtienes de este texto?
- Investiga el significado de los prefijos y sufijos de cada una de esas palabras relacionadas con el tema; con esta práctica tendrás siempre la oportunidad de aumentar tu vocabulario. Ayúdate del diccionario, busca su significado etimológico:
    - Pan – demia:
    - Epi – demia:
    - En – demia:
- Identifica y escribe, cuáles otras áreas del desarrollo social de la humanidad se ven afectadas por las endemias, pandemias y epidemias.

Para comprender acerca de la dimensión del concepto de pandemia, o por qué el Covid-19, de epidemia se convirtió en pandemia, es necesario que tengamos claro los conceptos de geografía del mundo. Los científicos han dividido el plano del planeta Tierra en una cuadrícula. Estas líneas trazadas, se denominan **líneas imaginarias**, se llaman así porque la Tierra no las tiene, de ahí lo de imaginaria. El detalle es que para estudiar la Tierra y esta ser tan grande, los científicos convinieron que era mejor trazar estas líneas en un plano.

Las líneas imaginarias que van de norte a sur o de sur a norte, se llaman meridianos, o sea las que son verticales, las otras se llaman paralelos, estas son las horizontales. Estas nos permiten comprender más fácil dónde está ubicado cualquier punto del planeta, se le llama a esta medición, sistema de coordenadas geográficas. Cuando se cruza una línea longitudinal (meridiano) con una horizontal (paralelo) se obtienen las coordenadas.

Los geógrafos, nombraron varias líneas para tener referencias geográficas, en caso de que haya que ubicar una localidad. El paralelo de referencia tomado (línea horizontal); se llama *Paralelo el Ecuador,* el meridiano de referencia se llama, *Meridiano de Greenwich.* También se toman como líneas de referencias, otros paralelos*: Trópico de Cáncer, Trópico de Capricornio y los Círculos Polares Norte o Ártico y Sur o Antártico.*

Hoy día existen aplicaciones como las de *Google Maps* que permiten ubicarse, situarse con extrema facilidad y ni hablemos del *GPS (Global Position System)*[1], el cual ya viene instalado en relojes.

2. Lee el texto no.1, ***Importancia de la Geografía,*** (ver anexos); luego realiza las actividades que se van presentando. Si tienes acceso a internet, ingresa al siguiente enlace para obtener un mayor conocimiento:

- Paralelos y Meridianos. Educatina.
  https://www.youtube.com/watch?v=b8YM4NIaSoc&t=31s
- La Tierra y sus Coordenadas Geográficas
  https://www.youtube.com/watch?v=J1QAsGD-F4A

1 En español, Sistema de Posición Global.

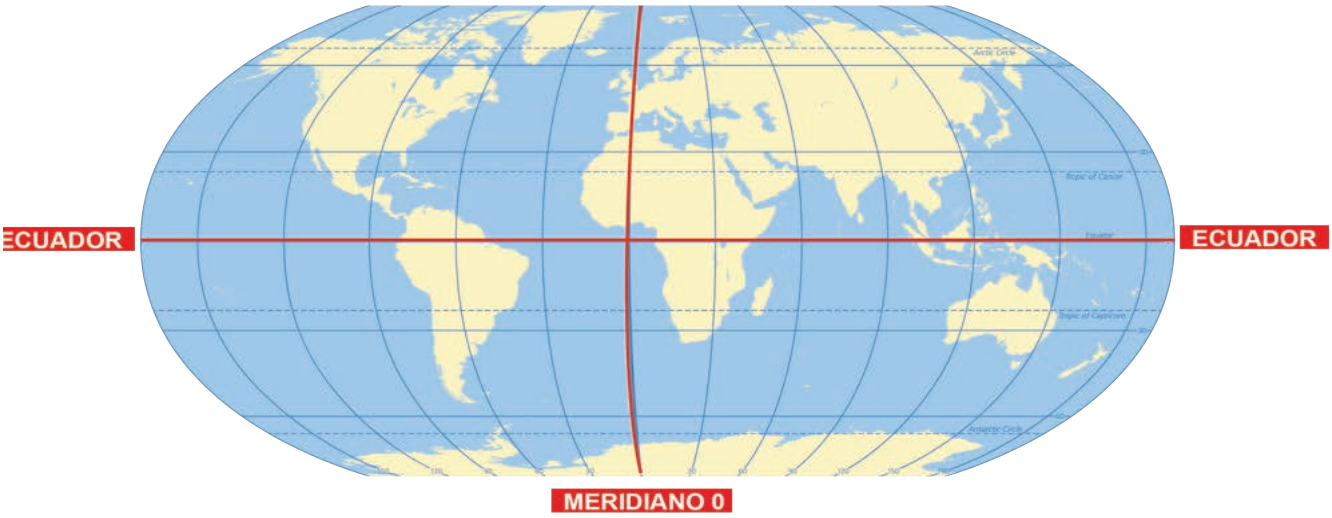
- ¿Cuál parte de los videos se te hizo difícil comprender? En este caso, intenta comunicarte con un compañero de clases y comparte tu inquietud, puede ser que entre los dos puedan aclarar ideas. También puedes solicitar el apoyo de tu profesor.

- ¿Sabes ubicar estas líneas imaginarias? Dibuja una representación de un globo terráqueo y ubica las siguientes localidades:

Líneas	Hemisferios
• Paralelo del Ecuador	• Norte (Septentrional)
• Meridiano de Greenwich	• Sur (Meridional)
• Círculo Polar Ártico	• Este (Oriente)
• Círculo Polar Antártico	• Oeste (Occidente)
• Trópico de Cáncer	
• Trópico de Capricornio	

Con el conocimiento de la ubicación geográfica y los hemisferios donde se encuentran los países en el mundo, se hace más fácil identificar como el virus se ha expandido en el planeta.

3. En el siguiente mapa basándote en las líneas imaginarias y en la información investigada o que ya sabes por estar enterado por las noticias; ubica en cuales hemisferios se encuentran estas localidades en el mundo:



a. Posición geográfica de nuestro país:

b. Posición geográfica donde inició la pandemia:

c. Posición geográfica del continente que actualmente está más afectado de Covid-19:

d. Posición geográfica del país de América que está más afectado por Covid-19 actualmente:

e. Posición geográfica de los dos países europeos más afectados por el Covid-19:

f. Posición geográfica del o de los países que han manejado mejor el control del contagio por el Covid-19:

ACTIVIDAD 2

Pero ¿Cómo afecta el nuevo coronavirus nuestro cuerpo?

Aún no se ha comprobado que la propagación del virus esté directamente relacionada con la ubicación geográfica y clima de los países. Es una hipótesis que esta sea menor en países de clima cálido, o países que estén en las estaciones verano y primavera. Estudios no concluyentes sostienen que este virus no discrimina etnia, cultura, género o edad de las personas. Todo apunta al funcionamiento del sistema inmunológico de nosotros.

Los seres humanos estamos conformados por sistemas que actúan de manera coordinada para desempeñar las funciones básicas de la vida, estas son la nutrición, la relación y la reproducción. Aunque el nuevo coronavirus se considera un virus respiratorio, cada vez más los médicos e investigadores encuentran evidencias contundentes de que afecta los órganos de todo el cuerpo. Las complicaciones mortales de la enfermedad afectan el corazón, los pulmones, riñones, cerebro, vasos sanguíneos; colapsa al sistema inmune y pueden constituir un desafío en pacientes con enfermedades subyacentes como Diabetes e Hipertensión arterial.

1. Observa el siguiente vídeo que resume cómo el nuevo coronavirus produce la enfermedad Covid -19 en el siguiente enlace: *https://youtu.be/tCPq2IVM5Mg.*

- ¿Cuáles son las afectaciones al sistema respiratorio que ocasiona el coronavirus?

Si posees un dispositivo electrónico, busca información en estos enlaces:

https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019 (OMS)[2]

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html,(CDC)

Si no tienes cómo acceder a la red, puedes consultar en Anexos el texto no. 2, *¿Cómo afecta el coronavirus a los pulmones?*

2. Para que te hagas una idea más clara de los síntomas y desarrollo de la enfermedad del Covid–19: traza una silueta de un cuerpo humano en un cartón o cartulina grande; con marcadores o lápices de colores, dibuja los órganos afectados por la enfermedad, escribe el síntoma y clasifica la afectación en leve, moderada o severa; indica el posible tratamiento o medida a adoptar. Con este modelo anatómico, podrás explicarle de una forma más gráfica a tu familia y amigos, los datos más importantes del Covid -19.

3. Una de las complicaciones de la infección por coronavirus en los casos más graves es la Neumonía. Investiga en este artículo para contestar las preguntas siguientes: *https://www.bbc.com/mundo/noticias-52420960.* Si no cuentas con una conexión a internet consulta en anexos, texto 3. *Coronavirus: ¿Qué es la neumonía silenciosa y por qué dificulta el diagnóstico de casos graves de Covid -19?*

4. Responde:

a) ¿Por qué el nombre de la neumonía silenciosa?

b) ¿Qué diferencias hay entre los síntomas de una neumonía silenciosa y otro tipo de neumonía?

c) ¿Cuáles son las células pulmonares atacadas por el coronavirus? ¿Cuál es su función?

2 (OMS) , Organización Mundial de la Salud es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en la salud, definida en su Constitución como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.

d) Para que ocurra el intercambio de gases en los alvéolos además del buen funcionamiento del pulmón, ¿qué otro factor interviene?

e) ¿Cómo afecta al sistema circulatorio el coronavirus? ¿Cuáles son las evidencias clínicas?

f) ¿Cómo debemos actuar ante dificultad para respirar?

¿Cuál es la forma del virus?

1. Lee el texto con cuidado, subraya las ideas básicas, puedes anotar en el margen las preguntas que vas conectando mientras lees.

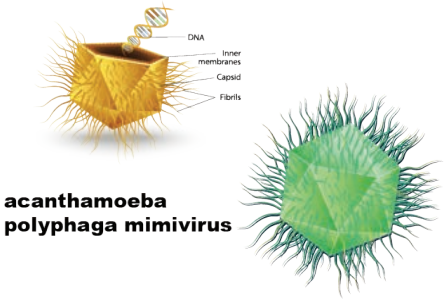
Una de las primeras nociones sobre los virus es que no pueden ser considerados organismos vivos, carecen de orgánulos celulares y necesitan de las células para reproducirse. Su estructura es material genético (ARN) encerrado en una envoltura (*cápside*) que a veces, como ocurre con los coronavirus, lleva otra envoltura externa constituida por lípidos (*membrana lipídica*), de ahí la recomendación del uso de agua y jabón que arrastra esa última envoltura. Es por eso por lo que para vivir tiene que encontrar un huésped, y en el caso del Covid-19 … somos nosotros. Su tamaño oscila entre 10 y 100 nanómetros, por eso sólo son visibles con el microscopio electrónico.

Los virus suelen presentar simetrías:

Simetría icosaédrica: la cápside presenta la forma de un **poliedro regular**, un **icosaedro**, cuyas caras son **triángulos equiláteros**. Este es el caso del virus de la rubéola o el de la hepatitis.

Simetría helicoidal o cilíndrica: los capsómeros están dispuestos **verticalmente** en torno a un **eje** y pueden presentar o no envoltura, como el virus de la gripe o el del mosaico del tabaco.

Simetría compleja: los capsómeros presentan una cabeza en forma de **prisma hexagonal**, unida a una cola en forma de hélice o muelle y finalizan en una capa de anclaje con varillas rígidas. Es decir, en ella se combinan elementos con **simetría icosaédrica** con otros con **simetría helicoidal.**



La estructura **simétrica** de los virus permite su coagulación, como si se tratara de materia no viva, y también su acoplamiento a una célula desde cualquier ángulo. Esta estructura ya fue debatida por F.H.C. Crick y J.D. Watson en 1956, quienes postularon que las envolturas de los virus se construían empaquetando bloques idénticos, conduciendo a solo algunas posibilidades geométricas, de ahí las simetrías observadas, como después probaron Donald Caspar y Aaron Klug en 1962.

Fijémonos en los ***Coronavirus*.** Estos virus son una amplia familia, que incluye a algunas variedades del catarro común, y otras más letales como el SARS-CoV y el MERS-CoV surgidos en 2003 y 2012, respectivamente. La terminología SARS proviene de *Severe Acute Respiratory Syndrome*[3] y MERS de *Middle East Respiratory Syndrome*[4]. En efecto, provocan afecciones respiratorias que en algún

3 En español, *Síndrome respiratorio agudo severo:* es una enfermedad respiratoria contagiosa y a veces mortal. El síndrome respiratorio agudo severo apareció por primera vez en China, en noviembre de 2002. En pocos meses, el síndrome respiratorio agudo severo se propagó por todo el mundo

4 En español, *Síndrome respiratorio de Oriente Medio:* El MERS-CoV se refiere a una enfermedad respiratoria viral — síndrome respiratorio del Oriente Medio (MERS) — causado por un coronavirus (CoV), la misma familia de virus que puede causar el resfriado común.

caso pueden ser mortales.

Los coronavirus están constituidos de ARN, poseen una envoltura **esférica** que incluye unas *espículas* como una corona, de ahí el nombre de estos tipos de virus. Las espículas están distribuidas **simétricamente** y son las que permiten al virus abrirse camino por las membranas de las células y atacar a éstas desde cualquier ángulo.

A la espera de una vacuna, los tratamientos antivirales persiguen atacar uno o varios frentes: evitar la entrada; evitar que escapen de los endosomas; o inhibir la replicación. Esa triple vía de ataque ha sido muy exitosa contra el SIDA y representa una de las esperanzas, a corto plazo, para paliar el tremendo impacto de COVID-19.

Cada día conocemos más al enemigo, para lo que usamos la ciencia. No olvidemos nunca este binomio inseparable: ciencia y conocimiento.[5]

1. Partiendo de la lectura "*El aspecto geométrico del enemigo"*, identifica conceptos relacionados con la Geometría. Luego busca en el diccionario el significado de cada uno y escríbelos con tus palabras. Identifica el significado del prefijo y sufijo de esas palabras. Por ejemplo:

- Hexa: seis
- Gonal:ángulos

2. Busca en el texto la descripción geométrica del Covid-19, descríbela a continuación. Recuerda mencionar todos los detalles que observas.

3. **¡A construir los cuerpos geométricos de los virus!**

Vamos a construir virus con ayuda de plantillas de cuerpos geométricos. (Ver Anexos 4) En la sección de anexos, vas a encontrar la descripción de cada cuerpo geométrico; debes leer y repasar los conceptos

5 ***Mario Castro Ponce*** *(Universidad Pontificia Comillas),* ***Manuel de León*** *(Instituto de Ciencias Matemáticas CSIC, Real Academia de Ciencias) y* ***Antonio Gómez Corral*** *(Universidad Complutense de Madrid).*

presentados. Presta especial atención al número de caras, números de vértices y número de aristas. Dichos detalles son importantes para la construcción de los cuerpos geométricos que vas a presentar. Sigue estas instrucciones:

- Recorta muy bien, por los bordes los cuerpos geométricos.
- Coloca el pegamento en las pestañas que tiene la plantilla.
- Haz el doblez de la pestaña en la línea marcada, luego debes preparar todos los dobleces, para proceder a cerrar y pegar.
- Construye los demás poliedros de esta misma forma.
- Pinta cada poliedro con cuidado, como lo sugiere la tabla modelo de virus que se encuentra en anexos.
- Identifica el nombre de cada uno y el nombre del virus que representa.

ACTIVIDAD 4

Textos instructivos.

El producto final de este proyecto consiste en escribir un manual de instrucciones sobre el bienestar personal, ante esta crisis sanitaria que arropa al mundo. Toda la información que recabamos durante estas semanas nos ayudará a redactar un documento que beneficiará nuestra familia y nuestra comunidad.

Para ello debemos repasar qué son los textos instructivos. Antes de empezar formalmente, responde

en tu cuaderno o libreta de apuntes , las siguientes preguntas:

a. ¿Recuerdas qué son los textos instructivos?

b. ¿Para qué se utiliza este tipo de textos?

c. ¿Has utilizado alguna vez un instructivo? ¿Para qué lo utilizaste?

d. ¿Crees que son útiles los instructivos? ¿Por qué?

Apartir de la aparición de los primeros casos del Covid-19 en la ciudad de Wuhan, China y específicamente a partir del primer caso de enfermedad por coronavirus en la República Dominicana, confirmado el 1 de marzo de 2020, se han activado una serie de recomendaciones para evitar el contagio de dicha enfermedad y el lavado de las manos ha pasado a ser un tema de suma relevancia en los hogares dominicanos y el mundo.

Antes de leer el texto responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

1. ¿Sueles dar mucha importancia al lavado de manos? ¿Por qué?
2. ¿Cuál rutina en cuanto al lavado de manos se ha implementado en tu familia después de la aparición de la pandemia del Covid-19, (en cuáles ocasiones se lavan las manos en la casa, cuáles materiales se utilizan para el lavado, etc.) Puedes pedir ayuda a tu familia para responder estas preguntas.
3. Según tu punto de vista, ¿entiendes que te lavas las manos correctamente? ¿Por qué?
4. Elige uno de los dos textos instructivos que te presento. Analízalo cuidadosamente y luego responde las preguntas que se encuentran a continuación.

Evitar una infección, también está en tus manos

Salud, seguridad sanitaria y alimentaria van de la mano en muchas ocasiones. Y justamente esa parte del cuerpo es la que necesitas mantener limpia para evitar infecciones.

Así se limpian las manos para protegerte y protegernos

1 El agua es tu aliada. Moja las manos en agua tibia

2 Saca toda tu energía. Frota tus manos con jabón durante unos 15 segundos:
* Palmas
* Dedos entrelazados
* Dorso de los dedos
* Punta y pulgares de los dedos

3 Asegura la limpieza en dedos, muñecas y bajo las uñas

4 Aclara bien las manos bajo el chorro de agua

5 Cierra el grifo con una toalla de papel de un solo uso

6 Seca las manos con una toalla seca, toallitas de papel de un solo uso o secador de aire

¿Cuándo hay que extremar esta limpieza?

Después de sonarte la nariz, estornudar o toser

Antes y después de atender a una persona enferma

Después de tocar animales

Después de ir al baño

Antes de comer o manipular alimentos

Siempre que estén sucias

Fuera de casa, la lucha contra las bacterias, virus y gérmenes no descansa:

* Nunca te laves las manos con agua no potable
* Lleva contigo un líquido desinfectante. Son rápidos y efectivos

Y recuerda,
¡lávate las manos frecuentemente!

Fuentes:
Elaboración propia Consumer EROSKI, OMS, Osakidetza

Consumer

www.consumer.es
@ EroskiConsumer

EL LAVADO DE MANOS
LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
EL USO CORRECTO DE LA MASCARILLA
Son clave para evitar la propagación del virus

CÓMO SE DEBE USAR LA MASCARILLA

Antes de ponerte la mascarilla, debes lavarte las manos

Cógela por las gomas laterales, colocando el alambre arriba

Cubre la nariz, boca y barbilla

Evita tocar la mascarilla, mientras la lleves puesta

PARA RETIRARLA

Retírala tomando las gomas, sin tocar la parte frontal

Si es de un solo uso deséchala en un recipiente cerrado

Lávate las manos después

Un uso incorrecto de la mascarilla puede generar más riesgo de contagio
Sigue las medidas de prevención indicadas por las autoridades sanitarias

ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS

Castilla - La Mancha

5. Responde:
   a. ¿Cuál crees que es la intención del texto? Justifica respuesta
   b. ¿Cuál es el mensaje que transmite?
   c. ¿Piensas que el mensaje del texto está suficientemente claro?
   d. ¿Cuáles elementos del texto te permiten entender mejor la información?
   e. ¿A cuál público está dirigido el texto?

¡Algo más sobre textos instructivos!

Ya sabemos que tienes ciertos conocimientos sobre el texto instructivo. Ahora vamos a definirlo y a conocer sus principales características.

Un instructivo es un texto en el que se describen o detallan los pasos a seguir para realizar acciones de la vida cotidiana o para desarrollar algún producto, sistema o servicio. Además, este tipo de textos contienen advertencias, descripciones, glosarios y directorios de centros de mantenimiento, en caso de ser necesario.

Los textos instructivos contienen indicaciones para realizar una tarea. Los manuales y los recetarios, por ejemplo, son textos instructivos.

Los textos instructivos tienen como objetivo enseñar al receptor a regular su comportamiento, lo dirigen, enseñan, ordenan o aconsejan para la realización de determinadas acciones.

Las características principales de los textos instructivos son:

- Poseen un formato especial (muestran una lista de indicaciones).
- Presentan el desarrollo de procedimientos compuestos por pasos que deben cumplirse para conseguir un resultado. En algunos casos la secuencia de pasos es fija y en otros hay varias secuencias alternativas (como en los procesadores de texto).

- Se utilizan los verbos en modo infinitivo e imperativo (prender la computadora o prenda la computadora). O las formas impersonales (se prende la computadora).
- Se utilizan marcas gráficas como números, asteriscos o guiones para diferenciar o secuenciar la serie de pasos.
- El texto va acompañado de imágenes para reforzar o clarificar los pasos a seguir.

Para ampliar tus conocimientos sobre estos aspectos de los textos instructivos, te invito a consultar, si tienes acceso a Internet, el enlace: *https://definicion.de/texto-instructivo/* . Si no tienes dispositivos o conectividad, puedes buscar información adicional en los anexos del cuadernillo.

6. En la columna de la derecha marca con X las características de los textos instructivos que se pueden evidenciar en el texto que seleccionaste para analizar.

¡Vamos a practicar!

Características del instructivo	Características que se evidencian en el texto leído.
Su propósito es enseñar al receptor a regular su comportamiento.	
Su formato es característico del instructivo.	
Se detallan los procedimientos siguiendo pasos.	
Se presentan los verbos en infinitivo, modo imperativo o impersonal.	
Se utilizan marcas gráficas como números, asteriscos o guiones para indicar secuencia.	

Ya has leído y analizado algunos textos instructivos. Además, has repasado la definición y características de este tipo de textos. Es el momento de poner en acción tu imaginación. Con frecuencia algunos miembros de la familia deben entrar y salir de la casa, por lo que es necesario tomar medidas para evitar introducir el virus dentro de la misma. Con ayuda de tu familia, escribe una lista de las actividades que se deben realizar en el hogar para prevenir la entrada del contagio del Covid-19. Puedes utilizar para escribirlo, una hoja en blanco u otro material que podría ser reciclado. Luego puedes colocar la lista en un lugar visible de la casa, como un espejo, la puerta de la despensa o la nevera para recordar estas indicaciones.

Antes de redactar la lista recuerda que:

Los verbos en infinitivo se presentan en forma no conjugada, es decir no se puede evidenciar en ellos sus variaciones de tiempo, modo, número, etc. Cuando los verbos están en infinitivo, su terminación es **ar, er, ir.** Ejemplo: cantar, comer, reír.

.

7. Asegúrate de que tu lista de actividades cumpla con los siguientes criterios, antes de colocarla en el lugar elegido para mostrarlo a todos los miembros de la familia. Marca Sí o No para indicar si tu lista cumple o no con las pautas del cuadro. De esta manera, estarás evaluando tu propio trabajo.

Criterios	SÍ	NO
Las acciones se escriben con verbos en infinitivo.		
Las actividades están numeradas en orden de importancia, de acuerdo con el criterio de la familia.		
Se agregaron algunas imágenes (pueden ser dibujadas o recortadas de algún material reciclable que encuentres en la casa).		
Se le puso un título adecuado a la lista.		

¡Ahora… escribe tu texto!

Diario reflexivo

- ¿Cómo evalúas este material? ¿Por qué?
- ¿Cómo piensas que este conocimiento te puede servir?
- ¿Qué sentiste o pensaste mientras completabas las actividades?
- Y cuando terminaste, ¿Qué sentiste o pensaste?

Recursos

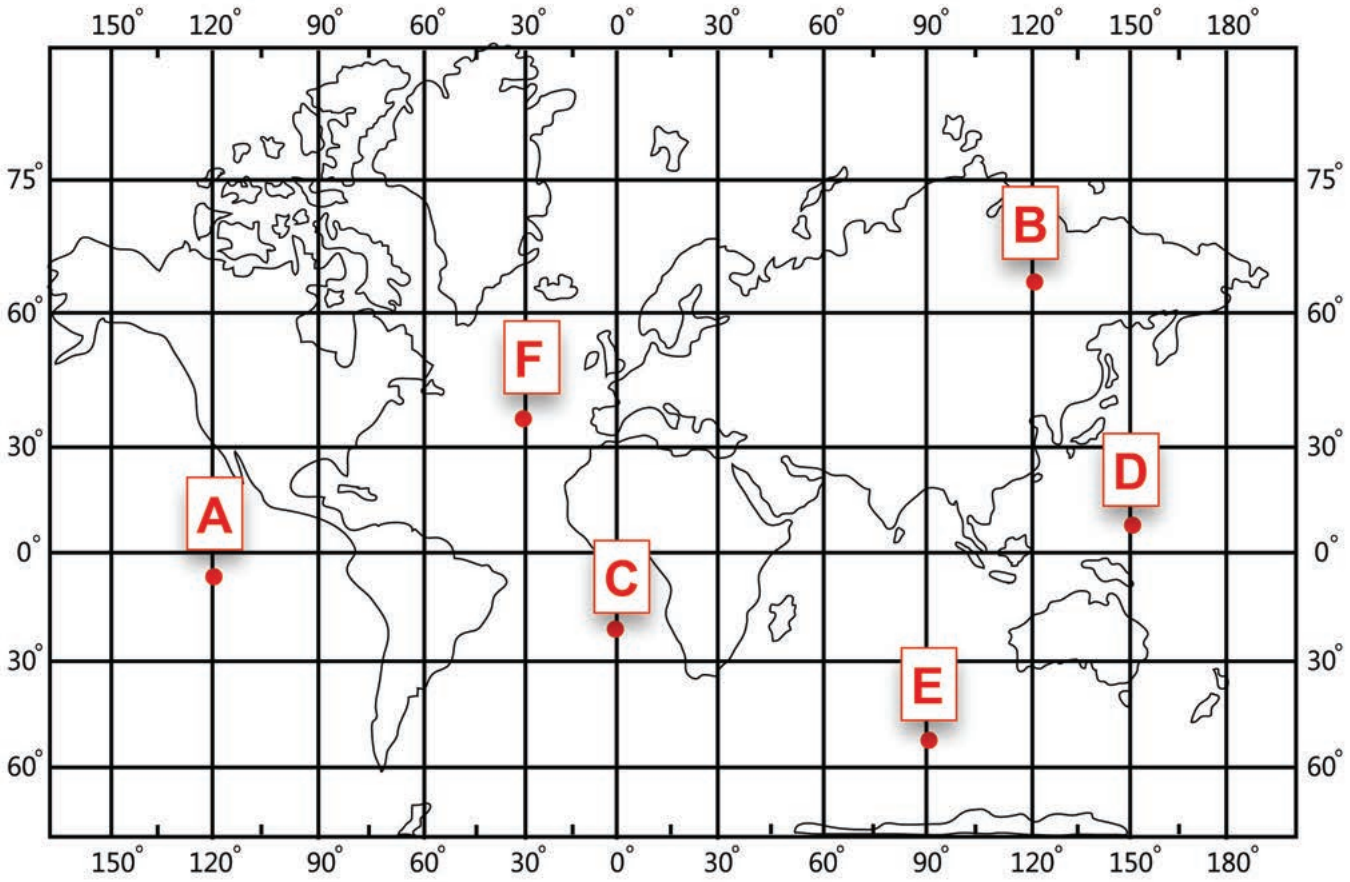
- Textos de consulta en Anexos.
- Cuaderno u hojas en donde puedas escribir.
- Plantillas cuerpos geométricos.
- Lápiz y lapiceros de varios colores.
- Cartulina / cartón.
- Material reciclado.
- Un espacio en donde te sientas cómodo para trabajar.
- Celular, computadora o tableta con conexión a Internet si lo tienes.

Evaluación

- Indicadores de logro.
- Ejercicios de comprensión y reflexión.
- Recursos de ampliación o de evaluación.
- Diarios reflexivos.
- Rúbricas.

Para ampliar

1. Para aprender a ubicar localidades en un planisferio realiza los siguientes ejercicios: observa los puntos (A - F), traza las coordenadas (latitud y longitud) y nombra donde se encuentra cada punto.



A._____

B._____

C._____

D._____

E._____

F._____

2. Conociendo las formas de contagio del coronavirus forme un equipo de 4 integrantes como máximo y realicen un cartel informativo y formativo para su familias y comunidad con las medidas que se deben implementar para protegernos.

   a. Elaborar infografía o cartel con ilustraciones o dibujos y texto que ilustre qué hacer para evitar el contagio con Covid-19.

   b. Elaborar una infografía o cartel que muestre las diferentes fases de contagio en cada uno de los casos leves, moderados o severos.

Auto-evaluación de mi Infografía

Aspectos por mejorar	Criterios	Aspectos destacados
	Mensaje Se aprecia como un todo en cada elemento del cartel, es de fácil decodificación. Lenguaje claro directo y sencillo.	
	Elementos físicos Hay tratamiento estético y es atractivo visualmente.	

	Elementos psicológicos Causa impacto en el espectador para la prevención del contagio por coronavirus.	
	Ilustraciones Están en buena resolución bien dibujadas. Son pertinentes al tema.	
	Dominio del tema Conoce las formas de contagio y formas de prevenirlo tanto en lo personal como comunitario.	

3. Si tienes celular, computadora e internet, busca en la red acerca de los diferentes virus que muestra la tabla, identifica sus formas geométricas y características que le distinguen, luego completa el siguiente esquema, ***Tabla de comparación de virus*****,** resaltando similitudes y diferencias entre ellos.

Virus	Resfriado común	Coronavirus (COVID-19)	Herpes zoster (culebrilla)	Virus de inmuno deficiencia adquirida (VIH)	Papiloma Humano (VPH)	Sarampión	Varicela
Definición							
Clasificación del virus según su huésped							
Cuerpo Geométrico que adopta el virus							

Virus	Resfriado común	Coronavirus (COVID-19)	Herpes zoster (culebrilla)	Virus de inmuno deficiencia adquirida (VIH)	Papiloma Humano (VPH)	Sarampión	Varicela
Cantidad de lados, ángulos y vértices							
Fórmulas para hallar el área, perímetro y volumen del cuerpo geométrico							
Desarrollo de la enfermedad provocada por el virus							
Medidas de protección contra el virus							
Existencia de vacuna contra el virus (sí o no)							
Protección de la vacuna							

Virus	Resfriado común	Coronavirus (COVID-19)	Herpes zoster (culebrilla)	Virus de inmuno deficiencia adquirida (VIH)	Papiloma Humano (VPH)	Sarampión	Varicela
Dibujo							

- **¿Cuál es tu reacción en general después de haber investigado acerca de los virus? ¿Crees que son algunos más dañinos que otros? ¿Por qué? ¿La forma geométrica del virus incide en su propagación o afectación a su huésped?** Escribe tu respuesta ampliamente.

4. ¡Ahora vamos a escribir!

Ya has leído y analizado algunos textos instructivos. Además, has repasado la definición y características de este tipo de texto. Es el momento de poner en acción tu imaginación. Con frecuencia algunos miembros de la familia deben entrar y salir de la casa, por lo que es necesario tomar medidas para evitar introducir el virus dentro de la misma. Con ayuda de tu familia, escribe una lista de las actividades que se deben realizar en el hogar para prevenir el contagio del Covid-19. Puedes utilizar para escribirla una hoja en blanco u otro material que podría ser reciclado. Luego puedes colocar la lista en un lugar visible de la casa, por ejemplo, un espejo, la puerta de la despensa o la nevera, para recordar estas indicaciones.

Antes de redactar la lista recuerda que:

Los verbos en infinitivo se presentan en forma no conjugada, es decir no se puede evidenciar en ellos

sus variaciones de tiempo, modo, número, etc. Cuando los verbos están en infinitivo, su terminación es **ar, er, ir.** Ejemplo: cantar, comer, reír.

Anexos

Texto no. 1 Importancia de la geografía.

http://ual.dyndns.org/Biblioteca/Bachillerato/Geografia/Pdf/Sesion_01.pdf

Campo de estudio de la Geografía.

La Geografía es la ciencia que explica la superficie terrestre e investiga la localización, la causalidad, la correlación y la evolución a través del tiempo de los elementos naturales y humanos que en ella existen, así como la influencia que los mismos tienen sobre el hombre. Esta palabra fue inventada por Eratóstenes de Cirene. (Géa; Tierra y Grafé; descripción).

La geografía estudia los elementos de la superficie terrestre, y se divide en hechos y fenómenos:

- Los hechos geográficos son los elementos más o menos permanentes de la superficie terrestre, océanos, mares, continentes, islas, montañas, ríos, bosques, ciudades, vías férreas, carreteras, etc.

- Los fenómenos geográficos son los procesos pasajeros que se presentan en la superficie terrestre, tales como, ciclones, erupciones de volcanes, lluvias, guerras, estiajes de los ríos.

Estos pueden ser físicos o naturales y humanos o culturales:

- Los hechos y fenómenos físicos o naturales son producidos exclusivamente por la naturaleza. Océanos, ríos, bosques, erupciones de volcanes, lluvia natural, etc.
- Los hechos y fenómenos humanos o culturales son producidos por la actividad del hombre y la naturaleza; ciudades, vías férreas, carreteras, lluvia artificial, guerras, etc.

Los principios científicos de la geografía son cuatro:

1. **Localización**: se refiere al lugar donde se presentan los elementos geográficos, puede ser exacta o precisa como la localización de una montaña, ciudad, aldea, o puede ser aproximada como la localización de una región natural o el área de cultivo de algún producto agrícola.

2. **Causalidad**: son las causas que dan origen a los elementos geográficos, como los temblores o sismos, o erupción de volcanes, las lluvias y los vientos.

3. **Correlación**: es el conjunto de relaciones que los elementos geográficos tienen entre sí, por ejemplo; la lluvia se relaciona con el calor solar, los vientos, las bajas temperaturas, las montañas, los ríos, la producción agrícola, etc.

4. **Evolución**: se refiere a los cambios que los elementos geográficos experimentan a través del tiempo.

Geografía Física o la **Geografía Astronómica**: estudia la tierra como astro e investiga su forma, tamaño, estaciones, movimientos, puntos, líneas, círculos, horarios, etc.

Geomorfología: estudio de las formas de la Tierra, sus ramas son: Orografía, (estudio de la corteza terrestre), Vulcanología, Litología (estudio de las rocas).

Hidrología: estudia el agua, sus ramas son: Oceanografía, Freatología (aguas subterráneas), descripción de las aguas continentales (ríos, lagunas, pantanos, glaciares), Potamología o Fluviología (ríos), Limnología (lagos y lagunas), Glaciología (glaciares).

Atmosferología: Estudia la atmósfera, sus ramas son: Meteorología (fenómenos meteorológicos; temperatura, presión, vientos, humedad, lluvia, nieve, granizo, etc.), Climatología.

Biogeografía: "Geografía de la vida", sus ramas son las siguientes: Fitogeografía (estudia las plantas y vegetales), Zoogeografía (animales).

Geografía Humana se divide en cuatro ramas:

- **Geografía cultural**: estudia elementos del medio geográfico y los tipos de regiones naturales del mundo como integrantes del paisaje natural en que desarrolla sus actividades el hombre.

- **Demografía o geografía demográfica:** estudia la distribución geográfica de la población humana y los hechos y fenómenos que presenta; natalidad, mortalidad, morbilidad, movimientos migratorios, grupos étnicos, idiomas, etc.

- **Geografía política:** estudia la organización política del mundo y los hechos y fenómenos geopolíticos, divisiones políticas, fronteras, guerras, imperios coloniales, etc.

- **Geografía económica:** estudia la producción en general y particularmente la distribución geográfica de las actividades productivas; agricultura, ganadería, pesca, producción forestal, minería, industrias, comunicaciones y transportes.

El ***posibilismo geográfico***, esta teoría afirma que el hombre está sujeto a la influencia del medio geográfico, la cual condiciona en gran medida sus características y sus actividades. Con el avance científico y tecnológico, el hombre depende cada vez menos del medio geográfico, ya que se puede aprovechar mejor los recursos de este, y defenderse de los factores adversos al desarrollo humano.

La influencia del hombre sobre el medio geográfico:

- El paisaje natural, conforme el hombre interviene en el espacio natural lo modifica paulatinamente.
- El hombre solo transforma los paisajes naturales, aprovechando los recursos naturales, minerales, lagos, bosques, ríos, etc. las modificaciones pueden ser favorables o desfavorables. Las favorables al medio son el control de la erosión, la irrigación de las tierras áridas, la reforestación de los bosques, etc.; las desfavorables son la destrucción de los bosques, la contaminación del aire y del agua y el exterminio de la fauna silvestre.

La geografía es importante porque nos sirve para conocer la superficie terrestre, así como los hechos y los fenómenos que en ella ocurren.

El Geógrafo Eliseo Reclus en su nueva Geografía Universal afirma:

"El hombre no sólo vive en el suelo, sino que nace también de la Tierra. Somos polvo, agua y aire".

Texto 2. Así afecta el coronavirus a los pulmones

https://www.consumer.es/salud/problemas-de-salud/coronavirus-asi-afecta-pulmones.html

El virus SARS-CoV-2 ataca a los pulmones, en concreto a las células de sus alveolos, y puede llegar a ocasionar desde sensación de ahogo hasta neumonía e insuficiencia respiratoria.

Por: Elisa Mora y Eva Maroto, Fundación Lovexair

En los últimos tiempos estamos asistiendo a una **pandemia sin precedentes**. La aparición de un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2, está afectando a gran parte del mundo debido a su rápida propagación y los efectos que tiene sobre la salud de las personas. De hecho, en solo unos meses ya hay cerca de un millón de contagios confirmados y 50.000 fallecidos por COVID-19, la enfermedad que provoca. Por eso, en este artículo explicamos, de manera sencilla, **cómo ataca el SARS-CoV-2 a nuestro organismo**, en especial al sistema respiratorio, el principal afectado.

¿COVID-19, coronavirus o SARS-CoV-2?

La **COVID-19 es una infección respiratoria causada por un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2**, que provoca fiebre, tos, fatiga, diarrea, disnea (sensación de ahogo) y, en los casos más graves, neumonía e insuficiencia respiratoria.

Los coronavirus son una familia de virus que se caracterizan por tener unas estructuras en la superficie en forma de corona. Hay diferentes tipos y algunos de ellos causan enfermedades en los humanos, como el del SARS, que en 2002 originó 8.000 infecciones, y el del MERS, que en 2012 afectó principalmente a Oriente Medio y provocó 2.500 infecciones. A fecha de hoy, ya se registran más de 900.000 casos de infecciones por el SARS-CoV-2 a nivel mundial.

Precisamente porque este virus es nuevo, hay muchos aspectos que todavía son desconocidos para la comunidad científica y están investigándose. De ahí que lo más probable es que cuando estos estudios comiencen a dar resultados, lo que sabemos hasta ahora pueda cambiar, ampliarse o matizarse. A continuación, nos centraremos en los aspectos que hoy en día sí se conocen.

¿Cómo informarse bien ante el COVID-19 y así evitar noticias falsas?

¿A qué partes del cuerpo afecta el coronavirus?

El virus entra en el cuerpo a través de las mucosas de la piel como la boca, la nariz o los lacrimales; de ahí la importancia de no tocarse la cara con las manos.

La diana del SARS-CoV-2 es el sistema respiratorio, en concreto las células del alvéolo, que se denominan neumocitos. En los alvéolos es donde tiene lugar el

intercambio de gases durante la respiración.

La respiración consta de dos fases: inspirar y expirar aire. Cuando cogemos aire, este va cargado de oxígeno y atraviesa todo nuestro aparato respiratorio hasta llegar a los alvéolos, que son como unas pequeñas bolsas en forma de saco, que se llenan de aire y están formadas por una pared de una sola célula. Una vez allí, debido a que esta pared es tan fina, el oxígeno puede llegar a la sangre mientras que el dióxido de carbono, el gas de desecho que produce nuestro cuerpo, pasa de la sangre al aparato respiratorio. Este gas es expulsado cuando soltamos el aire al respirar. Cuando este proceso no puede producirse con facilidad aparece la disnea (sensación de ahogo).

¿Cómo actúa el coronavirus en el cuerpo?

El **SARS-CoV2** entra en las células de los alveolos (los neumocitos) y utiliza el contenido que hay dentro de ellas para multiplicarse de forma masiva, hasta matar a la célula en la que se encuentra. Según los datos disponibles hasta la fecha, **cuando entra en una célula, puede infectarla y liberar entre 10.000 y 100.000 partículas virales nuevas**. Y el procedimiento se repite: entran en las células cercanas, ampliando la infección. Al multiplicarse, el virus acaba con estos neumocitos y por eso se dificulta mucho el trabajo que deben realizar en cada inspiración para que el oxígeno llegue a la sangre y se reparta a todos los órganos del cuerpo.

Estos neumocitos tienen gran cantidad de una proteína llamada **ACE2**, que es por donde el virus se une para entrar a la célula, lo que facilita su entrada. Esto se complica en el caso de las personas con **hipertensión arterial**, ya que se sabe que estos pacientes tienen en su cuerpo grandes cantidades de esta proteína, lo que puede aumentar las opciones de que el virus entre; de ahí que estas personas sean un grupo de riesgo.

La destrucción de los alvéolos genera una respuesta de nuestro sistema de defensa en forma de **inflamación**. Este proceso natural eficiente nos permite defendernos de los virus, bacterias y agentes externos. Pero provoca irritación y aparece la **fiebre**, uno de los principales síntomas de la COVID-19. En los casos más leves, puede pasar desapercibida o no darse síntomas, pero al tener el virus en nuestro organismo, podemos contagiar a otros; por ello es fundamental quedarse en casa. **Y si la infección se expande en los pulmones, es entonces cuando se origina la neumonía.**

Lo que se conoce hasta ahora es que esta respuesta inflamatoria produce unas sustancias que pueden dañar al propio pulmón y si es muy elevada, genera una acumulación de líquidos que dificulta que el oxígeno atraviese esta pared tan finita de los alvéolos y llegue a la sangre. Es decir, a mayor respuesta inflamatoria, más líquido se acumula, menos oxígeno llega a la sangre y más dióxido de carbono se queda dentro de nuestro cuerpo ocasionando una **insuficiencia respiratoria**. Cuando esto ocurre, necesitamos respiradores artificiales para facilitar la respiración y ayudar a introducir y extraer aire de los pulmones. De ahí que los respiradores artificiales sean imprescindibles en la gestión de esta pandemia.

Texto 3. Coronavirus: ¿Qué es la neumonía silenciosa y por qué dificulta el diagnóstico de casos graves de Covid -19?

https://www.bbc.com/mundo/noticias-52420960

El doctor Richard Levitan notó algo extraño cuando trató a pacientes con covid-19 en el

Hospital Bellevue, en Nueva York.

Muchos de ellos, **a pesar de tener neumonía y oxigenación de la sangre por debajo de lo normal, no tenían problemas para respirar**, lo cual es inusual en pacientes con estas afecciones.

- **Las teorías de por qué el coronavirus puede llegar a causar la muerte de pacientes jóvenes y aparentemente jóvenes.**

El diario The New York Times informa de varios casos de pacientes hospitalizados por otros motivos, como accidentes o víctimas de apuñalamiento, en los que solo se descubrió que tenían covid-19 después de realizar tomografías computarizadas o radiografías para verificar daño en los órganos internos.

“Y esto es lo que realmente nos sorprendió: estos pacientes no informaron de ningún problema de respiración, a pesar de que las radiografías de tórax mostraban neumonía avanzada y el oxígeno estaba por debajo de lo normal. ¿Cómo podría ser posible?”.

“Naturaleza traicionera”

“Estamos comenzando a reconocer que la neumonía covid-19 inicialmente causa la privación de oxígeno que llamamos ‘hipoxia silenciosa’. ‘Silenciosa’ debido a su naturaleza traicionera, que es difícil de detectar”, dice Levitan.

El médico explica que, en la emergencia del hospital, los pacientes en estado grave son intubados por varias razones.

“Sin embargo, en mis 30 años de experiencia, la mayoría de los pacientes que necesitan intubación de emergencia están en estado de shock con un estado mental alterado y tienen

dificultades para respirar. Muchos están inconscientes o utilizan todos los músculos que tienen para respirar", pero en el caso de la neumonía por covid-19, "es diferente".

La mayoría de los pacientes que trató **tenían una saturación de oxígeno en sangre muy baja, "prácticamente incompatible con la vida", pero "hablaban por sus teléfonos celulares"**, describe Levitan.

"A pesar de su respiración rápida, no parecían estar afectados, aunque sí tenían peligrosos niveles bajos de oxígeno y la neumonía avanzada en las radiografías".

Una "combinación casi nunca vista"

La doctora Clarisse Melo tuvo una experiencia muy similar al atender a pacientes con covid-19 en un hospital privado en Río de Janeiro.

"Muchos tienen una saturación muy baja (de oxígeno), pero hablan con la familia por sus teléfonos celulares", describe.

"Se enojan conmigo cuando digo que tienen que ir a la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI). **Tengo que mostrar las pruebas para convencer a la persona de que lo que necesitan es recibir oxígeno"**, cuenta la doctora.

- **¿Puede el cadáver de una víctima de coronavirus transmitir la enfermedad?**

La situación es tan recurrente que la dejó a ella y a varios colegas intrigados y se convirtió en un tema recurrente en las conversaciones sobre pacientes con coronavirus.

"**Esto no es común en las personas que tienen neumonía,** pero todos los médicos con los que trabajo han visto pacientes con hipoxia y falta de aliento. Fue unánime", dice.

También afirma que ha visto a varias personas que buscan atención solo cuando ya tienen una

insuficiencia respiratoria grave.

“Seguimos preguntándonos, ‘¿Cómo llegó la persona a este punto? **¿Cómo no se dio cuenta de la falta de aliento y fue al hospital ya en una condición tan crítica?”**.

- **En la búsqueda de respuestas.**

La doctora encontró un estudio dirigido por el anestesiólogo Luciano Gattinoni, de la Universidad de Gotinga, en Alemania, que apunta a la hipoxia silenciosa como una condición común entre los pacientes analizados de covid-19.

Al menos el 50% de los 150 pacientes en el estudio tenían baja oxigenación en sangre, pero pulmones con un nivel de cumplimiento casi normal, como se llama la capacidad del órgano para expandirse.

“Esta combinación casi nunca se ve en un síndrome respiratorio agudo severo”, dice Gattoni.

- **Las razones ocultas por las que millones de personas no se lavan las manos, aunque puedan.**

Pero es algo que, en la primera línea de la lucha contra la pandemia, “todos están observando, todos los días”, dice el neumólogo Paulo Teixeira, profesor de la Universidad Federal de Ciencias de la Salud en Porto Alegre, Brasil.

“La mayoría de los pacientes infectados estarán bien en dos o tres semanas, pero otros progresarán a condiciones graves, y algunos tienen esta neumonía silenciosa”.

“**Vemos tomografías computarizadas aterradoras,** con un pulmón muy comprometido, la persona tiene una saturación de oxígeno muy baja, **pero se lo ve muy bien”**, detalla Teixeira.

¿Por qué sucede esto?

Richard Levitan dice en su artículo que los médicos y científicos apenas comienzan a entender por qué esto es así.

Una posible explicación señalada por él es que **el coronavirus ataca a las células pulmonares que producen tensioactivos**, que son sustancias que ayudan a los alvéolos a permanecer abiertos entre las respiraciones y que son esenciales para que el pulmón funcione normalmente.

"Pero los pulmones inicialmente no están rígidos ni llenos de líquidos. Esto significa que el paciente puede expulsar dióxido de carbono y, sin la acumulación de dióxido de carbono, los pacientes no experimentan falta de aire", escribe Levitan.

- **¿Qué es el "pasaporte o carné de inmunidad" a la covid-19 y por qué genera polémica?**

El médico dice que los pacientes intentan compensar la baja oxigenación respirando más rápido y profundo, sin darse cuenta de que lo están haciendo. Esto causa más daño pulmonar, que puede conducir a insuficiencia respiratoria aguda y ser letal.

"**La rápida progresión de la hipoxia silenciosa a la insuficiencia respiratoria explica los casos de pacientes con covid-19 que mueren repentinamente**, sin siquiera sentirse sin aliento", explica el médico.

Sin embargo, Jaques Sztajnbok, médico supervisor de la unidad de cuidados intensivos del Instituto de Infectología Emílio Ribas de Brasil dice que la hipoxia silenciosa no es una característica particular y única de covid-19.

"**No es algo nuevo, vemos que sucede con pacientes que tienen otras enfermedades**", afirma.

Sztajnbok también explica **que cada persona tiene una tolerancia específica a la baja oxigenación en la sangre**, de acuerdo con sus características fisiológicas y capacidad física, por ejemplo.

“Algunos pacientes llegan con baja oxigenación, pero no tienen problemas para respirar. Pero varios informan sobre algunas dificultades respiratorias. Una explicación para esta diferencia puede ser la tolerancia individual a la hipoxia”, dice Sztajnbok.

El médico también señala que algunas necropsias de personas que murieron a causa del coronavirus indican que hubo trombosis en los vasos pulmonares, es decir, **se formaron coágulos que obstruyeron el paso de la sangre**.

- **¿Qué es el distanciamiento social intermitente y por qué se habla de implementarlo hasta 2022?**

Esta puede ser la razón de la baja oxigenación de la sangre en pacientes que no experimentan dificultad para respirar.

“Para que el pulmón funcione es necesario respirar, pero también para que la sangre llegue a los alvéolos para intercambiar gases. El pulmón puede funcionar bien, pero si la sangre no llega a donde debería, el intercambio no ocurre correctamente”, dice Sztajnbok.

Teixeira señala estudios científicos que apuntan en esta dirección y que indican, por ejemplo, que los pacientes con covid-19 tienen un alto nivel de una sustancia conocida como **dímero D**, que es producida por el cuerpo para tratar de romper los coágulos.

“**El nuevo coronavirus causa mucha trombosis**. Estamos usando anticoagulantes con estos pacientes, porque la literatura científica publicada hasta ahora señala que su oxigenación mejora de esta manera”, asegura Teixeira.

Una advertencia temprana para la neumonía covid-19

Richard Levitan defiende en el artículo **el uso de oxímetros para identificar la neumonía causada por covid-19** antes de que aparezcan problemas respiratorios.

Este dispositivo parece una pinza para la ropa y se coloca en un dedo para medir la saturación de oxígeno en la sangre y la frecuencia cardíaca.

- **Los científicos que crearon un test "casero" para detectar el coronavirus.**

Levitan dice que son tan simples de usar como un termómetro, son "**extremadamente confiables**" **y pueden dar una alerta temprana de neumonía por covid-19**.

El médico argumenta que cualquier persona que tenga síntomas compatibles con los de covid-19 use el dispositivo durante dos semanas, durante las cuales se desarrolla la enfermedad, con monitoreo médico.

Esto puede evitar que muchas personas lleguen a hospitales en estado crítico y que deban ser intubadas.

Levitan afirma que **el oxímetro puede prevenir muertes**.

El uso más amplio de este dispositivo sería "ideal", opina Sztajnbok, pero es "imposible" hacerlo en la práctica.

Uno de los obstáculos es el precio del dispositivo, que cuesta entre US$40 y US$50 dólares en tiendas en internet.

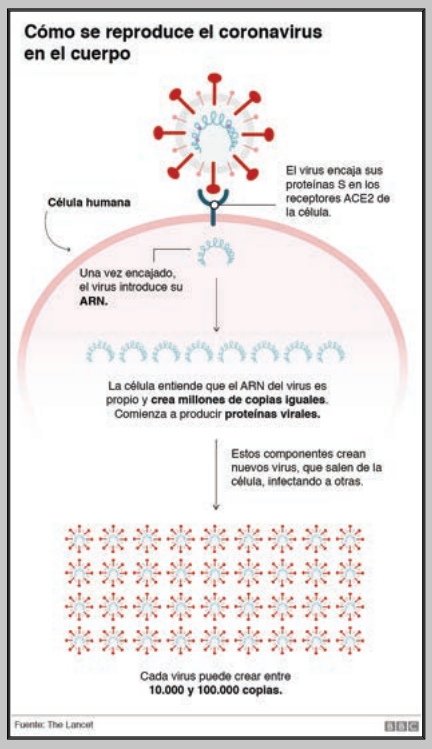
- **Qué son los "ensayos de exposición" que pueden acelerar la vacuna del coronavirus y qué dilemas éticos plantean.**

También Teixeira cree que usar uno puede ser "muy importante". "**Hemos controlado la saturación de pacientes en sus hogares de esta manera",** dice el neumólogo".

Si una persona no puede comprar el dispositivo, Teixeira dice que debe ir al hospital si tiene dificultad para respirar, e incluso sin fiebre, porque del 30% al 40% de las personas con covid-19 no tiene este síntoma.

Sztajnbok enfatiza que deben seguirse las recomendaciones hechas hasta ahora sobre qué hacer cuando se tienen síntomas compatibles con los de covid-19.

"Busque un hospital si tiene dificultad para respirar, tiene una frecuencia respiratoria aumentada persistente o si se siente cansado cuando realiza actividades que normalmente no le cansarían".



- **La científica hondureña en la carrera por crear una vacuna contra el coronavirus en Estados Unidos**

El médico también dice que la hipoxia silenciosa debería estudiarse mejor, y que "**no es motivo de pánico**".

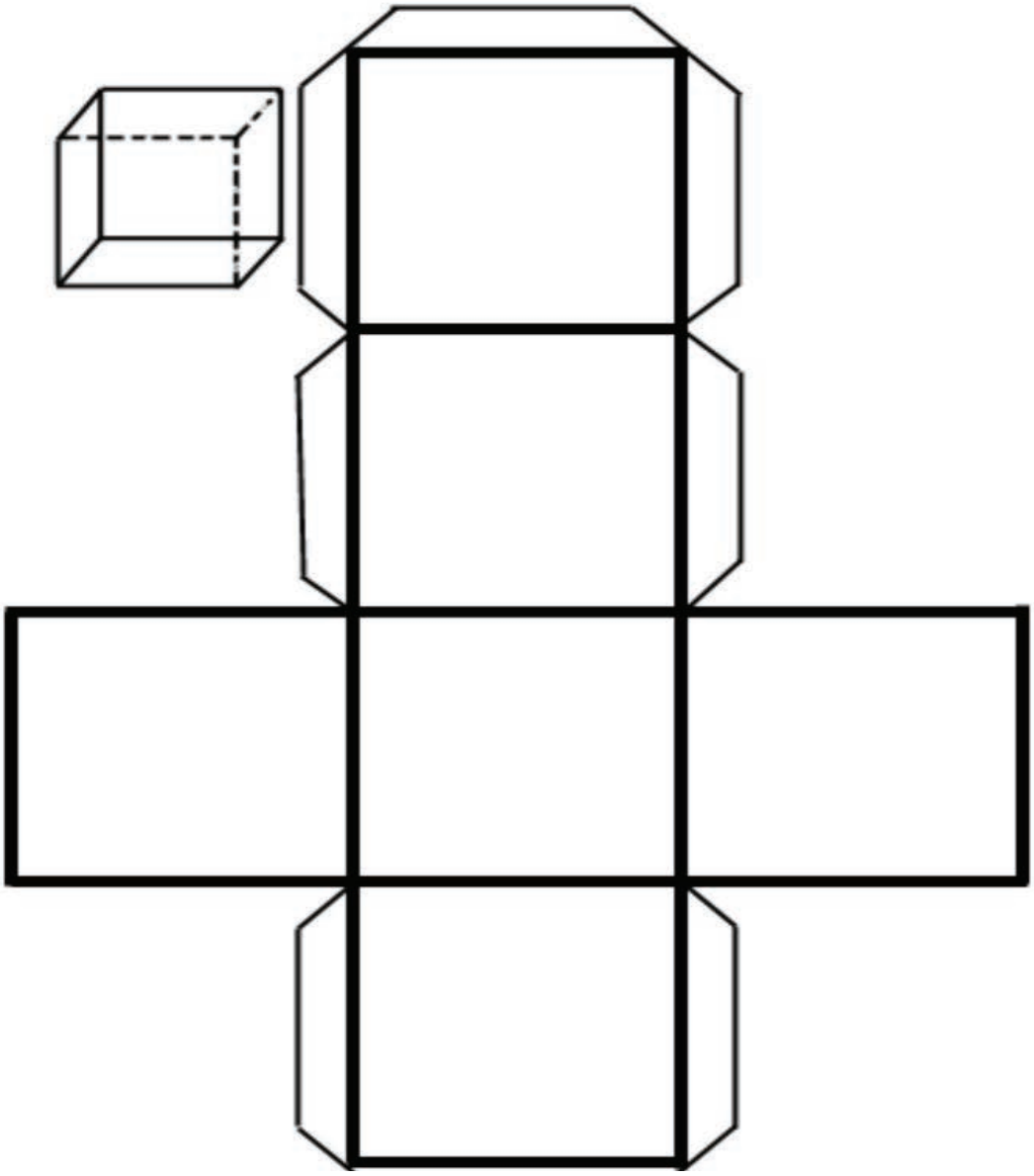
"El riesgo es llenar las salas de emergencia con personas que piensan que tienen neumonía sin tener ningún síntoma".

"Quien necesite ser atendido no podrá hacerlo, y la persona que acudió allí innecesariamente podría regresar a su hogar infectada con el coronavirus", avisa.

Anexo no. 4 Plantillas cuerpos geométricos

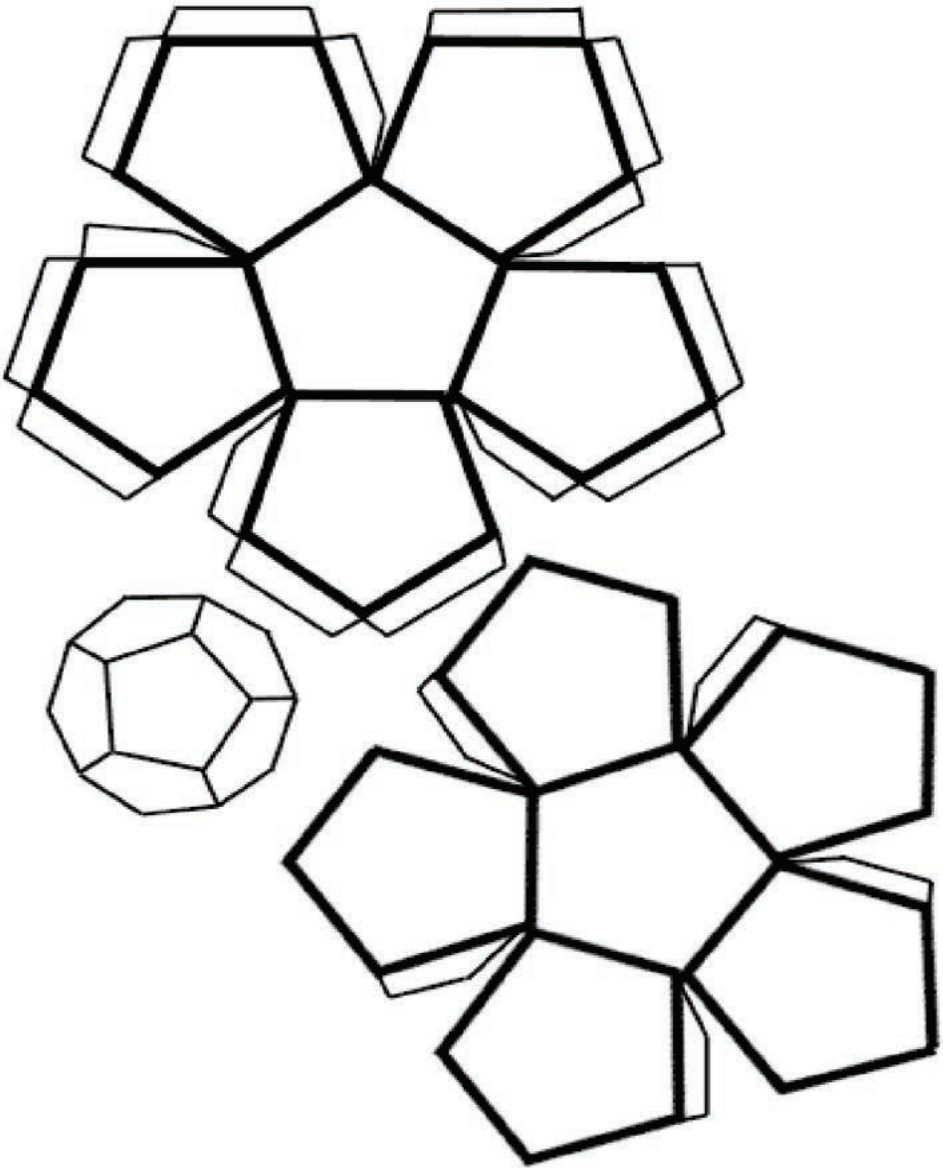
1.

CUBO



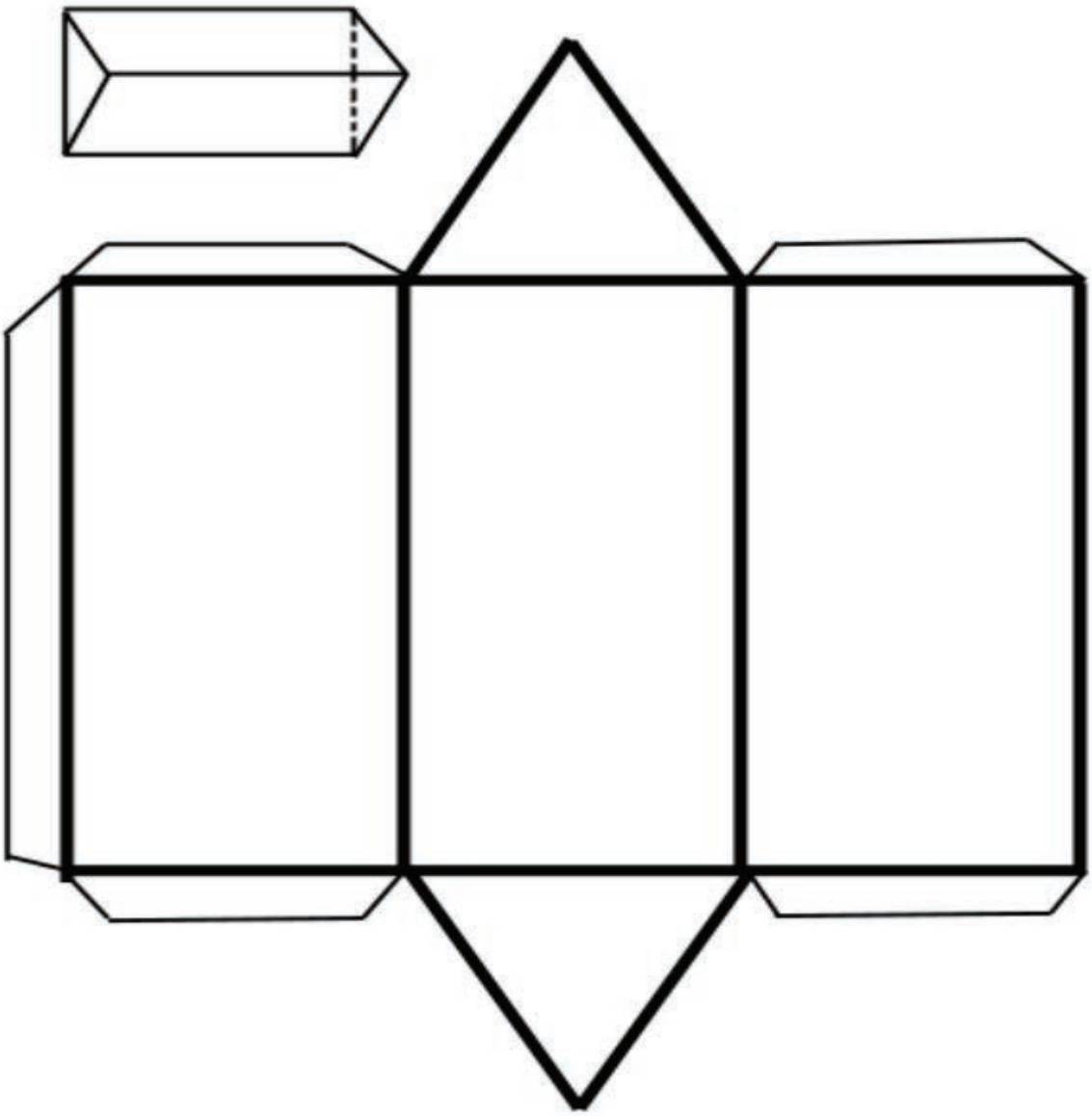
2.

DODECAEDRO

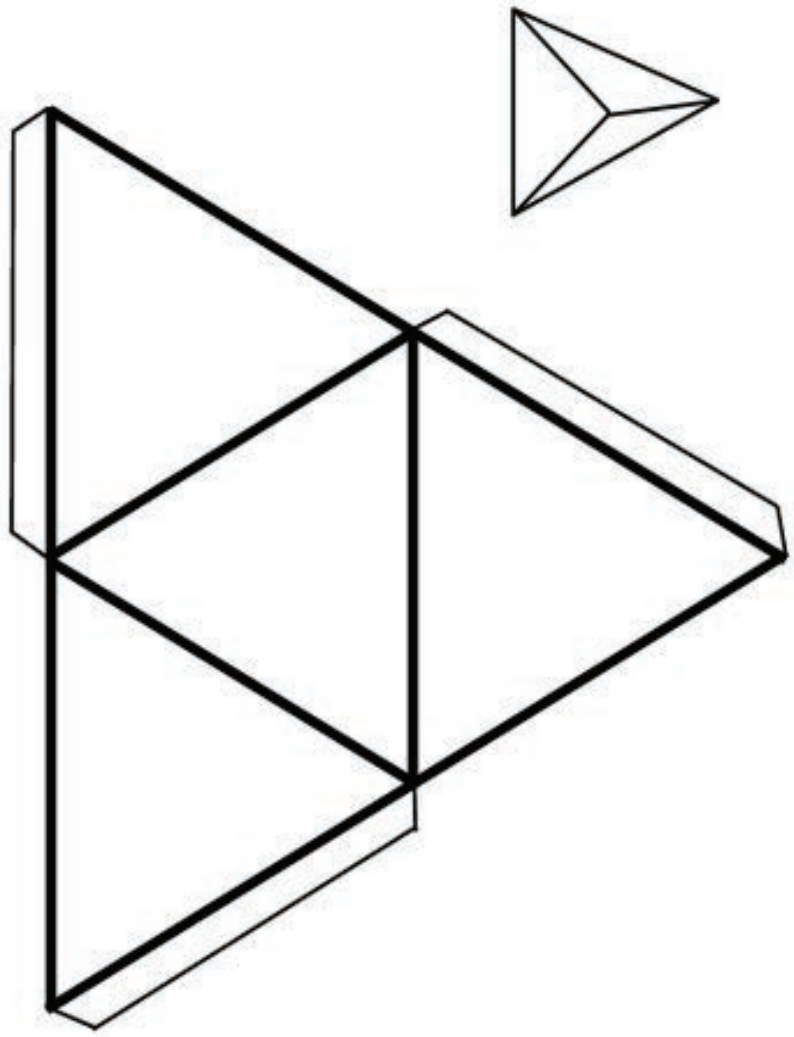


3.

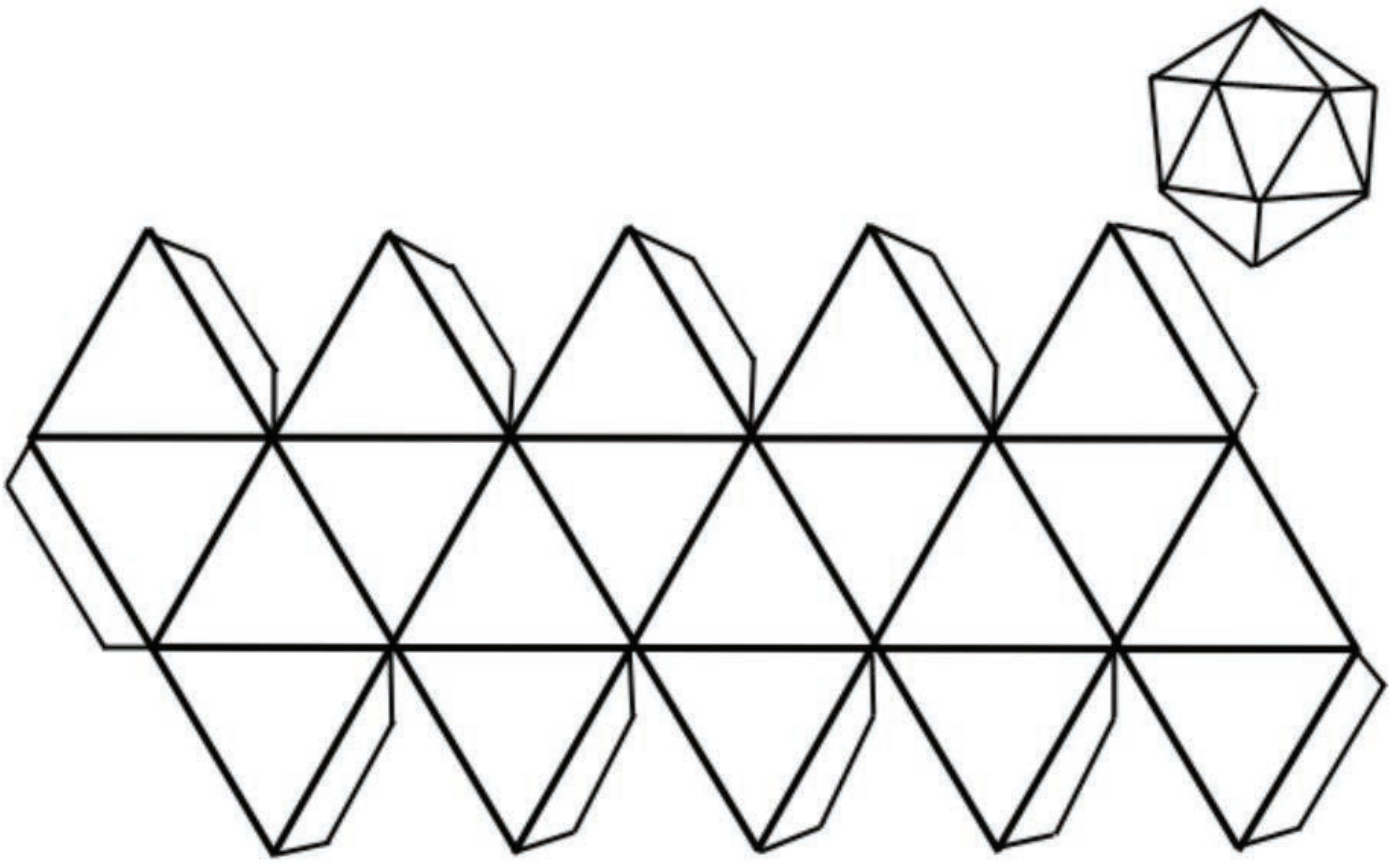
PRISMA TRIANGULAR



4. **TETAEDRO**

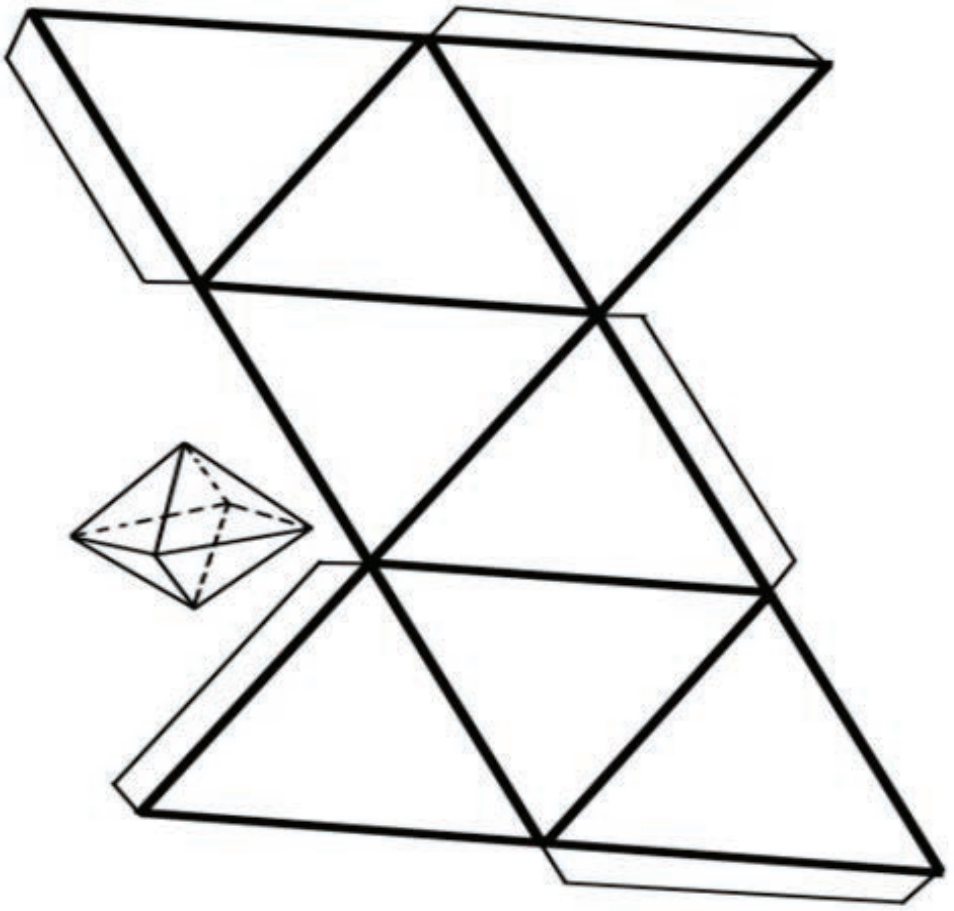


5. **ICOSAEDRO**



5.

OCTAEDRO



4

SEMANA 3

Evitando el contagio y procurando el bienestar

66	**Actividad 1:**	Las diferentes formas que adopta el espacio geográfico.
70	**Actividad 2:**	El confinamiento tiempo de oportunidades.
77	**Actividad 3:**	Distanciamiento social, no emocional.
82	**Actividad 4:**	Información importante acerca de la desinformación.
85	**Diario reflexivo**	
86	**Recursos y Evaluación**	
86	**Para ampliar**	
91	**Anexos**	
91	**Texto no. 1**:	Hay un país en el mundo. Pedro Mir.
94	**Texto no. 2:**	"Fake news" en Pandemia habrían provocado la muerte de al menos 800 personas.
97	**Texto no. 3**:	Guía básica para identificar noticias falsas (antes de enviarlas a tus grupos de Whatsapp).

ACTIVIDAD 1

Las diferentes formas que adopta el espacio geográfico.

Como habrás observado, los accidentes geográficos o las formas y cambios que adopta la corteza terrestre no son fijos, son estructuras que están en constante cambio. El portal.net los define así: *Un accidente geográfico es una unidad geomorfológica (una rama de la geografía que estudia las formas de la superficie terrestre). Se clasifican por características tales como elevación, pendiente, orientación, estratificación, exposición de roca y tipo de suelo. Los océanos y continentes son los accidentes de orden máximo.*[1]

Existe un poema muy hermoso sobre nuestro país que menciona, diferentes accidentes geográficos que posee nuestro pedazo de isla. ¿Has oído hablar de Don Pedro Mir, poeta nacional?; su poema más emblemático lo dedicó a nuestra Patria, lo tituló, *"Hay un país en el mundo"*.

Este poema comienza situándonos geográficamente de una manera poética, inicia así:

"Hay un país en el mundo colocado en el mismo trayecto del sol" …

Don Pedro Mir, a través de esa oración, *"colocado en el mismo trayecto del sol",* nos indica que nuestra hermosa isla está ubicada cerca del paralelo del Ecuador y dentro de los dos paralelos, llamados trópicos, pues es en esta zona que los rayos del sol, llegan de manera directa, la zona tropical.

Uno de sus versos dice, …en un *inverosímil archipiélago de azúcar y alcohol*… Archipiélago es un accidente geográfico, se refiere a un conjunto de islas, en nuestro, caso nuestra isla, la cual compartimos con la República de Haití, pertenece al archipiélago de las Antillas, llamado también Caribe insular.

1 https://www.portaleducativo.net/

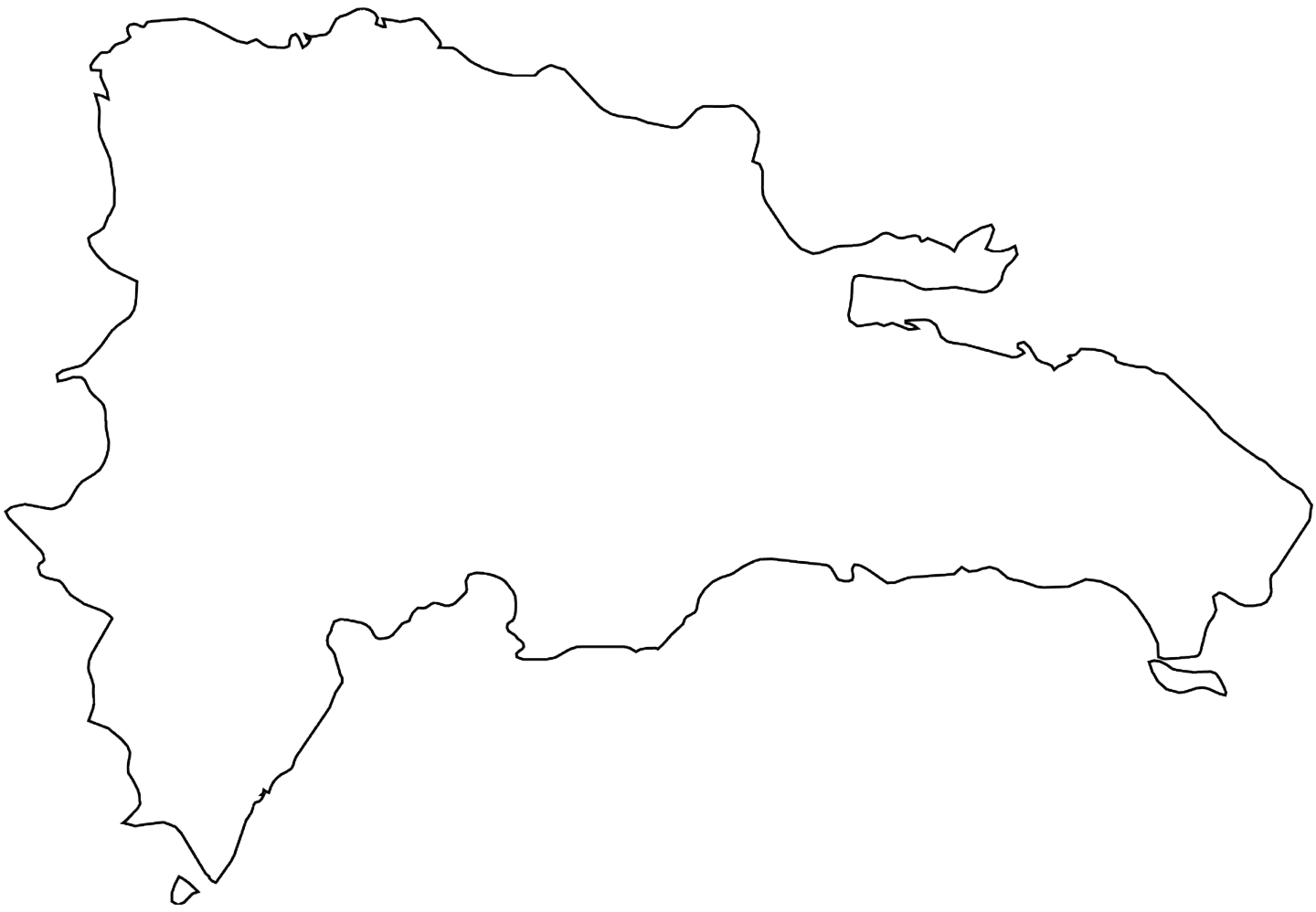
NOTA:

Si te interesa escuchar el poema recitado por Don Pedro Mir, visita este enlace, ponte cómodo y cierra los ojos al escucharlo, así podrás conectar con las más bellas descripciones de paisajes, accidentes y situación histórica de nuestro país que de manera poética él describe.

https://www.palabravirtual.com/index.php?ir=ver_voz.php&wid=844&t=Hay+un+pa%EDs+en+el+mundo&p=Pedro+Mir&o=Pedro+Mirhttps://www.palabravirtual.com/index.php?ir=ver_voz.php&wid=844&t=Hay+un+pa%EDs+en+el+mundo&p=Pedro+Mir&o=Pedro+Mir

Si no tienes acceso al audio, en los anexos, encontrarás el poema escrito. (Texto no. 1)

1. Te invito a escuchar o leer esta poesía e identificar 5 accidentes geográficos en sus versos. Luego realiza lo siguiente:
   - **Define y escribe** con tus palabras, en tu cuaderno o documento digital el significado de cada accidente geográfico. **Verifica** en el diccionario si has acertado con la respuesta, de lo contrario corrige el contenido.
   - En el siguiente mapa del país **localiza** estos accidentes geográficos a los que posiblemente se refería Don Pedro Mir en su poesía. **Identifícalos** con su nombre.



https://d-maps.com/carte.php?num_car=1879&lang=es

- **Completa** la siguiente ficha para cada accidente geográfico:

  - Accidente geográfico/tipo:

  _____

  _____

  - Provincia y región donde se encuentra:

  _____

  _____

  - Datos reales de la incidencia del Covid-19 en esa provincia:
    - Contagios:_____
    - Recuperados:_____
    - Fallecidos:_____

- **Investiga** en los periódicos o quizás tengas familiares o amigos en esa zona, que puedas entrevistar, acerca de las medidas que los encargados de salud han tomado en ese lugar. **Opina** cómo sus pobladores han manejado las medidas de control sanitario de distanciamiento social y uso permanente de mascarilla durante la pandemia.
- **Identifica** 5 recomendaciones que puedas aportar a las personas de esa provincia relacionadas con la búsqueda de bienestar y salud en estos momentos.
- Con respecto al *Toque de queda y confinamiento* cómo **ha respondido** la población de las tres provincias que elegiste. Y la población en general, ¿Cuál ha sido su respuesta?

Fuentes:

- Noticias de periódicos nacionales e internacionales (red de Internet).
- Noticieros por la radio y televisión.
- Enlaces virtuales especializados en la cobertura de la pandemia Covid-19.
    - OMS Organización Mundial de la Salud, https://www.who.int/) [2].
    - CDC (Center of Disease Control)[3].

ACTIVIDAD 2

El confinamiento: Tiempo de oportunidades

Todas las medidas que se han tomado para disminuir la curva de contagio del Covid -19 han afectado grandemente a la población mundial, es difícil decidir cuál cuesta más llevar a cabo, en especial en algunos países latinoamericanos que no tienen las reglas ni consecuencias muy definidas. Es necesario, identificar las recomendaciones de salud y bienestar para manejar el estado y sensación de encierro. Vamos a analizar una de las medidas que demanda mucho esfuerzo de nuestra parte, el confinamiento.

2 **OMS:** La Organización Mundial de la Salud es una agencia especializada de las Naciones Unidas responsable de la salud pública internacional. La Constitución de la OMS, que establece la estructura y los principios rectores de la agencia, establece que su principal objetivo es “el logro por todos los pueblos del más alto nivel de salud posible”.

3 **CDC:** El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades es un instituto nacional de salud pública en los Estados Unidos. Es una agencia federal de los Estados Unidos, dependiente del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y tiene su sede en Atlanta, Georgia.

1. En esta época, es oportuno recordar a un adolescente como tú, que pasó por una situación de confinamiento durante la Segunda Guerra Mundial. ¿Sabes a quién nos referimos? Si te pasó por la cabeza el nombre de Ana Frank, estás en lo cierto, nos referimos a ella.

Ana Frank fue una jovencita de origen judío, que se escondió junto a su familia en 1942 de los nazis durante la ocupación de los Países Bajos, Ámsterdam. Fue descubierta 2 años después, en 1944. En 1945, murió en el campo de concentración de Bergen-Belsen, poco antes de la rendición de los alemanes. Ella escribió en su diario personal, toda la situación vivida durante su etapa de confinamiento.

- Responde las preguntas antes de leer un fragmento del Diario de Ana Frank. En tu libreta o en un documento de Word, en tu computadora, anota tus respuestas:
    - **a.** ¿Cómo te has sentido durante estos meses de aislamiento físico?
    - **a.** ¿Cuáles son las actividades que más has extrañado realizar durante estos meses?
    - **b.** ¿Qué han hecho tú y tu familia para evitar el aburrimiento durante el encierro?
    - **c.** ¿Qué sabes de la historia de Ana Frank? ¿Sabes por qué se produjo su encierro? ¿Por qué?
    - **d.** ¿Crees que hay alguna diferencia entre la situación de un adolescente en confinamiento en 1942 y uno en esta época? ¿Cuáles serían?

Texto:

Querida Kitty:

> *¡Las personas que viven escondidas pasan por experiencias curiosas! Figúrate que no tenemos bañera, y que nos lavamos en recipiente de madera. Y como hay agua caliente en la oficina (quiero decir en todo el piso inferior), los siete aprovechamos esta ventaja por turno.*
>
> *Pero como somos muy diferentes unos de otros -algunos se han mostrado más pudorosos-, cada miembro de la familia se reserva su rincón personal a guisa de cuarto de baño. Peter se da el suyo en la cocina, a pesar de la puerta vidriera. Cuando piensa bañarse anuncia durante media hora que no habrá que pasar por delante de la cocina. Esta medida le parece suficiente. El señor Van Daan se toma el suyo en la alcoba; la seguridad de lavarse en su cuarto le compensa el fastidio de subir el agua al tercer piso. La señora Van Daan simplemente no se baña*

por el momento, está esperando hallar el lugar más adecuado. Papá ha elegido la oficina privada como cuarto de baño, y mamá la cocina, detrás de la pantalla de la estufa; Margot y yo nos hemos reservado la oficina de delante. Se bajan las cortinas todos los sábados por la tarde; la que aguarda su turno espía, por una estrecha rendija, a la extraña gente de afuera que va y viene.

Desde la semana última, mi cuarto de baño dejó de agradarme, y me puse, pues, a buscar una instalación más cómoda. Peter me dio una buena idea: colocar la tina en el espacioso W.C. de la oficina. Allí puedo sentarme, hasta encender la luz, cerrar la puerta con llave, hacer correr el agua sucia sin ayuda de terceros, y estoy al abrigo de miradas indiscretas. El domingo utilicé por primera vez mi nuevo cuarto de baño y, resulta cómico decirlo, lo juzgo el más práctico de todos.

Desde que nos mudamos al anexo, papá y yo procuramos un orinal improvisado, a falta de uno verdadero, sacrificando para ello dos grandes frascos de conserva de vidrio. Durante los trabajos, pusimos y utilizamos los recipientes en la alcoba. Con todo, eso se me antojaba menos horrible que permanecer encerrada en una habitación, inmóvil en una silla, sin poder hablar durante todo el día. No puedes imaginar el suplicio de la señorita Cua-cuá. Ya durante las horas de trabajo no hacemos más que cuchichear; pero no hablar en absoluto y no moverse es cien veces más horrible. Después de tres días de este régimen, me sentía entumecida y tenía el trasero duro y dolorido. Afortunadamente, unos ejercicios físicos antes de acostarme me procuraron un cierto alivio.

Tuya, ANA

Jueves 10 de octubre de 1942

Diario de Ana Frank (fragmento)

¿Ya leíste el texto? Ahora vamos a analizarlo; reflexiona y responde las siguientes preguntas:

a. Menciona algunas de las incomodidades o limitaciones por las que pasó la familia de Ana Frank durante su encierro.

b. Escribe algunas de las soluciones que encontró Ana para resolver las incomodidades que les produjo el confinamiento.

c. Compara el encierro de Ana Frank y su familia con el que has tenido junto a la tuya, en términos de lo que podían y no podían hacer, limitaciones de espacio y de recursos.

d. ¿En qué se diferencian los diarios de los textos instructivos?

e. Establece semejanzas y diferencias en el siguiente esquema:

Encierro de Ana Franky su familia y encierro tuyo y tu familia durante la pandemia. Elementos comparativos (emociones, sensaciones y pensamientos)	
Semejanzas	Diferencias

f. Reflexiona y luego responde:

- ¿Qué te pareció esta actividad? ¿Qué sentiste o pensaste mientras la hacías? Y cuando terminaste, ¿Qué sentiste o pensaste?

  ¿Has probado llevar un diario en el cual puedas escribir todas las emociones y pensamientos que has tenido? ¡Inténtalo, te puedes sentir mejor cada día!

  El contar, escribir, comunicar ayuda mucho a canalizar el estrés.

2. Ahora vamos a conocer sobre la estructura de los textos instructivos. Por lo general están conformados por tres partes:

- **La portada:**

  Muchos instructivos tienen una portada con la imagen de lo que se quiere conseguir o construir.

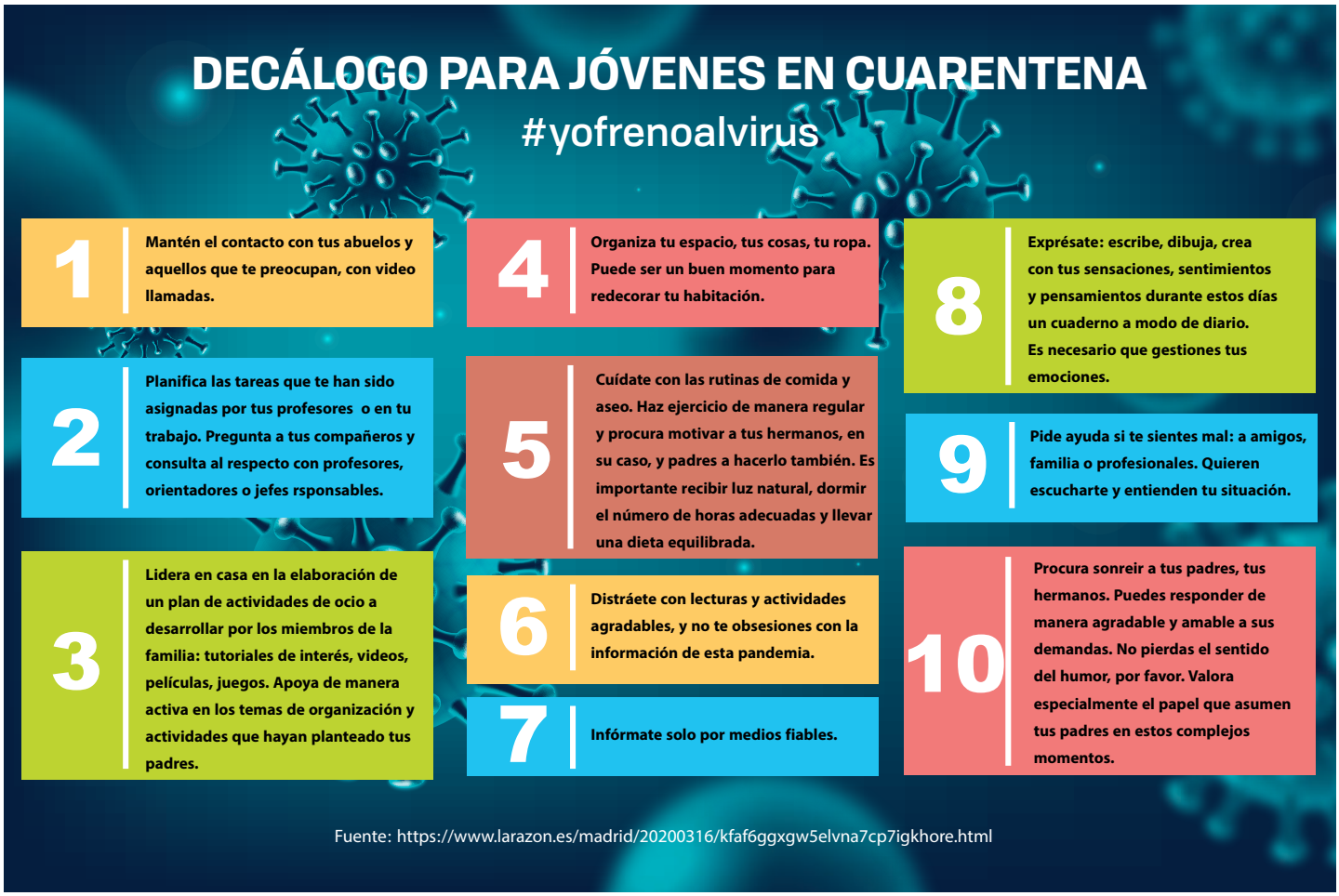
La introducción o indicaciones generales:

En la introducción se realiza una pequeña exposición del objetivo que se persigue. En ocasiones, esta exposición está contenida en el título.

- **Cuerpo del instructivo:**

  Está constituido por las distintas etapas que hay que cumplir para conseguir el objetivo principal del instructivo.

a. Lee el siguiente texto instructivo y analiza su estructura y contenido.



Fuente: https://www.larazon.es/madrid/20200316/kfaf6ggxgw5elvna7cp7igkhore.html

b. Escribe F o V según consideres falsa o verdadera cada afirmación sobre el texto leído. Justifica las respuestas falsas.

_____ La tecnología es el mejor aliado contra el aburrimiento.

_____ De lo leído en el texto, podemos determinar que el no buscar alternativas contra el aburrimiento durante el confinamiento, puede afectar nuestra salud mental.

_____ Se ha demostrado que meditar puede mejorar la salud mental.

_____ Realizar un horario durante el confinamiento, puede ser exagerado y podría generar más estrés.

_____ Ser un apoyo para los demás, es beneficioso para afrontar la cuarentena.

3. Responde:

- ¿Cuáles de las medidas has utilizado? ¿Te han surtido efecto?
- Menciona algunos momentos en que las has utilizado.
- ¿Cuál recomendarías y por qué?

¡Este análisis puede aportar mucho a la redacción del manual de instrucciones!

4. Marca con una X para indicar si el texto anterior contiene o no los elementos que componen la estructura de un instructivo, de acuerdo con lo estudiado.

Elementos del instructivo	SÍ	NO
Portada.		
Introducción o indicaciones generales.		
Cuerpo del instructivo.		

5. **¡Ahora vamos a escribir!**

Es el momento de usar tu imaginación y creatividad. Trabaja con tu familia en la elaboración de un texto en donde escriban tres propósitos, derivados del documento ***"Decálogo para jóvenes en cuarentena" y de las sugerencias que más abajo te ofrezco.*** Pueden hacerlo en forma de lista o como si fuera un texto instructivo.

Dichos propósitos o acciones tendrán la finalidad de mantener la salud emocional, física y psicológica durante el tiempo que debamos permanecer en la casa, debido a la pandemia del Covid 19.

Puedes escribirlo en tu cuaderno o en una hoja, la cual puedes decorar a tu gusto y pegarla en un lugar visible de la casa. A la vez, velar porque la mayoría de las veces se lleven a cabo estas instrucciones.

Aquí te brindo unas sugerencias:

Salud emocional	Salud física	Salud psicológica
- Ejercicios de relajación y respiración. - Establecer rutinas saludables. - Compartir emociones con los demás. - Evitar la información excesiva.	- Alimentación balaceada en la medida de lo posible. - Hidratación adecuada, descanso y rutina de sueño. - Estiramientos frecuentes. - Actividad física y práctica de deportes.	- Descanso entre sesiones de Tele-trabajo. - Distribución de oficios sin discriminación de género. - Distribución de oficios atendiendo a la edad. - Realizar actividades entretenidas y de ocio en familia. - Mantenerse comunicado con la familia y amigos, vía virtual.

Esta información en internet te puede ayudar:

- Hábitos saludables en tiempo de pandemia.

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/decalogo_habitos_saludables.pdf

ACTIVIDAD 3

Distanciamiento social, no emocional.

Entre otras medidas sugeridas para evitar el contagio del Covid-19 está el distanciamiento social. Como anteriormente expusimos, también ha sido difícil internalizar como cultura, mantenerse alejado de las personas, especialmente a las que más queremos.

Los estudiantes de 4to grado de secundaria de una escuela del país tienen la ilusión de poder regresar al espacio escolar como lo hacían antes del estado de emergencia establecido en marzo 2020 a raíz de la pandemia que provocó el Covid-19. Tienen la necesidad de poder compartir con sus compañeros y maestros y disfrutar de la cercanía y de la felicidad de estar juntos. Para ellos, como para muchos, ha sido muy difícil el hecho de que solo pueden tener contacto a través de una pantalla, han sido largos meses de angustia y desesperación.

En una de las clases sale la necesidad de los chicos de poder adquirir protector facial. Como algunas familias no cuentan con los recursos necesarios para comprarlos, la maestra les propone confeccionarlos con recursos del medio y a la vez poner en práctica lo aprendido en el cálculo de áreas de figuras. Su maestra aprovecha la oportunidad para afianzar lo aprendido en el cálculo de áreas de figuras y les propone confeccionar protectores faciales con recursos que están a su alcance.

NOTA:

Si es necesario, vuelves a leer el texto y subraya con algún color las ideas que tienes que recordar, además puedes escribir al margen de este, otras ideas o preguntas que se te ocurran.

1. Lee con atención el siguiente texto, "***Teorema del distanciamiento"*** y luego realiza las actividades.

El teorema del distanciamiento que señala el matemático Andrés Navas expone que cuatro amigos fueron a la cafetería un día cualquiera de la pandemia y vuelven felices a casa, con una probabilidad muy baja de haberse contagiado porque mantuvieron en todo momento el distanciamiento recomendado.

Lo más lógico, afirma Navas, es que los cuatro amigos vayan a la cafetería y dibujen un cuadrado imaginario de dos metros por dos metros, en el piso; si cada uno se sienta en un vértice, todos pensarán que están a dos metros de distancia entre ellos, pero estarán equivocados.

El Dr. en Matemáticas sostiene: "*Eso es imposible, no se puede en el plano, cuatro pares de amigos, cada amigo hace par con cada uno de los otros, estarán a dos metros de distancia y dos pares a 2.8 metros porque esa es la distancia que habrá entre los que están en las diagonales del cuadrado".* Agrega: "*La manera de mantener esa distancia es ubicando los vértices en que se sentará cada amigo en una pirámide tetraedro".* Esta, asegura el matemático, "*es la manera que tienen cuatro amigos de mantener la distancia social exacta y requerida".*

Navas Andrés. (29 de abril de 2020). Teorema para tomar café entre amigos con distanciamiento social. El día, pp 10.

2. Ahora responde las siguientes preguntas:

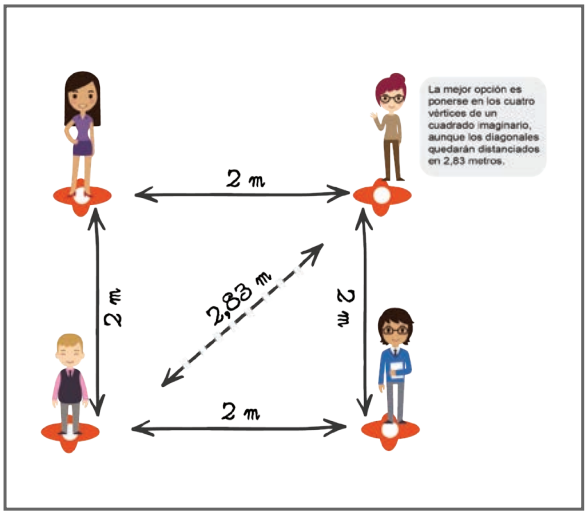
a. **¿Cuál es la distancia mínima establecida para el distanciamiento social? Investiga en otras fuentes si esa es la correcta.**

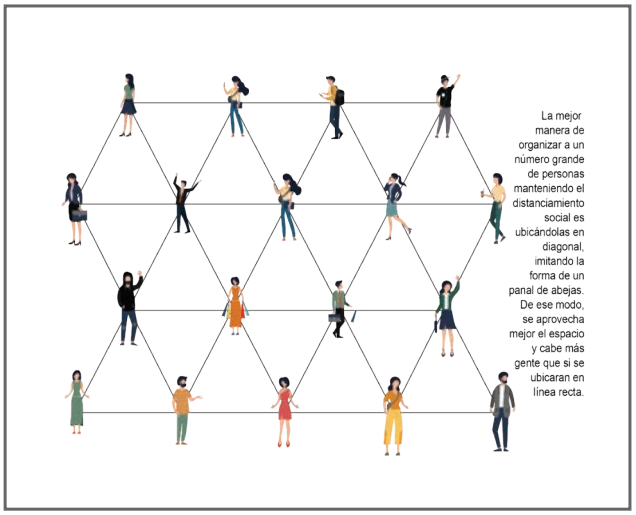
b. **Según el matemático, ¿cuál es la mejor manera en que se debe colocar cada persona en un espacio determinado? ¿Por qué? ¿Qué se evita con esto?**

c. **Ahora te invito a analizar las siguientes imágenes, en ellas se plantean gráficamente lo que sostiene el matemático Navas. Saca tus conclusiones particulares y exprésalas por escrito.**

d. **¿Cuál distribución de distanciamiento recomiendas para poder asistir de forma**

presencial a tu escuela? Argumenta la razón matemática por la que elegiste uno de los tipos de distanciamiento. Justifica tu elección.





e. Aplicación:

Partiendo de la necesidad de tener un protector facial y de sentirse más seguro aun con el distanciamiento social, sugiero que elabores uno con materiales que estén a tu alcance. En recursos encontrarás los materiales necesarios.

Protector facial

Recursos:

- Una botella de refresco grande de 2.5 litros,
- Unas tijeras y silicón o pegamento fuerte,
- Cinta métrica,
- 30 centímetros de elástico y
- Una hoja de papel foami.

Instrucciones para elaborar un protector facial:

1) Lavar la botella plástica muy bien.
2) Cortar los extremos.
3) Lavarla otra vez por dentro y secar.
4) Cortar en el centro para abrir el plástico.
5) Extender el plástico y de ancho medir con la regla 30 cm en ambos extremos.
6) Redondear con la tijera o si puedes limar o lijar las puntas del plástico para evitar que te maltrate la piel de la cara.
7) Medir y cortar un pedazo de foami de 10 cm de ancho y otro de 5 cm, para pegarlo en el borde superior interno, para que sirva de colcha para la frente.
8) Pegar todas las partes con silicón.
9) Luego doblar el borde tratando que quede por dentro el elástico y pegar con silicón.
10) Dejar que el silicón pegue bien

… y listo!

Cuando completes los pasos tendrás un protector facial que podrás utilizar para desplazarte en tu entorno. Para demostrar tu proyecto debes tomar fotos que describan el proceso y el final de la elaboración del protector. Cinco fotos como mínimo serán suficientes. Estas formarán parte del Manual del Instructivo. Envía a tu profesor, por WhatsApp o correo, una hoja para la presentación y las fotos con los pasos que ejecutaste para la confección del protector.

Te motivo a confeccionar más protectores para los miembros de tu familia.

Si tienes internet, este video, te puede ilustrar:

Máscara protectora de botella. Muy FÁCIL de hacer.

https://www.youtube.com/watch?v=sSdsZ6C-B90

Recuerda:

Tomar fotos de cada proceso trabajado. Puedes pedir ayuda a algún familiar para esta documentación.

Es importante tener presente la necesidad de cuidarnos y cuidar a las personas que nos rodean.

¡La combinación de protección y distanciamiento es vital, evita que nos contagiemos!

ACTIVIDAD 4

Información importante acerca de la desinformación.

Desde que surgió el coronavirus COVID-19, el temor e incertidumbre ha provocado que nos volvamos más propensos a creer en mitos o desinformación, los cuales sólo causan pánico innecesario y alteran nuestras emociones y pensamientos, provocando en muchos, malestares físicos, estrés, ansiedad y depresión, entre otros. Como medios se utilizan las redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea para propagarlos o simplemente la comunicación entre amigos y familiares.

Algunas características de la desinformación es que se comparte más rápido que la información veraz. Suele apelar a nuestras emociones.

Muchos de estos mensajes falsos aparentan estar validados por médicos expertos o universidades de renombre. Son organizaciones que hacen referencia al principio de autoridad y sus mensajes (falsos, sin base científica y/o de origen desconocido) se difunden a la velocidad de la luz entre muchos ciudadanos.

Entre los mitos se encuentran que ingerir comidas picantes, bebidas calientes, rociarnos con lejía o ingerir desinfectantes, nos protege del Covid-19. Lamentablemente muchas de estas creencias se han propagado entre la población y constituyen prácticas comunes y dañinas a nuestra salud.

Las informaciones acerca de la ingesta de remedios y medicamentos, recomendadas por fuentes no confiables, podrían hacer mucho daño a las personas.

Por ello se hace vital aprender a identificar *la información de la desinformación*, ya que es una herramienta eficaz para detener la pandemia.

a. Lee el artículo publicado en el siguiente enlace: *https://www.futuro360.com/data/fake-news-en-pandemia-habrian-provocado-la-muerte-de-al-menos-800-personas_20200813/.* En caso de no contar con internet consulta el contenido en la sección de anexos, Texto no. 2 *"Fake news" en pandemia habrían provocado la muerte de al menos 800 personas.*

- ¿Cuáles son las categorías en que los expertos incluyen a la desinformación?
- ¿Cuáles son los países donde se originan la mayor cantidad de noticias falsas?
- ¿Qué afectaciones provocaron las noticias falsas en las personas que las recibieron?

- ¿Qué puede provocar una noticia falsa a nivel psicológico en las personas?

a. Localiza alguna noticia sobre el Covid -19 de la que desconfíes, puede ser vídeo, audio, noticia del periódico, contenido de las redes sociales y compártela con tus compañeros.

- Comenta qué sentimientos te produjo.
- ¿Por qué crees que es falsa?
- ¿A qué categoría de la desinformación pertenece?

Si cuentas con acceso a internet lee el siguiente artículo de BBC con una guía para identificar las noticias falsas y la desinformación *https://www.bbc.com/mundo/noticias-45561204*.

En caso de no contar con acceso consulta los anexos (Texto no. 3). Este material te puede servir para redactar instrucciones en el manual.

Con la información obtenida elabora uno de los siguientes productos. Luego compártelo con tus amigos y familiares y observa las reacciones.

a) Cápsula informativa para familiares y amigos sobre cómo identificar las noticias falsas.

b) Meme sobre la desinformación.

c) Pegatinas (Stickers) sobre la desinformación.

Instrumento de autoevaluación del producto elaborado.

Aspectos por mejorar	Criterios	Aspectos destacados
	Contenido Es preciso y breve, con datos reales.	
	Orden de los datos Los datos han sido recopilados y ordenados cuidadosamente.	
	Fuentes Las fuentes consultadas son confiables y válidas.	
	Difusión Emite la difusión por medio de imágenes, vídeos, audios, textos y fotos.	

Diario reflexivo

- ¿Hasta ahora cómo te sientes con el desarrollo de las actividades?
- ¿Cuál actividad o contenido te ha impactado o gustado más? ¿Por qué?
- ¿Qué se ha hecho más difícil o no te ha gustado? ¿Por qué?
- Haz una lista de las ideas que se te han ido ocurriendo para elaborar tu manual de instrucciones.
- ¿Encuentras estas informaciones útiles? ¿Por qué?

Recursos

- Textos de consulta en Anexos.
- Cuaderno u hojas en donde puedas escribir.
- Lápiz y lapiceros de varios colores.
- Celular, computadora o tableta con conexión a Internet si lo tienes.

Evaluación

- Ejercicios de comprensión y reflexión.
- Recursos de ampliación o de evaluación.
- Protector facial.
- Diario reflexivo.
- Rúbricas.
- Indicadores de logro.

Para Ampliar

1. **Accidentes geográficos.**

   Los accidentes geográficos conforman el paisaje, permiten que las personas vivan de una u otra manera. Por ejemplo, las personas que viven en las montañas como Constanza, tienen unos hábitos que les impone el territorio y sus particularidades. No pasa igual a las personas que viven en las costas, como los de Santo Domingo o Puerto Plata. El vestir, lo que comen, el trato con

los demás, no es igual. Entonces qué son los accidentes geográficos, son características que encontramos en la superficie de la **Tierra** que forman también parte del **terreno.** Las montañas, colinas, las mesetas y llanuras son los cuatro tipos **principales** de **formas** de relieve que podemos encontrar en nuestro **planeta.**

Las formas de relieve menores incluyen cañones, valles y cuencas. Las formas terrestres pueden existir bajo el **agua** en forma de **cordilleras** y **cuencas** bajo el mar, además de la **superficie terrestre.**

Nota: Si tienes acceso a la web puedes consultar el siguiente enlace sobre los accidentes geográficos: *https://www.youtube.com/watch?v=wIk2kdEB4pk&t=11sLifeder Educación*

- Con materiales de tu entorno construye una maqueta en donde representes los diferentes accidentes geográficos. Si tienes acceso a red, este video podrá ayudarte:
    - Como hacer una maqueta de relieve, proyecto escolar *https://www.portaleducativo.net/*.
    - Maqueta tipos de relieve *https://www.youtube.com/watch?v=hhCpZ6P7NkE*

Si no tienes acceso, no hay problemas, estas instrucciones te pueden servir:

Como hacer una maqueta

Material reciclable:

Botellas de plástico, periódico, algodón, cartón, conos de papel higiénico, palillos, cajas de diferentes tamaños, masilla, tijeras, pegamento papel blanco o de colores si tienes, también busca tus colores…

Instrucciones:

Busca un lugar cómodo para trabajar.

a. Localiza todos los materiales a utilizar.

b. Observa un modelo o gráfico que te guíe.

c. Corta la base de la maqueta.

d. Preparación de las diferentes formas con periódico papel y pegamento.

e. Procura que todo esté pegado en la base.

f. Pinta con colores adecuados las diferentes formas del terreno.

g. Ponle nombre a estos accidentes, procura escribirlos correctamente.

¡Y listo, has terminado! Tírale una foto si tienes cámara o celular y compártela con amigos y familiares.

Aquí te muestro unos modelos que te pueden servir:

https://www.pinterest.com/pin/81698

2. ¡Evalúa tus aprendizajes acerca del texto instructivo!

1. Son las partes que componen un texto instructivo.	**a.** portada, introducción, cuerpo y conclusión. **b.** introducción, cuerpo, desarrollo y conclusión. **c.** introducción, materiales, elaboración y anexos. **d.** introducción, materiales, elaboración y anexos.
2. ¿Cuál de los siguientes, no forma parte de la estructura del instructivo?	**a.** los materiales. **b.** la introducción. **c.** la portada. **d.** la conclusión.
3. Es la parte del instructivo que contiene etapas a cumplir para conseguir el objetivo del instructivo.	**a.** el cierre. **b.** el cuerpo. **c.** la introducción. **d.** los anexos.
4. ¿Cuál es el tema común tratado en los dos textos analizados durante esta semana?	**a.** la salud física durante el confinamiento. **b.** los modos de contagio del Covid-19. **c.** la salud mental durante el encierro. **d.** los lugares en donde hay mayor contagio por Covid-19.
5. ¿Cuál de los siguientes es una recomendación para afrontar la cuarentena mencionada durante esta unidad?	**a.** hacer ejercicio todos los días. **b.** sacar tiempo para meditar. **c.** usar con mayor frecuencia fórmulas con alcohol. **d.** alimentarnos de forma más saludable.

3. El concepto tetraedro etimológicamente viene del idioma griego. Investiga el significado de cada parte que la conforma.

Tetra: _____

Edro: _____

- **¿Puedes identificar otras palabras que contengan el mismo sufijo y prefijo? Escribe el significado de cada una e identifica la relación.**

_____

_____

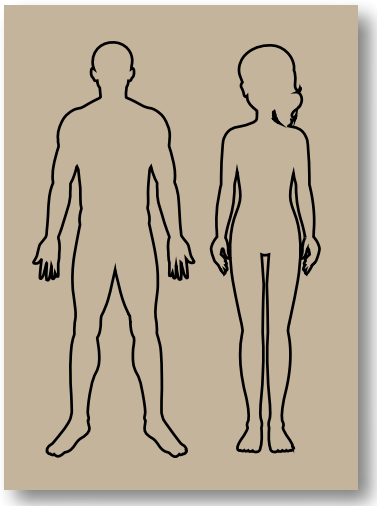
_____

_____

Luego de investigar el significado de tetraedro, describe con tus palabras las características de ese cuerpo geométrico. Observa muy bien.

¡Es fácil aumentar el vocabulario…apréndete los sufijos y prefijos de las palabras!

4. Traza una silueta de un cuerpo humano en una caja de cartón o cartulina grande; con marcadores o lápices de colores, dibuja los órganos afectados por la enfermedad, escribe el síntoma y clasifica la afectación en leve, moderada o severa, indica el posible tratamiento o medida a adoptar. Con este modelo humano podrás explicarle de una forma más gráfica a tu familia y amigos, los datos más importantes del Covid -19.



Anexos

Texto no 1.

Hay un país en el mundo

[Poema – Texto completo.]

Pedro Mir

Hay un país en el mundo
colocado
en el mismo trayecto del sol.
Oriundo de la noche.
Colocado
en un inverosímil archipiélago
de azúcar y de alcohol.
Sencillamente
liviano,
como un ala de murciélago
apoyado en la brisa.
Sencillamente
claro,
como el rastro del beso en las solteronas antiguas
o el día en los tejados.
Sencillamente
frutal. Fluvial. Y material. Y sin embargo
sencillamente tórrido y pateado
como una adolescente en las caderas.
Sencillamente triste y oprimido.
Sencillamente agreste y despoblado
En verdad.
Con tres millones
suma de la vida
y entre tanto
cuatro cordilleras cardinales
y una inmensa bahía y otra inmensa bahía,
tres penínsulas con islas adyacentes
y un asombro de ríos verticales
y tierra bajo los árboles y tierra
bajo los ríos y en la falda del monte
y al pie de la colina y detrás del horizonte
y tierra desde el canto de los gallos
y tierra bajo el galope de los caballos
y tierra sobre el día, bajo el mapa, alrededor
y debajo de todas las huellas y en medio del amor.
Entonces
es lo que he declarado.
Hay
un país en el mundo
sencillamente agreste y despoblado.
Algún amor creerá
que en este fluvial país en que la tierra brota,
y se derrama y cruje como una vena rota,
donde el día tiene su triunfo verdadero,
irán los campesinos con asombro y apero
a cultivar
cantando
su franja propietaria.
Este amor
quebrará su inocencia solitaria.
Pero no.
Y creerá

que, en medio de esta tierra recrecida,
donde quiera, donde ruedan montañas por los valles
como frescas monedas azules, donde duerme
un bosque en cada flor y en cada flor la vida,
irán los campesinos por la loma dormida
a gozar
forcejeando
con su propia cosecha.
Este amor
doblará su luminosa flecha.
Pero no.
Y creerá
de donde el viento asalta el íntimo terrón
y lo convierte en tropas de cumbres y praderas,
donde cada colina parece un corazón,
en cada campesino irán las primaveras cantando
entre los surcos
su propiedad.
Este amor
alcanzará su floreciente edad.
Pero no.
Hay
un país en el mundo
donde un campesino breve,
seco y agrio
muere y muerde
descalzo
su polvo derruido,
y la tierra no alcanza para su bronca muerte.
¡Oídlo bien! No alcanza para quedar dormido.
Es un país pequeño y agredido. Sencillamente triste,
triste y torvo, triste y acre. Ya lo dije:
sencillamente triste y oprimido.
Procedente del fondo de la noche
vengo a hablar de un país.

Precisamente
pobre de población.
Pero
no es eso solamente.
Natural de la noche soy producto de un viaje.
Dadme tiempo
coraje
para hacer la canción.
Plumón de nido nivel de luna
salud del oro guitarra abierta
final de viaje donde una isla
los campesinos no tienen tierra.
Decid al viento los apellidos
de los ladrones y las cavernas
y abrid los ojos donde un desastre
los campesinos no tienen tierra.
El aire brusco de un breve puño
que se detiene junto a una piedra
abre una herida donde unos ojos
los campesinos no tienen tierra.
Los que la roban no tienen ángeles
no tienen órbita entre las piernas
no tienen sexo donde una patria
los campesinos no tienen tierra.
No tienen paz entre las pestañas
no tienen tierra no tienen tierra.
Miro un brusco tropel de raíles
son del ingenio
sus soportes de verde aborigen
son del ingenio
y las mansas montañas de origen
son del ingenio
y la caña y la yerba y el mimbre
son del ingenio
y los muelles y el agua y el liquen

son del ingenio
y el camino y sus dos cicatrices
son del ingenio
y los pueblos pequeños y vírgenes
son del ingenio.
Es verdad que, en el tránsito del río,
cordilleras de miel, desfiladeros
de azúcar y cristales marineros
disfrutan de un metálico albedrío,
y que al pie del esfuerzo solidario
aparece el instinto proletario.
Pero ebrio de orégano y de anís,
y mártir de los tórridos paisajes
hay un hombre de pie en los engranajes.
Desterrado en su tierra. y un país,
en el mundo,
fragrante,
colocado
en el mismo trayecto de la guerra.
Traficante de tierras y sin tierra.
Material. Matinal. Y desterrado.
Quiero ver su amargura necesaria
donde el hombre y la res y el surco duermen
y adelgazan los sueños en el germen
de quietud que eterniza la plegaria.
Donde un ángel respira.
donde arde
una súplica pálida y secreta
y siguiendo el carril de la carrera
un boyero se extingue con la tarde.
Después
no quiero más que paz.
Un nido
de constructiva paz en cada palma.
Y quizás a propósito del alma
el enjambre de besos
y el olvido.

Texto no. 2

"Fake News" en Pandemia habrían provocado la muerte de al menos 800 personas

https://www.futuro360.com/data/fake-news-en-pandemia-habrian-provocado-la-muerte-de-al-menos-800-personas_20200813/

En un mundo digitalizado y globalizado, la peligrosidad de las "noticias falsas" ha quedado en evidencia. El informe agregó a los decesos, que miles han debido ser hospitalizados y al menos 60 personas perdieron la vista producto de tratamientos no oficiales.

Rumores sobre el COVID-19, diferentes estigmas y teorías conspirativas han estado circulando en 25 diferentes lenguajes a lo largo de 87 países. Según los datos recopilados en una reciente investigación, esta "desinformación" ha conducido a muertes, daños y perjuicios de cientos de personas.

El estudio, publicado en la revista American Journal of Tropical Medicine and Hygiene, involucró el análisis de diferentes rumores relacionados al coronavirus posteados en redes sociales, medios digitales y otros portales web entre el 31 de diciembre y el 5 de abril.

Los investigadores, provenientes de diferentes instituciones en Bangladesh, Australia, Tailandia y Japón, definieron la palabra "rumor" como cualquier información sin verificar que podría ser real, alterada, o completamente falsa una vez corroborada.

Asimismo, "estigma" fue relacionado a posteos que discriminarán o devaluarán grupos. Mientras que las "teorías conspirativas", fueron definidas como creencias de individuos o grupos de personas que trabajan en secreto para alcanzar metas maliciosas.

Los expertos identificaron 2.311 reportajes relacionados a desinformación sobre COVID-19

en 25 lenguajes en más de 87 países; y de aquellos escritos 89% fueron clasificados como rumores; 7,8% como teorías conspirativas; y 3,5% como estigmas.

El estudio incluyó algunos ejemplos: “los huevos de aves de corral están contaminados con coronavirus” y “beber cloro podría eliminar al virus” fueron clasificados como rumores; “todas las enfermedades surgen de China” fue clasificado como un estigma.

Lee también: La desinformación en pandemia: Noticias falsas sobre COVID-19

Otro repetido en el informe era que “COVID-19 es una arma biológica financiada por la Fundación Bill & Melinda Gates para aumentar la venta de vacunas”, el que fue clasificado como una teoría conspirativa.

Los investigadores descubrieron que la mayoría de estas fake news provinieron de la India, Estados Unidos, China, España, Indonesia y Brasil.

El análisis demostró que el 24% de los reportes generales estaban relacionados a los síntomas del COVID-19, muertes o transmisión del coronavirus; 21% estuvo relacionado a los esfuerzos de control; 19% a tratamientos o curas; 15% a la causa u orígenes de la pandemia; y 1% a violencia; y 20% misceláneos.

Tal cantidad de desinformación puede conducir a perjuicios o muertes, afirman los autores en su estudio.

“Los rumores se pueden enmascarar como prevención de infecciones creíbles y estrategias de control, pudiendo tener implicaciones graves si se priorizan sobre las guías de acción basadas en evidencia. Por ejemplo, un mito popular en relación con que el alcohol altamente concentrado podría desinfectar al cuerpo y matar al virus ha estado circulando en diferentes partes del mundo”, escribieron los investigadores.

“Siguiendo esta desinformación, aproximadamente 800 personas han muerto, mientras que 5.876 han sido hospitalizadas y 60 quedaron completamente ciegas luego de beber metanol como una ‘cura’ contra el coronavirus”, agregaron.

El estudio tiene sus limitaciones, incluyendo que la información provino de plataformas online públicamente disponibles; por lo que pudo haber sido un nido más amplio de desinformación.

Texto no.3

Guía básica para identificar noticias falsas (antes de mandarlas a tus grupos de WhatsApp) - Juliana Gragnani BBC News Brasil

https://www.bbc.com/mundo/noticias-45561204•

• Abres el celular y recibes una noticia que te mandó un amigo o un familiar. ¿Confirma completamente tus convicciones, te sorprende o te genera repulsión?

Según los especialistas, esa apelación a las emociones más inmediatas es una de las principales características del contenido falso.

Y la diseminación de noticias falsas con el objetivo de manipular la opinión pública es un asunto que cada vez preocupa más en todo el mundo.

Es un poco trabajoso comprobar la veracidad de un texto que te enviaron, pero vale la pena seguir algunos pasos en tu día a día para no convertirte, casi sin darte cuenta, en un vector de noticias falsas.

A continuación, te presentamos una guía para identificar noticias falsas y te damos algunas respuestas sobre este fenómeno cada vez más habitual.

Cinco consejos...

1. Tómate un minuto y piensa. No te creas la noticia ni compartas el texto de inmediato.
2. ¿Te causó una reacción emocional muy grande? Desconfía. Las noticias inventadas se hacen para causar grandes sorpresas o rechazo.

3. ¿Confirma alguna convicción que ya tenías? También es una técnica habitual de las noticias inventadas. Desarrolla el hábito de desconfiar e investigar.

4. ¿La noticia está “pidiendo” que creas en ella o “muestra” por qué desconfiar? Cuando una noticia es cierta, es más probable que cite fuentes, que incluya enlaces y que cite documentos oficiales (es decir, que sea transparente).

5. Producir un reportaje tan pronto como acontecen los eventos toma tiempo y exige profesionales cualificados. Desconfía de las noticias “bomba” en el calor del debate.

...y nueve pasos:

1) Lee la noticia entera, no solo el titular.

2) Averigua la fuente.

a. ¿Es una cadena de WhatsApp sin autoría o sin enlace? Desconfía y, preferentemente, no la compartas.

b. ¿Tiene autoría? ¿Es una fuente legítima en la que hayas confiado en el pasado? Investiga el nombre del medio o del autor en Google para ver qué más hizo esa persona y para qué medios trabaja. Presta atención a si el sitio que reprodujo la noticia publica cosas solo de un lado político con algún sesgo ideológico.

c. ¿Hace referencia a un medio de comunicación? Entra a la página web de ese medio para comprobar si la noticia está ahí.

3)Busca el titular en Google. Si es verdadera, es probable que otros medios confiables la hayan reproducido; si es falsa, puede que algunos sitios de verificación de datos hayan averiguado que es un rumor falso.

4)Busca los datos que se citan. ¿Se apropia de acontecimientos verificables? Si afirma que alguna autoridad dice algo, ¿hubo otros medios que reprodujeran lo que dijo?

5)Verifica el contexto, como la fecha de publicación. Sacar una noticia de contexto y divulgarla en una fecha diferente también es una forma de desinformación.

6) Pregúntale a quien te mandó la noticia de quién la recibió, si confía en esa persona y si logró verificar alguna información.

7) ¿Recibiste una imagen que cuenta una historia? Puedes hacer una búsqueda “inversa” de imágenes y comprobar si otros sitios la reprodujeron. Guarda la foto en la computadora y súbela en https://images.google.com/ o en https://reverse.photos/

8) ¿Recibiste un audio o un video con informaciones? Trata de resumirlas y búscalas en internet introduciendo las palabras clave y “WhatsApp”.

9) Piensa en números: ¿la noticia cita cifras de investigaciones o de otros datos? Búscalos para ver si tiene sentido.

Fuentes: NewsLitTip, Consejo Nacional de Justicia de Brasil (CNJ), BBC, Factcheck.org

SEMANA 4

Del desastre a la inmunidad

102	**Actividad 1:**	Las pandemias y epidemias, ¿son desastres naturales?
106	**Actividad 2:**	Propagación del Covid-19.
109	**Actividad 3:**	Medidas para aplanar la curva de contagio.
118	**Actividad 4:**	En defensa propia.
123	**Diario reflexivo**	
124	**Recursos y Evaluación**	
125	**Para ampliar**	
129	**Anexos**	
129	**Texto no. 1**:	Catástrofes ambientales.
132	**Texto no. 2:**	Tabla de Fórmulas de perímetros, áreas y volúmenes de distintos cuerpos.
135	**Texto no. 3**:	Síntesis de la teoría del Texto Instructivo.
138	**Texto no. 4**:	Respuesta Inmunitaria.

ACTIVIDAD 1

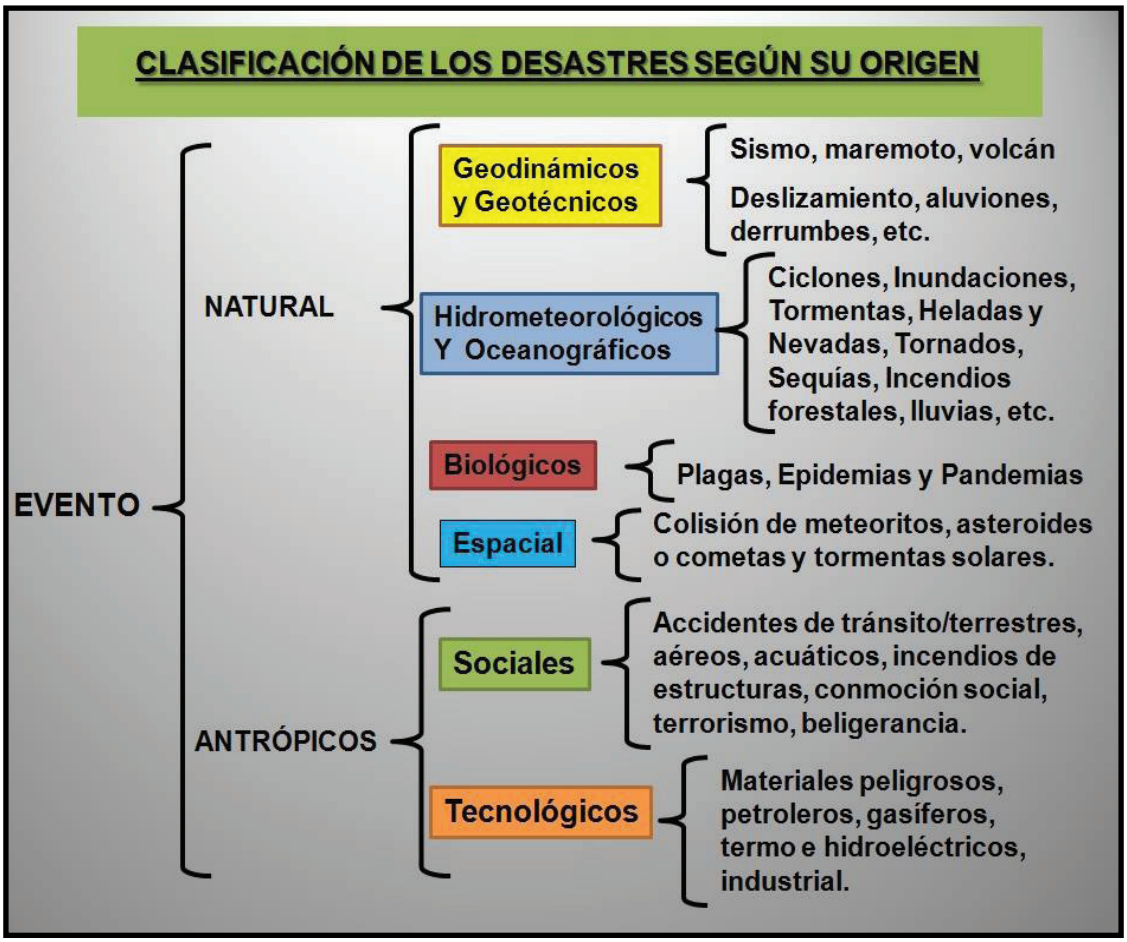
Las pandemias y epidemias, ¿son desastres naturales?

Los fenómenos geográficos o desastres naturales nos han enseñado que debemos estar preparados con conocimientos, competencias y actitudes necesarias para poder afrontarlos. Estar preparados física, psicológica y emocionalmente puede suponer una recuperación más rápida y hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

Es importante mencionar que algunos científicos opinan que las epidemias y pandemias como las que actualmente estamos viviendo, también son desastres naturales, pertenecientes al apartado de Desastres Biológicos. Otros expertos sostienen que los desastres biológicos y los demás que se nominan bajo esa clasificación, son realmente fenómenos de la naturaleza, que el humano los ha catalogado de “desastre” porque ha sufrido o experimentado pérdidas tras su paso.

Estos fenómenos pueden generarse tal cual se originó el Covid–19, o pueden ser consecuencias de otros desastres naturales, por ejemplo, imagínate la secuela de un terremoto, caos ambiental provocado por el mismo fenómeno, pérdidas de seres vivos y destrucción de la infraestructura física, incendios, todo esto provoca la aparición y propagación de enfermedades víricas o virales y bacterianas. Entonces la recuperación del desastre natural puede complicarse más. A continuación, te muestro una clasificación de los desastres, según su origen:

https://www.gestiondelriesgo.org/clasificacion-de-los-desastres-no-intencionales-segun-su-origen/



Mapa conceptual tomado de *https://www.gestiondelriesgo.org/clasificacion-de-los-desastres-no-intencionales-segun-su-origen/*

1. Lee y analiza el siguiente fragmento de texto acerca de los desastres naturales.

"No existen desastres naturales: hay fenómenos naturales que provocan desastres. La idea de desastre está centrada en el hombre, percibimos que algo es desastroso cuando afecta nuestros intereses, salud o bienestar. Las epidemias y/o pandemias son fenómenos naturales, que pueden ser desastrosos para el hombre cuando afectan la salud, como el coronavirus, o afectan la economía, como ha ocurrido con plagas que diezmaron cosechas. No tengo claro si hay un vínculo directo entre esta pandemia del coronavirus y la alteración del ambiente".

Fragmento tomado de Las razones de la pandemia, *José Armando Boninsegna, investigador superior del Conicet.* / http://www.unidiversidad.com.ar/la-aparicion-de-pandemias-y-el-crecimiento-poblacional-una-relacion-estrecha

a. Escribe tu interpretación del texto, luego emite tu opinión ampliamente en dos o tres párrafos. Recuerda que decir tu opinión, significa emitir un juicio sobre algo cuestionable, también es el concepto que se tiene respecto a algo o alguien. Al expresar tu opinión, puedes iniciar con, *(Yo) creo que… (Yo) pienso que… (Yo) considero que… (Yo) estimo que... A mí me parece que... A mi parecer... En mi opinión... Desde mi punto de vista…*

b. ¿Qué piensas cuando el científico dice: "*No tengo claro si hay un vínculo directo entre esta pandemia del coronavirus y la alteración del ambiente"?*

c. ¿Puedes identificar cuáles son los argumentos que se contraponen? ¿Cuál es tu postura? ¿Por qué?

d. Investiga con tus adultos mayores, lo que piensan y sienten en estos tiempos de pandemia, es decir, si han vivido una pandemia o una epidemia anterior, qué pensaron y sintieron en ese momento, sus miedos, sus pronósticos, sus esperanzas… Luego escribe los resultados de tu pequeña investigación. Contacta por WhatsApp a un compañero para intercambiar opiniones e ideas. Puede ser interesante su modo de ver la realidad.

e. Investiga las características principales y generales de los desastres o fenómenos Biológicos, comparen estos datos con las incidencias del Covid -19 en nuestro país y el mundo. Registra en tu cuaderno o documento de Word en la computadora toda la información nueva que aprendieron.

Puedes consultar este enlace si tienes conexión a internet, http://catastrofesambientales2017.blogspot.com/2017/06/desastres-biologicos.html; de lo contrario en anexos texto 1*, Desastres biológicos, ¿qué son?*

2. Estas son algunas instituciones en República Dominicana encargadas de cuidar a la ciudadanía en momentos de desastres naturales. Investiga y completa el siguiente esquema.

Organismo	Función o emergencia que cubre	Contacto en caso de emergencia
Asociación Dominicana de Mitigación de Desastre, ADMD		
Ministerio de Salud Pública, MSP		
Comité de Operaciones de Emergencia, COE		
Defensa Civil		
Consejo Nacional de la Niñez, CONANI		
Policía Nacional, PN		

3. **Reflexiona y responde:**
   - ¿Crees que han realizado su trabajo?
   - ¿Por qué crees que es importante que debamos tener los datos de contacto de la Cruz Roja, Defensa Civil y Policía Nacional?

ACTIVIDAD 2

Propagación del Covid-19.

Sabiendo lo que es una pandemia y su radio de acción, se hace necesario que sepamos acerca de cómo se propaga la enfermedad del Covid-19. En la siguiente actividad aprenderás la relación que tiene la constitución del virus con la capacidad de propagarse.

1. Lee con cuidado el siguiente texto, luego realiza lo que se te pide.

Alina es una alumna de 4to nivel de secundaria de una escuela del país que ha mostrado mucho interés por conocer más sobre la propagación de la pandemia, ya que algunos vecinos de su comunidad se han afectado de COVID-19.

En una de sus clases el maestro de Matemáticas le compartió el artículo

científico "EL ASPECTO GEOMÉTRICO DEL ENEMIGO". Alina quedó maravillada, pues lo menos que se imaginaba es que los virus presentan en su configuración física cuerpos geométricos. Su maestro partió de esa premisa para introducir al grupo al tema en cuestión; les presentó los tipos de poliedros y cuerpos redondos, sus características, figuras planas que lo conforman, vértices, ángulos, caras y aristas.

El maestro los induce a prestar especial atención al virus del COVID-19, ya que presenta una forma esférica, la cual forma parte de la figura que pertenece a la clasificación de cuerpos redondos y les indica los elementos que conforman una esfera, (generatriz, centro de la esfera, radio de la esfera, diámetro de la esfera, cuerda y polos). Alina y sus compañeros reciben las explicaciones pertinentes relacionadas sobre cómo determinar el área total y volumen de la esfera. A raíz de haber realizado las actividades propuestas, Alina pide la palabra y cuestiona al maestro sobre la posibilidad de determinar dimensiones de los virus, pero de forma especial la del COVID-19. Todos en clase se muestran de acuerdo e interesados con el planteamiento de Alina, pues de alguna manera u otra han presenciado en su entorno cercano casos de contagios, se sienten preocupados y sienten que quieren aportar a su comunidad con medidas de prevención y cuidado.

Inician la primera fase del trabajo investigando las dimensiones de distintos virus y en especial la del COVID-19. El docente les sugiere a sus estudiantes consultar fuentes confiables y les comparte algunos enlaces. En su primera investigación encontraron que el Coronavirus posee un diámetro entre 0.06 micras y 0.14 micras, con promedio aproximado de 0.125 micras, medidas con microscopio electrónico.

La meta de la actividad es poder determinar la relación lineal que existe entre el tamaño del virus y su nivel de propagación para diseñar una campaña de concientización para su comunidad con respecto a la toma de distancia.

El maestro propone realizar una exposición en clase en la que presenten los cálculos obtenidos y así compartir sus conclusiones sobre las medidas urgentes que debe tomar en la comunidad. También les solicita exponer los cuerpos geométricos construidos en una clase anterior.

Plan de acción

FASE 1

Trabajo grupal

Los equipos deben elegir los roles de cada miembro: *líder/portavoz, secretario, facilitador, cronometrador*. Sugerimos que se formen grupos de 4 o 5 personas, con las que tengas facilidad para comunicarte, por algún dispositivo electrónico. Deben conciliar la organización de los encuentros ya sea por una llamada por WhatsApp, por una plataforma virtual (*Zoom, Google Meet, Google Hangouts, Messenger*); presencial con distanciamiento, etc.

a. Investiguen la medida del perímetro de los siguientes virus: VIH, HPV, Hepatitis B, Ébola y Covid-19. Presenten sus resultados de manera ordenada, en una tabla, esquema o formato que elijan.

b. Investiguen el radio o diámetro de los siguientes virus: Influenza, Bacteriophage, HIV y Covid-19. Presenten los resultados en la misma tabla.

c. Apoyados en lo trabajado en clases sobre perímetro, área total y volumen de una esfera, determinen cada dimensión de los virus anteriores a partir de las medidas del radio o diámetro de cada uno, incluido Covid-19. Preséntalo debidamente en un gráfico o tabla.

d. Luego de obtener los resultados, elaboren otra tabla para comparar las medidas. Escriban las conclusiones a las que llegaron.

e. Formulen varias hipótesis acerca de la relación lineal que existe entre el tamaño del virus y su nivel de propagación. Regístrenlas en un documento debidamente redactado y etiquetado.

f. Investiguen la relación lineal que existe entre el tamaño del virus y su nivel de propagación. Comparen estos resultados con las hipótesis formuladas anteriormente, analicen cuáles fueron las acertadas y cuáles no. Luego justifiquen las hipótesis nulas. Registren todos sus hallazgos de manera ordenada, en su cuaderno o en su computadora en un documento en Word, dentro de un folder.

g. Aprovechen el día de la semana que tienen conferencia con su profesor y compañeros de curso y compartan sus hallazgos. Comparen los resultados y conclusiones.

Y ahora, ¿Qué pueden hacer con esos datos?

Medidas para aplanar la curva de contagio.

No solo con el distanciamiento social se puede aplastar la curva de contagio del Covid-19, existen otras medidas que contribuyen a que todos juntos podamos combatirlo.

1. Ahora vas a leer un texto relacionado con las medidas de precaución para detener el contagio; antes responde algunas preguntas de prelectura. Anota las respuestas en tu cuaderno o en una hoja de Word en la computadora.

a. ¿Cuáles medidas toma tu familia para protegerse contra el contagio del coronavirus cuando van de compras o salen a la calle?

b. ¿Crees que es importante protegerse en lugares públicos, aunque en dichos lugares haya pocas personas? ¿Por qué?

c. ¿Qué opinas de las personas que no usan tapabocas o mascarillas en lugares públicos?

d. ¿Y qué de aquellas que estornudan o tosen sin utilizar medidas de protección?

2. Lee y analiza el contenido del siguiente texto:

Consejos para hacer la compra con seguridad

Los establecimientos alimenticios, autorizados a abrir durante la crisis sanitaria del COVID-19, pueden ser un punto de riesgo en el contagio del virus si no se toman las debidas precauciones.

Por Nacho Meneses

miércoles 25 marzo de 2020

Compra supermercado.

Los supermercados y las tiendas de alimentación son, posiblemente, uno de los destinos favoritos de los ciudadanos que, como muchos otros, ven estas semanas enormemente limitada su libertad de

movimiento. Por unos breves minutos, aprovechamos el momento de la compra para cubrir nuestras necesidades de abastecimiento y salir del confinamiento en casa que nos obliga el estado de alarma para evitar la propagación del coronavirus. Grandes o pequeños, esos establecimientos de alimentación se cuentan entre los pocos autorizados a mantener abiertas sus puertas, pero la visita no está libre de riesgos. ¿Hasta qué punto nos arriesgamos a un contagio de COVID-19 al hacer la compra? ¿Es necesario tomar todas esas precauciones que nos llegan por las redes sociales o por WhatsApp? Lo explicamos en el siguiente artículo.

El peligro es relativo, pero subestimarlo sería a todas luces imprudente. La COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona y no existe hoy en día ninguna evidencia de su contagio por medio de los alimentos, pero también sabemos que el SARS-CoV-2 puede sobrevivir a temperatura ambiente en la superficie de los productos y objetos (carritos, estanterías, puertas) de los establecimientos de compra durante cierto tiempo. Si entramos en contacto con el virus y luego nos llevamos las manos a la boca, la nariz o los ojos, es posible contraer la enfermedad.

Y aunque el riesgo cero no existe, hay una serie de medidas que podemos tomar para minimizarlo tanto como sea posible, empezando por las más básicas: si presentamos algún síntoma, no se puede ir al supermercado. Debemos quedarnos en casa y actuar siempre como si pudiéramos contagiar a otros. Y si no tenemos síntomas y necesitamos ir a la compra, las recomendaciones son las siguientes.

Antes de salir de casa para hacer la compra.

Antes de salir de casa, conviene tener una cosa clara: cuanto más tiempo pasemos haciendo la compra, mayor será el riesgo que corramos y la posible exposición al virus.

Una planificación adecuada que incluya el menú de los próximos días y una lista de la compra detallada son, por eso, fundamentales, sabiendo de antemano para cuántos días necesitaremos adquirir. “Podemos comprar productos frescos que aguanten un poco más, o conservas. Y, ante todo, comprar lo normal, no cantidades ingentes de comida que no nos van a hacer falta”, argumenta Gemma del Caño, experta en seguridad alimentaria. “Lo ideal sería ir cada cuatro o cinco días; no a diario. No necesitamos pan todos los días… Se puede congelar o comprar pan de molde integral. También podemos incluir productos como conservas de verduras, caldos, pasta… No hace falta hacer ningún acopio extraordinario”, comenta.

Al salir de casa, no olvides que debes hacerlo solo y con tu propia bolsa. Aparte de evitar el consumo innecesario de plásticos, así podrás ir y volver sin necesidad de tocar los carros o cestas de la compra (aunque estén desinfectados). Dependiendo del establecimiento o de la hora a la que acudas, puede ser que el acceso esté restringido, a fin de evitar las aglomeraciones de clientes y que se pueda mantener la distancia de seguridad necesaria (de al menos un metro) para prevenir contagios. Y una vez dentro, conviene no tocar nada, excepto los productos que se adquieran, eligiéndolos con la vista y sin andar separándolos para, por ejemplo, coger el que está detrás.

Cuidados dentro del súper.

Recuerda que, por muchas precauciones que tomes, algún producto (o superficie) puede estar contaminado. Conviene andar por la parte central del pasillo, para evitar toser o hablar encima de los productos; respetar siempre la distancia de seguridad (sobre todo en áreas como la carnicería y la pescadería, donde tendemos a olvidar estas precauciones); y evitar en todo momento llevarnos las manos a la cara, “porque mientras estemos afuera no podremos lavarnos las manos, que es realmente lo más efectivo para eliminar la presencia de coronavirus. Si seguimos todas estas medidas, no necesitaremos guantes ni mascarillas”, esgrime Del Caño.

Cuando estemos listos para pagar, se debe evitar en la medida de lo posible el uso de monedas o dinero en efectivo, porque es una posible vía de transmisión (no solo de este, sino de cualquier otro microorganismo patógeno). “No solo por nosotros, sino también para proteger al personal de caja. Es mejor pagar con una tarjeta de crédito, para evitar tocar el datáfono”, advierte Del Caño.

https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/hacer-compra-supermercado-seguridad-consejos.html

4. Responde en el cuadernillo las preguntas que siguen sobre la comprensión del texto. Selecciona la letra de la respuesta correcta en cada caso.

1. La intención del texto es:

    b. Denunciar a las personas que no toman medidas preventivas contra el coronavirus

en el supermercado.

c. Orientar al receptor sobre cómo debe protegerse contra contagio del Covid 19 cuando va de compras al supermercado.
d. Informar a las personas sobre el tema de la protección contra el coronavirus en los supermercados.
e. Describir lo peligroso que puede ser ir al supermercado sin la debida protección contra el contagio del Covid-19.

2. ¿Cuál de las siguientes expresiones del texto, implica una advertencia?
    a. El peligro es relativo, pero subestimarlo sería a todas luces imprudente.
    b. Si presentamos algún síntoma, no se puede ir al supermercado.
    c. Se debe evitar en la medida de lo posible el uso de monedas o dinero en efectivo.
    d. Es importante mantener la distancia de seguridad de un metro y medio como mínimo.

3. ¿Cuál de las siguientes expresiones que aparecen en el texto es una información?
    a. El Covid-19 se transmite principalmente de persona a persona.
    b. respetar siempre la distancia de seguridad.
    c. Cuando estemos listos para pagar, evitemos en la medida de lo posible el uso de monedas
    d. Recuerda que, por muchas precauciones que tomes, algún producto puede estar contaminado.

4. De acuerdo con el texto, se debe evitar el uso de dinero en efectivo porque:
    a. Al pagar con tarjeta lo hacemos más rápido.
    b. Los supermercados no están recibiendo dinero en efectivo.
    c. El dinero podría estar contaminado con el virus.
    d. Hay poco efectivo debido a la crisis por la pandemia.

5. Según lo presentado en el texto, es importante organizarse antes de ir al supermercado porque:
    a. Tendremos menor riesgo de contagiarnos con el virus.
    b. Tocaremos menos productos posiblemente infectados.
    c. Saludaremos a menos personas con las que podríamos encontrarnos dentro.
    d. Estaremos menos tiempo en la fila con personas posiblemente contagiadas.

Ya has analizado ciertos aspectos gramaticales del texto instructivo. Pero no está demás, recordar algunos de estos elementos que necesitaremos dominar para en algún momento elaborar nuestro propio texto instructivo.

Comenzaremos por analizar las formas verbales utilizadas para este tipo de texto.

Los verbos en el texto instructivo suelen aparecer en:

Infinitivo:

El infinitivo es una de las llamadas formas no personales del verbo, esto porque las formas no personales, no admiten variaciones de tiempo, número, modo, etc. Podemos decir que el verbo cuando está en infinitivo está en su forma básica. Las terminaciones para el infinitivo son **ar, er, ir.** *Ejemplos: cantar, correr, vivir.*

Imperativo:

Decimos que el verbo está en modo imperativo cuando expresa mandato, orden, ruego o prohibición. Suele ser utilizado para dar órdenes o indicaciones. *Ejemplos: colócate, échate, etc.*

Impersonal:

Los verbos están en forma impersonal cuando no expresan quién realiza la acción. En otras palabras, cuando escribimos un verbo en forma impersonal, entendemos que alguien realiza la acción, pero no sabemos quién lo hace con exactitud. En los textos instructivos, se usan los verbos impersonales con ***"Se",*** que son formas verbales empleadas para indicar que las acciones pueden ser realizadas por cualquier sujeto.

Ejemplo: "Se debe colocar la mascarilla de forma que cubra la nariz, la boca y la barbilla".

Si quieres continuar ampliando sobre este tema puedes consultar en Anexos Texto no. 3, *Síntesis de la teoría del texto instructivo* o, si tienes conexión a Internet, accede al siguiente enlace: *http://llevatetodo.com/el-instructivo-definicion-actividad/*

5. Las expresiones de la lista han sido extraídas del texto que leíste en la actividad anterior. Indica la forma en que se presenta el verbo en cada caso, marcando con una X donde corresponda, al lado de cada expresión**.**

Forma verbal	Infinitivo	Modo imperativo	Impersonal con se
- Usa cubrebocas			
- Es la forma en que se evita			
- Mantén las distancias			
- Evitar que se esparzan las partículas			
- Se deben cumplir una serie de precauciones			

6. Continuando con los elementos gramaticales del instructivo, repasaremos ahora un poco sobre los conectores o marcadores textuales.

Los conectores son palabras o grupos de palabras que sirven para unir ideas expresando claramente el modo en que se relacionan entre sí. Estos pueden ser de varios tipos:

- *De finalidad:* Indican el propósito para que se realice alguna acción: para que, a fin de que, con el fin de, etc.
- *De causa*: Expresan relaciones de causa: porque, pues, puesto que, etc.

- *De consecuencia:* Expresan relación causa consecuencia por lo que, por tanto, en consecuencia, etc.
- *De orden:* Se usan para secuenciar las acciones a realizar: en primer lugar, luego, finalmente, etc.
- *Comparativos:* Subrayan algún tipo de semejanza entre los enunciados: del mismo modo, igualmente, análogamente, etc.

Los conectores que se utilizan en los textos instructivos son los de ORDEN.

7. Para practicar con el uso de los conectores de orden, vas a realizar la siguiente actividad:

a. Escribe una lista de acciones que se realizan en tu casa para ir al supermercado a comprar las provisiones. Compara la lista de acciones que realiza tu familia con las recomendadas en el texto "*Medidas de seguridad en el supermercado para minimizar el riesgo de contagio por coronavirus cuando hacemos la compra",* reflexiona si crees que lo están haciendo bien.

Puedes hacer esta actividad en tu cuaderno. Revisa si el texto que vas a escribir cumple con los siguientes criterios llenando la lista de cotejo a continuación sobre el documento creado. Al terminar, puedes decorar el documento y emplear colores para que se vea más atractivo.

Criterios	SÍ	NO
- Tiene un título que atrapa al lector.		
- Tiene una breve introducción que le dice al lector lo que va a encontrar en el texto.		

Criterios	SÍ	NO
- Se utilizan conectores de orden para secuenciar las acciones (en primer lugar, luego, posteriormente, más tarde, por último, etc.).		
- Los verbos están en modo imperativo, infinitivo o impersonal.		
- La oraciones están correctamente escritas.		

ACTIVIDAD 4

En defensa propia.

Otras de las medidas de precaución para evitar el contagio no solo del Covid- 19, sino también de otras enfermedades, es mantener nuestro sistema inmune funcionando de manera óptima.

1. Observa el vídeo ***¿Cómo funciona el Sistema Inmunológico?*** https://youtu.be/2Hp1f0mRdP4 y responde las preguntas a continuación. En caso de no contar con acceso a internet consulta Anexos,

Texto no.4 *Respuesta Inmunitaria*. *https://es.khanacademy.org/science/high-school-biology/hs-human-body-systems/hs-the-immune-system/a/hs-the-immune-system-review?modal=1*

a. ¿Cuál es la función del sistema inmune?

b. ¿Qué has pensado después de leer el documento o ver el video?

c. ¿Por qué las células de este sistema son importantes?

d. ¿Por qué nos enfermamos solo una vez de algunas enfermedades y de otras como la gripe lo podemos contraer varias veces?

e. ¿Cuáles son los tipos de respuesta del sistema inmune?

f. ¿Cómo podemos fortalecer el sistema inmune?

g. ¿Cuáles actividades haces o practicas para mantener fortalecido tu sistema inmune?

- **¿Cuál es la relación que existe entre el sistema inmunitario y las vacunas?**

Las vacunas se utilizan para reforzar el sistema inmunitario y prevenir enfermedades graves y potencialmente mortales. Hoy día los científicos corren contra el tiempo en la búsqueda de una vacuna efectiva que combata el coronavirus. Para combatir enfermedades infecciosas, las vacunas suelen tardar años en desarrollarse, probarse y administrarse, incluso así, su éxito no está garantizado.

Hasta la fecha, solo se ha erradicado por completo una enfermedad infecciosa humana, la viruela, y eso tomó 200 años. El resto, desde la poliomielitis hasta el tétanos, el sarampión, las paperas y la tuberculosis, no han podido erradicarse por completo, vivimos con o sin ellas gracias a las vacunas.

La prueba de la vacuna involucra a miles de personas por un periodo largo. Alrededor de 5 a 10 años se toma el proceso, desde la investigación hasta la entrega. Mientras tanto, la fabricación se está ampliando, y los inversores y fabricantes están arriesgando miles de millones de dólares para producir una vacuna efectiva contra el Covid -19.

2. Observa y evalúa la infografía sobre la fabricación de la vacuna del Covid-19 comparada con otras vacunas humanas y luego responde estas preguntas:

a) ¿Se están siguiendo los pasos y protocolos establecidos para la producción de vacunas en la fabricación de la vacuna para el Covid-19? Justifica tu respuesta.

b) ¿Cuáles semejanzas y diferencias encontraste entre la fabricación de la vacuna para el Covid-19 y las otras vacunas humanas?

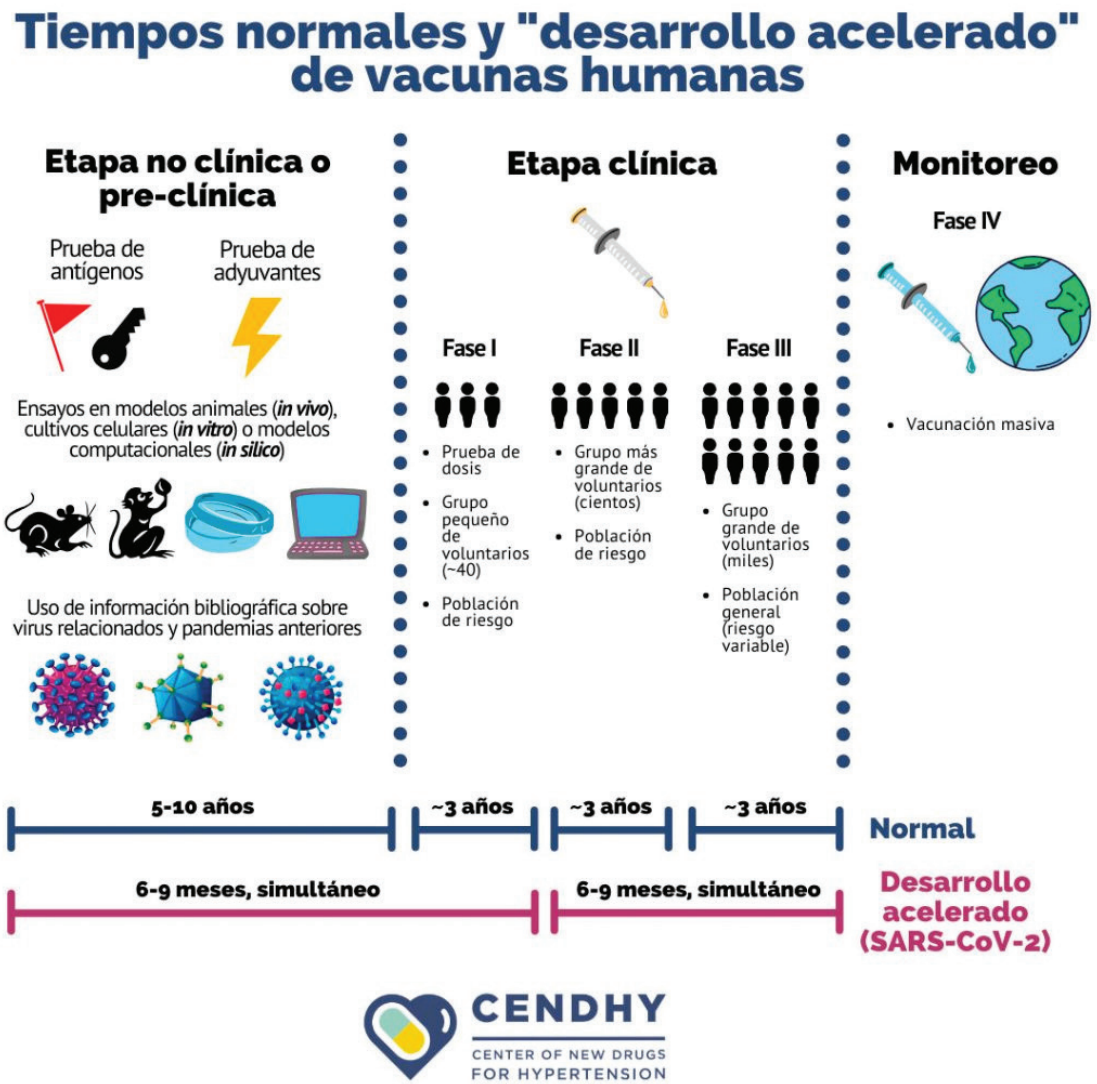
c) Investiga cuáles son los beneficios de realizar vacunaciones masivas a la población.

d) ¿Qué es la inmunidad colectiva, cómo se logra?

e) ¿Cuál es tu opinión personal acerca del proceso?

f) ¿Con qué estás de acuerdo y con qué no? Justifica tu respuesta.

g) Averigua con tus adultos mayores cuáles vacunas te han puesto y por qué decidieron ponértelas; investiga también acerca de los efectos secundarios de esta.



3. Mitos y realidades sobre la vacunación.

El empleo de las vacunas es uno de los aspectos médicos que más polémica ha suscitado en los últimos tiempos. La negativa de algunos padres a vacunar a sus hijos ha provocado que se extiendan algunos mitos sobre las vacunaciones.

- **Decide** si las afirmaciones siguientes sobre la vacunación son un mito o una realidad. Escribe al lado M o R según corresponda.
- **Justifica** las respuestas que son mitos.
- **Elige** una de estas afirmaciones y escribe un pequeño texto expresando tu opinión. Observa que son tres los mandatos que tienes que hacer. En caso de que quieras profundizar acerca de la afirmación que elegiste, puedes buscar recursos en la red y compartir tus hallazgos.

a. Las vacunas forman parte de un estilo de vida saludable.

b. Mejores condiciones de higiene y saneamiento harán desaparecer enfermedades. Las vacunas ya no serán necesarias.

c. Las vacunas tienen varios efectos secundarios perjudiciales y a largo plazo que son todavía desconocidos. La vacunación puede incluso ser fatal.

d. La vacunación es importante a lo largo de toda la vida, no acaba en la infancia.

e. Enfermedades prevenibles con vacunación están casi eliminadas en la República Dominicana, por lo cual no hay necesidad para ser vacunados.

f. La gripe es sólo una molestia, y la vacuna no es muy eficaz.

g. Las vacunas causan autismo.

h. Las vacunas son un derecho básico de los ciudadanos.

i. Las vacunas se aplican una sola vez e inmunizan para toda la vida.

Diario Reflexivo

- ¿Qué utilidad le ves a estas informaciones?
- ¿En qué crees que te pueden ayudar?
- ¿Con cuál de estos temas, observa que la pandemia del Covid -19 tiene una relación directa? Justifica tu respuesta.
- ¿Cómo te sentiste investigando sobre estos temas?
- ¿Qué te interesó más? ¿Por qué?
- ¿Crees que estas informaciones les pueden ser útiles a alguien próximo a ti? ¿Aprendiste algo nuevo? Comenta.
- ¿Qué harías para interesar a alguien sobre este tema?
- ¿Cómo todo lo que has aprendido te puede ayudar a redactar tu manual de instrucciones?

Recursos

- Textos de consulta en Anexos.
- Cuaderno u hojas en donde puedas escribir.
- Lápiz y lapiceros de varios colores.
- Un espacio en donde te sientas cómodo para trabajar.
- Celular, computadora o tableta con conexión a Internet si lo tienes.

Evaluación

- Ejercicios de comprensión y reflexión.
- Recursos de ampliación o de evaluación.
- Diarios reflexivos.
- Rúbricas.
- Indicadores de logro.

Para Ampliar

1. Forma un equipo con 4 compañeros y elaboren una infografía utilizando la aplicación Canva si cuentas con internet (cómo se hace una infografía en canva: *https://www.canva.com/es_mx/aprende/como-hacer-infografias-garanticen-exito-marca/);* de lo contario utiliza los materiales que tengas a mano y confecciona un cartel.

   El contenido general a desarrollar es sobre la importancia de la vacunación, puedes emplear recortes de periódicos y revistas. Si tienes acceso a las redes sociales (Facebook, Instagram) publícalo utilizando el *#Lasvacunasfuncionan*, en caso de no tener acceso a las redes sociales compártelo con tu familia y amigos.

Elige unos de estos temas:

- Importancia de la vacunación.
- Las vacunas son un derecho básico de los ciudadanos.
- Las vacunas previenen enfermedades.

Autoevaluación de mi infografía o cartel.

Aspectos por mejorar	Criterios	Aspectos destacados
	Tema Define el tema a tratar acorde a los objetivos a lograr y la audiencia a la que va dirigida.	
	Datos Muestra datos contundentes con opiniones a favor y en contra, demostrando un trabajo de investigación.	
	Composición visual Incluye imágenes y textos en una composición balanceada y atractiva.	
	Mensaje Es coherente con la importancia de los anticuerpos y el sistema inmunológico.	
	Herramienta Emplea la herramienta sugerida para la confección de la infografía.	

Reflexiona:

- ¿Qué quieres transmitir con tu campaña?
- ¿Qué aplicación tienen los conocimientos adquiridos?
- ¿Dónde estuvieron las mayores dificultades para realizar el trabajo?
- ¿Qué aspectos mejorarías?
- ¿En qué temas necesitas profundizar?

2. Analiza e interpreta el siguiente texto relacionado con los problemas de medio ambiente.

Los jóvenes de hoy enfrentan un gran desafío. No es fácil protestar contra el status quo*, ser al mismo tiempo coherentes y no repetir los errores que nosotros hemos cometido. Un pacto verde implica tocar intereses muy poderosos que, por supuesto, no quieren perder un ápice de las ventajas de las que gozan con el sistema actual. De manera que no creo que sea posible alcanzarlo sin un gran cambio en la educación, en la concientización y en el compromiso que la sociedad sea capaz de construir. El modelo antropocéntrico en el cual el hombre es el dueño del mundo ya no es posible de sostener. Es urgente reemplazarlo por otro paradigma en el que el hombre no sea el centro de la creación, sino un integrante más del ambiente al cual se debe y tiene que cuidar. Esto implica el compromiso de encontrar formas de desarrollo que sean totalmente amigables con la naturaleza. Es muy fácil decirlo, pero me temo que hacerlo realidad será muy difícil.*

Fragmento tomado de Las razones de la pandemia, *José Armando Boninsegna, investigador superior del Conicet. /* http://www.unidiversidad.com.ar/la-aparicion-de-pandemias-y-el-crecimiento-poblacional-una-relacion-estrecha

3. Usa tu imaginación y creatividad. Trabaja con tu familia en la elaboración de un texto en donde escriban tres propósitos, derivados del documento **"*Decálogo para jóvenes en cuarentena".*** Pueden hacerlo en forma de lista. Dichos propósitos tendrán la finalidad de mantener la salud emocional durante el tiempo en que debamos permanecer en casa, debido a la pandemia del Covid-19. Puedes escribirlo en tu cuaderno o en una hoja que puedes decorar a tu gusto y pegarlo en un lugar visible de la casa.

4. Resuelve estos problemas con ayuda de los datos de la tabla.

1.-El área de un rectángulo es de 180 cm^2. Calcula la base sabiendo que la altura mide 15 cm.

2.- El área de un trapecio es 25 cm^2 y sus bases son 4 y 6 cm. respectivamente. Calcula su altura.

3.- Calcula la longitud de la circunferencia y la superficie del círculo correspondiente sabiendo que su radio mide 8 cm.

4.- Calcula el área lateral, área total y el volumen de un prisma octogonal de 5cm. de lado; 6cm. de apotema de la base y 9 cm. de altura.

5.- Sabiendo que la arista de un cubo es de 12 dm. Calcula el área total y el volumen.

6.- Calcula la superficie y el volumen de una esfera de 28dm. de radio.

Anexos

Texto no. 1

Catástrofes ambientales

http://catastrofesambientales2017.blogspot.com/2017/06/desastres-biologicos.html

Desastres Biológicos

¿Qué son?

Son todos aquellos que surgen gracias al origen animal y que de algún modo afectan al ambiente y a la humanidad. El más importante de los desastres biológicos es la marea roja. Otros ejemplos pueden ser: pestes, epidemias, infecciones, entre otras.

Se pueden englobar en este punto a las epidemias de enfermedades contagiosas y plagas de insectos (langostas).

Las epidemias pueden verse como desastres por derecho propio e influyen recíprocamente con

la vulnerabilidad humana y los desastres naturales. Hay muchas variaciones en la relación entre las enfermedades, los desastres y el desarrollo. Fenómenos naturales como las inundaciones y el aumento de la temperatura en las tierras altas pueden dar mayor alcance a enfermedades transmitidas por vectores, como el paludismo. El VIH/SIDA y otras enfermedades pueden exacerbar los riesgos de desastre provocados por el cambio climático, la urbanización, la marginación y la guerra. A causa del VIH/SIDA, la fuerza de trabajo adulta y sin discapacidades, que normalmente asumiría la responsabilidad de las actividades de supervivencia en casos de desastre, sufre el debilitamiento provocado por la enfermedad.

Las pérdidas de alimentos a causa de las plagas a nivel mundial son enormes. Una plaga se puede definir como un animal o planta que causa daño o perjuicio a la gente, a sus animales, cosechas o posesiones. Algunas de las plagas de mayor importancia son aquellas que conducen a la pérdida de la producción o calidad de los cultivos, lo que resulta en pérdida de ganancias para el agricultor y reducción de reservas para subsistencia o exportación.

EJEMPLOS:

•Pestes:una enfermedad infectocontagiosa que afecta tanto a animales como a humanos, causada por la bacteria Yersinia pestis. Se considera una de las zoonosis reconocidas más antiguas y de las más agresivas y potencialmente letales enfermedades bacterianas.

•`Pandemia:vocablo que procede del griego pandêmon nosêma, de παν (pan = todo) + δήμος (demos = pueblo) + nosêma (= enfermedad), expresión que significa enfermedad de todo un pueblo es la afectación de una enfermedad infecciosa de los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa.

•Epidemia:es una descripción en la salud comunitaria que ocurre cuando una enfermedad

afecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado.

Para evitar el sensacionalismo que conlleva esta palabra en ocasiones se utiliza el sinónimo de brote epidémico o brote.

En la actualidad el concepto es una relación entre una línea de base de una enfermedad, que puede ser la prevalencia o incidencia normales, y el número de casos que se detectan en un momento dado. En este sentido si una comunidad se encuentra libre de determinada enfermedad, un solo caso constituye una epidemia. En otras palabras, es un incremento significativamente elevado en el número de casos de una enfermedad con respecto al número de casos esperados.

En caso de que la epidemia se extendiera por varias regiones geográficas extensas de varios continentes o incluso de todo el mundo se trataría de pandemia. En caso de enfermedades que afectan en una zona mantenida en el tiempo se trataría de endemia.

Texto no. 2

Tabla de Fórmulas de perímetros, áreas y volúmenes de distintos cuerpos.

Nombre	Perímetro	Área
Triángulo	**P=Perímetro = = Suma de los lados P = b + c = d**	$A = \frac{b \cdot a}{2}$ $A = \sqrt{p(p-a)(p-b)(p-c)}$ **p = semiperímero**
Cuadrado	**P = 4 • a**	$A = a^2$
Rectángulo	**P = 2(b + a)**	**A = b • a**
Rombo	**P = 4 • a**	$A = \frac{D \cdot d}{2}$
Romboide	**P = 2(b + c)**	**A = b • a**
Trapecio	P = B + c + b + d	$A = \frac{B + b}{2} \cdot a$
Trapezoide	P = a + b + c + d	**A = suma de la áreas de los dos triángulos**
Polígono regular	$P = n\ell$	$A = \frac{1}{2} P \cdot a$

Nombre	Longitud	Área
Circunferencia	$L=2\pi R$	
Arco	$L = \frac{2\pi R}{360} n°$	
Círculo		$A = \pi R^2$
Sector circular		$A = \frac{\pi R^2}{360} \times n° = \frac{R^2}{2} \times a$ n° = grados a = radianes
Corona circular		$A = \pi(R^2 - r^2)$

Nombre	Área lateral	Área Total	Volumen
Prisma	P = Perímetro h=Altura $A_L = P.h$	$A_T = A_L + 2A_b$ A_b = Área base	$V = A_b.h$
Pirámide	$A_L = P.\frac{a}{2}$	$A_T = A_L + A_b$	$V = \frac{1}{3}A_b.h$
Tronco de Pirámide	$A_L = \frac{P+p}{2}.a$	$A_T = A_{B_1} + A_{B_2} + A_L$	$V = \frac{1}{3}\left(\begin{matrix}A_{B_1} + A_{B_2} + \\ +\sqrt{A_{B_1}A_{B_2}}\end{matrix}\right).H$
Cilindro	$A_L = 2\pi r.h$	$A_T = 2\pi r.h + 2(\pi r^2)$	$V = (\pi r^2).h$
Cono	$A_L = \pi R.g$ g= generatríz	$A_T = \pi r.g + \pi r^2$ $A_T = A_L + A_b$	$V = \frac{1}{3}(\pi r^2).h$
Tronco de Cono	$A_L = \pi(R+r).g$	$A_T = A_L + A_{bases}$	$V = \frac{1}{3}\left(\begin{matrix}A_{B_1} + A_{B_2} + \\ +\sqrt{A_{B_1}A_{B_2}}\end{matrix}\right).H$

Texto no. 3

Síntesis de la teoría del Texto Instructivo:

https://llevatetodo.com/el-instructivo-definicion-actividad/

Texto instructivo

En nuestra vida cotidiana es muy común que recibamos o demos instrucciones, es decir, orientaciones precisas sobre cómo hacer funcionar un aparato, preparar una comida, llegar a un lugar determinado, llenar formularios. También los reglamentos son textos instructivos. Los hay de diversos tipos como, por ejemplo, participar en un juego, etc.

El objetivo de estos textos es que el lector pueda hacer lo que en ellos se indica. Por ello, para escribir un texto de este tipo hay que ponerse en el lugar del que no conoce el procedimiento, indicar todos los pasos y no cambiar su orden, explicar hasta lo más simple y usar un lenguaje preciso.

Normalmente, las indicaciones aparecen en formas de pasos. La suma de los pasos, en el orden establecido, constituye el proceso que debe realizar quien sigue las instrucciones dadas en el texto.

Con la finalidad de que las indicaciones resulten lo suficientemente claras y el receptor del texto no tenga problemas para cumplirlas, suelen incluirse ilustraciones.

La función del lenguaje predominante es la apelativa (el emisor trata de que el receptor haga algo), la trama es descriptiva y el género es el instruccional. Los verbos utilizados suelen estar en imperativo o en infinitivo, aunque también se usa la forma impersonal.

Formas verbales

En cada paso de los textos instructivos hay un verbo que indica qué hay que hacer. Esos verbos pueden aparecer de diferentes maneras:

1. Una forma es el infinitivo: “marcar”, “elegir”, “verificar”.

2. La segunda posibilidad es el modo imperativo, que se usa para mandar, pero también para pedir o aconsejar. Este tiempo verbal no tiene más que el tiempo presente porque el mandato se hace en el momento en que se habla o se escribe (no se puede mandar o pedir en el pasado ni en el futuro). Además, sólo se utilizan las segundas personas ya que las órdenes y pedidos se dirigen al receptor del mensaje.

Puede estar en singular, como en “presiona” (tú), “continúe” (usted), o plural como en “seleccionen” (ustedes).

3. Otra posibilidad es usar los verbos en la forma impersonal: “se bate”, “se cose”, “se ajusta”. También se usan otras formas verbales como “hay que”, “se debe”.

Conectores

En los textos instructivos es muy importante que las indicaciones aparezcan en el mismo orden que deben realizarse. Debido a esto, se utilizan conectores que indican qué se hace primero y qué después o al mismo tiempo.

Por ejemplo: primero, en primer lugar, luego, después, por un lado, por otro lado, simultáneamente, al mismo tiempo, por último, finalmente, etc.

Actividad de aplicación

A continuación, lee la siguiente lista de oraciones y luego realiza las siguientes consignas:

a) Colócale un título adecuado e interesante.

b) Ordénalas y cópialas en tu carpeta de manera que puedan ser entendidas por quien las lea. (Recuerda que el orden de los pasos es fundamental en las instrucciones, ya que si se altera o se omite alguno, es probable que las cosas no salgan bien.)

• Abrir la llave.

• Enjabonarse por partes.

• Tomar una toalla.

• Meter la otra pierna.

• Desvestirse.

• Sacar una pierna de la tina.

• Enjuagarse por partes.

• Poner el tapón a la tina.

• Frotarse con la toalla hasta quedarse seco.

• Esperar a que se llene.

• Sacar la otra.

• Sentarse en el agua.

• Retirar el tapón de la tina.

• Envolverse en la toalla.

• Probar la temperatura del agua con el dedo gordo del pie.

• Pararse.

• Meter una pierna.

Texto 4.

Respuesta Inmunitaria

//medlineplus.gov/spanish/ency/article/000821.htm

Es la forma como el cuerpo se reconoce y se defiende a sí mismo contra bacterias, virus y sustancias que parecen extrañas y dañinas.

INFORMACIÓN

El sistema inmunitario protege al organismo de sustancias posiblemente nocivas, reconociendo y respondiendo a los antígenos. Los antígenos son sustancias (por lo general proteínas) que se encuentran en la superficie de las células, los virus, los hongos o las bacterias. Las sustancias inertes, como las toxinas, químicos, drogas y partículas extrañas (como una astilla), también pueden ser antígenos. El sistema inmunitario reconoce y destruye sustancias que contienen antígenos.

Las células corporales tienen proteínas que son antígenos. Éstos incluyen a un grupo llamado antígenos HLA. Su sistema inmunitario aprende a ver estos antígenos como normales y por lo general no reacciona contra ellos.

INMUNIDAD INNATA

La inmunidad innata, o inespecífica, es un sistema de defensas con el cual usted nació y que lo protege contra todos los antígenos. La inmunidad innata consiste en barreras que impiden que los materiales dañinos ingresen en el cuerpo. Estas barreras forman la primera línea de defensa en la respuesta inmunitaria. Ejemplos de inmunidad innata abarcan:

- El reflejo de la tos.
- Las enzimas en las lágrimas y los aceites de la piel.
- El moco, que atrapa bacterias y partículas pequeñas.
- La piel.
- El ácido gástrico.

La inmunidad innata también viene en forma de químico proteínico, llamado inmunidad humoral innata. Los ejemplos abarcan: el sistema de complementos del cuerpo y sustancias llamadas interferón e interleucina 1 (que causa la fiebre).

Si un antígeno traspasa estas barreras, es atacado y destruido por otras partes del sistema inmunitario.

INMUNIDAD ADQUIRIDA

Es la inmunidad que se desarrolla con la exposición a diversos antígenos. El sistema inmunitario de la persona construye una defensa contra ese antígeno específico.

INMUNIDAD PASIVA

La inmunidad pasiva se debe a anticuerpos que se producen en un cuerpo diferente del nuestro. Los bebés tienen inmunidad pasiva, dado que nacen con los anticuerpos que la madre les transfiere a través de la placenta. Estos anticuerpos desaparecen entre los 6 y los 12 meses de edad.

La inmunidad pasiva también puede deberse a la inyección de antisuero, que contiene anticuerpos formados por otra persona o animal. Esto brinda protección inmediata contra un antígeno, pero no suministra una protección duradera. La inmunoglobulina sérica (administrada

para la exposición a la hepatitis) y la antitoxina para el tétanos son ejemplos de inmunidad pasiva.

COMPONENTES DE LA SANGRE

El sistema inmunitario incluye ciertos tipos de glóbulos blancos al igual que sustancias químicas y proteínas de la sangre, como anticuerpos, proteínas del complemento e interferón. Algunas de éstas atacan directamente las sustancias extrañas en el cuerpo, mientras que otras trabajan juntas para ayudar a las células del sistema inmunitario.

Los linfocitos son un tipo de glóbulos blancos y los hay del tipo B y T.

- Los linfocitos B se convierten en células que producen anticuerpos. Los anticuerpos se adhieren a un antígeno específico y facilitan la destrucción del antígeno por parte de las células inmunitarias.
- Los linfocitos T atacan los antígenos directamente y ayudan a controlar la respuesta inmunitaria. También liberan químicos, conocidos como citoquinas, los cuales controlan toda la respuesta inmunitaria.

A medida que los linfocitos se desarrollan, aprenden normalmente a diferenciar entre los tejidos corporales propios y las sustancias que normalmente no se encuentran en el cuerpo. Una vez que se forman las células B y T, algunas de ellas se multiplican y brindan “memoria” para el sistema inmunitario. Esto permite responder más rápida y eficientemente la próxima vez que usted esté expuesto al mismo antígeno y, en muchos casos, impide que usted se enferme. Por ejemplo, un individuo que haya padecido o que haya sido vacunado contra la varicela es inmune a contraer esta enfermedad de nuevo.

INFLAMACIÓN

La respuesta inflamatoria (inflamación) se presenta cuando los tejidos son lesionados por bacterias, traumatismo, toxinas, calor o cualquier otra causa. El tejido dañado libera químicos, entre ellos histamina, bradiquinina y prostaglandinas. Estos químicos hacen que los vasos sanguíneos dejen escapar líquido hacia los tejidos, lo que causa inflamación. Esto ayuda a aislar la sustancia extraña del contacto posterior con tejidos corporales.

Los químicos también atraen a los glóbulos blancos llamados fagocitos que se “comen” a los microorganismos y células muertas o dañadas. Este proceso se denomina fagocitosis. Los fagocitos finalmente mueren. El pus se forma debido a la acumulación de tejido muerto, bacterias muertas y fagocitos vivos y muertos.

TRASTORNOS DEL SISTEMA INMUNITARIO Y ALERGIAS

Los trastornos del sistema inmunitario ocurren cuando la respuesta inmunitaria está dirigida contra el tejido extraño, excesiva o no se presenta. Las alergias involucran una respuesta inmunitaria a una sustancia que el cuerpo de la mayoría de las personas percibe como inofensiva.

INMUNIZACIÓN

La vacunación (inmunización) es una forma de desencadenar la respuesta inmunitaria. Se suministran pequeñas dosis de un antígeno, como virus vivos debilitados o muertos, para activar la “memoria” del sistema inmunitario (linfocitos B activados y linfocitos T sensibilizados). Dicha memoria le permite al cuerpo reaccionar rápida y eficientemente a exposiciones futuras.

COMPLICACIONES DEBIDO A UNA RESPUESTA INMUNITARIA ALTERADA

Una respuesta inmunitaria eficiente protege contra muchas enfermedades y trastornos, mientras que una respuesta inmunitaria ineficiente permite que las enfermedades se desarrollen. Una respuesta inmunitaria excesiva, deficiente o equivocada causa trastornos del sistema inmunitario. Una respuesta inmunitaria hiperactiva puede llevar al desarrollo de enfermedades autoinmunitarias, en las cuales se forman anticuerpos contra los tejidos del propio cuerpo.

Las complicaciones a raíz de la alteración de las respuestas inmunitarias son, entre otras:

- Alergia o hipersensibilidad.
- Anafilaxia, una reacción alérgica que amenaza la vida.
- Trastornos autoinmunitarios.
- Enfermedad injerto contra huésped, una complicación del trasplante de médula ósea.
- Trastornos por inmunodeficiencia.
- Enfermedad del suero.
- Rechazo al trasplante.

SEMANA 5 y 6

¡Casi llegando a la meta! A redactar el manual de instrucciones

144	**Actividad 1:**	El Manual.
153	**Actividad 2:**	Empleo de gráficos para completar la presentación de informes.
166	**Actividad 3:**	¿Qué es el bienestar?
170	**Actividad 4:**	Calculando y redactando.
173	**Diario reflexivo**	
175	**Recursos y Evaluación**	
176	**Anexos**	
176	**Texto no. 1**:	Aplico la técnica.
177	**Texto no. 2:**	Mensajes para ayudar a quienes tienen problemas de salud mental.
179	**Texto no. 3**:	Bienestar en tiempos de Coronavirus.
183	**Texto no. 4**:	Encuesta sobre Covid-19, Bienestar y Salud integral.

ACTIVIDAD 1

El Manual.

La pandemia del Covid-19 nos ha obligado a mantenernos en confinamiento durante un tiempo considerable. Nos hemos visto obligados a abandonar toda una serie de actividades y proyectos que solían constituir nuestra normalidad. Las relaciones sociales, laborales y familiares han dado un giro de 180 grados. Esa relación de cercanía física, tan característica de los dominicanos se limita a llamadas telefónicas, videoconferencias, redes sociales y saludos desde lejos debido al encierro y al distanciamiento físico para evitar el contagio.

Durante varias semanas, hemos estado abordando la enfermedad por coronavirus y hemos estado analizando este tema desde distintas perspectivas o asignaturas: investigaciones en Ciencias Sociales y Naturales, ejercicios en Matemáticas y a través de textos instructivos en la Lengua Española.

Ante la situación en la que estamos viviendo como personas, como familia, como humanidad, nos hacemos la siguiente pregunta:

- ¿Qué podemos hacer para mantener la salud integral durante la pandemia del Covid-19?
- ¿Qué significa la expresión “salud integral”?

Cuando hablamos de salud, hablamos de la ausencia de enfermedades, pero cuando hablamos de salud integral, no nos referimos únicamente a la ausencia de estas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud integral es el estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo.

Partiendo de este concepto, para responder la primera pregunta, se necesitan una serie de medidas, dirigidas a buscar el bienestar por varias vías. Es por ello por lo que, en esta semana, vamos a poner

en práctica lo aprendido en las diferentes asignaturas a través de la confección de un "***Manual de instrucciones sobre salud integral y bienestar en tiempos de pandemia".***

¡Anímate, no vas a estar solo en esta actividad, pues será un trabajo en grupo! Debes ponerte en contacto con algunos de tus compañeros de curso. Los grupos de trabajo deben ser de 4 a 5 estudiantes, dirigidos por un líder que será designado por el maestro o puede ser por ustedes. Pueden establecer contacto para realizar el trabajo por WhatsApp y otras redes sociales, correo electrónico, llamadas telefónicas, o cualquier otra vía que les sea más fácil. Si es presencial, no olviden usar mascarillas y mantener la distancia social.

Deben recordar que el objetivo principal de esta actividad es responder a la pregunta generadora del proyecto:

> ¿Podría funcionar un Manual de Instrucciones acerca de salud y bienestar para disminuir la curva de contagio del Covid-19, en mi comunidad y en mi país?

Recuerda que un manual es una guía de instrucciones que sirve para el uso de un dispositivo, la corrección de problemas o el establecimiento de procedimientos de trabajo o en nuestro caso un manual con instrucciones para procurar el bienestar y la salud integral.

Ya conocemos bastante sobre cómo redactar diferentes tipos de instrucciones mediante el trabajo que en Lengua Española has venido realizando durante estas últimas semanas. ¡Solo tienes que practicar lo que has aprendido!

Planificación para redactar el manual de instrucciones.

- Lo primero que debes hacer es formar el grupo. Para eso, debes comunicarte con tu profesor para establecer quiénes formarán parte de tu equipo. Luego establece con ellos comunicación por la vía que se te haga más fácil: teléfono, WhatsApp, correo electrónico o a través de tu

maestro, coordinen un horario específico de trabajo, además calculen el tiempo que tienen para hacerlo y verifiquen si es suficiente para redactar el documento.

- Para saber cómo se redacta un instructivo, hemos trabajado arduamente durante tres semanas.
  En la primera: Definición, características y análisis de textos instructivos.
  En la segunda: Elementos, análisis y redacción de instructivos cortos, cómo seguir instrucciones.
  En la tercera: Aspectos gramaticales y uso de conectores.

- El grupo deberá establecer los aspectos que se tomarán en cuenta para la realización del trabajo y el diseño que van a elegir. Como parte de esta planificación, usarán la siguiente ficha, para ayudarles a tener claro lo que van a realizar paso a paso.

- El formato de presentación del manual de instrucciones, si es **digital** utilizar la letra Arial 12, espacio 1.15 en Word. Si es **manuscrito,** usar hojas limpias, lapicero negro o azul y letra legible.

Elementos para considerar para la redacción del manual de instrucciones		
1	Objetivo	Establecer formas de mantener la salud integral durante la pandemia del Covid-19.
2	Tema	Salud integral y bienestar durante la pandemia del Covid-19.
3	Destinatario	El destinatario estará compuesto por tu familia y tu comunidad.
4	Lenguaje	El lenguaje utilizado será formal.

5	Estructura	• Título: Debe estar redactado de manera que atrape al lector. • Introducción: Explicar que están ofreciendo, así como el objetivo y alcance de este. • Cuerpo: Compuesto por instrucciones de temas: - para prevenir la entrada del coronavirus dentro de la casa, para identificar cómo afecta y saber qué hacer en caso de contagio, para mantener la higiene de lavado de las manos y uso de mascarilla. (Trabajado durante la primera semana) - para mantener la salud emocional, durante el confinamiento, para evitar las noticias falsas, tomar otras precauciones para mitigar el contagio como el distanciamiento, para el uso de pantallas faciales. (Trabajado durante la segunda semana). - para evitar el contagio del Covid-19 en supermercados o en el exterior, para llevar a cabo el distanciamiento social, para evitar la propagación del virus, para ejecutar otras medidas de precaución, para saber acerca de las vacunas, salud integral y distanciamiento. (Trabajado durante la tercera semana) - para procurar el bienestar y la salud integral, para identificar organismos de socorro, para evitar la propagación de la enfermedad. (Trabajado durante la cuarta semana) • Conclusión: Escribir acerca de sus opiniones y recomendaciones al público general.
6	Elementos (Clasificar instrucciones por áreas)	Clasificar por área los contenidos trabajados durante las semanas anteriores, luego ordenarlos de manera lógica, sugerimos empezar por las instrucciones de cuidado personal y terminar con las relacionadas con el manejo exterior.
7	Materiales	1. Pueden utilizar hojas de papel, preferiblemente recicladas, si las hay, para empezar con los borradores. 2. Usar para la decoración, crayones, marcadores o lápices de colores, pegamento, imágenes recortadas de periódicos, libros viejos u otros materiales reciclados. Pueden sustituir las imágenes recortadas por dibujos. También podrían utilizar un folder nuevo o de reúso para que sirva de portada y contraportada del manual. .

Pasos del proceso de escritura del texto instructivo.

1. Hacer un esquema o un outline del Manual	- Formato de textos instructivos.
2. Agrupar y clasificar contenidos	- Áreas que van desde nuestra persona hasta temas que abarquen contenidos externos a nuestra persona.
3. Redacción de borradores (1 ó 2)	- Tomar en cuenta características, elementos y estructura de los textos instructivos.
4. Revisión y edición del texto	- Revisar la ortografía del texto. - Editar la redacción del texto, cuidando los aspectos gramaticales. El profesor puede apoyarte en este proceso, también puedes pedir a alguien en que confíes y sepas que redacta bien, que revise y corrija el texto, luego debes añadir las sugerencias y leerlo de nuevo.
5. Publicación	- Compartir el manual con la familia y amigos, ponerlo a disposición de la comunidad, físco si puedes o digital a través de las redes sociales. Pedir que les hagan un comentario o retroalimentación.

- **Elaboración del primer borrador del manual de instrucciones.**

Si ya han planificado el trabajo, es hora de hacer un primer borrador. Deberán incluir los elementos citados en la ficha, tomando en cuenta como insumo o base, los trabajos realizados durante el trabajo del proyecto.

Deben trabajar en la elaboración de una portada, la introducción y una breve conclusión en donde

escribirán y reflexionarán acerca de los aprendizajes adquiridos como producto de esta experiencia de aprendizaje.

El manual de instrucción que resulte de este proyecto puede ser realizado en formato digital o en físico y mostrado a través de fotografías, subiéndolas a cualquiera de las redes sociales a las que tengan acceso: WhatsApp, YouTube, Instagram, etc., con la finalidad de orientar a tu comunidad sobre este tema tan importante en estos momentos.

Si ya terminaron su primera versión, es el momento de confrontar lo realizado con la siguiente lista de cotejo para verificar que cumpla con todos los criterios de esta.

	Aspectos para tomar en cuenta	Criterios	SÍ	NO
1	**Presentación**	- Portada.		
2	**Estructura**	- Introducción. - Cuerpo con los diferentes textos instructivos. - Áreas detalladas en el acápite elementos de la ficha de planificación.		
		- Conclusión.		
3	**Edición**	- Se utilizan los verbos en infinitivo, imperativo o impersonal.		
		- Se emplean conectores de orden para indicar secuencia.		
4	**Redacción**	- Hay coherencia entre los textos, pues no se desvían del tema en ningún momento.		
		Se ha hecho uso de buena ortografía.		

¡Muy bien! Ya redactaron y revisaron la primera versión del manual de instrucciones. Ahora es el momento de hacer la versión final. Para hacerlo, debes tener a mano la primera versión y la lista de cotejo usada en la primera revisión. Si faltó algún elemento en el documento o si se detectó algún error, es el momento de completarlo o corregirlo. Luego les darán un nuevo vistazo a cada elemento para ver que todo está bien.

Recuerda:

Sean creativos y no se olviden de compartir el resultado final con sus familias y con su comunidad a través de las redes sociales a las que tengan acceso.

Recursos:

- Cuaderno u hojas en donde puedas escribir.
- Lápiz y lapiceros de varios colores.
- Lápices de colores o crayones de varios colores.
- Un espacio en donde te sientas cómodo para trabajar.
- Celular, computadora o tableta con conexión a Internet si lo tienes.
- Folder o cartulina (puede ser reciclado si tiene un lado que esté limpio.
- Hojas en blanco (también pueden ser recicladas).
- Imágenes recortadas de un periódico, revista u otros materiales que encuentres en la casa.

Evaluación:

Evaluación del manual de instrucciones

Para verificar que has tomado en cuenta las recomendaciones para redactar el manual, te invitamos a completar una rúbrica de evaluación.

Una rúbrica es un documento que mide a través de criterios un objetivo de aprendizaje. En este caso, el objetivo es que hayas escrito muy bien, un manual de instrucciones de salud y bienestar en tiempos de pandemia. Este tipo de rúbrica se llama Rúbrica de entrada única, porque solo tiene una columna que indica los criterios que se tomaron en cuenta para la evaluación.

Es una rúbrica para que el guía o docente pueda evaluar el trabajo. No obstante, también tú o el grupo que redactó el manual deben autoevaluarse.

Hay muchos tipos de rúbricas, esta se llama Rúbrica de entrada única, pues tiene una columna con criterios y estándares necesarios y mínimos para redactar este texto.

Para completarla debes seguir estas instrucciones:

1. Debes leer primero los criterios de la columna del medio, **estos te dan la descripción y la pauta para saber si has tomado en cuenta las sugerencias para redactar el texto**, en este caso el manual.

2. La primera columna corresponde a los **aspectos a mejorar en el trabajo realizado.** En ella vas a escribir si necesitas mejorar algunos de esos aspectos. Recuerda que antes, debes leer el manual de instrucciones y verificar que realmente te faltó algo por añadir o tomar en cuenta para su redacción.

3. En la tercera columna corresponde a los **aspectos destacados**, o sea, aquellos **elementos del trabajo que entiendes que excediste las expectativas de los aspectos,** es decir que han incluido los criterios y más de los mismos.

Instrumento de autoevaluación para el manual de instrucciones.

Áreas de mejora	Criterios	Excede las expectativas
	Título El título es breve y atractivo. Recoge el contenido del manual**.**	
	Contenido - Tiene una introducción basada en lo aprendido en Ciencias Sociales. - El cuerpo contiene los diferentes textos instructivos detallados en el acápite elementos, de la ficha planificación. - Muestra una conclusión que resume los aprendizajes obtenidos durante toda la unidad.	
	Elementos gramaticales -Se utilizan los verbos en infinitivo, imperativo o impersonal. - Se emplean conectores de orden para indicar secuencia.	
	Redacción y ortografía - Hay cohesión gramatical en el texto, está claro el mensaje y se comprende bien. - Hay ausencia de errores ortográficos.	
	Originalidad y creatividad La presentación es original. Utiliza imágenes recortadas, dibujos u otros recursos (podrían ser materiales reciclados) para hacer el trabajo llamativo y atractivo.	

ACTIVIDAD 2

Empleo de gráficos para completar la presentación de informes.

En esta oportunidad mostraremos cómo se utilizan gráficos para poder presentar en los informes, un contenido que se ajuste a los diversos estilos de asimilar información de nuestros lectores.

Una vez recogida y procesada la información, es necesario presentar los resultados de manera adecuada, de forma tal que contribuya a una mejor comprensión y exposición de dichos resultados, en función de los objetivos del trabajo.

Cuando termines de repasar y aprender algunas formas de presentar la información en informes o investigaciones, debes ponerte de acuerdo con el resto del grupo para identificar la información que van a graficar de acuerdo con la naturaleza de esta.

Recuerda que en la red hay muchas aplicaciones gratuitas que puedes utilizar para hacer cualquier gráfico.

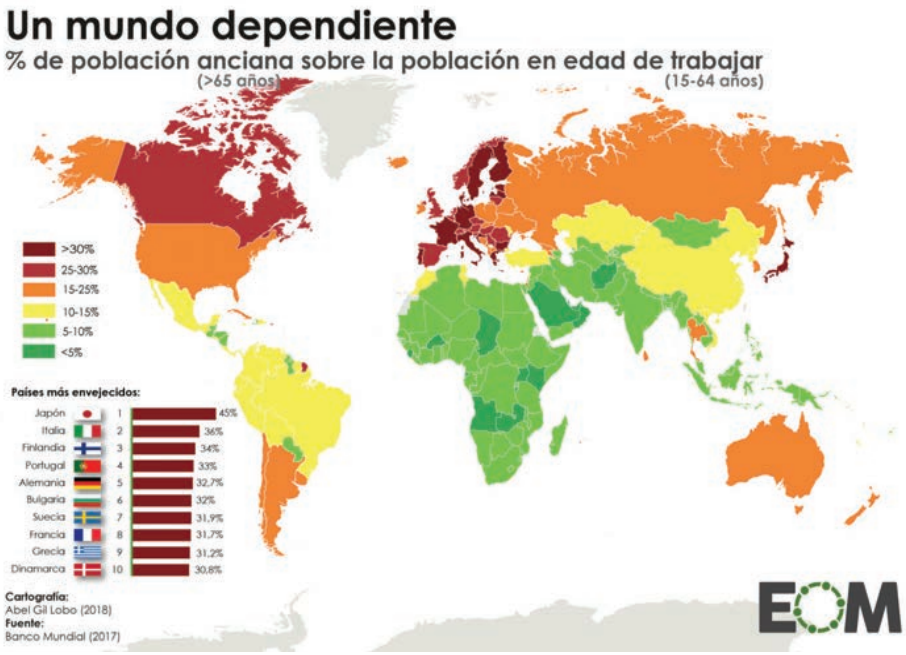
1. Mapas Histogeográficos

Todos los mapas tienen una intención comunicativa, algunos se concentran en datos históricos, pero la naturaleza principal es que sean geográficos.

a. Estadísticos:

Representa datos numéricos de alguna variable en estudio. En este caso, países y continentes más poblados del mundo.

Ejemplo:



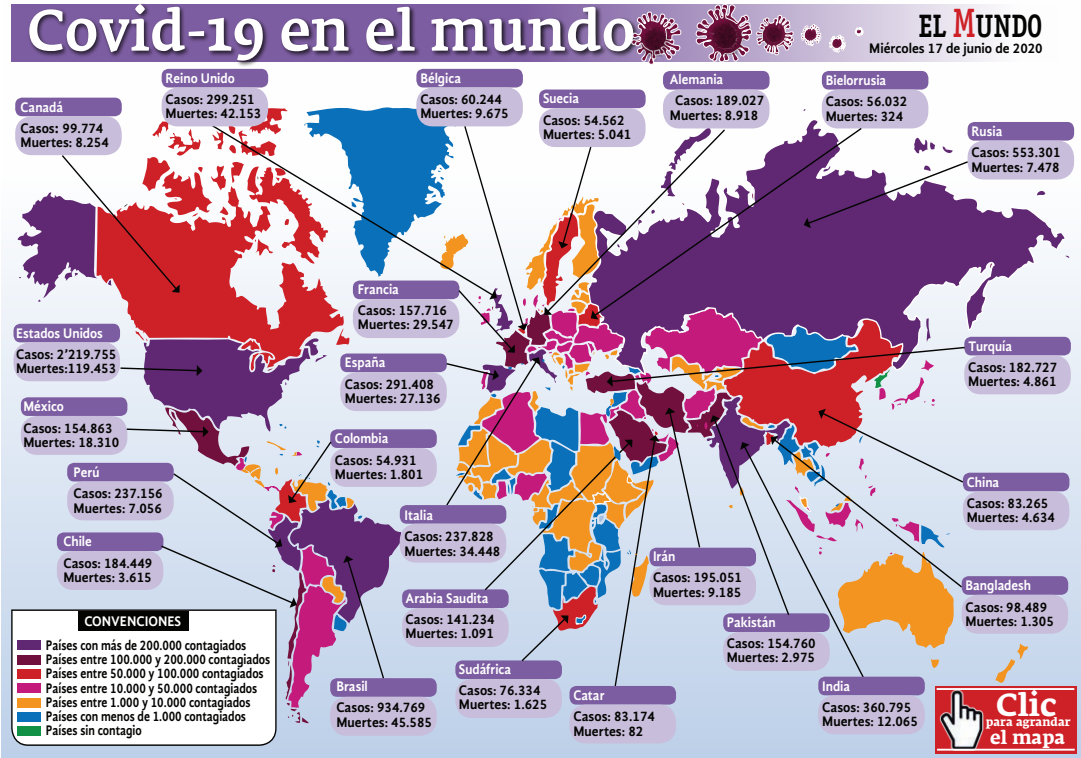
https://elordenmundial.com/mapas/el-mapa-del-envejecimiento-mundial/

b. Políticos:

Muestran la división política de un país o del mundo, puede ser por provincias, estados, departamentos, etc. En el caso de los ejemplos también pueden ser temáticos.

Ejemplo:

https://eltitular.do/et/toque-de-queda-sera-por-20-dias-y-horario-por-grupo-de-provincias/

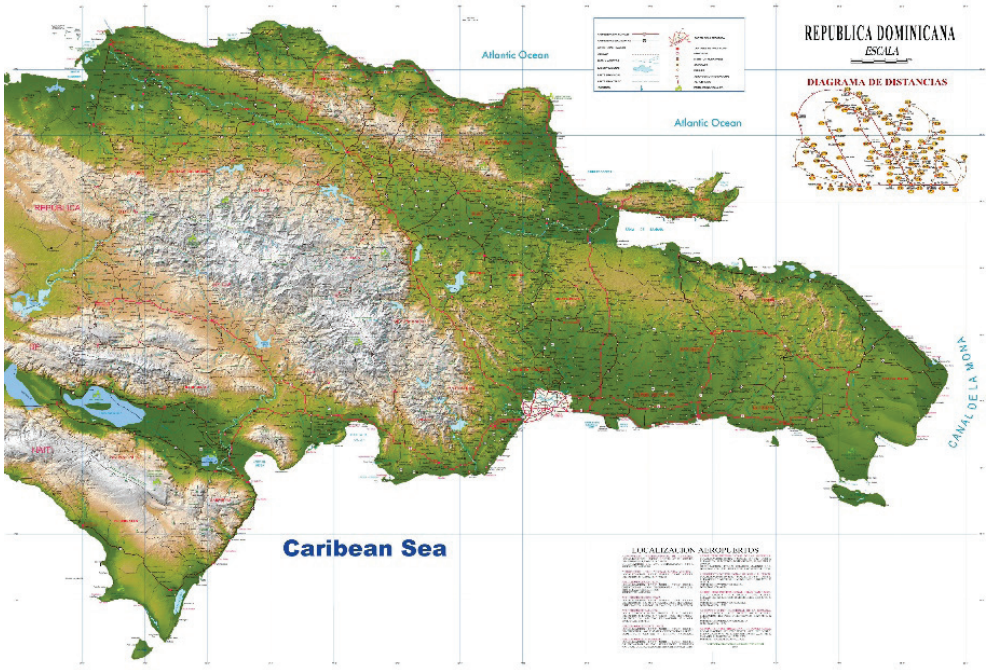


https://www.elmundo.com/noticia/8-39-323-963-casos-y-447-976-muertes-acumula-hoy-el-mundo-por-la-covid-19/380294

c. **Físicos**

Representan el relieve y los accidentes geográficos de un país o del mundo.

Ejemplo:



2. Gráficos de textos (para presentar información)

a. Mapas conceptuales [4]

Los mapas conceptuales son esquemas o gráficos de conceptos interconectados. En la red, existen muchas aplicaciones gratuitas para realizar este tipo de mapa.

4 Tomado de https://concepto.de/mapa-conceptual/

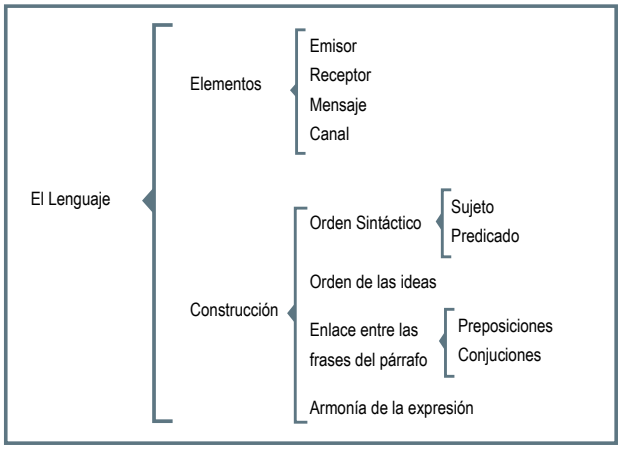
- **Elementos**:

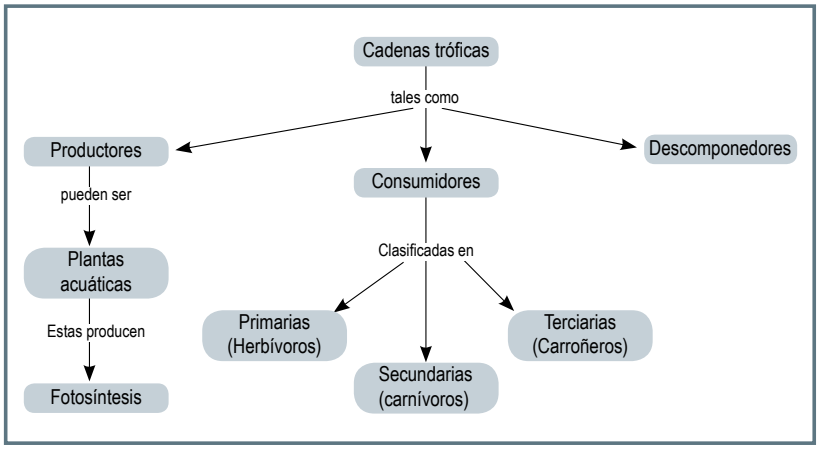
· **Conceptos:** Son términos específicos, para denotar una idea concreta.

· **Palabras de enlace:** Son las que nos permiten unir diversos conceptos y señalar el tipo de relación que hay entre ambos. Sirven de puentes entre uno y otro y marcan la secuencia de lectura del mapa conceptual.

· **Proposiciones.** Las proposiciones son formulaciones verbales de una idea determinada, es decir, la puesta en relación de un concepto. Esto quiere decir que las proposiciones se construyen a partir de conceptos y palabras de enlace, como una oración.

Ejemplos:

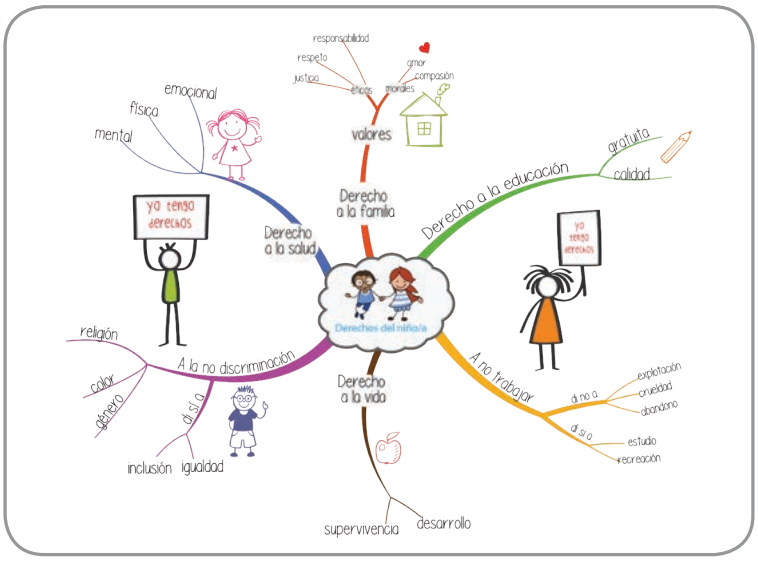




b. Mapas mentales

Son gráficos parecidos a los mapas conceptuales, solo que se diferencian de las imágenes que transmiten información. En la red, existen muchas aplicaciones gratuitas para realizar este tipo de mapa.

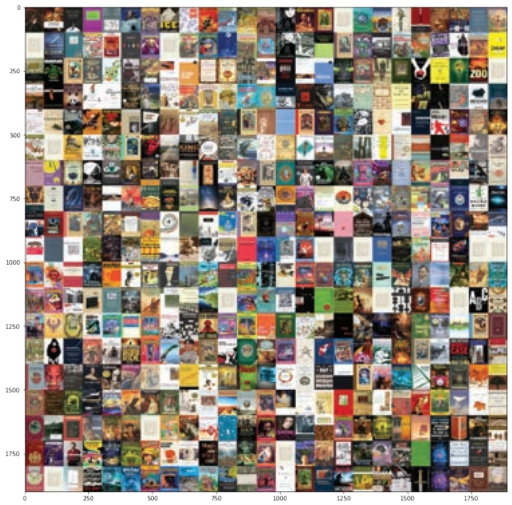
Ejemplo:



c. Collage

Consiste en interponer fotos, imágenes, palabras, con un sentido lógico y siempre guardando la conexión temática. Es fácil de hacer digital y manualmente.

Ejemplo:[5]



5 Tomado de: https://joshualoong.com/2019/02/05/Programmatically-Creating-a-500-Book-Cover-Collage/

3. Gráficos tabulares (para presentar datos estadísticos)[6]

a. **Presentación Textual.**

La presentación de la información textual es la forma escrita habitual de presentar un documento o informe. Constituye la forma principal de presentación de los resultados. Atendiendo a que se trata de una comunicación científica debe limitarse a lo estrictamente necesario, cuidando de mantener una secuencia lógica en la exposición y de no incurrir en repeticiones innecesarias, citando todas y cada una de las tablas y figuras a que se haga referencia.

b. **Cuadro o tabla estadística.**

Los cuadros estadísticos resultan de gran ayuda tanto para el investigador como para el lector del informe de su trabajo, ya que constituyen una forma sintetizada y más comprensible de mostrar los resultados sobre todo cuando la información es de tipo repetitivo. Además, permite mostrar frecuencias, relaciones, contrastes, variaciones y tendencias mediante una presentación ordenada de la información.

El autor debe velar porque las tablas sean auto explicativas, es decir que el lector no tenga necesidad de acudir al texto para conocer de qué trata determinada tabla.

Las partes de una tabla son:

- Título.
- Cuadro propiamente dicho o cuerpo de la tabla.
- Notas explicativas o calce, también se le llama pie. (Si son necesarias)

6 Tomado y adaptado de: https://concepto.de/mapa-conceptual/#ixzz6ZA9ut3f6

Ejemplo:

Tabla 1 Hábito de Fumar según Sexo
Hospital “Aleida Fernández”
1998

	Masculino	Masculino	Total
• Fumadores	60	16*	75
• No Fumadores	20	60	80
• Total	80	75	115

Fuente: Historias Clínica.
P< 0.5

*Se incluyen dos pacientes en que el dato no aparece en la historia clínica

4. Presentación Gráfica.

La forma gráfica constituye un complemento importante para la presentación de los resultados, ya que permite incrementar la información científica que se trata de transmitir. El gráfico debe agregar información, no duplicarla. El empleo del gráfico debe reservarse para cuando se quiera mostrar algún patrón especial en los resultados, destacar tendencias o ilustrar comparaciones de forma clara y exacta.

El gráfico, al igual que las tablas, debe ser auto explicativo, sencillo y de fácil comprensión. Las partes del gráfico son:

- Título.
- Cuerpo o gráfico propiamente dicho.
- Leyenda.

a. Gráfico de Barras:

Las variables son representadas por barras o rectángulos que pueden colocarse en posición horizontal o vertical.

Para la construcción de este tipo de gráfico deben tenerse en cuenta los siguientes requisitos:

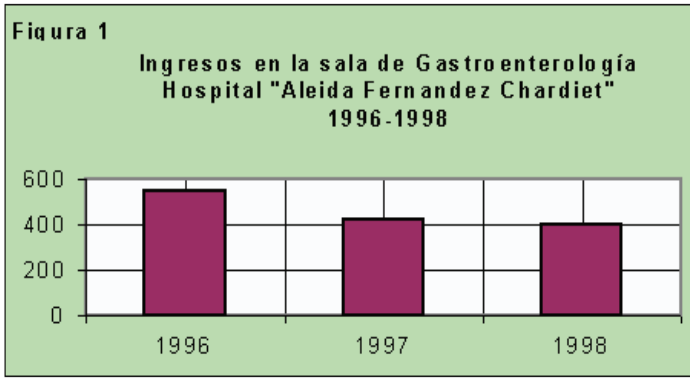
- Todas las barras deben tener el mismo ancho.
- Los espacios entre las barras deben ser todos iguales y nunca menores que la mitad del ancho de las barras ni mayores que este.
- La escala de la frecuencia debe comenzar por cero.

Los gráficos de barra presentan tres variedades:

- Barras simples.
- Barras múltiples.
- Barras proporcionales.

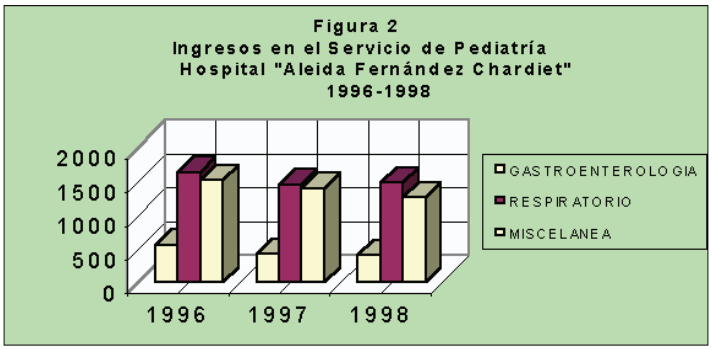
b. Gráfico de barras simples. - Se utilizan para representar una variable. Ingresos en la sala de Gastroenterología en los tres años.

Ejemplo:



c. **Gráfico de Barras Múltiples. -** Se utilizan para representar dos o más variables en relación con otra que fija el criterio de agrupamiento de las barras. Ejemplo: para representar los ingresos en Gastroenterología, Respiratorio y Miscelánea en cada año.

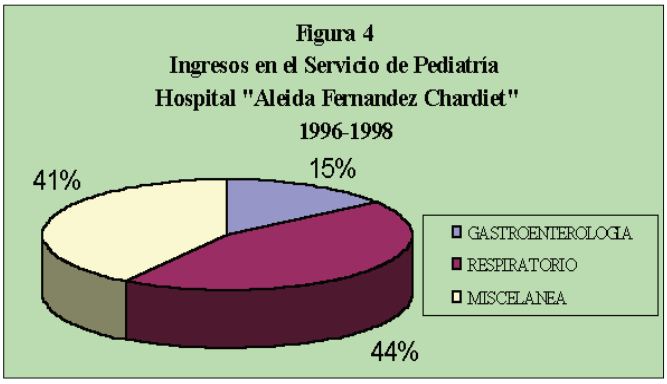
Ejemplo:



d. **Gráfico de Pastel o Sector.**

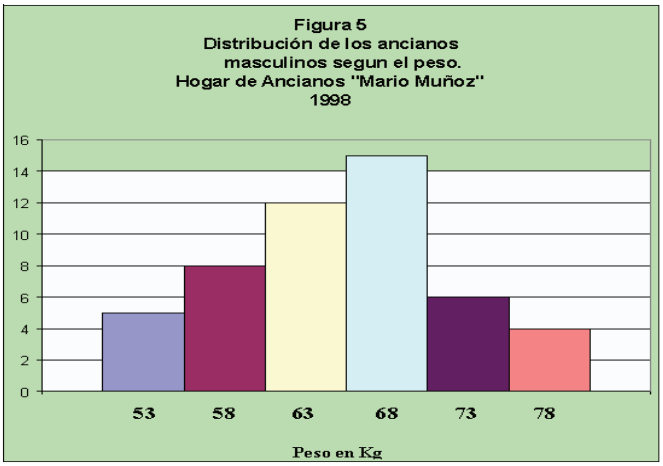
Se utiliza generalmente para ilustrar comparaciones entre los diversos componentes de un conjunto de datos. Para ello se emplea un círculo el cual se divide en sectores cuyas medidas angulares son proporcionales a las magnitudes de los valores que representan. Por ejemplo, para comparar la proporción de los ingresos en el servicio de pediatría durante el año 1998 podemos utilizar el siguiente gráfico.

Ejemplo:



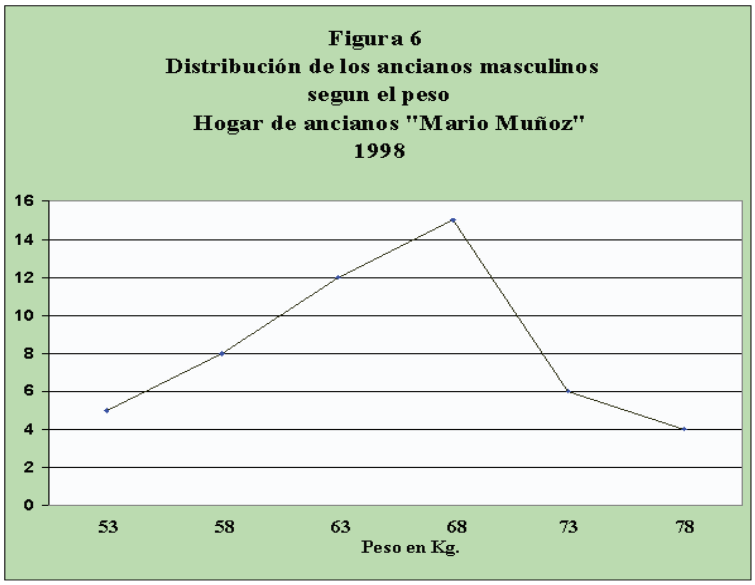
e. **Histograma.** - Las variables son representadas por rectángulos al igual que en el gráfico de barras, pero a diferencia de éste, en el histograma las barras se colocan siempre en posición vertical y sin ningún espacio entre ellas.

Ejemplo:



El polígono de frecuencias. - Las variables son representadas en un sistema de coordenadas por un trazo que une los puntos en que se interceptan los puntos medios de cada clase (eje X) con la frecuencia correspondiente (eje Y)

Ejemplo:



Los polígonos de frecuencia resultan muy adecuados para representar a más de una variable con la intención de compararlas.

ACTIVIDAD 3

¿Qué es el bienestar?

A lo largo del proyecto habrás trabajado de diferentes formas, lo que es el bienestar, ¿podrías definirlo con tus palabras? ¿Has experimentado el estado de bienestar? ¿Cómo puedes alcanzar el bienestar físico, emocional y mental?

La insistencia en el trabajo con este estado del ser, el cual está presente en todas las áreas de salud integral, es no solo orientarte en la elaboración del manual de instrucciones para beneficio de la comunidad y tu entorno inmediato; sino también procurar que tú puedas conocer y experimentar bienestar y tengas herramientas para enfrentar las situaciones que se te presenten a largo de la vida. Es importante siempre prestar atención a nuestra salud de manera integral, es decir al estado físico, mental, espiritual y emocional nuestro y el de nuestra familia.

Trabajo individual

1. El Bienestar está presente en 8 áreas de la Salud. Lee los documentos relacionados con este tema, los encontrarás en Anexos, Textos no. 2 y 3, y completa la siguiente tabla acerca del bienestar, con actividades que actualmente tú realizas, en especial en este tiempo de cuarentena.

Salud integral /Bienestar

Físico	Espiritual	Emocional	Social	Medio ambiental	Intelectual	Financiero	Ocupacional (estudiar, trabajar o emprender)

¡Trabajemos en equipo!

2. Vamos a investigar acerca de cómo ha influido la pandemia del Covid-19 en el bienestar de las personas.

Instrucciones:

- Formen un equipo de 4 integrantes.
- Decidir la cantidad de personas a encuestar, comuniquen a familiares y amigos que les quieren pasar un cuestionario con preguntas del bienestar en tiempo de Covid-19. Tomen en cuenta su edad y género antes, estas dos variables son importantes, ya que esto mantiene equilibrado el nivel de las respuestas.
- Apliquen vía telefónica WhatsApp, personal (manteniendo las medidas de distanciamiento social y uso de mascarillas).
- Comentarle que es una actividad de clases que les va a ayudar a elaborar un manual de instrucciones con recursos para procurar el bienestar y la salud integral.
- Organicen un cronograma de trabajo.
- Apliquen el cuestionario que está en Anexos, Texto no. 3 (puede ser por teléfono, vía formularios de Google, o personal, de ser personal utiliza las medidas de protección y distanciamiento social).

3. Con los resultados obtenidos completen la siguiente tabla:

Edad	Percepción sobre el coronavirus	Fuentes de información	Emociones experimentadas	Hábitos para lograr el bienestar
Niños (5 a 12 años)				
Adolescentes (13 a 19 años)				
Adultos (20- 64 años)				
Ancianos (65 años en adelante)				

4. Ahora elaboren un informe donde redacten el proceso de investigación y sus resultados. Este informe tiene las mismas características que el que redactaron hace poco, así que consulta estos materiales para que hagas un buen trabajo.

5. Al terminar el proceso de elaboración y revisión, compártanlo con sus familias, amigos y la comunidad, en especial con las personas que utilizaron de la muestra.

ACTIVIDAD 4

Calculando y redactando.

Vamos a continuar trabajando con la resolución de problemas de geometría que iniciaste la semana anterior para difundir los resultados acerca de los cálculos de la relación composición del virus y propagación de este.

Plan de acción

FASE 2.

1. Luego de realizada la investigación, elaboren un informe en el que detallen los resultados y la base teórica que sustenta la relación entre el tamaño y la propagación del virus. Para su redacción, apóyense de la información de las tablas y observaciones.
2. Para redactar el informe, pueden ayudarse del documento ***APLICO LA TÉCNICA*** que encontrarás en los Anexos Texto no.1, el cual te da pautas para elaborar un informe de esta naturaleza. Este les orientará acerca de sus elementos de redacción y estructura, también ayudará a identificar si tomaron en cuenta todos los requisitos para redactarlo. Al ser un informe especializado, no olviden utilizar vocabulario científico.
3. Recuerden en el contenido del informe, incluir recomendaciones sobre el cuidado que se debe tener para evitar el contagio del virus.

Formato de presentación del informe

- **Portada o presentación**: datos personales, materia, título del trabajo fecha de entrega.
- **Introducción**: exposición del tipo de trabajo, lo que el lector va a encontrar, así como la motivación para hacerlo.
- **Cuerpo**: exposición del proceso llevado a cabo, fórmulas y problemas.
- **Conclusión**: ideas expuestas en el desarrollo que validan o hacen posible lo expuesto anteriormente.

Tomar en cuenta para la redacción y evaluación del informe:

Si el informe es digital	Si el informe es manuscrito
• Mantener la estructura de un informe científico-matemático. Utilizar términos técnicos o propios de la materia. • Utilizar fuente o tipo de letra Arial, tamaño 12, • Revisar: Cuidar la ortografía. • Editar: Cuidar la secuencia de ideas para una buena redacción y cohesión del texto. • Distribuir de forma homogénea los párrafos y justificar el texto. • Dejar espacio entre líneas 1.5.	• Mantener la estructura de un informe científico-matemático. Utilizar términos técnicos o propios de la materia. • Respetar margen **derecho e izquierdo**. • Caligrafía legible. • Editar: Cuidar la secuencia de ideas para una buena redacción y cohesión del texto. • Distribuir de forma homogénea los párrafos.

4. Para evaluar y realizar las mejoras al informe, revísalo al final, con la siguiente lista de chequeo:

Aspectos	✓	X	Observaciones
• Presentación completa y atractiva			
• Lenguaje apropiado, bien redactado, claro y coherente. Está relacionado con el tema, estructura y elementos característicos de este tipo de texto			
• Originalidad del escrito			
• Intención clara de este tipo de texto			
• Ortografía adecuada			
• Edición adecuada			
• Presentación según formato solicitado			
• Dominio del tema por parte del grupo.			

5. Ya revisado el informe, entonces llegó el momento de difundirlo. Les ofrecemos dos propuestas de divulgación que son efectivas en estos tiempos de pandemia.

Propuesta 1:

- Envíen el informe por correo o presenten su trabajo por escrito a la comunidad escolar y a sus redes. En caso de no poseer computadora o celular, compartan sus hallazgos con familiares y personas del entorno, manteniendo el distanciamiento social y el uso de mascarillas.

Propuesta 2:

- Realicen una grabación con ayuda del celular, en la que cada miembro del equipo desarrolle lo trabajado. Recuerden antes de realizarla, escribir un guión de audio y practicarlo hasta que salga bien. La grabación debe ser compartida con tu profesor, familiares y amigos.

- Los resultados de la presentación formarán parte del instructivo para establecer formas de mantener la salud integral durante la pandemia del Covid-19 y a la vez responderá a la pregunta generadora de este **P**royecto **B**asado en el **A**prendizaje.

Diario Reflexivo

Una vez concluidas estas semanas de intenso trabajo en el proyecto de elaboración del "***Manual de instrucciones sobre salud integral y bienestar en tiempos de pandemia",*** en las que estuvimos profundizando en temas sobre el Covid-19, Bienestar y Salud integral, así como en diferentes áreas curriculares y técnicas de elaboración de instructivos; hemos llegado a la meta de este. Vamos a reflexionar y a evaluar nuestro proceso de aprendizaje. Responde estas preguntas ampliamente. Puedes redactar uno o dos párrafos y que estas te sirvan de guía para la composición.

- ¿Qué te pareció el proyecto?

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué piensas sobre el proyecto?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Con cuáles herramientas contaste el aprendizaje?
- ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido a tu vida diaria?
- ¿Piensas que pusiste en práctica tus competencias y habilidades?
- ¿En cuáles aspectos necesitas o quieres continuar profundizando?
- ¿Qué dificultades encontraste para la realización del proyecto?
- ¿Qué otros temas te interesan sean tratados?

Recursos

- Textos de consulta en Anexos.
- Cuaderno u hojas en donde puedas escribir.
- Lápiz y lapiceros de varios colores.
- Compás, reglas.
- Un espacio en donde te sientas cómodo para trabajar.
- Celular, computadora o tableta con conexión a Internet si lo tienes.

Evaluación

- Ejercicios de comprensión y reflexión.
- Diarios reflexivo.
- Rúbricas.
- Listas de cotejo.
- Indicadores de logro.

Anexos

Texto no.1

Aplico la técnica

Aplico la técnica

Cómo hacer un informe

Un informe es un texto expositivo en el que se describe un hecho o una investigación de algún acontecimiento. Al momento de elaborar un informe, sigue los pasos que te presentamos a continuación para que realices un texto breve y coherente con lo que deseas dar a conocer.

1. **Define el tema:** el tema lo puedes elegir tú o te lo pueden asignar. Debes decidir que aspectos vas a desarollar en tu informe. No puedes tomar todo sobre un tema, ya que es muy extenso. Invetiga que élementos son los más relevantes de tu tema y trátalos como subtemas.
2. **Realiza un resumen previo:**una vez que tengas elegido el tema y los subtemas, realiza un resumen general de lo que vas a tratar. Destaca los aspectos más importantes.
3. **Organiza la información de lo general a lo particular.** Observa el siguiente esquema.

Introducción al texto
Presentación e introducción del tema sin dar información específica.

Desarollo
Se entregan conocimientos más específicos que los que se dieron en la introducción. Clasificaciones, análisis, etcétera.

Datos específicos
Detalles, ejemplos, evaluaciones, recomendaciones.

4. **Establece partes en tu informe**, así la información será clara y ordenada. Sigue el esquema de lo general a lo particular.
   a) **Introducción:** definición del tema, antecedentes, planteamiento del propósito del informe y los objetivos.
   b) **Desarollo:** aquí se profundiza el tema. Se dan ejemplos, datos específicos, detalles.
   c) **Conclusión:** se comprueba si se cumplió el objetivo del informe.

Texto no. 2

Mensajes para ayudar a quienes tienen problemas de salud mental 12https://www.un.org/es/coronavirus/mental-health-and-wellbeing

Los problemas de salud mental suelen generar aislamiento y soledad, que pueden verse agravados por las cuarentenas impuestas a raíz del brote de COVID-19. Los problemas de autorregulación emocional y la menor disponibilidad de asistencia profesional pueden desencadenar conductas riesgosas. Durante la pandemia de COVID-19, las personas que ya tenían problemas de salud mental quizá encuentren más dificultades para obtener la atención que necesitan. De hecho, muchos centros sanitarios solo aceptan consultas urgentes y reservan los tratamientos hospitalarios para los casos graves, por lo que recomiendan que, en la medida de lo posible, las consultas se hagan en línea en lugar de en persona. En esta nueva situación en la que nos encontramos, tenga la seguridad de que su salud mental y su bienestar siguen importando y que, para las Naciones Unidas, sus necesidades son muy importantes.

- Manténgase en contacto con sus seres queridos y sepa a quién puede pedir ayuda si ve que su salud mental empeora.
- Si está en tratamiento por un problema de salud mental, es imprescindible que continúe tomando su medicación según las instrucciones y que se asegure de que podrá reaprovisionarse de los medicamentos que necesita. Es posible que pueda pedir que le repitan las recetas por teléfono o en línea a través del sitio web de una farmacia autorizada.
- Si está viendo a un especialista en salud mental, averigüe cómo seguir el tratamiento durante el brote. Pregunte acerca de la posibilidad de recibir atención, por teléfono, por mensajes de texto o en línea, de su orientador psicológico, terapeuta o psicoterapeuta de apoyo, enfermero, cuidador o voluntario de acompañamiento telefónico.

- Si está experimentando una crisis o emergencia de salud mental (con pensamientos de autolesión o suicidio), debe buscar de inmediato el asesoramiento y la orientación de expertos para determinar el curso de acción apropiado. Si un profesional de la salud ya le ha dado un número de emergencia, no se demore en llamar. Si está en tratamiento con un equipo de salud mental y tiene un plan de atención específico que le indica a quién contactar en caso de emergencia, siga este plan.
- Si está lidiando con problemas de pánico y ansiedad, tal vez le convenga crear un "espacio seguro" en su casa o hacer ejercicios de respiración para tranquilizarse.
- Si se siente atrapado o claustrofóbico, además de aprovechar el aire libre cuando pueda salir de casa, también puede abrir las ventanas para ventilar, sentarse en algún lugar donde pueda mirar hacia afuera o en la entrada de su casa o en su jardín si tiene uno. También puede ayudarle a cambiar de habitación con frecuencia (si es posible), ya que así tendría menos sensación de encierro.
- Si está en tratamiento por un trastorno relacionado con el consumo de alcohol o drogas, tenga en cuenta que el brote de COVID-19 puede fomentar los sentimientos de miedo, ansiedad y aislamiento, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de recaída, abuso de sustancias, abandono del tratamiento o incumplimiento de las pautas terapéuticas. No deje de tomar la medicación como se lo indicaron y asegúrese de que podrá obtener su medicación con regularidad. Si recibe asistencia de un psicólogo o un grupo de apoyo, averigüe cómo mantenerla durante el brote.
- Si está en tratamiento por un trastorno relacionado con los videojuegos o los juegos de azar, no abandone el tratamiento siempre que sea posible. Consulte con su terapeuta o profesional sanitario sobre el mejor modo de mantener el tratamiento durante el confinamiento domiciliario.
- Si padece un trastorno de la alimentación, intente crear una nueva rutina para tener una cierta estructura en estas circunstancias desconocidas. No olvide cuidarse, en particular dormir bien. Si está recibiendo algún tratamiento, intente mantenerse en contacto con su equipo asistencial, ya que las

consultas por medios virtuales también permiten hacer el seguimiento que es tan necesario en estas situaciones. Si le cancelan las citas, considere la posibilidad de anotar cómo se va sintiendo día a día en un diario, que luego podrá mostrar a su terapeuta.

- Recuerde que los momentos difíciles tienen un principio, un desarrollo y un fin, así que sea paciente y trate de no juzgarse demasiado. Considere la posibilidad de utilizar algunos de los recursos de los que ya dispone para sobrellevar los tiempos difíciles.

Para obtener más información sobre los problemas de salud mental, consulte el sitio web de la OMS , así como este otro material que puede ayudar a sobrellevar los momentos de estrés.

Visite la página web de “Healthy Workforce” para obtener información adicional sobre la Estrategia del Sistema de las Naciones Unidas sobre Salud Mental y Bienestar.

Texto no. 3

Bienestar en tiempos de Coronavirus

El impacto del Coronavirus en tu bienestar va más allá de tu salud física y requiere un enfoque de bienestar integral.

https://www.forbes.com.mx/bienestar-en-tiempos-de-coronavirus/

La pandemia de COVID-19 nos hace vivir tiempos extraordinarios. Esta no es la primera crisis que el mundo ha tenido que enfrentar; sin embargo, su naturaleza genera una incertidumbre diferente. El hecho de que involucre la salud de individuos, comunidades y países enteros, y el bienestar desde todo punto de vista, la hace más personal y mucho menos predecible.

El enfoque de bienestar integral

El bienestar integral incorpora cuatro dimensiones claves interrelacionadas:

1. Bienestar físico: significa entender y administrar la salud personal, tomando medidas preventivas, mejorando el estado físico cuando se requiera, recuperándose de enfermedades y alcanzando la máxima funcionalidad en la casa y el trabajo.

2. Bienestar emocional: significa mantener una buena salud mental, ser resiliente y manejar el estrés, administrar las emociones negativas y positivas, y mantener un balance y estabilidad emocional ante posibles crisis.

3. Bienestar financiero: la seguridad financiera implica tener la habilidad de cumplir metas financieras, administrar compromisos económicos, ahorrar para el futuro y lidiar con gastos inesperados.

4. Bienestar social: se trata de estar conectados y entender cómo interactuar con otros desde el respeto y la diversidad, cómo colaborar y resolver conflictos. Esta dimensión abarca las relaciones con la familia, amigos, colegas de trabajo y la comunidad en general.

Mientras el COVID-19 (Coronavirus) se extiende por todo el mundo, existen tácticas, herramientas y recursos disponibles que puedes usar para mejorar tu bienestar integral y el de tu familia.

Bienestar físico

Mantén buenos hábitos de higiene y limpieza en casa, y sigue los lineamientos de las autoridades locales en caso de síntomas.

En la medida de lo posible, sal al sol y respira aire fresco. Mantén una rutina de ejercicios y

buenos hábitos de sueño. Utiliza apps y entrenadores virtuales para ayudarte.

Come sano y toma mucha agua.

Haz pausas en el trabajo, levántate y muévete con regularidad.

Bienestar emocional

En lo posible separa físicamente tu lugar de trabajo de tu cuarto, de forma de crear límites sicológicos entre la vida personal y laboral. Trabaja dentro de un horario prestablecido.

Haz pausas mentales, del trabajo y de las redes sociales, y practica relajación, meditación o ejercicios respiratorios. Utiliza apps y entrenadores virtuales para ayudarte.

Vive el momento, no te angusties por el pasado y maneja tu ansiedad sobre el futuro.

Si tú o miembros de tu familia experimentan estrés, depresión o ansiedad, haz uso de los recursos que tengas a disposición como líneas de asistencia o telemedicina.

Aprovecha las pequeñas ventajas que el distanciamiento social ofrece. Arma un rompecabezas, lee un libro, escucha música, mira series en tu plataforma favorita y relájate.

Evita el exceso de información. Establece horarios para mantenerte informado, lo suficiente para no experimentar angustia o ansiedad. No creas todo lo que lees o ves.

Bienestar financiero

Tómate un tiempo para revisar tu situación financiera y busca formas de reducir costos de vida no esenciales y diferir gastos innecesarios.

No entres en pánico por las perspectivas de recesión económica. Enfócate en lo que puedes hacer en el corto plazo para aumentar tus ingresos y disminuir tus gastos.

Crisis anteriores han demostrado que las caídas en los mercados financieros se recuperan.

Evita utilizar fondos ahorrados o invertidos para gastos superfluos.

Paga puntualmente tus deudas a fin de evitar la acumulación de intereses.

Aprovecha cualquier plan o fondo de emergencia ofrecido por tu banco o el gobierno para diferir el pago de créditos.

Bienestar social

Utiliza los canales de comunicación disponibles (video, voz y texto) y mantente en comunicación con tu familia, colegas y amigos.

Canaliza tu creatividad a través de las redes sociales de manera positiva. Evita compartir contenido negativo o no comprobado, y enfócate en buenas noticias e información verificada.

Sé flexible y permítete ayudar a tu familia en sus tareas y actividades desde casa.

Encuentra formas, dentro de los lineamientos de distanciamiento social y cuarentena, de ayudar a otros en el trabajo o en tu comunidad.

Siguiendo la mayoría de estas sugerencias tú y tu familia mantendrán fuertes su cuerpo y su mente para soportar esta crisis y, tal vez, generarán nuevos hábitos positivos que podrán continuar cuando la situación vuelva a la normalidad.

Texto no. 4

Encuesta sobre Covid-19, Bienestar y Salud integral

Encuesta sobre Covid - 19 y bienestar

La encuesta es anónima para obtener información valiosa sobre cómo el Covid-19 afecta su Bienestar y Salud integral.

Datos demográficos:

1. Sexo:
2. Edad:
3. Escolaridad:
4. Estado civil:
5. Ocupación:
6. Religión:

¿Qué medios emplea para informarse sobre el coronavirus? Marque el que más utilice:

☐ Periódicos y revistas impresas.

☐ Periódicos y revistas online.

☐ Redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram).

☐ Televisión.

☐ Radio.

☐ YouTube. Otros: _____

¿En qué fuentes confía para informarse del Covid-19?

- ☐ Gobierno.
- ☐ Autoridades sanitarias.
- ☐ Científicos y/o académicos.
- ☐ “Influencers” (artistas, “youtubers”, redes sociales).
- ☐ Periodistas.
- ☐ Líderes espirituales.
- ☐ Familiares y amigos.

¿Con cuáles de las siguientes percepciones sobre el coronavirus te identificas? Puedes elegir más de una.

- ☐ El brote de coronavirus es una amenaza real para mi salud y la de mi familia.
- ☐ El virus fue creado en un laboratorio.
- ☐ El virus constituye una plaga apocalíptica.
- ☐ La pandemia no existe es un invento de los gobiernos.
- ☐ Es mecanismo de control de la naturaleza.
- ☐ Es un mecanismo para vender más vacunas.
- ☐ Fue creado para desarrollar un nuevo orden social, económico y político.

¿Cuál de los siguientes aspectos consideras importantes para el bienestar? Puedes marcar varias opciones.

- ☐ Manejar el estrés.
- ☐ Alimentación saludable.

☐ Ejercicio físico.

☐ Comunicación.

☐ Capacidad de conseguir sus propósitos y metas profesionales y/o académicas.

☐ Medio ambiente sano.

¿Qué estado o emociones te ha generado con mayor intensidad la pandemia y el distanciamiento social? Marca solo aquellas que más hayas experimentado:

☐ Miedo.

☐ Incertidumbre.

☐ Soledad.

☐ Desesperanza.

☐ Preocupación.

☐ Impotencia.

☐ Optimismo.

☐ Esperanza.

☐ Ansiedad.

☐ Tristeza.

☐ Desmotivación.

☐ Angustia.

☐ Responsabilidad.

☐ Enojo.

☐ Vulnerabilidad.

☐ Entusiasmo.

☐ Expectación.

☐ Control.

☐ Tranquilidad.

Otros: _____

¿Qué hábitos o prácticas consideras importantes realizar durante la pandemia para garantizar el bienestar físico, emocional y mental? Puede señalar varias:

- ☐ Ejercicios.
- ☐ Caminatas.
- ☐ Meditación.
- ☐ Oración.
- ☐ Higiene personal.
- ☐ Alimentación.
- ☐ Descanso.
- ☐ Trabajo.
- ☐ Lecturas.
- ☐ Ver tv.
- ☐ Jugar.
- ☐ Estudiar.
- ☐ Bailar.
- ☐ Escuchar música.
- ☐ Otras, especifica: _____

¿Con qué personas comparte o realiza sus rutinas o prácticas de bienestar?

- ☐ Solo.
- ☐ Con la familia (abuelos, tíos, primos, parientes).
- ☐ Con padres y hermanos.
- ☐ Amigos.
- ☐ Pareja.
- ☐ Varios.
- ☐ Otros:_____

¿Cómo se siente luego de haber realizado alguna práctica que le procura bienestar?

_____

¡Gracias por participar!

Indicadores de logro

Lengua Española	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ciencias de la Naturaleza
- Escribe instructivos en soporte físico y/o digital, atendiendo a su estructura, a la intención comunicativa, al tema, a los destinatarios y al uso de conectores de orden y de finalidad, del vocabulario temático y las formas verbales que le son propias. - Al escribir la versión final del instructivo que produce por escrito, toma en cuenta las convenciones de la escritura: uso de márgenes, separación de oraciones y párrafos, uso de letras, de las mayúsculas, la tilde y los signos de puntuación. - Publica el instructivo que produce por escrito en medios físicos (murales del aula y de la escuela, revista escolar…) y/o digitales (página web de la escuela, blogs…) disponibles.	- Calcula el área de polígonos y de regiones circulares, usando la fórmula correspondiente según la situación dada. - Define y aplica el concepto de perímetro para resolver problemas de la vida cotidiana como saber por ejemplo la cantidad de alambre que tiene que comprar para cercar un solar de forma rectangular a determinada cantidad de cuerda.	- Manejo de información geográfica básica. - Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas. - Toma conciencia de la problemática geográfica de su espacio, asumiendo una actitud propositiva, crítica y reflexiva al analizar posibles soluciones a las problemáticas que se presentan en su entorno. - Diferencia las distintas formas de relieve. - Desarrolla el pensamiento espacial y utiliza herramientas geográficas para interpretar información. - Utiliza los conocimientos de la Geografía reconociendo su objeto de estudio, por medio de las categorías de análisis espacial y del uso de Cartografía y Tecnologías de Información Geográfica, para explicar que los cambios en los territorios son producto de acciones de distintos actores sociales. - Valora la utilidad de la geografía para comprender los problemas que afectan nuestra vida cotidiana.	- Diseña y participa en jornadas de prevención de enfermedades, y de otras formas de contagio, individual y comunitario. - Representa sistemas de órganos, así como los procesos que se efectúan en estos, mediante investigaciones, experimentos modelos - Reconoce y argumenta el funcionamiento de los sistemas de los seres vivos, se realizan en conjunto con todos los órganos, tejidos y células.

Fuentes Bibliográficas

Ana Frank House. (2018, September 24). ¿Quién era Ana Frank? Recuperado en octubre 10, 2020, de Anne Frank Website. https://www.annefrank.org/es/ana-frank/quieneraanafrank/#:~:text=Ana%20Frank%2C%20judia%2C%20se%20escondi%C3%B3,de%20concentraci%C3%B3n%20de%20Bergen%2DBelsen

Barifouse, R. (2020, April 24). Coronavirus: qué es la “neumonía silenciosa” y por qué dificulta el diagnóstico de casos graves de covid-19. Recuperado en octubre 10, 2020, de BBC News Mundo. https://www.bbc.com/mundo/noticias-52420960

Castilla La Mancha. (2020). Uso correcto de la mascarilla | Servicio de Salud de Castilla-La Mancha. Recuperado en octubre 10, 2020, de Castillalamancha.es https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus/uso-correcto-de-la-mascarilla

Cueto, J. C. (2020, March 4). Coronavirus: cómo se trata a los pacientes con coronavirus - BBC News Mundo. Recuperado en octubre 10, 2020, de BBC News Mundo https://www.bbc.com/mundo/noticias-51738376

Equipo de Redacción de Partes Del. (2017, April 25). Partes de Instructivo. Recuperado en octubre 10, 2020, de Partesdel.com https://www.partesdel.com/instructivo.html

EROSKI CONSUMER. (2020). Lavarse las manos para prevenir el coronavirus. Recuperado en octubre 10, 2020, de Consumer.es https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/lavarse-las-manos-clave-para-evitar-infecciones.html

FUTURO360. (2020, August 13). "Fake News" en Pandemia habrían provocado la muerte de al menos 800 personas. Recuperado en octubre 10, 2020, de FUTURO360 https://www.futuro360.com/data/fake-news-en-pandemia-habrian-provocado-la-muerte-de-al-menos-800-personas_20200813/

González, G. (2020, June 11). Instructivo: características, partes, tipos, ejemplos - Lifeder. Recuperado en octubre 10, 2020, de Lifeder https://www.lifeder.com/instructivo/

Organización Mundial de la Salud. (2018). Página de Inicio. Recuperado en octubre 10, 2020, de Who.int https://www.who.int/es

Portal Educativo. (2020). Cursos escolares online. Recuperado en octubre 10, 2020, de Portaleducativo.net https://www.portaleducativo.net/

Portal Educativo. (2020). Textos instructivos o normativos. Recuperado en octubre 10, 2020, de Portaleducativo.net website: https://www.portaleducativo.net/octavo-basico/333/Textos-instructivos-o-normativos

Radovic, P. (2020, March 22). Cuarentena: Cómo manejar la ansiedad en el encierro - La Tercera. Recuperado en octubre 10, 2020, de La Tercera https://www.latercera.com/la-tercera-domingo/noticia/cuarentena-como-manejar-la-ansiedad-en-el-encierro/G5NRZIVIQVFFBLE6Q32EWI2I2I/

Rocío Carmona. (2020, March 24). Guía para el encierro: cómo preservar un espacio físico y mental para conectar contigo mismo. Recuperado en octubre 10, 2020, de La Vanguardia. https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200324/474272432816/guia-salud-mental-confinamiento-espacio-personal.html

Stav Guxt. (2016). Texto instructivo [Video de YouTube]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=VGlOvWZV5II

Universidad Internacional de Valencia. (2018, March 21). Salud integral: qué es y qué relación tiene con las nuevas tecnologías. Recuperado en octubre 10, 2020, de Universidadviu.com, https://www.universidadviu.com/salud-integral-relacion-las-nuevas-tecnologias/

4to. Grado de Secundaria

GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA

EDUCACIÓN

INICIA EDUCACIÓN

INSTITUTO 512

UNIÓN EUROPEA

pro etp 2
EDUCACIÓN Y FORMACIÓN TÉCNICO PROFESIONAL

Cooperación Española
República Dominicana