



Responsabilidad Personal y familiar

Involucrar a madres, padres y tutores en los procesos del cuidado personal y comunitario, para hacerle frente de manera corresponsable a la pandemia del COVID-19 y propiciar que niñas, niños y adolescentes regresen a clases conscientes de una nueva normalidad.

8:00 AM ✓



UI-12
Padres



1 **Objetivos Específicos**

-Reconocer las medidas sanitarias que se deben de seguir en el día a día y las acciones que se tienen que tomar, para prevenir riesgos de contagio de COVID-19.

-Identificar los hábitos sanos y alimentación adecuada, con el fin de propiciar un buen estado de salud.

-Conocer el funcionamiento de las vacunas, para que, cuando sea el momento de la vacunación contra el COVID-19, se promueva la acción.

2 **Inicio**

Es evidente que la superación de la actual pandemia no será por obra de magia, pero sí, por los esfuerzos de todas y todos, y gracias al desarrollo de la vacuna contra el COVID-19.

Por su parte, los estudiantes al regresar a clases presenciales, tendrán que aprender y entender las medidas sanitarias que se dictaminen. La cuestión es que la eficiencia de tales medidas no depende únicamente de la comisión de salud, ni de directivos, maestras, maestros y demás personal, también de ustedes, madres, padres de familia y tutores, sin pretender minimizar el esfuerzo que harán sus hijas e hijos.

Por lo que, en ustedes recae la corresponsabilidad de formar, sensibilizar, concientizar, provocar y motivar a sus hijas e hijos, ya que, la supervivencia ante la pandemia será posible a través de la solidaridad, la disciplina en la ejecución de las medidas sanitarias, la responsabilidad por el bien común y el cuidado al medio ambiente como consecuencia de una responsabilidad social.

Debido a ello, es importante que sus hijas e hijos vivan la vida con las bases de amor y responsabilidad que los capacita a vivir con sentido comunitario para el bien común; lo cual sólo aprenderán a través del ejemplo que ustedes les brindan.

- ◆ Por lo tanto, no olvides repasar con tus hijas e hijos, las medidas sanitarias que preservarán la vida:



Lavado de manos: con agua y jabón por lo menos durante 20-30 segundos, y con frecuencia.



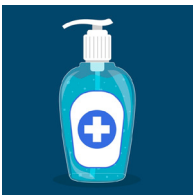
Uso correcto del cubrebocas: que cubra nariz y boca. Utilizarlo todo el tiempo mientras te encuentres fuera de casa y en caso de que tengas alguna enfermedad respiratoria, utilizarlo dentro de casa.



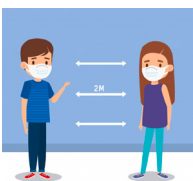
Alimentación y hábitos adecuados: las organizaciones de la salud recomiendan mantener una alimentación sana, cuidar de la salud mental a través del cultivo de algún tipo de arte y mantenerse activos por medio de ejercicios físicos.



Al estornudar o toser: deberá hacerlo en la parte interna del codo y portando el cubrebocas correctamente, cubriendo nariz y boca.



Uso de gel antibacterial: lo mejor es que tenga una concentración de alcohol mayor al 70%. Utilizarlo frecuentemente, es la manera, más eficaz de eliminar los virus.



Distancia segura: mantenerse alejado, lo más que se pueda, de otras personas y evitar aglomeraciones;



En caso de presentar síntomas: llame al 33 38 23 32 20 si tiene fiebre, tos, dolor de garganta, dolor abdominal, vómitos, diarrea, erupción en la piel, mareo o si no se siente bien. Los especialistas en salud decidirán si es mejor que: se mantenga en aislamiento, se le haga la prueba de laboratorio, o ir a una clínica especializada en Covid-19.

Con todas estas medidas sanitarias podremos prevenir contagios por COVID-19, además, mantente informado sobre lo que ocurre con la enfermedad en el estado y en el país, a partir de fuentes confiables y por los medios de comunicación al alcance. No hagas caso de rumores ni compartas información que no sea real.

¡Ánimo! Tu esfuerzo hace la diferencia.

3 Desarrollo

🕒 35 min



Para seguir profundizando en las medidas sanitarias, observa los siguientes videos en el orden sugerido, da click en los siguientes enlaces:

- Lavado de manos
- Uso correcto del Cubrebocas
- Alimentación y hábitos adecuados vs enfermedades
- Uso de gel antibacterial
- Vacunación
- Distancia segura
- Desinfección de útiles escolares
- Visitar al médico
- En caso de presentar síntomas (en la escuela-en casa)

Para crear esos pequeños cambios y lograr guiar a las niñas, niños o adolescentes, conforma tus propias medidas sanitarias. Complétalo con la información que observaste en los videos y guíate con las siguientes ideas:

- Busca un lugar en el que cuelgues tu cubrebocas limpio, en un lugar visible, para que nunca lo olvides al salir de casa.
- Prepara el gel antibacterial que llevarás siempre contigo.

Recuerda que, una de las medidas de prevención del COVID-19 es alimentarse de forma saludable. Por eso ahora vamos a ser “Chefs”. Cocina junto con algún miembro de tu comunidad, un platillo saludable, aquí tenemos una opción para realizarla, pero, si no es de tu agrado, haz la que más te guste. No olvides que tiene que ser balanceada, con frutas y verduras.

“Barquitos de verdura”

Ingredientes:

2 calabacitas
¼ de cebolla
½ diente de ajo picado
2 zanahorias
½ pimiento verde
¼ de pimiento rojo
1 papa mediana
4 cucharadas soperas de maíz
1 lata de atún (opcional)
Queso rallado al gusto (opcional)
Sal y pimienta



Instrucciones:

Lavar bien todas las hortalizas y cortarlas en cubos.
Lavar bien la piel de las calabazas, cortarles las puntas y cortarlas a la mitad.
Con un sacabolos o una cuchara pequeña retiramos la pulpa de la calabaza.
Colocar todas las calabazas sin pulpa en un plato, taparlas con papel de film y realizar unas pequeñas incisiones en el plástico, poner en el microondas 5 minutos a máxima potencia. Si no dispones de microondas, escaldarlos 5 minutos en agua hirviendo.
Retirar con cuidado el film y reservar o escurrir del escaldado y reservar.
En un sartén con un chorrito de aceite freír la cebolla junto con el ajo a fuego bajo durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté pochada (semitransparente).
Agregar los pimientos y por último la zanahoria, cocer 8 minutos o hasta que las verduras estén más blanditas, pero con un toque crujiente (al dente).
Cocinar una papa con piel 5 minutos en el microondas o cocida y agregarla a la sartén sin piel y en dados para acabar de dorar.
En el último momento agregar el maíz, el atún y el queso (estos dos últimos opcionalmente).
Rellenar las barquitas de calabaza con las verduras y decorar con una “vela” hecha con zanahoria y pinchada con un palillo.

4 Cierre

Para tener siempre presente las medidas sanitarias que observaste en los videos y en la lectura, completa el siguiente cuadro:

¿Qué incluye una dieta balanceada y cómo esta nos ayuda a la prevención del COVID-19?

¿Cuáles son los hábitos que tienen que adoptar para cuidarse del COVID-19?

¿Qué hacer en caso de presentar síntomas?

¿Qué medidas se deben tomar para visitar al médico?

¿Cómo funcionan las vacunas y qué hacer para vacunarse?



5 Evaluación

⌚ 5 min

Contesta, con honestidad, las siguientes preguntas, marcando con una X tu respuesta. Si tu respuesta es “aún me quedan dudas” o “no lo comprendí” te recomendamos volver a ver los videos que se prepararon y revisar las actividades que realizaste.

	Lo comprendí	Aún me quedan dudas	No lo comprendí
¿Reconozco las medidas sanitarias que se deben de seguir en todo momento?			
¿Comprendo lo que se tiene que hacer en caso de presentar síntomas?			
¿Identifico la alimentación y hábitos adecuados para protegernos de los virus?			
¿Reconozco el funcionamiento de las vacunas?			