Rol ciudadano del docente frente al COVID-19

UNIDAD 2

Rol del docente frente al COVID-19

Usa mascarilla

Lávate las manos

Mantén tu distancia

Sesión 1
Ejercicio ciudadano del docente respecto al COVID-19

Sesión 2
Estrategias de prevención y contención frente al COVID-19

mejor educación mejores peruan@s

PERÚ Ministerio de Educación

EL PERÚ PRIMERO

CURSO:
Rol ciudadano del docente frente al COVID-19

Unidad 2
Rol del docente frente al COVID-19

PRESENTACIÓN

Estimada/o docente:

Bienvenida/o a la unidad "Rol del docente frente al COVID-19". Actualmente, en el Perú se están tomando las medidas necesarias para protegernos a nosotros, a las familias y a la comunidad del coronavirus (COVID-19) y así evitar su propagación.

La crisis sanitaria como consecuencia del COVID-19, nos invita a poner a prueba nuestros valores y nos da la oportunidad para mostrar que la empatía, responsabilidad, respeto y solidaridad son más fuertes que el individualismo y el egoísmo. En este sentido, también es importante tomar en cuenta las acciones de prevención y contención propuestas por la OMS, la OPS y el MINSA que nos permiten, en nuestro diario quehacer, enfrentar el aumento del número de contagios y fallecidos en muchas regiones de nuestro país.

En esta unidad, se hace referencia al ejercicio ciudadano del docente respecto al COVID-19 y las estrategias de prevención y contención frente a esta pandemia, lo que nos permitirá promocionar conductas responsables con los estudiantes y las familias.

¡Estamos listas y listos para comenzar!

Sesión 1

Ejercicio ciudadano del docente respecto al COVID-19

Esta sesión busca que los docentes reconozcan la importancia de su rol ciudadano frente al COVID–19.

Identifica

Estimado docente, te invitamos a observar el siguiente video:

Video 1: Médicos y enfermeras vencen al COVID-19 y regresan con sus pacientes

Síntesis del video

La vida les dio una gran oportunidad, luego de vencer al COVID-19. Dos médicos, dos enfermeras y una técnica de enfermería del hospital III de Iquitos de EsSalud regresaron a la primera línea de batalla contra la enfermedad, para seguir salvando vidas durante la emergencia sanitaria en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de dicho nosocomio. Los profesionales de salud se infectaron en pleno ejercicio de su profesión. Hoy, están totalmente recuperados y listos para seguir atendiendo, y es que su pasión y vocación al servicio los lleva a cuidar siempre de sus pacientes.

https://www.youtube.com/watch?v=KSD9yhe5CpA

Te invitamos a reflexionar en relación a las siguientes preguntas:

1. ¿De qué manera los profesionales de salud manifiestan su ejercicio ciudadano frente al COVID-19?
2. Desde tu rol docente, ¿qué harías frente a una situación similar, en el contexto de la pandemia?

Analiza

Te invitamos a revisar la siguiente información:

"La ciudadanía es un mínimo de humanidad compartida. Cuando decimos que alguien es ciudadano, pensamos en aquel que respeta unos mínimos, que genera una confianza básica. Ser ciudadano es respetar los derechos de los demás. El núcleo central para ser ciudadano es, entonces, pensar en el otro. Se basa en tener claro que siempre hay un otro, y tener presente no solo al otro que está cerca y con quien nos vamos a relacionarnos directamente, sino también considerar al otro más remoto, al ser humano aparentemente más lejano- al desconocido, por ejemplo -, o a quien hará parte de futuras generaciones". Mockus (2004).

"(...) el Proyecto Educativo Nacional llama a que el esfuerzo nacional en el terreno educativo se enlace con las labores necesarias en distintos ámbitos de la vida nacional para lograr una ciudadanía plena; es decir, para que todas las personas, sin distinción de ningún tipo, podamos ejercer plenamente todos nuestros derechos (entre ellos, el derecho a la educación) sin menoscabo alguno —sea por deficiencias en los servicios que coadyuvan a su ejercicio (como una educación académicamente deficiente o que descuide el desarrollo integral del potencial humano) o porque estos reproducen injusticias sociales preexistentes—. En este ejercicio de nuestros derechos debemos actuar con responsabilidad asumiendo nuestras obligaciones con nuestros pares, comunidad y el mundo. La afirmación de una sociedad libre y justa supone el ejercicio responsable y concurrente de derechos y obligaciones por cada ciudadana y ciudadano, así como el ordenamiento institucional que debe operar para tal fin". Proyecto Educativo Nacional al 2036 (2020. pp.14).

1. Importancia del ejercicio ciudadano respecto al COVID - 19

Echavarría (2011) menciona que el ejercicio ciudadano está relacionado al sentido de responsabilidad, por lo que es importante reflexionar en torno a las consecuencias de nuestros actos, es decir, a los efectos que pueden causar ciertas acciones como colectivo.

Nuestro país ha adoptado medidas drásticas y extremas, para enfrentar el problema sanitario. Todas las medidas que se adopten, oportunamente, serán muy valiosas y potentes para minimizar el impacto de esta amenaza; pero lo más importante será cómo nosotros, desde nuestro rol ciudadano seamos responsables, respetuosos, empáticos y solidarios.

Este momento de crisis nos exige a los docentes cumplir nuestro rol ciudadano en la promoción de conductas responsables, con los estudiantes y las familias, con respecto al COVID-19. También nos corresponde ser promotores del cuidado de la salud de cada uno y de los demás.

El ejercicio ciudadano-responsabilidad frente al COVID-19

“El Perú necesita una ciudadanía responsable. El COVID-19 repercute no solo en la salud individual y colectiva, sino también en lo económico, lo ecológico, lo social y lo político. La paralización casi total de las actividades habituales lo hace patente. El Gobierno hace lo suyo, pero sin el compromiso ciudadano será inútil todo esfuerzo en la lucha contra esta pandemia”. (Escalante, 2020).

Según Escalante (2020), “como al comienzo de la pandemia, la actitud es clave para el autocuidado y evitar el contagio. (...) Los más prudentes estuvieron atentos y mostraron mayor responsabilidad para con la salud personal y colectiva, social. En algunos casos, a la sorpresa, la preocupación y la incredulidad inicial siguieron el miedo, el terror, la angustia, después la resignación, el dolor y la indiferencia. Desde el comienzo se supo que la actitud de indiferencia ante el virus no logra que este se desvanezca ¿Quién no ha perdido a un familiar, a un amigo, a un conocido? ¿Quién puede decir que es inmune a todo el dolor actual?”.

La responsabilidad, en el contexto del COVID-19, implica comprometernos en nuestro actuar y asumir el cumplimiento de lo establecido para el autocuidado y el cuidado del otro.

Entre otros aspectos, implica también el uso de información especulativa o dudosa, frente a lo cual debemos fomentar el uso de información basada en las evidencias y en los conocimientos, y no en las especulaciones.

“La Organización Mundial de la Salud se ha visto obligada a hacer una conferencia de prensa para tratar este tema y ha llamado a esta multiplicación de desinformación “infodemia”. Sí, diferentes organizaciones han llamado a la responsabilidad de todos y a desarrollar capacidades que nos permitan discriminar las historias falsas de las verdaderas, así como a divulgarlas con un sentido crítico y no simplemente reenviarlas sin filtros”. Mateus (2020).

Ejercicio ciudadano-respeto a las personas con COVID-19

El respeto es un valor moral importante del ser humano, es fundamental para lograr una armoniosa interacción social. Para ser respetado es necesario saber o aprender a respetar, a comprender al otro, a valorar sus intereses y necesidades. En este sentido, el respeto debe ser mutuo, y nacer de un sentimiento de reciprocidad.

Respecto al COVID-19, hoy en día es común tener un familiar, pariente, vecino o amigo, compañero de trabajo que se encuentra con esta enfermedad. Frente a esta situación reaccionamos con cierto temor, preocupación, el respeto a la condición humana y mostramos nuestro apoyo.

La discriminación va en contra del valor respeto a las personas. Una de las maneras más frecuentes de discriminación que sufren los seres humanos es sin lugar a dudas la estigmatización. En esta pandemia, por ejemplo, el temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad pueden dar lugar al estigma social, es decir creencias y actitudes negativas (echar la culpa) hacia personas, lugares o cosas.

La discriminación puede traer como consecuencia las rotulaciones, los estereotipos, la estigmatización hacia las demás personas. Por ejemplo, pueden darse situaciones de estigmatización y discriminación, cuando las personas asocian a la pandemia producida por el COVID-19 con una determinada población, comunidad o nacionalidad, por ejemplo, la asiática por su relación al génesis del virus.

Algunos grupos de personas pueden ser estigmatizados durante la pandemia del COVID-19, tales como:

- Personas con resultados positivos en la prueba de COVID – 19, recuperados de la enfermedad o que han sido dados de alta.
- Personal de emergencia y profesionales de atención médica.
- Personas con discapacidades, trastornos conductuales o del desarrollo que tengan dificultades para acatar recomendaciones.
- Personas con afecciones subyacentes que causan tos.
- Personas que viven en entornos de hacinamiento (viviendas grupales) y personas sin hogar.

El riesgo de contagio frente al COVID-19, aumenta considerablemente por el factor edad de las personas. A mayor edad, el riesgo aumenta. En pocas palabras, los adultos mayores corren mayor riesgo de enfermarse gravemente y morir a causa del COVID-19. Por ejemplo, Juan Pérez, de 50 años, tiene mayor probabilidad (riesgo) de enfermarse gravemente que su hijo Carlos, de 20 años. Del mismo modo, la abuela de Carlos, María, de 89 años, tiene mayor probabilidad (riesgo) de enfermarse gravemente que él y su padre Juan. El riesgo más alto de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 lo tienen las personas mayores a los 85 años de edad.

Si a la edad del adulto mayor, le sumamos otros factores como las afecciones subyacentes, por ejemplo, cáncer; enfermedad renal crónica; EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica); personas inmunodeprimidas (sistema inmunitario debilitado) por trasplante de órganos sólidos; obesidad (índice de masa corporal [IMC] de 30 o superior); afecciones cardiacas graves, tales como insuficiencia cardiaca; enfermedad de la arteria coronaria o miocardiopatías; enfermedad de células falciformes; diabetes mellitus tipo 2, etcétera, el riesgo aumenta considerablemente. En general, la posibilidad de enfermarse gravemente y morir a causa del COVID-19 aumenta a medida que se envejece, y se agrava más aún si es que se tiene afecciones subyacentes.

Las niñas/os y adolescentes son tan vulnerables al COVID-19 como los adultos y deben seguir las mismas medidas de prevención. Entre el 7 de marzo y el 14 de agosto se reportaron 23 800 niñas, niños y adolescentes positivos al coronavirus y 104 de ellos fallecidos en el Perú. La incidencia de muertes se concentró en los niños entre cero y cinco años.

A partir de lo leído, te invitamos a reflexionar respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo fomentamos el respeto a las familias de las estudiantes afectadas por COVID-19?
- ¿Cómo debería ser tu relación como docente frente a los niños/as, adolescentes afectados por el COVID-19?
- ¿Cómo afecta la discriminación a las personas afectadas por el COVID-19 en su vida personal?

Ejercicio ciudadano-empatía frente a las personas afectadas por el COVID-19

Analiza la siguiente definición que nos proporciona la RAE (2019), sobre la empatía:

“Sentimiento de identificación con algo o alguien. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos”.

De la definición brindada, podría señalarse que toda persona posee la capacidad o habilidad para entender e identificarse con las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar.

La empatía puede ayudar a adoptar una conducta ética adecuada en la lucha y prevención del COVID-19. Esta pandemia (COVID-19) nos da una excelente oportunidad de internalizar y desarrollar actitudes éticas basadas en cuatro dimensiones empáticas de Hoffman (2002).

1 **Empatía cognitiva:** Actualmente circula mucha información de los medios de comunicación sobre el sufrimiento causado por el COVID-19. Una actitud empática nos permite “ponernos en el lugar” de estas personas y comprender mejor su sufrimiento.

2 **Empatía afectiva:** Es comprender cognitivamente el sufrimiento de los demás, esto permite profundizar nuestras emociones asociadas con el COVID-19. Por lo tanto, es posible internalizar y experimentar personalmente el sufrimiento vivido.

3 **Empatía motivacional:** Los sentimientos de empatía hacia el sufrimiento de los familiares de enfermos de COVID-19, generarán una motivación empática altruista e interpersonal, así como un sentimiento de compasión y el deseo de ayudar.

4 **Empatía prosocial:** Esta compasión nos estimula a ser proactivos, llevando a cabo acciones prosociales éticas, para aliviar concretamente el sufrimiento de las personas enfermas o el de sus familiares.

Te invitamos a observar y analizar los siguientes videos:

Video N.o 1: Amar sin temor al virus: La historia de un ángel que rescató a un indigente

Síntesis del video

En la ciudad de Trujillo, Orlando Bazán Purizaga, de 43 años, fue abandonado por su tío tras la muerte de sus abuelos. Sus ojos acongojados cuando le preguntan sobre su familia evidencian el dolor y la resignación de no tener a nadie a su lado.

Una vecina se conmueve de la situación, consciente de que todas las personas merecen un techo, le construye un espacio que lo proteja del frío. Además, ella con otros vecinos le proporcionan alimento, medicinas e inclusive una silla de ruedas para que se pueda movilizar. Por ello, se puede decir que este "ángel" es empático con Orlando.

Fuente: **https://www.youtube.com/watch?v=YQCSRvUCFLw**

Video N.o 2: Inauguran albergue para desamparados en Perú, ante COVID-19

Síntesis del video

Con la finalidad de alejar de los focos de contagio a las personas desamparadas que duermen en las calles, la Municipalidad de Lima, en alianza con la Beneficencia de Lima, inauguró el albergue temporal "Casa de Todos", en la antigua Plaza de Acho. Este espacio albergará a 122 personas en estado de abandono durante los días de distanciamiento e inmovilización social obligatoria.

"Bienvenidos, los recibimos con amor", señaló el alcalde Jorge Muñoz, durante la presentación. "Este lugar ha sido transformado con cariño, con amor por el prójimo. Cuando uno trabaja para dar protección a los ciudadanos, los dichos de terceros no tienen ningún valor", resaltó.

La gran carpa instalada en la arena central cuenta con ocho grandes habitaciones. El albergue temporal también tiene cuatro zonas de aislamiento y un espacio recreativo para niños. Además, se ha instalado un centro médico móvil y un tópico de salud, donde los más necesitados se atienden para prevenir el COVID-19.

Fuente: https://www.youtube.com/watch?v=uYZia5byx0s

Desde tu rol como docente:

- ¿Cómo podrías fomentar actitudes de empatía en los estudiantes?
- ¿Cómo promover relaciones de empatía en las familias?

El ejercicio ciudadano-solidaridad frente a las personas afectadas por el COVID-19

El valor de la solidaridad es fundamental en todo momento y más aún en esta pandemia, producto del COVID-19. Los peruanos somos solidarios por antonomasia, todos los días se presentan ejemplos solidarios en los medios de comunicación, que muestran cómo se ayuda a otras personas en situación tan complicada. A continuación, te presentamos el siguiente video para su análisis.

Video: ¿Cómo ser solidarios en casa durante la cuarentena?

Síntesis del video

En el programa de radio del Dr. Elmer Huerta, la psicóloga Rachel Watson explica cómo podemos ser solidarios con las personas dentro y fuera de la casa, en el contexto del COVID-19. Podemos ser solidarios no solo con algo concreto sino también emocionalmente, buscando el bienestar de todos. Para ello, debes ser observador de las personas que viven contigo y las que viven en otro lugar. Hace referencia a la solidaridad como valor que se aprende por imitación, señala, entre otros aspectos, que los padres enseñan a sus hijos a través del ejemplo.

RPP Noticias https://www.youtube.com/watch?v=4tIM55KmHx0

A partir del video, te invitamos a reflexionar respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se relaciona la empatía y la solidaridad?
- ¿Qué comportamientos podrías fomentar en tus estudiantes?

Acciones ciudadanas solidarias frente al COVID-19

Te invitamos a observar el siguiente video.

Síntesis del video

La ONG Ayuda en acción, lanza una campaña por la solidaridad entre todos los peruanos para hacerle frente al COVID-19. El video presenta a varios artistas, músicos, chefs, periodistas y líderes de opinión que piden ser solidarios. La campaña inicia con la repetición de la palabra distancia social, hasta que uno de los personajes menciona que en la distancia social es cuando debemos estar más unidos y la manera de hacerlo es a través de la solidaridad, pues este sentir no conoce distancias.

Ayuda en acción. **https://www.youtube.com/watch?v=Zlry9-o0pCw**

Seguramente, esta campaña por la solidaridad que has observado en el video, te motivará a ayudar a tus familiares, amigos y vecinos para superar esta crisis sanitaria. Te proponemos algunas acciones que puedes hacer, para ayudar:

1. Puedes unirte a las diferentes entidades que están realizando campañas a favor de la solidaridad de diverso tipo para cubrir necesidades de la población, por ejemplo, campañas de donación de alimentos o la recolección de dinero para la adquisición de plantas de oxígeno.
2. De igual manera, existen diversos grupos que están colaborando con comedores populares en diversos lugares del país, y que muestran solidaridad de distintas maneras. Podrías formar parte de estos grupos.
3. Asimismo, todos los docentes de una IE son capaces de reunirse con los padres de familia y los alumnos para recolectar radios, televisores, computadoras que no estén usando y donarlos a familias de menores recursos, para que puedan acceder a la estrategia Aprendo en casa.

4. Si tienes algún familiar, amigo, compañero de trabajo o vecino, enfermo de COVID-19, redacta una carta de ánimo, llámalo por teléfono o envíale mensajes de texto reconfortantes, para que no se sienta solo en su pelea frente al virus. Es una forma de solidarizarse con la persona en un momento tan complicado. Entendamos que son personas que están aisladas y lejos de sus familiares, intentando superar la enfermedad.
5. Si tienes vecinos o familiares adultos mayores, vulnerables o dependientes y están solos en sus casas y necesitan ayuda para hacer compras de víveres o medicinas, puedes hacer las compras por ellos cumpliendo estrictamente los protocolos de salud, frente al COVID-19.
6. Ofrece tus servicios profesionales de forma gratuita a otras personas (amigos, vecinos y familiares): apoyo psicológico, apoyo legal, asistencia informática para teletrabajo, etc.
7. En el caso que los hospitales hagan un llamado para donar sangre, podrás acudir siempre y cuando cumplas con todos los requisitos.
8. Si conoces a niñas y niños cuyos papás no saben cómo apoyar a sus hijos con la estrategia de Aprendo en casa, ayúdalos, bríndales apoyo pedagógico.

Si realizas cualquiera de las actividades anteriores, debes respetar siempre los consejos que dan las autoridades sanitarias para protegerte a ti y a los demás.

Ideas fuerza

1. El ejercicio ciudadano está relacionado con el sentido de responsabilidad, por lo que es importante reflexionar en torno a las consecuencias de tus actos, es decir, los efectos que pueden causar ciertas acciones como colectivo.

2. El rol ciudadano del docente es importante, porque promueve en los estudiantes y sus familias la ciudadanía con derechos y responsabilidades.

3. La responsabilidad, en el contexto del COVID-19, implica que te comprometas en tu actuar y asumir el cumplimiento de lo establecido para el autocuidado y el cuidado del otro.

4. El respeto es un valor moral importante del ser humano, es fundamental para lograr una armoniosa interacción social. En este sentido, el respeto debe ser mutuo y nacer de un sentimiento de reciprocidad.

5. La empatía es la capacidad o habilidad para entender e identificarse con las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar.

6. La solidaridad se evidencia con acciones concretas, que buscan el bienestar de todos. Es un valor que se aprende por imitación.

Comprueba

Después de haber leído y reflexionado sobre lo presentado en esta sesión, te invitamos a resolver el cuestionario de autoevaluación.

1. Julio y María son estudiantes de quinto año de secundaria, su profesor, Pedro, les ha propuesto que realicen una campaña de información con recomendaciones preventivas frente al COVID-19. Deberán utilizar, para ello, el wasap. Esta campaña está dirigida a todos los familiares y vecinos de la localidad. María, le muestra a Carlos una noticia que recibió en su grupo de wasap. Le comenta que sería bueno viralizarla inmediatamente, como parte de su campaña preventiva. ¿Qué opinas, Julio?

Estimada/o docente, después de haber leído el caso y desde el ejercicio ciudadano, ¿qué debería responder Julio? Marca la alternativa correcta

a

"María, inmediatamente envía y difunde la información a todos los familiares y vecinos. "No podemos perder tiempo, es nuestra responsabilidad como ciudadanos".

b

"María, debemos difundirla, es una buena información preventiva frente al COVID-19, además, es de la UNICEF, y ello es un respaldo".

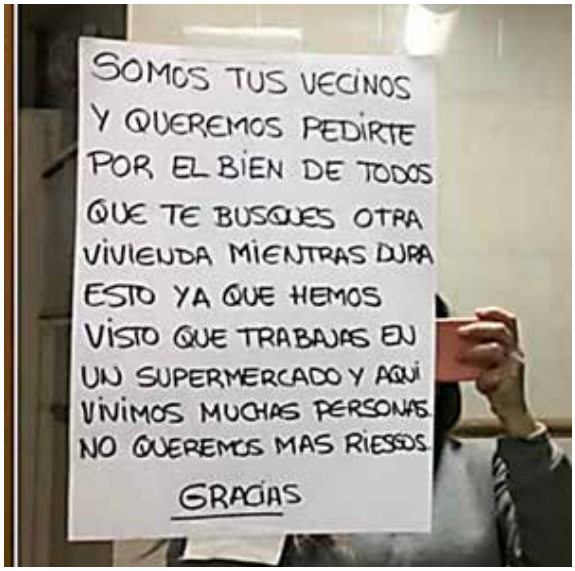
c

"María, como parte de nuestro ejercicio ciudadano, creo que deberíamos primero evaluar dicha información, recuerda que esto va dirigido a personas como nuestros familiares y vecinos, ¿Qué tal si esta no es cierta? No estaríamos siendo responsables con la salud y la vida de ellos".

d

"María, decide tú, total es la información que recibiste acerca del COVID-19. Yo buscaré otras".

2. Susana, todos los días sale muy temprano a trabajar. Los vecinos de su edificio, siempre la ven salir con su protector facial y mascarilla. Se han enterado que trabaja en un supermercado. Al regresar a su departamento, Susana encuentra un anuncio en la puerta que dice lo siguiente:



Estimado docente, desde tu rol ciudadano, si tú fueras uno de los vecinos ¿qué acción tomarías?

a

Por el bien común de todos los vecinos, le pediría a Susana que se retire inmediatamente, ya que puede contagiar a los más ancianos y niños, que son los más vulnerables.

b

En realidad, no haría nada, no me interesa el problema de Susana, total yo vivo solo; además, el dichoso virus no mata a nadie; y por último, sé que mis vecinos son unos escandalosos y por todo arman un escándalo.

c

Siendo responsable y empático con mis vecinos, le tomo una foto al comunicado y lo viralizo por las redes sociales. Creo que ante esta situación, los vecinos debemos estar unidos y ser solidarios.

d

Como parte de mi ejercicio ciudadano, debería pronunciarme en contra del comportamiento discriminatorio de mis vecinos frente a Susana, con aquellas afirmaciones negativas puestas en el mensaje.

3. Marca si la afirmación es verdadera o falsa:

La empatía juega un papel muy importante en esta pandemia y presenta muchos beneficios, entre los principales podemos mencionar los siguientes:

- Nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos. ( )
- Nos ayuda en la resolución de nuestros problemas frente a los estragos producidos por el COVID-19. ( )
- Nos ayuda a desarrollar habilidades sociales blandas, tanto con nuestros familiares, vecinos y compañeros laborales. ( )

a. Verdadero

b. Falso

4. Una de las siguientes acciones ciudadanas solidarias frente al COVID-19, no corresponde:

a

Si tienes algún familiar, amigo, compañero de trabajo o vecino, enfermo por COVID-19, redacta una carta de ánimo y con buenas vibras, para que no sienta que se encuentra solo en su pelea frente al virus. Es una forma de solidarizarse con la persona en un momento tan complicado. Se debe comprender que son personas que están aisladas y lejos de sus familiares, intentando superar la enfermedad.

b

Si tienes vecinos o familiares de la tercera edad, vulnerables o dependientes y están solos en sus casas, visítalos personalmente dos veces por semana. Comunícate de igual manera con sus familiares para que hagan lo mismo. No sabes la alegría que les va a generar ver a sus familiares personalmente.

c

Ofrece tus servicios profesionales de forma gratuita a otras personas (amigos, vecinos y familiares): apoyo psicológico, apoyo legal, asistencia informática para teletrabajo, otros.

d

Puedes unirte a las diferentes entidades que están realizando campañas de solidaridad de diverso tipo para cubrir necesidades de la población, por ejemplo, campañas de donación de alimentos, recolección de dinero para la adquisición de plantas de oxígeno.

5. Con respecto al ejercicio ciudadano frente al COVID-19, marca los enunciados correctos:

c

El Estado es el encargado de desarrollar las acciones necesarias para evitar que la enfermedad se siga propagando. Es poco lo que como ciudadanos podamos hacer.

b

El uso de la mascarilla y el distanciamiento social son ejemplos de un ejercicio responsable de mi ciudadanía, para evitar que el COVID-19 se propague.

c

El ejercicio de mi ciudadanía pasa por poner en práctica mi derecho al libre tránsito y a reunirme con mis familiares, cualesquiera sean las circunstancias.

d

El ejercicio ciudadano en el contexto de la pandemia por COVID-19, implica reflexionar sobre cómo tus acciones afectan a los demás y sobre la necesidad de actuar con respeto y empatía.

Referencias

Consejo Nacional de Educación (2020). Proyecto Educativo Nacional-PEN 2036- El reto de la ciudadanía plena. **http://www.cne.gob.pe/uploads/publicaciones/2020/proyecto-educativo-nacional-al-2036.pdf**

Echavarría, C. (2011, enero-abril). Concepciones de ciudadanía y de ejercicio ciudadano en un grupo de jóvenes en situación de protección. Revista Educación y Pedagogía, vol. 23(núm. 59). **https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4156677.pdf**

Escalante, S. (2020, 25 de marzo). Responsabilidad ciudadana contra el COVID-19. RPP Noticias. **https://rpp.pe/columnistas/mariasoledadescalantebeltran/responsabilidad-ciudadana-contra-el-covid-19-noticia-1254061**

Hoffman, M. L. (2002): Desarrollo moral y empatía: implicancias para la atención y la justicia, Idea Books, SA.

Mateus, J. (2020, mayo) Noticias falsas en tiempos de pandemia. **https://www.ulima.edu.pe/entrevista/julio-cesar-mateus-08-05-2020**

Mockus, A. (2004, febrero-marzo). ¿Por qué competencias ciudadanas en Colombia? Altablero (núm. 27). Ministerio de Educación Nacional. Estándares básicos de competencias ciudadanas.

Real Academia Española, RAE. (2019). Diccionario de la lengua española (22.a ed.). **https://dle.rae.es/empat%C3%ADa.**

Sesión 2

Estrategias de prevención y contención frente al COVID-19

Esta sesión busca que los docentes identifiquen estrategias que les permitan promover acciones de prevención y de soporte socioemocional consigo mismos, con los estudiantes y las familias.

Identifica

Te invitamos a revisar la siguiente experiencia: Respira Amazonía.

Fuente: Daniella Toce/PNUD Perú

Más de 50 pueblos indígenas habitan nuestra Amazonía. Más de 50 pueblos con cultura, historia e idiomas, riquezas que no deben perderse. Además, son personas, familias, niñas, niños, mujeres y hombres que como el resto del Perú se enfrentan hoy en día a la emergencia que significa la gran pandemia.

Sin embargo, no se enfrentan en igualdad de condiciones.

Según el último censo nacional, sólo el 32 % de comunidades indígenas en el país cuenta con establecimientos de salud, y de ellos el 92 % son postas sin personal médico. Sólo el 1,7 % de estas postas tiene internamiento. La brecha en acceso a servicios tan básicos como salud se traduce en los elevados números de contagio en las regiones donde habitan principalmente las poblaciones indígenas: al 24 de julio, la región Amazonas presentaba una tasa de 4278 casos positivos a COVID-19, de 27 160 personas muestreadas. Una positividad del 15,75 %.

Para proveer a las comunidades con información oportuna sobre prevención, atención y cuidados frente al coronavirus, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, el Ministerio de Cultura y la Confederación de Nacionalidades Amazónicas del Perú (CONAP) se unieron para crear "Respira Amazonía": una serie de 50 microprogramas radiales en idiomas originarios, que se transmitirán durante cuatro meses en 10 radios de la Amazonía peruana.

➢ La radio está hablando en tu idioma

"Creo que es una manera más natural de llegar a las comunidades", dice Edson Mego Yana, de la comunidad kakataibo de Puerto Azul, en Padre Abad, Ucayali. Edson tiene 32 años, y actualmente es el único traductor kakataibo registrado en el Ministerio de Cultura. "A veces pensamos que porque estamos lejos de la ciudad no vamos a estar en contacto con el virus. Pensamos que porque somos indígenas somos más fuertes. Pero no es así. Esta es una manera de informar lo que sucede realmente, cómo es el virus, de qué trata y cómo nos contagiamos".

Tomar en cuenta estas creencias culturales y a partir de ello construir los guiones es un proceso con enfoque intercultural. Además de poner en valor los saberes y costumbres de las comunidades, la difusión de la información en distintos idiomas significa una revalorización de los mismos.

En el Perú se hablan 47 idiomas indígenas; 44 de ellos se encuentran en la Amazonía. De acuerdo con el censo de 2017, 4 millones 300 mil personas declararon como lengua materna un idioma que no es el español. Con el enfoque intercultural en el centro de la intervención, los microprogramas garantizan el ejercicio de los derechos de las poblaciones indígenas: acceso a la información y a la educación. Y se crea, también, un espacio de confianza, una relación más personal entre oyente y radio, que hace que los mensajes puedan ser internalizados.

"Todos los pueblos de la Amazonía y de los Andes, nos sentimos en confianza cuando en un momento nos encontramos y hablamos en nuestro propio idioma. Nos sentimos identificados, nos sentimos alegres". Valbina Miguel Toribio, de la comunidad yanesha de Loma Linda Laguna en Palcazú, Pasco, es dirigente de su organización desde hace más de 10 años. Es actualmente Coordinadora Nacional de la Federación de Comunidades Nativas Yanesha (FECONAYA).

Valbina es la traductora encargada de los textos en Yanesha para Respira Amazonía, uno de los idiomas con menos hablantes; según la Base de Datos de Pueblos Indígenas u Originarios del Ministerio de Cultura, son sólo 1142 personas las que hablan yanesha en el país. Es un idioma que está en peligro de extinción.

Pero la cantidad reducida de hablantes no lo hace menos importante, sino todo lo contrario. Es fundamental revalorizar los idiomas para evitar perderlos, y toda la historia y cultura que conllevan con ellos. Para grabar los programas de Respira Amazonía se seleccionaron específicamente idiomas dentro de la categoría de los menos hablados; así existen programas en ashaninka (73 536), shipibo-konibo (34 152) y awajún (56 584), pero también en yanesha (1142), kakataibo (1553) y achuar (3809).

Es una oportunidad, para estos pueblos, de tener acceso a información en sus idiomas, una situación que la mayoría da por sentado, pero que para miles de peruanas y peruanos no se da a diario. Puede ser un primer paso, además, a capitalizar para seguir construyendo cosas más grandes. "Sería interesante tener un espacio más largo para poder hablar de estos temas en la radio del distrito dice Edson. Una cosa es escuchar un spot durante una pausa y otra cosa sería tener un programa al que las comunidades se puedan conectar. Hay muchos jóvenes con aptitudes para hacerlo".

Ese es el espíritu de los pueblos indígenas, el sentido de comunidad que los guía a siempre colaborar con los demás. "Aunque estemos en un momento difícil, tengamos la profesión que tengamos, nuestra sangre siempre es de un pueblo. Y estemos donde estemos, siempre estaremos colaborando, aportando con nuestros mensajes. Para nuestras mujeres, nuestros niños, nuestros pueblos", dice Valbina.

➢ Una experiencia participativa

La comunicación entre diversos actores fue parte fundamental del proceso. El trabajo coordinado entre el Estado, las organizaciones indígenas y la cooperación internacional fue crucial para poder llegar a un acuerdo y un producto que realmente tuviera impacto.

Los guiones se construyeron de manera colectiva, pasaron por largos procesos de correcciones donde tanto el Estado como las organizaciones se encargaron de resaltar cuáles eran sus prioridades y poder conversar entre sí. Para que el proceso funcione, era vital que todos los actores interesados tuvieran un espacio en la mesa de toma de decisiones.

"La CONAP ha venido reuniéndose con el PNUD y el Estado, porque es momento de articular acciones, porque la unión hace la fuerza y de esa manera sumamos esfuerzos, compromisos y responsabilidades para así llegar directamente a nuestras comunidades nativas", dice Oseas Barbaran, presidente de la CONAP, sobre la experiencia. "A través de los microprogramas damos un mensaje importante sobre cómo prevenir y contener la situación en las comunidades nativas, y que la población sepa qué están haciendo sus organizaciones representativas de sus pueblos. Que llegue al corazón de la gente para que ellos tomen parte de su responsabilidad".

Pero no sólo las organizaciones nacionales participaron del proceso. Traductores y actores de voz de todos los idiomas dieron también aportes y acomodaron los guiones y el contenido, de acuerdo con lo que cada idioma y la realidad de cada pueblo requería.

Así, un colectivo de personas, desde diferentes lugares del Perú, pudo brindar sus conocimientos, saberes, sus voces, para apropiarse de los mensajes. Para construir juntos e incluso a la distancia, seguir trabajando en comunidad.

"A través de mi voz, aunque estoy lejos, puedo hacer llegar el mensaje", dice Valbina. A través de su voz, estando en Lima, puede llegar a su familia en Pasco. Puede decirles cómo cuidarse y cómo cuidar de los otros.

En el contexto de emergencia en que vivimos, aunque frente a otras urgencias la información pueda parecer la última rueda del coche, es un elemento clave para la lucha contra la pandemia.

Por eso, es fundamental que llegue a todas partes y a todas las personas. Que llegue de forma aterrizada a sus realidades, en sus idiomas, valorando su cultura. A todos los pueblos y rincones del Perú.

"Si a mí misma me emociona, siendo la persona que graba –dice Valbina–, me imagino cómo se siente una comunera que escucha en su idioma. Qué lindo se escucha".

Los episodios de Respira Amazonía **están disponibles para reproducción en la cuenta de SoundCloud, de PNUD Perú.**

Respira Amazonía es una de las estrategias adoptadas por el PNUD en el marco de su proyecto "Protección social y Recuperación de los pueblos indígenas ante COVID-19", para la atención y recuperación ante la pandemia. Es el resultado de un trabajo multidisciplinario, que ha involucrado el rol articulador del PNUD con las organizaciones indígenas como protagonistas y al Gobierno peruano como la guía, para asegurar el enfoque intercultural.

Ahora, te invitamos a observar el siguiente video:

Síntesis del video:

Los cambios de rutina, la presión de los padres y la dificultad de aprender el curso, son algunos de los factores que podrían generar estrés en el estudiante, sobre todo en este tiempo de aislamiento, afectando así su aprendizaje.

Fuente: Cuarentena: cómo enfrentar el estrés de los estudiantes, https://www.youtube.com/watch?v=L3hbByEbcfE&feature=youtu.be

A partir del análisis de la noticia y el video, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más te llama la atención de la experiencia de "Respira Amazonía"? ¿Qué aspectos de esta experiencia podrían ser útiles para trabajar con tus estudiantes y sus familias?
- ¿Cómo podrías brindar soporte emocional a tus estudiantes?

Analiza

A continuación, te invitamos a analizar la siguiente información:

1. Estrategias de prevención frente al COVID-19

Se detalla algunas estrategias de prevención centradas en el cuidado de la alimentación, el cuerpo y los protocolos en el hogar y fuera de él.

1.1 Cuidando nuestra alimentación

El brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) está cambiando la vida de las familias de todo el mundo. A medida que las escuelas están cerradas, muchos padres y madres de familia tienen que quedarse en casa y hacer malabares para cuidar a sus hijos y trabajar a tiempo completo, a la vez que atienden otras responsabilidades. Decidir "¿qué hay para desayunar, almorzar o cenar?" puede convertirse en otro reto diario. La pandemia de COVID-19 plantea la necesidad de nutrirse sana y equilibradamente para fortalecer el sistema inmunológico.

Ante la amenaza del COVID-19, el Ministerio de Salud, a través del Instituto Nacional de Salud, brinda recomendaciones sobre los alimentos que deben consumirse para fortalecer el sistema inmunológico durante la cuarentena.

Ideas para ayudar a tu familia a elaborar una dieta nutritiva	
Sigue comiendo frutas y verduras	Comprar, almacenar y cocinar verdura fresca puede ser difícil durante un aislamiento, especialmente cuando se recomienda a los progenitores limitar las salidas del hogar. Sin embargo, en la medida de lo posible, es importante asegurar que la dieta de los niños incluya una cantidad suficiente de frutas y verduras. Siempre que tengas la oportunidad de conseguir productos frescos, hazlo. La fruta y la verdura, además de poder tomarse fresca, también puede congelarse, y conserva gran parte de su sabor y sus nutrientes. Si utilizas verdura fresca para cocinar sopas, caldos u otros platos en grandes cantidades conseguirás que duren más y tendrás distintas opciones para varios días. Además, también puedes congelar estos platos y recalentarlos rápidamente.
Si no encuentras productos frescos, sustitúyelos por alternativas saludables, como los alimentos deshidratados o en conserva.	Los productos frescos son, casi siempre, la mejor opción, pero cuando no están disponibles hay muchas alternativas saludables que puedes almacenar y preparar fácilmente. Los frijoles y los garbanzos, que aportan abundantes nutrientes, pueden almacenarse durante meses e incluso años, y puedes incluirlos en tus platos de diversas formas. El pescado azul en conserva, como las sardinas, la caballa y el salmón, son ricos en proteínas, ácidos grasos, omega 3 y una variedad de vitaminas y minerales. Puedes utilizarlos en frío, como, por ejemplo, en sánguches, ensaladas o platos de pasta, o también añadirlos a platos calientes. Los alimentos deshidratados, como los frijoles, las legumbres y los cereales deshidratados, como las lentejas, los guisantes partidos, el arroz, el cuscús o la quinua, también son opciones nutritivas y duraderas que, además, son sabrosas, asequibles y sustanciosas. Los copos de avena cocinados con leche o agua son una opción excelente para el desayuno, y puedes condimentarlos con yogur, fruta troceada o pasas.
Mantén reservas de aperitivos saludables	Los niños suelen necesitar uno o dos refrigerios a lo largo del día, para mantenerse activos. En lugar de darles dulces o aperitivos salados, opta por opciones más saludables como frutos secos, queso, yogur (preferiblemente, sin azúcar), fruta troceada o deshidratada, huevos cocidos u otras opciones saludables disponibles en tu zona. Estos alimentos son nutritivos, sacian más y contribuyen a crear hábitos saludables para toda la vida.
Limita los alimentos muy procesados	Aunque no siempre será posible utilizar productos frescos, intenta limitar la cantidad de alimentos muy procesados en tu cesta de la compra. Los platos preparados y los postres y refrigerios envasados suelen tener un alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sal.
Haz que cocinar y comer forme una parte importante y divertida de la rutina familiar	Cocinar y comer todos juntos es una forma excelente de crear rutinas saludables, fortalecer los lazos familiares y divertirse. Siempre que sea posible, invita a tus hijos a participar en la preparación de la comida: los más pequeños pueden ayudar a lavar o a organizar los alimentos, mientras que los mayores pueden asumir tareas más complejas y ayudar a poner la mesa. En la medida de lo posible, intenta ceñirte a horarios fijos para comer en familia. Este tipo de estructuras y rutinas pueden contribuir a reducir la ansiedad de los niños en estas situaciones de estrés.

Fuente: UNICEF (2020)

Recomendaciones:

- Lo más importante es que continúes con una alimentación sana y balanceada para sobrellevar esta pandemia, levantar el sistema inmunológico y seguir adelante. Hay que tener en cuenta que siempre puedes resfriarte, pero si has llevado una alimentación balanceada, entonces la gripe, que es un proceso viral, no será tan fuerte. El COVID-19 no es un resfrío, pero sí es un virus también y demanda un esfuerzo de tu parte por reforzar el sistema inmunológico.
- En general, es importante consumir alimentos saludables, practicar estilos de vida sanos, así como realizar actividad física regularmente, porque todo esto contribuye a mejorar el sistema inmune. El Ministerio de Salud aclara que no existe un tratamiento dietético específico para el COVID-19, ni un alimento mágico que te pueda prevenir o curar de esta enfermedad.

1.2 Cuidado de tu cuerpo: horas de sueño y ejercicio físico

Algunas veces en la vida, te ves obligado a afrontar situaciones para las que no te habías preparado. Como consecuencia de la pandemia actual, has tenido que modificar tus rutinas habituales. Esta situación genera emociones y sentimientos, para los que necesitas herramientas.

El autocuidado ayudará a que te sientas mejor y poder cuidar de tu entorno. Mantener la higiene mental, una actitud positiva y de aprendizaje, te proporcionará recursos que fortalecerán tu ser.

a. Las horas de sueño

La pandemia del COVID-19 ha hecho más difícil que algunas personas puedan dormir bien, ya sea por la ansiedad, el estrés o las largas horas de trabajo que interrumpen el sueño. Que el confinamiento por coronavirus no te impida dormir.

La cuarentena o el aislamiento social que se está viviendo en muchos países para evitar la propagación del coronavirus, está afectando tus hábitos y tu patrón del sueño no se escapa a la nueva realidad. A continuación, te presentamos algunas recomendaciones:

Por qué es importante dormir	Dormir es fundamental para el bienestar mental, físico y emocional: Físicamente, tu cuerpo se renueva durante el sueño; el cabello, las uñas y las células de la piel crecen, el sistema inmunológico del cuerpo se incrementa, las células inmunológicas protectoras buscan las células que se están desarrollando de manera anormal y se deshacen de ellas, y el cerebro elimina las toxinas. La mayoría de estas actividades sólo ocurre mientras uno duerme, por lo que un sueño insuficiente significa que estos sistemas no son tan eficaces como deberían ser, dejando al cuerpo más propenso a lesiones, enfermedades y cáncer, y probablemente a condiciones como el alzhéimer. Cuando duermes las horas recomendadas, al día siguiente estás más capacitado para resolver problemas, tomar decisiones, trabajar con material complejo, ver más opciones, mantener la motivación. ¡El sueño es un estimulador sofisticado, poderoso y potente del rendimiento!

Dormir mejor	Es importante dormir lo suficiente. La mayoría de las personas necesitan entre 7,5 y 9 horas de sueño por noche, y si se tiene en cuenta el tiempo para dormirse y el tiempo ocasional en que se está despierto durante la noche, es posible que se necesite más tiempo en cama.

b. Ejercicios físicos

La pandemia del COVID-19 hace que la mayoría permanezca en casa y esté sentada mucho más tiempo del habitual. Actualmente, resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio.

Sin embargo, en un momento como este es muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible. Como parte de una rutina diaria es significativo canalizar de manera gratificante las emociones que generan tensión, así como la práctica de estilos de vida saludables y la distracción de la mente ante situaciones de tensión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas”.

FUENTE: OPS

La OMS recomienda "150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad severa por semana, o una combinación de ambos".

5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el COVID -19	
Actividades	**Ejemplos**
Aprovecha cualquier tarea doméstica para moverte	Por ejemplo, si estás poniendo la vajilla en el lavaplatos, puedes elevar los talones y quedarte en puntas de pie, o hacer sentadillas mientras pones ropa en la lavadora y en la secadora.
Haz ejercicios con los muebles de tu casa	Hay miles de cosas que puedes hacer desde tu silla o tu sofá: sentadillas, planchas, abdominales, etc.
Usa objetos caseros como pesas	Hay muchos elementos de la casa que pueden usarse como pesas para hacer ejercicios, como las botellas de agua o de leche, o incluso los envases de detergente.
Sube y baja escaleras	Las escaleras pueden ser tus "mejores amigas" si buscas realizar actividades cardiovasculares, dice la doctora Johnson. Si estás llevando algo a un piso superior, aprovecha para subir y bajar un par de veces más.
Practica la respiración diafragmática	La gente suele respirar desde el pecho. La respiración diafragmática ocurre cuando al inhalar, se infla el vientre, no el pecho. Cuando exhalas, el vientre baja a su nivel normal. Se puede hacer en cualquier momento, en cualquier lugar, es una gran técnica de relajación.

1.3 Protocolos y recomendaciones en el hogar y fuera de él

El COVID-19 sigue expandiéndose en nuestro país, donde hay cifras altas de contagios y fallecidos. A continuación, te presentamos algunos protocolos y recomendaciones que debes tener en cuenta en el contexto del COVID-19.

FUENTE: UNICEF. **https://www.unicef.org/peru/informes/protocolos-en-el-contexto-covid-19**

FUENTE: MINSA

2. Estrategias de contención frente al COVID–19

Ante la aparición del COVID-19 en el mundo, muchos países han aplicado estrategias de salud pública para controlar su expansión. Nuestro país no ha sido ajeno a la contención ante la pandemia del virus.

Estrategias de contención más efectivas	
Pruebas de descarte inmediato	La Organización Mundial de la Salud (OMS) y los expertos en epidemiología de CAMIPER, Escuela de Altos Estudios, coinciden en que la detección temprana de los casos es un factor fundamental para contener la extensión de la pandemia.
Aislar a los contagiados	Expertos en salud advierten que la realización de pruebas permite no sólo aislar a los enfermos y evitar que se propague el virus entre un mayor número de personas, sino que también abre la posibilidad para detectar posibles contagios que todavía no han desarrollado síntomas.
Preparación y reacción rápida	De acuerdo con el epidemiólogo Tolbert Nyenswah, profesor de la Escuela de Salud Pública Bloomberg de la Universidad Johns Hopkins (Estados Unidos), y quien fuera uno de los responsables del combate al ébola en África Occidental, la acción más importante para la contención de un virus es reaccionar rápidamente antes que los contagios se diseminen por la población.
Distanciamiento social	Para los expertos en epidemiología, cuando se reportan los primeros contagios de un nuevo virus en una población, las medidas de contención dejan de tener sentido y otras, como el distanciamiento social, resultan ser más efectivas para evitar que los sectores más vulnerables se contagien.
Promover medidas de higiene	La OMS y expertos en la salud de todo el mundo han insistido que el distanciamiento social, el lavado regular de manos y la higiene al presentar cualquier síntoma son fundamentales para evitar la transmisión del virus.

FUENTE: Organización Mundial de la Salud (OMS)

2.1 Manejo y gestión de emociones

Nuestras emociones	¿Cómo abordar situaciones como esta?
Nuestras emociones en el hogar, con la familia	▪ Conversa con las personas que viven en tu casa para apoyarse en las tareas del hogar mediante un cronograma conjunto de actividades semanales, por ejemplo. ▪ Define cuáles son tus límites y responsabilidades a nivel personal (tu familia y tú) y profesional (con tus estudiantes, padres de familia y colegas); así podrás conciliar ambos roles. Pregúntate si es real y posible responder a todas las demandas juntas. Establece prioridades de tal manera que puedas responder satisfactoriamente. ▪ Valora pequeños logros y avances por más mínimos que sean. Evita centrarte sólo en lo que no puedes hacer. ▪ Acepta el llanto como un recurso importante para desahogarte. ▪ Ten tiempo de disfrute sola y en familia (juega en familia, lee un libro, dibuja, etc.)

Nuestras emociones en la relación con los estudiantes	▪ Dosifica las actividades de aprendizaje que propones para tus estudiantes que presentan situaciones críticas. Lo más importante es promover su estabilidad emocional. ▪ Dales a tus estudiantes la oportunidad de sentirse escuchados frente a los temores o penas que puedan estar atravesando. Todas las emociones son importantes y está bien poder reconocer la angustia, la pena o el temor por un familiar enfermo o fallecido, o por la situación que atravesamos. ▪ Conversa con tus estudiantes sobre la importancia de la resiliencia y el autocuidado (considerando las medidas dadas por el Ministerio de Salud) (Bisquerra, 2020d). ▪ Comunícate de forma respetuosa, amable y poniéndote en el lugar del otro, tratando de gestionar tus propias emociones. ▪ Con aquellos estudiantes con los que no puedes contactarte, averigua si en algún momento de la semana alguien de la familia tendrá conectividad para poder brindarles asesoría y soporte en la medida de las posibilidades.
Nuestras emociones en la relación con los padres de familia	▪ Reflexiona y considera que no es mejor docente aquel que reúne la mayor cantidad de evidencias de sus estudiantes. ▪ Comprende la situación de cada familia. Espera y ten paciencia respecto a los envíos. Lo importante es mantener la comunicación con las familias ▪ Motiva a los estudiantes y padres de familia a que sigan realizando las actividades y apoyando la educación de sus hijos, a pesar de aún no poder enviar las evidencias. ▪ Brinda indicaciones a las familias para que guarden las evidencias hasta tener la posibilidad de enviarlas, recordándoles que son productos importantes.
Nuestras emociones en la relación con los pares y directivos	▪ Infórmate sobre la normativa vigente para así poder cumplir con los informes establecidos y otros acordados en tu IE. ▪ Conversa con tus coordinadores o director, considerando la posibilidad de tomar en cuenta sólo los informes solicitados por las normativas, para así no saturarte con tareas adicionales. ▪ Elabora un cronograma de actividades para organizar tu trabajo de forma eficiente. Si fuera necesario, pide ayuda para aprender sobre el manejo de herramientas y organizadores digitales que facilitan el trabajo. ▪ Mantén constante comunicación con el equipo directivo y colegas de tu IE. Explica de manera asertiva la situación particular en la que te encuentras.

FUENTE: Minedu. Cartilla: ¿Cómo gestiono mis emociones en el contexto de la emergencia sanitaria?

Te invitamos a reflexionar a partir de la siguiente pregunta:

- ¿Cómo aplicarías estas estrategias en tu vida personal, con tus estudiantes y familias de tu comunidad educativa?

Ideas Fuerza

1. La prevención de la salud está relacionada directamente con las acciones que se llevan a cabo para evitar las enfermedades. Son medidas que, en todo momento, se adoptan para impedir la aparición de una enfermedad.

2. La prevención se define como las “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”. (OMS, 1998).

3. Es importante consumir una alimentación saludable, practicar estilos de vida sanos, así como realizar actividad física regularmente, porque contribuyen a mejorar el sistema inmune. El Ministerio de Salud aclara que no existe un tratamiento dietético específico para el COVID-19, ni un alimento mágico que nos pueda prevenir o curar de esta enfermedad.

4. La contención emocional consiste en calmar y estimular la confianza de la persona que se encuentra en alguna fuerte crisis. Principalmente, esta práctica se vincula con la actitud empática y la escucha activa.

5. Las estrategias para la prevención y la contención son orientaciones que ayudan en el actuar frente a la pandemia producida por el COVID-19.

¡Tú docente, asume tu rol ciudadano, siendo responsable contigo mismo y con los demás!

Comprueba

Después de haber leído y reflexionado sobre lo presentado en esta sesión, te invitamos a resolver el cuestionario de autoevaluación.

Lee los siguientes enunciados y selecciona la alternativa que consideres correcta.

1. Juana salió a comprar al mercado, al llegar a su casa, dejó sus llaves sobre la mesa, colocó su ropa en un cesto para lavar, se baña y se pone ropa limpia.

Según el protocolo de entrada a casa, ¿qué le faltó hacer?

a

Deja bolsos, llaves, carteras, entre otros en una caja a la entrada de la casa.

b

Desinfecta su celular o lentes con alcohol. Se pone guantes para guardar sus compras.

c

Intenta no tocar nada al ingresar a su casa. Se quita la mascarilla y se toma la temperatura.

d

Se ducha inmediatamente al llegar a su casa.

2. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que "el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas". Por esto, es necesario realizar actividades físicas, y el tiempo sugerido por la OMS es:

a

100 minutos de actividad física de intensidad moderada o 15 minutos de actividad intensa por semana, o una combinación de ambos.

b

150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana, o una combinación de ambos.

c

250 minutos de actividad física de intensidad moderada o 105 minutos de actividad intensa por semana, o una combinación de ambos.

d

300 minutos de actividad física de intensidad moderada o 205 minutos de actividad intensa por semana, o una combinación de ambos.

3. _____ según la OMS se define como las "Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida". (OMS, 1998).

a. La contención

b. La cuarentena

c. La prevención

d. El aislamiento

4. Julia, Santiago, Gabriel y Armando son docentes de la región Cajamarca y conversan por videollamada acerca de las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- **Julia:** Es importante lavarse las manos hasta el antebrazo con agua y jabón, por un mínimo de 20 segundos.
- **Santiago:** ¡Claro! También debes tener cuidado al toser o estornudar, cúbrete la boca y nariz con un pañuelo desechable o con tu antebrazo; nunca lo hagas con tus manos directamente.
- **Gabriel:** Por ejemplo, usar mascarillas quirúrgicas sólo si debes atender a alguien bajo sospecha de infección, tienes tos o estornudos, o necesitas salir de casa por algún motivo permitido durante el aislamiento social obligatorio.
- **Armando:** Y evita el contacto directo con personas que muestren síntomas como los del resfrío o gripe. Mantén un metro de distancia promedio.

¿Sobre qué tema interesante conversan Julia, Santiago, Gabriel y Armando?

a. Participación ciudadana desde el rol docente frente al COVID-19.

b. Conversatorio sobre el COVID-19 por videollamada.

c. Estrategias de prevención frente al COVID-19.

d. Condiciones de una comunidad virtual de docentes.

5. Forma parte de una de las estrategias de contención frente al COVID-19:

a. Las reuniones sociales

b. Recorrer la ciudad para respirar aire puro y fresco

c. El trabajo presencial

d. El distanciamiento social

Referencias

BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: 5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el covid-19. **https://www.bbc.com/mundo/noticias-52042625**

BHP. 2020. La importancia del sueño durante el COVID-19. **https://www.bhp.com/-/media/documents/ourapproach/wellbeing/spanish/200519_la-importancia-del-sueo-durante-el-covid-19.pdf?la=en**

CUIDEO. (2020). Coronavirus Covid-19: Alimentos para combatirlo. **https://cuideo.com/blog-cuideo/coronavirus-covid-19-alimento-para-prevenir-y-combatirlo/**

Diario Gestión. (2020). Coronavirus: por qué la pandemia de Covid-19 nos está afectando el sueño (y cómo puedes prevenirlo). **https://gestion.pe/fotogalerias/coronavirus-por-que-la-pandemia-de-covid-19-nos-esta-afectando-el-sueno-y-como-puedes-prevenirlo-noticia/**

Gobierno Regional de San Martín. (2020). Guía para comunidades nativas de la región San Martín para el manejo interno del COVID -19. **http://aidesep.org.pe/sites/default/files/media/noticia/PROTOCOLO%20CODEPISAM.pdf**

Gobierno vasco. (2020). Transparencia sobre el nuevo coronavirus (COVID-19). Tu salud en casa. **https://www.euskadi.eus/tu-salud-en-casa/web01-a2korona/es/**

Mayo clinic. (2020). Tratamiento para COVID-19 en casa: Consejos para el cuidado para ti y para otros. **https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/treating-covid-19-at-home/art-20483273**

Ministerio de Educación (MINEDU). (2020). Cartilla: ¿Cómo gestiono mis emociones en el contexto de la emergencia sanitaria? **https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/emociones/emociones-como-gestiono-mis-emociones-emergencia.pdf**

Ministerio de Salud (MINSA). (2020). Alimentos para fortalecer tu sistema inmunológico, recomendaciones de los nutricionistas del Instituto Nacional de Salud. **https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/alimentos-para-fortalecer-tu-sistema-inmunologico-recomendaciones-de-los**

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Sanos en casa. Actividad física. **https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity**

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020) #BeActive (Sé activo) en el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz de la ONU. **https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15771:beactive-for-the-un-international-day-of-sport-for-development-and-peace&Itemid=1926&lang=es**

Periódico de Ibiza. (2020). Protocolos de salida, entrada a casa y cómo convivir con personas en riesgo de la COVID-19. **https://www.periodicodeibiza.es/pitiusas/ibiza/2020/03/19/1149933/protocolos-salida-entrada-casa-como-convivir-personas-riesgo-del-covid-19.html**

Tiempo minero. (2020). Salud Pública: estrategias de contención para detener expansión del covid-19. **https://camiper.com/tiempominero/salud-publica-estrategias-de-contencion-para-detener-expansion-del-covid-19/**

United Nations International Children's Emergency Fund. (UNICEF). (2020). Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19. **https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid19**