

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCO FIDEL SUÁREZ
ÁREA DE EDUCACIÓN ÉTICA Y EN VALORES HUMANOS
PROFESORA ADRIANA MARCELA TORRES DURÁN
TALLER DE TRABAJO EN CASA

QUERIDO ESTUDIANTE: Lee atentamente la guía en y luego pasa a organizar tu habitación siguiendo las pautas dadas en el texto. Si te es posible toma una fotografía del trabajo final o si lo prefieres busca en internet o en una revista una imagen de tu habitación IDEAL. Pega la foto o la imagen, EN TU CUADERNO

ORDEN Y LIMPIEZA PERSONAL

La habitación es un espacio muy personal, destinado a dormir y descansar, pero para podernos sentir completamente cómodos debemos mantenerlo ordenado y limpio. A veces es ¡muy difícil! Y en ocasiones ser desordenado trae discusiones con nuestros padres, porque ellos quieren que la habitación esté en orden y limpia. Pero tranquil@, hay mejores soluciones que guardar todo debajo de la cama. A continuación, se presentan algunas recomendaciones para tener en cuenta:

- 1.- Hazte del hábito de tender tu cama todos los días. La cama es el punto central de una habitación, es por eso que al tenerla ordenada todo tu cuarto se verá más en forma.
- 2.- Evita aventar la ropa donde caiga. Las sillas o mesas que tenemos en nuestra habitación siempre nos sirven para formar una pirámide de ropa, evita esto y mejor acostúmbrate a dejar cada prenda en su lugar.
- 3.- Ropa sucia en su lugar. Esto te ayudará a que no la revuelvas con la limpia y tengas más orden.
- 4.- Es normal llegar a tu habitación y que te quites los zapatos, no te digo que no lo hagas, pero procura no dejarlos por el medio, trata de quitártelos y colocarlos en su lugar.
- 5.- Para sentirte más limpio (a) intenta cambiar tus sábanas habitualmente, eso te ayudará a sentirte en un espacio aseado.
- 6.- Tener cajas decoradas te ayuda a tener más orden con tus objetos ya sean juguetes, accesorios o muñequitos, todo lo pequeño que se pueda perder o andar dando vueltas por toda tu habitación.
- 7.- No olvides que la parte de debajo de tu cama no es un escondite para tus cosas, evita tener acumulado zapatos, ropa o accesorios. Que este espacio esté libre en lo posible.
- 9.- Si coges algo intenta regresarlo al mismo lugar a la hora de desocuparlo, esto te ayudará a formarte una rutina y poco a poco te acostumbrarás.
- 10.- A la hora de asear tu habitación, pon la música que más te guste esto te ayudará a estar más relajado (a) y evitarte el estrés de recoger cada parte de tu habitación.

Recuerda que lo importante es que tú te sientas cómodo (a) es una de las zonas más importantes de tu casa, donde demuestras tu personalidad y no creo que quieras reflejar que eres una persona desordenada ¿verdad? Así que manos a la obra y empieza a limpiar hasta el espacio más pequeño de tu habitación ¡Suerte!

MI HABITACIÓN IDEAL

Ejemplos:



Mi habitación organizada mantiene cada cosa en su lugar, por esa razón tengo una cesta para la ropa sucia, los zapatos los guardo en....

Cuida tu salud mental: cómo actuar ante la crisis del coronavirus

La crisis generada por la epidemia (ya pandemia) de coronavirus está generando mucho estrés en la población. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se han desarrollado una serie de consideraciones de salud mental para los diferentes sectores de la población como apoyo al bienestar psicológico durante el brote de COVID-19.

Para la sociedad en general, se recomienda no atribuir la enfermedad a ninguna etnia o nacionalidad y ser empático con los afectados. Además, se sugiere no hablar de ellos como ‘casos de COVID-19’, ‘víctimas’, ‘familias de COVID-19’ o ‘enfermos’. “Son ‘personas que tienen COVID-19’, ‘personas que están siendo tratadas por COVID-19’ o ‘personas que se están recuperando de COVID-19’”, puntualizan desde la OMS.

Por otro lado, se aconseja no ver, leer o escuchar noticias que causen ansiedad o angustia y buscar información principalmente para tomar medidas de protección. Y no estar constantemente pendiente de la evolución, sino buscar una o dos veces al día las actualizaciones.

“El flujo casi constante de noticias sobre un brote puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Conozca los hechos. Reúna información a intervalos regulares desde las plataformas de las autoridades sanitarias, para distinguir los hechos de los rumores”, explican.

Por último, remarcan la importancia de encontrar el lado positivo de la epidemia, como todas las personas que han experimentado este nuevo coronavirus y lo han superado (casi 66.000 en todo el mundo), y de reconocer el papel del personal sanitario que trabaja para salvar vidas.

Los adultos mayores, especialmente los que están aislados y los que padecen deterioro cognitivo o demencia, pueden sentirse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote o mientras están en cuarentena. “Hay que proporcionar apoyo práctico y emocional a través de familiares y profesionales de la salud y dar información clara sobre la forma de reducir el riesgo de infección con palabras que puedan entender las personas mayores”, apuntan desde la OMS.

Con respecto a las personas en situación de aislamiento, se recomienda mantener las rutinas diarias personales. “Si las autoridades sanitarias han recomendado limitar el contacto social físico para contener el brote, puede mantenerse conectado a través del correo electrónico, los medios sociales, la videoconferencia y el teléfono”.

"Evite escuchar o seguir rumores que le hagan sentir incómodo”

Los organismos de salud pública y los expertos de todo el mundo están trabajando para garantizar la mejor atención a los afectados, pero es normal sentir intranquilidad. Durante los momentos de estrés, desde la OMS aconsejan realizar actividades relajantes, hacer ejercicio con regularidad, mantener rutinas de sueño regulares y comer alimentos saludables.

TRABAJO EN EL CUADERNO DE ÉTICA O EN HOJAS

Con tu familia, realiza las siguientes actividades:

1. Elabora una lista de 10 aspectos positivos que ha traído el aislamiento en tu familia.
2. Construye una historieta, cuento o dibujo que muestre cómo la unión familiar, la solidaridad, el trabajo en equipo y el amor les ha permitido salir de situaciones difíciles.
3. Crea un collage de fotos con momentos felices que quisieran repetir y escribe un párrafo de gratitud a la vida, a Dios o al Universo (según tus creencias), que especifique todo lo que reciben a diario y que te ha permitido ser feliz.
4. Dibuja una silueta y escribe todo lo que vas a mejorar en tu nueva versión de persona que aporta a la sociedad, a la familia y al país.