



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

Educación Básica Alternativa

## 3.er grado: Desarrollo Personal y Ciudadano

### SEMANA 15

# Recomendaciones para entrar o salir de casa durante el estado de emergencia

#### Al salir de casa:

- Siempre lleva mascarilla, usa una que cubra tu nariz y boca, según estas recomendaciones. Toma en cuenta que el D.S. N° 057-2020-PCM establece el uso obligatorio de este accesorio para circular por las vías del espacio público. Puedes revisar las especificaciones para confeccionar una.
- Antes de colocarla, lávate las manos y evita tocarla cuando la tengas puesta. En cuanto esté húmeda, debes desecharla.
- La transmisión es por ojos, nariz y boca, así que evita tocar tu rostro mientras estés en la calle.
- Trata de mantener una distancia mínima de 1 metro de cualquier persona, incluso si haces colas.
- Si sales con tu mascota, haz un recorrido corto y mantén la distancia de otras personas y animales.



#### Al volver a entrar:

- Trata de no tocar nada hasta que te hayas lavado las manos.
- Desinfecta tus zapatos con lejía o ponlos a reposar antes de volver a usarlos.
- Si saliste con tu mascota, deberías desinfectarle las patas (con agua y con jabón).
- Coloca las cosas que llevaste (llaves, bolso) en una bolsa o caja en la entrada.
- Desinfecta con alcohol tus lentes y accesorios.
- Saca el forro o carcasa de tu celular y limpia ambas piezas con un pañito empapado de alcohol isopropílico, esto disminuye el riesgo de malograr los puertos (de USB y audífonos). Debes hacer esta limpieza dos o tres veces al día según la recomendación del Ministerio de Salud.

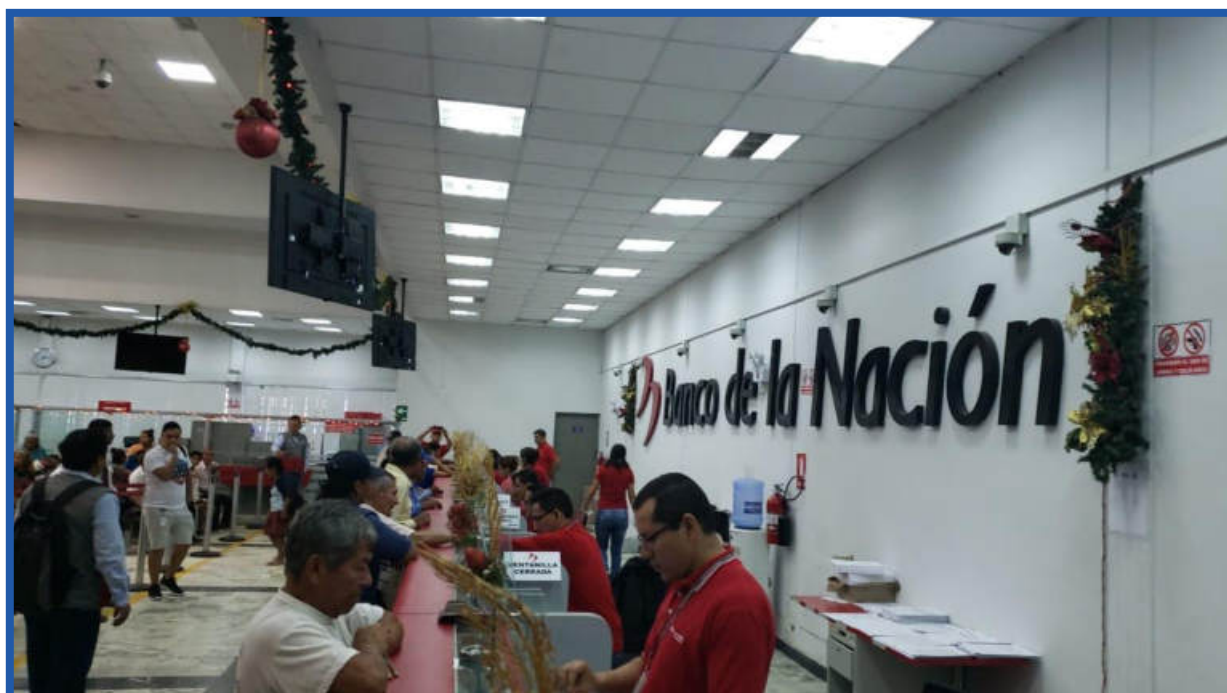


- Si puedes, date un baño; si no, lava las zonas expuestas con agua y jabón antes de tocar algo, según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Si es posible, cámbiate de ropa y mete a una bolsa la que hayas usado.
- Usa la mano no dominante para tocar la manija de tu puerta (picaporte), transporte público y otros, porque es muy difícil que te toques la cara con esa mano.
- Desinfecta con lejía la bolsa y los productos que compraste, según estas indicaciones.

Extraído de: <https://www.gob.pe/8801>

## Mosaico de fotografías para ver los cambios de la convivencia y del uso del espacio cerrado

Características del servicio bancario. Diciembre de 2018



Banco de la Nación. Foto subida el 17 de diciembre de 2018

<https://bit.ly/3dZmafY>

**Características del servicio bancario. Abril de 2020**



Banco de la Nación. Foto subida el 02 de abril de 2020

<https://bit.ly/3glWwn0>

## **Pautas para manejar situaciones tensas o de conflicto**

- El primer paso es identificar el momento y las razones por las que nos molestamos. Seguidamente, es vital aprender a reconocer las emociones y sentimientos que aparecen en el momento que nos enfadamos. Si sientes que el enojo crece en ti, debes retirarte un momento para calmarte y luego puedes volver para retomar el diálogo.
- Al retirarte, debes buscar un lugar o actividad que te dé tranquilidad y te ayude a encontrar paz, por ejemplo, permaneciendo en un espacio a solas, entre otras acciones que puedes hacer en el espacio en que te encuentres.
- Es importante que en ese momento no hables, respira profundamente y una vez alcanzada la calma piensa en cosas positivas.
- Luego de este ejercicio, reflexiona sobre tus ideas e identifica qué sientes en ese momento, por ejemplo: temor, miedo, impotencia, etc. Toma las cosas con calma y serenidad.
- Finalmente, ya en calma, regresa y si la otra persona o los demás están de acuerdo, conversen con tranquilidad, escuchándose mutuamente, sin interrumpirse, buscando una solución y sin imponer decisiones.

Extraído y adaptado de:

<https://bit.ly/2VMuPw2>