



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Educación Básica Alternativa

4.º grado: Desarrollo Personal y Ciudadano

SEMANA 15

El espacio público y las disposiciones sanitarias

¿Qué es el espacio público?

Transitamos y hacemos uso del espacio público. Las veredas, los parques y plazas, la playa, las orillas de los ríos, las pistas y autopistas, los lagos y los ríos por los que discurren los medios de transporte; todos estos son parte del espacio público. Los compartimos. Son, además, espacios de socialización, de integración, de cohesión y de reconocimiento del otro, con todos sus derechos.

En tiempos de pandemia, el uso del espacio público está en estrecha relación y condicionamiento al respeto al derecho a la salud y al bienestar común.

¿Por qué acatar las disposiciones sanitarias?

Las disposiciones dadas por las autoridades para enfrentar la emergencia sanitaria se han socializado desde el mes de marzo, lo cual ha marcado una nueva forma de convivencia, en la que nos han propuesto protocolos y actuaciones para no contagiarnos del COVID-19 y no contagiar a miembros de nuestra familia, a los vecinos o a los ciudadanos con los que interactuamos en distintos espacios y contextos.

Recomendaciones para la nueva convivencia en espacios públicos

El Ministerio de Salud a través de la Dirección de Promoción de la Salud, a fin de fortalecer las acciones de autocuidado y protección en la nueva convivencia en espacios públicos, recomienda las siguientes medidas sanitarias:

- Uso de mascarilla en espacios públicos
- Distanciamiento físico de al menos un metro
- Evitar todo tipo de aglomeraciones
- El lavado frecuente de manos
- Una correcta higiene

El cuidado de la salud está en manos de cada uno de los ciudadanos, quienes debemos actuar con responsabilidad en esta nueva convivencia social a fin de evitar mayores contagios entre la población y, consecuentemente, entre los miembros de nuestra familia.

¿Cómo manejo las emociones al retornar a casa?

Minsa brinda consejos para combatir el estrés, ansiedad y depresión que genera la cuarentena por el COVID-19

Fotos: Minsa

5 de mayo de 2020 - 1:01 p. m.

Reaccionar con ansiedad, depresión, a veces con irritabilidad, mal humor e insomnio, es normal frente a situaciones anormales como la de la pandemia por el COVID-19, afirmó el Dr. Luis Matos Retamozo, médico psiquiatra del Instituto Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud, quien recomendó a la población combatir esos efectos manteniendo el cuerpo y la mente activas.



El especialista destacó que es muy recomendable realizar ejercicio físico, el cual ayuda a combatir situaciones de ansiedad y estrés. “Al ejercitarnos ocurren cambios metabólicos y hormonales que ayudan a lidiar con emociones negativas y mejoran la autoestima. Ocurren cambios favorables en el cuerpo, como bajar de peso o sentirse más activo. Además de liberar endorfinas y dopamina que nos hacen sentir mejor”, dijo.

Entre otras recomendaciones, el especialista sugirió alimentarse de mensajes positivos y evitar las noticias tóxicas; alimentarse saludablemente, evitando el café, gaseosas, tabaco y alcohol; cuidar el sueño; y compartir experiencias con la familia y seres queridos como contarse anécdotas, coordinar reuniones virtuales, compartir lecturas y juegos de mesa.

Para los niños se puede organizar cuentacuentos, juegos en casa, hacer ejercicios como el yoga, bailar con ellos, y hacer videollamadas con sus compañeros del aula y con los familiares. En el caso del adulto mayor, es importante no dejarlo solo. Asimismo, dependiendo de su grado de discapacidad, pueden ejercitarse en taichi, así como llenar crucigramas o pupiletras que lo ayudarán a agilizar su mente.

Extraído de:

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