

SECRETARIA DEPARTAMENTAL DE EDUCACIÓN DE NARIÑO



En la emergencia sanitaria nacional, estamos comprometidos con tu bienestar y tu salud

REACCIONES EMOCIONALES EN LA PANDEMIA



Las posibles reacciones pueden incluir temor a enfermarse o morir, sensación de impotencia por no poder proteger a los seres queridos, desesperanza, aburrimiento, soledad, miedo, insomnio, aumento de la ansiedad generada por la incertidumbre, reducción en la percepción de seguridad e irritabilidad.

¿CÓMO AFRONTAR LA EMERGENCIA?

1. Sé empático con los demás.
2. Atiende las indicaciones del aislamiento social, autocuidado y solidaridad.
3. El pánico no es la mejor opción.
4. Infórmate únicamente desde fuentes oficiales y medios de comunicación veraces.
5. Ten una rutina en casa. Cuida tu sueño y alimentación.
6. Aprovecha el tiempo con una actividad física en casa.
7. Mantén la comunicación con tus seres queridos y amigos.
8. Comenta tus emociones y pensamientos.
9. Reconoce que esta es una posibilidad de enfrentar la adversidad y ser resilientes.

NUEVO CORONAVIRUS (COVID - 19)



Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave. La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente.

Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). En Colombia se confirmó el primer caso el 6 de marzo de 2020.

Esta enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.

SÍNTOMAS DEL COVID - 19

Congestión nasal



Fiebre



Dolor muscular



Dificultad para respirar



Dolor de cabeza



Fatiga



Dolor de garganta



Tos



Por lo general, los síntomas podrían aparecer entre 1 a 14 días después de estar expuesto a virus.

En casos mas graves (ocurren en personas de avanzada edad o que padecen otras enfermedades), la infección puede causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo e insuficiencia renal.

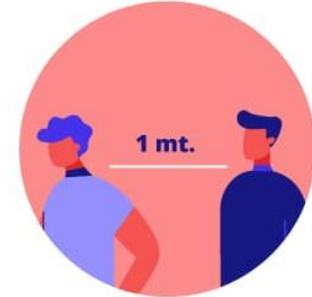
MEDIDAS DE PROTECCIÓN



**Lavarse las manos
constantemente con agua y jabón.**



**Estornudar o toser con el
antebrazo o en un pañuelo**



**Mantener una distancia mínima
de 1 metro entre las personas.**



**Evitar tocarse los ojos, la
nariz y la boca.**



**No compartir bombilla, vaso o
cubiertos con otras personas.**



**Evitar saludar con la mano
o dar besos.**

ACCIONES FRENTE AL COVID - 19

AL SALIR DE CASA



Ponte una chaqueta de manga larga.



Recógete el cabello, no lleves pulseras, aretes o anillos.



Ponte la mascarilla justo antes de salir.



Intenta no usar transporte público.



Procura que tu mascota no toque superficies en el exterior.



Usa paño desechables para tocar superficies.



Arruga el pañuelo y tíralo en una bolsa al basurero.



Tose en el interior de tu codo o en el pañuelo.



Intenta no pagar en efectivo, de lo contrario desinfecta tus manos.



Lava tus manos al tocar cualquier objeto o superficie.



No toques tu cara hasta lavar tus manos.



Mantente a distancia de la gente.

ACCIONES FRENTE AL COVID - 19

AL LLEGAR A CASA



Intenta no tocar nada.



Quítate los zapatos.



Desinfecta las patas de tu mascota, si la estabas paseando.



Quítate la ropa exterior y colócala en una bolsa para lavar.



Deja bolso, cartera, laves, etc., en una caja en la entrada.



Dúchate o lávate todas las zonas expuestas.



Desinfecta las superficies de lo que hayas traído de afuera.



Tira los guantes con cuidado y lávate las manos.



No es posible hacer una desinfección total, pero podemos disminuir el riesgo.

¿CÓMO MANTENER TU MENTE POSITIVA?



Establece una dieta saludable y nutritiva.

Evita el consumo de alcohol y tabaco.

Mantente activa realizando actividad física.

En el trabajo en casa cuida tu postura y procura tomar descansos ocasionales.



Aprovecha tu tiempo aprendiendo algo nuevo.

Utiliza la tecnología para conectar con tus seres queridos.

Colabora y apoya en casa en familia.



EJERCICIOS MENTALES PARA QUEDARSE EN CASA

Salud Mental



A cartoon illustration of a red brain with a face, arms, and legs. It is standing and lifting a blue barbell with its arms. There are small lines radiating from the brain, suggesting energy or strength.

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo:

- Puede afrontar las dificultades normales de la vida
- Es consciente de sus propias capacidades
- Puede trabajar de forma productiva
- Es capaz de hacer una contribución a su comunidad

Identifica lo colores sin equivocarte

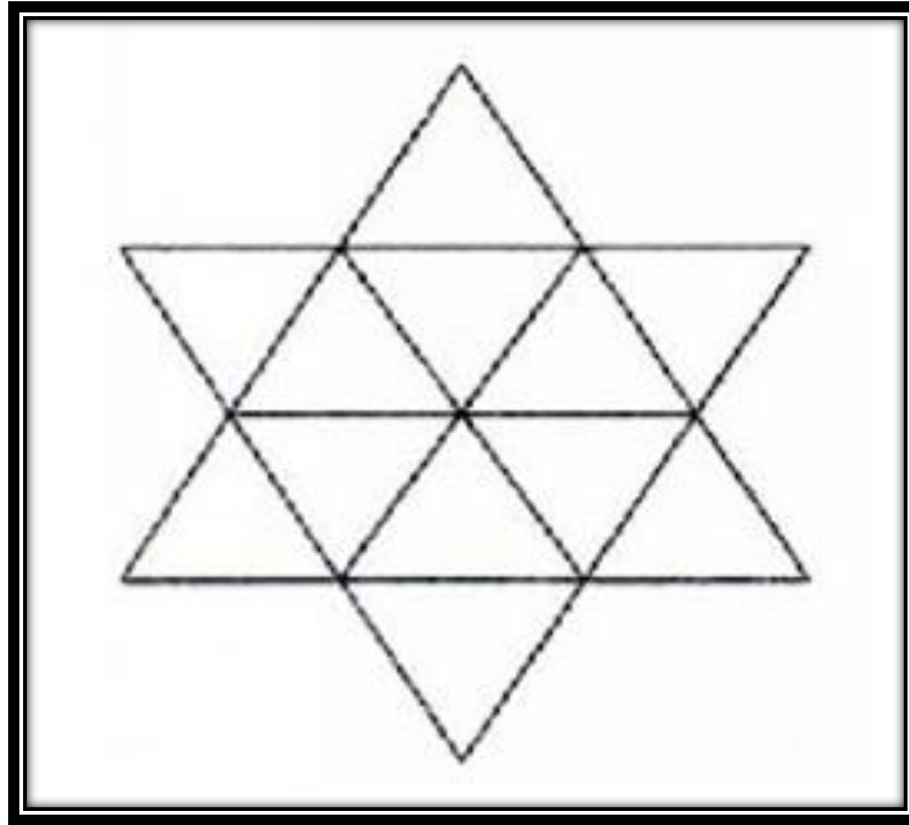
AMARILLO, NEGRO, ROJO, VERDE
AZUL, ROJO, AMARILLO, NEGRO
NEGRO, AMARILLO, ROJO, AZUL
ROJO, NEGRO, VERDE, AZUL
AZUL, VERDE, AMARILLO, ROJO
AMARILLO, ROJO, NEGRO, ROJO

Encuentra estos países:

h	o	x	k	n	i	a	i	c	e	r	g
g	a	c	m	a	e	l	i	h	c	j	z
a	s	d	a	r	c	u	j	p	p	f	a
i	u	p	r	g	r	i	y	a	o	r	i
l	e	o	r	e	a	b	a	n	l	a	s
a	c	r	u	n	i	d	n	d	o	n	u
r	i	t	e	t	n	b	i	o	n	c	r
t	a	u	c	i	a	p	h	r	i	i	x
s	r	g	o	n	m	l	c	r	a	a	h
u	r	a	s	a	e	c	u	a	d	o	r
a	b	l	c	g	l	i	c	u	b	a	a
v	e	c	a	n	a	d	a	i	n	z	s

Francia
Chile
Ecuador
Portugal
Marruecos
Alemania
Australia
Argentina
Canadá
Suecia
Cuba
China
Rusia
Polonia
Grecia

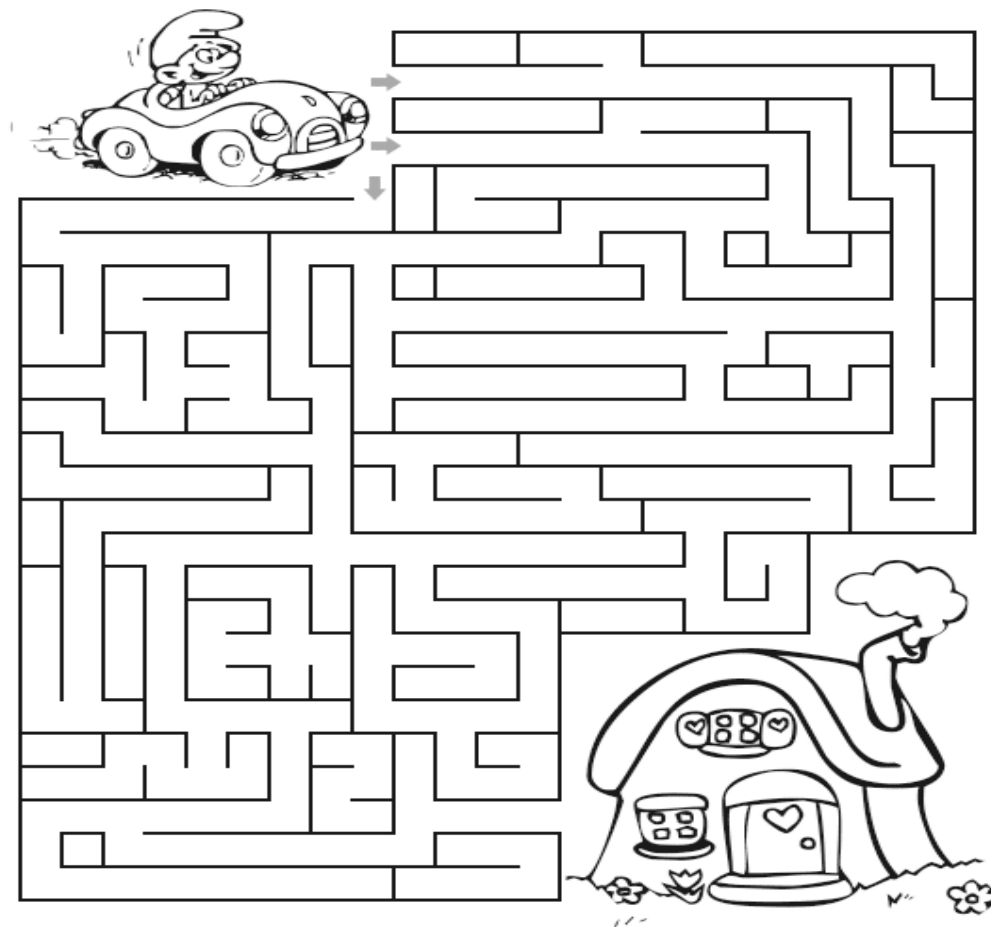
¿Cuántos triángulos hay en esta figura?



Fuga de vocales

C_n _l t__mp_ c_mpr_nd_s
q__ s_l_ q___n _s c_p_z d_
_m_rt_ c_n t_s d_f_ct_s,
s_n pr_t_nd_r c_mb__rt_,
p__d_ br_nd_rt_ t_d_
l_f_l_c_d_d.

Ayúdalo a llegar a su casa



PARA TENER EN CUENTA

**Decreto Nacional No. 457
de 2020**

Se limita la libre circulación de personas y vehículos en todo el territorio nacional, desde las 00:00 horas del 25 de marzo hasta las 00:00 del 13 de abril de 2020. Su incumplimiento dará lugar a sanciones económicas y penitenciarias.

**AISLAMIENTO
PREVENTIVO
OBLIGATORIO**



PARA TENER EN CUENTA

Decreto Departamental
No. 0169 de 2020

TOQUE DE
QUEDA



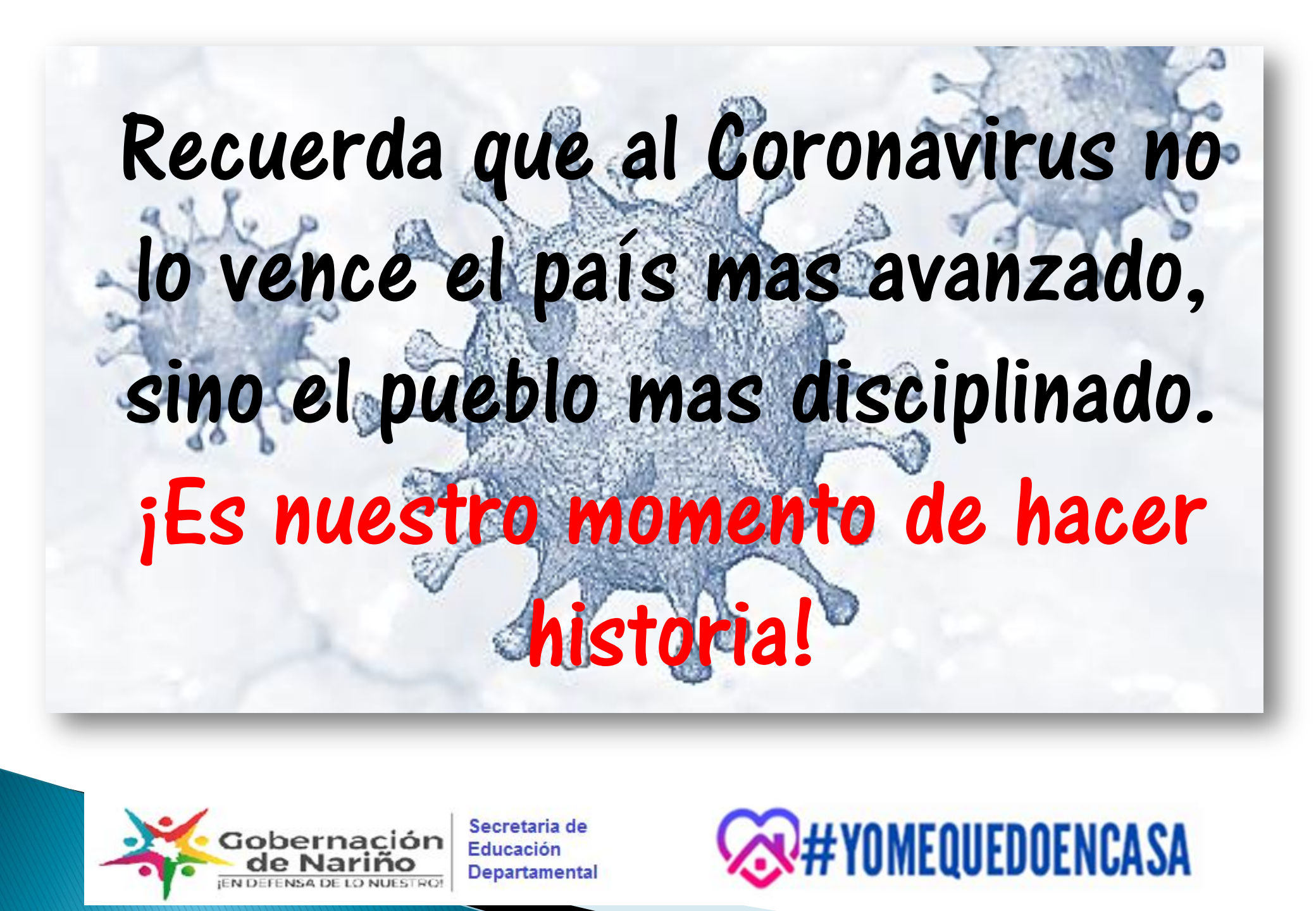
Debes permanecer en casa de forma obligatoria, de lo contrario te podrían aplicar las sanciones establecidas en el Código Nacional de Policía y Convivencia, sin perjuicio de las sanciones penales. La medida se aplicara en el siguiente horario:

Desde

4:00 pm

Hasta

05:00 am



**Recuerda que al Coronavirus no
lo vence el país mas avanzado,
sino el pueblo mas disciplinado.
¡Es nuestro momento de hacer
historia!**

REFERENCIAS

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-COVID-19.aspx>

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

<https://www.who.int/es>

<https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/>

<http://www.uan.edu.mx/avisos/sintomas-del-covid-19>