

Sección: Jóvenes y Adultos.

Turno: Tarde

Actividades Para El Periodo De Prevención

Contenido Seleccionado

La imagen corporal a través de la percepción:

- Sensaciones y percepciones del propio cuerpo: necesidades básicas (comer, dormir, descansar, beber...) y sensaciones corporales (hambre, dolor, frío, calor...).
- Los sentidos y sus funciones en orden a personas significativas y objetos cotidianos.

La expresión corporal:

- Tensión, distensión relajación muscular: etc. (en cambio de pañales, higiene íntima, etc.)
- El propio espacio afectivo y su relación con otros espacios (Ej. Ser capaz de expresarse afectivamente, etc.)
- La comunicación a través de la expresión corporal: La percepción del propio cuerpo en reposo y en movimiento.
- Segmentos y elementos del cuerpo.
- Control postural.
- El movimiento: espontáneo, voluntario, imitativo, coordinación de movimiento-tos, etc. en los diferentes momentos de las actividades de la vida diaria.

Hábitos de Higiene

- Aseo personal: lavado de manos, antes y después de cada actividad (alimentación).
- Higiene de los diferentes espacios habituales (casa, lugar de trabajo, etc.).

Actividades Para El Periodo De Prevención

Se sugiere que los alumnos continúen desarrollando actividades de forma autónoma , en la medida de sus posibilidades:

Actuar independientemente en los lugares ya conocidos teniendo en cuenta las actuales sugerencias desde el área salud.

Manos A La Obra

¿Cómo hacer una correcta limpieza?

“primero hay que limpiar y luego desinfectar con un agente químico, el que podrá ser alcohol o lavandina”

Pasos A Seguir Para Una Correcta Desinfección de Superficies:

- 1- Diluir 70 mililitros de alcohol en 30 de agua.
 - 2- Colocarlos en un rociador.
 - 3- Dejar actuar entre uno y cinco minutos y luego con un algodón retirar y dejar secar
- Esta preparación sirve para desinfectar la mesada, los utensilios, el piso, picaportes, celulares y todo lo que tenga contacto con las manos, ya que son las transmisoras del virus.



(video instructivo)

¿Cada cuánto hacerlo?

Con la mayor frecuencia que se pueda, lo ideal es varias veces al día, aunque tampoco es bueno entrar en paranoia.

PARA TENER EN CUENTA: Se ha demostrado que la lavandina mata este y otros virus, pero es aconsejable leer en la etiqueta la concentración de cloro que contiene, y luego de utilizarla enjuagarla con agua.

Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud son:

- Mojarse las manos
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano
- Frotar las palmas entre sí
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa
- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Enjuagar las manos
- Secarlas con una toalla de un solo uso
- Utilizar la toalla para cerrar el grifo

