

Guía de Actividades N 5

: Profesora Vanesa Pallares

Área: Educación para la Salud

Contenidos : Texto expositivo .Virus. Mitos. Recomendaciones. Salud mental

Objetivos:

° **Promover el desarrollo de la incorporación de prácticas individuales y comunitarias saludables .**

° **Promover el acceso a la información, contribuyendo al bienestar en una mejor calidad de vida.**

° **Promover el uso de los equipos portátiles en el proceso de enseñanza y aprendizaje.**

° **Promover el trabajo en red y colaborativo, la discusión y el intercambio entre pares, la autonomía de los alumnos y el rol del docente como orientador y facilitador del trabajo.**

° **Estimular la búsqueda y selección crítica de información proveniente de diferentes soportes, la evaluación y validación, la crítica y la interpretación.**

Tema: Salud

La salud mental en tiempos de pandemia.

El pánico es una reacción de autodefensa ante una situación extremadamente estresante.

Los actos de desenfreno ante la pérdida del equilibrio social lleva a las personas a pelear por un trozo de comida de cara a góndolas cada vez más vacías. La televisión muestra datos espeluznantes de una realidad catastrófica que ya no puede sostenerse.

En plena explosión virosica todo el mundo está resguardado en el hogar, creyendo que conectados a los medios comunicativos internet vamos a estar bien informados. El Colegio Oficial de Psicología de Cataluña ha compartido una serie de recomendaciones para no perder la cabeza y que no cunda el pánico entre la población.

Entre ellas se encuentran recurrir al humor y no habla todo el rato del virus. El miedo, dicen los psicólogos, "es una de las emociones básicas de nuestro psiquismo y una reacción normal y saludable ante situaciones desconocidas, amenazadoras y potencialmente peligrosas como la que estamos viviendo", han considerado.

El objetivo principal es que este miedo no se convierta en un problema, para ello recomiendan informarse bien, usando canales de información oficiales o contrastados, evitar la sobre información y estar permanentemente conectado ya que "no te hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará la sensación de riesgo innecesariamente".

En relación con las redes sociales incitan a las personas a tener cuidado con lo que se comparte por estos canales. De cara a los demás, el Colegio Oficial pide evitar difundir rumores e informaciones falsas, hablar permanentemente del tema y compartir solo las informaciones relevantes y "no hacerlo en caliente".

Todo el mundo debe estar informado

Los niños han de estar bien informados porque "tienen todo el derecho" a estarlo, respondiendo a sus preguntas según vayan apareciendo, a su ritmo, y proporcionando explicaciones adaptadas a su nivel de comprensión.

Los psicólogos piden que no se mienta a los niños, solo que se regule el flujo de información y no se dé más de la necesaria, además de contextualizar y filtrar lo que les llegue por otros canales.

Mantener las rutinas diarias, hacer vida normal en la medida de lo posible, sin salir del hogar también en lo posible, usar el sentido del humor, es decir que si tienes que reírte con algunos memes o reconocer los propios sentimientos y aceptarlos son otras recomendaciones que citan los psicólogos para cuidarnos y protegernos emocionalmente ante esta delicada situación mundial.

https://www.cuatro.com/cuatroaldia/salud/consejos-psicologos-coronavirus-usar-humor-hablar-todo-rato-virus_18_2908245256.html

Texto reescrito y adaptado

Guía de trabajo

1- Relea el título y diga que significa la palabra pandemia

a- ¿Es diferente a la epidemia?

b- ¿Qué sensación le produce esta palabra?

2- Diga cuál es para usted la intención que tiene el autor del texto al escribirlo.

3-Enumere los párrafos y escriba un título para cada uno

4-Complete la lista de recomendaciones:

1-

2-

3-

4-

5-¿Por qué es importante mantener sana la salud mental ?¿Qué pasa si no lo hacemos?

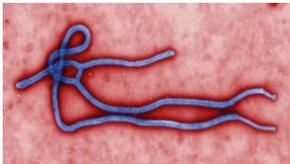
6- Busque información y nombre los consejos médicos para evitar el contagio del virus COVID-19

Lee el siguiente texto con atención plena.

Son tan antiguos como los seres vivos

¿Cuál es el origen de los virus?

Algunos de estos agentes infecciosos no se han descubierto hasta el siglo XX, pero no son nuevos. Llevan ocultos millones de años evolucionando



El origen evolutivo de los virus es un pequeño enigma para la ciencia, que ni siquiera se pone de acuerdo sobre si estas partículas son seres vivos o no.

Para rematar el misterio, algunos de los más letales no entraron en contacto con el ser humano hasta hace apenas 50 años, como es el caso del ébola (1976) y el VIH (1983), desatando toda clase de teorías conspiranoicas y pseudocientíficas. Saber de dónde salió el primer virus no es tarea fácil. Algunas teorías sugieren que evolucionaron de células parásitas que degeneraron hasta quedar reducidas a unos cuantos genes cubiertos por proteínas. Otras teorías afirman que evolucionaron de fragmentos de material genético escapado de los genes de algún organismo. Incluso existe la posibilidad de que surgieran de cero, de forma similar a las primeras células, mediante la combinación espontánea de ácidos nucleico. La falta de información es debida a que los virus son demasiado pequeños para formar fósiles *tradicionales*. Sin embargo, al infectar un organismo, puede darse el caso de que alguno de sus genes se incorpore al genoma del huésped. Esto crea una especie de *fósil genético* en otros seres vivos que permiten suponer que los virus

posiblemente son tan antiguos como las primeras células. De esta forma se han encontrado restos del virus de la hepatitis B en el genoma de aves actuales como el pinzón cebrado, lo que data a este agente infeccioso en **más de 19 millones de años**. Por otro lado, estudios genéticos con avispas sugieren que ya había virus infectando insectos hace 300 millones de años

Momias con viruela

Los virus han acompañado a la humanidad desde sus inicios. Una vez que el ser humano estableció comunidades agrícolas, se extendieron rápidamente entre plantas, ganado y personas debido al aumento en la densidad de población. Los culpables de las primeras infecciones humanas fueron, probablemente, los roedores. ¿Cuáles son los primeros portadores culpables de transmitir el virus a seres humanos?

Es el caso de la viruela, uno de los virus más antiguos capaces de infectar a seres humanos. De hecho, el faraón egipcio Ramsés V probablemente falleció hace más de 3.000 años por su culpa, según revelan las marcas típicas de esta enfermedad que todavía se aprecian en su momia. A pesar de que la viruela, la polio, la rabia y el sarampión llevaban miles de años afectando al ser humano, nadie conocía su origen. Ni siquiera Louis Pasteur entendía por qué los perros a los que inoculaba con tejido espinal de canes infectados por la rabia quedaban inmunizados. Habría que esperar hasta finales del siglo XIX para que el ruso Ivanovski estudiara el virus del mosaico del tabaco.

El siglo XX, miles de años después de que el ser humano conociera –sin saberlo– a estos microorganismos, comenzó la guerra contra estos temidos agentes infecciosos. Sin embargo, esa misma época traería nuevas enfermedades causadas por virus desconocidos hasta entonces.

Llegan nuevos virus.

El VIH tuvo su origen en primates, y posiblemente saltó al ser humano a principios del siglo XX. El llamado virus de inmunodeficiencia en simios fue transferido al ser humano, y posteriormente mutó hasta convertirse en el VIH. La teoría más plausible es que algún cazador fue mordido por uno de estos animales, o quizá se cortó mientras despedazaba su

carne antes de cocinarla. El virus de inmunodeficiencia en simios fue transferido al ser humano y posteriormente mutó hasta convertirse en el VIH. En el caso del virus del Ébola, descrito en 1976, los *culpables* posiblemente sean los zorros voladores, una especie de murciélago de gran tamaño. Y es que la zoonosis, por la cual una enfermedad se transmite de animales a seres humanos son una constante en la historia de estos microorganismos. Por ello, algunos virus emergentes no son nuevos, sino que han estado ocultos durante miles de años en otros animales hasta que pasan al ser humano por azar. En otros casos se producen mutaciones que inician nuevas epidemias. Aunque sea el Ébola el virus de moda, uno de los casos más recientes se encuentra en el síndrome respiratorio agudo severo (SARS), cuyo primer caso apareció en una fecha tan reciente como 2002. El culpable en ese caso fueron, una vez más, los murciélagos.

No serán los últimos...

Según el Comité Internacional de Taxonomía de Virus se han descubierto, hasta hasta la fecha, **2.827** especies de virus. Y se estima que quedan 320.000 virus de mamíferos por descubrir. Con una inversión de unos 1.000 millones de euros se podrían descubrir el 85% de estos agentes infecciosos todavía ocultos. No se trata de una cuestión de curiosidad: si la viruela vino de los roedores y el VIH de los primates, la próxima gran pandemia podría estar escondida en uno de esos 320.000 virus desconocidos. Y cuanto antes se pueda empezar a estudiar mejor para todos.

https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2014-10-19/virus_264212/

Guía de actividades.

- 1- Observe el título y diga si anticipa el contenido del texto. Justifique.
- 2- Enumere los párrafos y coloque el título a cada uno.
- 3-Busque las palabras desconocidas en el diccionario o en algún sitio web.
 - a- ¿Cuál es la materia relacionada al contenido del texto?
 - b- ¿Cuál es el tema central del texto?
- 4-Subraye las ideas principales y luego realice un resumen.
- 5- Reflexione sobre la intención del autor al escribir el texto.
- 6- Responda las siguientes preguntas:
 - 6.1- Hace 50 años se descubre un virus letal para el ser humano ¿Cuál es?
 - 6.2- Mencione las tres teorías que dan cuenta del origen del virus.

6.3- ¿Cuáles son los fósiles de virus encontrados?

6.4- ¿ Cuáles son los seres donde se detectaron los primeros fósiles genéticos?

6.5- ¿ Cuáles son los primeros portadores culpables de transmitir el virus a seres Humanos?

6.6-Realiza una línea temporal con los personajes históricos que son nombrados en el párrafo cuatro y su relación con el virus.

6.7- ¿Cuál es la enfermedad que se adquiere por el contacto con animales?

6.8- ¿Cuál es el virus que aparece en el siglo XX? Caracterizarlo.

6.9- ¿En que año fue escrito el artículo y cuantos años pasaron? Reflexiona sobre la recomendación del autor en líneas finales y piensa en las consecuencias de no haber cumplido con ellas.

7- Averigua y busca información sobre el nuevo virus que ha surgido. Posibles orígenes, causas, síntomas, contagio, recomendaciones. Organiza la información en esquemas

Directora Silvana Brozina