Segundo Año Medio

Unidad Sistema Nervioso.

Objetivos:

Proponer medidas para el autocuidado del sistema nervioso.

Actividades:

Lee con detenimiento la reflexión siguiente:

El brote de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultarles estresante a algunas personas. El temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad pueden ser agobiantes y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. **Lidiar con el estrés permitirá que usted, las personas importantes de su vida y su comunidad se vean fortalecidos.**

1. Selecciona con una X qué seres vivos pueden tener una reacción más fuerte al estrés de una crisis :

\_\_\_\_\_ Adultos mayores y personas con enfermedades crónicas que corren [mayor riesgo de enfermarse gravemente](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)  a causa del COVID-19

\_\_\_\_\_ Niños y adolescentes

\_\_\_\_\_ Los insectos

\_\_\_\_\_Personas con enfermedades mentales, incluidas las personas con trastornos por abuso de sustancias

* 1. ¿Qué otras personas consideras que estarían en peligro de estrés por el efecto de esta crisis mundial?

1. Para lidiar o convivir con el estrés **toma descansos y deje de mirar, leer o escuchar las noticias**. Esto incluye redes sociales. Escuchar hablar de la pandemia reiteradamente puede afectarlo.

¿Qué otras sugerencias de actividades recomendarías para tener hábitos y conductas

saludables durante estos días?

1. ¿Por qué consideras importante la puesta en práctica de estos estilos de vida en días de cuarentena?

¿Qué sistemas de nuestro organismo pudieran ser afectados por una situación de estrés ?

1. ¿Qué es lo primero qué harías cuando termine esta situación de riesgo?
2. ¿Qué aprendizajes y qué de positivo a tenido en lo personal y a nivel planeta

La situación de aislamiento creada?

1. Representa a través de un dibujo qué te gustaría ver a desde tu ventana.