



# MÓDULO I

## Actividad para la semana 6

Hola a todos. Aquí nos vemos de nuevo. Sigamos trabajando con una problemática actual.

Con el trabajo, las escuelas, las iglesias, los deportes y los eventos especiales suspendidos para frenar la propagación del coronavirus, las rutinas diarias se ven interrumpidas y el aumento del aislamiento social es una desafortunada realidad para millones de personas en todo el mundo. Sabemos que debemos lavarnos las manos, desinfectar superficies y practicar el "distanciamiento social" para proteger nuestra salud... pero ¿Qué consecuencias genera en nuestra salud la cuarentena?

El jefe de Medicina Tropical y Medicina del viajero del Hospital Muñiz (Tomás Orduna) señaló que "el distanciamiento significa **volverse un poco más ermitaño** y que todas las actividades se desarrollen preferentemente dentro de las casas y cuando se sale a lugares donde hay muchas personas mantener el mínimo contacto con ellas".

Es indudable que hemos reducido la práctica de actividades físicas, también es cierto que aparecen con el encierro nuevas pautas de conducta, nuevas rutinas y hábitos distintos a los habituales afectando también nuestra salud emocional y social.

Con lo que leiste te pedimos:

- 1- Pensá (y escribí) una definición de lo que vos considerás es **salud...**, no es necesario que sea una definición "científica", hacelo con tus palabras.
- 2- ¿Qué consecuencias en la salud pueden aparecer con la cuarentena?
- 3- Según datos de la OMS antes del aislamiento el 60% de la población mundial (6 de cada 10 personas) llevaba una vida *sedentaria*. ¿Sabes qué significa eso? ¿Creés que esa cifra es mayor ahora?
- 4- Contanos que actividades físicas o recreativas hacías *antes* del aislamiento.
- 5- Compartí con tus profesores de educación física y arte ideas para adaptar esas actividades al aislamiento.



Como cada semana vamos a completar nuestro semáforo.

**Te recordamos que:**

Si el material o las consignas te parecieron muy complejos y necesitás ayuda para volver a verlo... **¡FRENAMOS!** Marcá el color rojo.

Si tuviste algún problema con el material o las consignas (o no te quedaron muy claras...) **¡PRECAUCIÓN!** Marcamos el color amarillo.

Si entendiste el material y no te costaron las consignas... **¡AVANZAMOS!** Marcá la luz verde del semáforo.

Cuando te vuelvas a ver con tus profesores este semáforo será una guía para ayudarnos, entre todos, a la comprensión del trabajo.

¡Gracias y nos seguimos viendo!

#NoSonVacaciones #QuedateEnCasa

#SeparadosPeroJuntos

