

# Aprendiendo Acerca de COVID-19

Guía de Actividades

Edades

16-18  
Anos



# Aprendiendo Acerca de COVID-19, Edades de 16-18 Años

COVID-19, coronavirus, ha impactado a estudiantes y familias a lo largo del mundo y ha alterado de manera significativa nuestros sistemas educativos, incluyendo a los programas extra escolares. Las actividades y recursos proporcionados por la Guía de Actividades para Aprender Acerca de COVID-19 fueron diseñadas con la intención de apoyar a los servicios dedicados a los niños y jóvenes, al fomentar la participación de los estudiantes en el aprendizaje y ciencia detrás de COVID-19, y al desarrollar una mayor conciencia social y empatía.

La guía incluye 40 actividades y retos que han sido organizados en cuatro categorías dependiendo de la edad de los niños (5-9) (10-12) (13-15) (16-18). Las actividades fueron desarrolladas para la instrucción tanto presencial como virtual, híbrida, o para ser enviadas a casa.

Todas las actividades deberán ejecutarse y apegarse a los lineamientos de salud locales y estatales.

La Guía de Actividades para Aprender Acerca de COVID-19 del Alaska Afterschool Network está autorizada bajo el CC BY 4.0CC

# Ataque Viral

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de salud y comunicación, los jóvenes aprenderán acerca de cómo los virus atacan las células y se replican. Esta actividad está diseñada para enseñarles a los adolescentes cómo funcionan los virus y la respuesta de nuestro sistema inmunológico, y cómo comunicar información científica. Esta actividad fomenta los conocimientos de salud y capacidades de comunicación.

## MATERIAL

- Acceso a Internet

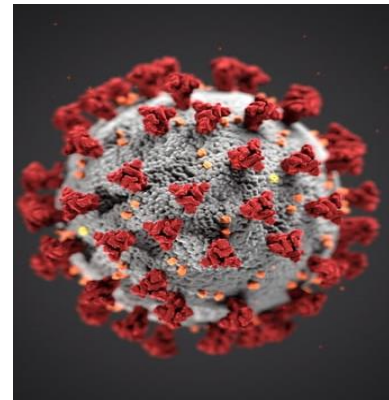
## PASOS

Un virus es una partícula minúscula que sólo se puede reproducir cuando infecta a una célula “huésped” en nuestro cuerpo. Los virus proceden a apropiarse de nuestras células para generar más virus (prácticamente una fábrica de virus). El COVID-19 es un virus que ataca nuestras células y se propaga a lo largo de nuestro cuerpo. Cuando esto sucede, nuestro sistema inmunológico se activa para luchar en contra del virus. Pero a veces nuestro sistema inmune puede reaccionar desproporcionadamente y atacar células sanas. En esta actividad, aprenderás más acerca del virus del COVID-19, cómo ataca nuestro cuerpo y cómo éste responde. Después, crearas una ilustración tipo *infographic* para explicar la ciencia detrás de esto de manera que todos puedan entender - incluyendo a niños pequeño

- Aprende más acerca de cómo los virus atacan nuestro cuerpo y cómo responde nuestro cuerpo. Aquí hay alguna fuentes de información:
- Cómo se adhiere un virus a nuestras células y ataca el cuerpo: <https://youtu.be/jkNxmTrrZSk>
- Cómo se reproducen los virus: <https://bit.ly/35mclYH>
- Cómo se apropia de nuestras células el coronavirus: <https://nyti.ms/2ZpKdzY>

2. ¿Qué aprendiste después de tu investigación? Identifica algo que te gustaría compartir con la gente y crea una ilustración tipo *infographic* para ello. Un *infographic* es una colección de imágenes gráficas y texto que proporciona un resumen sencillo de un tema. Utiliza esta herramienta gratuita de *infographics* en Canva: <https://www.canva.com/create/infographics> (Nota: necesitas inscribirte en Canva con tu correo electrónico. Si no tienes acceso a internet, puedes dibujar el *infographic*).

El *infographic* puede describir lo que aprendiste acerca del coronavirus, incluyendo lo que es un virus, como ataca al cuerpo y que podemos hacer para detenerlo. Aquí hay un ejemplo de un *infographic* relacionado con COVID-19 y tu corazón: <https://bit.ly/2RbInIW>



## AJUSTES

Si la actividad se lleva a cabo en persona, pídale a los adolescentes que trabajen en equipos pequeños para que hagan un plan sobre qué tipo de información debe ser incluida en el *infographic*. Si es posible, pídale que primero dibujen dicha ilustración.

Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, pídale a los jóvenes que suban fotografías de sus *infographics* a la plataforma de su organización. Cuando facilite la sesión, pídale que compartan sus pantallas para discutir su *infographic*.

## EXTENSIONES

- Si el grupo de estudiantes es grande, jueguen “Going Viral”, un juego de cartas que muestra la relación entre virus y nuestro sistema inmune: <https://bit.ly/2ZqKW4a>
- Observa de cerca a los virus utilizando el Explorador de Virus de Biointeractive (<https://bit.ly/2EMfZQj>). Selecciona “launch interactive” para ver modelos 3-D y el interior de los virus.
- Si estas interesado en aprender más acerca de cómo los virus atacan nuestras células, ve este *infographic* del New York Times llamado ‘Como el Coronavirus Secuestra nuestras Células’ aquí: <https://nyti.ms/2ZpKdzY>

# Ataque Viral

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo entra el COVID-19 al cuerpo? ¿De qué manera podemos prevenir que el coronavirus entre a nuestro cuerpo?
- ¿Por qué los antibióticos no pueden atacar a los virus? ¿De qué manera nos ayudará una vacuna?
- ¿Cómo se propaga la infección del COVID-19 a lo largo del cuerpo?
- ¿Cómo responde nuestro sistema inmune al virus?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- Los virus son una colección microscópica de material genético (ADN o ARN) rodeado de una capa de proteína.
- Los virus no pueden replicarse por sí solos y necesitan vivir dentro de un portador para sobrevivir. Cuando el virus penetra en nuestras células sanas, ataca a dichas células y se replica.
- COVID-19 es un tipo de virus y se propaga a través de gotitas que son emitidas al aire cuando una persona respira, tose o estornuda. Después, COVID-19 se transporta a la boca, nariz, garganta y pulmones, haciendo que sea difícil respirar.
- Las partículas del coronavirus tienen proteínas en forma de picos que se enganchan a las membranas de nuestras células, después el material genético del virus penetra nuestras células y comienza a multiplicarse. Conforme se van generando más copias del virus, se van moviendo alrededor del cuerpo e infectan otras células.
- El nombre “COVID-19” es la abreviación de enfermedad de coronavirus 2019. En la palabra COVID-19, ‘CO’ significa ‘corona’, ‘VI’ ‘virus’ y ‘D’ enfermedad (por su inicial en inglés).

**CREDITOS:** “Coronavirus: Que Sucede Cuando Nos Infectamos” de WebMD, disponible en: <https://www.webmd.com/lung/coronavirus-covid-19-affects-body#1>

# Ataque Viral

**Instrucciones:** Por cada una de las 4 formas de propagación de virus, investiga y después completa la hoja con 3 tipos de virus que son propagados a través de cada forma, y 3 maneras de prevenir la propagación de dicho virus.

<p>Virus que son transmitidos a través de la <u>sangre</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol> <p>Cómo prevenir los virus transmitidos a través de la sangre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<p>Virus que son transmitidos a través de <u>agua contaminada</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol> <p>Cómo prevenir los virus transmitidos a través del agua contaminada:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>
<p>Virus que son transmitidos a través de <u>gotitas respiratorias</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol> <p>Cómo prevenir los virus transmitidos a través de gotitas respiratorias:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<p>Virus que son transmitidos a través de <u>contacto directo</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol> <p>Cómo prevenir los virus transmitidos a través de contacto directo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>

# Construye un Germen

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad artística y de STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), los jóvenes construirán el modelo de un virus y/o bacteria. Esta actividad está diseñada para enseñarles a los jóvenes las diferentes partes de un virus y/o bacteria y como funciona, así como la diferencia entre virus y bacteria y cómo son tratadas. Esta actividad promueve el aprendizaje de STEM, y la capacidad de investigación y pensamiento crítico.

## MATERIAL

Objetos comunes que puedes encontrar en casa, como:

- Papel de colores
- Hisopos o palillos
- Limpiapiipas o estambre
- Bolitas de algodón o pompones pequeños
- Plastilina o *playdoh*
- Tijeras
- Pegamento o cinta adhesiva



## PASOS

Tanto los virus como las bacterias son gérmenes. Aunque los dos son invisibles al ojo humano y pueden causar enfermedades, tienen muchas características que los hacen diferentes. En esta actividad aprenderás las diferencias entre los virus y las bacterias. Después, construirás un modelo para aprender más acerca de sus partes, cómo se propagan (transmisión de persona a persona), y cómo se pueden prevenir y curar.

1. Ve este video acerca de la diferencia entre virus y bacterias: <https://www.youtube.com/watch?v=qDluMg9lqn8>
2. En esta actividad, vamos a construir el modelo de un virus y/o bacteria para entender cómo funcionan.
3. Selecciona el tipo de virus o bacteria que quieras construir:
  - Para construir un virus selecciona uno de los diferentes tipos de virus aquí: <https://bit.ly/32rrEw6> o visita el sitio Web Biointeractivo y selecciona "Launch Interactive": <https://bit.ly/2EMfZQj>
  - Para construir una bacteria selecciona una de las tres formas más comunes: cocci, bacilli, y espiroquetas. Para imágenes y más información, visita: <https://bit.ly/31IQDM4>
4. Utiliza el internet para investigar más acerca del virus o bacteria que has seleccionado. ¿Cuáles son sus partes? ¿Cómo penetra el cuerpo? ¿Cómo son prevenidos o curados?
5. Construye un modelo de tu virus o bacteria utilizando objetos comunes que encuentres en casa, como papel, estambre, hisopos de algodón, palillos y limpiapiipas.

## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, ayude a los adolescentes a navegar el sitio Web Biointeractivo y de clic en diferentes tipos de virus.
- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente o en persona, pídale a los adolescentes que trabajen en parejas o en equipos pequeños, y asígnele a cada uno una bacteria o un virus. Pídale que los comparen después de haber construido sus modelos.

## EXTENSIONES

- Dibuja una imagen de tu virus o bacteria y etiqueta sus partes, o utiliza alfileres con pequeños pedazos de papel y agrégalos a tu modelo.
- El lavado de manos es una de las mejores maneras de prevenir que los gérmenes entren a nuestro cuerpo. Crea un póster para tu programa extraescolar o para tu casa, para recordarles a los demás la importancia de lavarse las manos.
- Las vacunas son una de las mejores maneras de prevenir que los virus nos enfermen gravemente. Ve este video de PBS para ver porque las vacunas si funcionan: <https://bit.ly/3b9v9es>

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿En qué se parece tu virus o bacteria al coronavirus? ¿En qué se diferencia?
- ¿Por qué los virus afectan más a algunas personas que a otras? (Ej.: gente mayor) ¿Qué podemos hacer para proteger a estas personas?
- ¿Por qué es importante saber si te enfermaste debido a la infección de un virus o una bacteria?

# Construye un Germen

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- Los virus son una colección microscópica de material genético (ADN o ARN) rodeado de una capa de proteína.
- Los virus no pueden replicarse por sí solos y necesitan vivir dentro de un portador para sobrevivir. Cuando el virus penetra en nuestras células sanas, ataca a dichas células y se replica.
- COVID-19 es un tipo de virus y se propaga a través de gotitas que son emitidas al aire cuando una persona respira, tose o estornuda. Después, COVID-19 se transporta a la boca, nariz, garganta y pulmones, haciendo que sea difícil respirar.
- El nombre “COVID-19” es la abreviación de enfermedad de coronavirus 2019. En la palabra COVID-19, ‘CO’ significa ‘corona’, ‘VI’ ‘virus’ y ‘D’ enfermedad (por su inicial en inglés).
- A la fecha de agosto del 2020, no existe una vacuna aprobada para el coronavirus en los Estados Unidos. Sin embargo, los laboratorios encargados de desarrollar la vacuna y el gobierno estadounidense están trabajando rápidamente para poder desarrollar una vacuna que pueda ser distribuida a la población.

**CRÉDITO:** “Preguntas Frecuentes Acerca de COVID-19” del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

# Locutor de la Comunidad

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de conciencia social y salud, los jóvenes aprenderán como el COVID-19 afecta a diferentes comunidades de Estados Unidos. Esta actividad está diseñada para generar conciencia en los adolescentes acerca de las acciones emprendidas por otras comunidades en la lucha en contra de COVID-19. Esta actividad fomenta el desarrollo de empatía colectiva, abogacía, y capacidad de comunicación.

## MATERIAL

- Acceso a Internet
- Smartphone y cámara para grabar video
- Computadora o tableta
- Anexo de Locutor de la Comunidad

## PASOS

Las comunidades en Estados Unidos y alrededor del mundo han sido afectadas por COVID-19 de diferentes maneras. Esto es porque cada comunidad tiene diferentes necesidades de salubridad, y diferentes recursos médicos y económicos a los que tienen acceso durante una crisis. En esta actividad, aprenderás acerca de cómo COVID-19 ha afectado a diferentes comunidades, y cómo éstas han respondido ante la pandemia. Después, representarás a un grupo de personas desempeñándote como un “Experto sobre la Comunidad”, algo similar a los reporteros que ves en los noticieros de la televisión.

1. Selecciona una comunidad de la lista de artículos proporcionada a continuación:
  - a. “COVID-19 afecta desproporcionadamente a la comunidad Hispana en Tennessee”: <https://bit.ly/3hbW8HY>
  - b. “Dos muertes más de COVID-19 en el área rural de Alaska”: <https://bit.ly/35hzMIM>
  - c. “Próxima generación: Lidiando con vidas perdidas y conexión, los jóvenes Indoamericanos se convierten en los líderes del mañana”: <https://bit.ly/35kt9iK>
2. Completa el Anexo de Locutor de la Comunidad para preparar tu video
3. Graba tu video utilizando un Smartphone o computadora. Los videos deberán durar menos de 60 segundos. Recuerda que un buen locutor:
  - a. Explica ideas complicadas de tal manera que sean fáciles de entender, y evita utilizar palabras o términos que mucha gente no escuche o use con regularidad.
  - b. Comunica el tema apasionadamente y genera una conexión emocional con la audiencia
  - c. Tiene credibilidad. Se esfuerzan por entender el tema sobre el que van a hablar.

Aquí hay un ejemplo de un locutor de noticias hablando apasionadamente acerca de COVID-19 y la comunidad afroamericana: <https://cnn.it/33dGRRE>



## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, divídala en dos sesiones. En la primera, comenten de qué manera han sido afectadas diferentes comunidades por COVID-19, y proporcione una descripción del video que tienen que hacer. En la segunda sesión, pídale a los jóvenes que compartan su video o lo transmitan “en vivo”.
- Si su clase tiene adolescentes que se identifican con alguno de los grupos representados en las historias, establezca un espacio donde se sientan cómodos y seguros, y puedan compartir sus perspectivas primero.

## EXTENSIONES

- Busca una noticia que represente una comunidad con la que te identifiques, y aprende más acerca de cómo ha sido afectada.
- Comparte tu video con algún ser querido o un amigo. Comenta el análisis de la comunidad que has investigado y lo que tu propia comunidad puede hacer para mejorar y protegerse de COVID-19.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿En qué se diferencia la comunidad que investigaste de tu propia comunidad? ¿En qué se parecen?
- ¿Hay algo que has aprendido de la comunidad que investigaste que puede ayudar a la tuya?
- ¿De qué manera crees que el autor del artículo quería hacerte sentir con las imágenes y palabras utilizadas en el artículo?
- ¿Puedes pensar en alguna ocasión en la que has juzgado a alguien o a un grupo de personas basándote en información limitada?
- Es posible que tengas información limitada sobre el grupo seleccionado en esta actividad. ¿Qué suposiciones has hecho sobre este grupo que tal vez no sean correctas?



# Locutor de la Comunidad

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- Los estadounidenses que viven en comunidades rurales tienen más riesgo de contraer COVID-19 y de enfermarse gravemente. Esto es porque esta comunidad tiene una tasa más elevada de fumadores, personas con hipertensión y obesidad.
- En términos de acceso a recursos, los estadounidenses que viven en áreas rurales generalmente tienen menos acceso a servicios médicos y es menos probable que tengan seguro médico.
- Los miembros de grupos minoritarios, incluyendo a los Afroamericanos, Hispanos e Indoamericanos, tienen más riesgo de contraer COVID-19 y enfermarse gravemente.
- Los individuos pueden protegerse de COVID-19 al practicar el distanciamiento social, uso de cubrebocas y lavarse las manos frecuentemente.
- A nivel comunitario, las organizaciones, escuelas y negocios pueden crear conciencia de las medidas de prevención y abogar por más recursos médicos y económicos durante la pandemia. Estos grupos saben cuáles son necesidades, barreras y retos de su comunidad, relacionados con la prevención de COVID-19.

**Crédito:** “COVID-19: Comunidades Rurales” del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/other-at-risk-populations/rural-communities.html>

# Anexo de Locutor de la Comunidad

**Instrucciones:** Selecciona de la lista de artículos, la comunidad a la que te gustaría representar. Para preparar tu video, completa la siguiente hoja de trabajo:

**1. ¿A quién representas en este video? Comparte más acerca de esta comunidad.**

---

---

**2. ¿Cómo ha afectado COVID-19 a tu comunidad? ¿En qué se diferencia de otras comunidades?**

---

---

**3. ¿Cuáles son algunos de los retos especiales a los que tu comunidad se enfrenta para poder protegerse de COVID-19?**

---

---

**4. ¿Qué necesita esta comunidad en estos momentos?**

---

---

**5. ¿Por qué debe ser importante para la audiencia?**

---

---

# Mapa Conceptual de COVID

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad educativa y de salud, los jóvenes trabajarán en equipo para crear un mapa conceptual que identifique y organice información relacionada con el coronavirus. Como parte de la unidad de COVID-19, esta actividad está diseñada para ayudar a los jóvenes a discernir y comunicar información básica acerca del virus. Esta actividad fomenta el desarrollo de los conocimientos de salud y toma de decisiones responsable.

## MATERIAL

• [Opcional] Padlet es una herramienta gratuita y fácil de usar que ayuda con la lluvia de ideas, la organización y visualización de información. Si esta actividad se lleva a cabo virtualmente con un grupo de jóvenes, esta herramienta será de mucha ayuda para recolectar las ideas de los estudiantes durante la conversación.

o Regístrate para obtener una cuenta gratuita aquí:

<https://padlet.com> Selecciona la opción 'canvas' para tu Padlet.

o Aquí te mostramos un tutorial sobre el uso de Padlet:

<https://binged.it/2QDNAn8>

o Comparte el link de Padlet con todos los participantes

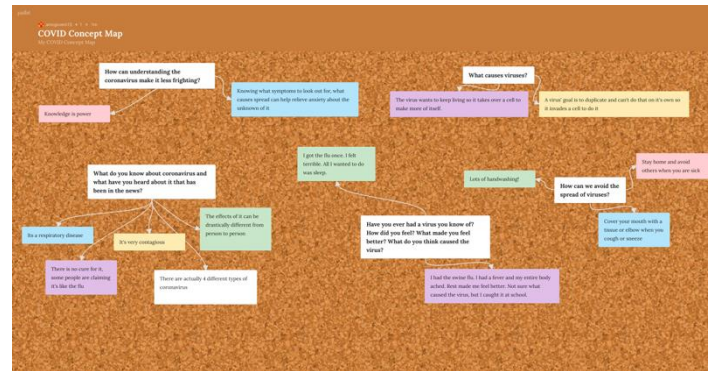
Puedes usar notas adhesivas o Post-its, y marcadores si la actividad se va a realizar en persona.

## PASOS

Nota: Es mejor si esta actividad se lleva a cabo en equipo para poder promover la discusión de ideas.

Esta actividad se divide en dos partes, y tendrás que identificar y organizar información acerca del virus y después hacer un anuncio de interés público (PSA por sus siglas en inglés) para crear conciencia acerca del virus.

1. Discute las siguientes preguntas y guarda las respuestas en Padlet (o en papel).
  - ¿Cómo la información acerca del virus nos ayuda a perderle el miedo?
  - ¿Qué sabes acerca del coronavirus y que noticias has escuchado acerca de él?
  - ¿Qué ocasiona los virus?
  - ¿Cómo nos afectan los virus?
  - ¿Cómo podemos prevenir la propagación de virus?
  - ¿Alguna vez has tenido un virus (como el de la influenza)? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te hizo sentir mejor? ¿Qué crees que fue lo que causó el virus?



2. Ve la película "Coronavirus", disponible aquí: <https://bit.ly/3jliojX> Puedes seleccionar la opción de subtítulos para entender mejor.
3. Revisa tus notas en Padlet (o en papel). Agrega nuevas ideas basadas en lo que aprendiste del video.
4. Ahora, organiza y agrupa la información. ¿Qué temas o ideas están relacionados? Si usas Padlet, puedes agrupar tus ideas arrastrando en conjunto las notas y agregando líneas de conexión. A esto se le conoce como mapa conceptual.
5. De la información que has recolectado, ¿qué es lo que más te gustaría compartir con otras personas? ¿Qué es lo que más necesitan saber para poder protegerse y proteger a otros?

En la siguiente actividad, vas a usar esta información para crear un anuncio de interés público (PSA) para generar conciencia acerca del virus. Guarda las notas del Padlet, o las que hayas escrito en papel, para usarlas en esta actividad.

# Mapa Conceptual de COVID

## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, se recomienda el uso de Padlet u otro tipo de aplicación para compartir documentos y lluvia de ideas.
- Si la actividad se lleva a cabo en persona, escribe las ideas en notas adhesivas o post-its y pégalas a la pared, pizarrón o cartulina, por grupos. El uso de post-its permite que las notas se puedan mover de un lado a otro fácilmente.

## EXTENSIONES

- Utiliza la actividad Crea un Anuncios de Interés Público (PSA) para usar la información del mapa conceptual en un anuncio de interés público que genere conciencia acerca de COVID-19.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué fue algo nuevo que aprendiste acerca del virus?
- ¿Hubo alguna información acerca del virus que antes considerabas verdadera, pero te diste cuenta que no lo era?
- ¿Qué tipo de información consideras que todo mundo debería de saber?
- ¿Crees que algunas personas tienen información incorrecta acerca del virus? ¿Qué tipo de información?
- ¿Cuáles son algunas de las fuentes de información de donde se pueden obtener datos incorrectos?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- El término “coronavirus” se refiere a una familia de virus que causan muchos tipos de enfermedades, incluyendo la gripe común.
- El COVID-19 es un “nuevo coronavirus”, lo que significa que es una enfermedad nueva y desconocida para los científicos y médicos. El nombre del virus es una combinación de las palabras “corona” (CO); corona es una palabra en Latín (los coronavirus se llaman así por las puntas que tienen en su superficie que parecen coronas), “virus” (VI), y “enfermedad” (D por su inicial en inglés). El “19” viene del año 2019, cuando la enfermedad fue detectada por primera vez.
- El COVID-19 puede ser transmitido a través de gotitas provenientes de tos y estornudos, por lo cual los doctores indican que siempre debemos cubrirnos la boca con el interior de nuestro codo al toser o estornudar. También se puede contagiar al tocar las manijas de las puertas o superficies que una persona infectada ha tocado, y después al tocarnos los ojos, nariz o boca.

**CREDITOS:** “Plan de Estudio del Coronavirus” de BrainPOP Educator, disponible en: <https://bit.ly/3lwSFXx>

“Datos del Coronavirus” de National Geographic para Niños, disponible en: <https://bit.ly/2G37xNa>

# Detective de Enfermedades

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad relacionada con la salud, los jóvenes tendrán que resolver un misterio de salud pública utilizando pistas. La actividad está diseñada para presentarles a los jóvenes diferentes carreras en salud pública y epidemiología, que es el estudio de cómo las enfermedades afectan a la población. Esta actividad fomenta el desarrollo de conocimientos de salud, y la capacidad de pensamiento crítico e investigación.

## MATERIAL

- Computadora o tableta con acceso a internet

## PASOS

Un epidemiólogo es un trabajador de salud pública que trata de entender lo que pasa cuando una enfermedad se propaga a lo largo de una comunidad. Entrevistan gente e investigan datos en búsqueda de pistas - como si fueran un detective. En esta actividad, aprenderemos más sobre el trabajo de un epidemiólogo para resolver misterios relacionados con la salud pública. Después, jugaras un juego en línea para practicar lo que aprendiste.

1. Ve este video acerca de John Snow, el primer epidemiólogo y el brote de Cólera: <https://bit.ly/3hLexMD>
2. Ahora que ya conocemos un poco mejor el trabajo de un epidemiólogo, vamos a resolver un misterio de salud pública. Ve este video de enfermedades misteriosas en la ciudad de Nueva York: <https://bit.ly/2ETJ6kY>
3. Responde estas preguntas relacionadas con el video que acabas de ver:
  - ¿Qué sabían los investigadores acerca de la enfermedad?
  - ¿Por qué los mosquitos fueron tan importantes en esta investigación?
  - ¿Puedes adivinar qué enfermedad es? ¿Porque sí o porque no? ¿Qué datos adicionales necesitamos saber?
4. Ve este video para ver como los epidemiólogos descifraron por qué la gente de Nueva York se estaba enfermando: <https://bit.ly/3lxZs3m>

Practica lo que aprendiste acerca de la epidemiología y juega este divertido juego de "Resuelve la Epidemia", disponible en la página Web del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés): <https://bit.ly/2EKK6b4>

## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, vean los videos en grupo. Después del primer video del misterio de NYC, pídales a los jóvenes que respondan las preguntas como grupo o en *breakout rooms*.
- Si la actividad se lleva a cabo en persona, ponga a los adolescentes en parejas o en grupos pequeños. Después del primer video del misterio de NYC, pídales que usen papel de rotafolio o papel normal para discutir y escribir lo que aprendieron sobre el



## EXTENSIONES

- Dale un vistazo a la información más reciente acerca del coronavirus en Estados Unidos, aquí: <https://coronavirus.jhu.edu/us-map>. Haz zoom en tu comunidad o estado. ¿Qué notas? ¿Cómo se compara con otros estados o comunidades? ¿Qué explica las diferencias entre tu estado y comunidad y otros?
- Visita la página Web de la Organización Mundial de la Salud (WHO por sus siglas en inglés) acerca de tasas globales de infección del coronavirus: <https://covid19.who.int>. ¿Qué países reportan menores tasas de infección? ¿Por qué crees que eso pase?
- Lee la novela gráfica del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de los Jóvenes Detectives de Enfermedades: <https://bit.ly/2YR10M3>

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Por qué crees que es importante entender de dónde viene una enfermedad y cómo se contagia de persona a persona?
- Menciona algunos ejemplos de otras enfermedades que pueden ser contagiadas de animales a personas. ¿Cómo podemos prevenir la propagación de enfermedades entre personas y animales?
- ¿A qué obstáculos se pueden enfrentar los epidemiólogos cuando entrevistan a ciertas personas acerca de su comportamiento, como lo que beben o lo que comen?

# Detective de Enfermedades

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- La Epidemiología es el estudio de “epidemias”. Las epidemias son brotes de enfermedades en nuestra comunidad.
- Los epidemiólogos no solo estudian brotes de enfermedades infecciosas, como el SIDA y coronavirus. También estudian las tendencias en enfermedades crónicas, como el cáncer y la obesidad.
- Los epidemiólogos utilizan biología, estadísticas, computadoras y ciencias sociales para aprender qué es lo que pasa con una enfermedad. Normalmente usan software sofisticados para analizar bases de datos muy extensas. La mayoría de los epidemiólogos se han graduado de la universidad y tienen una Maestría y/o Doctorado (MD o Ph.D. por sus siglas en inglés).
- Algunos epidemiólogos trabajan en la comunidad en los departamentos municipales de salud. Otros trabajan en universidades o agencias de gobierno, como el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC).

**CREDITOS:** “Epidemiólogo: Detective de Enfermedades” de PBS, disponible en: <https://bit.ly/31K4uBT>

# Igualdad Sanitaria

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de ciencias sociales y salud, los jóvenes aprenderán acerca de las desigualdades sanitarias y analizarán cómo ciertos grupos en Estados Unidos están siendo impactados por COVID-19 desproporcionadamente. Como parte de la unidad de COVID-19, esta actividad está diseñada para enseñarles a los jóvenes el concepto de desigualdad sanitaria y el análisis de las condiciones que han ocasionado esa brecha. Esta actividad fomenta el desarrollo del pensamiento crítico, capacidad de investigación, conciencia social y capacidad de comunicación.

## MATERIAL

- Computadora, tableta o Smartphone
- Acceso a Internet
- Salud para Todos: Evaluación Escolar (*Health for All: School Assessment*), disponible aquí: <https://bit.ly/3m0DUg1>
- Anexo de Igualdad Sanitaria
- Algo para escribir - lápiz, bolígrafo, etc.

## PASOS

[Nota: es mejor realizar esta actividad, virtualmente o en persona, con un grupo de jóvenes para poder promover la discusión. Además, esta actividad puede ser completada en sesiones múltiples. Diríjase a la sección de Ajustes para ver recomendaciones específicas].

1. Con tu grupo, discute algunas de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué significa estar sano?
  - ¿Qué significa tener mala salud?
  - ¿Cuáles son algunas de las cosas que influyen en la salud de la gente?
  - ¿De qué manera el ingreso familiar influye en la salud?
  - ¿De qué manera la educación influye en la salud?
  - ¿De qué manera el área en la que viven influye en la salud?
2. Lean el documento Salud para Todos: Evaluación Escolar (*Health for All: School Assessment*). Marca los enunciados que consideres ciertos acerca de la población de tu escuela. Después dale 1 punto a cada enunciado marcado como cierto. Suma los puntos y escribe el total en un pedazo de papel.

[Nota para los facilitadores: Los jóvenes con diferentes comunidades u orígenes tal vez califiquen los enunciados de manera diferente. Utilice esta oportunidad para discutir la manera en la que diferentes comunidades tienen diferentes valores y cómo estos valores son formados].

3. Obtén todos los puntajes de todos tus compañeros. Sumen todos los puntajes, y divídanlos entre el número de estudiantes en la clase para obtener el promedio.



4. Ahora, discutan lo siguiente:
  - ¿Cómo te sentiste con los enunciados de la encuesta? ¿Había formas en la que esta encuesta representó o no representó las cosas que son valoradas por tu familia o tu comunidad?
  - El puntaje total en tu papel, ¿fue más alto, más bajo o igual que el promedio del grupo? ¿Por qué crees que fue así?
  - Si hicieras esta evaluación con adolescentes que viven en otras comunidades, ¿el puntaje total sería más alto, más bajo o igual? ¿Por qué?
5. ¿Sabes lo que significa la palabra disparidad? Una disparidad es una desigualdad y una diferencia. Basándose en esa definición, ¿crees que sea una “disparidad sanitaria”? La disparidad sanitaria es la diferencia en la salud de un grupo de personas basada en causas sociales, históricas y económicas.
6. Comenten lo siguiente:
  - ¿Cuáles son algunos de los grupos de personas en Estados Unidos que son afectados por disparidades sanitarias?
  - ¿Cuáles son algunas de las razones por las que ciertos grupos sufren de disparidad sanitaria? Dirígete a las preguntas incluidas en la evaluación escolar para obtener posibles razones.

**CREDITOS:** Teaching Tolerance’s “Analyzing Health Disparities” available at <https://bit.ly/3ibGkpX>

# Igualdad Sanitaria

## continuación de PASOS

7. Ahora vas a aplicar estos conocimientos al COVID-19. Identifica un grupo de personas en Estados Unidos que creas que esté sufriendo de disparidades sanitarias durante esta pandemia. Después, investiga cómo COVID ha impactado a este grupo. Utiliza el Anexo de Igualdad Sanitaria para identificar información clave.
8. Después de haber completado la investigación, vas a resumir lo que has aprendido a través de una historia visual. Las historias visuales son mensajes comunicados principalmente mediante imágenes. Para tu historia visual vas a buscar 3 imágenes y 3 palabras que representen lo que has aprendido acerca de la comunidad elegida. Aquí hay algunos ejemplos de historias visuales: <https://bit.ly/3m5PQ0d>
9. Puedes organizar tus imágenes y palabras como tú quieras (Ej.: en PowerPoint, en un documento de Word, etc.)
10. Cuando hayas terminado, comparte tu historia visual con tu grupo. Explica qué has aprendido acerca de las disparidades sanitarias relacionadas con COVID-19 que este grupo ha sufrido, así como las fortalezas de dicha comunidad.

## AJUSTES

Es mejor realizar esta actividad en sesiones múltiples. Considere realizarla en 3 sesiones:

- Sesión 1: Discusión del “Salud para Todos: Evaluación Escolar” (pasos 1-6).
- Sesión 2: Aplicar el conocimiento de disparidades sanitarias al COVID a través de la investigación de un grupo de Estados Unidos que ha sido impactado de manera desproporcionada por la pandemia (paso 7).
- Sesión 3: Crear y compartir historias visuales que expresen los conocimientos clave de las disparidades sanitarias relacionadas con COVID, que un grupo específico ha vivido (pasos 8-10).

## EXTENSIONES

- Explora más a profundidad los factores que contribuyen a la desigualdad sanitaria completando el anexo del Salud para Todos (*Health for All*) disponible aquí: <https://bit.ly/3iq1qkB>
- Piensa en una solución que podría tener un impacto positivo en la desigualdad sanitaria que has identificado. Visita este Reto del Mundo Real (*Real World Challenge*) y sigue las instrucciones: <https://bit.ly/3bDBGhQ>

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Todas las personas merecen tener las mismas oportunidades en términos de salud y cuidado médico? ¿Porque sí o porque no?
- ¿Algunos grupos de personas tienen una desventaja injusta en términos de salud y cuidado médico? ¿Porque sí o porque no?
- ¿De qué manera las acciones de un grupo de personas afectan la salud y oportunidades de cuidado médico de otros?
- ¿Cuáles son algunas de las acciones que la gente, o algún grupo de personas, ha llevado a cabo durante la pandemia que han afectado la salud de otros grupos?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS [Extraído de la Sociedad Americana de Enfermedades Infecciosas y su Asociación Médica de VIH]

- A pesar de que la pandemia ha afectado a todas las comunidades de nuestro país, también ha reflejado la desigualdad socioeconómica y de cuidado médico en Estados Unidos, lo que ha impactado desproporcionadamente a comunidades Afroamericanas, Latinas y Nativas, además de comunidades marginadas como presos, poblaciones inmigrantes y rurales, personas con discapacidades y personas sin hogar.
- Los datos raciales y étnicos relacionados con casos de COVID-19 aún son limitados, pero a continuación mostramos algunas de las estadísticas disponibles:
  - En los 40 estados que reportan muertes por raza y etnia, la tasa de mortalidad para Afroamericanos es 2.4 veces más alta que la de los blancos.
  - Otro análisis encontró que los individuos de origen Latino tienen más del doble de posibilidades de morir que aquellos de raza blanca.
  - De acuerdo con el COVIDView de la CDC, las poblaciones Afroamericanas e Indoamericanas sin origen Hispano, tienen una tasa de hospitalización 4.5 veces más alta que la de la población blanca (sin origen Hispano), mientras que la población Hispana/Latina tiene una tasa de hospitalización aproximadamente 3.5 veces más alta que la de la blanca.
  - datos relacionados con la población Indoamericana son limitados, pero la Nación Navajo y la Reserva Hopi han reportado una de las tasas per cápita más elevadas en el país -2,500 de cada 100,000 personas.
  - Aunque el análisis de datos de poblaciones rurales y COVID-19 es limitado, la Fundación de la Familia Kayser realizó un análisis en mayo del 2020 en el que encontró que las áreas no metropolitanas contaban con una tasa de infección y muerte más elevada.



# Anexo de Igualdad Sanitaria

**Instrucciones:** Identifica un grupo de personas de Estados Unidos que consideres que se enfrente a la desigualdad sanitaria en esta pandemia.

1. ¿Cómo ha sido impactado este grupo?

---

---

2. ¿Por qué este grupo ha sido más impactado por el virus que otros? ¿Cuáles son algunas de las razones?

---

---

3. ¿Cuáles son algunas de las condiciones que, con el paso del tiempo, han dado lugar a esta desigualdad?

---

---

4. ¿Cuáles son algunas de las fortalezas que esta comunidad ha demostrado como respuesta a COVID?

---

---

5. ¿De qué manera esta comunidad ha tomado medidas para solucionar la desigualdad a la que se han enfrentado?

---

---

**CRÉDITOS:** “Analizando la Desigualdad Sanitaria” de *Teaching Tolerance*, disponible en: <https://bit.ly/3ibGkpX>

“COVID-19 y la Desigualdad Sanitaria en Estados Unidos” de la Sociedad Americana de Enfermedades Infecciosas, disponible en: <https://bit.ly/2Zg909G>

# Plan Personal de Estrés

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de aprendizaje social y emocional (SEL por sus siglas en inglés), los jóvenes reflexionarán sobre las emociones que han vivido durante la pandemia, y crearán un plan personal de estrés para identificar las medidas que pueden tomar para poder manejar sus emociones. Como parte de la unidad de COVID-19, esta actividad está diseñada para identificar agentes estresantes y construir mecanismos de superación positivos. Esta actividad fomenta el desarrollo de la capacidad de autoconciencia y autocontrol.

## MATERIAL

- Hoja de papel
- Algo para escribir
- Anexo de los Cuatro Pasos
- Computadora, tableta o Smartphone
- Acceso a Internet
- Mi Plan Personal de Estrés: <https://bit.ly/3bMaEVM>

## PASOS

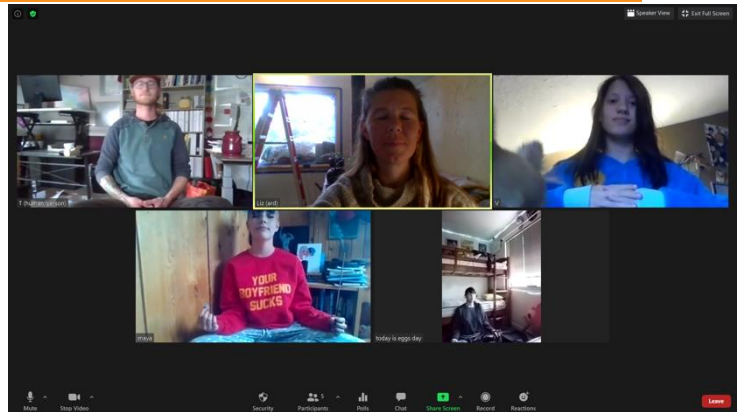
[Nota para los facilitadores: Esta actividad se enfoca en ayudar a los jóvenes para identificar formas positivas para el manejo de emociones relacionadas con la pandemia. Sin embargo, es posible que los jóvenes también estén estresados debido a otros eventos personales, ambientales, sociales o políticos. Esta actividad también puede ser realizada para apoyar a los jóvenes en el manejo de estrés relacionado con esas experiencias].

La pandemia ha sido un periodo estresante para muchos adolescentes. Ha alterado las vidas y las rutinas de muchas personas. El distanciamiento social y la interrupción de rutinas escolares son solo algunos de los cambios que probablemente has vivido. Encima de todo, es posible que también escuches constantemente información del coronavirus en la televisión, internet, radio y de otras personas. Esta información puede estresarte o preocuparte aún más.

Es importante entender que el estrés es una respuesta normal a ciertos cambios en tu vida. El estrés nos ayuda a saber cuándo es necesario hacer algo para cuidarnos a nosotros mismos.

Hoy vas a aprender cuatro pasos que puedes tomar para manejar el estrés. Después vas a crear un plan personal de estrés en el que identificarás acciones específicas que te ayudarán a manejar tus emociones.

**CREDITO:** "Mi Plan Personal de estrés" de Healthychildren.org, disponible <https://bit.ly/3bMaEVM>. "Crea un Plan de Manejo de estrés" del Centro de Comunicación para Padres y Adolescentes disponible en <https://bit.ly/3k5r115>.



1. Si estas con un grupo, discutan las siguientes preguntas. Si trabajas de manera independiente, escribe tus respuestas en una hoja.
  - ¿Cuáles son algunos de los cambios que tu vida ha tenido como resultado de la pandemia?
  - ¿Cuáles son algunas de las emociones que has tenido en respuesta a estos cambios?
  - La pandemia lleva ya mucho tiempo. ¿Tus emociones han cambiado conforme avanza el tiempo?
  - ¿Cómo has controlado tus emociones? ¿Cuáles son algunas acciones específicas que has tomado que te ayudan a sentirte mejor?

Los cuatro pasos que vas a tomar para el manejo de tus emociones son:

- Afrontar el problema
- Cuidar de tu cuerpo
- Cuidar de tus emociones
- Ayudar a otros

[Nota para los facilitadores: recomendamos discutir las ideas del Plan Personal de Estrés con los jóvenes (disponible aquí: <https://bit.ly/3bMaEVM>) para ayudarles a entender cada uno de los cuatro pasos.]

# Plan Personal de Estrés

## continuación de PASOS

2. Utiliza el Anexo de los Cuatro Pasos, y en cada paso, identifica una cosa que haces bien y una cosa que puedas mejorar relacionadas con el manejo de tus emociones. Después, identifica los signos que te ayuden a reconocer cuándo debes pedir ayuda.
  3. Ahora, haz tu Plan Personal de Estrés utilizando esta hoja de trabajo: <https://bit.ly/3bMaEVM>. Revisa las estrategias enlistadas y decide si hay otras ideas que también quieras probar. También puedes crear un plan personal en línea utilizando esta herramienta: <https://bit.ly/2DN9nRA>
- ¿Cómo te das cuenta si te sentirte triste, enojado, estresado, ansioso o si sientes otra emoción fuerte?
  - ¿Cómo puedes usar tu Plan Personal de Estrés?
  - Dirígete a la sección “Cuando Debemos Pedir Ayuda” en la parte de abajo del plan. ¿Cómo puedes saber cuándo es momento de pedirle ayuda adicional a un adulto?
  - ¿Cómo puedes ayudar a un amigo o compañero que tenga algunos de estos síntomas?

## AJUSTES

- Para el paso 1, escriban o dibujen las respuestas en un pizarrón o rotafolio en equipo, si la actividad se lleva a cabo en persona. Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, utiliza una herramienta como Ziteboard: <https://app.ziteboard.com/> o Padlet: <https://padlet.com> para recolectar las respuestas.
- Si la actividad se lleva a cabo en persona, divide a los jóvenes en parejas y pídeles que intercambien sus Planes Personales de Estrés para que cada uno lo revise. Si la actividad se lleva a cabo virtualmente y su plataforma tiene la función de *breakout room*, puede pedirles a los jóvenes que se entrevisten mutuamente.
- Los jóvenes pueden dibujar lo que se les pide en el paso 3 del Plan Personal de Estrés, en lugar de escribirlas.

## EXTENSIONES

- Aprende a hacer un escaneo corporal para poder tranquilizarte y manejar tus emociones <https://bit.ly/3hgNkQM>
- La práctica de técnicas de relajación como las respiraciones profundas y el uso de imágenes mentales también puede ayudar a tranquilizarte cuando sientas estrés o ansiedad. Aquí hay algunas técnicas que puedes probar: <https://bit.ly/33cTsVr>

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cuáles son algunos de los elementos que incluiste en tu Plan Personal de Estrés?
- ¿Qué otras ideas se te ocurrieron que te gustaría probar?
- A veces los agentes estresantes están fuera de nuestro control. ¿Cuáles son algunos agentes estresantes que están fuera de nuestro control? ¿De qué manera podemos manejar las emociones ante este tipo de causantes de estrés?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

Con el cierre de las escuelas y cancelación de eventos, muchos adolescentes se han perdido de momentos importantes de su vida y de experiencias cotidianas, como platicar con sus amigos y participar en clase. Encima de todo esto, los adolescentes escuchan información relacionada con el virus en la televisión, internet, radio y de otras personas. Esta información puede contribuir a mayor temor y estrés.

A continuación, mencionamos algunos consejos para ayudarles con su salud emocional y el manejo de sus emociones durante la pandemia:

- Dígalos que el estrés que sienten es completamente normal. El estrés cumple con una importante función que nos ayuda a tomar medidas para protegernos. Ayude a los jóvenes a asegurarse que la información que obtengan del virus venga de fuentes confiables, para evitar que los mitos e información falsa no generen más miedo o estrés.
- A pesar de que las noticias relacionadas con la pandemia pueden causar temor, recuerde a los jóvenes que hay muchas cosas que pueden hacer para protegerse y proteger a los demás, y así sentirse con mayor control de sus circunstancias. Hablen de las medidas preventivas que pueden tomar, como el distanciamiento social, uso de cubrebocas, lavado de manos frecuente, y más. Compartan más ideas como grupo para ver de qué manera pueden sentirse protegidos y en control.
- Ayúdales a inventar actividades que les proporcionen un sentido de alivio o distracción, como ver su película favorita, cocinar, hacer una manualidad, etc.
- Si el estrés de su adolescente está interfiriendo con sus relaciones, escuela, otras responsabilidades y/o los síntomas duran más de dos semanas, le sugerimos que busque la ayuda de un pediatra o un profesional de la salud mental. Aquí puede encontrar algunos signos que no debe ignorar: <https://bit.ly/3ijCJWH>

# Anexo de los Cuatro Pasos

**Instrucciones:** Completa esta hoja de trabajo para identificar aquellas cosas que haces bien, cosas en las que puedes mejorar, y cuando es necesario pedir ayuda.

<p style="text-align: center;"><b>Paso 1: Afrontar el Problema</b></p> <p>Tres maneras de afrontar un problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y después abordar el problema</li> <li>• Evitar el estrés cuando sea posible, y</li> <li>• Dejar ir aquello que no te beneficia</li> </ul> <p>1. Menciona algo que tú haces bien cuando afrontas un problema</p> <p>2. Menciona algo en lo que puedas mejorar cuando afrontas un problema</p>	<p style="text-align: center;"><b>Paso 2: Cuidar de tu cuerpo</b></p> <p>Cuatro maneras de cuidar de tu cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer ejercicio</li> <li>• Relajación activa</li> <li>• Comer bien</li> <li>• Dormir bien</li> </ul> <p>1. Menciona algo que haces bien cuando cuidas de tu cuerpo al tener alguna emoción negativa</p> <p>2. Menciona algo en lo que puedas mejorar al cuidar de tu cuerpo cuando tienes alguna emoción negativa</p>
<p style="text-align: center;"><b>Paso 3: Cuidar de tus Emociones</b></p> <p>Dos maneras de cuidar de tus emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar un descanso (como tomar un baño, leer un libro, escuchar música)</li> <li>• Liberar tensión emocional (como meditar, llorar, escribir un diario)</li> </ul> <p>1. Menciona algo que haces bien al cuidar de tus emociones</p> <p>2. Menciona algo en lo que puedas mejorar al cuidar de tus emociones</p>	<p style="text-align: center;"><b>Paso 4: Ayudar a Otros</b></p> <p>Tres maneras de ayudar a otras personas que te pueden ayudar a sentirte mejor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer algo por un familiar o amigo</li> <li>• Ayudar en tu comunidad</li> <li>• Hacer algo positivo por el ambiente</li> </ul> <p>1. Menciona algo que haces bien en términos de ayudar a otras personas</p> <p>2. Menciona algo en lo que puedas mejorar al ayudar a otras personas</p>

<p style="text-align: center;"><b>Cuándo Pedir Ayuda</b></p> <p>A veces sentimos que el estrés es demasiado. Es importante saber cuándo es necesario pedirle ayuda a un adulto al que le tengamos confianza. ¿Cuáles son algunos signos que te ayudan a reconocer que es tiempo de pedir ayuda?</p> <p>1. .</p> <p>2.</p>
---

**CREDITO:** “De qué manera los adolescentes pueden proteger su salud mental durante el coronavirus (COVID-19)” de la Unicef, disponible en: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-adolescentes-proteger-su-salud-mental-durante-coronavirus>

# Planea un Anuncio de Interés Público (PSA)

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de conocimientos de salud, los jóvenes planearán un anuncio de interés público (PSA por sus siglas en inglés) para comunicar información crucial acerca del coronavirus. Como parte de la unidad de COVID-19, esta actividad está diseñada para enseñar métodos de comunicación que generan conciencia y cambian actitudes y comportamientos. Esta actividad fomenta el desarrollo de los conocimientos de salud, y capacidades de pensamiento crítico, conciencia social y comunicación.

## MATERIAL

- 3 copias del Anexo de PSA por persona
- Las notas tomadas en Padlet o notas escritas en papel de la actividad Mapa Conceptual de COVID

## PASOS

Nota: Esta actividad utiliza el Mapa Conceptual de COVID. En esta actividad se hará uso de la información acerca del virus para crear un anuncio de interés público (PSA).

1. Los PSA son videos que son creados para generar conciencia y cambiar actitudes ante ciertos asuntos. Normalmente comunican un mensaje impactante. Ve estos 3 PSA:
  - Tomate el Tiempo de Ser Papa (*Take Time to be a Dad*): <https://bit.ly/34NMF70>
  - El Mejor High (*The Best High*): <https://bit.ly/34ZiFp1>
  - La Epidemia (*The Epidemic*): <https://bit.ly/3lvMTW9>
2. Reflexionen o discutan lo siguiente:
  - ¿Cuáles son las similitudes de los videos?
  - ¿De qué manera son diferentes?
  - ¿Cuál es el mensaje que impacta en cada PSA?
  - ¿Qué comportamiento intenta cambiar cada PSA?
  - ¿Crees que los PSA son efectivos para cambiar las actitudes y comportamientos de los espectadores?
3. Ahora diseñarás y crearás tu propio PSA basándose en la información y mensaje acerca del coronavirus que quieras comunicar a los demás
4. Dirígete a tus notas del Padlet o notas escritas en papel.
  - a. ¿Qué información es la que más destaca?
  - b. ¿Qué información consideras que es esencial comunicarle a los demás?
  - c. ¿Qué comportamientos te gustaría cambiar a través de tu PSA?



5. Utiliza el Anexo de Planea un PSA para hacer un storyboard que te ayude a planear un video que tenga una duración de no más de 30 segundos. Un storyboard es un plan visual que dice que va a pasar en el video. Utiliza los recuadros en blanco para dibujar imágenes de lo que quieras mostrar en la pantalla. Utiliza las líneas debajo de los recuadros para planear lo que va a ser dicho en el video.

A continuación, te mostramos elementos que debes tomar en consideración:

- Encuentra un mensaje impactante que quieras compartir
  - Identifica el problema que intentas resolver
  - Habla acerca de las causas de este problema
  - Comparte algunos datos relacionados con el problema
  - Comunica algunas soluciones para el problema
  - Considera crear un slogan o frase memorable
6. Ahora, comparte tu plan de PSA con tu grupo. Utiliza los consejos mencionados anteriormente para dar retroalimentación mutua.

# Planea un Anuncio de Interés Público (PSA)

## AJUSTES

Si la actividad se lleva a cabo de manera virtual o en persona, los jóvenes pueden trabajar en parejas o grupos pequeños para planear su PSA. Si es virtual, puede utilizar los *breakout rooms* para la planeación grupal.

## EXTENSIONES

Ahora que ya cuentas con un plan, crea tu PSA utilizando un Smartphone y una aplicación o software gratuito para editar tu video, como Clipchamp:

<https://clipchamp.com/en/> o Kizoa:

<https://www.kizoa.com>

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo se pueden cambiar actitudes y comportamientos a través de la concientización acerca del coronavirus?
- ¿De qué otra manera se puede cambiar actitudes y comportamientos que lleven a una mejor toma de decisiones?
- Menciona algún ejemplo de cuando, después de haber aprendido más acerca de un tema, cambiaste tu actitud o comportamiento
- ¿Qué otros métodos de comunicación, además de un PSA, pueden ser utilizados para generar conciencia y cambiar actitudes acerca del coronavirus?
- ¿Qué podemos hacer, como individuos y miembros de nuestra comunidad, para compartir información y concientizar a otros?
- ¿Es responsabilidad nuestra compartir información y concientizar acerca de problemas sociales? ¿Porque sí o porque no?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

No es sorprendente que durante una pandemia global haya mucha información conflictiva al alcance de todos, especialmente en las redes sociales. Alguna información está respaldada por evidencia y expertos, mientras que otra parte son sólo especulaciones y rumores.

La difusión de información falsa puede tener efectos perjudiciales en la salud y bienestar de la gente, particularmente cuando se trata de prácticas de salud e higiene que frenan la propagación del virus. Por lo tanto, es importante desmentir mitos e información falsa con el fin de promover la salud de los individuos y el público en general.

A continuación, se encuentra una lista de fuentes de información que proporcionan algunas respuestas acerca del coronavirus:

- Centro de Control y Prevención de Enfermedades: <https://bit.ly/34LqJcE>
- La Organización Mundial de la Salud: <https://bit.ly/34KFGvt>
- El Servicio Nacional de Salud: <https://bit.ly/31Fksgz>

**CRÉDITOS:** “Hoja de Actividad y Preguntas de PSA” de Read Write Think, disponible en: <https://bit.ly/3jtFFQG>

“Plan de Estudio de Anuncios de Interés Público” de Scholastic, disponible en <https://bit.ly/34LKfFP>

“9 Fuentes Confiables de Información Acerca del Coronavirus” de Global Citizen, disponible en: <https://bit.ly/31H2875>

# Anexo de Planea un PSA

**In Instrucciones:** Utiliza este esquema de storyboard para planear un video con una duración máxima de 30 segundos. Un storyboard es un plan visual de las acciones que se llevarán a cabo en el video. Utiliza los recuadros en blanco para dibujar imágenes de lo que quieras que aparezca en pantalla. Utiliza las líneas debajo de los recuadros para planear el audio del video.

Title:	Date:	Name:
Scene: Shot:	Scene: Shot:	Scene: Shot:
Audio: _____ _____ _____ _____	Audio: _____ _____ _____ _____	Audio: _____ _____ _____ _____
Scene: Shot:	Scene: Shot:	Scene: Shot:
Audio: _____ _____ _____ _____	Audio: _____ _____ _____ _____	Audio: _____ _____ _____ _____

# ¿Cierto o Falso?

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad relacionada con los medios de comunicación, los jóvenes determinarán si ciertas noticias son ciertas o falsas. Esta actividad está diseñada para educar a los adolescentes en términos de medios de comunicación, y para proporcionarles herramientas que les ayuden a identificar información falsa o engañosa. Esta actividad fomenta el desarrollo de las capacidades de investigación y pensamiento crítico.

## MATERIAL

- Acceso a Internet
- Computadora, tableta o Smartphone
- Anexo de ART

## PASOS

Durante esta pandemia, probablemente hayas tenido acceso a fuentes de información en Internet y a redes sociales para entender qué es lo que pasa con COVID-19 y cómo protegerte y proteger a tus seres queridos, pero ¿puedes diferenciar entre lo que es real y lo que no? (En un estudio conducido por la universidad de Stanford, más del 80% de los estudiantes no pudieron diferenciar noticias reales de noticias falsas). En esta actividad, aprenderás cómo identificar información engañosa o falsa y las consecuencias de su difusión en línea.

1. ¿Has escuchado la increíble historia del puerquito que salvó a una cabra bebe? Puedes verla aquí: <https://youtu.be/g7WjrvG1GMk>
2. Increíble ¿verdad? Una vez que hayas terminado de ver ese video en YouTube, vamos a ver lo que pasó en este video: [https://youtu.be/\\_2My\\_HOP-bw](https://youtu.be/_2My_HOP-bw)
3. No puedes creer todo lo que ves. Por eso es tan importante corroborar con datos. “La lectura lateral” es cuando determinamos la credibilidad de lo que leemos en Internet después de haber verificado otras fuentes de información. Usemos el acrónimo ART de CommonSense.org para leer lateralmente y no dejarnos engañar por información incorrecta.
4. Ahora que ya sabes cómo identificar información y noticias falsas, ¡vamos a jugar el Juego de la Pandemia del 2020 de Factitious! Utiliza el Anexo de ART para determinar la credibilidad de los artículos. Asegúrate de verificar las fuentes de información (si no estás seguro si la noticia es real, utiliza sitios web de verificación de datos como Snopes o Wikipedia). Entra a la página Web de Factitious para empezar el juego: <http://factitious-pandemic.augamestudio.com/#/>



## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, vean los videos todos juntos y después utilice *breakout rooms* para agrupar a los adolescentes en equipos pequeños para que respondan las preguntas para discusión.
- Si la actividad se lleva a cabo en persona, agrupe a los adolescentes por pareja o en equipos pequeños. Pídale que vean los videos y respondan las preguntas para discusión. Después, jueguen el juego de Factitious y comenten si las noticias son ciertas o falsas.

## EXTENSIONES

- La próxima vez que quieras compartir noticias en las redes sociales, utiliza uno de los sitios Web de verificación de datos incluidos en el anexo antes de compartirlas.
- Ve este video de 13 minutos de CrashCourse en YouTube para obtener un curso exprés sobre “lectura lateral”: <https://bit.ly/3390E5p>
- Juega “Reality Check” de MediaSmarts para determinar si las noticias son ciertas o falsas: <https://bit.ly/3jQKqga>

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo puedes evitar ser engañado por noticias o información falsa?
- Si alguien comparte una noticia falsa en las redes sociales, ¿qué consecuencias puede traer?
- ¿Qué estás haciendo para analizar las noticias con un pensamiento crítico?
- ¿Por qué es importante saber la historia completa antes de reaccionar o compartirla?



# ¿Cierto o Falso?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- Recuerde a los jóvenes ser escépticos, pero no cínicos al leer las noticias en línea. Comenten las diferencias entre hechos y opiniones, así como artículos patrocinados o de publicidad que están disfrazados de noticias.
- Pídale a los jóvenes que respondan estas preguntas acerca de lo que leen en línea:
  - ¿Quién lo escribió?
  - ¿Por qué lo escribieron?
  - ¿Está a favor o en contra de alguien o algo?
  - ¿Su intención es obtener una reacción mía o solo informarme? ¿Cómo me puedo dar cuenta?
  - ¿Hay alguien más reportando esta noticia?
- El uso excesivo de redes sociales puede incrementar los niveles de ansiedad y depresión en los adolescentes. Hable con ellos acerca de la cantidad de información que consumen en un día y hagan un plan para reducir las horas que pasan en su teléfono o computadora.

**CREDITOS:** “Fraudes y Falsificaciones” de CommonSense, disponible en: <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/hoaxes-and-fakes>  
“Educación sobre los Medios de Comunicación en el Salón de Clases” de CommonSense, disponible en: <https://www.commonsense.org/education/articles/media-literacy-resources-for-classrooms>

# Anexo de ART

Para verificar la verdad y certeza de una fuente de información, antes de leerla verticalmente, los verificadores de datos abren muchas pestañas en su computadora y practican el ART(E) de leer lateralmente:



**A - Autor (Author)**- ¿Quién es el autor de la página/artículo - y existe algún motivo detrás del mensaje? ¿Qué podemos saber acerca del autor? ¿Qué imparcialidad puede tener el autor? ¿El autor o página está respaldado por algún grupo, organización o compañía identificable? ¿El autor representa una fuente de información de autoridad sobre ese tema? ¿O es solamente una opinión o sátira?

**R - Confiabilidad (Reliability)** - ¿Qué tan reciente es la página/artículo - cuándo fue publicado o actualizado? ¿Qué es lo que dicen otros sitios Web de verificación de datos y redes sociales (Facebook, Twitter, YouTube) acerca del autor y su publicación?

*Organizaciones de Verificación de Datos:*

[Wikipedia](#) - Un buen recurso de información para la lectura lateral. Normalmente es la primera parada de los verificadores de datos - y es una página donde puedes ser testigo de la verificación de datos en acción.

[Snopes](#)- Uno de los primeros sitios Web dedicado a la verificación de datos.

*Organizaciones de Redes Sociales:*

**Facebook** - En un esfuerzo por controlar las noticias falsas, Facebook recientemente añadió una “i” (botón de información) a los artículos publicados por los usuarios. El botón incluye un vínculo a Wikipedia para obtener más información sobre el autor, o editorial, y contiene una sección de historias recientes del autor, un “contador de shares” que muestra en qué partes del mundo la historia ha sido compartida, y una lista de los amigos del usuario que han compartido la historia.

**YouTube** - El nuevo elemento “*information cues*” de YouTube, ayudará a frenar la difusión de información fraudulenta al vincular videos de teorías de conspiración a artículos de Wikipedia.

# Anexo de ART

**T- Audiencia (*Target*)** - ¿Quién es la audiencia a la que está dirigida el autor? ¿Por qué quiere el autor que su audiencia crea, tome una postura, apoye y/o compre lo que publica? ¿Cómo puede ser cambiado el contenido (Ej.: encabezado, fotografías, palabras utilizadas, mensaje en general) para llamar la atención de diferentes audiencias?

**CREDITO:** “Educación sobre los Medios de Comunicación en el Salón de Clases” de CommonSense, disponible en:  
<https://www.commonsense.org/education/articles/media-literacy-resources-for-classrooms>

# La Misión de la Transmisión

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de conocimientos de salud y STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), los jóvenes inventarán el prototipo de un producto que prevenga la propagación del virus. Como parte de la unidad de COVID-19, esta actividad está diseñada para enseñarles a los jóvenes cómo se transmiten los virus y los comportamientos sanitarios que previene su propagación. Esta actividad fomenta el desarrollo de conocimientos de salud, creatividad y capacidades relacionadas con STEM.

## MATERIAL

- Materiales comunes que encuentres en casa, como cartón, cinta adhesiva, papel, cordones, pegamento, bandas elásticas o ligas, material reciclable, papel aluminio, tijeras, etc.
- El Anexo de la Misión de la Transmisión

## PASOS

En esta actividad conocerás las diferentes maneras en las que se propagan los virus. Después inventarás y construirás un prototipo de un producto nuevo que prevenga la propagación de un virus.

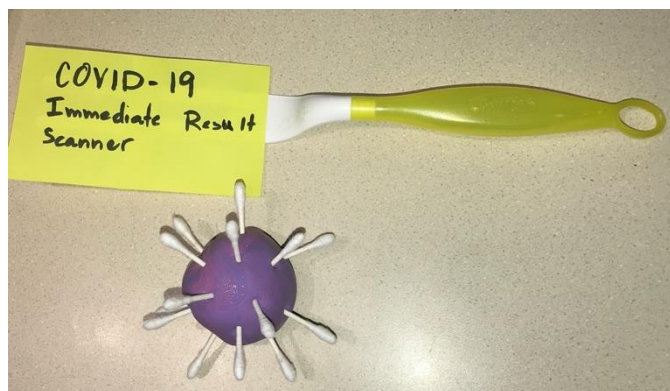
Existen 4 formas principales de transmisión de un virus. ¿Puedes nombrarlos? Son:

- Sangre
- Agua contaminada
- Gotitas respiratorias
- Contacto directo

1. Dirígete al Anexo de La Misión de la Transmisión. Por cada forma de transmisión de un virus, investiga e identifica 3 tipos de virus. Después, identifica 3 maneras de prevenir la propagación de cada virus.
2. Ahora selecciona una de las 4 formas de transmisión.
  - Usando la forma de transmisión que elegiste, ¿de qué manera se puede prevenir la propagación del virus?

Una vez que hayas identificado esta información, crea un producto nuevo que prevenga la propagación del virus a través de la forma que elegiste (Ej.: un sombrero con un medidor de distancia láser que identifique cuando alguien está a menos de 6 pies de ti).

3. Conforme piensas qué producto vas a inventar, identifica:
  - El problema que quieres resolver
  - Las características que debe tener el producto (Ej.: ligero y grande)
  - La función del producto



4. Toma los materiales que necesitas para construir el prototipo de tu invento. Un prototipo es una versión inicial de tu invento. Los prototipos pueden ser de cualquier tamaño y forma, y pueden estar hechos de distintos materiales. Tu prototipo puede indicar las funciones que quieras que el producto tenga, pero no es necesario que realice dichas funciones. Para esta actividad, ve si puedes utilizar materiales simples para hacer un prototipo en tercera dimensión.

## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo en persona, los jóvenes pueden trabajar en parejas o en equipos pequeños para diseñar y crear un modelo de su invento.
- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, envíe kits a casa con materiales que puedan ser usados para la construcción del prototipo (Ej.: rollos de papel absorbente, papel aluminio, cinta adhesiva, material reciclado, limpiapiipas, etc.)
- Si la actividad se lleva a cabo en casa usando los kits enviados, pídale a los jóvenes que suban videos o fotografías y descripciones de sus productos a la plataforma de su programa.

# La Misión de la Transmisión

## EXTENSIONES

- Organice una convención de inventos en persona o de manera virtual, donde cada adolescente describa y muestre su invento.
- Facilite una sesión de “Shark Tank”. Los jóvenes pueden crear propuestas y presentar sus prototipos a un panel de jueces.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué información aprendiste acerca de la propagación de los virus?
- Si sabemos cómo se propagan los virus, ¿esto nos llevaría a ser más conscientes de nuestro comportamiento? ¿Porque sí o porque no?
- ¿Por qué es difícil cambiar nuestra conducta aun sabiendo lo que deberíamos hacer para estar sanos?
- ¿Cómo podemos influir o ayudar a otros al cambiar nuestra conducta?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

EL COVID-19 se contagia principalmente a través del contacto personal. No todos los que portan el virus presentan síntomas. La gente asintomática también puede propagar el virus. El virus se puede propagar:

- Entre personas que tienen contacto cercano (menos de 6 pies)
- A través de gotitas respiratorias de una persona infectada después de que esta tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden aterrizar en otras personas al ser inhaladas o tocadas.
- Tocando la superficie de objetos que tienen el virus, y después tocándonos la boca, nariz u ojos.

El coronavirus se propaga fácilmente. Entre más cercana sea la interacción entre personas, y más tiempo dure dicha interacción, el riesgo de contagio se incrementa.

Hasta ahora, se considera que el riesgo de propagación de COVID-19 entre animales y humanos es bajo.

La mejor manera de protegerse y proteger a otros es no exponerse al virus. A continuación, se enlistan algunas acciones que se pueden tomar para prevenir la propagación del virus:

- Mantenga una distancia de 6 pies de otras personas
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua. Si no tiene acceso a jabón, utilice desinfectante de manos que tenga por lo menos 60% de alcohol.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente
- Cubra su boca y nariz con una mascarilla cuando esté alrededor de otras personas.

**CREDITOS:** “Virus: Unidad de Estudios” de Teaching Without Chairs, disponible en <https://bit.ly/2YProWO>  
“Como se propaga el COVID-19” de la CDC, disponible en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

# Anexo de La Misión de la Transmisión

**Instrucciones:** Por cada una de las 4 formas de propagación de virus, investiga y después completa la hoja con 3 tipos de virus que son propagados a través de cada forma, y 3 maneras de prevenir la propagación de dicho virus.

<p>Virus que son transmitidos a través de la <u>sangre</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol> <p>Cómo prevenir los virus transmitidos a través de la sangre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<p>Virus que son transmitidos a través de <u>agua contaminada</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol> <p>Cómo prevenir los virus transmitidos a través del agua contaminada:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>
<p>Virus que son transmitidos a través de <u>gotitas respiratorias</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol> <p>Cómo prevenir los virus transmitidos a través de gotitas respiratorias:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<p>Virus que son transmitidos a través de <u>contacto directo</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol> <p>Cómo prevenir los virus transmitidos a través de contacto directo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>

# The 50 State Afterschool Network

## (Red de Programas Extraescolares de los 50 Estados)



La Guía de Actividades para Aprender Acerca de COVID-19 ha sido desarrollada por el 50 State Afterschool Network con el liderazgo de Alaska Afterschool Network para apoyar a los niños y jóvenes a nivel nacional.

En cada estado, la red de programas extraescolares está ampliando las oportunidades ofrecidas a los niños. Al buscar resultados igualitarios para niños desaventajados en términos de éxito académico y trabajos futuros, una red de programas extraescolares une a líderes de diferentes sectores a través de una misma visión y estrategia para mejorar la calidad de programas extraescolares y de verano.

Alabama Afterschool Community Network  
Alaska Afterschool Network  
Arizona Center for Afterschool Excellence  
Arkansas Out of School Network  
California AfterSchool Network  
Colorado Afterschool Partnership  
Connecticut After School Network  
Delaware Afterschool Network  
Florida Afterschool Network  
Georgia Statewide Afterschool Network  
Hawai'i Afterschool Alliance  
Idaho Afterschool Network  
Afterschool for Children and Teens Now (ACT Now) Coalition (IL)  
Indiana Afterschool Network  
Iowa Afterschool Alliance  
Kansas Enrichment Network  
Kentucky Out-of-School Alliance  
Louisiana Center for Afterschool Learning  
Maine Afterschool Network  
Maryland Out of School Time Network  
Massachusetts Afterschool Partnership  
Michigan After-School Partnership  
Ignite Afterschool (MN)  
Missouri AfterSchool Network  
Mississippi Statewide Afterschool Network  
Montana Afterschool Alliance  
Beyond School Bells (NE)

Nevada Afterschool Network  
New Hampshire Afterschool Network  
New Jersey School- Age Care Coalition  
NMOST (New Mexico Out of School Time) Network  
New York State Network for Youth Success  
North Carolina Center for Afterschool Programs  
North Dakota Afterschool Network  
Ohio Afterschool Network  
Oklahoma Partnership for Expanded Learning Opportunities  
OregonASK  
Pennsylvania Statewide Afterschool/Youth Development Network  
Rhode Island Afterschool Network  
South Carolina Afterschool Alliance  
South Dakota Afterschool Network  
Tennessee Afterschool Network  
Texas Partnership for Out of School Time  
Utah Afterschool Network  
Vermont Afterschool, Inc.  
Virginia Partnership for Out-of-School Time  
Washington Expanded Learning Opportunities Network  
West Virginia Statewide Afterschool Network  
Wisconsin Afterschool Network  
Wyoming Afterschool Alliance