

## MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

Atendiendo las orientaciones para el regreso seguro a la prestación del servicio educativo de manera presencial estipuladas en la Resolución 777 y Directiva Ministerial 05 del 2021, cada persona es responsable de tomar decisiones de acuerdo a sus necesidades, capacidades, posibilidades y condiciones de vida que propendan por el cuidado de sí mismo, de los seres queridos y de la sociedad en general. Para esto:

- a. Determinar con claridad la o las medidas de cuidados que requiere implementar para prevenir su contagio o el de otros, teniendo en cuenta aquellas medidas que han demostrado ser eficientes desde la evidencia científica.
- b. Revisar sus prácticas de cuidado en la actualidad, identificando las situaciones, circunstancias, pensamientos y/o emociones que facilitan o dificultan estas prácticas.
- c. Adoptar medidas de cuidado que puedan garantizar su protección, considerando las particularidades de su entorno y de sus condiciones de vida. A partir de ello, seleccione y utilice la opción más viable, priorizando su protección y la de otros.
- d. Comparar y reflexione sobre sus experiencias y prácticas a la luz de las recomendaciones sanitarias, y si es necesario, tome decisiones ante las nuevas situaciones.
- e. Evaluar los beneficios para sí mismo y para los demás de sus decisiones, en términos del logro de la protección necesaria para prevenir el contagio, la tranquilidad que le produce estas decisiones y la coherencia de ésta con las recomendaciones de protección de bioseguridad.
- f. Tener presente y extremar medidas de cuidado en el caso que alguno de los miembros de la familia presente alguna comorbilidad asociada a mayor riesgo de enfermedad grave por Covid-19.
- g. Si usted identifica situaciones de riesgo para la transmisión del virus por COVID 19 o aglomeraciones, extreme las medidas de bioseguridad y evite el contacto con las demás personas.

A partir de lo anterior, la Institución Educativa San Pedro Claver km 16, ha establecido dentro de sus protocolos de bioseguridad una serie de acciones que promueven la reflexión por parte de los integrantes de la comunidad educativa respecto a la importancia de ejercer las medidas de autocuidado necesarias para minimizar el riesgo de contagio por Covid-19, de la siguiente manera:

- ✚ Sensibilización a los estudiantes en las aulas durante las sesiones de clases presenciales (y educación en casa) por parte de los docentes y directivos haciendo énfasis en:
  - ✓ Uso correcto y permanente del tapabocas al interactuar con personas ajenas al núcleo familiar dentro y fuera de la Institución Educativa
  - ✓ Lavado frecuente de manos con agua y jabón durante la jornada escolar y al llegar a casa
  - ✓ Motivar a los miembros del núcleo familiar a aplicar estas medidas de autocuidado y evitar aglomeraciones

- ✚ Elaboración y socialización de infografías alusivas a las medidas generales de autocuidado con todos los integrantes de la comunidad educativa.

# MEDIDAS DE AUTOCAUIDADO

yo cumplo  
¿Y TÚ QUÉ...



Cuidarse también es cuidar a los otros y de acuerdo con esta consideración, cada persona es responsable de tomar decisiones que propendan por el cuidado de si mismo, de los seres queridos y de la sociedad en general.

**Comprometidos con la vida**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO CLAVER KM16



*“Paso a paso forjando la excelencia”*