

ALUMNOS:

DE LA LUZ GONZALEZ ANGELICA
NERI RODRIGUEZ AOLANI URIEL
MARTINEZ GONZALEZ OCTAVIO IVAN
TORRES MARTINEZ CRISTINA YURIKO
HERNANDEZ DIEGO AYLIN VIANNEY
BARRERA MONTALVO FERNANDA SOFIA

GRADO Y GRUPO: 2°3



RESILIENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA



¿QUE ES?

Es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos.

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

COVID-19: ¿cuál es el estado actual de los contagiados?



Las gráficas nos ayudaron para darnos una idea del número de contagiados y muertos por covid-19 ya que las cifras van aumentando conforme a los meses ya que nadie

Un amor de Internet

Chateando tú me dijiste que me querías, mientras escribiendo tu mentías,

Aunque solo era un amor de internet.

En Facebook me bloqueaste, y aún no me llamaste.

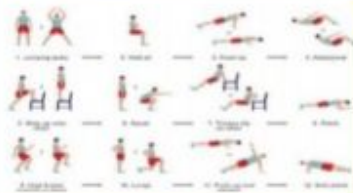
No sabes cuánto te extraño, Pero me dolió tu engaño, te borraré de mis contactos, para ya no ver en WhatsApp tus retratos, ya no quiero verte, y ni siquiera hablarte, no quiero saber nunca nada de la web.

¡STAY AT HOME!

La neurobiología de la resiliencia es el campo de estudio que nos explica, desde un punto biológico, uno de los procesos más fascinantes del ser humano



Por la pandemia muchos de nosotros tuvimos un nuevo modo de vida tanto de trabajo como escolar ya que pasaron de ser presenciales a ser de manera virtual y de esta manera muchos al estar ocupados descuidaron sus equipos de cómputo y no les dieron el mantenimiento que necesitan de tal manera los equipos empiezan a fallar o a trabarse ya que al estar sucios o descuidados.



Una manera de luchar contra estos problemas, angustias y temores es dedicar una parte de tu tiempo para realizar alguna actividad física

Factores que incrementan el riesgo de que una persona desarrolle obesidad: *

- *Glucosa(azúcar) alta en la sangre o diabetes.
- *Presión arterial alta(hipertensión).
- *Diabetes tipo 2
- *Cáncer de (endometrio, de mamá y de colon).
- *Hipertensión



Desayuno: leche con cereales integrales y unas cerezas

Comida: (carne roja magra, pollo, huevos, frutos secos, tofu, soja, vegetales marinos , arroz y pasta.

Cena: (alimentos lácteos, brócoli, col rizada, almendras, nueces, leche de soja, zumo de naranja y cereales.



Durante el Covid-19 las comunidades virtuales han Sido de gran utilidad por lo que los estudiantes las emplean como herramientas para reforzar su enseñanza y aprendizaje, resulta de vital importancia mencionar que los estudiantes poseen las competencias tecnológicas y sobre todo tienen la disposición para hacer uso de estas herramientas



Aprender a pensar, el desarrollo del pensamiento los comportamientos virtuosos o el cuidado de las verdaderas amistades requiere tiempo, atención y cuidado, nos permitirá salir adelante de esta pandemia con mayor resiliencia.



Promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales (HSE) en las y los jóvenes de educación media superior pública, a través de actividades didácticas, deportivas y culturales para mejorar su bienestar presente y futuro.



**Jóvenes
en casa**

CONSTRUYET

"Resilience is accepting your new reality, even if it's less good than you had before". ★Elizabeth Edwards★.