

PROTOCOLO:

Protocolo para la prevención del contagio del Covid-19, durante el desarrollo de las lecciones de Educación Física en los centros educativos públicos y privados del país.

Versión: 005

Nombre de la dependencia: Dirección de Vida Estudiantil

Elaborado por: Dirección de Vida Estudiantil

Revisado por: Despacho de la Ministra y Equipo Técnico de Ministerio de Salud.

Los protocolos específicos del Ministerio de Educación Pública se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página oficial de este Ministerio.

Avalado por:

Sra. Katharina Müller Castro, Ministra de Educación Pública.

Dra. Joselyn Chacón Madrigal, Ministra de Salud. (Oficio Aval N°MS-DM-5862-2022)

Agosto, 2022

Contenidos

1. Objetivo:	3
2. Indicador asociado:	3
3. Alcance:	3
4. Responsables:	3
5. Marco legal:	4
6. Definiciones:	5
7. Abreviaturas:	10
8. Descripción del procedimiento:	11
8.1. Disposiciones generales:	11
8.2. Disposiciones dentro de los vestuarios y camerinos:	17
8.3. Disposiciones durante las lecciones:	17
8.4. Disposiciones al finalizar las lecciones:	18
8.5. Metodología de trabajo:	18
8.6 Disposiciones para gestión inclusiva del riesgo para la comunidad educativa.....	20
9. Anexos:	21

1. Objetivo:

Establecer las disposiciones sanitarias durante el desarrollo de las lecciones de Educación Física, para prevenir el contagio del Covid-19 en los centros educativos del país, durante el período de atención a la emergencia.

2. Indicador asociado:

El 100% de los centros educativos públicos y privados del Ministerio de Educación Pública conocen y aplican el Protocolo para la prevención del contagio del Covid-19, durante el desarrollo de las lecciones de Educación Física.

3. Alcance:

La aplicación de este protocolo es de carácter obligatorio para las lecciones de Educación Física en los centros educativos públicos y privados de todo el país.

4. Responsables:

Dirección del Centro Educativo:

- Responsables de la divulgación y cumplimiento de las medidas sanitarias establecidas en este protocolo.

Personal docente de Educación Física:

- Responsables de la implementación de las medidas sanitarias indicadas en este protocolo con el apoyo de la gestión administrativa.

5. Marco legal:

- Ley N° 4534 que ratifica la Convención Americana sobre los Derechos Humanos.
- Ley N° 7948 que ratifica la Convención Interamericana para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad.
- Ley N° 8661 de Aprobación de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo.
- Ley N° 7600 Igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad.
- Ley N° 9303 de la Creación del Consejo Nacional de la Persona con Discapacidad.
- Ley N° 8488 Ley Nacional de emergencias y prevención del riesgo.
- Ley N° 9379 para la Promoción de la Autonomía Personal para las Personas con Discapacidad.
- Decreto Ejecutivo 41095 MP-MTSS “Acatamiento Obligatorio de las Normas de inclusión, protección y atención de las personas con discapacidad en situaciones de emergencias y desastres”
- Decreto N° 40635 -MP-MDHIS-PLAN-MTSS Armonización de la Política Nacional en Discapacidad (PONADIS) y establecimiento de su plan de acción conforme a los compromisos país para el cumplimiento de los objetivos de desarrollo sostenible.

- Directriz N° 051-MTSS-MICITT Sitios Web accesibles.
- Decreto N°40955-MEP Establecimiento de la Inclusión y la Accesibilidad en el Sistema Educativo Costarricense.
- Decreto Ejecutivo-42227-Declaratoria de Estado de Emergencia Nacional.

Lineamientos generales:

- LC-CS-014. Lineamientos generales para la reanudación de servicios presenciales en centros educativos públicos y privados ante el Coronavirus (COVID-19).
- LC-CS-009. Lineamientos generales para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19.
- LS-PG-001. Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19.
- LS-PG-008. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus. (COVID-19).

Directriz:

- Directriz 082- MP-S “Sobre los protocolos para la reactivación y continuidad de los sectores durante el Estado de emergencia nacional por COVID-19”.
- Directriz N°073-S-MTSS de 9 de marzo de 2020 Medidas necesarias para implementar el teletrabajo en todos los puestos teletrabajables.
- Resolución N° MEP-003-2022 / MS-DM-1001-2022.

6. Definiciones:

Aislamiento: lapso en que una persona infectada por COVID-19 debe estar alejada de otras personas, incluso en su casa (Ministerio de Salud, 2021).

Ajustes razonables: son las modificaciones y adaptaciones necesarias y adecuadas, que no impongan una carga desproporcionada o indebida, bajo los principios de racionalidad y proporcionalidad, cuando se requieran en un caso particular, con el objetivo de

garantizar a las personas con discapacidad el goce y ejercicio pleno en igualdad de condiciones y oportunidades de todos los derechos humanos y libertades fundamentales.

Alcohol: gel o líquido, mínimo o máximo de grados, funciones o cualidades, ventajas y peligros.

Aprendizaje colectivo por lograr: proceso de aprendizaje que consiste en utilizar grupos para mejorar el aprendizaje mediante el trabajo conjunto. En este sentido, es un término que engloba diferentes enfoques educativos que implican un esfuerzo conjunto por parte de todas las personas que participan. Por lo general, en este enfoque colaborativo grupos de dos o más personas estudiantes trabajan juntas para resolver problemas. También, para completar tareas o aprender nuevos conceptos. Este enfoque ayuda a que las personas estudiantes procesen y sintetizen información y conceptos, en lugar de memorizar datos y cifras (Sarmiento, 2007).

Aprendizaje individual por lograr: proceso de aprendizaje cuando las personas estudiantes aprenden con sus capacidades personales, intereses, madurez, de acuerdo

a sus posibilidades personales y, en general, avanzan a su propio ritmo (Sarmiento, 2007).

Ayuda técnica: elemento requerido por una persona con discapacidad para mejorar su funcionalidad y garantizar su autonomía.

Coronavirus (CoV): son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo

es un virus que no había sido identificado previamente en humanos (Ministerio de Salud, 2021).

Tipos: es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19 (Ministerio de Salud, 2021).

COVID-19: es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las partículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OPS/OMS, 2020).

Desinfección: consiste en la destrucción de las bacterias o virus ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente (Ministerio de Salud, 2021).

Deportes con contacto físico: disciplina deportiva que por su naturaleza implica contacto corporal entre participantes, ya sean adversarios o compañeros (MIDEPOR, 2021).

Deportes en modalidad individual sin contacto físico: disciplina deportiva en la cual la práctica se realiza sin necesidad de contacto ni acercamiento físico de menos de 2 metros de distancia entre personas (MIDEPOR, 2021).

Educación Física: como objeto de estudio o conocimiento, esta asignatura usa al movimiento humano en su diversas manifestaciones y aplicaciones (como deporte, ejercicio, actividad física recreativa, o como expresión-comunicación a través de

movimiento corporal), considerando los aspectos que intervienen en su desarrollo (qué es el cuerpo, cómo funciona, cómo se mantiene en buen estado funcional) a nivel cualitativo y cuantitativo (MEP, 2010).

Equiparación de oportunidades: proceso de ajuste del entorno, los servicios, las actividades, la información, la documentación, así como las actitudes a las necesidades de las personas, en particular de las discapacitadas.

Equipo de protección personal (EPP): cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que

puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin (Universidad de Valencia, 2020).

Gestión inclusiva del riesgo: consiste en la ejecución del proceso de gestión del riesgo, llevada a cabo con la participación y en consulta estrecha con las personas y organizaciones de personas con discapacidad, con el fin de garantizar que se encuentren efectivamente incluidas en todos los procesos de toma de decisiones, en los ámbitos nacional, regional y local.

Inclusión: en el contexto de la asistencia humanitaria, la noción de inclusión pasa por garantizar que todas las personas afectadas por el desastre o la emergencia tengan acceso a la asistencia requerida, en el entendido que esta asistencia debe ser proporcional y equitativa según las necesidades (tomado del documento de Normas de inclusión, protección y atención de las personas con discapacidad en situaciones de emergencias y desastres).

Limpieza: procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y la suciedad. Se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar (Ministerio de Salud, 2021).

Mediación Pedagógica: enfoque de aplicación que debe enfocarse en estimular la creatividad de las personas estudiantes mediante la creación de juegos, rutinas y actividades organizadas, teniendo como facilitador a la persona docente de educación física. Los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, del periodo respectivo, se trabajarán de forma dinámica y lúdica en cada clase (MEP, 2010).

Mitigación: aplicación de medidas, para reducir el impacto negativo, que provoca un suceso de origen natural, humano o tecnológico.

Momentos de la lección de educación física: la lección de educación física deberá desarrollarse en los siguientes cuatro momentos: *I Momento, explicación y ejemplificación*; *II Momento, práctica guiada de la persona estudiante*; *III Momento, crear y compartir*; *IV Momento, reflexión y reforzamiento* (MEP, 2010).

Permiso Sanitario de Funcionamiento: documento que emite el Ministerio de Salud como requisito previo para que un establecimiento en una ubicación determinada pueda operar, en cumplimiento de la legislación vigente que previene el impacto que los establecimientos puedan generar sobre el ambiente y la salud pública durante su funcionamiento (Ministerio de Salud, Reglamento N°39472-S).

Persona con discapacidad: las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.

Servicio de apoyo: ayudas técnicas, equipo, recursos auxiliares, asistencia personal y servicios de educación especial requeridos por las personas con discapacidad para aumentar su grado de autonomía y garantizar oportunidades equiparables de acceso al desarrollo.

Umbral de ciclo (Ct por sus siglas en inglés de Cycle threshold): es el valor en el cual la detección de cada uno de los genes del virus estudiado en la muestra del paciente sobrepasa el umbral de negativo a positivo definido por la técnica de análisis (es

diferente en cada kit comercial). El valor del Ct no debe ser determinante para el manejo clínico del paciente (este debe ser por sintomatología y severidad), puede ser utilizado solo indirectamente como un valor de referencia de la carga viral y puede estar afectado por múltiples factores desde el tiempo transcurrido después de la infección, la correcta toma de muestra, la técnica de procesamiento, correcto análisis, controles, etc (Ministerio de Salud, 2021).

Vulnerabilidad: condición intrínseca de ser impactado por un suceso a causa de un conjunto de condiciones y procesos físicos, sociales, económicos y ambientales. Se determina por el grado de exposición y fragilidad de los elementos susceptibles de ser afectados -la población, sus haberes, las actividades de bienes y servicios, el ambiente- y la limitación de su capacidad para recuperarse.

7. Abreviaturas:

MS: Ministerio de Salud.

CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social.

CNE: Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias.

MEP: Ministerio de Educación Pública.

COVID-19: Coronavirus 2019.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

EPP: Equipo de protección personal.

CEPAL: Comisión Económica para América Latina.

DPI: Dirección de Planificación Institucional.

DEP: Dirección de Educación Privada.

DPRP: Dirección de Prensa y Relaciones Públicas.

DGDR: Dirección de Gestión y Desarrollo Regional.

DRE: Dirección Regional de Educación.

DCIGR: Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo.

CIGR: Comité Institucional para la Gestión del Riesgo.

PGRCE: Plan para la Gestión del Riesgo en el Centro Educativo.

PPRCLOP: Plan de Reparativos y Respuesta en Centros Laborales y de Ocupación Pública.

CE: Centros educativos.

8. Descripción del procedimiento:

8.1. Disposiciones Generales:

8.1.1 Los centros educativos que no cuenten con servicio de agua potable no podrán impartir clases de Educación Física en modalidad presencial.

8.1.2 Se debe designar a una persona responsable en cada centro educativo que se encarga de darle seguimiento al cumplimiento de las disposiciones sanitarias contenidas en el Lineamiento General y los protocolos sobre COVID-19 elaborados por el Ministerio de Educación Pública.

8.1.3 La persona directora del centro educativo debe asegurarse que se cuente con todos los utensilios sanitarios en las baterías de servicios sanitarios, así como el funcionamiento adecuado de su sistema de desecho de aguas negras y la existencia de lavamanos accesibles en cantidad suficiente. El uso de los servicios sanitarios estará monitoreado por las personas funcionarias del centro educativo, para evitar aglomeraciones de personas estudiantes en estos recintos. Asimismo, todos los servicios sanitarios del centro educativo se deben desinfectar constantemente y contarán con: papel higiénico, jabón antibacterial, toallas desechables para secado de manos y alcohol en gel de entre 60° a 70°.

8.1.4 La persona directora del centro educativo se asegurará de que todas las personas de la comunidad educativa, reciban la orientación sobre dónde se encuentran ubicados los lavatorios (los cuales deben ser accesibles y usables), así como la distribución de los dispositivos de higiene, todos rotulados de manera accesible, que permitan la fácil identificación de cada uno de los productos (jabón, alcohol en gel, toallas de papel, entre otros). Esta información y orientación considera tanto los lavatorios como los dispositivos de limpieza que se encuentran en todo el centro educativo (áreas de circulación, aulas u otros). Todo ello, de manera que se garantice su autonomía, seguridad y confortabilidad.

8.1.5 Los centros educativos deben tener en formato accesible (objeto concreto, fotografía, análisis de tareas, pictogramas, Braille, en relieve, otros), por medios físicos y digitales (pantallas, videos, correos, afiches, entre otros), las medidas sanitarias dictadas por el Ministerio de Salud, como lo son los afiches de los protocolos de: prevenga el coronavirus en 6 pasos, protocolo del lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, no tocarse la cara, población en riesgo y use la mascarilla o careta de forma voluntaria y correcta. Asimismo, reiterar dichas medidas sanitarias a todo el funcionariado en reuniones y capacitaciones (ver anexos de afiches).

8.1.6 El centro educativo debe velar y proporcionar los insumos necesarios para que las personas funcionarias, personas estudiantes, padres, madres, personas encargadas legales y personas visitantes, cumplan con las medidas definidas para la prevención y contención ante la emergencia por la enfermedad COVID-19.

8.1.7 La persona directora del centro educativo debe motivar el avance en la vacunación contra COVID-19 y recomendar el uso de mascarilla en personas con factores de riesgo: personas adultas y personas menores de edad con obesidad, diabetes, asma o enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardiovascular, anemia falciforme, aquellos que están inmunodeprimidos o los que el médico tratante dictamine, y los no vacunados al tener mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

8.1.8 La persona directora motivará el esquema de vacunación completo de las personas estudiantes para la permanencia presencial al curso lectivo 2022.

8.1.9 Los centros educativos deben informar a las personas estudiantes y sus familias sobre las medidas y protocolos de higiene y recordar la responsabilidad individual en acatar cada una de ellas.

8.1.10 Las personas estudiantes mayores de edad son responsables de su autocuidado siguiendo las medias para prevención del COVID-19, contando con los apoyos pertinentes en el caso de las personas con discapacidad.

8.1.11 Se prohíbe la asistencia y permanencia en la clase de Educación Física de cualquier persona estudiante, asistente personal, persona funcionaria docente, persona encargada legal, personal administrativo o docente que presenten síntomas asociados al Covid-19.

8.1.12 Todo caso sospechoso deberá ser atendido según se establece en el protocolo específico sanitario para la atención de casos Covid-19 y localizable en el siguiente enlace: <https://www.mep.go.cr/coronavirus>

8.1.13 En relación al uso de servicios sanitarios, las personas directoras y el personal de limpieza deben garantizar su limpieza profunda, se sugiere, dos veces a lo largo del día: una vez por la mañana y otra vez al iniciar la jornada vespertina, esto de acuerdo a cada contexto de centro educativo y a los roles que se establezcan para todas las personas de conserjería. Se debe garantizar el uso de sustancias de desinfección profunda, de acuerdo con el Protocolo de Limpieza correspondiente a Centros Educativos.

8.1.14 Es responsabilidad de la persona directora darle seguimiento a la implementación de estas acciones por parte de las personas conserjes. En caso de no existir personas conserjes, la persona directora en coordinación con la junta de educación o junta administrativa, realizarán las gestiones para el cumplimiento de lo indicado.

8.1.15 La hidratación en las lecciones no podrá ser compartida, y los recipientes de hidratación deberán estar debidamente identificados para que no se confundan entre las personas estudiantes.

8.1.16 De ser posible, se sugiere ubicar una zona de ingreso de las personas estudiantes, y otro distinto para el egreso, para que de esta forma no se crucen las poblaciones que entren y salen, eso para que las personas circulen sin estar haciéndose aglomeraciones riesgosas.

8.1.17 En la instalación a utilizar se debe garantizar contar con diferentes espacios accesibles para aplicar correctamente el lavado de manos (se debe contar con agua y jabón antibacterial). Además, se debe procurar proporcionar para uso de las personas usuarias, desinfectantes en aerosol, alcohol en gel (al menos al 60%), toallas desechables para el secado de manos y dispositivos para el manejo de desechos (basureros de pedal). Esto de acuerdo con las indicaciones emitidas por parte del Ministerio de Salud.

8.1.18 En la entrada del recinto o espacio en el cual se realizará la clase, se sugiere que se instale una estación de limpieza, la cual podría contar con lavatorio accesible, jabón

desinfectante, toallas desechables. En esta zona, todas las personas que entran al espacio podrán, lavar sus manos con agua y jabón y luego aplicar la solución desinfectante a las suelas de sus zapatos y en los aditamentos para el desplazamiento o la movilidad (bastones, andaderas, muletas, sillas de ruedas, coches u otros).

8.1.19 Si en el lugar no es posible ubicar el lavatorio en la zona de entrada, la estación de limpieza de entrada debe contar con un dispensador de alcohol en gel (de entre 60° y 70°) con el cual la persona que entra al espacio deberá desinfectar sus manos, hacer el proceso de desinfección de calzado y después de esto, deberá pasar a la zona de servicios sanitarios a ejecutar el lavado de manos y cara, solo hasta haber cumplido con

los pasos anteriores es que la persona podrá iniciar sus actividades en la clase de Educación Física.

8.1.20 Se debe disponer una bitácora de limpieza de áreas comunes en las cuales se requiere realizar limpieza y desinfección entre sesión y sesión, y reforzar otras áreas.

8.1.21 Durante las lecciones las personas estudiantes podrán moverse e interactuar con sus pares en el desarrollo de las actividades planificadas.

8.1.22 Es permitido el acceso a las lecciones de Educación Física a personas funcionarias docentes, personas encargadas legales, personal administrativo o personas ajenas a las mismas, incluyendo a las personas estudiantes que requieran el apoyo personal/asistente de servicios de educación especial, y desde luego, la persona directora de centro educativo, que como superior puede y debe visitar los espacios de lecciones de educación física para temas varios.

8.1.23 En relación con el uso de implementos deportivos, las personas directoras y el personal de limpieza se sugiere se pueda garantizar la limpieza profunda al menos en un momento durante toda la jornada de cada centro educativo.

8.1.24 Cada centro educativo debe capacitar e informar a sus personas funcionarias y encargados legales sobre los lineamientos contemplados en este documento.

8.1.25 Cada centro educativo debe colocar en espacios información en formatos accesible sobre lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar y no tocarse la cara (ver anexos).

8.2. Disposiciones dentro de los vestuarios y camerinos:

8.2.1. Se podrán utilizar los vestidores y camerinos por parte de las personas estudiantes.

8.2.2 En relación con el uso de vestuarios y camerinos, las personas directoras y el personal de limpieza deben garantizar su limpieza profunda, como sugerencia, dos veces a lo largo del día: una vez por la mañana y otra vez al iniciar la jornada vespertina, esto de acuerdo a cada contexto de centro educativo y a los roles que se establezcan para todas las personas de conserjería. Se debe garantizar el uso de sustancias de desinfección profunda, de acuerdo con el Protocolo de Limpieza correspondiente a Centros Educativos. Es responsabilidad de la persona directora darle seguimiento a la

implementación de estas acciones por parte de las personas conserjes. En caso de no existir personas conserjes, la persona directora en coordinación con la junta de educación o junta administrativa, realizarán las gestiones para el cumplimiento de lo indicado.

8.2.3. Se permite que las personas estudiantes se duchen en el centro educativo.

8.2.4. En caso de que los camerinos y vestuarios para el cambio de ropa por parte de las personas estudiantes tengan también baterías sanitarias, estos espacios deben contar con jabón antibacterial, alcohol gel, toallas desechables para el secado de manos y basureros, así como agua potable para lavamanos e inodoros.

8.3. Disposiciones durante las lecciones:

8.3.1 Antes de iniciar las lecciones, las personas estudiantes y personas funcionarias deben cumplir con su protocolo de lavado de manos y uso de alcohol gel.

8.3.2 Cada persona estudiante debe portar su propia botella de hidratante y/o aguas debidamente rotuladas y no se deben compartir con otras personas.

8.3.3 Cada vez que alguna persona estudiante deba ir al baño, camerino o vestuario durante las lecciones, antes de volver a incorporarse a la sesión de clase, debe lavarse las manos.

8.3.4 Todos aquellos comunicados, envío de mensajes, tareas, notas a la casa, mensajes de citas y respuestas a las personas encargadas legales serán trasladadas

por fuentes oficiales como el Teams, por medio de correos electrónicos y otros medios tecnológicos propios de la labor docente y autorizados para tales fines.

8.4. Disposiciones al finalizar las lecciones:

8.4.1 Una vez finalizadas las sesiones, las personas estudiantes deben realizar un correcto lavado de manos, aprovechar para hidratarse, y deben volver a colocarse la mascarilla, si de forma voluntaria, así lo disponen y continúan su jornada educativa.

8.5. Metodología de trabajo:

8.5.1 El enfoque curricular de la Educación Física consiste en una educación para vivir y convivir salutogénicamente. Este momento de pandemia Covid-19 sigue siendo un tiempo propicio para ejecutar actividades con este enfoque. Por ello, la mediación pedagógica debe ser promotora de salud integral y calidad de vida mediante la estimulación constante de prácticas de estilos de vida saludables. Para lograr este cometido, todas las actividades deben centrarse en la persona, se debe integrar o correlacionar la Educación Física con otras asignaturas del plan de estudios, se debe realizar una mediación pedagógica orientada hacia la integración de los conocimientos para la elaboración de aprendizajes dentro de una línea constructivista y, sobre todo,

bajo la premisa del principio de flexibilidad y contextualización. Además, se sugiere que en las rutinas diarias de las personas estudiantes se incorporen actividades que le relajen y aporten a su bienestar emocional y físico, como, por ejemplo, técnicas de relajación a través de la respiración consciente y otras de características similares. Estas actividades deben permitir la participación de las personas estudiantes con o sin discapacidad.

8.5.2 Por todo lo anterior, la selección de lo que corresponda de acuerdo al programa de estudios debe contener:

- Los 4 momentos de la clase: ello facilitará lo necesario para protocolizar y organizar de buena manera la clase.
- En las Unidades Semestrales que correspondan, se deben seleccionar y planificar de manera integral y paulatina tanto los aprendizajes individuales y colectivos por lograr: ambos tipos de actividades de organización tanto individual como colectiva pueden ser utilizadas dentro de las lecciones de Educación Física. Por ello, todos los planeamientos deben establecerse en el orden de ambos tipos de aprendizajes.
- A raíz del momento de COVID-19 que estamos pasando como país, se sugiere incorporar y trabajar conceptos como la actitud, la auto superación, calidad de vida, cuidado del ambiente natural, urbano y social, cuidado personal, participación social constructiva, salud, así como aquellas actividades que de manera predeportiva introducen el trabajo de iniciación y de énfasis deportivo.
- En la zona y espacio de desarrollo de la lección de educación física se debe evitar aglomeraciones de personas, tanto a la hora de las instruccionees de cada clase como durante los tiempos de hidratación.

8.6. Disposiciones para gestión inclusiva del riesgo para la comunidad educativa:

8.6.1. En la elaboración de los planes para la gestión del riesgo en los centros de trabajo y educativos es importante considerar el enfoque inclusivo del riesgo contemplando acciones como las siguientes:

- Identificando, caracterizando y registrando a las personas con discapacidad en el centro de trabajo y educativo. Promoviendo la participación de las personas funcionarias, comunidad, personas estudiantes, familia, actores sociales y educativos en la formulación y toma de decisiones con respecto al plan para la gestión del riesgo, de manera que el mismo responda a las necesidades sentidas y atención de las poblaciones.
- Generando una comunicación y acciones accesibles tanto en los entornos, comunicación, información, producción de material que se gestione.
- Dando mayor visibilización y protagonismo a los grupos poblacionales con condiciones de vulnerabilidad, para que sean copartícipes en las soluciones y mitigación de los riesgos que sean identificados en el entorno.
- Generando proceso de sensibilización y capacitación con el personal funcionario comunidad educativa en general, para promover el enfoque inclusivo del riesgo en los centros de trabajo y educativos.
- Adaptando sistemas de alerta temprana para las personas con discapacidad, promoviendo la accesibilidad universal.
- Aplicando el diseño universal de aprendizaje en los diferentes formatos e información que se genere como, por ejemplo: lenguaje braille, afiches traducidos en lenguas indígenas, letra ampliada y de acuerdo con los criterios de accesibilidad establecidos, métodos alternativos de comunicación como pictogramas, utilización de lenguaje sencillo, entre otras.

- Construyendo redes de apoyo en los entornos laborales y comunales, que permitan fortalecer la atención inclusiva del riesgo, así como la reducción de brechas existentes que ponen en riesgo a las personas, la atención del impacto psicosocial de la emergencia, entre otras.

9. Anexos:

Está en tus manos.



Protocolo de lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y población en riesgo.



Prevenga el coronavirus en 6 pasos



1 Lavado de manos



2 No se toque la cara si no se ha lavado las manos



3 Limpiar las superficies de alto contacto



4 Protocolo de estornudo y tos



5 Distanciamiento social



6 Quedate en casa



ESTÁ EN TUS MANOS
CR contra el COVID-19

INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA: WWW.MINISTERIODESALUD.CO.CR

¿Cómo lavarse las manos?

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE “CUMPLEAÑOS FELIZ” DOS VECES

- 
Humedezca las manos con agua y cierre el tubo
- 
Aplique suficiente jabón
- 
Frote sus manos palma con palma
- 
Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- 
Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- 
Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos
- 
Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa
- 
Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa
- 
Enjuague abundantemente con agua
- 
Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable
- 
Use la toalla para cerrar la llave


Ministerio de Salud

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Forma correcta de toser y estornudar.



Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio de **Salud**



CUBRA SU BOCA Y NARIZ
CON LA PARTE SUPERIOR DEL
BRAZO, HACIENDO UN SELLO
PARA EVITAR SALIDA
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE
CON UN PAÑUELO
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO
EN EL BASURERO,
NO LO LANCE
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA
SINO SE HA LAVADO
LAS MANOS
CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo.



Paseo Colón, San José. Av. 1, calle 24, edificio Torre Mercedes piso 5.

Formas de estornudar.



Wés se' ké tónúk éna jchénúk



Be' ajkó irir
yík pabakó
buaéwa iana
kê wírí burká
káshúa.



Be' ajkó
pabakö
tsámó keú e'
sé wá.



tsámó iöká
ushñá bló e' á.
Kë i kéú ka á ié
á.



Be' kë mík
kané wö kök,
kë úla
súdúlewá

Kë se' e' kiriúk

Lavado de manos escrito.



¿wès se"ulà skuömj?

Iskuèkë döka dabòm tkeyök ena dabòm mañayök segundos.



1

Be' ulà kî di' to tã di' wõtöwã.



2

Jabon tö be' ulàjtö kj tãj.



3

Bè ulàjtö skuö añimjk.



4

Bè ulà tsijkuö paskuö ulàtska wa buäie ɛnã baklijkë.



5

Be' ulà sjü ulàtsika shüa ɛ.



6

Be' ulàtsika paskuö isjü ulàtska wa.



7

Be' ulàtska kibí baklijk wöitrö ulàjtö wa, ukökj tã buäiejker.



8

Be' ulàtsika jtö sjü shkit shkit ulàjtö mj, buäiejkë ɛnã baklijke.



9

Iskuö di' wa tãj



10

Be ulà wöjppö buäë, ukóska isüwa yëjkuö wa.



11

Di' jkô wõtöwã yëjkuö wa.

Bribri

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



¿mika se' ulà pàsköke?



se'rarè ùshña
kòkú e uköska.



se'rarè tabèchka ki
e uköska



Se'jka dúr iyi wak
ta e uköska



se'jkà dúr ká aie a
etə.



nuköl irir llave kè
tso'e uköska.



ujkò kè ulà wa
tso'e uköska

Bribri

Prevención del Coronavirus.



Mulākicha yòkì ejkònuk

Alàr tsitsi pa irir tsawöwe wokir pa e' pa ewamblòkeràk



Se' yamipa wẹ ą
Mulākicha de, irir
wẹ pa ą èrpa tuàlia
ièrkẹ e' pa kẹ
kianẹ wèike fīes tẹ
ie'pa kiàna kime
irir ajkònẹ



Se' Kąwötą
chkòk bua'è
ese yulòk
ẹbuàwọ ie



Se' yàmi wẹ kirirke
tuàlia tò e' kẹ sàk
se' mịa ù pàkòk



Se' kẹwötą
ulàskuòk
dlòie kẹkraë.

Formas de estornudar.



tó^v ní a^vshúñ sót moréñra



ba cása ní shiscá
cachí^vra yécsa
e^vdé, é^vxe ú sheñ
qui sodíjra sru
chá xít qui
rájdí^vsha yét



é^vxe chúp egui
cú^vshi yá^v
cachí^vra e^vdé



chúp egui cú^vshi
chúpcráñ qui
cuiñra, cráñsúj
biúñí^vsha

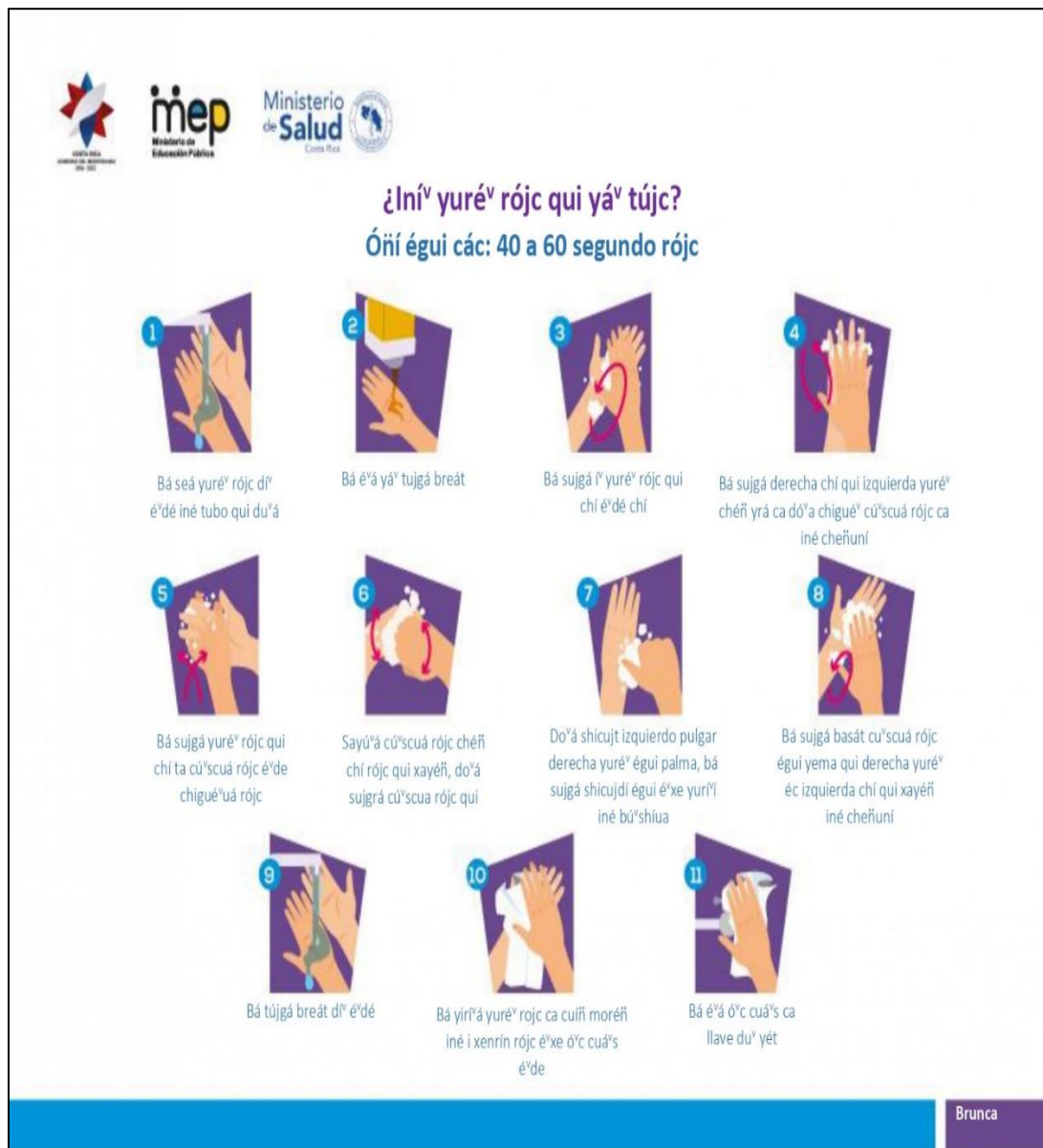


ba ca^vísh yá^v
bricí^vsha huícta
yá^v tujguí^vshira
dí^v ní shis e^vdé

ichebrú^v qui dená!

Brunca

Lavado de manos.



Paseo Colón, San José. Av. 1, calle 24, edificio Torre Mercedes piso 5.

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



¿I'c ba yurě rójc qui yā tujgrá?



Dení chúp qui
bañ biunrá



Dení rú čajc ta
bañ degrá



Dení auj qui bís
qui ě t rójc qui
bañ cujra ě dé



Dení ě xe cąc
cuín abirójc ě dé
bañ cuní



Dení dric dric xuñ
bañ brigrá



Dení cran dric xuñ
iné úcarás yŭ úcra
bañ brigrá

Brunca

Prevención del Coronavirus.



Córra Coronavirus (COVID-19)

Yá'oñ abí rójc, yá'biñ rójc ijchí tetrá múnta



Dójc sótí'sha
sá'yen abí rójc qui
cá í da che'ádíra,
tó't, shis ní che'át
o Coronavirus
(COVID-19) e'dé.



Shic é'xe
morén ya'dé
sayú' yét
yodíj rójc qui
dì' cá.



Abí che'át rójc qui
cuní'sha tó't, shis
ní che'át égui
huahua e'dé



Deguishcónra
o'guá rójc qui
yuré' rójc
tújgua e'dé.

Lavado de manos.



¿Cuándo hay que lavarse las manos?



¿Miga jula kiana pasukuna?



Ka borroira
tulegë togapa



Se shka pë tebelí
yaka gí togapa



Se sená deliwák
julböwa ra togapa



Se sená pë
tabanaglö ska
togapa



Se te naglö i rö
jukö yöglö ka
togapa



Jirö kana julawa i
rö jukö yöglö ka
togapa.

Cabécar

Prevención del Coronavirus.



Ña könana Coronavirus (COVID-19) yiga.

Shkablö wa ser, yablá yuna wa jemi junta wa:



I sowa ga ke pë
watiawa
I rö tó ta, ká ira i
yina ia i rö
Coronavirus
(COVID-19) ta
kuén.



Siga paktö
yögö böi
duwe ká wa
se
kugöglöwa.



Ká pë kiyege
shtö yolönel ká
ira i ktëge tó te
shtö.



Jula shkuö
kegra

Formas de estornudar.



Ninhá colonha colotaqueca ofa jarúnec



Mi coquí ofa táinh
ir felonh niyu mi
cusúrrun
juácarrani, tá ni
ma elóca ni
tósteca taiqui lica
o fa conlic.



Niyuto coquí ir
félonh
(pañuelo)
óyuma jíctifa
mip júe.



Nir pionh
pañuelo ni calíco
ó carátujanhe.



Jépeto núri mi
juaquí ir fata
Arutá épe
juáctene mi
cuquí maráma
ir jonh
Niyu ti ofa jabón

NI IR TÉ ARRÁ CÓLO MA PIRRÍQUEC

Lavado de manos.



Paseo Colón, San José. Av. 1, calle 24, edificio Torre Mercedes piso 5.

¿Cuándo lavarse las manos?



Pinhíto ma cuqí ma joc?



Ota carátu iyú mip
jóye



Ota nija mi toye
mapórro chifanheja



Ota nimaráma ma
atáca aúsi juérri
eneque maráma



Quepé ota mi teunhé
oinhá chí enéque
maráma rí porró
porrónhe.



Ota ni ir fate
macarráca ofa ú
maquijícaj.



Ota ni ir faté oinhá úcali
oinhhá nija ma catacaj

Maleku

Prevención el Coronavirus.



Ni ta peme iyajianh Coronavirus (COVID-19)

Ninhato ni maráma i anh o maráma ti majióca
urajeunh juérri ni maráma juntas



Nijanhe maráma o
maráma pá corrá iunhé
niyu taiqui lica , juérri
pá rri urajemaráma icú i
punh, ninháfa ninháta
ni Coronavirus
(COVID-19)



Ma quicato
colonha mirí
lanhéca tá ni
fusári o cuáma
colónha mi unh



Jépeto ni ma jurímeca
maráma ó colofa iunh
Pá icó taiquilica punh.



4- Charito nir jué
mi cuquí ma joc.

Maleku

Formas de estornudar.



Mura digandre ño



Ja kide mröga
migadre ja nguore
bití, ne kue ni káli
ña batáregä
niguen kruogruo.



Ne kändi
jüdrün meda
tara na
migadre ja
kada bití.



Ne bití meda
dregwe trägwata
ne kitadre kä
burie käi kändi
ña kitadre
nguoare tibien



Ja kide bätärete
bíti kide migadre
ja nguore bata
ne kändi ja kide
bätärete kuin
kāne

Bren kete bätä ja bata

Ngäbere

Lavado de manos.



¿Cuándo lavarse las manos?



¿ñongwane ja kide ne tãbãdrete?



Kã burie
kitadregã bti



Nãindre jödrön
ni ngwangã
Kuinda bti



Kide migadre,
“NU,MINCHI” bti



Rigadre kä
jutabtí ni neme
kabre kãndi



Kide migadre
nguiñabtã o
llavebtã bti



Kide migadre
jödron ja ketadre
bãtã jugwe bãtã
bíti

Ngãbere

Prevención del Coronavirus.



Kä täre, coronavirus (COVID-19)

Ja migadre ño ütüäte nigwe, monso ja tötigagä bätä ngäbe.



Ñagare bätä
ngwándre ngäbe
bätä, kwetre
namánina bren,
“müra” kisete, ye
ñan nigadre, ne
abogon bren COVID-
19 ye niganina bititá.



Mrö kuin ye
aibe kwetádre,
ne abogon ni
ngräbare ne
rabadre dite.



Ñan näin rigadre
ngäbe bren müra
kisete ye kändi.



Ja kide ne
bätádrete,
kärerañera.

Infografía: Recomendaciones para personas usuarias de productos de apoyo (Conapdis)

Ante la alerta por Coronavirus (COVID-19)

Recomendaciones para personas usuarias de

- Sillas de ruedas
- Bastones
- Andaderas
- Otros productos de apoyo de movilidad

- 1** Usar guantes descartables
- 2** No volver a ponérselos después de usarlos
- 3** Si utiliza guantes similares a los de ciclista, límpielos con desinfectante y con frecuencia
- 4** Lavar llantas, descansabrazos, agarraderas, y otros componentes del producto de apoyo cada vez que regresa a casa.
- 5** Lavarse las manos, o aplicar solución desinfectante cuando se aborden autobuses.

COSTA RICA
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2018 - 2022

Ministerio de Salud

Conapdis
Consejo Nacional de Personas con Discapacidad

ESTÁ EN TUS MANOS
contra el COVID-19

Paseo Colón, San José. Av. 1, calle 24, edificio Torre Mercedes piso 5.

Infografía: recomendaciones para personas con discapacidad visual (Conapdis)

Ante la alerta por Coronavirus (COVID-19)

Recomendaciones para personas con

Discapacidad visual

- 1**

Limpieza
del bastón con toalla
desinfectante antes de
salir de la casa y al
regresar.
- 2**

Usar ropa
de manga larga para
uso del antebrazo para
sensibilidad sin
contaminarse
- 3**

Maximizar
limpieza del dorso de
la mano cuando se le
utiliza para acción de
rastreo
- 4**

Lavado de manos
constante por cada desplazamiento
- 5**

Limpiar
con frecuencia el celular y el
teclado de la computadora

Infografía: Cuando se utiliza un perro guía (Conapdis)



Paseo Colón, San José. Av. 1, calle 24, edificio Torre Mercedes piso 5.

Infografía: para quienes interactúan con personas con condiciones de discapacidad que requieren apoyo (Conapdis).

Ante la alerta por Coronavirus (COVID-19)

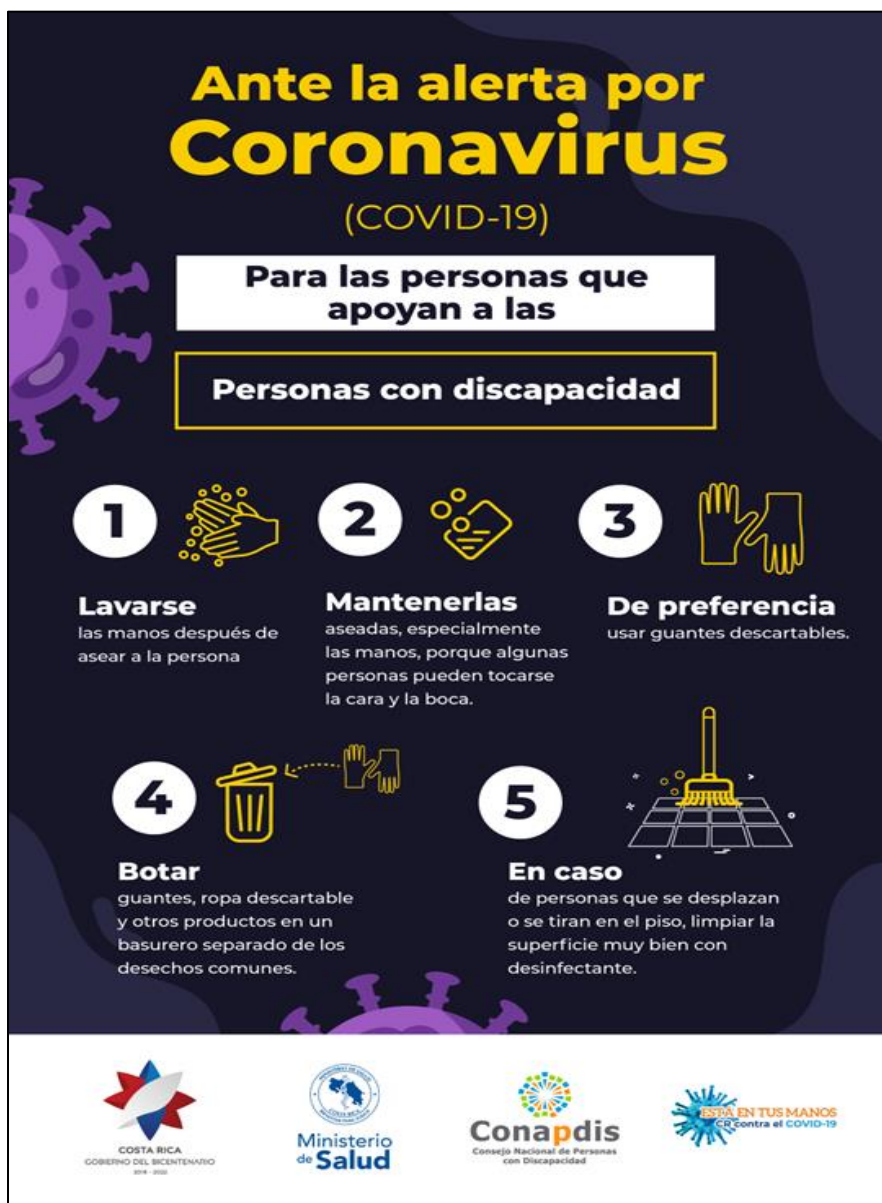
Para quiénes interactúan con

Personas con condiciones de discapacidad que requieren apoyo

- 1**  **Extremar** medidas de higiene para ambos.
- 2**  **Lavado** de las manos antes y después de cambiarlos de posición.
- 3**  **Apoyar** a la persona para que tome diariamente su baño. No sustituir el baño diario por limpieza con toallas húmedas.
- 4**  **Cambiar** diariamente la vestimenta de la persona con prendas limpias.
- 5**  **Cambiar** diariamente la ropa de cama, o las veces que se requiera cuando se asea a la persona.

Infografía: Para las personas que apoyan a las personas con discapacidad (Conapdis)



Infografía: Recomendaciones para personas sordas (Conapdis)

Ante la alerta por Coronavirus (COVID-19)

Recomendaciones para Personas sordas

- 1** 
Limpiar
muy bien y con frecuencia
los celulares, especialmente
cuando regresan a la casa.
- 2** 
Cuidado
con las señas, en las que
se tocan la cara. por ejemplo:
mamá, rojo, colores. Hacer la
seña sin tocarse la cara.
- 3** 
En Lesco
es necesaria la expresión facial,
por lo tanto, la mascarilla sólo
se usa cuando está con una
persona enferma o si usted está
enfermo.
- 4** 
Para llamar
la atención de otra persona,
no la toque. Póngase en
frente para que le vean.



Infografía: Recomendaciones para interactuar con personas sordas (Conapdis)

Ante la alerta por Coronavirus

(COVID-19)

Recomendaciones para interactuar con

Personas sordas

- 1** 
Mientras
se atiende a una persona sorda, no usar mascarilla. La mascarilla impide que puedan ver gestos y la lectura labial.
- 2** 
Ministerio de Salud
indica que la mascarilla se usa cuando se debe estar a menos de dos metros de la otra persona.
- 3** 
Mantener
limpios los apagadores en los espacios públicos, porque las personas sordas los usan para llamar la atención en caso necesario.
- 4** 
Cuando
interactúe con una persona sorda, no le grite. Al gritar puede salpicar con saliva a la otra persona.
- 5** 
Si le suministra
un lapicero para que escriba, procure que esté limpio.

 **COSTA RICA**
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2014 - 2022

 **Ministerio de Salud**

 **Conapdis**
Consejo Nacional de Personas con Discapacidad

 **ESTÁ EN TUS MANOS**
Contra el COVID-19

Paseo Colón, San José. Av. 1, calle 24, edificio Torre Mercedes piso 5.

Infografía: Para las personas encargadas de residencias, hogares grupales y asistentes personales (Conapdis)

La infografía tiene un fondo oscuro con el título "Coronavirus | COVID-19" en verde brillante a la izquierda y un icono de un virus verde a la derecha. En el centro izquierdo hay una ilustración de un hombre y una mujer. A la derecha, un recuadro blanco contiene el título "Para las personas encargadas de residencias, hogares grupales y asistentes personales." y una lista numerada de 1 a 6 con consejos de prevención. En la parte inferior izquierda, una franja blanca muestra los logos de Costa Rica, el Ministerio de Salud, Conapdis y el Observatorio de COVID-19.

Coronavirus | COVID-19

Para las personas encargadas de residencias, hogares grupales y asistentes personales.

- 1 La prevención ante la transmisión del coronavirus está en manos de todas las personas.
- 2 Ustedes son parte importante en el cuidado de personas con discapacidad, por lo que deben tomar medidas preventivas, tanto por su salud como de las personas con discapacidad que apoyan.
- 3 Recuerde extremar las medidas de precaución con el uso de mascarillas, guantes, ropa protectora y realizar una correcta higiene de manos.
- 4 Mantener las actividades diarias lo más apegadas a la rutina establecida.
- 5 Diferenciar los días entre semana de los fines de semana, hacer algo diferente que permita marcar el inicio y el fin de semana.
- 6 Mantener, siempre que sea posible, al menos 2 metros de distancia.

Logos: Costa Rica, Ministerio de Salud, Conapdis, Observatorio de COVID-19

Infografía ¿Qué hacer si estas en casa? (Conapdis)



Infografía: Personas con discapacidad psicosocial, (Conapdis)

Las personas con **discapacidad psicosocial** están **autorizadas** para salir a la calle de manera puntual y responsable junto con un acompañante.



Si ve a una persona con un brazalete o prenda de vestir de color anaranjado,

respételo.

Es por razones terapéuticas.

Infografía: Trastorno del Espectro del Autismo TEA, (Conapdis)

Las personas con **Trastorno del Espectro del Autismo (TEA)** están **autorizadas** para salir a la calle de manera puntual y responsable junto con un acompañante.



Si ve a una persona con un brazalete o prenda de vestir de color azul, **respételo.**

Es por razones terapéuticas.

 **COSTA RICA**
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2018 - 2022

 **Ministerio
de Salud**

 **Conapdis**
Consejo Nacional de Personas
con Discapacidad

 **STAY IN YOUR HANDS**
Contra el COVID-19

Paseo Colón, San José. Av. 1, calle 24, edificio Torre Mercedes piso 5.

