



Estrategias para desarrollar en casa

- 1 Manualidades
- 2 Dictado, cuentos, teatro, trabalenguas, personajes famosos
- 3 Juegos y canciones
- 4 Salud



Seguimos innovando para seguir
educando a distancia tocando el
corazón de cada familia

Salud

Te proponemos estas estrategias pedagógicas, recreativas, didácticas y colaborativas para educar en tiempos de cuarentena. Pueden desarrollarlas utilizando los grupos de WhatsApp que se tienen con los padres y representantes, otra vía puede ser el Facebook montarlas y hacerle seguimiento, por medio de un portafolio, asignando actividades para cada semana de esta educación a distancia, de manera que se les pueda hacer seguimiento para complementar el proceso de evaluación iniciado antes de la pandemia causada por el COVID-19. Lo importante es mantener al NN con actividades de lectura y escritura, desarrollo del pensamiento lógico, valores y uso adecuado de las tics.

En estos días de cuarentena para ayudar a proteger a los NNA y población en general contra la transmisión del virus COVID-19, es importante mantener un clima de paz, calma y normalidad para evitar estrés, debido a que esta sensación de cuarentena pudiera trasladarnos al pasado marzo 2019 durante el mega apagón.

Recordemos también que es de vital importancia aplicar en estos días en casa medidas para:

- Promover las mejores prácticas de lavado de manos y de higiene.
- Limpiar y desinfectar las casas y edificios, especialmente las instalaciones de agua y saneamiento.
- Aumentar el flujo de aire y la ventilación en nuestras casas.
- Realizar actividades de respiración y relajación para vivir cada día en unión con la familia atendiendo a las orientaciones preventivas.

Aprender sobre el sistema respiratorio: Estudiar sus partes: nariz, faringe, laringe, tráquea, pulmones... y practicar las medidas para mantenerlas en buen estado. Tomar gárgaras con bicarbonato, sal o limón con agua tibia, usar tapa bocas si tienes algún síntoma de resfriado común u otra afección, tomar bebidas calientes como toronjil, malojillo, jengibre, manzanilla, entre otras hierbas.

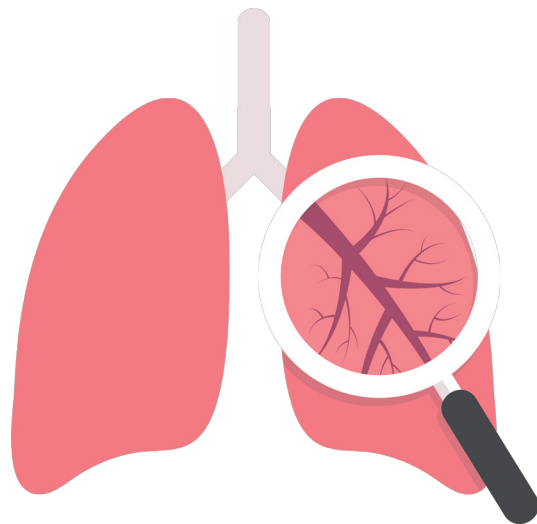


Léete a tus hijos el texto sobre las partes del sistema respiratorio para esto te puedes apoyar de una lámina, dibujo de libros y las propias partes del cuerpo del niño.

El sistema respiratorio

El sistema respiratorio es el encargado de proporcionar el oxígeno que el cuerpo necesita y eliminar el dióxido de carbono o gas carbónico que se produce en todas las células a través del proceso llamado respiración.

La respiración es un proceso involuntario y automático, en que se extrae el oxígeno del aire inspirado y se expulsan los gases de desecho con el aire espirado. Los órganos que forman parte del sistema respiratorio son: nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios, pulmones y diafragma.



Cuando respiramos, lo que estamos buscando es captar oxígeno, un gas que es esencial para que nuestras células puedan vivir y desarrollarse. El sistema respiratorio permite que el oxígeno entre en el cuerpo y que luego elimine el dióxido de carbono que es el gas residual que queda después que las células han usado el oxígeno.

El aire ingresa a nuestro organismo a través de la inspiración y el CO₂ (dióxido de carbono) es eliminado por la espiración.

Después el aire pasa a la faringe, sigue por la laringe y penetra en la tráquea. A la mitad de la altura del pecho, la tráquea se divide en dos bronquios que se dividen de nuevo, una y otra vez, en bronquios secundarios, terciarios y, finalmente, en unos 250.000 bronquiolos.

Después de leer con tus hijos socializa las medidas de prevención diarias y hazle seguimiento sobre todo al momento del lavado de las manos y el uso del gel con alcohol que puedes preparar en casa:

- 1.- Lávate las manos frecuentemente: Ayuda a protegerse contra los gérmenes y virus. El uso de alcohol gel es una alternativa al lavado con agua y jabón en caso que éste último no sea posible.
- 2.- Evita el contacto directo con personas enfermas: Mantener la distancia con otras personas para evitar que ellos también se enfermen.

- 3.- Guarda reposo: El reposo domiciliario es lo indicado si estás enfermo. Esto ayudará a evitar contagiar a otros.
- 4.- Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar: Esto evitará que los virus sean expulsados puedan afectar a otras personas.
- 5.- Evita tocarte los ojos, la boca, la nariz: Los virus y gérmenes pueden diseminarse cuando una persona toca algo que está contaminado con ellos y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
- 6.- Mantener hábitos saludables: Mantener un buen estado de higiene bucal y personal, dormir bien, mantenerse activo físicamente, en lo posible controlar el estrés, beber mucho líquido (agua, jugos naturales, en lo posible cítricos) y comer alimentos nutritivos son hábitos que mejoran el estado de salud.
- 7.- Evita, además, cambios bruscos de temperatura y corregí factores ambientales como la contaminación del aire interior (por ejemplo, no fumando al interior de la casa).

Materiales que necesitas para preparar el gel con sábila y alcohol:

- 10 cucharadas grandes de aloe vera.
- 70 ml de alcohol.
- 10 gotas de esencia que tengas.



Preparación:

- Mezcle el alcohol con el gel de la sábila y las gotas de esencia que tengas.
- Para esto puedes utilizar un mortero o la licuadora.
- Después de mezclar o licuar verter el gel en un envase con atomizador que no uses antes debes lavarlo bien y cerrar de manera hermética para que te dure varias semanas.



Consultas electrónicas

PRIMICIA (2020). Cómo hacer gel antibacterial con sábila y alcohol. Recuperado de: <https://primicia.com.ve/especiales/yerberito/como-hacer-gel-antibacterial-con-sabila-y-alcohol/>

MSPBS (2017). Diez medidas para evitar enfermedades respiratorias. Recuperado de: <https://www.mspbs.gov.py/portal/11850/diez-medidas-para-evitar-enfermedades-respiratorias.html>

Guia Infantil (s.f.). Canciones Infantiles. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/canciones-infantiles/>

Guia Infantil (2020). 34 actividades caseras para entretener a los niños en días sin colegio. Recuperado de: <https://www.google.com/search?q=34+actividades+caseras+para+entrenar+a+los+ninos+en+dias+sin+colegio>

Educación docente (2016). 5 actividades para mejorar la psicomotricidad. Recuperado de: <http://blog.educaciondocente.es/wordpress/5-actividades-para-mejorar-la-psicomotricidad/>

Wikipedia (2019). José María Vélaz. Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9_Mar%C3%AD_V%C3%A9laz

Wikipedia (2020). Madre Teresa de Calcuta. Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Teresa_de_Calcuta

