



5.º grado: Comunicación

SEMANA 29

Una salud integral óptima rechaza al COVID-19

DÍAS 1 Y 2

Actividad: Reflexionamos sobre nuestros hábitos con el fin de conseguir un estado de salud integral

óptimo para enfrentar al COVID-19 (día 1)

Actividad: Leemos y reflexionamos sobre el cuidado de la salud integral para enfrentar al COVID-19

(día 2)

iHola!

Gracias por conectarte y ser parte de **Aprendo en casa**.

Actualmente, nos hemos dado cuenta de la importancia que tiene la salud integral para enfrentar la pandemia causada por el COVID-19. Esta situación ha servido para asumir responsabilidades con uno mismo y, así, empezar a hacer cambios alimenticios saludables, los cuales también influyen en nuestro estado emocional y físico. En este sentido, es necesario que continuemos fortaleciendo nuestros hábitos de alimentación con el fin de conseguir un estado de salud integral óptimo para enfrentar al COVID-19.

Si tienes alguna dificultad para realizar la actividad, solicita el apoyo de un familiar.

iEmpecemos!



PRIMERO, ¿QUÉ NECESITAMOS?

- · Cuaderno de apuntes u hojas, isi son de reúso, mejor!
- Lápiz, lapicero y borrador
- Un espacio y mucha disposición para escribir
- · Involucrar a tu familia
- Creatividad y mucho entusiasmo





SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS?

Un efecto positivo de la coyuntura generada por el COVID-19 es asumir el cuidado de nuestra salud integral como un deber. El cumplimiento de este deber contribuye a mantener un buen estado de salud, sobre todo, nos brinda las condiciones para cumplir nuestras aspiraciones para el presente y el futuro, ya que la salud integral nos ayuda a enfrentar los retos venideros.

En la primera actividad, reflexionarás sobre la necesidad de incorporar la salud integral en la familia con el fin de conseguir un estado de salud integral óptimo para enfrentar al COVID-19 y elaborar una carta de compromisos personal como producto de esta experiencia de aprendizaje. En la segunda actividad, leerás y reflexionarás sobre el cuidado de la salud integral para enfrentar al COVID-19 y organizarás tus ideas para utilizarlas como insumo en tu carta de compromisos.

Tienes 40 minutos para trabajar cada actividad.

¿Preparada/o?

Actividad

Reflexionamos sobre nuestros hábitos con el fin de conseguir un estado de salud integral óptimo para enfrentar al COVID-19 (día 1)



iATENTA/O!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar los útiles que utilizarás para evitar enfermarte y tener un buen estado físico y emocional.

Esta nueva experiencia de aprendizaje tendrá una duración de dos semanas. Para empezar esta primera actividad, te presentamos un caso con la intención de hacerte reflexionar sobre tus hábitos y de qué manera podrías conseguir un estado de salud integral óptimo para enfrentar al COVID-19.

Ahora, lee el caso de esta situación y luego reflexiona:

Jonathan es un adolescente que desde niño tuvo acceso a muchos dispositivos, entre ellos, celular, tableta, computadora, televisor, entre otros; por lo que siempre encontró diferentes formas de entretenerse, quedándose despierto hasta muy altas horas de la noche. Por otro lado, su alimentación consiste en productos envasados, golosinas y bebidas gaseosas; no consume verduras y tampoco realiza actividades físicas. En este sentido, su salud integral se ha tornado rutinaria y monótona.

Luego de leer el caso de esta experiencia de aprendizaje, responde las preguntas de estos tres enunciados:

- Si Jonathan continúa con los mismos hábitos, ¿de qué manera perjudica su salud integral?, ¿qué posibilidades puede tener para enfrentar al virus del COVID-19?
- Si relacionas los hábitos alimenticios de Jonathan con los tuyos, ¿qué semejanzas y diferencias encuentras?, ¿qué necesitas cambiar en tu vida diaria para conseguir una salud integral óptima?
- Para cumplir con el objetivo de cambiar algunos hábitos y, así, conseguir una salud integral óptima, ¿qué harías para lograrlo?, ¿de qué manera te comprometerías para cumplirlo?

¿Lograste responder estas preguntas?

- Si tu respuesta es "sí", te propongo continuar con las actividades para luego volver a verificar si las respuestas que has considerado son las más pertinentes.
- Si tu respuesta es "no", ánimo, no te preocupes porque con las actividades que te proponemos a continuación podrás ir construyendo una respuesta.

1. Veamos el primer enunciado:

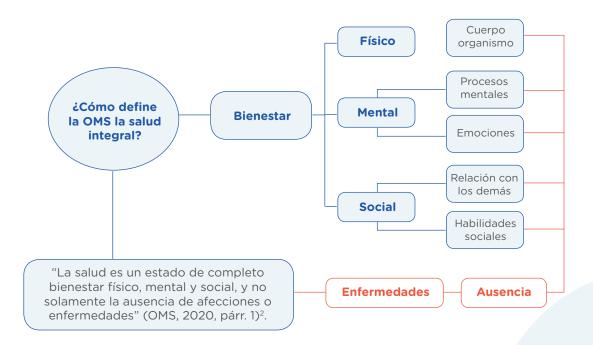
Si Jonathan continúa con los mismos hábitos, ¿de qué manera perjudica su salud integral?, ¿qué posibilidades puede tener para enfrentar al virus del COVID-19?

Para responder, es importante que tengas conocimiento sobre "salud integral", es decir, qué factores o aspectos involucra; asimismo, es necesario saber por qué algunas personas son más vulnerables que otras ante los virus como el COVID-19.

Por ello, aquí te presentamos la siguiente información:

"La salud integral es un enfoque que parte de la concepción de salud como un proceso de construcción social, en donde se consideran los diversos determinantes del proceso de salud-enfermedad en los ámbitos biológico, económico, ecológico y psicosocial de los diferentes grupos sociales cuyas metas son: fomentar la capacidad de autocuidado, incrementar el número de líderes juveniles, proteger los ambientes de los adolescentes y promover estilos de vida saludables" (Blanco, Jordán, Pachón, Sánchez y Medina, 2011, p. 354)¹.

Observa y lee este gráfico sobre la salud integral. Luego, comenta qué aspectos incluye:



Extraído de: Blanco, M.; Jordán, M.; Pachón, L.; Sánchez T., y Medina R. (2011). Educación para la salud integral del adolescente a través de promotores pares. *Revista médica Electrón*, vol. 33. N.º 3. Matanzas, Cuba. Recuperado de https://bit.ly/36UMFD (Fecha de consulta: 07/10/2020).

² Organización Mundial de la Salud - OMS (2020). Preguntas más frecuentes. ¿Cómo define la OMS la salud? Recuperado de https://bit.ly/2leKyA5 (Fecha de consulta: 02/10/2020)

Ahora bien,	¿en cuál	de los	estados	puede	tener	mayor	dificultad	Jonathan?	¿En e	اد
físico, menta	al o socia	1?								

Luego, con la información presentada puedes responder este primer enunciado, pero si deseas complementar con otras ideas, observa el siguiente video³ https://www.youtube.com/watch?v=t9-VpqRnKOs

(La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos).

2. Veamos el segundo enunciado:

Si relacionas los hábitos alimenticios de Jonathan con los tuyos, ¿qué semejanzas y diferencias encuentras?, ¿qué necesitas cambiar en tu vida diaria para conseguir una salud integral óptima?

Para responder este enunciado, te sugiero que elabores un cuadro y luego establezcas las diferencias. Aquí te propongo un ejemplo:

ESTADOS DE SALUD	HÁBITOS DE JONATHAN	MIS HÁBITOS
Físico		
Mental		
Social		

Ahora, verifica si tus hábitos son similares o diferentes a los de Jonathan. Luego, responde: ¿lograste reconocer tus hábitos en cada estado de salud?, ¿tienes información suficiente para llenar el cuadro completo?

Si crees que necesitas más información, no te preocupes que en la segunda actividad te presentaremos un texto para que leas y logres completar el cuadro con los hábitos de salud.

³ Aula24 LMS. (S.f.). Salud integral. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=t9-VpqRnKOs (Fecha de consulta: 07/10/2020).

3. Veamos el tercer enunciado:

Para cumplir con el objetivo de cambiar algunos hábitos y, así, conseguir una salud integral óptima, ¿qué harías para lograrlo?, ¿de qué manera te comprometerías para cumplirlo?

En este enunciado te invitamos a que logres identificar de qué manera te podrías comprometer a cambiar con los hábitos que estén perjudicando tu salud integral. Por ello, es necesario que pienses en un tipo de texto donde incorpores tus compromisos y además los compartas con tu entorno familiar.

En ese sentido, el reto de esta experiencia consistirá en: Escribir una carta de compromisos para optimizar la salud integral y compartirla con el entorno familiar.

Los criterios o características de la carta de compromisos que vas a elaborar son los siguientes:

- La carta se adecua considerando el propósito comunicativo, el tipo de texto, sus características y su formato.
- Las ideas se organizan y desarrollan en torno al tema evitando contradicciones, digresiones o redundancias.
- Los referentes y conectores son utilizados con precisión para articular las ideas.
- Los recursos gramaticales y ortográficos que se utilizan contribuyen al sentido de la carta de compromisos.
- La carta es revisada de manera permanente para determinar si se ajusta a la situación comunicativa; si existen contradicciones, digresiones o vacíos que afectan la coherencia entre las ideas.

Manos a la obra. iMucho ánimo!

Si hay algo que no lograste comprender sobre la salud pública para escribir tu carta de compromisos, en la segunda actividad te ofrecemos más información sobre este tema. También puedes pedir ayuda a tu docente. Una vez concluida la actividad, con las respuestas preliminares a las preguntas de esta experiencia de aprendizaje, coloca tu resumen en tu portafolio. Estos insumos te ayudarán para realizar la siguiente actividad.

Actividad

Leemos y reflexionamos sobre el cuidado de la salud integral para enfrentar al COVID-19 (día 2)



ITÚ MISMA/O ERES!

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar los útiles que utilizarás para evitar enfermarte y tener un buen estado físico y emocional.

En esta actividad, te ofrecemos un texto para leer y obtener información, luego reflexionarás de qué manera puedes utilizar dicha información para establecer tus compromisos. Lee el "Recurso 1: Salud integral: Recomendaciones para adolescentes durante la alarma por COVID-19" (disponible en la sección "Recursos" de esta plataforma).

Antes de realizar la lectura, es recomendable que te formules preguntas para anticipar de qué trata el texto, esta estrategia te ayudará a conectarte con él e identificar o interpretar su propósito. Por ejemplo, te puedes preguntar:

- ¿De qué tratará el texto?
- ¿Qué se puede inferir de la imagen?
- ¿Cuál es la intención del autor?, ¿qué puedo inferir del título del texto?

Verificarás las respuestas que obtengas a estas preguntas cuando empieces a leer el texto. En caso hayas acertado, esto te permitirá comprenderlo rápidamente.

Luego de este proceso de anticipación del texto, es momento de leerlo, para ello es importante que utilices el subrayado de las ideas relevantes o hagas el parafraseo de cada párrafo para comprender el contenido del texto. Además, podrás identificar aquellas recomendaciones que te hagan falta para la carta de compromisos que escribirás la próxima semana.

Te recuerdo que la intención de leer este texto es que selecciones aquellas recomendaciones que te ayudarán a obtener una salud integral óptima para enfrentar al COVID-19. Por ello, es importante que una vez que termines tu lectura, elabores un organizador gráfico que te permita resumir la información obtenida del texto.

Luego de concluir la lectura, responde las preguntas:

- ¿Por qué crees que regular las emociones y la alimentación son necesarias para la salud integral?
- ¿Qué tan importante es dormir bien y establecer rutinas?, ¿en qué medida te ayuda?
- ¿Cuáles de las recomendaciones tomarás en cuenta para tu carta? ¿Por qué?
- ¿Qué opinas sobre las recomendaciones del texto?
- ¿Crees que alguna de estas recomendaciones no es necesaria para los adolescentes?



Ahora que ya terminaste, elabora tu organizador gráfico con la información de este texto; también es importante que completes tu cuadro de hábitos de salud. De esta manera, estarás lista/o para elaborar tu carta de compromisos en las actividades de la próxima semana.

iBuen trabajo!

Anota o registra lo realizado en tu cuaderno u hojas de reúso y luego, coloca tu trabajo en tu portafolio. Estos insumos te ayudarán para realizar la siguiente actividad.

iRecuerda!

Siempre sé creativa/o y organiza lo elaborado utilizando el material que tengas a tu alcance. Asimismo, comparte tu organizador gráfico y las respuestas de las preguntas con tu familia y pide a sus integrantes que te den sugerencias para tu carta de compromisos para optimizar tu salud integral. iNo te olvides de guardar tu producción en el portafolio!

Prepárate para la vida.

Aprovecha al máximo las actividades de **Aprendo en casa**.



ORIENTACIONES DE APOYO EDUCATIVO DIRIGIDAS A ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

- Recuerda que los buenos hábitos ayudan a conseguir un estado de salud integral óptimo, para así enfrentar situaciones como las del COVID-19 u otras.
 En ese sentido, el seguir las pautas que se te ofrecen en esta guía con atención y dedicación, en el orden establecido, te permitirá informarte y reflexionar sobre hábitos y cuidados que puedes incorporar en tu vida y la de tu familia.
- Si a menudo no logras prestar adecuada atención a lo que estás leyendo o haciendo y te es difícil culminar lo que emprendes, te sugerimos que, al ir desarrollando las actividades, busques puntos de referencia. Ayúdate sombreando con colores diferentes las consignas que se te dan y conforme las vas desarrollando, coloca un símbolo que signifique que has concluido esa parte. Entonces, si requieres de un periodo muy pequeño de relax o estiramiento, puedas, luego de ello, retomar desde el paso que marcaste la última vez. Y continuar así, hasta culminar todo el proceso de la actividad. iTú puedes!

- Si presentas discapacidad visual, ayudaría mucho que tengas mayor autonomía a la hora de desarrollar las actividades, para eso puedes contar con un audio grabado de los contenidos de la guía y del recurso de la plataforma, ya que podrías escucharlos las veces que requieras. También, puedes solicitar a un familiar que te describa los gráficos, tablas o imágenes encontrados en esas herramientas y que te indique la ubicación de ellos dentro de la grabación que efectuarás.
- Si presentas discapacidad auditiva y a la hora de la revisión de la guía y del recurso de la plataforma desconoces algún término o palabra, busca la explicación o significado en un diccionario físico o virtual o pídele a un integrante de tu familia que te explique con elementos más visuales o gráficos; sería mucho mejor, si usan la lengua de señas peruana entre ustedes.
- No olvides ir registrando y guardando en tu portafolio tus productos y evidencias, ya que te servirán de insumo para la elaboración del texto donde incorporarás tus compromisos que luego compartirás con tu familia.



¡Organízate con tu docente y escuela!

CONSULTA LAS BASES E INSCRÍBETE AQUÍ:

https://bit.ly/3kI5DAE

#NosVolvemosAEncontrar