



Hola Chiqui: hoy quiero compartir contigo algunas actividades a realizar en casa. Lee y realiza todas las actividades de manera clara, limpia y organizada. Espero verte pronto para compartir lo que aprendiste.

1. Lee atentamente la siguiente información:

¿QUÉ ES CORONAVIRUS?



Son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE ALGUIEN INFECTADO?



SÍNTOMAS RESPIRATORIOS



FIEBRE

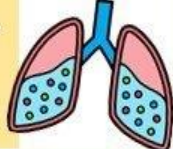


TOS



DIFICULTADES PARA RESPIRAR

En casos más graves, la infección puede causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e incluso la muerte.



¿SE PUEDEN TRANSMITIR LOS CORONAVIRUS DE PERSONA A PERSONA?



-SI algunos CORONAVIRUS pueden TRANSMITIRSE de persona a persona, generalmente después de un contacto cercano con un paciente infectado.



¿PUEDEN LOS HUMANOS INFECTARSE CON EL CORONAVIRUS POR ANIMALES?



Investigaciones detalladas encontraron que el CORONAVIRUS se transmitió de gatos de civera a humanos en China en 2002 y de camellos dromedarios a humanos en Arabia Saudita en 2012.



¿EXISTE UNA VACUNA PARA UN NUEVO CORONAVIRUS?



CUANDO UNA ENFERMEDAD ES NUEVA, NO HAY VACUNA HASA QUE SE DESARROLLE UNA. PUEDEN PASAR VARIOS AÑOS HASA QUE SE DESARROLLE UNA NUEVA VACUNA.



¿EXISTE UN TRATAMIENTO PARA UN NUEVO CORONAVIRUS?



NO existe un tratamiento específico para la enfermedad causada por un nuevo CORONAVIRUS. SIN embargo, muchos de los síntomas pueden tratarse y, por lo tanto, el tratamiento se basa en la condición clínica del paciente.

¿Aún tienes dudas respecto al Coronavirus? Quizá la siguiente información contribuya a resolver tus inquietudes. Continúa leyendo con mucha atención:

Para reducir el riesgo de contraer coronavirus la OMS ha recomendado:

Lavar las manos con agua y jabón o con desinfectante para manos a base de alcohol.



Cubre la boca al toser y estornudar con el codo flexionado.



Evite el contacto cercano con cualquier persona con síntomas de resfriado o gripe.



Cocine bien la carne y los huevos.



Evita el contacto sin protección con animales salvajes o de granja vivos.

En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:

Acudir a revisión médica y no automedicarse.
Evitar contacto con otras personas evitar dar besos, saludar de mano.



Estas medidas son las más eficaces para evitar que las enfermedades respiratorias se contagien a otras personas.

CORONAVIRUS
Alerta al MUNDO

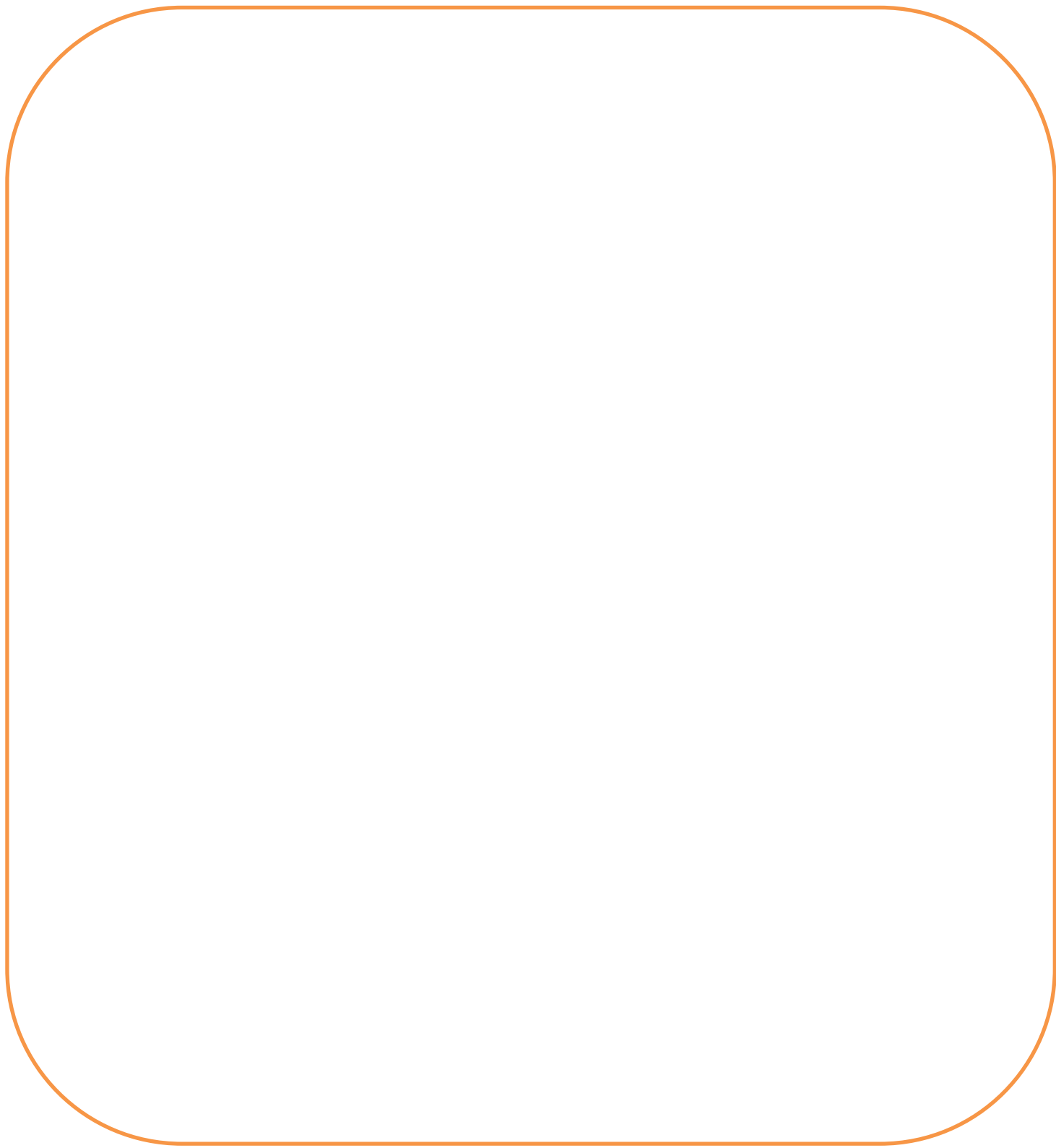



La felicidad consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertar sin angustia.



Tomado de: <https://www.imageneseducativas.com/triptico-informativo-sobre-el-coronavirus/>

2. Comparte La información anterior con tu familia y luego realiza un dibujo de los cuidados que tienen en tu casa para no contraer este virus.

A large, empty rounded rectangle with an orange border, intended for drawing. The rectangle is centered on the page and occupies most of the space below the text.

3. Recuerda que conservar tu salud es lo más importante. Pregunta a tu familia 5 reglas para cuidar tu salud y la de tu familia. Recorta y pega imágenes que representen estas reglas.

A large, empty rounded rectangle with an orange border, intended for pasting images. The rectangle is centered on the page and occupies most of the vertical space below the instruction text.

4. Lee el siguiente texto atentamente:

CINCO HÁBITOS SALUDABLES PARA LOS NIÑOS

Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida.

La prevención es, sin duda, la mejor apuesta de futuro. El juego y el deporte son, junto a una alimentación equilibrada, los pilares de una vida saludable.

1. Una alimentación variada y equilibrada

Una alimentación variada garantiza que el niño obtenga los nutrientes que necesita. Por eso, aunque él tiene sus platos favoritos, es importante animarle (sin obligarle) a probar cosas nuevas. El gusto de los pequeños es cambiante y poco a poco aceptarán la verdura o el pescado que al principio no querían ni ver.

El equilibrio se refleja en la proporción diaria de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La alimentación de hoy día tiende a desequilibrarse: o tomamos mucha proteína o nos pasamos con los hidratos de carbono. La pirámide alimentaria ofrece unas cantidades y proporciones adecuadas. Hemos de tener en cuenta, las siguientes pautas:

- Más fruta y verdura. Consumir cinco raciones diarias de fruta y verdura.
- Menos proteínas. Reducir el consumo de carne a dos o tres veces por semana y tomar pescado en la misma proporción. Basta con comer cualquiera de estos una vez al día. Pero si tomamos de uno, no conviene hacerlo del otro.
- Más cereales. Deben consumirlos diariamente en forma de arroz, pasta o pan.
- Menos comida rápida. Limitar al máximo la comida rápida y la bollería industrial (contienen mucha grasa y calorías).
- También es importante hacer un buen desayuno para asegurarnos de que nuestro organismo obtiene los hidratos de carbono que necesita por la mañana.

Buenos hábitos alimenticios

- Establecer horarios fijos para cada comida. Hay que acostumbrar al cuerpo a unos horarios y limitar el picoteo entre horas.
- Planear las comidas con antelación. Así suelen ser más equilibradas y completas. Podemos establecer un momento de la semana en el que diseñar el menú, y otro para comprar lo que necesitamos.
- Compartir al menos una comida familiar. Es una oportunidad de convertirnos en un modelo de hábitos para nuestro hijo.
- Disfrutar de la cena todos juntos. En el caso de que haya faltado fruta, verdura o proteínas en la comida, todavía estamos a tiempo de compensar estas carencias.
- Hacer las comidas más originales y apetecibles. La monotonía en la mesa produce insatisfacción e induce al picoteo.

2. Beber agua

El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos. Apostar por el agua como bebida familiar es una opción de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena alternativa, pero no conviene abusar de ellos, ya que contienen demasiados azúcares. Podemos ofrecérselos a los niños rebajados con un poco con agua.

3. Buenas costumbres en el comer

Es la garantía de que toma lo que necesita y aprende a comer guiado por el hambre y no porque "toca" o por ansiedad. Para favorecer la conexión con sus sensaciones corporales, es importante:

- No obligarle a terminar el plato. Si dice que está lleno, hay que respetarlo. Si no, puede que le siente mal la comida.
- Ofrecerle un espacio tranquilo en el que comer le permite entrar en contacto con la sensación de saciedad. Una vez que ésta se produce en el estómago, tarda unos 20 minutos en llegar al cerebro. Por eso no es bueno que le instemos a comer muy deprisa, ya que, inconscientemente, le estaremos invitando a consumir más de lo que realmente necesita. Las comidas deben tener un ritmo pausado, pero no ser eternas.

4. Menos televisión

- El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables.
- Los niños pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas.
- Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre.

5. Más actividad física

El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. Pero no olvides:

- Nunca debe convertirse en una obligación. Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan.
- Diariamente, conviene guardar un espacio de tiempo exclusivo para la actividad física.
- Más activos en lo cotidiano. Si nosotros lo hacemos, es más fácil que ellos se apunten. Podemos buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura, bajarse del autobús una parada antes). Un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.
- Organizar planes familiares al aire libre. Son una buena forma de dejar a un lado el ocio sedentario.
- Disfrutar con ellos. Para que integren la actividad física como una satisfacción, conviene generar un recuerdo gratificante de ella.

Cómo crear nuevos hábitos

- Pongamos metas realistas. ¿Cómo vamos a organizar ahora las comidas? ¿Qué días haremos actividades al aire libre? Nuestras buenas intenciones pueden venirse abajo ante una organización demasiado exigente. No es aconsejable, alterar nuestras rutinas de la noche a la mañana. Es preferible poner en marcha dos o tres pequeños cambios, y esperar a que estén integrados para pasar a los siguientes.
- Hagámoslo todos juntos. Un niño aprende lo que ve, no lo que escucha. Pasear será divertido si vamos todos. De la misma forma, si compartimos la comida, aprenderá qué alimentos le sientan bien; y si comemos de forma sana, nuestro hijo sabrá que no le estamos castigando, ya que todos lo hacemos.
- Potenciamos la parte positiva. Frases como "No comas galletas", "no picotees" o "te vas a poner muy gordo" producen frustración y ansiedad en los niños. En cambio, otras como "¡vámonos de paseo!", "estas manzanas están deliciosas", o "te veo muy guapo hoy" reforzarán los hábitos que queremos crear.

Asesor Dr. Juan Pedro López-Siguero, responsable del Servicio de Endocrinología Pediátrica del hospital Materno Infantil de Málaga. Tomado de: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/salud-infantil/articulo/cinco-habitos-saludables-para-los-ninos>

5. Luego de realizar la lectura, responde las siguientes preguntas:

a. ¿Qué hábitos saludables se mencionan en el texto?

b. Menciona tres recomendaciones de hábitos alimenticios.

c. ¿Qué recomendaciones nos da el autor, respecto a la actividad física?

4. A continuación te invito a revisar los siguientes links:

<https://youtu.be/DZeIDHWldCI>

<https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/lavado-de-manos>

<https://www.youtube.com/watch?v=-SyqqKZJxhs>

<https://www.tiritas.es/2016/01/25/higiene-de-manos-la-importancia-de-inculcar-este-habito-en-los-ninos/>

https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/node/7329

5. Ahora responde:

1. ¿De qué tratan los videos?

2. ¿Qué aprendiste?

3. ¿Cuál te gusto más? ¿Por qué?

4. Ahora, te invito a que expliques con tus palabras como se debe hacer un correcto lavado de manos.

5. Por último, realiza un dibujo para complementar tu explicación.

