

“Cuido mi salud paso a paso”

Campo formativo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Evaluación de sistemas tecnológicos

PDA: Comprende la importancia de la evaluación de los procesos como parte de la innovación y mejora continua para el logro de la eficiencia, eficacia, fiabilidad y factibilidad de los sistemas técnicos.

Proyecto: Vida saludable

Modalidad: En casa, con apoyo de madre, padre o tutor.

Duración sugerida: 30 a 40 minutos.

Nivel de apoyo: Alto.

Indicaciones para madre, padre o tutor

Estimado padre, madre o tutor:

Apoye al alumno leyendo las instrucciones en voz alta y explicando con ejemplos sencillos. No es necesario que el alumno escriba mucho. Puede responder señalando, encerrando, dibujando, pegando recortes o diciendo su respuesta para que usted la escriba.

La intención no es que memorice conceptos, sino que reconozca una acción saludable, sus pasos y una forma sencilla de mejorarla.

Actividad: Elijo una acción saludable

Paso 1. Observa las imágenes o lee las opciones

El adulto lee en voz alta las siguientes acciones. El alumno debe elegir **una** que realiza en casa o en la escuela.

Marca con una palomita ✓ la acción elegida.

Acción saludable	Marca ✓
Lavarse las manos	
Tomar agua	
Tirar la basura en su lugar	
Dormir temprano	
Comer fruta o comida saludable	
Mantener limpio mi espacio	
Sentarme correctamente	
Usar menos el celular antes de dormir	

Apoyo visual sugerido:

Puede usar dibujos, recortes o imágenes del celular para mostrar cada acción.

Paso 2. ¿Para qué sirve?

El adulto pregunta al alumno:

¿Para qué sirve esta acción?

El alumno puede señalar una respuesta. Marcar solo una.

Respuesta	Marca ✓
Para estar limpio	
Para no enfermarme	
Para sentirme bien	
Para tener energía	
Para cuidar mi cuerpo	
Para cuidar mi espacio	

Ejemplo:

Si eligió **lavarse las manos**, puede marcar: **Para estar limpio** o **Para no enfermarme**.

Paso 3. Ordeno los pasos

El adulto lee los pasos. El alumno debe ordenarlos con ayuda. Puede escribir números del 1 al 4, o simplemente señalar qué va primero, después y al final.

Opción A: Lavarse las manos

Paso	Número
Secar mis manos	
Poner jabón	
Mojar mis manos	
Enjuagar mis manos	

Orden correcto:

1. Mojar mis manos.
2. Poner jabón.
3. Enjuagar mis manos.
4. Secar mis manos.

Opción B: Tomar agua

Paso	Número
Tomar agua	
Llevar mi botella	
Rellenar si se acaba	
Guardar mi botella	

Orden correcto:

1. Llevar mi botella.
2. Tomar agua.
3. Rellenar si se acaba.
4. Guardar mi botella.

Opción C: Tirar la basura

Paso	Número
------	--------

Buscar el bote

Ver que tengo basura

Tirlarla en el bote

Dejar limpio el lugar

Orden correcto:

1. Ver que tengo basura.
2. Buscar el bote.
3. Tirarla en el bote.
4. Dejar limpio el lugar.

Paso 4. ¿Qué puede fallar?

El adulto pregunta:

¿Qué problema puede pasar?

El alumno puede marcar una opción.

Problema	Marca ✓
Se me olvida hacerlo	
No hay agua	
No hay jabón	
No encuentro el bote	
Dejo basura tirada	
Uso mucho el celular	
No quiero hacerlo	

Ejemplo:

Si eligió **lavarse las manos**, puede marcar: **No hay jabón** o **Se me olvida hacerlo**.

Paso 5. ¿Cómo puedo mejorar?

El adulto lee las opciones. El alumno elige una mejora posible.

Mejora sencilla	Marca ✓
Recordarlo todos los días	
Pedir ayuda a un adulto	
Poner un dibujo o cartel	
Tener mi botella lista	
Tirar la basura en su lugar	
Usar menos el celular	
Lavarlo o limpiarlo mejor	

Ejemplo:

Si eligió **tomar agua**, puede marcar: **Tener mi botella lista**.

Paso 6. Dibujo mi acción saludable

El alumno realiza un dibujo sencillo de la acción que eligió.

Mi dibujo:

Espacio para dibujar. También puede pegar una imagen o recorte si se le dificulta dibujar.

Paso 7. Mi compromiso

El adulto lee y ayuda al alumno a completar oralmente o marcando una opción.

Yo me comprometo a:

Compromiso	Marca ✓
Lavarme las manos	
Tomar agua	
Tirar la basura en su lugar	
Dormir más temprano	
Comer algo saludable	
Mantener limpio mi espacio	
Sentarme bien	
Usar menos el celular	