



Responsabilidad Personal y familiar vs Covid-19

Propósito:

Promueve el cuidado personal y de los demás de acuerdo con los contenidos de prevención analizados sobre el Coronavirus.



UI-6
Primaria
mayor y
secundaria



Aprendizajes esperados

- Reconoce las medidas sanitarias que se deben de seguir en el día a día para prevenir riesgos de contagio y las acciones que se tienen que tomar en caso de presentar síntomas.
- Distingue los hábitos sanos y alimentación adecuada que protegen de los virus.
- Reconoce el funcionamiento de las vacunas.

MOMENTOS DIDÁCTICOS

La siguiente sección está diseñada para ayudar al adulto que va a mediar el proceso formativo, se brinda información sobre las actividades, recursos y el tiempo estimado en cada momento.

	Actividades	Recursos	Duración
INICIO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leer la lectura introductoria. 2. Escribir las medidas que protegen del COVID-19. 	Lectura	5 minutos
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ver los videos. 2. Responder a las preguntas del cuadro comparativo. 3. Preparar una receta de cocina saludable. 4. Realizar un esquema sobre las vacunas. 	Videos Cuadro comparativo Receta	35 minutos
CIERRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Responder a las preguntas de manera escrita o con dibujos. 	Preguntas	5 minutos

2

¿Cómo mediar el proceso?

1. Inicio:

¡Hola, soy Gaia!, quiero aprovechar que estoy contigo para explicarte algunas cosas sobre el coronavirus: Como sabes, la enfermedad del COVID-19 ha provocado muchos cambios en nuestra sociedad, hemos tenido que cambiar nuestra forma de vivir y de relacionarnos con los demás. Al igual que nosotros, los médicos y científicos se vieron bajo el reto de entender al coronavirus y rápidamente proponer medios para prevenir su contagio. Gracias a todo su trabajo, hoy ya contamos con una vacuna, pero eso no quiere decir que nosotros tengamos que bajar la guardia. Tenemos que seguir cuidándonos y comprometiéndonos con toda la sociedad para frenar la propagación y evitar más muertes por COVID-19.

Nuestra colaboración es muy importante y seguramente tú y tu familia, ya han adoptado algunas medidas para protegerse y prevenir el coronavirus. Yo, por ejemplo, siempre salgo de casa con mi cubrebocas bien puesto ¿y tú?



Escribe en el siguiente apartado las medidas que tomas para protegerte del COVID-19:



Desarrollo

🕒 35 min



Para seguir profundizando en las medidas de sanidad. Observa los siguientes videos en el orden sugerido.

Si eres alumno de primaria da click en los siguientes enlaces:

- Lavado de manos
- Uso correcto del Cubrebocas
- Alimentación y hábitos adecuados vs enfermedades
- Al estornudar o toser
- Uso de gel sanitizante
- Vacunación
- Distancia segura
- Desinfección de útiles escolares
- Visitar al médico
- En caso de presentar síntomas (en la escuela-en casa)

Si eres alumno de secundaria da click en los siguientes enlaces:

- Lavado de manos
- Uso correcto del Cubrebocas
- Alimentación y hábitos adecuados vs enfermedades
- Al estornudar o toser
- Uso de gel sanitizante
- Vacunación
- Distancia segura
- Desinfección de útiles escolares
- Visitar al médico
- En caso de presentar síntomas (en la escuela-en casa)



3

Desarrollo

	Cuáles son los pasos a seguir al momento de...	¿Qué debo de cuidar?	¿Qué otros materiales necesito? (en caso de que aplique)
Lavarse las manos			
Utilizar el cubrebocas			
Al estornudar o toser			
Utilizar el gel antibacterial			
Cuidar la distancia segura			
Desinfección de útiles escolares			
Visitar al médico			
Presentar síntomas en casa o la escuela			



Recuerda que, una de las medidas de prevención del COVID-19 es alimentarse de forma saludable. Por eso ahora vamos a ser “Chefs”. Cocina junto con algún miembro de tu comunidad, un platillo saludable, aquí tenemos una opción para realizarla, pero, si no es de tu agrado, haz la que más te guste. No olvides que tiene que ser balanceada, con frutas y verduras.

“Barquitos de verdura”

Ingredientes:

2 calabacitas
¼ de cebolla
½ diente de ajo picado
2 zanahorias
½ pimiento verde
¼ de pimiento rojo
1 papa mediana
4 cucharadas soperas de maíz
1 lata de atún (opcional)
Queso rallado al gusto (opcional)
Sal y pimienta



Instrucciones:

Lavar bien todas las hortalizas y cortarlas en cubos.
Lavar bien la piel de las calabazas, cortarle las puntas y cortarlas a la mitad.
Con un sacabolos o una cuchara pequeña retiramos la pulpa de la calabaza.
Colocar todas las calabazas sin pulpa en un plato, taparlas con papel de film y realizar unas pequeñas incisiones en el plástico, poner en el microondas 5 minutos a máxima potencia. Si no dispones de microondas, escaldarlos 5 minutos en agua hirviendo.
Retirar con cuidado el film y reservar o escurrir del escaldado y reservar.
En un sartén con un chorrito de aceite freír la cebolla junto con el ajo a fuego bajo durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté pochada (semitransparente).
Agregar los pimientos y por último la zanahoria, cocer 8 minutos o hasta que las verduras estén más blanditas, pero con un toque crujiente (al dente).
Cocinar una papa con piel 5 minutos en el microondas o cocida y agregarla a la sartén sin piel y en dados para acabar de dorar.
En el último momento agregar el maíz, el atún y el queso (estos dos últimos opcionalmente).
Rellenar las barquitas de calabaza con las verduras y decorar con una “vela” hecha con zanahoria y pinchada con un palillo.



Cierre



A continuación, contesta las preguntas con un dibujo o escribiendo la respuesta.

¿Qué aprendí?

¿Qué me gustó?

¿Para qué me sirve?

¿En qué ocasiones puedo utilizar lo que aprendí?



Los amigos de Gaia, no pueden quedarse en silencio, ¡tenemos que compartir lo que aprendimos con los demás! Para ayudar a que todos sean más conscientes y motivarlos a cuidarse.

Elabora un mapa mental o algún organizador gráfico sobre lo más importante que revisaste en estas fichas. Al finalizar, peguémoslo fuera de la casa, para que quien transite por ahí, pueda verlo.

No olvides que tu creatividad e imaginación no tienen límites. Lo más importante es que compartas lo que aprendiste ¡Suerte!