

¡Respira Bien! Prevención de Infecciones Respiratorias para Niños

Educación Física | Nutrición y salud | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria comprendan la importancia de prevenir las infecciones respiratorias, tanto en su comunidad como en lugares como el hospital. A través de actividades prácticas y colaborativas, los niños aprenderán acciones simples y efectivas para cuidar su salud y la de quienes los rodean. Este conocimiento es vital porque las infecciones respiratorias son comunes y pueden afectar su bienestar y el de sus familias.

El plan conecta el aprendizaje con situaciones cotidianas que los niños enfrentan, como el lavado de manos, el uso adecuado del cubrebocas y cómo comportarse cuando alguien está enfermo. Así, podrán aplicar lo aprendido en casa, la escuela y otros espacios. Además, fomenta el trabajo en equipo para fortalecer habilidades sociales mientras se cuidan a sí mismos y a su comunidad.

Al finalizar la sesión, los estudiantes identificarán claramente las acciones preventivas clave y entenderán por qué es importante seguirlas, contribuyendo a una comunidad más sana y segura.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las acciones básicas para prevenir infecciones respiratorias en la comunidad y el hospital.
- Describir la importancia del lavado de manos y otras medidas higiénicas para evitar enfermedades respiratorias.
- Colaborar en grupo para crear mensajes claros sobre prevención que puedan compartir con su familia y compañeros.
- Reconocer comportamientos saludables que ayudan a protegerse y proteger a otros de infecciones respiratorias.

Recursos Necesarios

- Cartulinas de colores (1 por grupo)
- Marcadores y crayones surtidos
- Imágenes impresas sobre higiene y prevención (lavado de manos, uso de cubrebocas, estornudo correcto)
- Póster con pasos para el lavado de manos
- Video corto animado sobre prevención de infecciones respiratorias (3-5 minutos)
- Hojas blancas para dibujo y escritura
- Dispositivo para reproducir video (proyector, computadora o tableta)
- Lista de cotejo para observación del docente

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre enfermedades comunes y su prevención (aprendido en grados anteriores)
- Habilidad para trabajar en equipo en grupos pequeños
- Capacidad para expresar ideas oralmente y por escrito de forma sencilla
- Experiencia previa en lavado de manos y reglas básicas de higiene personal

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy aprenderán cómo cuidarse para no enfermarse de infecciones respiratorias y por qué es importante hacerlo para protegerse a sí mismos y a los demás.

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra una imagen grande de una persona estornudando sin cubrirse y pregunta: "¿Qué creen que pasa cuando alguien estornuda así? ¿Se pueden enfermar los demás? ¿Por qué?"

Estudiantes: Responden y comparten sus ideas sobre la transmisión de enfermedades.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que lavarse las manos puede reducir hasta en un 50% las enfermedades respiratorias? Hoy vamos a descubrir más formas de cuidarnos y ayudar a nuestros amigos y familia."

Estudiantes: Se muestran interesados y motivados para aprender.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema diciendo: "Todos en casa, en la escuela o en el hospital pueden ayudar a que todos estén sanos si saben cómo prevenir las infecciones respiratorias. Vamos a explorar juntos esas acciones."

Estudiantes: Comprenden la importancia y se preparan para participar en actividades prácticas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un video corto animado que muestra cómo se contagian las infecciones respiratorias y las acciones para prevenirlas, como el lavado de manos, uso correcto del cubrebocas y cubrirse al toser o estornudar.

Estudiantes: Observan el video atentamente y toman nota mental de las acciones mostradas.

Actividad 1: "El mural de la prevención"

- **Objetivo:** Identificar acciones básicas para prevenir infecciones respiratorias.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4.
 - Entrega a cada grupo una cartulina, marcadores, crayones e imágenes impresas.
 - Indica que cada grupo debe crear un mural ilustrando al menos cinco acciones para prevenir infecciones respiratorias, usando dibujos y pegando las imágenes.
 - Recuerda que deben trabajar juntos para decidir qué acciones incluir y cómo mostrarlas.
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 estudiantes)
- **Producto:** Mural grupal con cinco acciones preventivas ilustradas.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Circular entre los grupos, hacer preguntas para guiar: "¿Por qué es importante lavarse las manos? ¿Cómo debemos usar el cubrebocas? ¿Qué hacemos si alguien está tosiendo cerca?"

Actividad 2: "Cuento colaborativo: La aventura del buen cuidado"

- **Objetivo:** Describir la importancia de comportamientos saludables para prevenir infecciones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a cada grupo que invente una breve historia que incluya personajes que practiquen las acciones de prevención aprendidas.
 - Los estudiantes escribirán o dibujarán la historia en hojas blancas, asegurándose de destacar las acciones para cuidarse.
 - Al terminar, cada grupo compartirá su cuento con los demás.
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 estudiantes)
- **Producto:** Cuento ilustrado sobre prevención de infecciones respiratorias.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Ayudar a los grupos con ideas, motivar la creatividad y asegurarse que las historias incluyan las acciones clave.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitarlos a crear un pequeño cartel con una frase corta y llamativa para recordar una acción preventiva.

- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Proporcionar imágenes y palabras clave para facilitar la creación del mural y el cuento, y permitir que trabajen con un compañero tutor.

Transiciones:

Al concluir la creación del mural, el docente invita a los estudiantes a escuchar y compartir sus cuentos para reforzar los mensajes aprendidos, conectando visual y verbalmente el conocimiento.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Invita a los estudiantes a participar en un "Ticket de salida" donde cada uno dice o escribe tres cosas que aprendió sobre la prevención de infecciones respiratorias.

Estudiantes: Expresan oralmente o escriben sus ideas en un papel.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuáles son dos acciones que puedes hacer en tu casa para evitar enfermarte?
- ¿Por qué es importante trabajar en equipo para cuidar nuestra salud?
- ¿Qué harás diferente cuando veas a alguien estornudar cerca de ti?

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas, felicita los aportes, corrige dudas y refuerza los mensajes clave con ejemplos sencillos y positivos.

Transferencia:

Docente: Anima a los estudiantes a compartir lo aprendido con su familia y a practicar las acciones preventivas en su comunidad y en la escuela.

Tarea o reto:

Docente: Propone que los niños observen en casa si todos aplican las medidas para prevenir infecciones respiratorias y que cuenten qué acciones vieron o ayudaron a hacer.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio (activación de conocimientos previos), formativa durante el desarrollo (observación y acompañamiento en actividades colaborativas), y sumativa en el cierre (ticket de salida y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente al menos cinco acciones para prevenir infecciones respiratorias (Objetivo 1).
- Describe con claridad la importancia del lavado de manos y otras medidas higiénicas (Objetivo 2).
- Participa activamente y colabora en la creación de materiales grupales (Objetivo 3).
- Reconoce y explica comportamientos saludables para protegerse y proteger a otros (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la participación y aportes en actividades grupales.
- Revisión de murales y cuentos para verificar contenido y comprensión.
- Ticket de salida para evaluar síntesis individual.
- Autoevaluación sencilla con preguntas guía en la reflexión final.

Evidencias de aprendizaje:

- Murales grupales con ilustraciones claras de acciones preventivas.
- Cuentos colaborativos que incluyen comportamientos saludables.
- Respuestas en el ticket de salida que muestran comprensión de las medidas preventivas.
- Participación activa y responsable durante las actividades colaborativas.

Enriquecimientos

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mi Escudo Protector Contra los Gérmenes"

Duración: 7 minutos

Objetivo: Que los estudiantes compartan y reconozcan las acciones que ya conocen para prevenir infecciones respiratorias, preparando el terreno para identificar nuevas acciones en la comunidad y el hospital.

Desarrollo:

- **Formación de grupos pequeños (3-4 niños):** Organizar a los estudiantes en equipos pequeños para fomentar la colaboración y el diálogo.
- **Pregunta guía:** Cada grupo conversará sobre la pregunta: "*¿Qué haces tú para protegerte y no enfermarte de resfriados o tos?*"
- **Compartir ideas:** Cada equipo elige un portavoz que dirá en voz alta 2 o 3 acciones que mencionaron, tales como lavarse las manos, usar pañuelos, cubrirse al toser, etc.
- **Registro visual:** El docente anota en la pizarra o en un cartel las ideas principales que los niños mencionen, formando un "escudo protector" con las acciones de prevención.
- **Transición:** Se explica que durante la clase aprenderán más formas de cuidarse, tanto en la comunidad como en el hospital, para mantenerse saludables.

Materiales: Pizarra o rotafolio, plumones.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos para la Prevención de Infecciones Respiratorias

Para facilitar que los estudiantes comprendan y apliquen las acciones de prevención de enfermedades respiratorias, se pueden usar ejemplos cercanos a su vida diaria y que promuevan la colaboración entre ellos.

- Ejemplo 1: Lavado de manos en la escuela**

Los niños trabajan en grupos pequeños para observar y discutir cuándo y cómo deben lavarse las manos en la escuela, especialmente antes de comer y después de ir al baño. Luego, cada grupo crea un cartel con dibujos y frases que expliquen estos momentos y las técnicas correctas de lavado para compartirlo con toda la clase.

- Ejemplo 2: Uso correcto del pañuelo o el codo al toser o estornudar**

Se divide a los estudiantes en parejas para practicar cómo cubrirse al toser o estornudar usando un pañuelo desechable o el codo. Cada pareja presenta su práctica a la clase y explica por qué es importante esta acción para evitar que los gérmenes se propaguen.

- Ejemplo 3: Identificar lugares limpios y lugares para evitar contagios**

En grupo, los niños crean una lista de lugares en la comunidad (como parques, mercados, hospitales) y discuten cuáles son los espacios donde es más fácil contagiarse o donde se debe tener más cuidado. Luego, proponen acciones para mantenerse protegidos en esos lugares, como usar mascarillas o mantener la distancia.

Casos de Estudio para Aprendizaje Colaborativo

Presentar casos sencillos y cercanos a los estudiantes les ayudará a identificar acciones preventivas y a trabajar en equipo para resolverlos.

Caso	Descripción	Actividad en grupo
El resfriado en la escuela	Un compañero de clase tiene tos y estornuda sin cubrirse, y varios niños empiezan a sentirse mal.	En pequeños grupos, los estudiantes discuten qué acciones pueden tomar para prevenir que más niños se enfermen, como recordar el uso del pañuelo o lavar manos. Luego comparten sus ideas con la clase.
Visita al hospital	Una niña debe ir al hospital para una revisión y el grupo habla sobre cómo pueden ayudarla a protegerse de infecciones respiratorias en ese lugar.	Los grupos elaboran una lista de recomendaciones para prevenir contagios en el hospital y presentan un pequeño cartel con dibujos para explicar estas medidas.
Fiesta en casa	Durante una reunión familiar, uno de los niños tiene síntomas de gripe, pero quiere jugar con todos.	En equipo, los estudiantes analizan qué deberían hacer para cuidar la salud de todos y evitar que se contagien, y luego comparten una solución conjunta.

Integración y Reflexión Final

Al final de la sesión, se puede organizar un círculo de diálogo donde cada grupo comparta lo aprendido y cómo pueden aplicar estas acciones en su vida diaria, fomentando el compromiso colectivo para prevenir infecciones respiratorias tanto en la comunidad como en hospitales.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Qué cosas aprendimos hoy que nos ayudan a evitar enfermarnos del pecho o la garganta?
- ¿Por qué es importante lavarnos las manos y usar pañuelos cuando tenemos tos o estornudos?
- ¿Cómo podemos ayudar a nuestros amigos y familiares a no contagiarse infecciones respiratorias?
- ¿Qué harías si ves a alguien en la comunidad que no está cuidando su salud respiratoria?
- ¿Recuerdas alguna acción que debemos hacer cuando estamos en el hospital para mantenernos sanos?
- ¿Cómo te sientes ahora que sabes cómo prevenir las enfermedades respiratorias?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Diálogo en Parejas:** Los estudiantes se juntan en parejas para compartir cuál fue la acción que más les gustó aprender para prevenir infecciones respiratorias y por qué creen que es importante ponerla en práctica.
- **Mapa de Ideas Colectivo:** En grupo, los estudiantes crean un dibujo o cartel donde representen todas las acciones aprendidas para prevenir enfermedades respiratorias, tanto en casa, la escuela, la comunidad y el hospital.
- **Compromiso Personal:** Cada niño escribe o dibuja una acción que se compromete a hacer para cuidar su salud respiratoria y la de su familia, y luego lo comparte con el grupo.
- **Juego de Preguntas:** En círculo, el docente hace preguntas (como las anteriores) y los estudiantes responden levantando la mano; cada respuesta correcta suma puntos para el equipo, fomentando la participación y la reflexión.