



HIGIENE Y SALUD EN PANDEMIA

Cuadernillo de Actividades para Nivel Secundario ¹

El Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (**CEREN**), creado en el año 1989, es un centro propio de la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (**CIC/PBA**). Realiza actividades de investigación, docencia, formación de recursos humanos, servicios de transferencia y asistencia técnica en temas de alimentación, nutrición, crianza y desarrollo infantil.

La realización de este cuadernillo se inscribe en la producción de materiales que acompañan las actividades pedagógicas de transferencia sobre **Promoción de la Alimentación Saludable** del programa **La Ciencia va a la Escuela** de la CIC/PBA.

Dichas actividades, llevadas a cabo por el CEREN desde el año 2015, consisten en la realización de talleres y jornadas educativas en escuelas primarias, secundarias, jardines de infantes, comedores infanto-juveniles, copas de leche, ferias de ciencia y escuelas de educación especial de La Plata, Berisso y Ensenada.

ACTIVIDADES:

Jabón, ¿para qué te quiero?.....	Pág. 1
Cruci-virus.....	Pág. 3
Vos fijate.....	Pág. 5

(1) Este cuadernillo fue elaborado por Carola Ruiz y Lautaro González en el marco del proyecto "Condiciones de vida de los hogares y cuidados frente al aislamiento social preventivo y obligatorio por COVID-19 en La Plata, Berisso y Ensenada. Estado de situación del bienestar infantil y propuestas". Programa de Articulación y Fortalecimiento Federal de las Capacidades en Ciencia y Tecnología COVID-19 (2020-2021) del Ministerio de Ciencia y Tecnología de la Nación.

Jabón, ¿para qué te quiero?

Materiales necesarios:

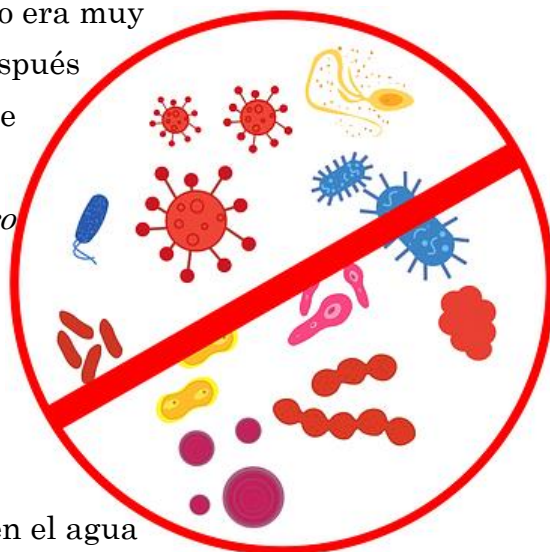
- Un vaso
- Un tenedor
- 10 gotas de aceite
- Agua
- Jabón

Procedimiento:

- Llená el vaso con agua hasta la mitad. Agregá el aceite. ¿Se mezcla, flota o se hunde?
- Revolvé con el tenedor y esperá unos segundos. ¿Se mezclan ahora?
- Ahora lavate bien las manos, y agarrá un poco de espuma de jabón. Agregá esa espuma al vaso con el aceite y revolvé con el tenedor. ¿Y ahora?

Explicación:

Mientras teníamos solamente agua y aceite en el vaso era muy difícil mezclarlas, y por más que revolvíamos poco después volvían a separarse. Esto es porque esas sustancias se rechazan entre sí: el aceite es principalmente un tipo de grasa y, como todo lípido, se dice que es *hidrofóbico* (repele el agua). Por lo tanto, si sobre una mesa hubiera microbios escondidos en grasa, por ejemplo, sería muy difícil limpiar esa superficie con agua, ya que la grasa está protegiendo a los microbios. Pero el jabón puede agarrarse tanto al agua como a la grasa, formando pequeñas burbujas de aceite suspendidas en el agua



(como vimos en el experimento), permitiendo así al agua separar y arrastrar la grasa. Esta es la razón por la cual si, por ejemplo, nos comemos una pata de pollo con las manos y luego nos vamos a lavar o si intentamos lavar un plato que tuvo carne, nos va a resultar casi imposible que no quede todo grasoso si no usamos jabón o detergente.

Además de esa función, el jabón ataca a los microbios que se protegen con una membrana lipídica (como el virus del COVID-19), destruyendo la membrana y desactivando al virus. ¿Algo más?

Super protección: la **higiene**

Si bien el alcohol en gel (en una concentración de 70% o mayor) es efectivo contra el coronavirus, la mejor opción sigue siendo el correcto lavado de manos, y dejar el alcohol para cuando no tenemos acceso al agua y jabón. Esto se debe a que el alcohol no funciona contra varios microbios y sustancias, es menos efectivo mientras más sucias estén las manos, y daña la piel si se usa frecuentemente.

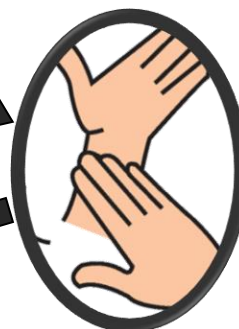
Para lavarnos las manos de forma correcta sólo necesitamos seguir los pasos correctos para alcanzar todas las partes de la mano, y contar con agua segura (de red o potabilizada) y cualquier jabón.

Los pasos para lavarse las manos con agua y jabón de forma correcta son:

1) Frotarse las **palmas** y el **dorso**



2) Frotá las manos hasta **las muñecas**



3) Frotá **entre los dedos**
y el dedo gordo de cada mano



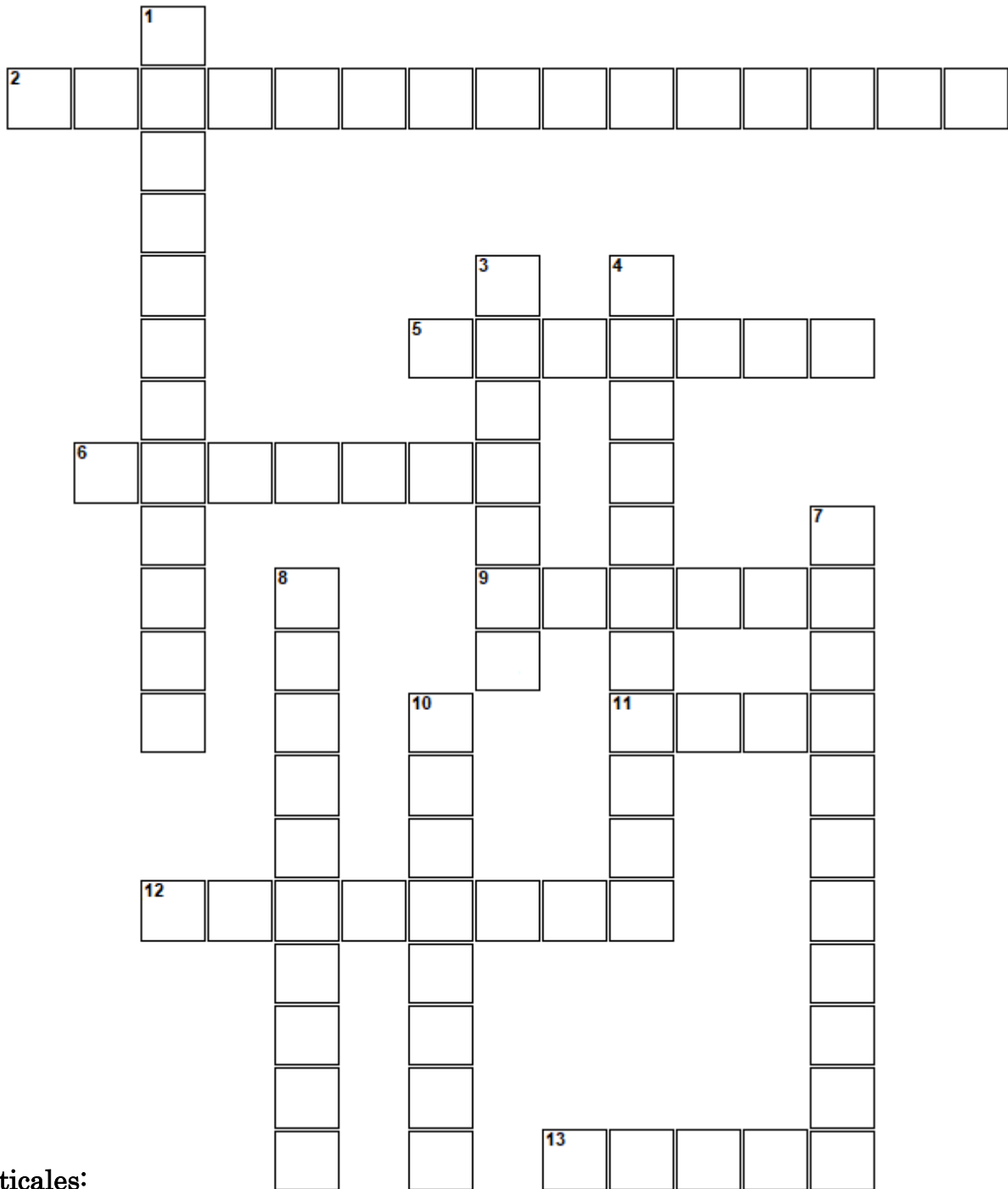
4) Limpiá **debajo de las uñas** frotando la
punta de los dedos de cada mano en la espuma
en la palma de la otra mano



5) El lavado de manos debería durar **entre 30 y 40 segundos**.
Luego de eso, **enjuagá** bien y **secate** completamente las manos.



Cruci-virus



Verticales:

- 1) Persona que no presenta síntomas de la enfermedad pero aún así está enferma y puede contagiar.
- 3) Sustancia que se usa para limpiarse las manos cuando no se cuenta con la posibilidad de lavarse con agua y jabón. Suele ser en gel.
- 4) Recomendación para prevenir la transmisión del coronavirus que consiste en erradicar microbios de las superficies, comúnmente, con agua y lavandina (para mejorar la eficacia, se recomienda primero limpiar las superficies con agua y detergente).



- 7) Familia de virus a la que pertenece el nuevo SARS-CoV2.
- 8) Medida de prevención impulsada por Argentina para frenar la propagación del virus que consiste en el aislamiento social preventivo y obligatorio.
- 10) Enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV2.

Horizontales:

- 2) Recomendación para prevenir la transmisión del coronavirus que consiste en evitar el contacto cercano con otras personas.
- 5) El lugar del brazo donde se recomienda toser o estornudar para evitar usar las manos y propagar el virus es el “.... del codo”.
- 6) Rectángulo de tela que se ajusta detrás de las orejas para cubrir la boca y nariz, reduciendo la circulación del virus.
- 9) “Los principales síntomas del COVID-19 son fiebre de 37,5°C, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, dolor muscular y de cabeza, diarrea, vómitos, y pérdida repentina del gusto o del
- 11) Parte del cuerpo con la que se recomienda saludar a otras personas para evitar usar las manos.
- 12) Recomendación para prevenir la transmisión del coronavirus que consiste en abrir ventanas y puertas dentro de la casa o el trabajo para permitir que el aire circule.
- 13) Partes del cuerpo que se recomienda lavar con frecuencia para minimizar el contagio del virus.



Vos Fijate

Cantidad de personas: Mínimo 3.

Preparación: Imprimí y recortá por las líneas punteadas las tarjetas de **CONSIGNAS**. Mezclalas y colocalas boca abajo sobre la mesa. Imprimí y recortá por las líneas punteadas las tarjetas de **PRENDAS**. Mezclalas y colocalas boca abajo al lado de las **CONSIGNAS**.

Elaborar 2 cartas: recortar dos hojas blancas, en forma de rectángulo del tamaño de una carta. En una escribir una “V” grande de Verdadero y en la otra una “F” de Falso. Otra variante sería hacer una tarjeta con cartulina o pintada con fibra de color verde para Verdadero y otra color roja para Falso.

Objetivo del juego: Responder las **CONSIGNAS** y cumplir con todas las **PRENDAS**. Quienes no puedan cumplir con las prendas pierden. La partida termina cuando se terminan de leer todas las cartas de Prendas o cuando todos menos uno han sido eliminados.

Desarrollo del juego: El jugador de menor edad empieza. Este lee en voz alta una de las **CONSIGNAS**, y el resto debe colocar su mano sobre la “V” o la “F” según crean que es “Verdadera” o es “Falsa”. El primer jugador en haber apoyado la mano sobre la respuesta correcta es el que gana la ronda. Luego se lee una **PRENDA**, y todos los que perdieron esa ronda deberán cumplirla. El que no lo logre o se le olvide, quedará fuera del juego. Así se prosigue, turnándose para leer las consignas, hasta que sólo quede un jugador, que será el ganador. **¡Ojo!** Algunas prendas son para cumplir en el momento, en las cuales todos los jugadores que hayan perdido esa ronda se turnarán para cumplirla, una vez cada uno; y otras son reglas que los que perdieron deben cumplir durante el resto del juego. Si se acaban las cartas de **PRENDA**, todos los jugadores que aún están en juego ganan.

CONSIGNAS:

“COVID-19” ES EL NOMBRE DE LA ENFERMEDAD, Y “CORONAVIRUS” O “SARS-COV-2” ES EL NOMBRE DEL VIRUS.	HAY QUE LAVAR CARNES Y HUEVOS ANTES DE COCINARLOS.	INGERIR BEBIDAS CALIENTES, ALCOHOL Y ALIMENTOS PICANTES AYUDA A PREVENIR EL COVID-19.
VERDADERO	FALSO	FALSO



<p>EL USO DE BARBIJO ES MUY ÚTIL PARA EVITAR LOS CONTAGIOS DE COVID-19.</p> <p>VERDADERO</p>	<p>SIEMPRE QUE MANIPULEMOS EL BARBIJO HAY QUE AGARRARLO POR LAS CINTAS Y EVITAR TOCAR LA TELA.</p> <p>VERDADERO</p>	<p>MANTENER LIMPIA LA MASCARILLA AYUDA A EVITAR LOS CONTAGIOS DE COVID.</p> <p>VERDADERO</p>
<p>PASARSE ALCOHOL EN GEL ES MÁS EFECTIVO QUE LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN.</p> <p>FALSO</p>	<p>SI NO SE TIENEN SÍNTOMAS NO HAY RIESGO DE CONTAGIO, Y ES SEGURO ESTAR CERCA DE OTRAS PERSONAS.</p> <p>FALSO</p>	<p>LOS SÍNTOMAS COMUNES DE COVID SON PÉRDIDA DE GUSTO U OLFATO, FIEBRE, DOLOR DE GARGANTA, DOLOR DE CABEZA, TOS Y CANSANCIO.</p> <p>VERDADERO</p>
<p>NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES NO PUEDEN ENFERMARSE DE COVID.</p> <p>FALSO</p>	<p>VENTILAR BIEN AYUDA A PREVENIR EL COVID.</p> <p>VERDADERO</p>	<p>ESTORNUDAR USANDO EL PLIEGUE DEL CODO AYUDA A EVITAR LOS CONTAGIOS DE COVID.</p> <p>VERDADERO</p>
<p>HACER ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS, COMO DEPORTES, TAREAS DOMÉSTICAS O BAILAR AYUDA A ESTAR MÁS SANO.</p> <p>VERDADERO</p>	<p>HAY QUE EVITAR ALIMENTOS QUE NO SE COCINEN, COMO FRUTAS O QUESOS.</p> <p>FALSO</p>	<p>EL USO DE BARBIJO ES PELIGROSO PORQUE PRODUCE INTOXICACIÓN POR DIÓXIDO DE CARBONO.</p> <p>FALSO</p>
<p>HAY QUE EVITAR LOS CEREALES PORQUE ENGORDAN.</p> <p>FALSO</p>	<p>LAS VACUNAS NO SON NECESARIAS SI ME ALIMENTO BIEN Y LLEVO UNA VIDA ACTIVA.</p> <p>FALSO</p>	<p>LOS MICROBIOS COMO VIRUS Y BACTERIAS, SON TAN PEQUEÑOS QUE PODRÍA HABER MILLONES EN UNA SUPERFICIE QUE PARECE LIMPIA.</p> <p>VERDADERO</p>
<p>UNA PANDEMIA ES UNA NUEVA ENFERMEDAD QUE RÁPIDAMENTE SE CONTAGIA ENTRE MUCHAS PERSONAS DE DISTINTOS CONTINENTES.</p> <p>VERDADERO</p>	<p>LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA POR DÍA SON 2 LITROS, QUE ES LO MISMO QUE 8 VASOS.</p> <p>VERDADERO</p>	<p>LOS ALIMENTOS QUE MÁS DEBEMOS CONSUMIR AL DÍA SON FRUTAS Y VERDURAS.</p> <p>VERDADERO</p>



EL ACEITE CRUDO ES UN ALIMENTO NECESARIO DE TODOS LOS DÍAS, MIENTRAS QUE EL ACEITE FRITO ES DESFAVORABLE.	EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA.	ES IMPORTANTE CONSUMIR MUCHA AZÚCAR TODOS LOS DÍAS PORQUE DA ENERGÍA.
VERDADERO	VERDADERO	FALSO

PRENDAS:

DURANTE EL RESTO DEL JUEGO, NO PODÉS USAR LAS PALABRAS “YO”, “VOS”, “SÍ” Y “NO”.	DURANTE EL RESTO DEL JUEGO, CUANDO ES TU TURNO PARA LEER LA ORACIÓN, LE TENÉS QUE AGRADECER AL JUGADOR QUE ACABA DE LEER USANDO UN APODO. NO VALE REPETIR LOS QUE YA SE USARON.	DURANTE EL RESTO DEL JUEGO, CUANDO ES TU TURNO PARA LEER, TENÉS QUE DECIR EN VOZ ALTA “ALCOHOL” O “JABÓN”. NO SE PUEDE REPETIR LA PALABRA QUE SE DIJO EN LA JUGADA ANTERIOR. EL QUE REPITE PIERDE.
TENÉS QUE HACER 10 ABDOMINALES EN MENOS DE 15 SEGUNDOS.	DURANTE EL RESTO DEL JUEGO TENÉS QUE PERMANECER PARADO. SI TE SENTÁS PERDÉS.	TENÉS QUE DECIRLE 3 VIRTUDES O HALAGOS A TU COMPAÑERO/A DE JUEGO DE LA IZQUIERDA.
TENÉS QUE HACER LA MÍMICA DE LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE DURANTE 30 SEGUNDOS. SI DEJÁS ALGUNA ZONA DE LA MANO SIN LAVAR, PERDÉS.	TENÉS QUE ACTUAR POR 30 SEGUNDOS, QUE TU MANO IZQUIERDA ES UNA MASCOTA MUY AMADA QUE SE ESCAPÓ HACE AÑOS Y LA VOLVES A ENCONTRAR.	TENÉS QUE CONTAR UN CHISTE CORTO A LOS DEMÁS PARTICIPANTES. NO VALE REPETIR CHISTES.
TENÉS 5 SEGUNDOS PARA TOCAR UN OBJETO COLOR AMARILLO.	DURANTE EL RESTO DEL JUEGO, CADA VEZ QUE LEAS UNA DE LAS CONSIGNAS TENÉS QUE HACERLO PONIENDO UNA VOZ GRACIOSA.	TENÉS 15 SEGUNDOS PARA PONERTE UN BARBIJO USANDO SOLAMENTE TU MANO IZQUIERDA.



TENÉS 5 SEGUNDOS PARA TOCAR UN OBJETO COLOR AZUL.	NOMBRÁ 5 COMIDAS CON VERDURAS QUE TE GUSTEN Y DECÍ: “MMM ¡QUÉ DELICIOSO!”. NO VALE REPETIR LAS QUE YA SE DIJERON.	¡MANOS CONTAMINADAS! DURANTE EL RESTO DEL JUEGO, NO PODÉS TOCARTE CON LAS MANOS LA CARA NI TOCAR A OTRAS PERSONAS.
TENÉS QUE DIBUJAR UN ANIMAL EN EL AIRE USANDO LA NARIZ. NO VALE REPETIR EL ANIMAL QUE HIZO OTRO.	TAPATE UNO DE TUS OJOS UTILIZANDO UN PAÑUELO ATADO. TENÉS QUE USARLO DURANTE EL RESTO DEL JUEGO.	DURANTE EL RESTO DEL JUEGO, CADA VEZ QUE EL JUGADOR QUE GANÓ ESTA RONDA DIGA “¡ATCHÍS!” VOLUNTARIAMENTE, LOS DEMÁS JUGADORES DEBEN TAPARSE LA BOCA CON EL PLIEGUE DEL CODO.
DURANTE EL RESTO DEL JUEGO, CADA VEZ QUE HABLES, TENÉS QUE HACERLO AGITANDO LOS BRAZOS COMO SI ESTUVIERAS CANTANDO EN UNA TRIBUNA.	DURANTE EL RESTO DEL JUEGO, CADA VEZ QUE PONGAS TU MANO SOBRE LA V O LA F TENÉS QUE HACERLO IMITANDO EL RUIDO DE RAYOS LÁSER CON LA BOCA: ¡PEW! ¡FSHUM!	TENÉS 3 SEGUNDOS PARA DECIR UN COLOR DEL QUE NO PODRÍA SER UN PERRO. NO VALE REPETIR EL COLOR QUE DIJO OTRO.
TENÉS QUE HACER UN PASITO DE BAILE. NO VALE REPETIR EL PASO DE OTRO.	DURANTE EL RESTO DEL JUEGO, SIEMPRE QUE UN JUGADOR PIERDA TENÉS QUE HACER UNA RISA MALVADA TIPO VILLANO DE PELÍCULA. SI TE OLVIDÁS, PERDÉS VOS TAMBIÉN.	APOYÁ UNA HOJA DE PAPEL EN EL PISO Y PARATE AL LADO SOBRE UN PIÉ. TENÉS QUE AGACHARTE, AGARRARLA Y LEVANTARLA, SIN TOCAR EL PISO CON EL OTRO PIÉ NI CON LAS MANOS.

BIBLIOGRAFÍA

Para ampliar la información presentada en el cuadernillo y basándose en las Guías Alimentarias para la Población Argentina, se recomienda acceder a los siguientes documentos:

- Ministerio de Salud de la Nación (2016). Guías alimentarias para la población argentina. Buenos Aires, Argentina.

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

- Ministerio de Salud de la Nación (2016). Manual director de actividad física y salud de la República de Argentina. Buenos Aires, Argentina

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-director-de-actividad-fisica-y-salud-de-la-republica-argentina>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2017). Cuadernillo de actividades para docentes de educación primaria “Con Sabor a Juegos”.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Cuadernillo-alimentaci%C3%B3n-para-docentes-de-primaria.pdf>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2017). Cuadernillo de actividades para docentes de educación inicial “Con Sabor a Juegos”.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Cuadernillo-de-alimentaci%C3%B3n-para-docentes-de-inicial.pdf>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2018). Propuesta de Taller de Promoción de Hábitos Saludables para trabajar con chicos y chicas de 5 a 10 años con cuento “¡Para comerte mejor!”.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Propuesta-de-taller-de-promoci%C3%B3n-de-habitos-saludables.pdf>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2019). Cuadernillo de experiencias y experimentos con alimentos destinado a niños/as a partir de 10 años “+EXP Ciencia/Salud”. Incluye juegos y actividades. <https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Cuadernillo-de-experiencias-y-experimentos-con-alimentos.pdf>

- Ministerio de Desarrollo Social. SENAF. Guías pedagógicas sobre COVID-19 para jugar en casa.

<https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/ninezyadolescencia/materialescovid19/guias>

Información de contacto CEREN:

Calle 52 entre 121 y 122 (Edificio del LEMIT)

CP 1900, La Plata, Buenos Aires

Argentina

TE: (0221) 489 2811

E-mail: ceren@cic.gba.gob.ar

Página: ceren.cic.gba.gob.ar