******Guía de trabajo autónomo (plantilla)**

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

|  |
| --- |
| Centro Educativo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Educador/a: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Nivel: quinto año  Asignatura: Educación para el Hogar |

1. **Me preparo para hacer la guía**

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

|  |  |
| --- | --- |
| **Materiales o recursos que voy a necesitar** | * Agua y jabón para el lavado de manos. * Agua en una botellita o vasito para tomar algunos sorbos. * Un pañito limpio para secado de manos o bien servilletas desechables. * El cuaderno o fólder que utilizo en mi escuela para la asignatura de Educación para el Hogar, un lápiz, lápices de colores, un borrador y un tajador o maquinilla para hacer punta a los lápices. * De ser posible, un teléfono celular o una computadora con conexión a internet. |
| **Condiciones que debo tener el lugar donde voy a trabajar** | * El lugar donde se trabaja debe contener las condiciones mínimas de orden y limpieza, iluminado y con espacio para colocar los materiales. * Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos y hacer uso racional del agua y los otros recursos con los que dispongo. |
| **Tiempo en que se espera que realice la guía** | * Se cuenta con una hora (60 minutos) para realzar esta actividad o más tiempo si así lo necesita. |

****

**2. Voy a aprender algo nuevo y muy interesante.**

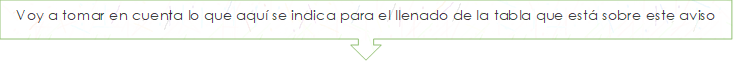
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Indicaciones** | **¡La importancia de la práctica de hábitos de higiene en el mantenimiento de los espacios compartidos, para la prevención de enfermedades!** Observo la imagen **Fuente**: Freepick |  |
| **Preguntas para reflexionar y responder** | * **Sobre la importancia de la práctica de hábitos de higiene para el mantenimiento de los espacios compartidos, para la prevención de enfermedades:**   1- Pienso en el mantenimiento de los espacios que compartimos entre las personas con las que convivo, si asumimos roles de limpieza, tanto a nivel personal, como grupal.  2- ¿Qué funciones relacionadas con la limpieza y orden, realizamos en los espacios de uso común en nuestra casa? (Considerando que en este momento permanecemos en una condición de cuarentena, debido a la emergencia sanitaria que afrontamos.)  3- ¿Comprendo que la práctica de hábitos de higiene tanto individuales como colectivos, previenen las enfermedades?  4- ¿Reconozco la necesidad de participar activamente en las labores de limpieza y orden de los espacios comunes de la casa que compartimos, para prevenir enfermedades?  5- A partir de la guía que estoy desarrollando y lo que aprenderé, me comprometo a ser partícipe activo de las acciones que comprenden hábitos de higiene personales, que contribuyen a la prevención de enfermedades. | |

****

1. ***Pongo en práctica lo aprendido***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Indicaciones*** | ***¡Realizo una lectura para comentar con las personas que conviven conmigo!***  -De ser posible imprimo el documento que se encuentra en las páginas **5** y **6** de esta guía.   * Invito a los miembros de mi familia, con los que convivo a leer el documento con el título: **“Higiene personal y del entorno”** * Coloreo las palabras que no conocía, y busco su significado. Realizo esta actividad en el cuaderno o fólder de Educación para el Hogar que utilizo en mi escuela. * A continuación, realizo las siguientes preguntas, a las personas que me acompañaron en la lectura:  1. ¿Consideran importante que la práctica de hábitos de higiene proporciona bienestar y salud a las personas? 2. ¿Estarían dispuestos a iniciar una práctica de hábitos de higiene, participando activamente en las labores que garanticen espacios compartidos limpios, donde la prevención de enfermedades sea el objetivo principal?  * Comento con las personas con las que convivo lo comprendido en la lectura y propongo que se iniciemos acciones donde todos participemos en las labores que se realizan en la casa, para promover la prevención de enfermedades. | |
| **Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse** | **Escribo una X sobre el símbolo que considero más apropiado al responder las siguientes preguntas:** | |
| ¿Revisé mi trabajo para saber si tengo claridad de la importancia de la práctica adecuada de los hábitos de higiene, en los espacios compartidos para la prevención de enfermedades? |  |
| ¿Qué sabía antes de estos temas: La práctica de hábitos de higiene en espacios compartidos para la prevención de enfermedades? y ¿qué sé ahora? |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme que realicé todas las actividades asignadas y que fue lo que más me gusto? |  |
| ¿Con el trabajo que he realizado, puedo explicar a otras personas sobre la importancia de realizar acciones personales y familiares en la práctica de hábitos de higiene en espacios compartidos, para prevenir enfermedades? |  |
| * *¿Logro resaltar las acciones que se deben ejecutar con la práctica hábitos de higiene en espacios compartidos para la prevención de enfermedades?*   *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*   * *¿Lo visto en el tema, me ayudará a relatar los beneficios que tiene una adecuada práctica de hábitos de higiene para prevenir enfermedades?*   *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Coloreo solo un recuadro de la columna 1, 2 y 3, que representa mi trabajo realizado en la guía anterior.** | | | |
| **Aprendizaje esperado** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1. **Inicial** |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 1. **Intermedio** |  | | **3- Avanzado** |
| Construyo estrategias para la divulgación de campañas sobre la práctica de hábitos de higiene (dirigidas a sus compañeros, familia y vecinos), para contribuir al mantenimiento de la escuela, hogar y diferentes sectores de la comunidad, en la prevención de enfermedades. | Indico aspectos básicos que contribuyen a la divulgación de campañas sobre la práctica de hábitos de higiene (dirigidas a sus compañeros, familia y vecinos), para contribuir al mantenimiento de la escuela, hogar y diferentes sectores de la comunidad, en la prevención de enfermedades. | Relato acciones que benefician la salud integral y la divulgación de campañas sobre la práctica de hábitos de higiene (dirigidas a sus compañeros), familia y vecinos, para contribuir al mantenimiento de la escuela, hogar y diferentes sectores de la comunidad, en la prevención de enfermedades. | Resalto acciones que contribuyen a la salud integral y a la divulgación de campañas sobre la práctica de hábitos de higiene (dirigidas a sus compañeros, familia y vecinos), para contribuir al mantenimiento de la escuela, hogar y diferentes sectores de la comunidad, en la prevención de enfermedades. |

**Gráfico que representa lo que corresponde a una columna y a una fila en la tabla anterior**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **🡻 Columna** |  | **Fila 🡺** |  |  |
| **🡻** |  |  |  |  |
| **🡻** |  |  |  |  |
| **🡻** |  |  |  |  |
| **🡻** |  |  |  |  |

**Higiene personal y del entorno**

**Tomado y adaptado de:** <https://www.gob.mx/salud/articulos/higiene-personal-y-del-entorno>

Las medidas para proteger nuestra salud y la de nuestra familia son sencillas y se mencionan a continuación:

**Muchos son los beneficios de lavarse las manos con agua y jabón.**

* Al llegar de la calle a la casa, limpie muy bien los zapatos que anda puestos, de ser posible, no se desplace dentro de la casa con ellos; tampoco debe ingresarlos sin antes haber realizado una limpieza adecuada de los mismos.
* Lave sus manos frecuentemente con agua y con jabón.
* Cubra su boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o bien con el ángulo interno del brazo. **¡Nunca con las manos!**
* Evite escupir y si tiene que hacerlo, utilice un pañuelo desechable.
* Lave frecuentemente la ropa que utiliza y las prendas de se utilizan en las camas, así como las que se usan para cubrir las ventanas (cortinas)
* No fume dentro de la vivienda.
* Ventile las habitaciones y permite la entrada del sol.
* Mantenga todos los espacios de la vivienda limpios y libres de polvo; pisos, paredes y todos los artículos que se utilizan en las actividades diversas.
* Limpie con agua y jabón o con una solución de cloro, cubiertas de cocina y baño, manijas de las puertas y cajones o gavetas; así como objetos de uso común como superficies de contacto lisas y rugosas.
* Utilice contenedores de basura con bolsa de plástico y tapa, para evitar la proliferación de insectos y roedores.
* Eliminar los criaderos de sancudos que se encuentren en la parte exterior de la vivienda. Sobre todo, los que permanecen al aire libre (recipientes diversos)
* Lavar los desagües con un cepillo para eliminar los huevecillos de los sancudos.

**¿Por qué es importante lavarnos las manos?**

**Son muchos los beneficios de lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, entre ellos se mencionan los siguientes:**

* + Se previenen enfermedades estomacales y respiratorias, entre otras.
  + Minimiza la transmisión de infecciones entre lasl personas.
  + Se rompe con el ciclo de transmisión de virus como los de la influenza, que sobreviven en nuestras manos hasta 3 horas; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.
  + Disminuye hasta en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.
  + Lavarse las manos correctamente es la práctica más sencilla e importante que deben de realizar todas las personas, como hábito de higiene básica para cuidar la salud.

**Técnica correcta de lavado de manos**

* + Usa jabón, de preferencia líquido, si no se tiene, se utiliza jabón de baño, en trozos pequeños.
  + Lave enérgicamente las palmas, el dorso, entre los dedos y las uñas
  + Lávelas por lo menos 20 segundos, sin olvidar las muñecas.
  + Enjuague completamente.
  + Seque las manos con papel desechable o un paño bien limpio.
  + Haga uso racional de los recursos que posee, sobre todo el agua.

**¿Cuándo debemos lavarnos las manos?**

**Antes de:**

* + Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.
  + Preparar e ingerir alimentos.

**Después de:**

* + Toser o estornudar.
  + Limpiarse la nariz.
  + Viajar en transporte público.
  + Regresar de la calle.
  + Manipular residuos o pañales.
  + Tocar objetos como dinero, teléfono o llaves.
  + Estar en contacto con animales, mascotas y sus desechos.

|  |
| --- |
| **Antes y después de:**   * + ° Ir al baño.   + ° Comer.   + ° Visitar o atender a una persona enferma. |