



## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE # 03

PROMOVEMOS EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD RESPIRATORIA EN ARMONÍA CON EL AMBIENTE

Área : Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica

Docente : Yovani PISCOYA CABREJOS

DPCC.

2°

### Identificamos situaciones de riesgo y regulamos nuestras emociones para cuidar nuestra salud

COMPETENCIA:	Construye su identidad.	MEDIO :	Adaptado de web
CAPACIDADES:	Se valora a sí mismo Autorregula sus emociones	FECHA:	31 al 04/06/2021
PROPÓSITO:	Plantear recomendaciones que promuevan el cuidado de la salud respiratoria y actividades que nos ayudan a cultivar nuestro bienestar emocional.	SEMANA	8

¡Buenos días! Queridas y queridos estudiantes de 2° grado de secundaria, reciban un cordial saludo de tu profesor Yovani PISCOYA

En la actividad anterior, hemos analizado sobre situaciones para reconocer la importancia de la autorregulación y la empatía, para mejorar nuestra comunicación en familia y comunidad

### ¡IDENTIFICA LA SITUACIÓN!



### Recomendaciones:

- Mantener la higiene. Es la manera más efectiva de prevenir el contagio.
- No olvides tener a la mano lapiceros, hojas de papel para tomar apuntes ¡Mejor si son recicladas! Los apuntes y trabajos que realices, los irás archivando en tu portafolio.



Hola chicas y chicos en esta actividad, vamos a identificar situaciones de riesgo que puedan afectar nuestra salud respiratoria y cómo regular nuestras emociones, con la finalidad de tener argumentos para proponer recomendaciones para el cuidado de nuestra salud y, con ello, contribuir a afrontar mejor nuestras emociones. ¡Mi hermano me decía que cuando ingresamos a la adolescencia, sentimos necesidad de ser más independientes y día a día vamos descubriendo cosas nuevas de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Esto nos lleva a enfrentar riesgos y desafíos, y nos hace reflexionar sobre lo que nos conviene o no para nuestro bienestar. ¿Tú que piensas al respecto? ¿Por qué a veces es más difícil rechazar circunstancias que nos ponen en riesgo?

### REFLEXIONAMOS

Leemos el siguiente texto "Y a mí, ¿qué me puede pasar?", es importante que durante la lectura identifiques y anotes las ideas principales.

#### 1 SITUACIONES DE RIESGO Y PELIGRO

Cuando hablamos de riesgo, nos referimos a aquellas situaciones que pueden poner en peligro nuestra

#### ¡IMPORTANCIA DE IDENTIFICAR SITUACIONES DE RIESGO Y/O PELIGRO

Es importante saber identificarlas con el fin de poder desarrollar estrategias que te ayudan a evitarlas y anticiparse a ellas. Así por ejemplo, crecer en un ambiente habituado al consumo de alcohol y drogas hace que te pueda parecer natural su consumo, porque lo observamos en muchas personas; y la verdad es que, efectivamente, hay mucha gente que vive en riesgo y no ha tomado conciencia de él. Todas las personas evitamos los peligros cuando los advertimos, pues, de alguna manera, tenemos un instinto que nos impulsa a vivir y defendernos de ellos

### 3. ALGUNOS FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD RESPIRATORIA

#### Humo de carbón o leña

Alrededor de un 50% de la población mundial utiliza el carbón o leña como fuente de energía para cocinar o calentar ambientes, siendo la exposición al humo de carbón o leña el cuarto factor de riesgo para la salud en los países en vías de desarrollo. Existe relación directa entre la exposición al humo de carbón o leña con las infecciones respiratorias en la infancia, así como de enfermedad pulmonar obstructiva crónica y de cáncer de pulmón sobre todo en mujeres adultas, ya que son los niños y mujeres las que pasan el mayor tiempo dentro de la vivienda. Estos combustibles y tecnologías ineficientes para cocinar producen elevados niveles de contaminación del aire de interiores dado que liberan elementos nocivos para la salud, tales como pequeñas partículas de hollín que penetran profundamente en los pulmones.

#### Humo de tabaco

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo. Se considera como uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer, enfermedades respiratorias y cardiovasculares, por otro lado es la principal causa de muerte prevenible. El consumo de tabaco afecta la salud de fumadores y de no fumadores expuestos, por ello la importancia de educar a los padres de familia en el cuidado que deben de tener al poner en riesgo la salud de su familia, sobre todo de sus hijos al fumar en el interior de la vivienda con ambientes cerrados.

## DEMUESTRA LO QUE ENTENDISTE:

Luego de la lectura, elaboramos un listado de situaciones de riesgo que pueden afectar nuestra salud respiratoria.

Una vez identificadas las situaciones de riesgo que afectan nuestra salud respiratoria, las relacionamos con algunas enfermedades que podríamos contraer

Listado de situaciones de riesgo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Enfermedades respiratorias

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-



¿De qué manera las situaciones de riesgo afectarían nuestra salud respiratoria?

.....

.....

¿Qué medidas de prevención utilizarías?

.....

.....

Luego, argumentamos acerca de la importancia de prevenir situaciones de riesgo que afectan nuestra salud respiratoria.

.....

.....

## REFLEXIONAMOS

Convoca a tu familia y establece un tiempo para que puedan analizar juntos la siguiente situación:

“Adelmo es un estudiante de quinto grado de secundaria y es hermano de María, quien cursa el primer grado de secundaria. Como hermano mayor, él quiere lo mejor para su hermana y le aconseja diciendo lo siguiente: “A tu edad tienes muchas ganas de explorar y de vivir más independiente, eso te va a enfrentar a diversos riesgos. Por eso, es importante que aprendas a disfrutar lo que la vida te trae, pero también debes aprender a desechar aquello que te pueda lastimar. Debemos actuar siempre con cautela, pensando en lo que es mejor para nosotros. Recuerda, no solo debemos cuidar nuestra salud física, sino también nuestro bienestar emocional”.



## DEMUESTRA LO QUE ENTENDISTE:

¿Qué da a entender Adelmo cuando dice “no solo debemos cuidar nuestra salud física, sino también nuestro bienestar emocional”?

.....

.....

.....

¿Qué consecuencias puede traer para nuestra vida no realizar prácticas saludables?

.....

.....

.....

¿Por qué es importante promover el cuidado de nuestro bienestar emocional?

.....

.....

.....

Elabora una lista de prácticas que nos ayuden a cuidar nuestra salud física y mental. Puedes utilizar el siguiente cuadro para organizar tus ideas:

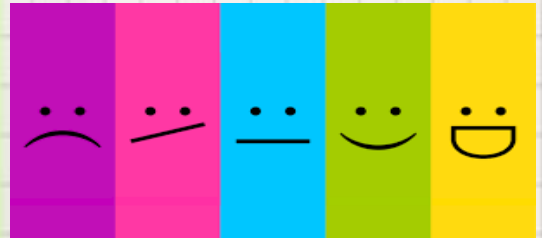
SALUD FISICA	SALUD MENTAL
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## PARA RECORDAR ...

### LA AUTOREGULACIÓN

Es la capacidad de manejar con adecuadamente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones. Implica habilidades como:

- ❑ **MANEJO DE EMOCIONES:** Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas. Implica reconocer las emociones que generan pensamientos irracionales y cambiarlas.
- ❑ **POSTERGACIÓN DE LA GRATIFICACIÓN:** Renunciar a una satisfacción inmediata por una meta u objetivo más importante y/o valorado. Controlo mis impulsos frente a cualquier tipo de emoción.
- ❑ **TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:** Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la rabia o la decepción. Implica enfrentar obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro.
- ❑ **EMPATÍA:** Es la capacidad de sentir algo parecido a lo que pueda estar sintiendo otra persona en una situación determinada. Es actuar teniendo en cuenta un sentido de responsabilidad social



### EL RETO FINAL

A partir de lo aprendido y reflexionado, elabora 3 recomendaciones que contenga tus propuestas de prácticas que te permitan llevar una vida saludable y que contribuyan a tu bienestar emocional.

Pide ayuda a tus padres o maestros para realizar esta actividad ¡no te desanimes! Cada paso que das te hace diferente y mejor, aprender no tiene pierda.



### EVALUAMOS NUESTROS AVANCES

Para que te puedas guiar en la elaboración de tu texto y autoevaluarte respecto al desarrollo de la competencia **CONSTRUYE SU IDENTIDAD**, cuentas con la siguiente lista de cotejo.

Coloca una "x" en el cuadro que corresponde a :

☹️ Si consideras que NO lo lograste.

😊 Si consideras que SI lo lograste

Criterios de evaluación	😊	☹️
Reconocí la importancia de prevenir situaciones de riesgo que afectan mi salud y la de mi familia.		
Propuse prácticas que nos ayuden a cuidar nuestra salud física y mental en familia y comunidad		

