

Título del Programa 3: Proponemos un protocolo para el cuidado de la salud familiar en las prácticas de cocina.

Área curricular: Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica

Propósito del Programa:

Evalúa el cumplimiento de las normas familiares para proponer un protocolo orientado al cuidado de la salud familiar en relación con las prácticas de cocina.

Descripción del Programa:

En un primer momento, los estudiantes **dialogan** acerca de cómo vienen poniendo en práctica los protocolos o normas que ha hecho de conocimiento público el Estado peruano para el cuidado y protección de las familias.

En un segundo momento, los estudiantes **analizan** fuentes para evaluar qué normas o protocolos vienen implementando en sus hogares para el cuidado de la salud y el bienestar familiar, en relación con las prácticas de cocina.

En un tercer momento, **proponen** normas para el cuidado de la salud familiar en relación con las prácticas de cocina.

Competencia:

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común

Capacidades:

- Interactúa con todas las personas.
- **Construye normas y asume acuerdos y leyes.**
- Maneja conflictos de manera constructiva.
- Delibera sobre asuntos públicos.
- **Participa de acciones que promueven el bienestar común.**

Evidencia:

Protocolo para el cuidado de la salud familiar en las prácticas de cocina

Criterios:

- Evalúa normas que regulan la convivencia sobre los protocolos del cuidado de la salud en relación con las prácticas de cocina.
- Argumenta su postura sobre el cumplimiento de las normas para el cuidado de la salud en las prácticas de cocina en el hogar.
- Propone acciones que promuevan el cumplimiento de las normas para el bienestar de su familia.

Ciclos: VI (1° y 2° grado)

Especificaciones Técnicas

Software: Adobe Audition

Formato: mp3

Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer)

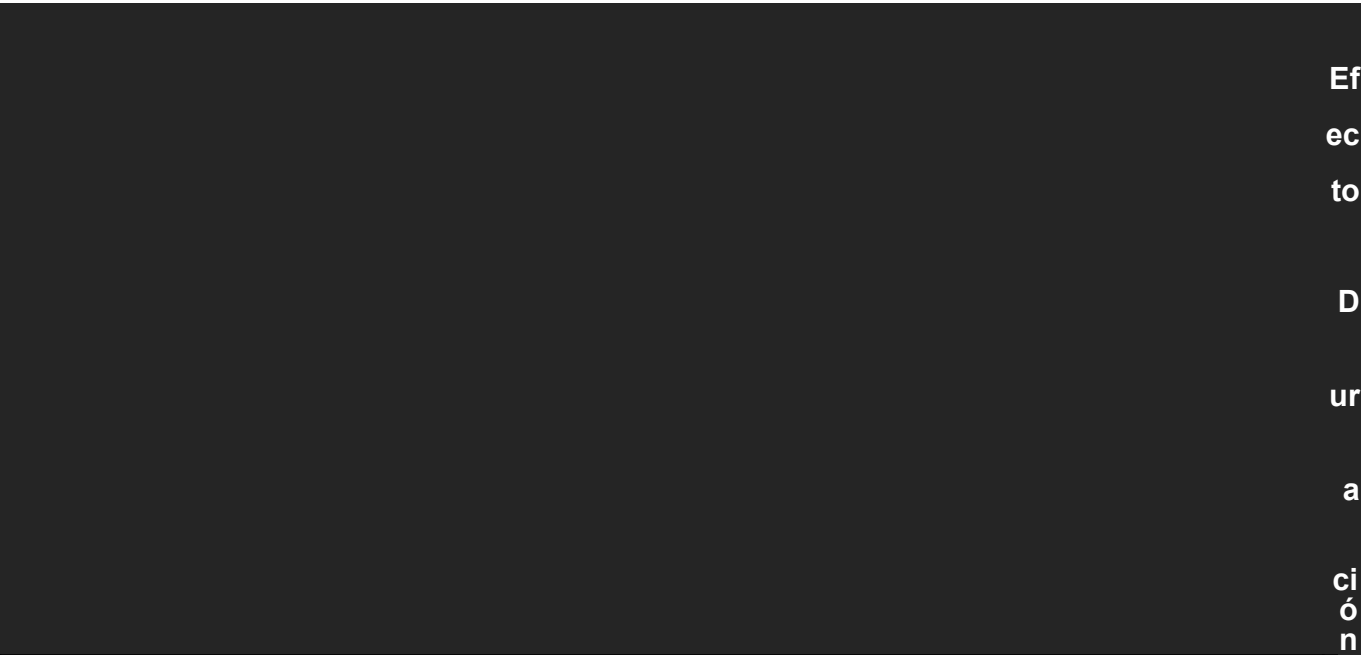
Tono: Ameno/Entretenido/Crítico

Frecuencia: Semanal

Duración: 25 minutos

DESCRIPCIÓN

CO
NT
EN
DO
Lo
cu
ci
ón



Ef
ec
to

D

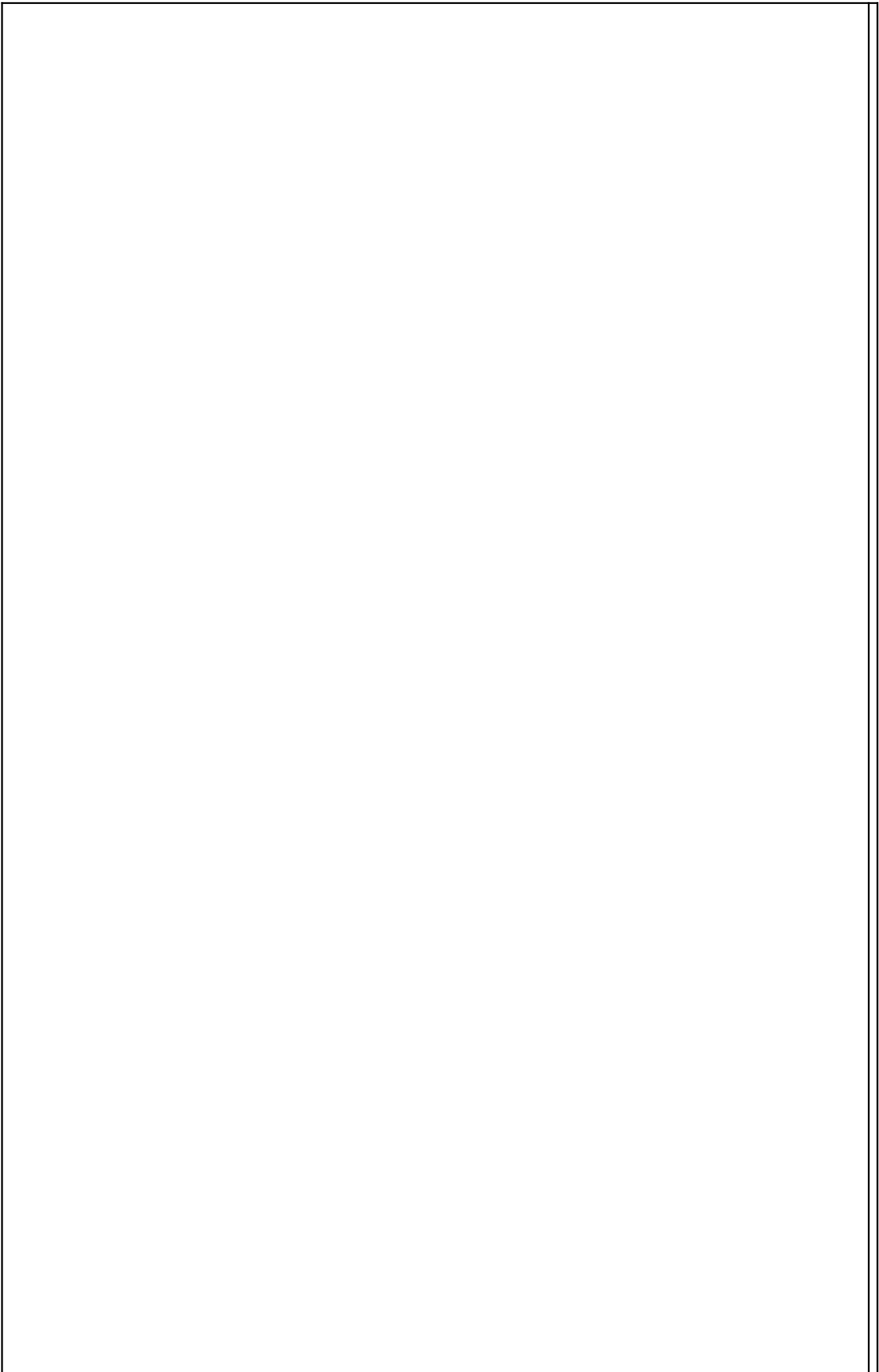
ur

a

ci
ó
n

INTRODUCCIÓN

--	--



--	--

	participa democráticamente en la búsqueda del bien común. Pausa (2 segundos) Pedro y Fátima, bienvenidos, ¿Cómo están? Pausa (2 segundos) Estudiante Fatima y Pedro: Estamos bien (en coro) pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Qué bueno, me alegra que se encuentren bien. Fátima ¿qué nos puedes decir de la vacunación el día de hoy? pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Profesora Gladys, Actúo como promotora de la salud en mi familia recordándoles acudir al centro de vacunación cuando llegue su turno, ellos deben recibir ambas dosis, porque la segunda dosis aumenta la eficacia de la primera y la producción de anticuerpos capaces de protegernos contra el coronavirus ¡Vacúnate ya, recibamos las dos dosis! Pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Me parece correcta tu actuación, todos deberíamos convertirnos en promotores de la salud. Ahora ¿Estamos listos para iniciar? Estudiante Pedro: Sí, profesora ya tengo todo a mano, mis lapiceros y mis hojas para tomar nota. Pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Profesora, hay que invitar a alguien que pueda acompañarnos durante el programa. Pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Gracias Fátima y Pedro. Seguramente sus compañeros que nos escuchan a nivel nacional también ya están listos. Pausa (2 segundos) Estudiante Pedro: ¿Qué haremos hoy, profesora Gladys? Pausa (2 segundos) Profesora Gladys: El título del programa de hoy es: Proponemos un protocolo para el cuidado de la salud familiar en las prácticas de cocina. Fátima, podrías decirme ¿qué hicieron en el último programa?		10seg 40seg 40seg
--	--	--	--

Pausa (2 segundos)

Estudiante Fátima:

Según lo que recuerdo, explicamos cómo el desarrollo científico y tecnológico relacionado con las prácticas de cocina mejorada, ha contribuido a cambiar la vida de las personas frente a las problemáticas ambientales de su entorno.

Pausa (2 segundos)

Profesora Gladys:

El diseño y construcción de soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno, requiere que ustedes sean capaces de construir objetos, procesos o sistemas tecnológicos, pero es necesario que estas soluciones sean acompañadas de protocolos o normas, para que se garantice el bienestar de las familias y la comunidad.

Pausa (2 segundos)

Entonces, ese será nuestro referente para seguir aprendiendo, nuestro **propósito** de hoy es: evalúa el cumplimiento de las normas familiares para proponer un protocolo orientado al cuidado de la salud familiar en relación con las prácticas de cocina.

Pausa (2 segundos)

Estudiante Pedro:

Profesora Gladys y ¿Cuál será nuestro producto?

Pausa (2 segundos)

Profesora Gladys:

Nuestro **producto** será elaborar un **Protocolo** para el cuidado de la salud familiar en las prácticas de cocina.

Pausa (2 segundos)

Estudiante Fátima:

¿Qué podríamos hacer para lograr el propósito?

Pausa (2 segundos)

Profesora Gladys:

Los pasos que vamos a seguir para lograr el propósito son:

- **Dialogamos** acerca de cómo vienen poniendo en práctica los protocolos o normas que ha hecho de conocimiento público el Estado Peruano para el cuidado y protección de las familias.
- **Analizamos** fuentes para evaluar qué normas o protocolos vienen implementando en sus hogares para el cuidado de la salud y el bienestar familiar, en relación con las prácticas de cocina.
- **Proponemos** normas para el cuidado de la salud

	familiar en relación con las prácticas de cocina.		
--	---	--	--

	Pausa (2 segundos)		
DESARROLLO	Profesora Gladys: Empezamos el programa. Pausa (2 segundos)		
	Para dar nuestro primer paso dialogaremos acerca de cómo venimos poniendo en práctica los protocolos o normas que ha hecho de conocimiento público el Estado Peruano para el cuidado y protección de las familias. ¿Qué normas o protocolos que comunicó el Estado conocen para el cuidado y protección de la salud de su familia y comunidad? pausa (2 segundos)		
	Estudiante Pedro: Profesora Gladys, yo sé cuáles son esos protocolos, lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos como mínimo y el toque de queda. pausa (2 segundos)		
	Estudiante Fátima: Mantener el distanciamiento social cuando vamos al mercado o a lugares con mucha gente, usando doble mascarilla y protector facial, para mayor seguridad. pausa (2 segundos)		
	Profesora Gladys: Agradezco sus respuestas y vamos a precisar que se llama protocolo al procedimiento establecido para resolver determinadas situaciones problemáticas. pausa (2 segundos)		
	Estudiante Pedro: Ah, ahora entiendo profesora, por eso el año pasado cuando surgió la pandemia, el Estado Peruano, de inmediato dio un protocolo. pausa (2 segundos)		
	Estudiante Fátima: Es que la pandemia era la situación problemática que había surgido y que hasta ahora se mantiene, verdad profesora. pausa (2 segundos)		
	Profesora Gladys: Tienen mucha razón, Fátima y Pedro. Pero ¿Cómo se sienten al no cumplir estos protocolos y observar que en nuestras comunidades algunas personas han fallecido por no cumplir estas normas? Reflexionen, tomen apuntes de su respuesta y conversen sobre ella con la persona que los acompaña. pausa (2 segundos)		

Estudiante Fátima:

Cuando olvido de ponerme la mascarilla, siento miedo de contagiarme y regreso a mi casa de inmediato, para ponérmela, pero veo que algunos vecinos, no usan sus mascarillas, se contagian y han muerto familias enteras, lo cual me da mucha pena, pero me hace reflexionar que el desobedecer las normas los llevó a ese trágico final.

pausa (2 segundos)

Estudiante Pedro:

En mi caso, mis primos y yo, no podíamos dejar de jugar fútbol y nos reuníamos para un partidito de vez en cuando, hasta que uno de ellos, se enfermó gravemente y falleció, recién ahí tomamos en serio a la enfermedad, porque antes de eso, muchos pensábamos que la pandemia no llegaría a las zonas rurales y que no nos afectaría, pero estábamos equivocados.

pausa (2 segundos)

Profesora Gladys:

De seguro que los que están en casa escuchando el programa, también tienen sus respuestas, recuerden anotarlas en su cuaderno.

Así como el Estado estableció un protocolo para todos los peruanos, cada una de nuestras familias ha venido implementando en sus hogares algunas normas de acuerdo con la realidad y contexto en el que viven, buscando soluciones para el bienestar de su salud física y emocional.

pausa (2 segundos)

Ahora daremos nuestro **segundo paso**, analizamos fuentes confiables para evaluar qué normas o protocolos vienen implementando en sus hogares para el cuidado de la salud y el bienestar familiar.

Empezaremos con la lectura titulada: Consejos para mejorar la calidad del aire interior.

Fátima, podrías leer por favor **pausa (2 segundos)**

Estudiante Fátima:

Con gusto profesora

1. Ventilar es importante; aunque parezca obvio, mantener una adecuada circulación del aire en casa siempre que sea posible será la medida más efectiva para mejorar la calidad del aire interior.
2. Utilizar un purificador de aire puede ayudar a mejorar la calidad del aire en su hogar al capturar incluso los alérgenos y contaminantes más pequeños del aire, como polen, bacterias,

	partículas ultrafinas, compuestos orgánicos volátiles e incluso olores. 3. Utilizar productos naturales y sostenibles; debemos utilizar productos basados en ingredientes naturales (pinturas, limpiadores domésticos ecológicos hechos con ingredientes naturales como el vinagre, etc.) 4. Eliminar los olores, para ello debemos usar ventilación natural a productos químicos o ambientadores. 5. Incluir las plantas en su decoración; las plantas de interior pueden ayudar a mejorar la calidad del aire interior de forma natural y efectiva.¹ pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Analizan la lectura con la siguiente pregunta: ¿Qué consejos presentados sobre cómo mejorar la calidad del aire interior se vienen implementando en sus hogares para el cuidado de la salud y el bienestar familiar? pausa (2 segundos) Estudiante Pedro: En el programa anterior, ya nos habían hablado acerca de los purificadores de aire, quizás si no los podamos construir por ahora, pero la fuente revisada nos recomienda tener plantas dentro de la casa, mis padres si tienen varias macetas con sábila, que ahora sé que pueden mejorar la calidad del aire interior de nuestras casas de forma natural y efectiva. pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Profesora Gladys, en mi casa cumplimos parte del uso de productos naturales, mi mamá es muy creativa, ella hace su propio líquido lavaplatos, lo hace con limón y bicarbonato de sodio, quita muy bien la mugre, los residuos de grasa y las bacterias. pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Muy buenas respuestas Fátima y Pedro, me encanta cuando participan. Como lo han dicho, hay algunos consejos para mejorar la calidad del aire interior, que ya vienen implementando en sus hogares para mantener el bienestar de sus familias, tales como el uso de plantas, debo precisar que un estudio de la Administración Nacional de Aeronáutica		
--	---	--	--

¹ Adaptado de Diez consejos para reducir la contaminación del aire interior
<https://www.solerpalau.com/es-es/blog/consejos-contaminacion-aire-interior/>

	y el Espacio (NASA), concluyó que las plantas de paisaje interior cumplen una función purificadora, es decir nos ayudan a limpiar el aire y a reducir los agentes contaminantes que pueda haber en nuestro entorno.² pausa (2 segundos) Y también están usando productos naturales como el lavaplatos casero, es cierto que no son tan potentes como un producto químico comercial, pero son suaves, no producen alergias y son amigables con el medioambiente, aparte de ser bastante económicos y fáciles de elaborar. pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Profesora Gladys, me he dado cuenta de que, con la creatividad y el ingenio, podemos generar diversas alternativas de solución, para mejorar el bienestar de nuestras familias y comunidad. pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Por supuesto Fátima, en nuestras manos está mejorar las condiciones de vida que tenemos actualmente, pero podría ser más fácil lograrlo si trabajamos en forma cooperativa, con todos los miembros de nuestra comunidad. pausa (2 segundos) Voy a precisar que contar con un protocolo de salud física y mental en la familia, permite al interior de ellas realizar sus funciones de manera óptima, saludable y segura. Vamos a revisar otra fuente confiable: Recomendaciones para el Uso de la Cocina Mejorada Familiar, elaborada por el Fondo de Cooperación para el Desarrollo Social (FONCODES), que es un programa nacional del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS)³ Pedro leerá primero, luego Fátima y finalmente yo. pausa (2 segundos) Estudiante Pedro: Empiezo entonces, Las recomendaciones para el uso diario de la Cocina Mejorada Familiar son: 1. Limpie la ceniza acumulada después de usar la cocina.		
--	--	--	--

² Adaptado de Plantas de paisaje interior para la reducción de la contaminación del aire interior <https://ntrs.nasa.gov/citations/19930073077>

³ Adaptado de Cocinas Mejoradas a leña <http://www.foncodes.gob.pe/portal/index.php/proyectos/cml/item/936-cm-materiales-y-herramientas>

	2. Coloque la rejilla metálica antes de encender la cocina 3. Encienda la cocina con astillas y leños delgados. 4. Utilice leña seca y rajada para cocinar rápido. pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Ahora me toca a mí, las recomendaciones para el Mantenimiento de la Cocina Mejorada Familiar: 1. Limpie la chimenea con el hisopo para evitar que se oxide. 2. Limpie a diario la losa con trapo seco para evitar que se raje. 3. Limpie las hornillas 2 o 3 veces por semana con escobita o trapo seco. 4. Después de cocinar, saque la rejilla metálica con el gancho para evitar su rápido desgaste. pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Ahora leo las recomendaciones para la seguridad en la Cocina Mejorada Familiar: 1. Use ollas de acuerdo con el tamaño de las hornillas o aros reductores. 2. Coloque bien las ollas para impedir quemaduras. 3. Al usar una hornilla, tape la otra para evitar la salida de humo. ¿Qué normas o protocolos vienen implementando en sus hogares para el cuidado de la salud y el bienestar familiar en relación con las prácticas de cocina? Pausa (2 segundos) Estudiante Pedro: Todavía no tengo una cocina mejorada, pero en mi hogar venimos prendiendo la cocina con leños delgados, porque si trato de encender leñas grandes, sale mucho humo y me duelen los ojos. pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Yo tampoco tengo mi cocina mejorada, pero lo que sí tenemos implementado en mi casa es limpiar la ceniza acumulada, aunque lo hago una vez a la semana, ahora lo haré más seguido. pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Ahora realizaremos nuestro último paso: propondremos normas para el cuidado de la salud familiar en relación con las prácticas de cocina. Ahora les pregunto ¿Cómo podemos enfrentarnos a esta problemática que afecta la salud de nuestras familias y comunidad?		
--	--	--	--

	Pausa (2 segundos) Estudiante Pedro: Nunca pensé que mi práctica de cocina tradicional era tan peligrosa para la salud de mi familia y pienso que es urgente elaborar un protocolo para afrontar dicho problema, pero estas normas tienen que ir de la mano con la solución tecnológica que plantee para resolver este problema de mi entorno. pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Claro, tenemos que pensar en qué acciones o normas podrían detener al humo o asesino silencioso y así cuidar nuestra salud familiar, para ello usaremos nuestra creatividad y perseverancia. Pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Entonces con todo lo trabajado en el programa ya están listos para proponer normas para el cuidado de la salud familiar en relación con las prácticas de cocina. Pausa (2 segundos) Estudiante Pedro: Sí, la norma que propongo sería que nuestra práctica de cocina debe prestar atención al soporte de las ollas, las hornillas deben ser resistentes para que sea más seguro y haya menos riesgo de que las personas sufran quemaduras al cocinar. Pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Muy buen aporte Pedro, las quemaduras ocasionan aproximadamente 180 000 muertes al año, que en su gran mayoría tienen lugar en los países de ingreso bajo y mediano como el nuestro, se producen mayormente en el ámbito doméstico, siendo las mujeres las más expuestas al riesgo asociado con la cocina al aire libre o con el uso de cocinas peligrosas.⁴ Y tú Fátima que norma propones. Pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Yo propongo, que el combustible a usar sea leña o bosta, debe estar seca, para evitar la generación de humo, para evitar las infecciones respiratorias, además de que el olor del humo se impregna en la ropa y lavar demasiada ropa de trabajo extra a la familia. Pausa (2 segundos)		
--	---	--	--

⁴ Adaptado de la OMS [Quemaduras \(who.int\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/burns)
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/burns>

	Estudiante Pedro: Yo tengo otra norma: Cuando utilicemos solo una hornilla, se puede aprovechar la otra para hervir agua. Y si no la usamos, hay que mantenerla tapada con una lata, para que el humo se mantenga dirigido hacia la chimenea y no se impregne en la comida y su cocción sea más higiénica. Pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Muy buenos aportes para la construcción de nuestro protocolo. Las dos últimas normas que proponen van directo al humo y es comprensible, ya que este contiene muchos componentes nocivos como: monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno, formaldehído, etc. Las consecuencias de la exposición al humo pueden ser: problemas con el sistema respiratorio, enfermedades oculares (cataratas y ceguera), aumento de la susceptibilidad de infecciones, problemas de obstrucción pulmonar crónica, anemia, resultados adversos del embarazo y cáncer de pulmón.⁵ Pausa (2 segundos) Y los que están en casa qué normas proponen, anótenlas en su cuaderno. ¿Tendrán algunas normas más que quieran proponer? Pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Sí, yo propongo que hay que limpiar periódicamente la chimenea y retirar la ceniza cuando se haya acumulado, para evitar que obstruya el paso del aire. Pausa (2 segundos) Estudiante Pedro: La última norma que propondría sería evitar arrojar desperdicios en las hornillas, sobre todo plásticos, porque su humo es tóxico y muy dañino. Tampoco hay que tirar cáscaras de huevo, de papa, de cebolla, etcétera, porque obstruirían los conductos y las hornillas. Pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Muy buenas propuestas Fátima y Pedro. Vayan pensando ¿Qué alternativas de solución tecnológica podrían proponer para cambiar sus prácticas		
--	---	--	--

⁵ Adaptado de Cocinas mejoradas “Reducción de la Desnutrición Crónica en Comunidades de la Región Ancash” <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2918.pdf>

	de cocina tradicional?, lo cual lo trabajarán en el próximo programa. Ahora les toca a ustedes trabajar el reto, recuerden ¿Cuál es? Pausa (2 segundos) Estudiante Fátima: Sí profesora Gladys, yo lo tengo anotado, dice elaborar un Protocolo para el cuidado de la salud familiar en las prácticas de cocina. Pausa (2 segundos) Estudiante Pedro: Profesora, ¿Cómo sabremos si nuestro producto está bien elaborado? Pausa (2 segundos) Profesora Gladys: Para ello tomen en cuenta los siguientes criterios: • Evalúa normas que regulan la convivencia sobre los protocolos del cuidado de la salud en relación con las prácticas de cocina. • Argumenta su postura sobre el cumplimiento de las normas para el cuidado de la salud en las prácticas de cocina en el hogar. • Propone acciones que promuevan el cumplimiento de las normas para el bienestar de su familia. Pausa (2 segundos) Si no lograron cumplir con el reto, culminado el programa lo pueden hacer, revisen sus apuntes y con todo lo trabajado en el programa, sus respuestas y reflexiones, podrán elaborar su Protocolo para el cuidado de la salud familiar en las prácticas de cocina. Pausa (2 segundos) Ahora ¡Manos a la obra !		
CIERRE	Profesora Gladys: Bien, estamos llegando al final de nuestro programa Vamos a retomar el propósito: Evalúa el cumplimiento de las normas familiares para proponer un protocolo orientado al cuidado de la salud familiar en relación con las prácticas de cocina. Pausa (2 segundos) ¡Estimados estudiantes de 1° y 2° de secundaria! ¿Consideran que lo que aprendieron hoy, los ayuda a evaluar el cumplimiento de las normas familiares para proponer un protocolo orientado al cuidado de la salud familiar en relación con las prácticas de cocina? ¿Consideran que lo han logrado?		

	¿Pueden mejorar la salud de sus familias, al mejorar sus prácticas de cocina? ¿Cómo? ¿Qué dificultades tienen y cómo pueden superarlas? Pausa (2 segundos) Si es posible, lean el Texto de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica 1 ¿Cómo se construyen las normas de convivencia?, páginas 172 y 173 para que amplíen sus conocimientos acerca del establecimiento de normas. Recuerden archivar sus apuntes y su producto en su portafolio. Pausa (2 segundos) Estimados padres y madres de familia dialoguen con sus hijos e hijas, participando en la elaboración del protocolo familiar sobre el cuidado de la salud en relación con las prácticas de cocina. Pausa (2 segundos) ¡Estimado docente recuerda que tú también eres un actor clave en este aprendizaje ¡ Comunícate con tus estudiantes, por el medio más adecuado, dialoga sobre lo trabajado hoy, brindarles retroalimentación a los productos que recibas, ayúdalos a argumentar su postura sobre el cumplimiento de las normas para el cuidado de la salud y guíalos al proponer acciones que promuevan el cumplimiento de las normas para el bienestar de su familia, en relación con sus prácticas de cocina. ¡Felicitaciones a todas y todos los estudiantes del 1° y 2° grado de secundaria, por su atención y ganas de seguir aprendiendo! Pausa (2 segundos) ¡Hasta nuestro próximo programa!		
--	---	--	--

Fuentes consultadas:

- Adaptado de Diez consejos para reducir la contaminación del aire interior
<https://www.solerpalau.com/es-es/blog/consejos-contaminacion-aire-interior/>
- Adaptado de Plantas de paisaje interior para la reducción de la contaminación del aire interior
<https://ntrs.nasa.gov/citations/19930073077>
- Adaptado de Cocinas Mejoradas a leña
http://www.foncodes.gob.pe/portal/index.php/proyectos/cml/item/936_-cm-materiales-y-herramientas
- Adaptado de la OMS Quemaduras (who.int)
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/burns>
- Adaptado de Cocinas mejoradas "Reducción de la Desnutrición Crónica en Comunidades de la Región Ancash"
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2918.pdf>
- Experiencia de Aprendizaje N° 7. "Proponemos soluciones creativas para mejorar la salud de las familias".