

EDADES SUGERIDAS

+9

DOMINIOS DE CONOCIMIENTO

- Bienestar, salud y cuidado personal
- Ciencias naturales



PRESENTACIÓN

Se presenta una situación en la que una de las niñas requiere acercar el texto a sus ojos para poder leer. Esto es identificado como miopía y se caracteriza por ver bien a los objetos cercanos y de manera borrosa a los que están lejanos. Conocemos los síntomas y recomendaciones para el cuidado de la vista.



HACEMOS FOCO EN EL CONOCER

¿Cuál es la diferencia entre mirar y observar? El Dr. Zeta nos ayuda a detectar problemas en la visión para poder mirar mejor. Juntos trabajaremos la observación como uno de los procesos básicos del pensamiento que requiere ser ejercitada.



HACEMOS FOCO EN EL HACER

Identificamos y describimos cuáles son los síntomas de la miopía. Si detectamos a tiempo la miopía, podemos corregirla con anteojos, lentes de contacto o, en algunos casos, con cirugía. Es importante hacer los controles para evitar tener algunos problemas visuales más adelante, como cataratas, glaucoma y desprendimiento de retina.



HACEMOS FOCO EN EL SER

El observar es un proceso activo. Trabajaremos el observar como una manera de conocernos mejor. Al observar nos implicamos en lo que va sucediendo en nuestras vidas y podemos reconocer nuestro toque personal.

ACTIVIDADES

Las actividades que realizarán los estudiantes en esta propuesta están relacionadas con la concientización del cuidado de la vista. Más allá de la accesibilidad o no a las pantallas es importante la concientización en el cuidado de la visión, así como también aportar información para orientar a las familias y promover los controles y evaluación de la vista.



CONOCER

Observar es el proceso mental de fijar la atención en una persona, objeto, evento o situación, con el fin de identificar sus características. Cuando se fija la atención aprendemos mejor ya que la mente a menudo está dispersa. Por ello, fijar la atención es el primer paso para poder observar.

Proponemos observar el espacio del aula o el espacio donde se desarrolle la actividad, y describir los elementos que la componen. En común se listan los elementos observados. Al finalizar el ejercicio promover un espacio para registrar la puesta en práctica de esta habilidad: ¿qué hice para observar?, ¿qué importancia tiene la observación en la vida?, ¿qué tan buen observador soy?



HACER

Describir es dar cuenta de lo que se observa. En un primer nivel de conocimientos, describir es el proceso por el que se informa de manera clara, precisa y ordenada las características de una persona, objeto, evento o situación. A partir del material audiovisual, describimos los síntomas de la miopía identificando ejemplos concretos. Posteriormente, de manera grupal, reconstruimos la definición. (Ver en anexo información complementaria)

Ejemplo: Síntomas: Visión borrosa (no poder ver de manera nítida la pizarra de la escuela).

Se sugiere trabajar en este apartado, a través de la descripción y ejemplificación de los síntomas, la concientización del cuidado de la visión y las sugerencias para la prevención de la miopía, promoviendo la alternancia de las actividades con pantallas y las realizadas al aire libre.



SER

Observar nos permite conocer. La observación es el medio por el cual se entra en contacto con el mundo real, y donde los sentidos juegan un papel esencial. En las actividades anteriores, pusimos el énfasis en dar cuenta de lo observado. Ahora focalizaremos en la persona que observa. Para observar, son necesarias dos actitudes: la posibilidad de extrañamiento y la de inspirarse en lo cotidiano. Por extrañamiento entendemos ese mirar a nuestro alrededor como si fuéramos de otro planeta, o turistas en una ciudad, y buscáramos constantemente el por qué o para qué de las cosas que funcionan tal y como las observamos. La mayoría de las innovaciones que se producen en el día a día se basan en que un día, alguien se extrañó de algo que para el resto del mundo era normal y cotidiano. Proponemos retomar algunos de los objetos “observados” en la primera actividad y que los estudiantes puedan preguntarse: si pudiera ser de otra manera, ¿cómo sería?



METACOGNICIÓN

Durante el desarrollo de las actividades, invitemos a nuestros estudiantes a registrar el proceso metacognitivo visibilizando las habilidades que estamos desarrollando. Una posibilidad es compartir juntos las respuestas a estas preguntas:

¿Qué aprendimos hoy?

¿Cómo aprendimos?

¿Para qué nos ha servido?

¿En qué otras ocasiones lo podemos utilizar?

Podemos ir registrando las respuestas a lo largo del proceso de aprendizaje y revisarlas al final para extraer nuevas conclusiones.



CONECTANDO MUNDOS



Para conectar la temática con los intereses y el contexto de nuestros estudiantes, podemos proponer organizar una investigación acerca de cuáles son y dónde están localizados los servicios de salud de la localidad que brindan atención oftalmológica, que puedan acercarse y comentar que están trabajando sobre el cuidado de la visión, y en el marco de una acción articulada con la escuela, organizar acciones de prevención y detección temprana.



ANEXO

Lo que se puede HACER para enlentecer el avance o la aparición de la miopía es:

- 1- Disminuir el tiempo de uso de pantallas de cerca.
- 2- Realizar la regla 20-20-20: cada 20 minutos de actividad visual de cerca y descansar por 20 segundos mirando algo a 20 pies (6 metros).
- 3- Distanciar el uso del celular con respecto de los ojos, por lo menos de 30 cm, de la tablet 40 cm y de la computadora 50 cm.
- 4- Actividad al aire libre con luz diurna por 2 hs.
- 5- Alimentación saludable e hidratación adecuada.
- 6- Gotas o lentes especiales, recomendados por el oftalmólogo.