

EDADES SUGERIDAS **+6**

DOMINIOS DE CONOCIMIENTO

- Bienestar, salud y cuidado personal
- Ciencias Naturales



PRESENTACIÓN

En este nuevo capítulo de Gatipedia, Evaristo nos invita a conocer todo lo que ocurre cada vez que vamos al baño y tiramos la cadena. Su camino, sus consecuencias, y los desafíos que tenemos como sociedad para mejorar el manejo de algo tan cotidiano y natural: la caca.



HACEMOS FOCO EN EL CONOCER

¿Cuánto conocemos de nuestro cuerpo y los procesos que ocurren en él? ¿Por qué la sociedad visibiliza y celebra algunos aspectos de ser humano mientras que esconde otros? El recurso audiovisual de hoy nos invita a vencer tabúes y conocer más sobre distintas formas de cuidar nuestra salud intestinal.



HACEMOS FOCO EN EL HACER

Dentro de nuestra intimidad podemos prestar atención a lo que pasa en nuestro cuerpo. Dentro de nuestra comunidad podemos ayudar a otros a estar cómodos en entornos que promueven el bienestar corporal y emocional. El aprendizaje en el hacer se vuelve especialmente valioso cuando hacemos por los demás.



HACEMOS FOCO EN EL SER

De mi experiencia individual, a la experiencia local, y de allí, a la mirada global. Como siempre, los invitamos a aprovechar cada temática para protagonizar esa transformación mundial que debe comenzar por uno mismo.

ACTIVIDADES

El tema de la caca seguramente cause risas apenas sea planteado como un aprendizaje escolar. Quizás en alguno, también vergüenza. Pero si logramos cruzar el umbral de lo tabú y despertar la mirada científica en nuestros alumnos, encontraremos grandes oportunidades para promover el bienestar corporal y emocional de nuestra comunidad.



CONOCER

MIRA ANTES

¿Has escuchado hablar de “La escala de heces de Bristol”? Socialmente hablar de la “caca” ha sido siempre un tema “tabú” o bien tomado desde el humor, pero cuando es abordado seriamente puede ser muy útil para prevenir enfermedades y mejorar la salud.

Desarrollada por Ken W. Heaton y Stephen J. Lewis, la “Escala de heces” ofrece siete tipos morfológicos de hez fecal que ayudan a identificar el tipo de tránsito intestinal y la existencia de un funcionamiento normal o anormal.

Puedes presentar a tus alumnos esta escala e invitarlos a desarrollar alguna acción para darla a conocer. Por ejemplo, una campaña podría tener el siguiente slogan: “Mira antes”, fomentando el hábito de la observación de las heces para detectar y prevenir problemas intestinales a tiempo.



HACER

LA SALUD DE NUESTRA FLORA

La “flora intestinal” es un conjunto de microorganismos que viven en nuestro intestino y que cumplen con 3 funciones: nutricional, inmunológica, y protectora.

Uno de los alimentos más antiguos, procedente del Cáucaso, que mejora el funcionamiento de la flora intestinal es el “Kéfir” de leche o de agua. ¿Lo conocen?

Invita a tus alumnos a investigar: ¿Qué es el Kéfir, cómo funciona, en qué puede ayudar a nuestro organismo, y cómo se hace?. Luego, dependiendo de la edad, puedes proponerles hacer Kéfir en la escuela o en la casa para aprender su proceso de elaboración y para experimentar sus beneficios.



SER

COMPROMISO POR EL AGUA

Utilizar el agua potable para usos que no lo requieren, como lavar el auto, la acera, o para dar descarga en el baño, es una de las formas más comunes de malgastar este recurso tan preciado.

Uno de los desafíos actuales como sociedad es aumentarla conciencia sobre el impacto que tienen nuestras acciones individuales en el planeta, tanto las constructivas como las que lo deterioran.

Invita a tus estudiantes a elaborar un “Compromiso por el agua” con 5 compromisos que los alumnos de la clase se proponen cumplir en sus casas para el cuidado del agua. Si les interesa profundizar, pueden invitar a que la escuela también pueda proponerse cumplir 5 “compromisos por el agua”.



METACOGNICIÓN

Como cierre de la clase, puedes proponer la actividad metacognitiva: “Antes pensaba...ahora pienso...”

El tema de la caca es algo que no se habla jamás, pero no se debe a que sepamos mucho al respecto, sino al contrario! Esta rutina de pensamiento ayudará a los alumnos a reflexionar sobre cómo y qué ha cambiado en su pensamiento luego de haber abordado este tema. Pueden realizar la actividad de forma individual y luego cerrar compartiendo algunas de las respuestas entre todos.

CONECTANDO MUNDOS

BAÑOS AMIGABLES

Uno de los grandes problemas que jamás hablamos tiene que ver con la “vergüenza” social de ir al baño cuando uno está fuera de casa: “Me da vergüenza ir a un baño que no es el mío”. “Tengo miedo de que los demás me vean”.

Los especialistas llaman “parcopresis” o síndrome del intestino tímido, a esta dificultad, y enumeran diversas consecuencias sociales, desde la ansiedad hasta el bajo rendimiento, o incluso la deserción escolar.

Invita a tus alumnos a imaginar de qué forma podría mejorar esa “experiencia” de ir al baño en la escuela. Elaboren una lista de propuestas, por ejemplo sumar sonido de ambiente o música, perfumes, instalar puertas enteras, dejar mensajes, etc. La siguiente etapa sería analizar y distinguir, entre todos, las propuestas de acuerdo a los recursos y posibilidades de la escuela estableciendo su grado de factibilidad. No olviden presentar “Baños amigables” a quienes dirigen la institución, ¡será fundamental su apoyo!

