

Tarea de evaluación #2

Descripción: Estás estudiando español en Guanajuato y te estás quedando con una familia anfitriona. Es el fin de semana y casi todas tus compañeras se fueron de compras a León. Te quedaste sola con tu mamá anfitriona y tu compañera de cuarto. Tu mamá anfitriona se puso muy mal. Fueron al hospital y el médico le dijo que estaba enferma porque no estaba durmiendo lo suficiente. El doctor le dio unos folletos a la señora para explicarle lo que tiene que hacer para poder dormir mejor. El doctor le dio muchos folletos a tu mamá anfitriona y ella no puede leerlos todos porque se siente fatal. Tu trabajo, junta con tu compañera, es leer los folletos y hacer una lista de los 5 consejos más importantes. Para cada consejo, explican porque es importante.

Consejos para dormir mejor

.....

El insomnio es un síntoma del estrés, pero también del uso y abuso de algunos medicamentos o sustancias, preocupaciones excesivas, depresión, trastornos de ansiedad y enfermedades respiratorias entre otras.

Para tratar la falta de sueño se recomienda hablar con tu médico para determinar las causas, pero también es muy importante adquirir hábitos saludables, ya que tienen un resultado más efectivo que el consumo de medicamentos y menos dañino para tu organismo.

.....

-  **Mantén un horario fijo** para dormir
-  **Utiliza técnicas de relajación**
-  **Practica ejercicio** regularmente
-  **Apaga la luz y aparatos eléctricos**
-  **Come algo ligero** antes de dormir
-  **Invierte en un buen colchón**
-  **Reduce tu consumo de cafeína**
-  **Toma un té relajante**

Es un consejo de:
www.colchonesnaturconfort.com

 **naturconfort**
Sistemas de descanso

¿CÓMO DORMIR MEJOR?



-  **Mantener un horario regular** para dormir
-  **Evita tener mucha luz** en tu cuarto
-  **Ten una dieta sana y balanceada**
-  **Utiliza la cama sólo para descansar**
-  **Haz ejercicio regularmente**
-  **Evita la cafeína en la noche**
-  **Utiliza antifaz**
-  **Practica un ritual de cama relajante**

Como dormir mejor

No comas o bebas muy tarde
La cafeína, alcohol y nicotina pueden causar interrupciones en el sueño.

Medita
Cinco minutos de meditación pueden disminuir tu estrés y relajar tu cuerpo.

Ten un diario
Pasarse algunos minutos para pensar en los mejores momentos del día puede transformar tu actitud y mantenerte motivado.

Nunca trabajes en la cama
Si asocias tu cama con leer emails o tratar con temas relacionados al trabajo, será más difícil que te relajes allí.

Desconéctate
Las luces emitidas por televisores o computadores interrumpen tu ritmo biológico y te mantienen despierto. Estas interrupciones están vinculadas a problemas de visión, cáncer y depresión.

Elige una hora para dormir
Decide cuándo debes despertarte y acuéstate ocho horas antes. Considera poner una alarma para las noches que te avise el momento en el que deberías acostarte.

Ten un ritual de higiene
La repetición envía una señal psicológica de que estás a punto de ir a dormir.

Ten una lista de tareas
Escribir una lista de las prioridades para mañana te ayudará a despejar la mente antes de dormir.

Lee un libro por placer
Asegúrate que no sea relacionado al trabajo. Esto debería ayudarte a conectar con tu creatividad y pasión.

Consejos para Dormir Bien

Evita comer y tomar alimentos que contengan cafeína, estimulantes y energizantes.

Crema una rutina para antes de dormir.

Pasea al aire libre antes de acostarte.

Duerme en un colchón suficientemente duro.

Crema un horario y trata de cumplirlo diariamente.

No tomes alcohol ni fumes antes de ir a la cama.

No consumas alimentos "pesados" antes de ir a acostarte.

¡No te acuestes con los pies fríos!

Prepara un ambiente adecuado, sin ruidos, oscuro y con una temperatura ideal.

No es recomendable ver televisión o jugar videojuegos antes de dormir.

Evita dormir durante el día.

10 TRUCOS PARA PODER DORMIR MEJOR



LEE UN LIBRO

Leer ayuda a desconectar después de un día agitado.

ALEJA TU IPAD

La luz azul engaña tu mente para que piense que es de día.

MEDITA UN POCO

Despejar la mente permite quedarse y dormido más rápido.

TOMA UN SNACK

La miel, las nueces y los productos lácteos contienen compuestos que inducen al sueño.

TOMA UNA DUCHA DE AGUA CALIENTE

Alivia los dolores y relaja los músculos del cuerpo.

CENA PRONTO

Ir a dormir con el estómago lleno produce insomnio.

REALIZA ESTIRAMIENTOS

Alivian dolores y a la vez relajan el cuerpo.

OCULTA LAS LUCES

Apaga todas las luces y tapa la luz de los dispositivos.

BEBE TÉ (VALERIANA)

Bebe un té relajante antes de ir a dormir y descansarás mejor.

REALIZA EJERCICIO DURANTE EL DÍA

Gasta tu energía durante el día y estarás listo para dormir mejor.

Requisitos:

- Con un compañero, lean todos los folletos y escojan los 5 consejos más importantes.
- Expliquen en un párrafo completo (5-6 oraciones) porque este consejo es importante.

Rúbrica:

- | | |
|--|-----------|
| 1) Incluyó 5 consejos | _____ /5 |
| 2) Dio un ejemplo de cada consejo | _____ /5 |
| 3) Explico por qué el consejo es importante | _____ /10 |
| 4) Uso de español | _____ /5 |
| ~ <i>buen control de vocabulario apropiado y variado (3)</i> | |
| ~ <i>buen control de estructuras gramaticales (2)</i> | |

Nota: _____ /25

Tarea pedagógica #1

Fase de planificación: Los estudiantes van a hacer una lista de remedios que usan para aliviar el dolor de cabeza y van a compartir su respuesta con un compañero.

I. ¿Qué haces tú cuando tienes un dolor de cabeza? Haz una lista de 2 remedios.

1. Yo _____

2. Yo _____

II. Ahora, habla con un compañero y comparte 2 remedios que usas para aliviar el dolor.

Tarea pedagógica: Tu amiga empezó a sufrir de dolor de cabeza muy fuerte hace unas semanas. Tú sabes mucho sobre el dolor de cabeza porque tu mamá sufre mucho de ello. Dale a tu amiga 5 recomendaciones generales para cómo quitar un dolor de cabeza fuerte. Piensa en recomendaciones o remedios generales que has usado u oído. Escribe las recomendaciones/remedios.

¡Hola amiga! Para quitar el dolor de cabeza....

1. Debes _____.

2. Debes _____.

3. Debes _____.

4. Debes _____.

5. Debes _____.

¡OH OH! Tú amiga te mandó un mensaje de texto y dijo que sólo quiere una recomendación después de leer las 5 que le mandaste. Ahora, tienes que escoger la mejor recomendación y explicarle por qué es la mejor recomendación de todas.

La mejor recomendación es _____

porque _____

Pos-tarea: Los estudiantes van a participar en una actividad de “speed-dating” donde van a preguntarle a todos sus compañeros *¿Qué remedio funciona para quitar un dolor de cabeza?*

Después de hablar con cada compañero de la clase, ellos van a hacer una lista de los 10 remedios más comunes entre sus compañeros y escribir un párrafo explicando si han usado algunos de esos remedios y si han funcionado para ellos. Si nunca han usado ninguno de los remedios que se mencionaron entonces necesitan escribir un párrafo explicando cuáles usarían y por qué.

Tarea pedagógica #2

Fase de planificación: Para la pre-tarea los estudiantes van a trabajar con los mandatos informales, los regulares y los irregulares. Todos van a recibir una hoja de apuntes dónde se explica cómo formar los mandatos informales y van a hacer unos ejercicios para practicarlos.

Tarea pedagógica: Tu perro acaba de salir de una cirugía delicada y el veterinario te recomienda un sitio web que tiene instrucciones de cómo cuidar un perro después de una cirugía. Tú no vas a estar en casa así que tienes que dejarle instrucciones en tus propias palabras a tu hermanito de 10 años. Resume las instrucciones del sitio web (#s 2-7, no es necesario resumir #1) para tu hermanito.

http://www.ehowenespanol.com/cuidar-perro-despues-cirugia-como_34667/

Cómo cuidar a un perro después de una cirugía

Escrito por Margo Dill | Traducido por Maria Gloria Garcia Menendez



Asegúrate de darle a tu perro mucho cariño durante su recuperación de la cirugía.

Puede ser doloroso cuando tu perro llega a casa después de una cirugía. Tu amada mascota necesitará definitivamente un poco de cariño, pero también es importante escuchar detenidamente las indicaciones del veterinario y mantener a tu perro tranquilo. Sigue leyendo para obtener más información sobre cómo cuidar a un perro después de una cirugía.

Instrucciones

1 Escucha detenidamente las instrucciones del veterinario. Algunos te enviarán a casa una lista impresa con las instrucciones para que cuides a tu perro después de la cirugía. Otros son menos formales y discutirán estos pasos contigo. No tengas miedo de tomar notas. Todos los veterinarios entienden que tu perro es tu bebé y necesitas saber la forma de cuidarlo después de una cirugía.

2 Mantén a tu perro tranquilo cuando llegue a casa. Esto puede ser especialmente difícil tarde en la noche o al día siguiente, ya que podría sentirse normal pero sus heridas obviamente no habrán cicatrizado. También resulta muy difícil si tienes otro perro al que le encanta jugar. Puedes resolver este problema sacando a tu perro en recuperación con una correa y no dejar que corra de un lado para otro. Algunos veterinarios recomiendan esto durante una semana. Si ves que la herida de tu perro está cicatrizando bien, puedes permitirle salir sin la correa en unos pocos días. Simplemente vigila detenidamente a tu perro y a su herida.

3 Crea un lugar cómodo para que tu perro duerma, especialmente la primera noche en casa después de la cirugía. Si suele dormir en la cama contigo o en el sofá, puede que esto no sea posible durante las primeras noches. Utiliza edredones o mantas viejas para hacer un lugar cómodo para que tu perro duerma y descanse. Coloca esta cama nueva en el cuarto en el que estarás durante la tarde para que tu perro pueda

estar cerca de ti pero descansando. Cuando sea la hora de ir a la cama, puedes llevar las mantas a tu dormitorio si es el lugar en el que suele dormir.

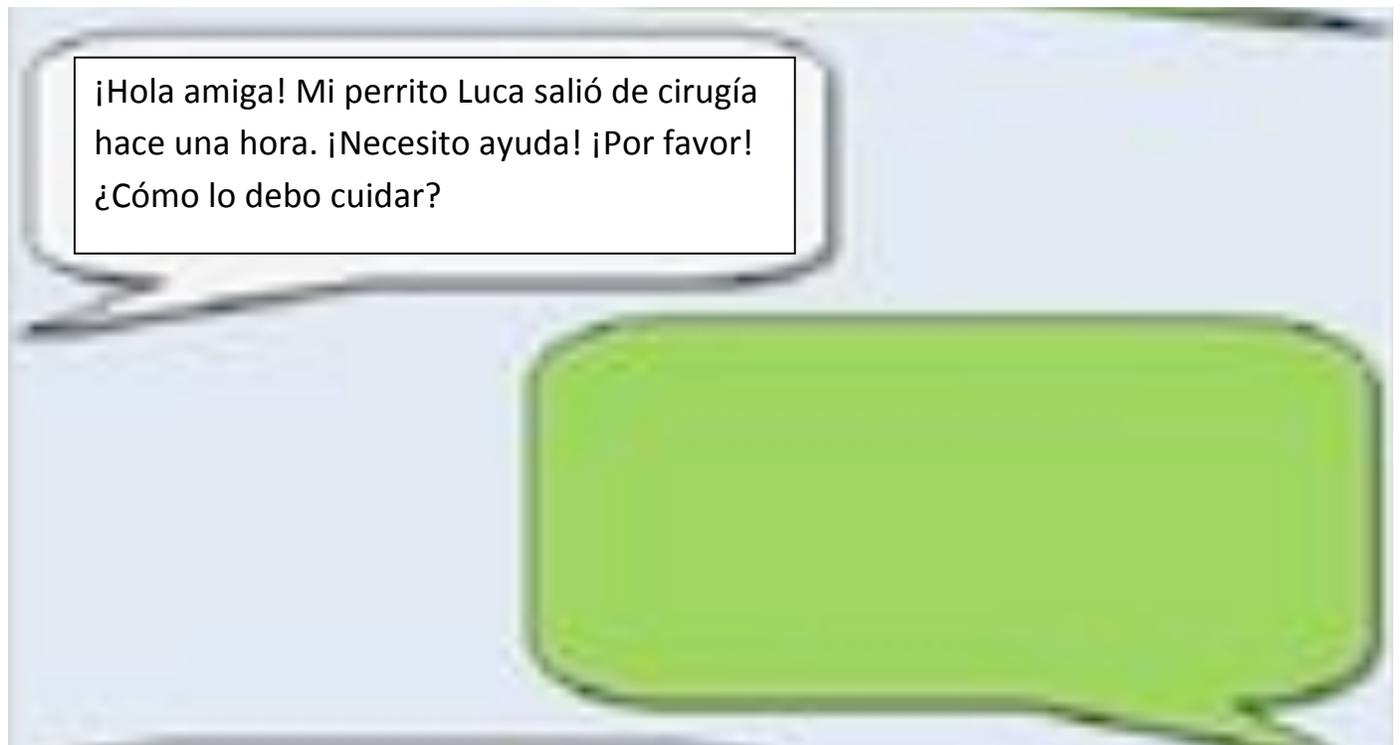
4 Compra un collar isabelino si tu perro se lame o rasca sus puntos. El perro de la fotografía lleva unos de esos collares y la mayoría de los perros se acostumbran a utilizarlos después de unas pocas horas. Sin embargo, es importante que no se moleste su incisión hasta que cicatricen o podrías tener que volver al veterinario, lo cual puede ser peor a que tu perro use uno de estos collares.

5 Utiliza una toallita tibia para enjuagar la sangre seca y ayudarle a tu perro con la comezón durante toda la semana. Tu mascota apreciará el cariño y ayuda que le das. ¿Alguna vez has tenido puntos de sutura? ¡A veces la comezón es la peor parte!

6 Dale a tu perro todos los antibióticos si el veterinario te dio una receta médica. Incluso si tu perro parece completamente curado, tienes que acabar todas las píldoras para garantizar que la infección no se extienda. ¡Cuidar de un perro después de una cirugía puede llevar mucho tiempo, pero sin duda merece la pena!

7 Dale muy poco alimento a tu perro la noche que llegue a casa después de la cirugía. Algunos veterinarios recomiendan simplemente un poco de comida seca. Si tu perro tiene el estómago alterado durante unos pocos días, puedes darle una mezcla de comida para personas como pollo o arroz blanco hervido, lo cual podrás mezclar con su comida normal después. Si el estómago continúa así durante varios días, tendrás que llamar al veterinario. Tu perro apreciará todo el cariño que está consiguiendo al cuidarlo después de la cirugía.

Pos-tarea: El perro de tu amiga también va a tener una cirugía, pero no tan delicada como la del tu perro. Dale 5 recomendaciones a tu amiga sobre cómo cuidar a su perrito después de la cirugía. Dale las 5 recomendaciones en un mensaje de texto.



Tarea pedagógica #3

Fase de planificación: La clase va a hacer una actividad de “lluvia de ideas.” La profesora va a preguntar “¿Qué cosas hacen todos los días para ser saludables?”

Primero: Los estudiantes van a pensar individualmente sobre la pregunta por 1 minuto.

Segundo: Ellos van a compartir sus ideas con un compañero por 2 minutos.

Tercero: La profesora va a pedirle a la clase que le den unas ideas. Ella va a escribir las ideas en la pizarra.

Finalmente: La profesora va a repasar las recomendaciones que se dieron para asegurarse que todos los estudiantes entienden el vocabulario. Si hay una palabra o frase que no entienden, todos los estudiantes tendrán que escribirla en su lista de “vocabulario nuevo.”

Tarea pedagógica: ¿Cómo llevar una vida saludable? Los estudiantes van a recibir una variedad de folletos que explican cómo llevar a cabo una vida más saludable. En parejas, ellos van a leerlos y después crear su propio folleto sobre los consejos que les parecieron más relevantes a ellos.

En el folleto deben incluir:

- 5 recomendaciones/consejos para llevar una vida saludable (escritas en el folleto)
- Un dibujo o foto que represente cada recomendación

Folletos que van a recibir los estudiantes para examinar: *(para el propósito de este proyecto los tamaños de los folletos son muy pequeños, serían más grandes para los estudiantes)*



10 hábitos PARA LLEVAR UNA vida + sana

www.bienestarfitness.com



1. Bebe mucha agua

Bebe al menos ocho vasos al día para limpiar el organismo y eliminar toxinas, además beber agua nos ayuda a digerir mejor, acelerar el metabolismo y mejora el aspecto de nuestro pelo y nuestra piel.

2. Haz deporte regularmente

Mantenerse activo es imprescindible para nuestro cuerpo. Realiza ejercicio cardiovascular regularmente: andar, correr, nadar, montar en bici o realizar actividades dirigidas como el aeróbic. Encuentra un entrenador personal en www.zaask.es



3. Reduce la ingesta de grasa

Las grasas saturadas están presentes en la comida basura, así como en los fritos u otros alimentos muy calóricos. Sustitúyelas por grasas saludables, como los ácidos grasos omega 3 (pescado, el aceite de oliva, nueces...)

4. Elimina los malos hábitos

Como son el alcohol y el tabaco, así como el abuso de la cafeína. Tomar una copa de vino o un par de cervezas no tiene nada de malo, pero no hay que caer en la rutina y acabar abusando.



5. Toma mucha fibra

Los vegetales, la fruta, los frutos secos y otros alimentos son ricos en fibra, además de que poseen otras muchas propiedades, lo que te ayudará a mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

6. No a los carbohidratos refinados

Es decir, la bollería industrial y los dulces hiperazucarados, pues no forman parte de una dieta nutritiva.

Alguno de vez en cuando no es problema, pero no es recomendable abusar de ellos.



7. Elimina el estrés de tu vida

El estrés es el mal del siglo XXI que nos perjudica mental, física y emocionalmente. Practicar yoga o meditar son dos actividades que te ayudarán a eliminar o bajar el estrés de tu día a día.

8. Limita el consumo de sal y azúcar

Primero limitando su uso en la cocina, pero también teniendo en cuenta que están muy presentes en productos enlatados. Lo mejor es cocinar nuestras propias comidas y evitar el uso de alimentos procesados y envasados.



9. Socializa con otras personas

Nuestra salud mental y emocional nos pide rodearnos regularmente de amigos y gente con los que charlar y pasar un rato agradable. Nuestra barrita de felicidad aumentará y nos sentiremos más vivos y sanos.

10. Duerme 8 horas al día

Nuestro cuerpo necesita recuperarse de la actividad del día, y esto se lo proporciona un buen descanso durante las horas necesarias. Es importante dormir las horas suficientes para que, al despertar, nos sintamos descansados y con energía.



Infografía: www.bienestarfitness.com

Creative Commons. Atribución. Link: bienestarfitness.com

Texto: www.zaask.es

Pos-tarea: Los estudiantes se van a poner en grupos de 4 y van a intercambiar los folletos que crearon. Su trabajo es elegir las 2 recomendaciones más comunes y presentarlas a la clase.

Necesitan discutir por qué eligieron esas recomendaciones y por qué son importantes para ellos.