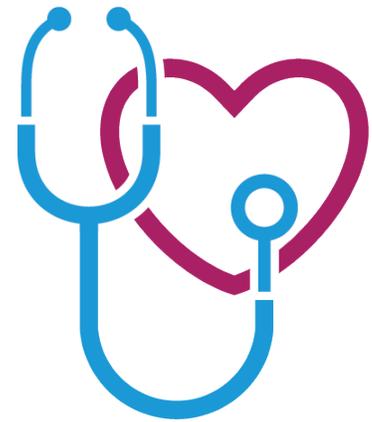


## ACTIVIDAD 1

# ESCUCHE A SU CORAZÓN

### RESUMEN BREVE:

¿Alguna vez escucharon el sonido de sus latidos? En esta actividad, su familia trabajará en conjunto para crear un estetoscopio, que luego utilizarán para controlar sus pulsaciones en diversas situaciones.



### MATERIALES NECESARIOS:

- Rollo de toallas de papel
- Pequeño tubo de plástico, de unos 60 cm de largo
  - Suele encontrarse en ferreterías, tiendas de jardinería y, a veces, en tiendas de animales
- Un segmento de manguera de jardín pequeña, de unos 60 cm de largo
- Embudos de varios tamaños
  - Pueden crearlos ustedes mismos con tazas de diferentes tamaños o enrollando papel de distintos tamaños y pegándolos con cinta adhesiva
- Globos
- Envoltorio o film plástico
- Cinta aislante
- Cinta plateada multipropósito
- Bandas elásticas
- Tijeras

### PRECAUCIÓN:

- No coloque nada dentro de sus oídos durante esta actividad.

### CONVERSAR:

Después de que su familia participe en el viaje virtual **♥ SU CORAZÓN** hablen de la función del corazón. Reconozca que sus hijos tal vez ya sabían que el corazón es importante... pero ¿se dieron cuenta de lo mucho que influye en su salud y bienestar general?

## APRENDER MÁS:

Una de las formas en que los médicos evalúan la salud del corazón es mediante un estetoscopio. Un estetoscopio es un instrumento que se utiliza para escuchar el corazón o la respiración de una persona. Los médicos suelen utilizar un estetoscopio durante los chequeos de rutina. Colocan en el pecho o en la espalda algo parecido a un disco pequeño, que está unido a un tubo que a su vez se conecta a dos auriculares que van en los oídos del médico. Este dispositivo permite al médico escuchar el ritmo y la frecuencia de los latidos del corazón, que son buenos indicadores de su salud general. Aunque en la actualidad existen formas más sofisticadas y precisas de escuchar los sonidos del interior del cuerpo humano, el estetoscopio sigue siendo un método de evaluación rápido, práctico y fiable.

## APLICAR:

Hoy, su familia diseñará y creará sus propios estetoscopios caseros para escuchar sus latidos.

1. El objetivo de un estetoscopio es captar el sonido de los latidos del corazón y transferir estas ondas sonoras desde el corazón hasta el oído. ¡Siga estos tres sencillos pasos para crear el suyo!
  - Utilice la cinta aislante para conectar un embudo pequeño y un embudo grande a cada lado de un tubo de plástico.
  - Extienda un globo sobre la parte superior de cada embudo e intente que quede lo más tenso posible. (Es posible que deba cortar el globo primero o asegurarlo con una banda elástica).
  - Busque una habitación silenciosa y coloque el embudo grande sobre su corazón y el pequeño contra su oreja. ¡Se deberían escuchar los latidos del corazón!
2. Para aumentar la dificultad, utilice los materiales restantes para experimentar con otros diseños de estetoscopio.
3. Una vez creado un estetoscopio que le permita escuchar sus latidos, piense en cómo y cuándo podría

## SUGERENCIAS PARA EL PENSAMIENTO CRÍTICO CON UN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUE TIENE UNA DISCAPACIDAD

- A la hora de debatir, utilice las siguientes estrategias:
  - Pídale que cuenten lo que oyeron y vieron durante el viaje de campo virtual.
  - Pídale que cuenten cómo se sintieron durante el viaje de campo virtual.
  - Pídale que identifiquen cómo ellos/ su familia cuidan de su salud y bienestar
- Sea paciente
- Permita que su familiar formule preguntas
- Haga una demostración de las respuestas dando su opinión o dando ejemplos
- Ofrezcales opciones de respuesta si no pueden responder de forma independiente a las preguntas abiertas



utilizarlo para controlar el ritmo cardíaco de su familia.

Algunas ideas:

- Compare el ritmo cardíaco en reposo de cada uno (mientras se encuentra sentado) con el ritmo cardíaco durante o después de hacer ejercicio. Para conocer su ritmo cardíaco en reposo, cuente cuántas veces late su corazón en un minuto mientras está en reposo. Este número final también se denomina LPM o latidos por minuto.
  - Escuche su ritmo cardíaco en diferentes momentos del día, como al levantarse, durante una comida o cuando trabaja en sus tareas.
  - Controle de manera constante la frecuencia cardíaca de los distintos miembros de la familia a la misma hora todos los días durante un período determinado.
4. A continuación, trabaje con su familia para crear una tabla (o tablas) que permita registrar esos datos. En la página siguiente se ofrece un ejemplo. Su familia puede utilizar una versión de esta tabla, o usted puede hacer una propia en hojas de papel separadas. Si bien cada persona es única y tiene su propio ritmo cardíaco saludable, conocer su ritmo cardíaco medio y seguirlo a lo largo del tiempo es una forma fácil de detectar posibles cambios.
  5. Ahora que comprende mejor el funcionamiento de una herramienta común y sencilla utilizada por los médicos para escuchar al corazón, usted está más en sintonía con su propio cuerpo y su respuesta al descanso, la actividad y el estrés. Usted es proactivo en su intento de tomar el control de su salud cardíaca.

## IDEA PARA LA INCLUSIÓN:

- Utilice preguntas orientativas o enunciados con espacios en blanco para completar y así asistir a los miembros de su familia que necesitan ayuda para participar en los debates
- Si a un miembro de su familia le cuesta responder, dé ejemplos de respuestas u ofrezca respuestas con opción (por ejemplo ¿Podría usted \_\_\_\_ o \_\_\_\_?”
- Otorgue más tiempo para responder mediante formas alternativas de comunicación (por ejemplo, comunicación por medio de íconos, dispositivos de comunicación o lenguaje de señas)
- Ofrezca alternativas para compartir las respuestas (por ejemplo, por escrito, de forma oral)
- Pida a otro familiar que pase primero para dar un ejemplo de respuesta correcta a esta pregunta
- Utilice los dibujos de sus familiares como símbolo de su singularidad

## NO OLVIDAR:

- Tomarse el pulso es otra forma confiable de medir la frecuencia cardíaca. Basta con encontrar el pulso en la muñeca o en el cuello y contar cuántas veces late en un minuto.



## REGISTRO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA DE \_\_\_\_\_

Fecha	Actividad: _____	Actividad: _____	Actividad: _____	Actividad: _____	Comentarios adicionales
	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	
	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	
	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	
	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	
	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	_____ lpm	

\*lpm = latidos por minuto

