

5.º grado

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE **3**

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

3. Cuidando nuestra salud, cuidamos a nuestra familia

5.º grado

Actualmente, existe información diversa respecto a las distintas formas de prevenir y tratar el COVID-19, así como sobre la fecha en la que se tendrá una vacuna. Mucha de esta información difundida entre la población por diferentes medios, como la televisión, la radio y el internet, puede llevarnos a tomar decisiones sobre el cuidado de nuestra salud y la de nuestra familia.

EL RETO SERÁ:

¿Qué debemos hacer como familia para tomar decisiones sobre el cuidado de la salud?

¿QUÉ APRENDERÉ?

Aprenderé a prevenir algunas enfermedades, conociendo mejor la importancia de las vacunas y el uso de fuentes confiables para tomar decisiones apropiadas en el cuidado de nuestra salud.



¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré las siguientes acciones:

- Analizar un caso para asumir una posición crítica respecto a la confiabilidad de las fuentes.
- Reflexionar y asumir una posición crítica respecto al uso de fuentes confiables.
- Explicar que los microorganismos patógenos causan enfermedades infecciosas y que las vacunas son una forma efectiva para prevenirlas.
- Resolver problemas sobre las campañas de vacunación, haciendo uso de la división y la multiplicación de números naturales.
- Elaborar y publicar una cartilla con recomendaciones para el cuidado de la salud.



¿CUÁL SERÁ EL PRODUCTO?

Elaborar una cartilla con recomendaciones para el cuidado de la salud.

¡Te invitamos a desarrollar las siguientes actividades!

ACTIVIDAD 1**Cuido mi salud y la de mi familia****¡Empecemos!**

El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Debatir acerca de la difusión de información falsa sobre el tratamiento y la cura de las enfermedades.

- **Leo** el siguiente caso:

Luis vio en las noticias que después de 20 años se presentó un nuevo caso de difteria en el Perú. También supo que se inició la campaña de vacunación para prevenir esta enfermedad y otras, como la rubeola, el tétanos, la hepatitis B, la influenza y el neumococo.

Él le comentó a Dina la noticia. Sin embargo, ella no le creyó, porque hace unos días salió un reportaje acerca de que en otro país habían logrado obtener una vacuna contra el COVID-19, que tanto está perjudicando la vida de las personas; pero, luego, se supo que no era verdad.

Entonces, Luis recordó que es importante comprobar la confiabilidad de la información y, sobre todo, conocer cómo protegerse de esta enfermedad que podría afectar a su familia. Por eso, le propuso a Dina buscar más información sobre la difteria y proponer algunas ideas para prevenir la enfermedad.

Reflexiono y respondo:

- ¿Qué supo Luis al ver la noticia?
- ¿Por qué Dina no creyó cuando Luis le comentó lo sucedido?
- ¿Qué opino sobre la propuesta que Luis le hizo a Dina?
- Cuando recibí una noticia falsa, ¿cómo me sentí?, ¿cómo me di cuenta de que no era verdadera?
- Sobre lo mencionado por Dina, **respondo**:
 - ¿El problema de la difusión de información falsa sobre el tratamiento y la cura de las enfermedades es un asunto público?, ¿por qué? ¿A quiénes afecta?
 - ¿Por qué debe interesarnos este **problema**? Preguntaré a algunos de mis familiares para cerciorarme si les interesa.
- **¡Muy bien!** Para comprender mejor si este problema es un asunto público, buscaré y leeré información.

Tenemos **un problema**: la difusión de información falsa sobre el tratamiento y la cura de las enfermedades afecta la salud de las personas.



- **Verifico** si en los siguientes recuadros se presenta información confiable. Para ello, **considero** lo siguiente: tiene autoría y fuentes, su propósito es claro, informa de manera veraz, se respalda en autores e instituciones especializadas, la información es actualizada.

Texto 1

La difteria es una enfermedad causada por la bacteria *Corynebacterium diphtheriae*, que infecta principalmente la garganta y las vías respiratorias, y produce una toxina que afecta a otros órganos como el corazón o el cerebro. **Sus síntomas son dolor de garganta, fiebre baja y glándulas inflamadas en el cuello.** Se transmite por contacto directo o al inhalar las gotitas de la tos o estornudos de personas infectadas. La OMS recomienda 3 dosis de vacuna y 3 dosis de refuerzo. Esto reduce el riesgo de enfermarse o morir por la difteria. Los más afectados son los niños pequeños.

Fuente:
Organización Panamericana de la Salud.
(5 de noviembre de 2020). *Alerta difteria.*
<https://www.paho.org/es/noticias/5-11-2020-alerta-difteria>

Su propósito es claro: informa sobre la causa, las consecuencias, los síntomas y las recomendaciones para la prevención de la enfermedad.

Autores e instituciones especializadas, **información actualizada.**

Texto 2

Escuché que con buena higiene, saneamiento y agua salubre puedo evitar la difteria, por eso no es necesario vacunarse.

¿Quiénes son los autores o las instituciones autorizadas que nos brindan esta información?

- ¿Considero que el texto 1 es una fuente confiable? ¿Por qué?
- ¿Puedo decir lo mismo del texto 2?, ¿por qué?

- **Consulto** más información, **identifico** las características que me permiten tener la seguridad de que es una fuente confiable y **busco** otra que no es confiable.
- **Presento** a mi familia estas dos informaciones para deliberar sobre el uso de fuentes confiables.
- Me toca deliberar y tomar acuerdos en familia.

Deliberar es dialogar sobre un asunto público (problema, necesidad o aspiración que afecta el bienestar y los derechos), tomando en cuenta el punto de vista propio y de los demás, llegando a consensos con los aportes de todas y todos, y buscando el bien común.

Adaptado de Ministerio de Educación. (s. f.). *Orientaciones para el desarrollo de competencias del área de Personal Social: construimos ciudadanía desde la escuela.*

- Para ello, seguiré los siguientes pasos:
 - **Comento** de qué trata el problema.
 - **Presento** mi opinión sobre la confiabilidad de la información que les presenté.
 - Les **pidó** que expliquen si están a favor o no de mis opiniones y qué ideas tienen para acceder y difundir información confiable.
 - **Escucho** y **acojo** sus propuestas, pueden ser buenas ideas. **Tengo en cuenta** si el sustento es válido y confiable.
 - Tomamos acuerdos en familia. **Escribo** y **publico** los acuerdos en un lugar visible de la casa.

Reflexiono sobre lo que aprendí:

- ¿Qué hice para identificar el problema?
- ¿Por qué considero que es un asunto público?
- ¿Cómo las fuentes de información me ayudaron a comprender mejor el asunto público?
- ¿Qué acordamos con mi familia sobre la difusión de información falsa?

Recuerda: Organiza en tu portafolio los acuerdos que te permitan tener información válida para el cuidado de la salud. Te servirán para elaborar la cartilla.

ACTIVIDAD 2

Una cartilla para el cuidado de la salud



¡Empecemos!

El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Leer cartillas para conocer su estructura y utilidad.

Retoma los acuerdos que tomaron en familia para tener información válida sobre el cuidado de la salud. Con respecto a este mismo tema, el hermano de Luis, por ejemplo, propuso hacer una cartilla para difundir recomendaciones. Su familia acogió esa idea.

Reflexiono y respondo: ¿Cómo es una cartilla? ¿Para qué sirve?

Una cartilla es un texto instructivo de interés social, en la cual, de forma breve y directa, se comunican orientaciones, indicaciones o pasos a seguir para lograr un determinado propósito. En ella, encontrarás información validada por fuentes confiables.

Antes de leer

- **Observo** la cartilla y **respondo** las siguientes preguntas en mi cuaderno o en una hoja de reúso: ¿Por dónde empecé a observar la cartilla? ¿A quién o quiénes estará dirigida? ¿Qué nos quieren comunicar en la cartilla?

Al leer

- **Tengo en cuenta** lo que se señala con las flechas y el diálogo de Luis y Dina.



Puedo ver que las cartillas tienen una carátula atractiva, un título y una imagen principal.



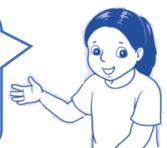
Algunas en su interior empiezan informando sobre el tema, luego aparecen las orientaciones o indicaciones de forma ordenada.



También observé que las indicaciones suelen ir acompañadas de imágenes.



Además, usan un lenguaje formal. También indican el autor o autores.



Fuente:

Extraído del Ministerio de Educación (s.f.) *Cuidando nuestra salud en zonas rurales*. [Cartilla de salud docente]. <https://bit.ly/2XdHsQW>

Sabías que...

El lenguaje informal es aquel que se desarrolla en contextos cotidianos, coloquiales y amigables; mientras que el lenguaje formal hace uso del código lingüístico que se ajusta a las normas convencionales establecidas.

Luego de leer la cartilla y los comentarios de Luis y Dina...

- **Respondo** las siguientes preguntas en mi cuaderno o en hojas de reuso:
 - ¿Qué comenta Luis sobre la carátula de la cartilla?
 - ¿Por qué es importante escribir el nombre del autor o los autores?
 - ¿Qué dice Dina sobre el interior de la cartilla?
 - ¿Qué tipo de lenguaje se puede utilizar en una cartilla?, ¿por qué?
 - ¿En qué parte de la cartilla escribieron las indicaciones, orientaciones o recomendaciones para el cuidado de la salud?, ¿por qué?
 - ¿Por qué será importante dibujar imágenes o gráficos en la cartilla?
- A partir de las respuestas, **elaboro** una lista de características de una cartilla, que me servirá para diseñar y elaborar mi cartilla.

Cartilla	
Carátula	Contenido
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**La estructura de una cartilla puede contener lo siguiente:**

- **Carátula.** Título, frases e imágenes que se vinculen y motiven la lectura.
- **Autor.** Nombre de la persona o personas que la elaboraron.
- **Contenido.** Orientaciones o indicaciones claras, imágenes o gráficos ordenados que complementen la información.
- **Fuentes confiables.** Personas o entidades expertas en el tema.

Reflexiono sobre lo que aprendí:

- ¿Qué sabía de las cartillas? ¿Qué sé ahora?
- ¿Para qué me sirve reconocer las características de una cartilla?

Recuerda: Organiza en tu portafolio la información relacionada con la estructura de la cartilla. Te permitirá elaborar tu cartilla sobre el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD 3

Aprendemos sobre las vacunas para prevenir enfermedades**¡Empecemos!**

El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Explicar que algunos microorganismos patógenos son la causa de una variedad de enfermedades infecciosas y por qué las vacunas son una forma efectiva para prevenirlas.

Ana, al responder la pregunta “¿Por qué es importante que los bebés sean vacunados?”, escribió que actualmente se están realizando campañas de vacunación para prevenir enfermedades, inmunizando a niñas, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

Reflexiono y respondo:

- ¿Qué puede pasar si un bebé no es vacunado?
- ¿Cuántas y qué vacunas he recibido en mi vida?
- ¿De qué manera las vacunas son una forma efectiva de prevenir enfermedades?

Pregunta de investigación

¿Por qué se utilizan bacterias o virus para crear vacuna?

.....

- **Escribo** una o dos posibles respuestas a la pregunta de investigación.

¡Muy bien! Para formarme una mejor opinión, **necesito** un plan e investigar. De ese modo, mi opinión estará basada en evidencia científica.

- **Escribo** mi **plan de investigación** en el cuaderno o en una hoja de reúso. Para ello, **hago** una lista de acciones que me permitirán obtener las ideas y la información que necesito, así como una lista de materiales o recursos.
- **Leo** el texto “La importancia de los descubrimientos de Louis Pasteur” que me ayudará a responder la pregunta de investigación. Para eso, **anoto** mis respuestas a las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál era la creencia de las personas antes de los descubrimientos de Pasteur?
 - ¿Qué demostró Pasteur acerca de la fermentación y las enfermedades?
 - ¿Cuál fue el valioso aporte de Pasteur en la generación de vacunas?
 - ¿Qué produjo la vacuna de la rabia en el niño?

La importancia de los descubrimientos de Louis Pasteur

Antes de la llegada de Pasteur, se creía que la comida se fermentaba de la nada y no se sabía por qué surgían las enfermedades. Sin embargo, Louis Pasteur demostró que la fermentación y las enfermedades son causadas por microorganismos, pequeños e invisibles, algunos nocivos para la salud, también conocidos como gérmenes.

Un valioso aporte de Pasteur fue la generación de vacunas, especialmente para las enfermedades de la rabia y del carbunco o ántrax. Conocedor de que estas enfermedades eran causadas por microorganismos, pensó que, si inyectaba una forma inactiva de la bacteria o del virus (aquellos que no se desarrollan), conseguiría hacer que la persona se volviera inmune y no desarrollara la enfermedad.

Respecto del carbunco, una rara enfermedad mortal que afectaba al ganado, aplicó la bacteria desactivada en ellas y logró que no se enfermaran. En cuanto a la rabia, otra enfermedad mortal, aplicó la vacuna en un niño que había sido mordido por un perro con la rabia. Gracias a Pasteur, el niño se curó porque la vacuna activó sus defensas frente a este microorganismo.

Fuente:

Beltrán. (s.f). Louis Pasteur: biografía y resumen de sus aportes a la ciencia. Medico Plus. <https://bit.ly/2Z4ELIW>

- **Identifico** si la información es confiable, teniendo en cuenta las características que aprendí en la actividad 1.
- **Elaboro** un organizador visual sobre la importancia de las vacunas a partir de la lectura realizada. **Utilizo** las respuestas que anoté.
- **¡Muy bien!** Ahora, con ayuda del organizador visual que elaboré, **contrasto** mi respuesta inicial a la pregunta de investigación con las nuevas ideas que hallé. **Escribo** mi respuesta definitiva a la pregunta de investigación.
- **Reúno** a mi familia, les **presento** mi trabajo del día y les **comento** sobre las vacunas, su creación para curar las enfermedades y su capacidad de hacernos inmunes. También les **explico** que, para convencer sobre el uso de las vacunas tanto a médicos como a las personas en general, fueron necesarias las evidencias de su eficiencia.
- **Propongo** a mi familia formas de prevención para protegernos de las enfermedades.

Reflexiono sobre lo que aprendí:

- ¿Propuse la respuesta inicial a la pregunta de investigación?
- ¿Ubiqué en el texto las ideas para responder la pregunta de investigación?
- ¿Explicué en un organizador visual el origen y la importancia de las vacunas?
- ¿Propuse a mi familia formas de prevenir y protegerse de las enfermedades?

ACTIVIDAD 4

Calculamos la atención en las campañas de vacunación



¡Empecemos!

El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Resolver problemas relacionados con la distribución y el alcance de las campañas de vacunación, haciendo uso de la multiplicación y división de números naturales.

Represento la multiplicación

Problema 1: En Piura, con motivo de la Jornada de Vacunación Nacional, el Ministerio de Salud ha implementado el programa “Tu vacuna”, campaña que busca reducir la cantidad de población vulnerable al COVID-19 por falta de vacunas y evitar la reaparición de otras enfermedades. Para tal fin, decidió vacunar a 11 730 personas mensualmente, durante tres meses. ¿Qué cantidad de personas se piensa vacunar en esta campaña?

Reflexiono y respondo:

- ¿Qué conozco acerca de las campañas de vacunación?
- ¿Cómo puedo hallar el total de personas que se vacunarán en esa campaña?
- **Observo** una forma de representar los datos del problema, aprovechando el ejemplo propuesto en la actividad anterior de matemática.
- **Puedo usar** mis propios materiales.

3 veces

3 veces 11 730 significa:
11 730 + 11 730 + 11 730

También lo podemos
representar así: 3 x 11 730

- Eso implica que cada pieza o material debe repetirse tres veces.
- **Observo** el gráfico anterior y **completo**:

Número de lápices:

Número de tijeras: **21**

Número de borradores:

Número de tajadores:

Recuerda

= 10

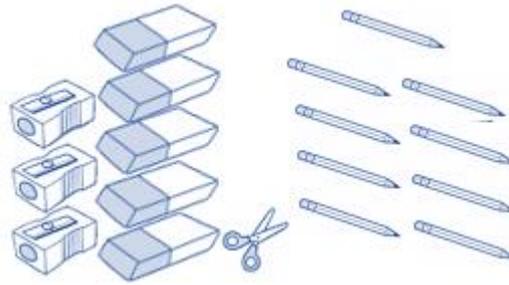
= 10

= 10

= 10

Cada 10 tijeras equivalen a un borrador; entonces, las 21 tijeras se pueden reemplazar por 2 borradores y 1 tijera.

- Por lo tanto, el número de personas que piensa vacunar el Ministerio de Salud en los tres meses se puede representar de la siguiente manera:



- **Completo** el tablero de valor posicional:

Dm	Um	C	D	U
				0

- **¡Muy bien!** El Ministerio de Salud piensa vacunar en los tres meses a 35 190 personas en la región Piura.
- Otra forma de desarrollar el problema es usando la descomposición. Veamos: $11\ 730 = 10\ 000 + 1\ 000 + 700 + 30 + 0$ es el número de personas que se vacunarán en un mes. Como la campaña durará tres meses, se tiene:

$$3 \times 11\ 730 = 3 \times (10\ 000 + 1\ 000 + 700 + 30 + 0)$$

$$= 3 \times 10\ 000 + 3 \times 1\ 000 + 3 \times 700 + 3 \times 30 + 3 \times 0$$

$$= \boxed{} + \boxed{} + \boxed{} + \boxed{} + \boxed{}$$

$$= \boxed{}$$

- **Respondo:** ¿Hay alguna semejanza entre ambos procedimientos?, ¿por qué?

Multiplicación por un número de 2 dígitos

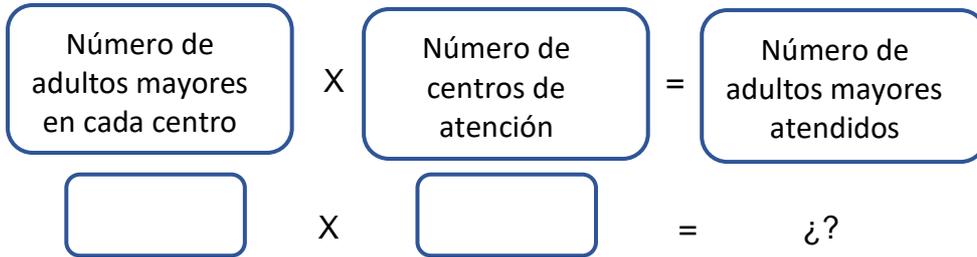
- **Leo y resuelvo** el siguiente problema:

Problema 2: Durante la Jornada de Vacunación Nacional se dispusieron 346 centros de atención. Si se estimó que 65 adultos mayores acudirían a cada centro, ¿cuántos adultos mayores serían atendidos en dicha jornada?

Reflexiono y respondo:

- ¿Por qué vacunar a los adultos mayores?
- ¿Cómo resolvería el problema?

- Para hallar la cantidad de adultos mayores que serán vacunados, **debo multiplicar** 65×346 .



- Para ello, **puedo** realizar la descomposición de uno de los factores:

$$65 \times 346 = (60 + 5) \times 346$$

$$(\boxed{60} + \boxed{5}) \times 346 = (\boxed{60} \times 346) + (\boxed{\quad} \times 346)$$

Calculo:
 $60 \times 346 = 6 \times 3460 = \underline{\quad\quad\quad}$
 $5 \times 346 = \underline{\quad\quad\quad}$

	+	

- Entonces, la cantidad de adultos mayores que serían atendidos en la jornada de vacunación es _____
- Pierina propuso una forma práctica de resolver el problema. Para eso, utilizó el algoritmo de la multiplicación. **Observo y completo:**

Multiplicar el dígito de la unidad del multiplicador por cada dígito del multiplicando y escribir el resultado en la fila de abajo.

Multiplicar el dígito de la decena del multiplicador por cada dígito del multiplicando. Luego, escribir el resultado en la fila de abajo, tal como se muestra en el gráfico.

Respondo: ¿Hay alguna semejanza entre ambos procedimientos?, ¿por qué?

Recuerda:

La multiplicación es la operación matemática que consiste en hallar el resultado de sumar un número tantas veces como indique el otro. Estos dos números son los factores de la multiplicación, que se llaman multiplicando y multiplicador.

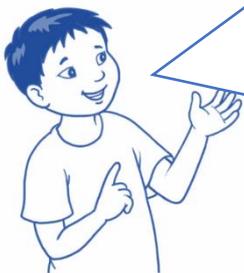
División de un número por un dígito

Problema 3: En mayo de 2020, el Ministerio de Salud vacunó a 11 480 adultos mayores de 60 años contra la influenza y el neumococo. Si las vacunas fueron repartidas de forma equitativa entre 5 puntos de Lima, ¿qué cantidad de vacunas llegó a cada punto designado?

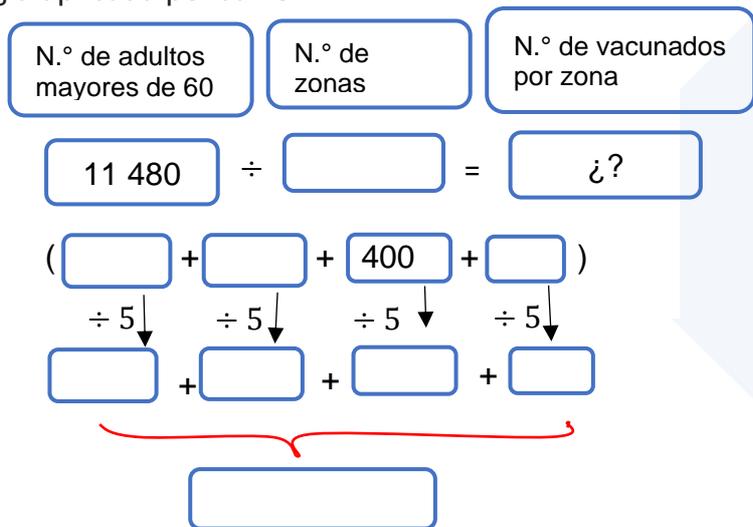
Reflexiono y respondo:

— ¿Cómo resolvería el problema?

- **Análisis y completo** la estrategia aplicada por Javier.



Para saber cuánta vacuna llegó a cada punto, tendría que repartir 11 480 entre los 5 puntos. Puedo dividir $11\,480 \div 5$, descomponiendo el dividendo (D) para luego dividirlo con el divisor (d).



- Entonces, la cantidad de vacunas que llegó a cada punto es 2296.
- **Compruebo** este resultado: $11\,480 = 5 \times \text{ }$
- Existe otra forma de realizar la división. **Puedo utilizar** el algoritmo de la división y comparar el resultado. También **puedo usar** una calculadora si cuento con ella.

Recuerda:

Una división es la operación inversa a la multiplicación, donde encontramos los términos: dividendo, divisor y residuo. Para resolver una división, podemos emplear una descomposición aditiva o su algoritmo.

Reflexiono sobre lo que aprendí:

- ¿Qué estrategias usé para resolver los problemas sobre las campañas de vacunación?
- ¿Logré comprender que la multiplicación y la división son operaciones inversas?, ¿qué dificultades tuve y cómo las resolví?
- ¿En qué situaciones o actividades diarias empleo la multiplicación y la división?

ACTIVIDAD 5

Elaboramos una cartilla para el cuidado de la salud



¡Empecemos!

El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Elaborar y publicar una cartilla con recomendaciones sobre el cuidado de la salud.

Durante su elaboración, mi cartilla pasará por un proceso de diseño, escritura e ilustración para luego ser publicada. La elaboraré a mano, utilizando los materiales que tengo en casa.

¡A planificar mi cartilla!

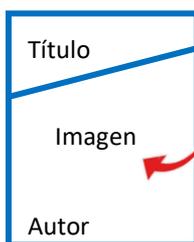
- **Respondo** las siguientes preguntas:
 - ¿De qué tratará mi cartilla?
 - ¿Cuál es el público que leerá mi cartilla?
 - ¿Qué lenguaje usaré para que el público entienda el mensaje que deseo transmitir?, ¿formal o informal?, ¿por qué?
 - ¿Qué título o frase usaré para la carátula de mi cartilla? El título o la frase debe ser breve, original y llamativo.
 - ¿Cuántas páginas y secciones tendrá?
 - ¿Qué imágenes colocaré en la portada? ¿Qué imágenes o gráficos utilizaré en el interior?

Mi cartilla debe tener:

- **Carátula.** Título, frases e imágenes que se vinculen y motiven la lectura.
- **Autor.** Tu nombre y de las personas que colaboraron en su elaboración.
- **Contenido.** Recomendaciones claras, ideas, imágenes o gráficos ordenados, que complementen la información.
- **Fuentes confiables.** Nombrar de quién y de dónde se obtuvo información.

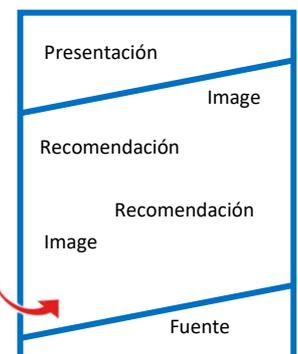
¡Diseño mi cartilla!

- Para ello, **considero** lo siguiente:



La **primera página** será la carátula, con recuadros y líneas donde irán: título, frases e imágenes; así como mi nombre y de los que me apoyaron.

En las **siguientes páginas**, marco con recuadros y líneas de qué manera irán las recomendaciones.



- **Considero** dónde y de qué manera nombraré las fuentes confiables. También incluiré teléfonos de emergencia o instituciones de ayuda.
- Ahora, **muestro** mi diseño a un familiar, amiga o amigo y **pidó** sus opiniones a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Se entienden las ideas de la cartilla? ¿Las imágenes ayudan a comprender las ideas de la cartilla? ¿Qué podría mejorar?
- **Registro** sus respuestas. **Tomo** en cuenta sus opiniones y **mejoro** mi diseño.

¡Muy bien! Ya cuento con el diseño y la planificación de la cartilla.

¡A escribir e ilustrar mi cartilla!

- Antes de empezar, **reviso** nuevamente la meta y **respondo**:
— ¿Para qué escribiré esta cartilla?
- También, **reviso** mi planificación, **verifico** el diseño, la información que reuní y los materiales que usaré.
- **Utilizo** los criterios de la tabla para elaborar y evaluar mi cartilla. Cuando termine, volveré a leer lo que escribí y verificaré que cumpla su propósito.

Criterios	Sí	No	¿En qué debo mejorar?
¿Consideraré la planificación para elaborar la cartilla?			
¿Usé información de actividades anteriores para escribir las recomendaciones en la cartilla?			
¿La carátula tiene título, frases e imágenes que se vinculan y motivan la lectura de la cartilla?			
¿Las recomendaciones sobre el cuidado de la salud personal y de la familia son claras?			
¿Escribí las fuentes que usé y otros datos importantes para el lector?			
¿Los textos y las ilustraciones de la cartilla se muestran ordenados y bien distribuidos?			
¿Los tipos y tamaños de letra permiten identificar la información que se quiere comunicar?			
¿Usé adecuadamente los signos de puntuación y las mayúsculas?			
¿La cartilla presenta un mensaje claro para el cuidado de la salud?			

Reflexiono sobre lo que aprendí:

- ¿Qué aprendí del proceso de elaboración de la cartilla?, ¿qué dificultades tuve?, ¿cómo las superé?
- ¿Para qué me sirve planificar?
- ¿De qué manera me ayudará la información de la cartilla en el cuidado de mi salud y de mi familia?
- **¡Muy bien!** Ya tengo mi cartilla con recomendaciones sobre el cuidado de la salud en la familia. Ahora, **coloco** mi cartilla en un lugar visible de mi hogar para que otros la lean. Si me es posible, la **publico** también por otros medios (correo electrónico, WhatsApp, etc.).

Mis reflexiones finales

¿Qué debemos hacer para cuidar nuestra salud?

¿Cómo nos organizamos en mi familia para cuidar la salud de todas y todos?

¿Por qué debemos cuidar nuestra salud?