



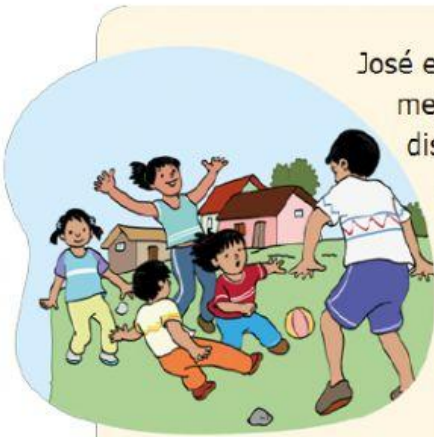
## MI EVIDENCIA

Área: Personal Social  
Fecha: 24/05/2021

### Revisamos casos para identificar cómo las familias cuidan su salud

Hoy analizaremos el caso de José para conocer las prácticas de cuidado de la salud que realiza su familia.

Te invitamos a leer el siguiente caso:



José es un padre de familia que una vez a la semana cocina menestras. Las favoritas de su familia son las lentejas. Las disfrutan acompañadas de una ensalada de cebollita con choclo desgranado, y de un rico refresco de carambola o una limonada. Él cree que esto es bueno para fijar los nutrientes de las menestras. Cuando no hay refresco toman agua sola, él dice que ayuda a digerir la comida, eso lo aprendió de su madre. José prepara alimentos naturales propios de su localidad. Antes de cocinar se lava correctamente las manos. Por la tarde, cuando cae el sol, **juegan fulbito** en el patio de su casa, se divierte porque juega con sus hijas e hijo, incluso Juanita su esposa deja un ratito el trabajo en el telar para relajarse en familia.

Según lo leído, responde la siguiente pregunta:

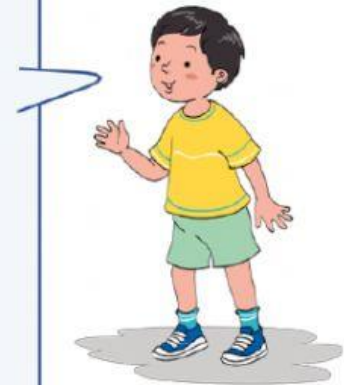
1. ¿Qué prácticas saludables identificas en la familia de José?


2. ¿Por qué es apropiado el consumo de los alimentos que señala José?


### 3. ¿El jugar fulbito beneficia a la salud de José? ¿Cómo?


La práctica saludable se puede entender como una conducta aprendida por cada ser humano que puede ser beneficiosa para la salud. En otras palabras, una práctica **saludable** es aquel comportamiento o conducta que favorece nuestro bienestar físico y emocional. Generalmente, los **hábitos saludables** se refieren a la alimentación, a la higiene y al deporte.

Es importante realizar actividades recreativas o deportivas que favorezcan la buena convivencia y unidad familiar, además de combatir el estrés y otras situaciones que afecten el bienestar emocional.



Luego de leer el caso de José, desarrolla el siguiente cuadro sobre las prácticas saludables que realizan en su familia.


Práctica	¿Cómo beneficia la salud?	¿Cómo lo saben?



¿Cuáles de estas prácticas tendrías en cuenta para la prevención y el cuidado de la salud en tu familia? ¿Por qué?


## APLICA LO APRENDIDO

Después de analizar el caso de José, dialoga con tu familia e identifica las prácticas saludables que realizan cotidianamente en tu hogar, recoge esa información en el siguiente cuadro:



Práctica	¿Cómo beneficia la salud?	¿Cómo lo saben?

## REFLEXIONO SOBRE MIS APRENDIZAJES

Marco con una X, según mis avances.			
¿Qué aprendí?	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Leí y respondí sobre el caso presentado			
Identifiqué las prácticas que realizan las familias para prevenir enfermedades y cuidar la salud a partir de la revisión y reflexión de casos.			

