



# ALIENTO DE MOMIA 4-H

## Instrucciones

Lee lo siguiente en voz alta:

"Los gérmenes son cosas diminutas e invisibles que están por todas partes. Flotan en el aire, y nosotros los inhalamos en cada respiración, y luego los exhalamos de nuevo al aire. Cuando estamos enfermos, desde el interior de nuestro cuerpo podemos liberar muchos gérmenes dañinos. Aunque no podemos verlos, son lo suficientemente grandes como para que no puedan flotar eternamente. Así que una forma de evitar respirar los gérmenes malos que otros exhalan es situarse lo suficientemente lejos de ellos para que no puedan alcanzarnos".

Hagamos esta actividad para ver a qué distancia hay que permanecer.

- 1) Pide a 7 voluntarios del público que participen como supuestas "momias".
  - 2) Haz que se pongan en fila detrás del mostrador o de la mesa.
  - 3) En un pañuelo de papel haz un ovillo y colócalo en la mesa delante de la primera persona de la fila.
  - 4) Pide al primer voluntario que se ponga a 1 pie (30 cm) de distancia. A continuación, pídele que sople como una momia, tan fuerte y profundamente como pueda.
  - 5) Comprueba hasta dónde pueden mover el pañuelo.
  - 6) Cuando terminen, deben volver a colocar el pañuelo y sentarse.
  - 7) Haz que el siguiente voluntario repita esto, la "respiración de momia" desde 2 pies (60 centímetros), de distancia.
  - 8) Repita con los voluntarios a las distancias de 3, 4, 5 y 6 pies (90,120,150 y 180 cm).
  - 9) Cuando llegue al último voluntario, pídale que se ponga una "mascarilla de momia".
  - 10) Pide al público que prediga a qué distancia creen que el voluntario que lleva puesta la mascarilla tendrá que llegar para poder mover el pañuelo. Pide al público que indique con sus dedos el número pies que creen que se requerirá.
  - 11) Haz que el voluntario que lleva puesta la mascarilla intente soplar a 3 pies (2 metros). Si no lo consigue, las personas que tengan el número de dedos levantados equivocados deberán bajar la mano.
  - 12) Repita la operación a 1,5, 1,3, 1,2 y 1 pie (o hasta que pueda mover el pañuelo).
- NOTA: Los pañuelos y la mascarilla se utilizan en otra actividad, así que guárdalos en la caja con todos los materiales.

## Materiales proporcionados

- Mascarillas
- Caja de pañuelos
- Cinta pegante para medir

## Materiales necesarios

- Ninguno

## Configuración

- Si hace un día con viento realice la actividad en un espacio cerrado.
- Se necesita una mesa u otra estructura de altura similar que sea visible para el público.
- Coloca líneas de cinta pegante a intervalos de 12 pulgadas/1 pie, cada uno de ellos a un pie de distancia, de

## Objetivo

Los participantes entenderán cómo funcionan las mascarillas y la importancia de la distancia física para reducir la probabilidad de enfermarse.

## Reflexión: Haga a los participantes estas preguntas

- ¿Cómo se relaciona esto con la distancia física cuando no se tiene una mascarilla puesta? (Respuesta: mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia de las personas reduce los gérmenes que nos llegan).
- ¿Cómo cambia la necesidad de distanciarse físicamente cuando se lleva una mascarilla? (Respuesta: se puede estar más cerca).
- A veces, con las enfermedades, estas dos medidas no son suficientes para evitar que nos enfermemos. Si hay mucha gente enferma y tú respiras sus gérmenes, ¿qué más podrías hacer para ayudar a tu cuerpo a combatirlos? (Respuesta: vacunarte, si está disponible para esa enfermedad, de modo que tu cuerpo esté entrenado para combatirla).
- Distribuye una mascarilla y la carta de salud pública a todos los participantes (si ya has repartido las cartas durante la actividad de Mr. NA, no hace falta que vuelvas a hacerlo).



## Encuesta

### Líder, por favor, complete lo siguiente

Nombre del club: \_\_\_\_\_

Número total de participantes: \_\_\_\_\_

Rango de edad de los participantes: \_\_\_\_\_

¿Qué tan divertida fue esta actividad? Marque con un círculo: [Nada/ Un poco/ Bastante/ Mucho]

### Preguntas de retroalimentación

Lee las siguientes preguntas a tu grupo. Haz que levanten la mano o se pongan de pie si creen que la respuesta es afirmativa.

Cuenta cuántos han levantado la mano.

1. ¿Fue divertida esta actividad? Sí # \_\_\_\_\_ / No # \_\_\_\_\_
2. ¿El uso de una mascarilla ayuda a evitar que te enfermes? Sí # \_\_\_\_\_ / No # \_\_\_\_\_
3. ¿Mantener a las personas lejos ayuda a evitar que se enfermen?

### Instrucciones para devolver la encuesta

Por favor, pida a su oficial juvenil o líder del club comunitario que complete la encuesta y la devuelva a la Oficina Estatal de 4-H. Le daremos \$80 a cada Club Comunitario 4-H que complete por lo menos dos de estas actividades de vida saludable y envíe la evaluación de cada actividad antes del 15 de junio de 2022. Para su comodidad se proporciona un sobre con la dirección, previamente sellado, para su uso.

Las encuestas pueden enviarse por correo a Roshan Nayak, 2801 2nd Street, Davis, CA 95618 o escanear copias y enviarlas por correo electrónico a rknyak@ucanr.edu.

**University of California** Agriculture and Natural Resources

*Light Your Spark*

*Flex Your Brain*

*Reach Your Goals*

*Light Your Spark*

*Flex Your Brain*

*Reach Your Goals*