

## INSTRUCTIVO ACTIVIDAD LÚDICA

### MÍMICA DE LOS CUIDADOS DEL SOL



Esta dinámica busca reforzar el proceso de identificación e internalización de los elementos de seguridad, protección personal que se requieren al trabajar expuestos a la radiación solar UV y algunos efectos que tiene esto en la salud.

#### > Preparación

- Reunir a los trabajadores en 2 grupos, en un lugar cerrado y sentados en sillas.
- La actividad a realizar se ejecutará de manera grupal.
- Cada grupo deberá elegir 1 representante que realizará las mímicas.
- Se deberá mantener 1 cronómetro para uso del guía.
- Se deberán confeccionar 10 tarjetas con mensajes relacionados a cuidados y efectos en la salud ante la exposición a radiación Ultravioleta de origen solar o elementos de protección personal utilizados en dichos contextos.

#### > Ejemplos de tarjetas

1. Evitar exponerse al sol entre las 10 y 17 hrs.
2. Gorro o casco con legionario.
3. Consumo de agua.
4. Lugares con sombra.
5. Protector solar.
6. Vestimenta que cubra cuello, brazos y piernas.
7. Lentes con filtro UV.
8. Ropa oscura de material respirable.
9. Cáncer a la piel.
10. Quemaduras solares en la piel.

#### > Instrucciones

Se seleccionará el grupo que inicia y el guía le entregará 5 tarjetas de una en una al representante de ese grupo, quien en conjunto con su grupo, tendrá 1 minuto para expresar mediante mímicas y sonidos (sin decir la respuesta o palabras) para que su grupo adivine el contenido de la tarjeta. El grupo que adivine la mayor cantidad de tarjetas en el tiempo destinado gana la dinámica.

Posteriormente el monitor o guía le solicitará a una cantidad representativa de los trabajadores, que en forma voluntaria puedan expresar sus reflexiones sobre la importancia del uso de elementos de protección personal al trabajar expuestos al sol y conocer las consecuencias que esto tiene para la salud.

#### IMPORTANTE:

Recuerde tomar todos los resguardos necesarios para una ejecución segura de la actividad.