

## ACTIVIDAD LÚDICA

# Mímica del golpe de calor



### ➤ Materiales necesarios:

- Tarjetas o carteles grandes con síntomas del golpe de calor escritos o dibujados:

#### Principales síntomas:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| a) Alta T° Corporal Interna (40°C).          | f) Dolor de cabeza intenso.      |
| b) Piel Caliente, enrojecida, seca o húmeda. | g) Sensación de calor sofocante. |
| c) Pulso acelerado y fuerte                  | h) Calambres musculares.         |
| d) Mareos.                                   | i) Estado de confusión.          |
| e) Náuseas.                                  | j) Convulsiones.                 |

- Reloj o cronómetro.

### ➤ Pasos:

#### 1. Preparación de materiales:

Prepara tarjetas o carteles grandes con síntomas del golpe de calor escritos o dibujados de manera clara y comprensible para los trabajadores.

#### 2. Explicación del juego:

Reúne a los trabajadores/funcionarios en un área fresca y adecuada para la actividad.

1. Seleccione un juez, quien tendrá la responsabilidad de medir el tiempo y asignar el puntaje.
2. Divide a los participantes en 2 grupos iguales.
3. Antes de comenzar la actividad, cada grupo designará un capitán. Los capitanes de ambos equipos deberán sortear quien comienza con la mímica.
4. El grupo que comience con la mímica deberá seleccionar a un representante, quien tomará una de las tarjetas/carteles y a través de gestos deberá representar la temática sorteada. Sus compañeros de grupo contarán con 30 segundos para adivinar el síntoma definido en la tarjeta/cartel.
5. Una vez termine el primer equipo, pasará al frente el siguiente para continuar con el juego.
6. El equipo que logró mayor cantidad de puntos al término de las tarjetas/carteles, ganará el juego.

IMPORTANTE: Queda prohibido el uso de la voz o gesticulación como medio de apoyo para la mímica. También queda prohibido mostrar la tarjeta/cartel para revelar la respuesta correcta. El equipo que aplique alguna de estas técnicas perderá el punto en juego.

#### 5. Conclusión y mensajes clave:

Finaliza la actividad reforzando los mensajes clave sobre la importancia de conocer y reconocer los síntomas del golpe de calor.

Destaca la relevancia de tomar medidas preventivas, como mantenerse hidratado, tomar pausas regulares y buscar ayuda médica si se experimentan estos síntomas en entornos de altas temperaturas.