

GUÍA ESCOLAR **+ SILENCIO - RUIDO**

Formando generaciones con mejor Salud Auditiva

**C**uando empezamos a apoyar en Panamá, en 2012, la celebración del Día Internacional de Conciencia Sobre el Ruido, buscando más salud auditiva; no nos imaginamos hasta dónde llegaría su impacto. Todo nació con la campaña **#Solo1Minuto** de Silencio y la invitación a todos para hacer ese silencio y lograr juntos, elevar el nivel de conciencia sobre la necesidad de un mundo con menos ruido y más salud auditiva.

Una pequeña acción que no cuesta nada (hacer silencio por 1 minuto), se ha convertido ya en una celebración que ha llegado a marcar en Panamá tendencia No. 1 en hashtags el día que se celebra, cada mes de abril y que, a la vez, trascendió ya fronteras inspirando a fundaciones amigas en otros países como Chile y El Salvador a unirse para seguir educando respecto al daño que el ruido puede producir a la audición.

Hoy, llenos de orgullo, proponemos seguir creciendo el impacto de más Salud Auditiva, compartiendo a través de esta Guía Escolar las acciones que desarrolló el Colegio Brader en Panamá, apoyando nuestra campaña de una manera original y divertida, involucrando a sus estudiantes y docentes, para que su contribución a ese minuto de silencio deje una huella más profunda y duradera, en ellos, sus familias, su comunidad y su país. Les invitamos a aprender de su ejemplo, replicarlo y seguir multiplicando el mensaje.

### Giovanna Troncoso

Presidenta FOV

\*La celebración del Día Internacional de Conciencia Sobre el Ruido, es una iniciativa que nace del Center for Hearing and Communications, en EEUU.

# Mensaje FOV



# Agradecimiento

**A** María José “Cheche” de Diego, directora del Colegio Brader en Panamá quien impulsó a apoyar la campaña **#Solo1Minuto** de Silencio de Fundación Oír es Vivir, hasta convertirla en una iniciativa transversal aplicada a toda su escuela, en distintos grados y distintas asignaturas.

A ella, sus estudiantes y docentes, gracias por haber visto en una simple acción de un minuto, la posibilidad de transformar generaciones y cambiar vidas.

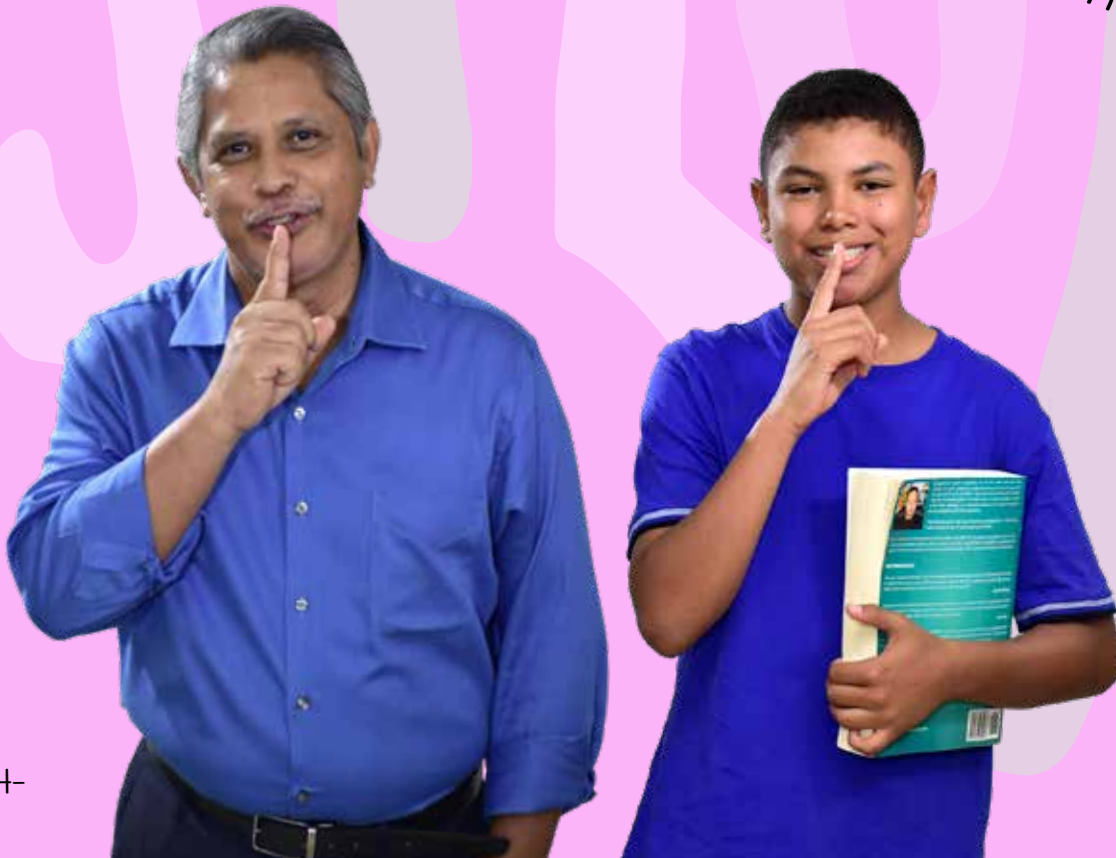
Su idea da origen a esta Guía Escolar, como un ejemplo para que niños y maestros aprendan a relacionarse con el ruido de una manera diferente, más consciente, más sana y con menos riesgo.

**IGRACIAS TOTALES!**

La información de esta guía escolar es una contribución del Colegio Brader de Panamá y su contenido ha sido cedido a Fundación Oír es Vivir para la elaboración de esta guía educativa. Este documento pretende inspirar a otras escuelas a replicar estas acciones para seguir educando a niños y adultos, respecto a los daños que puede ocasionar el ruido a la audición y el rol que cada uno juega para proteger su salud auditiva.



«Es mejor ser rey de tu silencio,  
que esclavo de tus palabras.»  
William Shakespeare.



# Báñala

**E**l Colegio Brader en Panamá ha apoyado por varios años la campaña de concientización y educación **#Solo1Minuto** de Silencio, promovida por Fundación Oír es Vivir, en conmemoración del Día Internacional de Conciencia sobre el Ruido, que se celebra alrededor del mundo el último miércoles de cada mes de abril. En 2021 implementaron por primera vez acciones alrededor de esta campaña en todos los niveles educativos de su escuela y en todas sus materias. Basados en su idea desarrollamos esta guía.



# CAMPAÑA #SOLO1MINUTO DE SILENCIO

Actividades para poner en práctica en clases





**NIVEL**

**PG.**

PK	8
PK - K	11
PK - 2°	13
PK - 12°	14
1°	15
1° - 2°	17
3°	18
4°	19
5° - 8°	21
7° - 11°	22
7° - 8° - 9°	23
10°	24
11°	25
12°	26

NIVEL:

**PK**

NOMBRE:

**Quiet Critters**

OBJETIVO:

**Crear conciencia sobre  
la importancia del  
silencia.**

**Promover el silencio y/o  
el uso de un tono bajo  
al conversar con los  
demás.**

ASIGNATURA:

**INGLÉS**

- ACTIVIDAD:
- Las maestras crearon unas criaturas llamadas "Quiet Critters" que se asustan con el ruido, sin embargo les encanta acompañar a los niños cuando están aprendiendo.
  - Crear en clases las criaturas y conversar sobre ellas.



FRASE: "Háblame en susurros"



NIVEL:

**PK**

NOMBRE:

**Video  
"Un problema  
en mi ciudad"**

ACTIVIDAD: 

- Los niños verán el video en clases, guardando silencio.
- Luego, se abre a comentarios y discusión.



OBJETIVO:

**Promover el silencio  
y/o el uso de un  
tono bajo al  
conversar  
con los demás, para  
crear conciencia  
sobre su  
importancia.**

ASIGNATURA:

**MÚSICA**

FRASE: **"No hablemos gritando"**

ENLACE: Contaminación auditiva [https://youtu.be/Y\\_BXoD\\_DmKw](https://youtu.be/Y_BXoD_DmKw)

NIVEL:

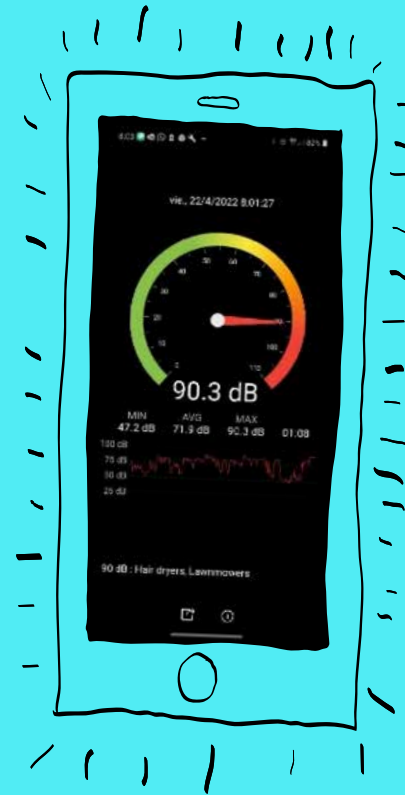
**PK**

NOMBRE:

**Sonómetro**

ACTIVIDAD:

- Se utilizará un Sonómetro digital para medir el silencio y el ruido dentro del salón de clases.
- Los niños experimentarán y reflexionarán acerca de los resultados.
- Se enseña que el ruido dañino es aquel que supera los 80 db.



OBJETIVO:

**Crear conciencia sobre la importancia del silencio.**

**Promover el silencio y/o el uso de un tono bajo al conversar con los demás.**

ASIGNATURA:

**INGLÉS**

FRASE: "Si yo fuera silencio me quedaría así... ishhl!"

NIVEL:

PK  
YK

ASIGNATURA:

**ESPAÑOL**

NOMBRE:

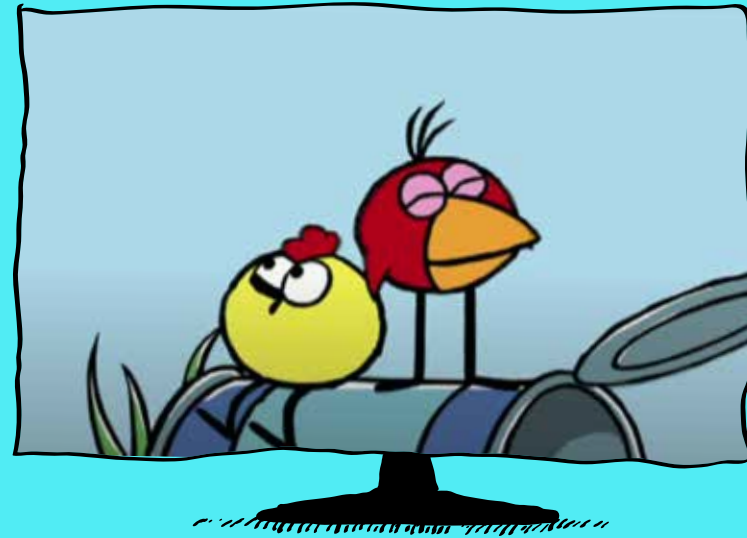
Video  
"El sonido  
del silencio"

OBJETIVO:

Diferenciar el ruido  
del silencio, señalando  
diferentes  
características de  
situaciones ruidosas y  
silenciosas.

ACTIVIDAD:

- Los niños verán el video en clases, guardando silencio.
- Se abre a conversación sobre el ruido y el silencio.



FRASE: "Practica el turno de la palabra"

ENLACE: <https://www.youtube.com/watch?v=67aqAzFIVkU>

NIVEL:

PK  
YK

NOMBRE:

**La nota  
del silencio**

ACTIVIDAD:

- Reflexionaremos sobre la importancia del silencio en nuestra vida diaria y sobre la contaminación auditiva.
- Conocerán el símbolo del silencio musical.
- Haremos un reto de hacer silencio por 30 segundos con cronómetro. luego comentarán qué sintieron al hacer silencio.
- Trabajarán en una lámina para colorear el símbolo del silencio dibujarán qué sintieron al hacer silencio por 30 segundos.

OBJETIVO:

**Reflexionar sobre  
la importancia  
del silencio en  
nuestra vida.**



ASIGNATURA:

**MÚSICA**

FRASE: "To hear for life, listen with care"\*  
(Para oír de por vida, escucha con atención)

\* Lema de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el Día Mundial de la Audición (World Hearing Day), 2022.

NIVEL:

**PK /**  
**2°**

NOMBRE:

Video  
"El ruido"

ACTIVIDAD: · La maestra comparte el video y conversa sobre la contaminación del ruido y el volumen correcto de su voz al conversar en clases.



ASIGNATURA:

**PENSAMIENTO  
LÓGICO**

OBJETIVO:

Reflexionar  
acerca del ruido

FRASE: "No hablemos gritando"

ENLACE: <https://youtu.be/GoCKQTN7qmY>

NIVEL:

**PK/  
12°**

NOMBRE:

**Movámonos  
en silencio**

ACTIVIDAD:

Actividades dinámicas, divertidas, predeportivas y deportivas en silencio.

- Trabajo de actividades en silencio.
- Reto de minutos en voz baja.
- Competencias.

Trabajo en las siguientes competencias:

- Compañerismo.
- Cooperación.
- Competitividad.
- Autonomía.
- Iniciativa personal.
- Habilidades sicomotrices.



ASIGNATURA:

**EDUCACIÓN  
FÍSICA**

OBJETIVO:

**Realizar  
actividades dinámicas,  
divertidas,  
pre deportivas  
y deportivas,  
en silencio.**

FRASE: "Cuando más callados estamos, mejor escuchamos"

ENLACE: <https://youtu.be/maEp4iISGII>

NIVEL:

10

NOMBRE:

**Video**  
**"Escuchar el silencio**  
**(cuento con valores)"**

**ACTIVIDAD:** Luego de ver el video en silencio, los niños realizan una lluvia de ideas y mencionan momentos importantes donde debemos hacer silencio.

- Responden y analizan preguntas de la historia:
- Mencionan qué escucho Francisca durante la lluvia.
- Imitan el sonido extraño.
- Mencionan a qué persona Francisca le contó acerca de los ruidos.
- Explican por qué el animal quería entrar a la casa.
- Comentan por qué las viviendas son importantes.
- Comparten el nombre que le pondrían a la gatita y explican por qué.

Activación social:

- Realizan una oración espontánea.
- Recordamos la importancia del silencio y cómo lo podemos practicar.



ASIGNATURA:

**ESPAÑOL**

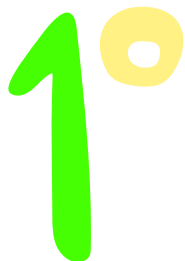
OBJETIVO:

**Promover el**  
**silencio y aprender**  
**sobre la importancia**  
**de practicarla.**

FRASE: "¡Respetemos el silencio de los demás, hagamos silencio!"

ENLACE: <https://youtu.be/4XmR5ZqQUiM>

NIVEL:



NOMBRE:

**Contaminación sonora:  
Causas y efectos  
en las personas  
y animales**

ASIGNATURA:

**CIENCIAS**

OBJETIVO:

**Aprender a  
prevenir o mitigar  
la contaminación  
sonora.**

ACTIVIDAD: • Los niños dibujarán o recortarán figuras de maneras para evitar la contaminación sonora y las pegarán en cartulinas.  
• Luego, conversarán y reflexionarán acerca del tema.



FRASE: “La contaminación acústica nos enferma”



NIVEL:

1º y  
2º

NOMBRE:

Video  
"¿Qué es la  
contaminación  
acústica y  
cómo detenerla?"

ACTIVIDAD:

- Los niños verán el video en clases, guardando silencio.
- Reflexionaremos sobre la importancia del silencio en la música y en nuestra vida diaria.
- Trabajaremos en elaborar una frase del silencio para la campaña.



ASIGNATURA:

**MÚSICA**

OBJETIVO:

**Reflexionar sobre la  
importancia del  
silencio en la música  
y en la vida diaria.**

FRASES:

1. Mientras más silencio hacemos, mejor vida tenemos.
2. Un minuto de silencio en este mundo, nos llena de paz, amor y vida.
3. Si te sientes irritado puedes recurrir al silencio para estar más calmado.

ENLACE: <https://youtu.be/OiGBWaoW5aI>

NIVEL:

3º

NOMBRE:

Video  
"¿Qué es la  
contaminación  
sonora?"

ACTIVIDAD:

- Los niños verán el video en clases, guardando silencio.
- Reflexionaremos sobre la importancia del silencio en nuestra vida diaria.
- Trabajaremos en elaborar una frase del silencio para la campaña.



ASIGNATURA:

**CIENCIAS**

OBJETIVO:

**Reflexionar sobre  
los efectos del  
ruido en la vida  
de las personas**

- FRASES:
1. El silencio es paz y tranquilidad.
  2. ¡Menos ruido, más salud!
  3. El silencio te calma y te relaja

ENLACE: <https://youtu.be/OQWmaYjyoIE>

NIVEL:

4°

NOMBRE:

**Video**  
**"Día internacional**  
**de la conciencia**  
**sobre el ruido"**

ACTIVIDAD:

- Los niños verán el video en clases, guardando silencio.
- Los niños reconocerán que hay ruidos que si pueden controlar y otros que no.
- Darán ejemplos y contarán sus experiencias con el ruido.



ASIGNATURA:

**ESPAÑOL**

OBJETIVO:

**Entender**  
**el significado**  
**de sonido y**  
**de ruido.**

FRASE:

**"Que el ruido de hoy no te impida escuchar la melodía de mañana."**

ENLACE: <https://youtu.be/IM4DZDB9ZQo>

NIVEL:

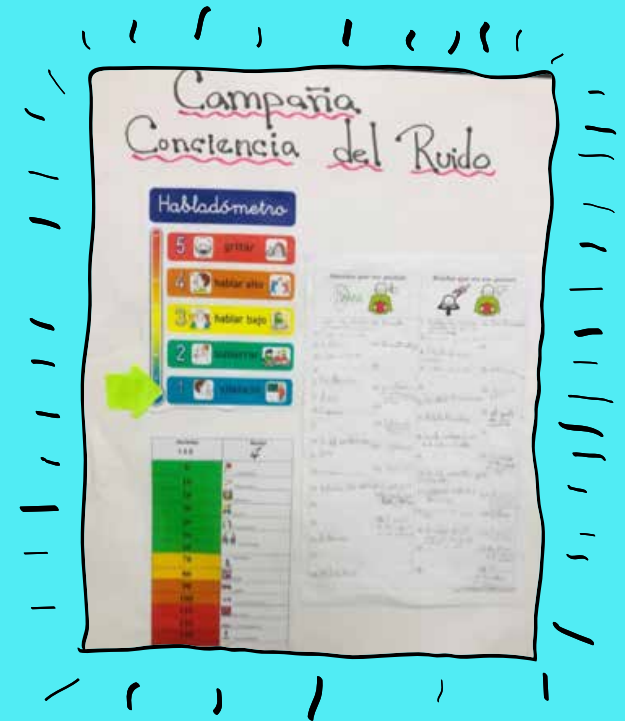
4<sup>o</sup>

NOMBRE:

**El hablómetro**

ACTIVIDAD:

- Los niños trabajarán el hablómetro, que consiste en ir moviendo una flecha y en clases deben saber cuándo hacer silencio, cuándo susurrar y cuándo hablar medio o alto.
- Trabajarán un cuadro con los sonidos que les gustan y los que no.
- Tomarán la medida de los decibeles para que aprecien cómo el ruido cambia de color.
- Pegarán un cartel, que contiene el hablómetro, el cuadro de sonidos y la medida de decibeles.



ASIGNATURA:

**ESPAÑOL**

OBJETIVO:

**Entender el significado de sonido y de ruido.**

FRASE: "El ruido afecta tu productividad, disminuye tus niveles de concentración y aumenta tu estrés."

NIVEL:

5<sup>o</sup>  
8<sup>o</sup>

NOMBRE:

Video  
"Cinco cosas que  
no sabías sobre  
los riesgos de  
los audífonos."

ACTIVIDAD:

- Los niños verán el video en clases, guardando silencio.
- Reflexionarán sobre el volumen adecuado para no afectar su sentido auditivo.



ASIGNATURA:

**INFORMÁTICA**

OBJETIVO:

Reflexionar sobre  
el volumen  
correcto al  
usar audífonos

FRASE:

"No rompas el silencio, si no es para mejorar y comunicarte con Dios."

ENLACE: <https://youtu.be/3sUEAFg2sc8>

NIVEL:

7  
11

NOMBRE:

Video:  
"La contaminación  
sonora es mucho más  
dañina para ti de lo que  
piensas"

ACTIVIDAD:

- Se presentará el video para después proceder al debate.
- Desarrollan frase del silencio.



OBJETIVO:

Reflexionar acerca  
de la contaminación  
acústica

ASIGNATURA:

**CIENCIAS  
Y  
QUÍMICA**

FRASE: "Piensa, luego guarda silencio."

ENLACE: <https://youtu.be/5jfmzufa8qo>

NIVEL:

7<sup>o</sup>  
8<sup>o</sup>  
9<sup>o</sup>

NOMBRE:

Video  
"¿Cómo vivimos  
el silencio?"

ACTIVIDAD:

- Experimento musical:
- Se presenta "El silencio" 4:33" de John Cage.
  - Analizan el video basándose en las diferencias entre el ruido, la bulla y el sonido.
  - Realizan un conversatorio y posterior debate de la posición de cada uno respecto al ruido.
  - Realizan una mesa redonda de análisis basado en la experiencia del video.
  - Escriben sus conclusiones.



ASIGNATURA:

**MÚSICA**

OBJETIVO:

Reflexionar acerca  
de como se vive  
el silencio

FRASE: "Cuando logres escuchar el silencio, habrás aprendido el idioma del alma."

ENLACE: <https://youtu.be/m9hZQtfSoxk>

NIVEL:

10°

NOMBRE:

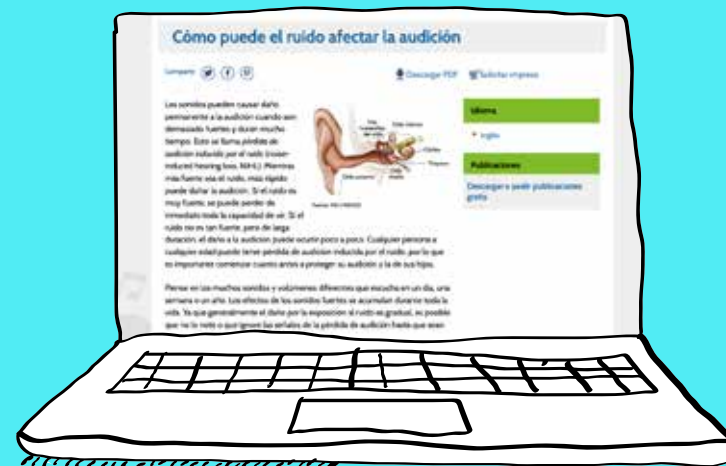
**Dinámicas  
divertidas  
en silencio**

FRASE:

**S** ilicio  
**I** odo  
**L** itio  
**E** rbio  
**N** itrógeno  
**C** arbono  
**E** instenio

ACTIVIDAD:

- Se presentará el sitio web indicado.
- Se realizará un debate en torno al tema.



ASIGNATURA:

**QUÍMICA Y  
BIOLOGÍA**

OBJETIVO:

**Conocer las  
afectaciones  
que el ruido  
produce en  
el oído**

ENLACE: <https://cutt.ly/CBNIIZx>



NIVEL:

11<sup>o</sup>

NOMBRE:

**Frases del ruido**

- ACTIVIDAD:
- Se reflexionará y conversará acerca de la contaminación acústica y sus consecuencias para la salud.
  - Se desarrollarán frases en torno al tema.



ASIGNATURA:

**FRANCÉS**

OBJETIVO:

**Reflexionar acerca  
de la contaminación  
acústica**

FRASES:

- Votre bruit doit avoir une limite. (El ruido que hace debe tener un límite).
- Le bruit es mauvais pour l'environnement. (El ruido le hace daño al medio ambiente)
- Ne fais pas de bruit. (No hagas ruido)
- Arrête la pollution sonore. (Detén la contaminación sonora).
- Évitions le bruit. (Evitemos el ruido)
- On doit respecter le silence. (Debemos respetar el silencio)

NIVEL:

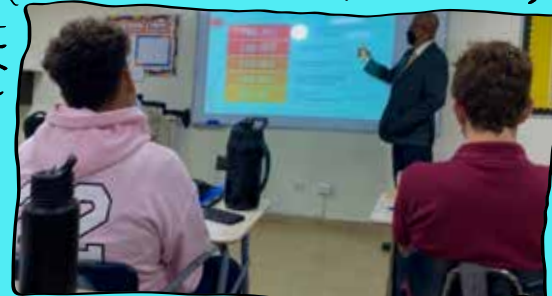
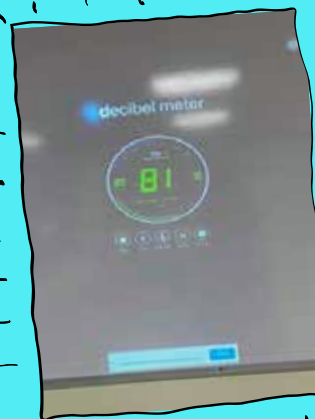
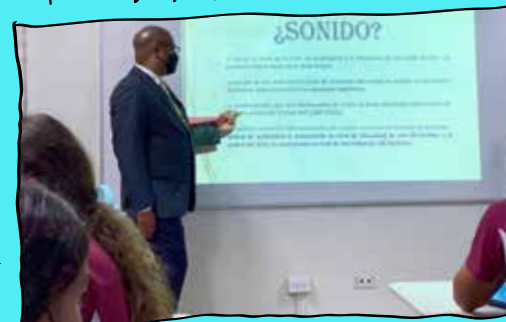
**12°**

NOMBRE:

**Clase  
del ruido**

ACTIVIDAD:

- Medición de decibeles con un sonómetro digital.
- Conceptos acerca del ruido.



ASIGNATURA:

**FÍSICA**

OBJETIVO:

**Aprender  
conceptos acerca  
del sonido  
y el ruido**

FRASE: "Podemos prevenir el ruido."

Nota: Sonómetros digitales están disponibles de manera gratuita en tiendas de celulares Iphone y Android.

NIVEL:

**12<sup>o</sup>**

NOMBRE:

**Mentimeter**

ACTIVIDAD:

- Mediante la aplicación web Mentimeter, se interactuará y hará participar a los estudiantes, sobre la campaña del silencio y su importancia.
- Se creará una nube de palabras con la aplicación.



ASIGNATURA:

**BIOLOGÍA**

OBJETIVO:

**Reflexionar acerca de la contaminación acústica.**

FRASE: "¡Baja el volumen! evita la contaminación auditiva."

ENLACE: [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com)

Cada país cuenta con organizaciones e instituciones que impulsan y apoyan de alguna manera la salud auditiva o trabajan por una sociedad con menos ruido, le invitamos a conocer algunas en Panamá:

**Fundación Oír es Vivir (FOV):** <https://fundacionoiresvivir.org/>

**Instituto Panameño de  
Habilitación Especial (IPHE):** <https://www.iphe.gob.pa>

**Ministerio de Salud (MINSA):** <https://www.minsa.gob.pa>

**Alcaldía de Panamá:** <https://mupa.gob.pa>

**Ministerio de Educación  
(MEDUCA):** <https://www.meduca.gob.pa>

**Ministerio de Desarrollo Social  
(MIDES):** <https://www.mides.gob.pa/>

**REPORTES POR RUIDO EXCESIVO A LA ALCALDÍA DE PANAMÁ:**

Correo: [atencionciudadana@municipio-pma.gob.pa](mailto:atencionciudadana@municipio-pma.gob.pa)

Teléfono: (507) 506-9600 / (507) 524-8900

**CONTENIDO ORIGINAL:** Cedido por Colegio Brader de Panamá a Fundación Oír es Vivir.

**ADAPTACIÓN DE TEXTO:** Fundación Oír es Vivir, Panamá.

**FOTOGRAFÍA:** Antonio Córdoba.

**MODELOS:** Cortesía de los estudiantes y profesores del Colegio Brader.

**DERECHOS RESERVADOS:** Prohibida la reproducción total o parcial por medios impresos o electrónicos sin la autorización de Fundación Oír es Vivir.



GUÍA ESCOLAR

**+ SILENCIO - RUIDO**



MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN

Centro de Salud Auditiva  
Vía España, Plaza Regency, piso 4, local 404.  
Tel. (507) 317-0562 /1516

✉ [contacto@fundacionoiresvivir.org](mailto:contacto@fundacionoiresvivir.org)  
f @oiresvivir.pa  
i oiresvivir  
🌐 [www.fundacionoiresvivir.org](http://www.fundacionoiresvivir.org)