



GUÍA ESCOLAR **+ SILENCIO - RUIDO**

Formando generaciones con mejor Salud Auditiva

Cuando 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.

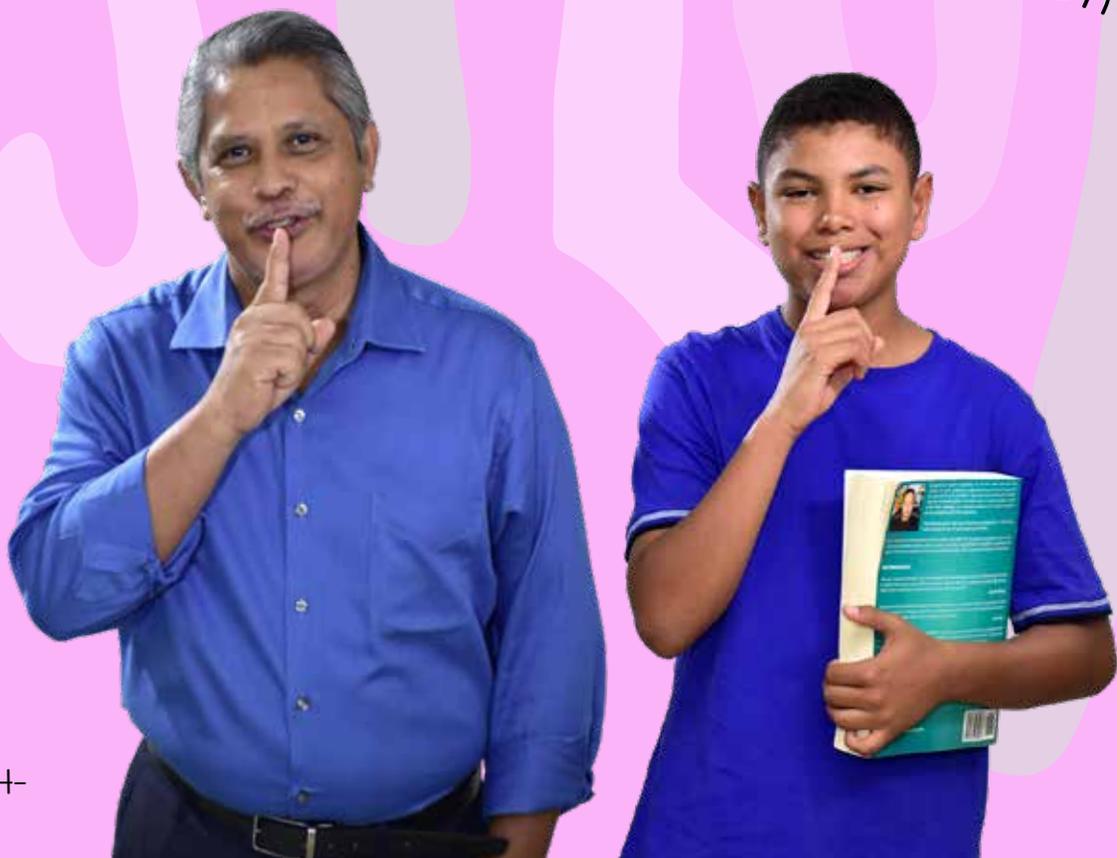
Su idea da origen a esta Guía Escolar, como un ejemplo para que niños y maestros aprendan a relacionarse con el ruido de una manera diferente, más consciente, más sana y con menos riesgo.

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

El 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:

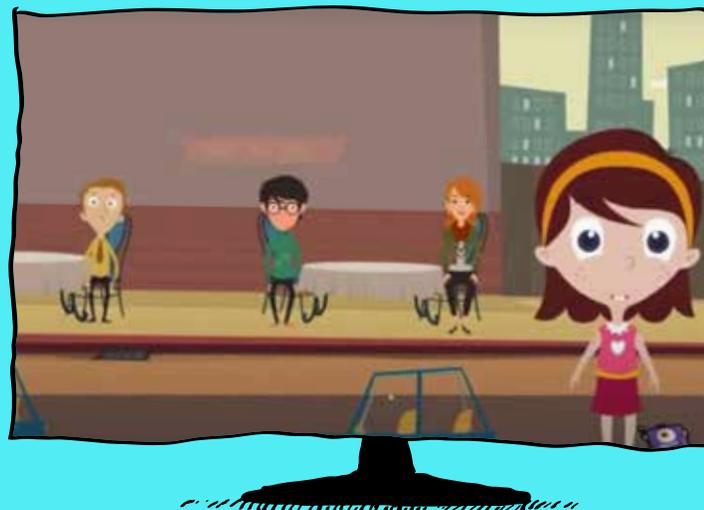
PK

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

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:

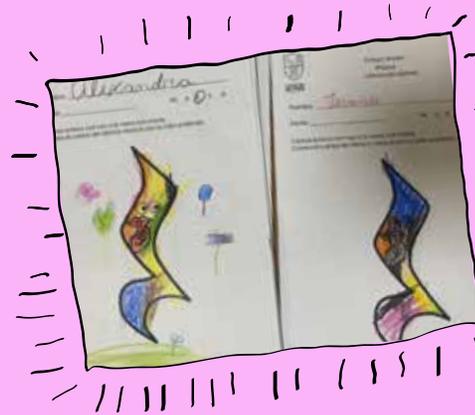
**La nota
del silencio**

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/OQWmaYjyolE>

NIVEL:

4^o

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:

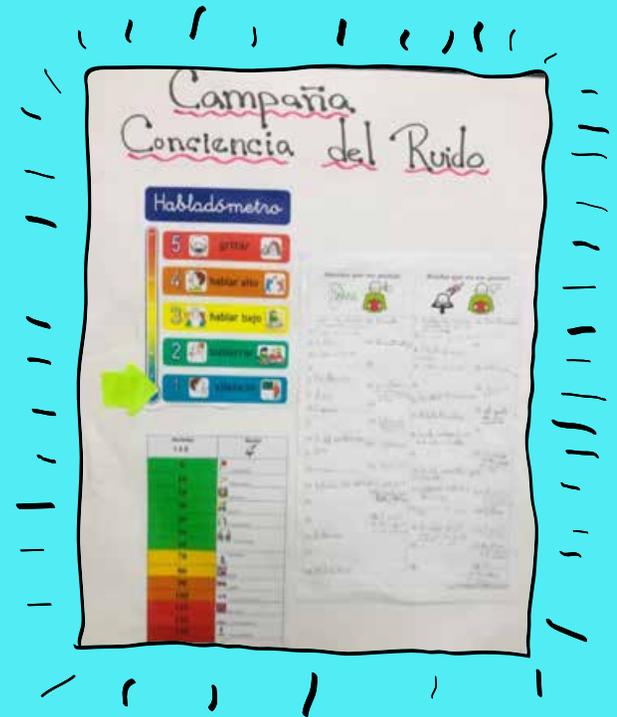
4^o

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^o
8^o

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^o
8^o
9^o

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:

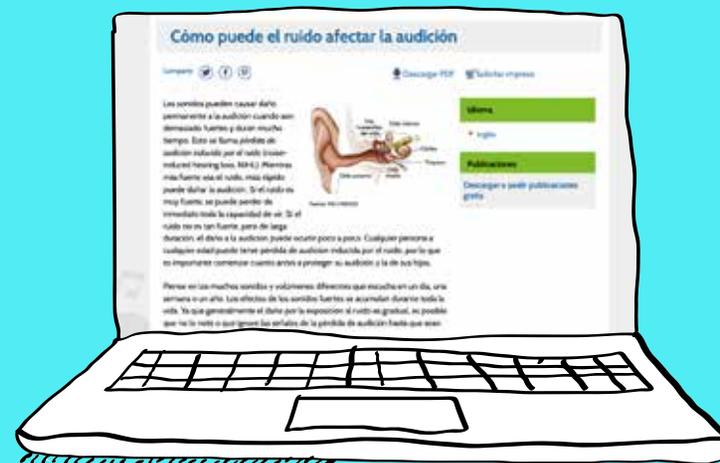
**Dinámicas
divertidas
en silencio**

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^o

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:

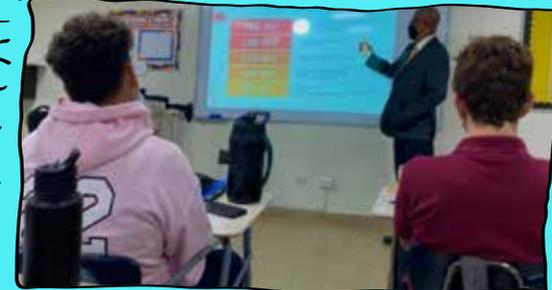
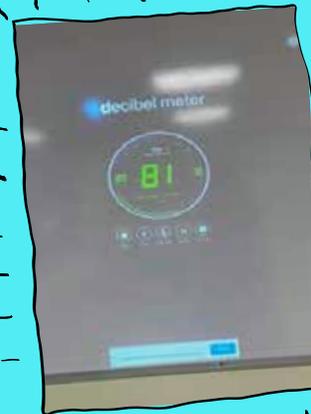
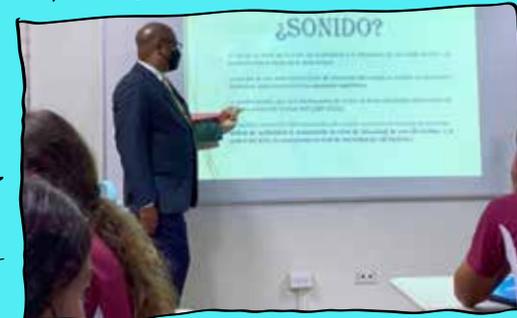
12°

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^o

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

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

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
f @oiresvivir.pa
t @oiresvivir.pa
i oiresvivir
w www.fundacionoiresvivir.org