

ESCAPE ROOM

CORONAVIR

US COVID-19

Instrucciones para quienes jueguen con el alumno o alumna

Un **Escape Room** es una actividad que se desarrolla en un espacio cerrado (en este caso, nuestro hogar) donde un grupo de personas trabaja en equipo para resolver tareas y/o acertijos para poder salir de él. En este caso, para hallar la vacuna y eliminar del cuerpo humano al "Coronavirus Covid-19".

La tarea de las personas (padres, familiares, amigos o tutores legales, etc) que jueguen con el alumno o alumna es preparar y envolver el ambiente en una narrativa estimulante sobre las distintas tareas que deben ir superando el alumno o alumna con el fin de vencer al "Coronavirus Covid-19".

Una de las habilidades que se espera desarrollar es el trabajo colaborativo en equipo. No obstante, el alumno o alumna debe intentar resolver todas las tareas por sí mismo. Sin embargo, las personas que juegan junto al alumno o alumna pueden ir aportando pistas o ayudas para resolver las tareas.

El comienzo de la actividad debe ser leyendo en un tono elevado por parte del narrador (al alumno o alumna y las personas que jueguen) el siguiente fragmento:

¡Atención todo el mundo! A partir de este momento estáis todos reclusos en este laboratorio (señalando la casa) hasta que resolváis el misterio del "Coronavirus Covid-19". Elaborar la fórmula mágica os llevará varios días, puede que semanas o meses, así que no intentéis escapar. La policía está

vigilando las calles, así que repito.... ¡No intentéis escapar! Ellos me informarían de vuestra escapada y el castigo para la humanidad sería eterno (cara de tristeza).

Según me informan los altos cargos del **CEO Antigua**, estáis seleccionados por vuestra infinita inteligencia ¿esta información es cierta (esperar a que digan que sí rotundamente)? Esta inteligencia que tanto os caracteriza debe ser usada para resolver las distintas tareas que os harán llegar a la fórmula mágica y diseñar la vacuna que permita eliminar al "Coronavirus Covid-19" del cuerpo humano para siempre.

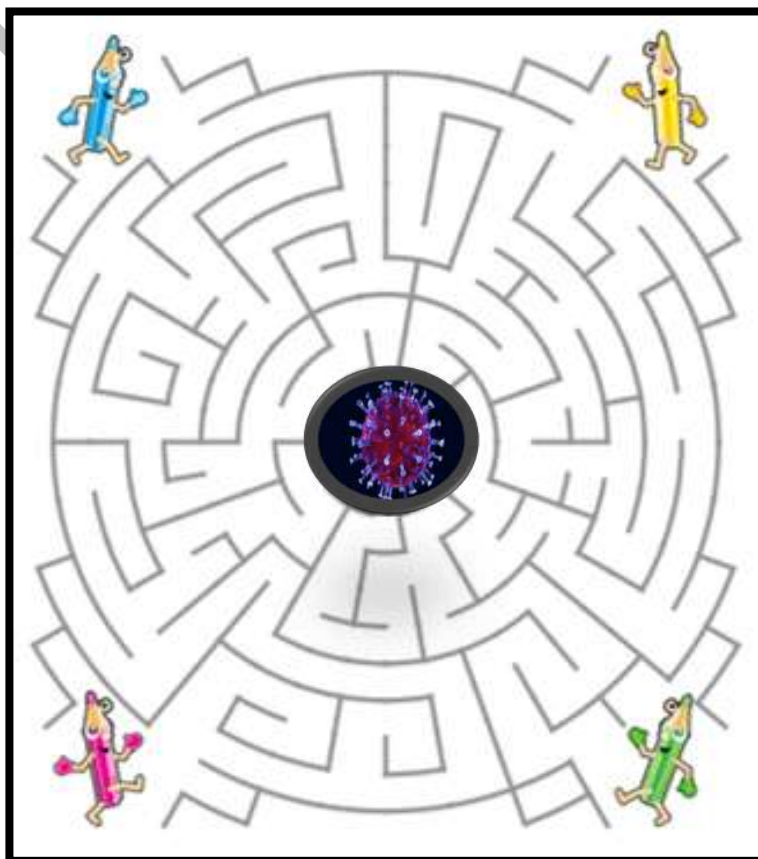
A partir de este momento tenéis la posibilidad de salvar a la humanidad de este encierro si sois capaces de demostrar que sí sabéis mantener una actitud positiva y superar los retos que pondrán a prueba vuestro coraje. Para ello, deberéis superar una serie de pruebas; al comienzo de cada prueba encontraréis una tarjeta con instrucciones; cada prueba superada os permitirá tener más posibilidades de formular la vacuna y vencer al virus... ¿Estáis preparados (esperar a que digan que sí rotundamente)? Es hora de comenzar, ¡AL SALÓN, CIENTÍFICO!

TAREA 1. "Acércate al Covid-19"

¡Muy bien, ya estáis en el salón! Para poder conocer más sobre el virus debéis acercaros a él sin mostrar dudas o nervios. Por ello, con vuestro lápiz mágico con el cual escribiréis la fórmula mágica debéis acercaros al virus. Si cuentas con la ayuda de alguien, esta persona puede ayudarte a acercarte en su respectiva casilla (Esperar a que resuelva el ejercicio).

¡Muy bien, habéis superado el reto! Ahora puedes conocer más sobre el virus (leer lo siguiente).

"El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus que no había sido detectado en humanos hasta la fecha. El virus



causa una enfermedad respiratoria con diversos síntomas (tos, fiebre, etc.) que, en casos graves, puede producir una neumonía y caer muy enfermo. Para protegeros de él debéis lavaros las manos regularmente y evitar tocaros la cara" Por ello, si ihallar la formular contra el "Coronavirus Covid-19" queréis, lavar las manos primero debéis iAL BAÑO, CIENTÍFICO!

TAREA 2. "Lavarse las manos" (poner video mientras van a lavarse las manos 20" <https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ> y leer la siguiente información)

Una buena higiene de manos es muy importante para evitar que el virus nos contagie. Cada día nuestras manos pueden entrar en contacto con 10 millones de bacterias como los espías del COVID 19, "los SARS II". Nuestros juguetes son los agentes patógenos que más virus nos pueden transmitir. Los geles desinfectantes ayudan a mantener nuestras manos libres de bacterias, pero siempre deben ser usados después del lavado y no como único elemento de higiene.

Ahora que tenéis las manos limpias debéis protegeros también la boca. Por ello, debéis colocaros un pañuelo tapando la boca e ir a la cocina, donde encontrareis el siguiente desafío. Sin embargo, el virus no os lo va a poner fácil. Él tiene espías "los SARS_II" a su servicio por toda la casa. Así que para evitar que sus espías informen al COVID 19 de vuestra misión, debéis subiros a vuestra alfombra mágica e ir a la cocina en silencio. (Debe colocar la toalla en el suelo y sentarse sobre la toalla. Debe llegar a la cocina transportándose sobre la toalla haciendo fuerza con el abdomen). iA LA COCINA, CIENTÍFICO!

TAREA 3. "Pirámide de alimentación"

Una vez en la cocina no olvides recoger la alfombra mágica para evitar dejar pistas a "los SARS_II". Para ello, debes dar un giro por el suelo (como si fueras una croqueta) ya que los virus están alerta y pueden verte. De esta manera evitas que te vean. Una vez que superes la prueba, podréis dejar la alfombra y el pañuelo

C	X	S	V	O	R	Q	E	U	P	P	U	X	B	V
I	N	D	Y	P	I	P	C	E	E	W	A	C	W	W
I	W	Z	R	V	I	T	A	M	I	N	A	S	H	I
C	A	R	B	O	H	I	D	R	A	T	O	S	E	B
Y	D	I	Y	M	U	T	E	S	U	J	X	O	I	R
E	W	C	G	I	X	W	P	U	Y	E	O	R	A	N
W	N	Z	I	N	L	I	R	J	W	T	B	Z	P	I
G	R	N	F	E	B	L	O	P	H	J	P	G	F	H
I	S	J	I	R	L	T	T	V	K	L	T	R	I	S
G	A	O	M	A	K	C	E	L	B	L	B	A	B	V
J	G	H	F	L	X	G	I	Z	B	F	W	S	R	T
X	U	H	H	E	I	H	N	S	P	V	B	A	A	Y
T	A	W	W	S	Y	L	A	P	H	Y	U	S	R	D
H	H	G	B	N	S	S	S	S	E	W	T	V	U	N
V	H	G	G	F	Q	G	Z	R	C	D	N	C	D	E

en la cocina ya que estáis inmunizados, al menos por el momento.

Sobre la encimera de la cocina encontrareis la siguiente tarea. Una sopa de letras y una pirámide de la alimentación. Para acceder a la información privilegiada de la pirámide nutricional debéis encontrar las palabras secretas de esta sopa de letras. En ella, hay escondidos 7 nombres de los nutrientes esenciales que debemos consumir: carbohidratos, fibra, grasas, minerales, proteínas, vitaminas y agua. Por ello, si completar tu fórmula mágica quieres, los nutrientes esenciales encontrar debes.

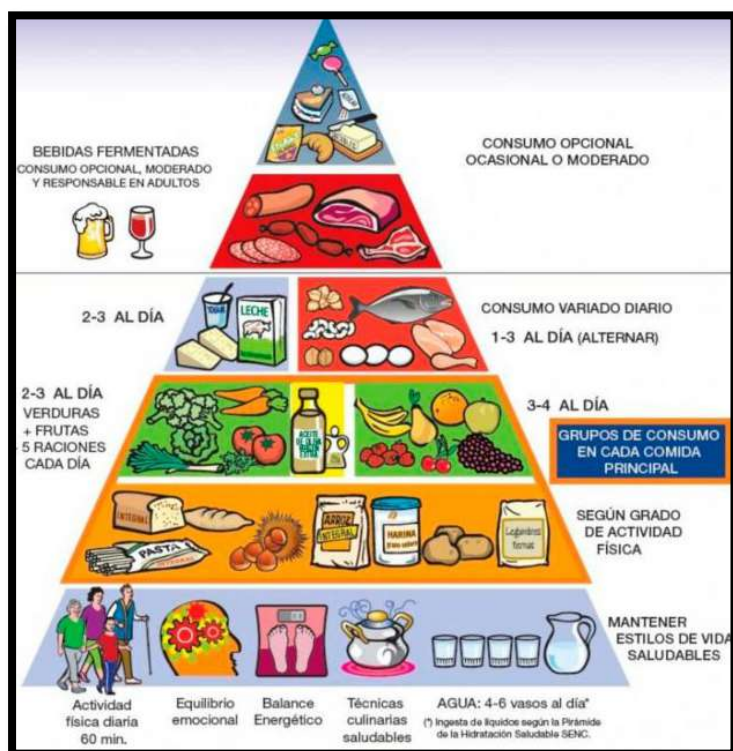
¡Muy bien, has superado el reto! Ahora puedes conocer más sobre el virus (leer lo siguiente).

"La importancia de la alimentación saludable es debido a que es el principal factor que contribuye al normal crecimiento de las personas. Una alimentación saludable y variada que contenga todos los nutrientes permite aumentar tus defensas para el buen funcionamiento del organismo. No sólo se trata de ingerir alimentos, sino también de tomarlos en una cantidad y variedad suficiente. El objetivo es lograr una alimentación equilibrada y nutritiva capaz de asegurar al organismo un buen desarrollo físico e intelectual. Es bien conocido que el virus no afecta tanto a aquellas personas con una alimentación saludable".

Ahora, científico, además de la higiene personal como lavarte las manos, conoces otro elemento clave en la fórmula para vencer al virus. Este elemento son unas proporciones adecuadas en la alimentación. Una alimentación equilibrada debe cumplir:

- **Proteínas: 10-15%: lácteos, legumbres, carne, pescado.**
- **Lípidos: 30-35%: aceites y grasas.**
- **Hidratos de carbono: 50-60%: pasta, cereales, pan, patatas.**

Por ello, estas proporciones debes apuntarlas en tu fórmula mágica (que copien en un folio: 10% proteínas-



30% lípidos-60% hidratos de carbono).

Ahora que sabes esta información debes nutrirtte adecuadamente por el resto de tu vida. Para que no se te olvide debes hacer una lista sobre la dieta diaria que has llevado a cabo esta semana y comprobar si estás siguiendo las recomendaciones que ofrece el laboratorio de la universidad de Harvard, ya que te ayudaran a combatir al virus aumentando tus defensas.

A su vez, debes beber agua y comer una fruta para reponer tus energías durante este desafío. Pero no te retrases, la siguiente prueba te espera. ¡AL PASILLO, CIENTÍFICO!

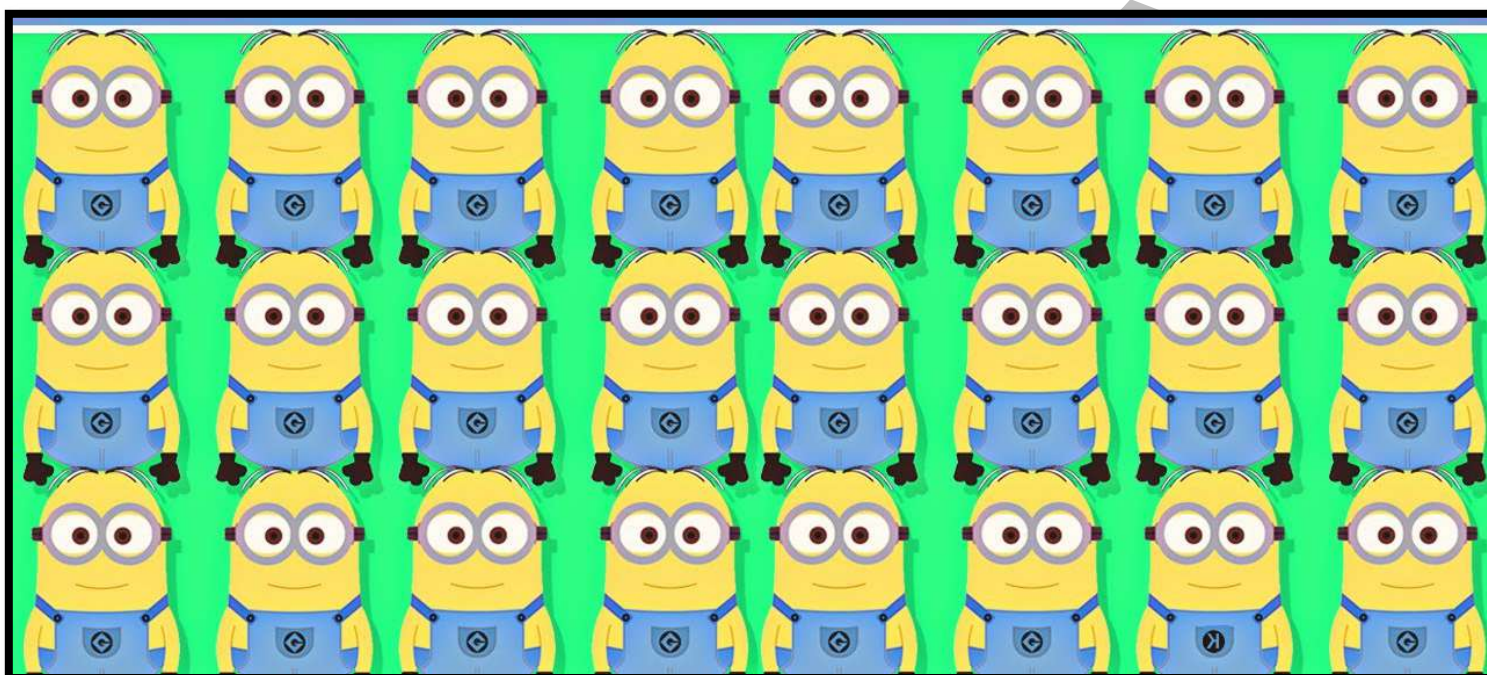


TAREA 4. "El pasillo de la esperanza"

¡Enhorabuena, has alcanzado el pasillo "Esperanza"! Sin embargo, es posible que mientras rellenabais la tarea anterior "los SARS_II" hallan intentando contagiaros. ¡Malditos virus, nunca os dejan tranquilos! Para evitar que el virus os haga enfermar, debes dejar un espacio de 1 metro aproximadamente. Para comprobar que es un metro, como mínimo, debes dar un giro, como si fuerais una peonza, sobre vosotros mismos con las manos extendidas. Una vez comprobado que hemos dejado el espacio suficiente, cada uno de ustedes debe pasar coordinadamente de una losa de la casa a otra de puntillas. Si caéis de la losa debéis volver al inicio del pasillo, volviendo a empezar y retrasando el tiempo para encontrar la fórmula mágica. Intenta no caer, ya que no queréis llegar tarde a la siguiente prueba, ¿no? La humanidad os está esperando...

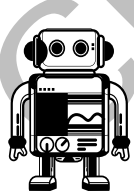
TAREA 5. "Identifica al COVID-19 de sus espías"

Al final del pasillo, en el suelo os espera la siguiente prueba. Gracias al agua y a la fruta que os habéis tomado podréis mantener la concentración para la siguiente prueba e identificar al virus. Pero esta energía no os durará mucho tiempo, tiene una duración limitada. Por ello, si vencer al virus quieres, debes identificarlo del resto de sus espías rápidamente. En la siguiente imagen aparecen algunos de los SARS II y el malvado COVID-19. Debes identificar al único COVID-19. No esperes ¡Adelante!



¡Muy bien, has superado el reto! Ahora puedes conocer más sobre el virus COVID-19 (leer lo siguiente).

"El COVID-19 además de espías cuenta con otros amigos villanos como



Descoordinador, Lipidus, Sedentarius, vertebrin y arrítmico.

Estos amigos han surgido debido al mal uso de las nuevas tecnologías como los video juegos. Estos villanos han generado un cambio en el estilo de vida de las personas, en especial en las personas más jóvenes, provocando que los niños del mundo realicen cada vez menos actividades al aire libre que requieran de movimiento físico, pasando la mayor parte del tiempo en

actividades sedentarias como: mirar televisión, conectados a internet o con juegos electrónicos”.

No obstante, El COVID -19 también tiene enemigos que te pueden ayudar a vencerlo. Son solo tres y vive cada uno en países muy alejados. Estos enemigos son los llamados: **“Citius, altius y fortius”** si quieres conocerlos y que te ayuden a vencerlo debes ponerte en contacto con ellos. El siguiente reto se encuentra en el escritorio de tu habitación y debes ir reptando como una serpiente. ¡A TU HABITACIÓN, CIENTÍFICO!

TAREA 6. “Citius, altius y fortius”

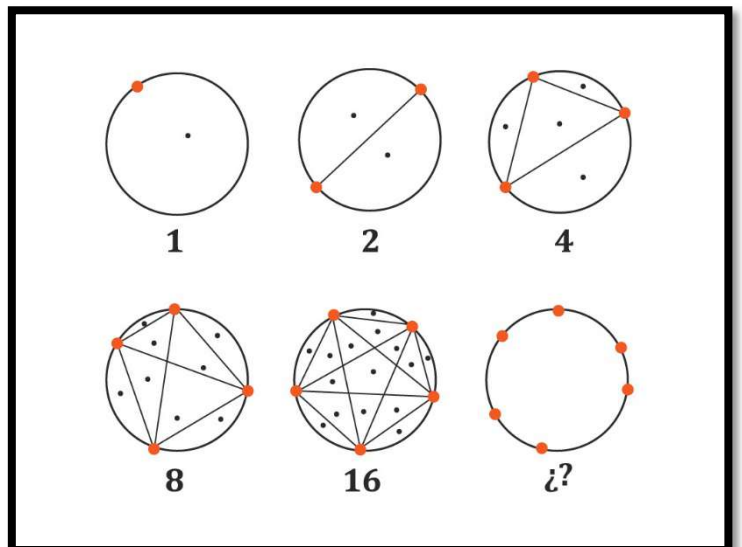
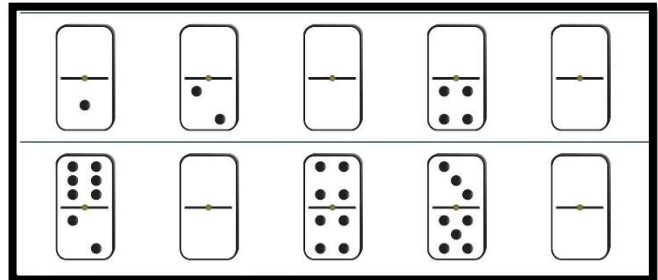
¡Muy bien, ya estás en tu escritorio! ☺. Ahora debes resolver el enigma calculando el valor de cada uno. Una vez que lo consigas, debes ponerte en contacto con ellos. Para ello, debes hallar sus coordenadas superando el siguiente reto.

$$\begin{aligned} \text{Círculo} + \text{Círculo} &= 10 \\ \text{Círculo} \times \text{Cuadrado} + \text{Cuadrado} &= 12 \\ \text{Círculo} \times \text{Cuadrado} - \text{Triángulo} \times \text{Círculo} &= \text{Círculo} \\ \text{Triángulo} &= ? \end{aligned}$$

TAREA 7. “Encuentra las coordenadas de “Citius, altius y, no te olvides de fortius”

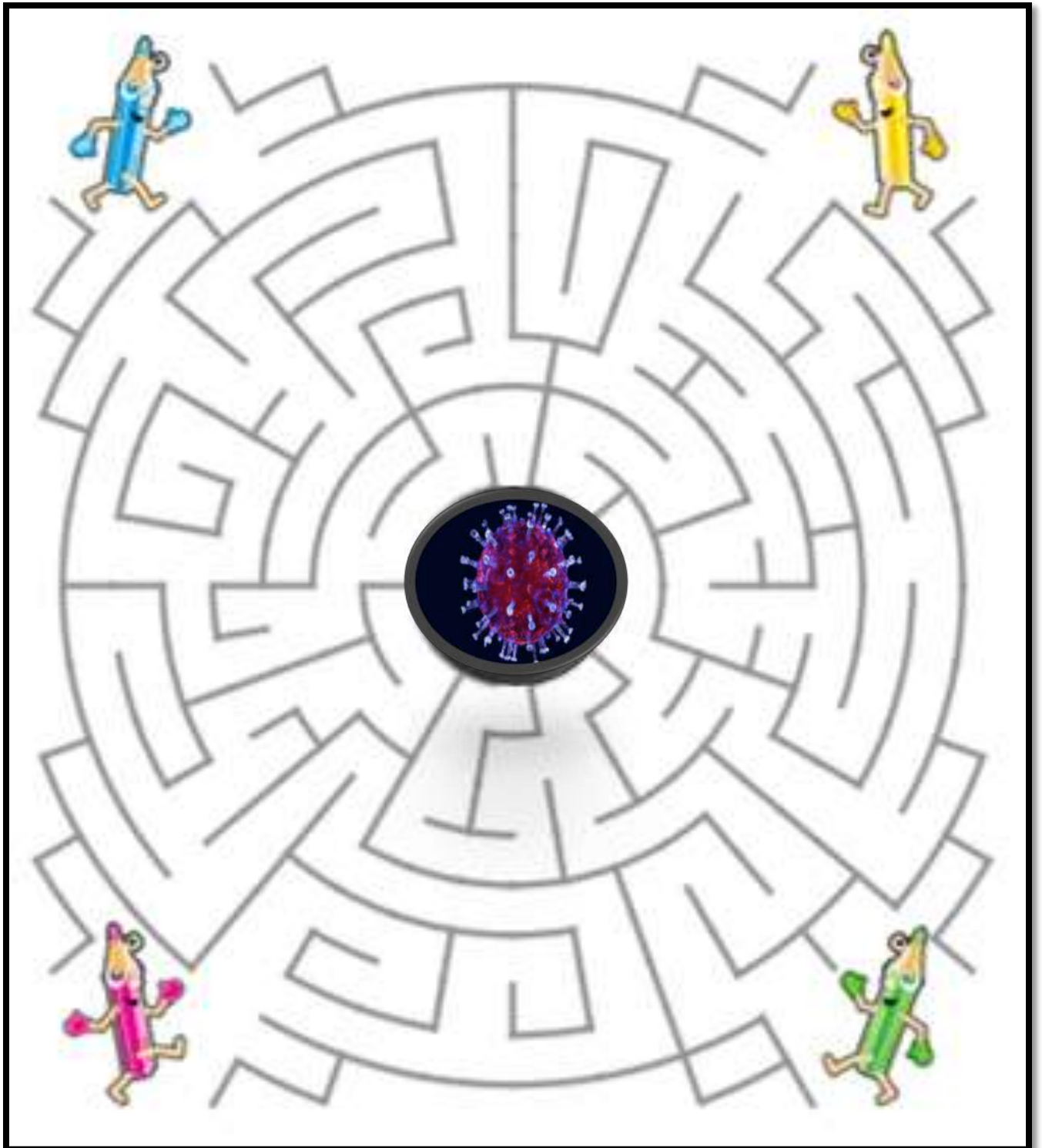
Ahora debes dibujar en las fichas en blanco los puntitos necesarios que nos indiquen las coordenadas de los planetas de “Citius y altius”.

Como verás, cada serie aumenta en dificultad debido a que cada uno vive en un planeta más lejano. Pero tú puedes conseguirlo, Por supuesto no te olvides de fortius. Él vive en el planeta más lejano, pero no por ello inalcanzable. Así que tienes que obtener también las coordenadas. ¡ÁNIMO!



¡Muy bien, habéis superado el reto! Ahora puedes ponerte en contacto con Citius, altius y fortius. ¡ESPERA UN MOMENTO! Los villanos pueden rastrear la llamada desde tu casa y estropear toda la misión. Por tanto, debes enviarme un video enseñándome las coordenadas a mi (al correo pj.carrillolopez@um.es). Yo me pondré en contacto con ellos y te informaré de la situación. A su vez, debes informarme de todo lo que has hecho y los avances que has conseguido para elaborar la fórmula mágica. Debes indicarme que aspectos crees que son necesarios para vencer al virus COVID-19, sus espías "SARS II" y sus amigos descoordinator, lipidus, sedentarius, vertebrin y arrítmico. Además debes decirme cómo te sientes después de tanto tiempo encerrado en casa. Entiendo que es posible que estés muy cansado o cansada. Pero es hora de ser fuerte y no mostrar debilidad ante el virus. Si crees que es preciso, puedes descansar ya que la misión es larga y debes reponer fuerzas para el próximo día. ¡ÁNIMO, CIENTIFICO! LO ESTÁS HACIENDO GENIAL

ANEXOS



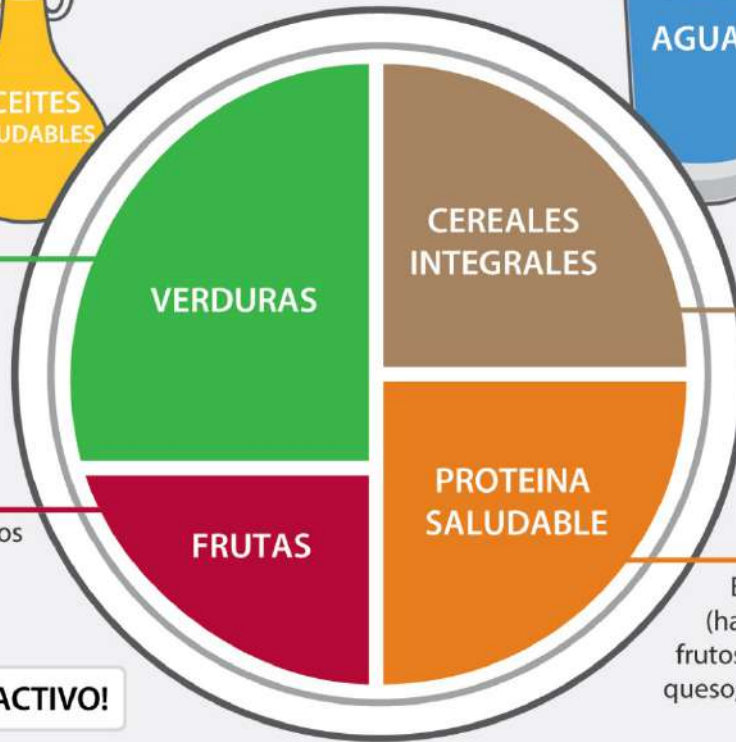
EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).


Coma muchas frutas y de todos los colores.

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

 ¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

 Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu 



C	X	S	V	O	R	Q	E	U	P	P	U	X	B	V
I	N	D	Y	P	I	P	C	E	E	W	A	C	W	W
I	W	Z	R	V	I	T	A	M	I	N	A	S	H	I
C	A	R	B	O	H	I	D	R	A	T	O	S	E	B
Y	D	I	Y	M	U	T	E	S	U	J	X	O	I	R
E	W	C	G	I	X	W	P	U	Y	E	O	R	A	N
W	N	Z	I	N	L	I	R	J	W	T	B	Z	P	I
G	R	N	F	E	B	L	O	P	H	J	P	G	F	H
I	S	J	I	R	L	T	T	V	K	L	T	R	I	S
G	A	O	M	A	K	C	E	L	B	L	B	A	B	V
J	G	H	F	L	X	G	I	Z	B	F	W	S	R	T
X	U	H	H	E	I	H	N	S	P	V	B	A	A	Y
T	A	W	W	S	Y	L	A	P	H	Y	U	S	R	D
H	H	G	B	N	S	S	S	S	E	W	T	V	U	N
V	H	G	G	F	Q	G	Z	R	C	D	N	C	D	E

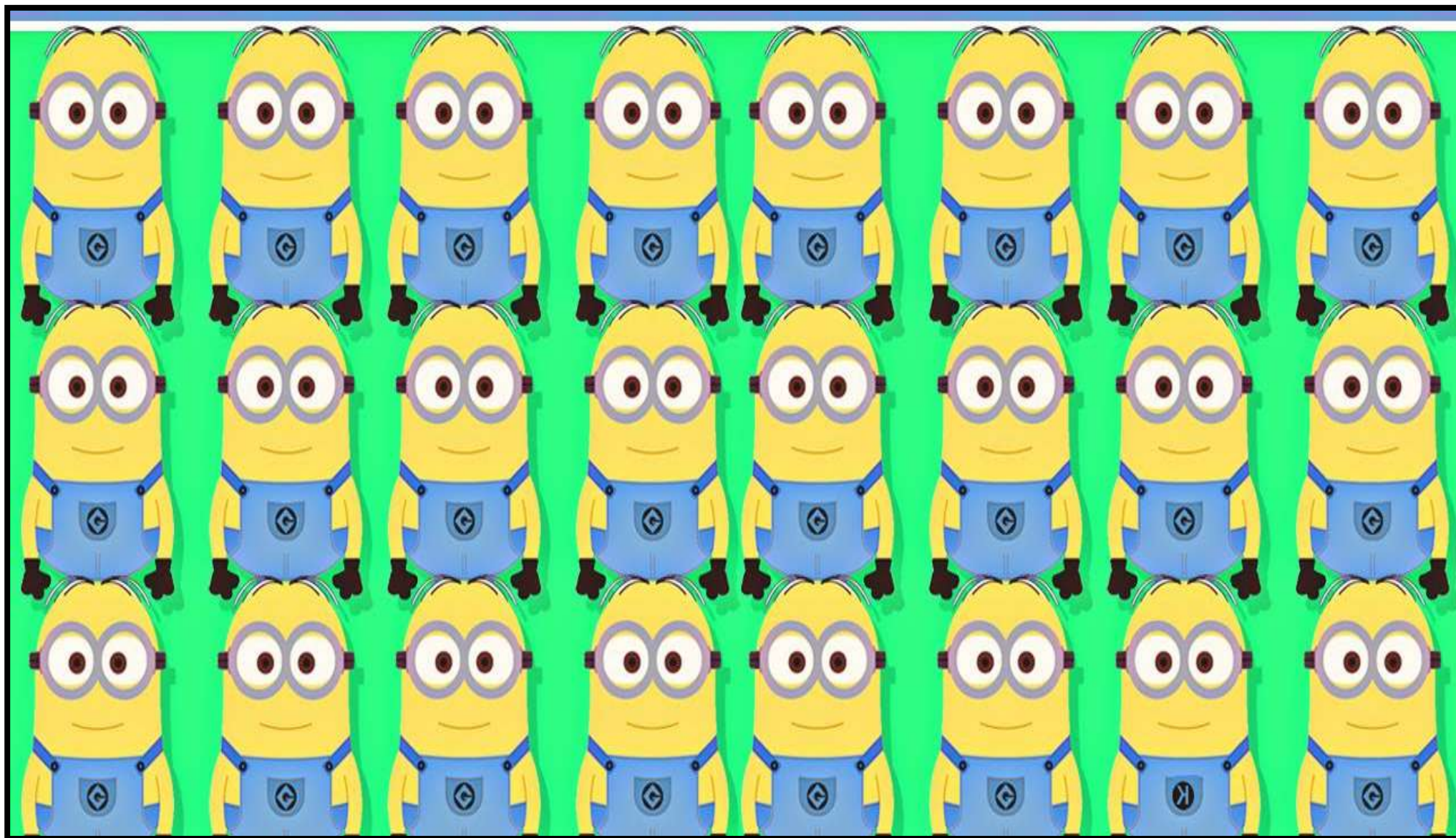
$$\text{○} + \text{○} = 10$$

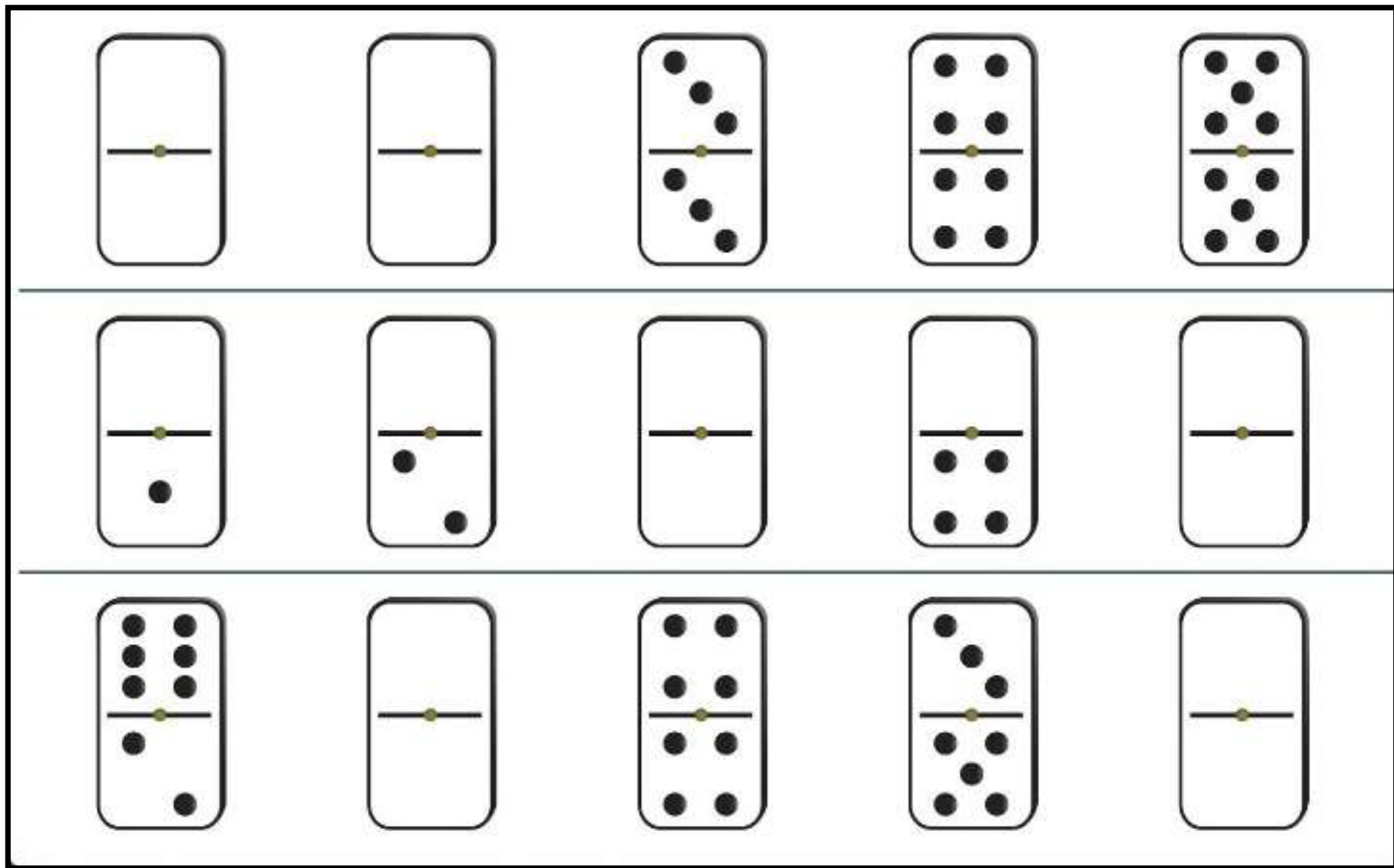
$$\text{○} \times \text{□} + \text{□} = 12$$

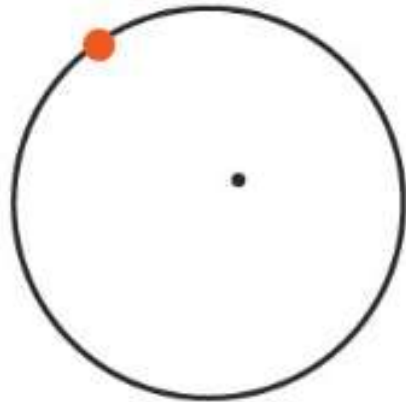
$$\text{○} \times \text{□} - \text{△} \times \text{○} = \text{○}$$

$$\text{△} = ?$$

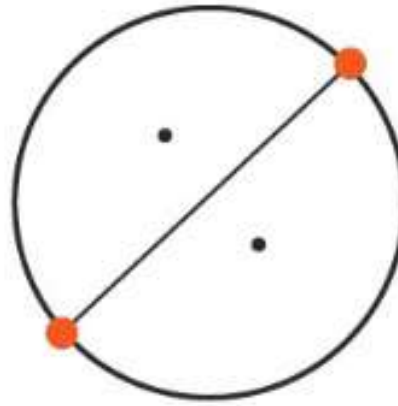
CEO AM



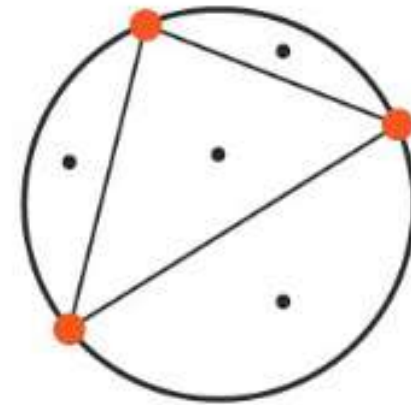




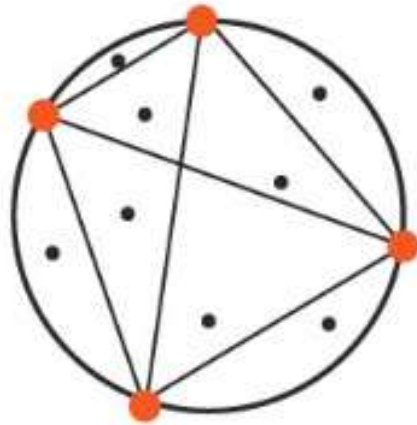
1



2



4



8



16



?