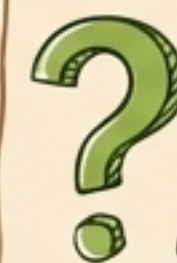


# Remedios Caseros en Latinoamérica

Explorando la farmacia de la naturaleza.



*¿Sabes qué  
significa la  
frase 'remedio  
casero'?*

# ¿Qué haces cuando te enfermas?

Piensa en la última vez que te sentiste mal...



¿Vas al doctor inmediatamente?

¿Tomas medicina de la farmacia?



¿Tomas té caliente y descansas?

# Dos formas diferentes de cuidar la salud



Medicina Herbolaria  
*(El cuaderno de la abuela)*

- Origen: Elementos de la naturaleza y plantas.
- Base: Tradición y experiencia personal.
- Función: **Alivia** síntomas leves (mild).

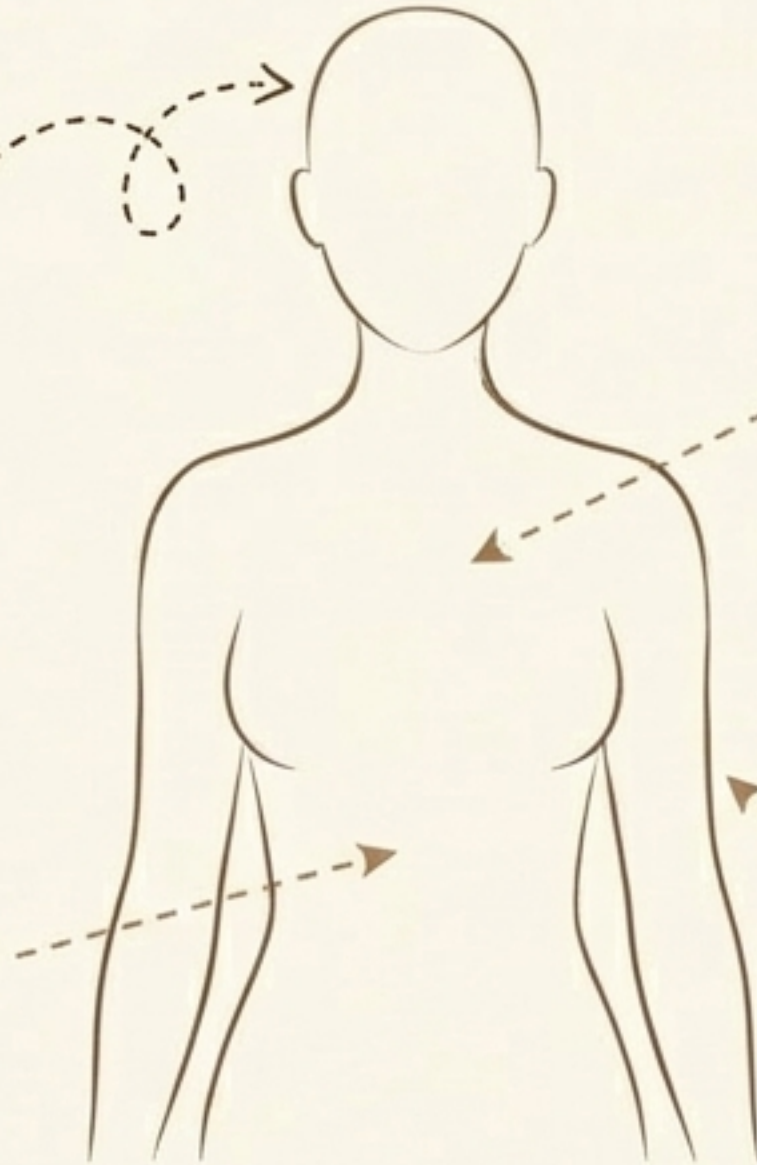


Medicina de Farmacia  
*(La ciencia moderna)*

- Origen: Sustancias químicas.
- Base: Método científico y estudios.
- Función: **Cura** enfermedades fuertes.

# El botiquín de la abuela: Mapa del cuerpo

Cabeza y Nervios:  
*Manzanilla* **Manzanilla**  
(Relaja y calma).



Garganta y Pecho:  
**Limón y Miel** *Cliveat*  
(Alivia la tos).



Estómago:  
**Jengibre**  
(Ayuda a la  
digestión y náuseas).



Piel: *Caveat*  
**Sábila / Aloe Vera**  
(Sana quemaduras  
y heridas).



¿Cuál de estas plantas usas en tu casa?

# Caso 1: La gripe y el resfriado

## Patient Profile



El Paciente dice:  
"Tengo mucha tos, me duele la cabeza y tengo un poco de fiebre."

**¿Qué haces tú en esta situación?**

## *El Remedio Latino:*



- **Té de limón con miel:** El limón ayuda con el **resfriado** y la **miel** calma la **irritación** de la garganta.
- **Sopa de pollo caliente:** Ayuda a descongestionar la nariz y te hace sentir mejor.

# Caso 2: El dolor de estómago

## Patient Profile



**El Paciente dice:**  
“Comí mucha comida pesada, me duele el estómago y tengo náuseas.”

**¿Qué haces tú para el dolor de estómago?**

## *El Remedio Latino:*



- **Infusión de Manzanilla:** Relaja el estómago y alivia el dolor.
- **Té de Jengibre:** Quita rápidamente las náuseas y ayuda a la digestión.

# Caso 3: Problemas en la piel



## Patient Profile



El Paciente dice: “Fui a la playa y me quemé con el sol” o “Tengo una pequeña herida en la mano.”

¿Qué te pones en la piel cuando tienes un accidente en casa?

*Caveat*

*El Remedio Latino:*



- **Cristales de Sábila (Aloe Vera):** El gel de la planta alivia el dolor de las quemaduras y desinflama.
- **Crema de Caléndula:** Ayuda a cicatrizar heridas pequeñas y suaviza la piel.

# Caso 4: El estrés y el insomnio



## Patient Profile

**El Paciente dice:**  
“Tengo mucho estrés por mi trabajo y no puedo dormir en la noche.”

¿Qué haces para relajarte después de un día difícil?

## *El Remedio Latino:*



- **Té de Valeriana:** Es un sedante natural muy antiguo que induce el sueño.
- **Infusión de Toronjil (Melisa):** Calma los nervios, relaja el cuerpo y ayuda a dormir mejor.

# Actividad: ¿Qué me recomiendas?

Conecta el problema de la izquierda con la solución de la derecha.

## Problema

1. Tengo náuseas y el estómago pesado.

2. Tengo una quemadura roja por el sol.

3. Tengo tos y me duele la garganta.

4. Tengo mucho estrés y no duermo.

## Remedio

A. Sábila (Aloe Vera)



B. Valeriana o Toronjil



C. Limón y Miel



D. Manzanilla o Jengibre



1.

2.

3.

4.

A.

B.

C.

D.

# Juego: ¿Mito o Verdad? (Parte 1)

La afirmación:

**‘Los remedios naturales son siempre 100% seguros porque vienen de la naturaleza.’**

**¡Es un MITO!**



Algunas plantas tienen efectos secundarios. Pueden ser peligrosas si las mezclas con medicinas de la farmacia.

[ MITO ]

[ VERDAD ]

## Juego: ¿Mito o Verdad? (Parte 2)

*La afirmación:*

**"La sopa de pollo puede destruir y curar el virus de la gripe."**

**¡Es un MITO! (Pero ayuda mucho)**



**La verdad:** Los antibióticos y la sopa no matan los virus.

La sopa de pollo **no cura** el virus, pero **alivia** los síntomas, descongiona la nariz y te da energía.

[ MITO ]

[ VERDAD ]

# ¡Cuidado! Precauciones Importantes

Reglas de oro para usar plantas medicinales.



**1. Mujeres Embarazadas:** Deben preguntar a su doctor antes de tomar infusiones. (Por ejemplo: ¡No tomar sábila o aloe vera!).



**2. Bebés Pequeños:** La miel es buena para la tos, pero nunca se debe dar a bebés menores de 1 año.



**3. No Mezclar:** No combines muchas plantas diferentes si estás tomando pastillas fuertes de la farmacia.

# El Semáforo de la Salud: ¿Cuándo ir al médico?

Los remedios de la abuela tienen un límite.



**(Síntomas Leves):** Tienes un poco de tos, cansancio o dolor de estómago.

**Acción:** Usa plantas, toma té y descansa en casa.

**(Varios Días):** El dolor no desaparece después de 2 o 3 días.

**Acción:** Observa tus síntomas y pregunta en la farmacia.

**(Síntomas Graves):** Tienes una fiebre muy alta (más de 38°C / 100.4°F) o dolores muy fuertes.

**Acción:** ¡Ve directamente al doctor o al hospital!

# Práctica Final: ¡El Consultorio!

Es tu turno de dar consejos de salud.

## El Paciente (Profesor)



*"Hola... me siento muy mal hoy. Comí algo en la calle y tengo náuseas. Además, me duele la cabeza por el estrés del trabajo."*

## La Abuela / El Doctor (Tú)



### Tu Misión (Estudiante):

1. Hazle preguntas al paciente para saber más.
2. Recomienda una planta para el estómago y otra para el estrés.
3. Dile qué debe hacer si el dolor es muy grave (Semáforo rojo).

# La naturaleza tiene mucho que enseñarnos.

¿Cuál de estos remedios te gustaría probar la próxima vez que te sientas mal?



¿Existe alguna planta medicinal muy famosa o tradicional en tu país?  
¿Para qué se usa?

*¡Excelente trabajo hoy! Respira profundo, toma un té y mantente saludable.*