



# Manual del Maestro

primero de secundaria











# Manual del Maestro primero de secundaria





**Lic. Rodrigo Medina de la Cruz**  
Gobernador Constitucional del Estado de Nuevo León

**Secretaría de Educación**

**Secretaría de Salud**

**Ing. José Antonio González Treviño**  
Secretario de Educación

**Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez**  
Secretario de Salud

**Lic. Irma Adriana Garza Villarreal**  
Subsecretaria de  
Educación Básica

**Dr. Francisco González Alanís**  
Subsecretario de Prevención  
y Control de Enfermedades

**Dra. Elizabeth Solís Pérez**  
Directora General de la  
Oficina del Secretario

**Lic. Lourdes Huerta Pérez**  
Directora de Promoción de la Salud

**Profra. Josefina Alejandro Flores**  
Encargada de la Dirección de  
Educación Extraescolar

**Lic. Hortensia Solís Garza**  
Jefa del Departamento  
de Estrategias Comunitarias  
y Salud Escolar





# Manual del Maestro

primero de secundaria

Secretaría de Educación • Secretaría de Salud  
Monterrey, Nuevo León, México





## SALUD PARA APRENDER

### **Coordinación General**

Dra. Elizabeth Solís Pérez  
Directora General de la Oficina del Secretario de Educación

### **Coordinación Técnica**

Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo

### **Coordinación de Diseño e Imagen**

Lic. Guillermo Charles González  
Lic. Manolo Montemayor Saldivar  
Lic. Marco Antonio Rodríguez Martínez

### **Comité Técnico Asesor**

Dr. Amador Flores Aréchiga  
Dra. Blanca Edelia González Martínez  
M.C. Manuel López-Cabanillas Lomelí

### **Apoyo editorial**

Lic. Humberto Salazar Herrera

### **Elaboración de contenidos**

Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo, Lic. Nut. Cristina Miralda Tamez Garza, Lic. Nut. Elizabeth Almaguer López, Lic. Nut. Karina Muñoz Zárate, Lic. Nut. María Elena de Jesús Garza Badillo, Lic. Miguel Ángel González Pérez, Lic. Mauro Antonio García Hernández, Dra. María Elena Urdiales Ibarra, Lic. Hortensia Solís Garza, Lic. Josefina Maldonado Pérez.

### **Revisión Técnico-Pedagógica**

Secundaria: Profra. Myrna Bertha Triana Contreras, Profra. Laura Irene Salinas Flores, Profra. Isidra Rodríguez, Mtro. José Luis Domínguez Aguirre, Profr. José Alejandro López Loredo.

### **Comité Interinstitucional**

Dra. Adriana Dávila Benavides (**Asociación Estatal de Padres de Familia**); Lic. Jessica Elizondo (**UANL, Facultad de Trabajo Social**); Lic. Nut. Edith Espinoza Páez (**UANL, Facultad de Salud Pública y Nutrición**); Lic. Lourdes Huerta Pérez (**Secretaría de Salud**); Profr. Ricardo de León Hernández (**SNTE, Sección 50**); Dr. Rafael Pámanes Bringas (**Unión Neolonesa de Padres de Familia**); Lic. Federico Requenes (**DIF**); Profr. Ramiro Rojas Grimaldo (**SNTE, Sección 21**); M.E. María Diana Ruvalcaba Rodríguez (**UANL, Facultad de Enfermería**); Patricia Sepúlveda Saldaña (**Secretaría de Desarrollo Social**); Dra. Elizabeth Solís Pérez (**Secretaría de Educación**)

Tiraje: 5,000 ejemplares

D.R. © 2011, Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León, Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León







# Índice

Presentación	11
Introducción	13
<b>1</b> Alimentación y nutrición	14
<b>2</b> Actividad física	21
<b>3</b> Apoyo psicosocial	28
<b>4</b> Prevención y atención en salud	40
<b>5</b> Ambientes seguros y saludables	46
<b>6</b> Recursos y apoyos sociales comunitarios	52
Calendario de la salud	55







# Presentación

En el Gobierno del Estado de Nuevo León estamos convencidos de que una educación de calidad presupone, entre otras cosas, la salud plena y el desarrollo físico, intelectual y emocional de todos los educandos. **Salud para Aprender** es el programa integral e intersectorial de las secretarías de Educación y Salud que tiene como propósito crear una cultura saludable en los escolares y en sus familias, para impactar positivamente en la mejora de los procesos educativos, contribuyendo así al objetivo de mejorar, mediante el binomio virtuoso Educación/Salud, la calidad de vida de todos los escolares y jóvenes del estado.

Para cumplir con este propósito, **Salud para Aprender** desarrollará un amplio programa de acciones de educación y cultura de la salud, establecerá las condiciones para garantizar la cobertura de atención en salud a los escolares y certificará como Escuelas Promotoras de la Salud a aquellos planteles que alcancen un perfil deseable en aspectos relativos a la salud, la seguridad y un clima escolar propicio al aprendizaje y la convivencia armónica.

La primera estrategia, denominada “Educación y Cultura para la Salud”, se desplegará mediante un conjunto articulado de acciones educativas encaminadas a formar en los escolares, docentes, directivos y padres de familia, una cultura de la salud integral que promueva la corresponsabilidad de las familias y el autocuidado de los menores. Dichas acciones se apoyarán en materiales didácticos como el presente, que abordan los diferentes temas del programa atendiendo a la gradualidad del desarrollo cognitivo-emocional de los educandos, y buscando ser complementarios con los contenidos temáticos incluidos en los Libros de Texto Gratuito. Para cubrir los diferentes aspectos relativos a la cultura de la salud, todos los materiales formativos se presentarán organizados en 6 ejes temáticos: 1. Alimentación y nutrición; 2. Actividad física; 3. Apoyo psicosocial; 4. Prevención y atención en salud; 5. Ambientes seguros y saludables y 6. Recursos y apoyos sociales comunitarios.

Esperamos que con este programa, que suma el esfuerzo institucional de varias dependencias del gobierno estatal y federal, instituciones de educación superior, la organización sindical de los trabajadores de la educación y la representación de los padres de familia, alcancemos nuestro objetivo de tener escolares mejor informados y comprometidos con su salud y su desarrollo integral.

Ing. José Antonio González Treviño  
Secretario de Educación

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez  
Secretario de Salud







# Introducción

Este manual forma parte de los materiales educativos que las secretarías de Educación y Salud del estado de Nuevo León han desarrollado para apoyar las acciones en materia de Educación y Cultura de la Salud, uno de los componentes del programa **Salud para Aprender**. En él encontrarás información y estrategias didácticas sobre los contenidos a desarrollar en este nivel a lo largo del ciclo escolar. El programa se desarrolla en 6 ejes temáticos, que serán cubiertos con un nivel de profundización creciente a lo largo de la educación básica, desde el preescolar hasta la secundaria: 1. Alimentación y nutrición, 2. Actividad física, 3. Apoyo psicosocial, 4. Prevención y atención en salud, 5. Ambientes seguros y saludables, y 6. Recursos y apoyos sociales comunitarios.

El objetivo central es ir formando en los educandos una cultura de vida saludable, de modo que los conocimientos y la información deben desarrollarse mediante estrategias y recursos didácticos que permitan la formación de hábitos y comportamientos que se conviertan en estilos de vida saludable, para toda la vida. En el nivel de Secundaria, los contenidos relativos a los cambios físicos, intelectuales y emocionales de la adolescencia, y la súbita transformación de los niños y niñas en jóvenes, adquieren una relevancia mayor, por la importancia que estos cambios tienen para la conformación de la personalidad de los educandos y su futuro desarrollo como personas íntegras, responsables y saludables. El énfasis en la importancia del autocuidado de la persona y en la formación de buenos hábitos de conducta y de pensamiento, es fundamental. Por ello será muy importante que los docentes habiliten a los adolescentes con estrategias y recursos para enfrentar los retos que su nueva vida les presenta, en forma racional y responsable.

Para complementar las acciones formativas de Educación y Cultura de la Salud, **Salud para Aprender** incluirá la integración de un expediente médico escolar para cada alumno(a), con el propósito de desarrollar acciones de atención directa en materia de salud por parte de la Secretaría de Salud y otras instituciones especializadas, así como el fomento a la conversión de los planteles educativos en entornos saludables y seguros, mediante su certificación como “Escuelas Saludables” después de cubrir todo un conjunto de estándares de calidad definidos por el programa. **La participación del docente** es primordial para garantizar que los objetivos de este programa se cumplan cabalmente, no sólo mediante el apropiado desarrollo de los temas y ejercicios que el programa contempla, sino también por su papel como promotores de **la participación activa de los padres** en acciones de acompañamiento y refuerzo de los temas y actividades desde el hogar.

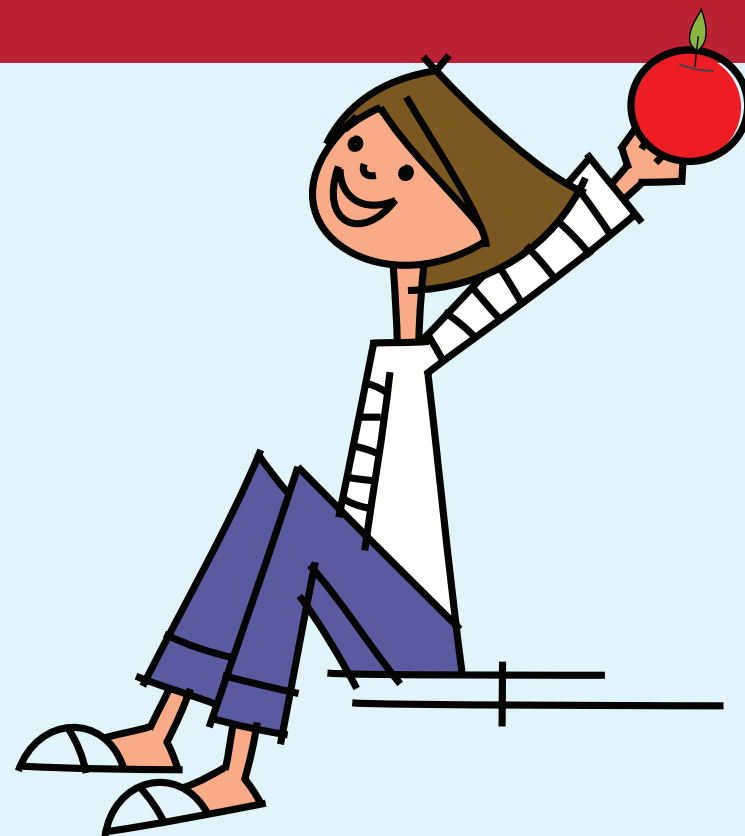
Estamos seguros de que al fomentar una mejor salud en nuestros escolares, en un proceso que básicamente es de autoformación, estamos también poniendo las bases para una mayor calidad educativa en nuestras escuelas, al fortalecer y ampliar las capacidades para el aprendizaje en nuestros escolares.



# 1 Alimentación y nutrición

## Contenido

- 1.1 Alimentación
- 1.2 Nutrición
- 1.3 Disponibilidad de alimentos
- 1.4 Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos
- 1.5 Trastornos de la alimentación





# 1.1 Alimentación

## Ciencias I

### Bloque II

**Aprendizaje esperado:** Identifica los alimentos como fuentes de nutrimentos que los seres humanos aprovechan para tener materia y energía.

La alimentación es importante porque proporciona al organismo los nutrimentos que le ayudarán a crecer y a desarrollarse en forma adecuada.

Durante la adolescencia se presentan diversos cambios físicos como el aumento en la estatura y el peso de los jóvenes, así como la aparición de características sexuales secundarias, propias de hombres y mujeres.

Es importante enfatizar que el comportamiento de los adolescentes se encuentra influenciado por amistades, algunas denominadas “virtuales” por establecerse a través de la Internet y por los medios de comunicación. En esta etapa los jóvenes comienzan a actuar como adultos, pero, de cierta forma todavía son inmaduros. También empiezan a tomar decisiones sobre varios aspectos de su vida, ya que comienzan a involucrarse más con sus amigos y a separarse, poco a poco, del núcleo familiar. En ocasiones eligen comer fuera de casa, omitir algunos alimentos e incluso algunas de sus comidas; por ello es suma-

mente importante que los escolares aprendan la importancia del cuidado de su alimentación.

Oriéntelos para que elijan en forma saludable los alimentos que consumirán, y promueva así los buenos hábitos alimentarios. Los objetivos de la orientación alimentaria en los adolescentes son lograr que se interesen en su persona, en su salud física, que tengan una buena imagen y concepto de sí mismos, que detecten situaciones incorrectas y que se protejan de cualquier conducta que no favorezca su salud.

Es importante que en las mujeres adolescentes esté presente el cuidado del consumo de calcio, para tener buenas reservas durante la etapa del embarazo y lactancia; así como del hierro, para reponer las pérdidas en los sangrados menstruales. En los varones, el consumo de este mineral es necesario por su pérdida durante el crecimiento de tejido muscular. En ambos sexos es importante cuidar el zinc ya que influye en el crecimiento.

### Actividad

Instrucciones: Pida a sus escolares contestar las preguntas que vienen en el Manual del Alumno y animelos a que opinen al respecto.



## 1.2 Nutrición

### Ciencias I

#### Bloque II

**Aprendizaje esperado:** Identifica diversas opciones para combinar alimentos en dietas equilibradas, completas e higiénicas.

La nutrición es el proceso mediante el cual el organismo ingiere, metaboliza y absorbe los nutrimentos que nos proporcionan los alimentos para el adecuado funcionamiento del cuerpo; además de ayudarnos al crecimiento y mantenimiento de las funciones vitales.

Para que podamos obtener estos nutrimentos debemos de llevar una alimentación correcta ya que ésta no solo incide en el crecimiento y desarrollo, sino que también tiene consecuencias positivas o negativas, según sea el caso, hasta la etapa adulta.

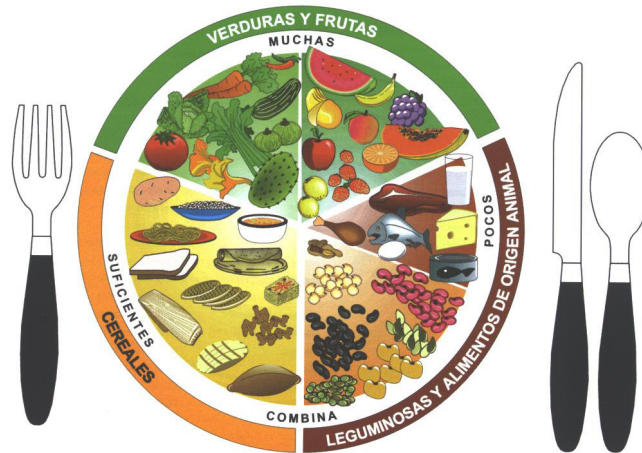
#### Los nutrimentos se dividen en dos categorías:

- Los macronutrimentos: carbohidratos, lípidos o grasas y proteínas.
- Los micronutrimentos: vitaminas, minerales

#### Una alimentación correcta es aquella que incluye las 5 leyes de la alimentación:

1. Guardar una dieta completa: incluir alimentos de los 3 grupos alimentarios del Plato del Bien Comer (I.- verduras y frutas, II.- cereales y tubérculos, III.- leguminosas y alimentos de origen animal ).
2. Guardar una dieta equilibrada: ofrecer alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para cada grupo de edad.
3. Mantener una dieta variada: incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida.
4. Atender a una dieta higiénica: los alimentos deben de estar libres de organismos, toxinas y contaminantes, por lo que se deben de preparar con limpieza.
5. Mantener una dieta adecuada: acorde a los gustos, la cultura, así como los recursos económicos.





Fuente: Apéndice Normativo de Norma Oficial Mexicana NOM 043

Nuestro cuerpo necesita de energía para poder realizar todas sus actividades diarias, ésta se obtiene mediante la ingesta de los alimentos y es medida en kilocalorías (kcal) ó kilojoules (kj).

Según la edad, sexo y actividad física son las necesidades nutricias que hay que cubrir para que el organismo se mantenga sano.

Para calcular las kilocalorías que se deben consumir, se toma en cuenta la estatura y la actividad física que se desempeña (ligera, moderada o intensa) y la frecuencia. Se calcula que una adolescente de los 12 años a los 18 años debe consumir entre 2000 y 2200 kcal y un adolescente de la misma edad entre 2300 y 2800 kcal. (FAO)

En promedio, del total de calorías que consumimos diariamente del 50 al 60 por ciento debe provenir de los carbohidratos, del 10 al 15 por ciento de proteínas y del 25 al 30 por ciento de las grasas.

Para evitar que se pueda presentar algún problema como la desnutrición, el sobrepeso o la obesidad es necesario que exista un equilibrio en el organismo entre el consumo de energía y el gasto energético; esto significa que la energía consumida por medio de los alimentos y bebidas debe ser igual a la utilizada en nuestras actividades.

Es decir, que si comemos en el día un promedio de 1500 calorías, necesitamos realizar algún ejercicio como correr, jugar fútbol, aerobics o inclusive las actividades diarias comunes como caminar o subir escaleras, en las cuales gastemos la misma cantidad de calorías. En el caso contrario si tenemos una demanda muy elevada de energía por algún deporte, habría que cuidar que el consumo de calorías sea el mismo o mayor.

La hidratación también es importante. La cantidad ideal de líquido a consumir es de 2.5 litros diarios aproximadamente. De estos, 1.5 litros deben provenir de las bebidas que tomamos y 1 litro de los alimentos que consumimos. En los adolescentes varía la recomendación de ingesta de líquidos según la actividad física que realicen. Esto ayuda a evitar la deshidratación, regular la temperatura, transportar los nutrimentos a las células y tejidos y a eliminar del organismo lo que ya no necesita a través de la orina y de las heces.

#### Actividad:

Formar equipos de 4 o 5 escolares.

Cada equipo deberá elaborar un *collage* para representar de una manera creativa el consumo y gasto de energía.

(Ejemplo: una balanza.)





## 1.3 Disponibilidad de alimentos

### Ciencias I

#### Bloque II

**Aprendizaje esperado:** Identifica las ventajas de contar con una diversidad de alimentos en el país. Valora la diversidad cultural con base en la riqueza de alimentos que se consumen en el país.

Desde la antigüedad los seres humanos han aprovechado su entorno para la obtención de los alimentos que se requieren y cubrir así las necesidades de su población; si la producción excede las necesidades, se venden fuera del país o región.

Desde entonces, en muchos países o regiones se han sobreexplotado los recursos naturales y no siempre se le proporciona a la tierra el tiempo necesario para regenerarse; de continuar con esta tendencia, este recurso puede agotarse. Por esa razón la producción de alimentos debe garantizar la sustentabilidad a largo plazo o, de lo contrario, en un futuro se puede presentar una crisis por insuficiencia de alimentos a nivel regional o mundial.

La sustentabilidad es el equilibrio que existe entre una especie y los recursos de su entorno. Nos indica que se deben satisfacer las necesidades de la actual generación, sin sacrificar las capacidades de las siguientes generaciones para satisfacerlas en el futuro; la sustentabilidad es el justo equilibrio.

Para la producción de alimentos se utilizan diferentes métodos, dependiendo de lo que se vaya a producir y estos pueden ser diferentes entre unos países y otros.

#### Actividad

**Instrucciones:** Solicite a sus escolares investigar y describir brevemente los métodos que se utilizan para producir arroz en México y China. Solicite comentarios entre los escolares.





# 1.4 Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos

## Ciencias I

### Bloque II

**Aprendizaje esperado:** Reconoce la importancia de la tecnología en la conservación y elaboración de alimentos.

Para una alimentación saludable no sólo es importante el tipo, variedad y cantidad de alimentos, también lo es la higiene del manejo de los alimentos, en sus diferentes etapas: producción, distribución, compra, almacenamiento, preparación y consumo.

Los alimentos pueden deteriorarse debido a la presencia de microorganismos patógenos o causantes de enfermedades, o por la presencia de algunas sustancias químicas nocivas.

Es fundamental observar el estado físico de los alimentos. Antes de adquirirlos o consumirlos debe verificarse el buen estado de higiene y conservación, por ejemplo: seleccionar las frutas y verduras que estén frescas y limpias, las carnes rojas o pescados deben tener consistencia firme y olor natural, no el olor desagradable que se aprecia cuando se ha iniciado el proceso de descomposición. Los productos envasados deben tener fecha de elaboración y de caducidad, las latas no deben estar hinchadas, hundidas u oxidadas.

En el hogar se puede mantener la calidad e higiene de los alimentos guardándolos en un lugar exclusivo para su almacenamiento, el espacio debe ser un lugar limpio, fresco, seco, libre de microorganismos o sustancias químicas. Se deben consumir en poco tiempo

y evitar, en lo posible, almacenarlos por largos periodos.

Algunas técnicas que se utilizan para conservar los alimentos y mantenerlos durante un largo tiempo para ser consumidos en cualquier momento, sin que causen daño a nuestra salud, son: pasteurización, refrigeración, congelación y enlatado, entre otras.

Hay aditivos que se agregan a los alimentos, en cantidades mínimas, con la finalidad de prolongar su conservación. Esta es la razón por la cual se recomienda consumir pequeñas cantidades de alimentos industrializados, ya que su alto consumo puede ser dañino al organismo y/o causar enfermedades.

### Actividad

**Instrucciones:** Pida a sus escolares investigar y escribir en el Manual del Alumno sobre las técnicas de conservación utilizadas en algunos alimentos.



## 1.5 Trastornos de la alimentación

### Ciencias I

#### Bloque II

**Aprendizaje esperado:** Explica porqué mantener una alimentación correcta favorece la prevención o el control de algunas enfermedades como la diabetes.

Los trastornos de la alimentación son cada vez más frecuentes entre los adolescentes, ya que en ocasiones son muy sensibles a las críticas sobre su aspecto físico. Al respecto, lo que para nosotros puede ser un comentario sin mayor trascendencia o una broma, para algunos puede ocasionar un gran impacto.

En esta etapa de la vida, los adolescentes se dejan influenciar por las amistades y los medios de comunicación y siguen consejos no probados para bajar de peso. En ocasiones comen en pequeñas cantidades, en otras lo hacen en exceso para luego inducirse el vómito. Estos son ejemplos de los denominados trastornos de la alimentación, que suelen asociarse a problemas emocionales y que se describen más adelante.

**Anorexia:** Existe una distorsión de la imagen corporal, es decir, la persona se ve a sí misma con una complexión mayor a pesar de estar por debajo de su peso normal; no quiere comer, realiza ejercicios físicos agotadores y siente un miedo patológico a excederse de peso. Es más frecuente en el género femenino.

**Bulimia:** Existe una preocupación exagerada por el peso y la figura. A diferencia de la anorexia en que el individuo casi no come, la o el bulímico consume grandes cantidades de comida en corto tiempo y de manera incontrolable, para después inducirse el vómito; deja de comer y realiza ejercicio de manera exagerada para luego repetir el ciclo una y otra vez. Al igual que la anorexia, predomina en el sexo femenino.

**Obesidad:** El sobrepeso y la obesidad en los adolescentes es multifactorial. El sedentarismo favorecido por ver demasiadas horas la televisión, frente a la computadora o usando videojuegos; el consumo excesivo de alimentos ricos en calorías y factores ambientales, la mercadotecnia a la que están más expuestos los que ven más televisión, vuelve al proceso en un círculo vicioso. Con el paso del tiempo, si los factores causantes y el peso no se corrigen, se sufren efectos negativos posteriores, como la diabetes, hipertensión y ciertos problemas cardiacos que tienen consecuencias para el resto de la vida.

Es importante estar alerta para detectar si los adolescentes presentan algunas de las conductas antes mencionadas, solicitar el apoyo profesional y, si se comprueba, notificar a los padres para que tomen las medidas adecuadas para intervenir.

#### Actividad

**Instrucciones:** Solicite a sus escolares realizar una pequeña historia sobre este tema, en la que escriban recomendaciones a seguir para tener una alimentación saludable.





## 2 Actividad física

### Contenido

- 2.1 Actívate en familia
- 2.2 Juegos en movimiento
- 2.3 Crea tus juegos y movimientos
- 2.4 Fortalece tu cuerpo
- 2.5 Juega en equipo





# Actividad física

“Los niños(as) hacen ejercicio constantemente sin darse cuenta”

Son incuestionables los beneficios que tiene para la salud la actividad física suficiente y cotidiana, en cambio la televisión, la computadora y los videojuegos favorecen el sedentarismo. La intención de este eje es intervenir en uno de los factores más importantes para la salud y la conservación de un peso normal: la actividad física.

La idea fundamental es desarrollar competencias a realizar con su cuerpo, a través de distintas actividades con sus familiares en el hogar o con sus compañeros en la escuela, durante el receso. Hagamos partícipes a los escolares, docentes y padres de familia, para que conozcan estas recomendaciones y para que asuman, en conjunto, un estilo de vida con mayor actividad física.

Las actividades sugeridas en este eje se pueden realizar de manera variable y no se requiere de un calentamiento específico, de ahí la posibilidad de su aplicación inmediata. Todas las actividades se plantean de una manera fácil de realizar, ya que se busca canalizar el deseo y el gusto por jugar e incidir en la activación del organismo. El principio pedagógico de esta organización didáctica responde al hecho de que el cuerpo no solo se fortalece con ejercicios específicos, sino con juegos y actividades que vigoricen de manera general y amplia todo el organismo.

22

**Como apoyo al desarrollo y fortalecimiento de competencias para modificar favorablemente la actividad física como determinante de la salud, se plantean los siguientes propósitos:**

- Atender las necesidades relacionadas con la salud de los integrantes de la comunidad educativa; tomar acuerdos y decidir horarios destinados a la activación física, como una forma de responder a las expectativas en la formación de los escolares.
- Recurrir a diversas formas de trabajo con carácter formativo, las actividades del manual no solo responden a la activación física, sino que se pueden vincular al trabajo con otros contenidos y experiencias formativas de los escolares. Todo lo mencionado requiere de la participación de toda la comunidad escolar, tanto en el conocimiento como en la realización de las actividades.
- Planear las actividades y elegir los materiales: con las propuestas de este manual se pueden apoyar otras acciones encaminadas a la formación de competencias para el conocimiento, uso y manejo del cuerpo.

## **Orientaciones didácticas y recomendaciones**

- Las actividades y juegos que se presentan en este manual, tienen cierta similitud con las que se realizan en la sesión de educación física, sin embargo no las sustituyen, por el contrario, es recomendable compartirlas con el especialista de esa asigna-





tura para que se complementen.

- Las tareas propuestas en la guía no deben exceder de 15 minutos y se podrán realizar en dos momentos diferentes para completar 30 minutos al día.
- Utilizar el receso para realizar actividades físicas o minitorneos deportivos donde el responsable podrá ser cualquier miembro de la comunidad educativa que tenga conocimiento del tema. (recreo activo).
- Con el propósito de que los escolares asuman un estilo de vida activa, se puede promover que practiquen la misma actividad en sus casas durante otros 15 minutos, incluso más. Lo ideal sería lograr 60 minutos diarios de actividad física.
- Las acciones que presenta esta guía se pueden practicar con uniforme deportivo o, si hubiera algún inconveniente, con el uniforme escolar.
- Es pertinente invitar a algunos padres de familia a participar en las sesiones de activación; de ese modo estarán enterados del programa, podrán apoyar a sus hijos(as) y agregarse a los ejercicios en casa.
- Siempre al terminar las actividades, es importante que los escolares se laven las manos y beban, al menos, dos vasos de agua.
- Evitar exposiciones prolongadas al sol y procurar no realizar la activación física con temperatura y calor ambiental extremos.

### Procurar que los escolares sigan estas recomendaciones:

#### 1. Menos de 2 horas al día

Ver televisión, jugar videojuegos y utilizar la computadora.

#### 2. Dos a tres veces por semana

Realizar suficientes ejercicios que les ayuden a mantener firmes sus músculos.

### 3. Tres a cinco veces por semana

Realizar alguna actividad intensa, como un deporte o un juego (mínimo 20 minutos al día).

#### 4. Cada día

Caminar, pasear a su mascota, subir y bajar escaleras, jugar al aire libre y ayudar con las tareas de la casa.

### Rutina del programa **Actívate de Secundaria**

1. **16 T.** Marcha en su lugar al iniciar la música.

2. **16 T.** Inicia con brazos a la altura del pecho con los codos hacia afuera.

T 1. Semiflexión de piernas, extensión de piernas y brazo izquierdo lateral hacia el mismo lado y regreso de brazo izquierdo con semiflexión de piernas.

T 2. Extensión de piernas con extensión de brazo derecho lateral, hacia el mismo lado y regreso.

3. **16 T.** Inicia con semiflexión de piernas con manos en los hombros.

T. 1. Extensión de piernas y brazo izquierdo hacia arriba y brazo derecho hacia abajo.

Inicia con semiflexión de piernas con manos en los hombros.

T. 2. Extensión de piernas y brazo derecho hacia arriba y brazo izquierdo hacia abajo.

4. **16 T.** “Yogui” tocando los muslos con la mano contraria, al ritmo de la música.

5. **16 T.** Tocar los talones por la parte de atrás del cuerpo con la mano contraria al ritmo de la música.





### 6. 16 T.

- T. 1. Desplazamiento de pie izquierdo hacia el mismo lado, con palmada al frente y regreso a posición de firmes.
- T. 2. Desplazamiento de pie derecho hacia el mismo lado, con palmada al frente y regreso a posición de firmes.

### 7. 16 T.

- T1. Desplazamiento de pie izquierdo hacia el mismo lado, con extensión del mismo brazo por arriba de la cabeza hacia la derecha y regreso a posición de firmes.
- T2. Desplazamiento de pie derecho hacia el mismo lado, con extensión del mismo brazo por arriba de la cabeza hacia la izquierda y regreso a posición de firmes.

### 8. 8 T. Marcha en su lugar

### 9. 16 T.

- T 1. Brazos al frente.
- T 2. Torsión del tronco al lado izquierdo.
- T 3. Brazos al frente.
- T 4. Torsión del tronco al lado derecho.

## Sugerencias de actividades de actividad física

# 2.1 Actívate en familia

## Educación Física

### Bloque I

**Aprendizaje esperado:** Refuerza el conocimiento de su cuerpo a través de la realización de actividades físicas.

#### a) Paseos en bicicleta

Plantearle a los escolares que con su familia organice paseos en bicicleta, excursiones y caminatas, como ejemplo. Que junto con sus padres establezcan las medidas de seguridad y que traten de realizarlo, mínimo, una vez por semana. Cuando realicen los paseos pedir que lo describa en su libreta.

#### b) La actividad que yo practico es...

Que en su cuaderno el escolar describa el deporte que practica, ¿qué es lo que hace en sus entrenamientos?, si participa en un torneo o alguna otra actividad pedir que haga ejemplos prácticos. Esta actividad se puede realizar con sus compañeros del salón, en el momento que usted lo determine.

#### c) Brincando la cuerda

Sugerirle al escolar que salte la cuerda en su casa al menos 15 minutos al día.

#### d) ¿A qué jugaban mis papás y mis abuelos?

Que los escolares investiguen los juegos tradicionales de la región, mismos que jugaban sus padres o abuelos.

#### e) Actividades propuestas por el profesor(a) de grupo o los escolares





## 2.2 Juegos en movimiento

### Educación Física

#### Bloque I

**Aprendizaje esperado:** Emplea diversas manifestaciones de movimiento para comunicarse, conocer su potencial expresivo y mantener su condición física.

##### a) Pelota espía

En cada cancha se ubica un equipo, con no más de 20 jugadores cada uno. En el campo A hay un espía B, y en el B hay un espía A. Uno de los equipos inicia el juego, tratando de darle un pase a su espía, ubicado en el campo de los contrarios; éstos procurarán impedirlo. Si el espía logra tomar la pelota, el compañero que ha lanzado, pasa a unirse con él en el campo contrario. El equipo que logra hacer pasar a seis integrantes al campo contrario gana.

##### b) Los ladrones

El grupo se coloca en un extremo del campo; sobre el otro extremo se coloca una serie de objetos (costalitos, bastoncitos, pelotas) y, dentro del campo de juego, dos o más guardianes. Al darse la orden de inicio, todos tratarán de “robar” la mayor cantidad posible de objetos sin ser tocados, llevándolos al lugar de partida. El que es tocado por los guardianes, debe llevar nuevamente el objeto que traía a su lugar; solo es permitido robar un objeto a la vez.

##### c) Bombardeo

Se divide el grupo en dos partes, cada uno de los grupos colocados en línea; al frente tendrán formados unos botes vacíos separados entre sí. El otro equipo se encontrará de igual forma, pero a una

distancia de seis metros aproximadamente; cada equipo tendrá en su poder cuatro pelotas de vinil. A una señal del profesor, los escolares que tienen pelotas, las lanzarán tratando de tirar los botes vacíos del equipo contrario, sin abandonar su lugar, ni pasar a la zona neutral marcada entre las dos líneas en que se forman los equipos. Ganará el equipo que tire primero los botes del equipo contrario. Una variante con grupos superiores es que se puede intentar tirar los botes pateando la pelota.

##### d) Carrera sobre pista de papel

Se divide el grupo por parejas, uno de ellos será el auxiliar que se encontrará enfrente del otro, que se encuentra parado sobre una hoja de papel periódico. Se intentará jalar el papel, sin que se rompa, mientras salta de cojito y vuelve a caer sobre la hoja, de esta forma avanzarán hasta un punto de retorno; una vez que lleguen invertirán las posiciones y regresarán. Ganará la pareja que llegue primero y con la hoja más completa.

##### e) Quemados en círculo

El grupo se colocará formando un círculo en posición de pie sin tomarse de las manos. Se escogerán entre 5 y 6 escolares para que pasen al centro del círculo, éstos tratarán de esquivar la pelota que será lanzada por los compañeros que se encuentran alrededor. Cuando uno de ellos sea golpeado, se integrará al círculo con el resto de sus compañeros. El juego se reiniciará cuando todos los compañeros sean eliminados. NOTA: si el grupo es muy numeroso puede dividirse y formar dos círculos, también se pueden utilizar dos pelotas de forma simultánea.



## 2.3 Crea tus juegos y movimiento

### Educación Física

#### Bloque II

**Aprendizaje esperado:** Manifiesta control motriz al realizar actividades en forma estática o dinámica en relación consigo mismo, con sus compañeros y en relación con un objeto que manipula.

a) El escolar presentará propuestas de juegos y actividades que pueda realizar con sus compañeros dentro de la escuela, durante el recreo o en el momento que el docente decida.

## 2.4 Fortalece tu cuerpo

### Educación Física

#### Bloque II

**Aprendizaje esperado:** Manifiesta control motriz al realizar actividades en forma estática o dinámica en relación consigo mismo, con sus compañeros y en relación con un objeto que manipula.

#### a) Coreografía con saltos de cuerdas

**Actividades de iniciación:** Que el escolar busque formas variadas de brincar la cuerda.

#### Ejemplos:

- De manera individual o por parejas, tercias y grupos pequeños.
- Con una sola cuerda.
- Por tercias, con dos cuerdas a la vez.
- En grupos de 4 o 5, con una cuerda larga.
- En grupos con dos cuerdas largas a la vez.
- Ligar varios movimientos para formar una coreografía con cuerdas y música.

**Material:** Cuerdas individuales y cuerdas largas.

Recomendación: Las cuerdas no deberán ser muy ligeras para tener un mejor control sobre ellas; buscar que sean más de 10 personas las que participen en la coreografía.

Definir la fecha en que se realizará la presentación de la coreografía de las cuerdas, pudiendo ser dentro de una asamblea, festival o en el momento que el docente considere oportuno.





## 2.5 Juega en equipo

### Educación Física

#### Bloque III

**Aprendizaje esperado:** Participa con actividades de juego limpio, colaboración y ayuda mutua y así disfruta los desempeños motrices individuales y de conjunto.

a) Que los escolares se organicen durante los recreos y realicen equipos de diferentes deportes (fútbol, basquetbol, voleibol) para que jueguen entre ellos.

Después realicen un mini torneo dentro de la escuela.

**Nota:** Estas actividades son solo algunos ejemplos de las actividades que se pueden aplicar, este manual se puede enriquecer a partir de las propuestas realizadas por el maestro(a) de aula, el profesor(a) de educación física, los padres de familia o los mismos escolares.

# 3 Apoyo psicosocial

## Contenido

- 3.1 ¿Quién soy yo? Como me veo...me siento
- 3.2 Mi persona vale. En busca de pensamientos positivos
- 3.3 Me relaciono con los demás: ¿cómo me comunico?
- 3.4 Me relaciono con los demás. Estrategias de convivencia pacífica
- 3.5 Estrés y afrontamiento: ¿cómo enfrentar las cosas que no puedo cambiar?





## 3.1 ¿Quién soy? Como me veo... me siento

### Orientación y Tutoría

#### Bloque III

**Aprendizaje esperado:** Características del alumno que lo identifica como ser único y diferente y valore sus capacidades físicas e intelectuales.

#### Actividades:

**Etapas 1.** El maestro(a) iniciará la sesión de los temas de este módulo apoyándose en un cartel que genere expectativas sobre la percepción que tenemos de nuestra forma de ser, de “¿cómo me veo a mí mismo?” y “¿cómo me siento?” Lo anterior, a través de un ejemplo concreto.

**Etapas 2.** Se solicitará a los escolares fotografías diversas de revistas, con personajes famosos de actualidad; se divide al grupo en equipos de 4 a 6 escolares, solicitándoles que integren, a partir de los recortes de esos personajes, una nueva figura que pertenezca a su grupo de edad. Ésta deberá reflejar lo mejor posible sus características físicas, sociales y de personalidad, además deberán elegir un nombre para la nueva figura. Al final un representante del equipo expondrá las características del personaje que crearon.

**Etapas 3.** Se integrará la información de los equipos, para revisar en común los aspectos positivos y negativos encontrados, y se identificarán las características de mayor relevancia de cada figura. El propósito final consiste en motivar la reflexión sobre nuestra forma de actuar y de sentir a partir de la defini-

ción y la percepción que tenemos de nosotros mismos.

**Etapas 4.** Se formarán parejas y, con apoyo de un espejo, un compañero le señalará al otro aspectos de sus rasgos físicos, de personalidad y de conducta. El o la alumna lo confirmará en el espejo y se dirá a sí mismo cómo se define. Cambiarán de rol y harán la misma dinámica.

**Etapas 5.** El instructor hará la síntesis del tema y explicará las actividades a realizar en casa.

#### Actividad en casa:

1. De forma individual, cada escolar contestará en el manual el ejercicio relacionado con el cuadro “¿Quién soy yo?”
2. Posteriormente, el escolar solicitará a personas de su familia que completen el cuadro relacionado a “¿cómo me ven los demás?” y lo confrontará con su propia definición; esto será realizado como actividad extra clase.
3. Cada escolar escribirá una carta dirigida a ellos mismos, lo cual servirá como autoevaluación. Ahí se describirán tratando de integrar lo revisado en el módulo; además tendrán que utilizar las frases que vienen en el ejercicio correspondiente del manual. La carta la escribirán en su diario personal.



### Recursos:

- Manual del Alumno, cartel del tema que incluya nombre y objetivo, así como una frase; revistas, tijeras, pegamento, cartoncillo para formar la figura humana, espejo individual.

### Anexos de apoyo

#### Etapa 1.

Alguna vez te has preguntado hasta qué punto influye la forma en que definimos algo o alguien en nuestras acciones. Por ejemplo, si yo **defino** que un objeto rectangular, con botones de números y letras y que tiene diferentes sonidos (teléfono celular), es **inútil e inservible** hoy en día, si no incluye juegos, cámara fotográfica, opciones de navegación en Internet, entre otras múltiples funciones, entonces, esta definición refleja la forma en que valoro el objeto.

Así, de la misma forma en que definimos objetos, situaciones e inclusive a otras personas, cada uno de nosotros y nosotras tenemos una **definición personal** sobre **nosotros mismos**, a esa definición le llamamos **autoconcepto**.





## 3.2 Mi persona vale. En busca de pensamientos positivos

### Orientación y Tutoría

#### Bloque III

**Aprendizaje esperado:** Características del alumno que lo identifican como ser único y diferente y valore sus capacidades físicas e intelectuales.

#### Actividades

**Etapa 1.** Se integrarán equipos y realizarán una lectura comentada, subrayando los términos clave relativos al concepto de autoestima. Enseguida elaborarán un mapa mental en una cartulina, que defina lo mejor posible ese término.

**Etapa 2.** En forma individual contestarán un inventario de pensamientos para valorar su autoestima (Manual del Alumno).

**Etapa 3.** Se introducirá brevemente el subtema de pensamientos negativos, los que serán llamados **ruidos mentales** (ver anexo de apoyo).

**Etapa 4.** En pequeños equipos contestarán en el manual los ejercicios relacionados con los aspectos para identificar pensamientos negativos y escribirán en el espacio correspondiente un pensamiento positivo alternativo.

**Etapa 5.** Se explicarán formas de vencer los pensamientos negativos.

### ACTIVIDAD EN CASA

#### Colaborativa

El escolar trabajará con otros compañeros y, con ayuda de familiares, realizarán un proyecto grupal. A cada equipo le asignarán responsabilidades diferentes para concretar un periódico mural. Los tópicos serán: definición de autoestima; tipos de pensamientos negativos, ejemplos de cada uno y recomendaciones para vencerlos en la vida cotidiana.

#### Recursos:

- Manual del Alumno, lámina de apoyo, cartulina por equipos, marcadores, cinta adhesiva.

### ANEXOS DE APOYO:

#### Etapa 1.

La forma en que nos percibimos, nos juzgamos y/o valoramos en los distintos aspectos de la vida, es lo que conocemos como **autoestima**. Constituye un atributo personal relacionado con el autoconcepto, que nos hemos formado luego de múltiples experiencias.

La **autoestima** supone aceptarse tal y como uno es, con los defectos y las virtudes, sin estar constantemente comparándonos con los demás. La persona puede considerar que se quiere a sí mismo(a) cuando admite sus limitaciones y defectos como algo natural, cuando expresa sus necesidades a los demás, cuando es responsable de lo que hace y no espera que otros resuelvan sus problemas.





### Etapa 3.

La forma de pensamiento de cada persona puede favorecer o deteriorar nuestra autoestima. Por ejemplo, las personas con **pensamientos positivos** generalmente se sienten satisfechas consigo mismas y valoran sus propias acciones y las de los demás; en cambio, las personas con baja autoestima tienen pensamientos que se caracterizan por ser **negativos y distorsionados**. Se manifiestan estos últimos como ideas, creencias y expectativas erróneas, poco realistas y equivocadas a las que todos estamos expuestos, pero que si se vuelven frecuentes y rígidas influyen negativamente en nuestra forma de pensar y actuar, causando disminución de nuestra **autoestima**. En seguida se describen algunos ejemplos:

### Etapa 5.

#### Recomendaciones para vencer pensamientos distorsionados:

1. Identifica los pensamientos distorsionados de forma concreta.
2. Una vez detectados rompe poco a poco con ellos. Usa palabras que contrarresten tus pensamientos negativos como: no, basta, calla, no es verdad.
3. Afirma tu propia valía con frases optimistas y realistas. Usa pensamientos que te ayuden a afrontar situaciones de forma adecuada: “si llamo a mi compañera podría hacerle saber que estoy apenada por lo que pasó”.

PENSAMIENTO DISTORSIONADO	DEFINICIÓN	FRASES COMUNES	EJEMPLO
Generalización	Utilizamos un hecho aislado para sacar conclusiones de una situación.	Siempre, nunca, todo, el mundo, nadie...	“Le dije a una chica que si quería ser mi novia; me dijo que no. Seguro que todas me van a rechazar”.
Filtrado	Se atiende sólo lo negativo de las situaciones y se ignora lo positivo.	Esto está mal.	Un amigo alaba nuestro vestuario, peinado y zapatos, pero dice que el color de estos últimos no combinan muy bien. Yo solo tomo en cuenta lo último.
Polarizado	Las cosas se ven como totalmente malas, no se adoptan puntos intermedios.	Soy totalmente... Todo yo soy...	“Soy un(a) inútil, no doy una...” “Soy un(a) perdedor(a)”.
Lectura de la mente	Creemos saber los pensamientos de los demás, dándolos por hecho sin haberlos comprobado.	Seguramente piensa que... Cree que yo...	“Llegue tarde a la clase y seguro la maestra piensa que soy desobligado(a)”.







## 3.3 Me relaciono con los demás: ¿Cómo me comunico?

### Orientación y Tutoría

#### Bloque III

**Aprendizaje esperado:** Características del alumno(a) que lo identifican como ser único y diferente y valore sus capacidades físicas e intelectuales.

#### Actividades

**Etapas 1.** Introducción al tema por parte del maestro(a). Se sugiere apoyarse en el anexo.

**Etapas 2.** Análisis de casos por equipos, en donde se puedan identificar los estilos de comunicación (pasiva, agresiva, asertiva). Cada equipo discutirá sobre cuáles son las reacciones de las personas dependiendo de la forma de interactuar entre ellos; enfatizando aspectos de *saber decir*, *saber escuchar* y algunas habilidades específicas como empatía y expresión de sentimientos, entre otras.

**Etapas 3.** Se les explicarán las **reglas de oro de la comunicación eficaz**.

**Etapas 4.** Cierre y explicación de la actividad extra aula “**la habilidad de comunicarnos**”.

#### Actividad en casa

1. Realizar un cartel individual enfatizando las diferencias entre una comunicación eficaz y una ineficaz. Los carteles más representativos serán expuestos en el patio de la escuela en un lugar apropiado.

#### Recursos:

• Manual del Alumno, lámina gráfica, un diario para el alumno(a).



## Anexos de apoyo

### Etapa 1.

Desde que nacemos, las personas nos comunicamos; el niño(a) cuando llora, cuando jala la falda de su mamá para pedir algo, cuando grita y pela tremendos ojotes diciendo al papá que lo lleve al cine; el chico que azota la puerta enojado porque le negaron un permiso; el papá que aunque dijo que tenía mucho sueño se puso a ver unas películas, en lugar de quedarse a jugar con sus hijos(as). En fin, todos estos son ejemplos de formas de comunicación, buena o mala, que practicamos con los demás.

### Etapa 3.

La comunicación tiene diversos elementos: el emisor, receptor, mensaje, código y los componentes no verbales como gestos, tono de voz, postura, uso del espacio, entre otros. También existen diferentes habilidades que tienen relación con la forma en que entablamos una comunicación. En seguida se muestran algunas recomendaciones que te ayudarán a establecer una buena comunicación con tus familiares, amigos y condiscípulos.

### Reglas de oro para una comunicación eficaz:

1. Tener empatía: “Ponerse en los zapatos del otro”, entender las emociones y preocuparse, sentir lo que el otro siente y mostrar que te preocupas e interesas.
2. Muestra que eres bueno escuchando: Evita hacer otras actividades cuando alguien te habla. No cambies de tema, ni interrumpas cuando el emisor esté hablando.
3. No controles la conversación: No intentes tener el control de la conversación, procura dar réplica a tu receptor las veces que sea necesario e intenta no interrumpir.
4. Expresa interés por la otra persona: Escucha activamente al otro y dale alguna retroalimentación, sonríe, afirma con la cabeza para mostrar interés. Mira a los ojos con frecuencia.
5. Sé asertivo: Expresa lo que piensas y sientes, toma en cuenta los derechos de los demás. Aprende a decir “no” cuando no quieres algo.





## 3.4 Me relaciono con los demás. Estrategias de convivencia pacífica

### Orientación y Tutoría

#### Bloque III

**Aprendizaje esperado:** Características del alumno(a) que lo identifican como ser único y diferente y valore sus capacidades físicas e intelectuales.

#### Actividades

**Etapa 1.** Se expondrán ejemplos de problemas existentes en la comunidad originados por la falta de acuerdos; se señalará que así como se presentan dificultades en la sociedad, también se presentan en la familia, con los amigos e inclusive con nosotros mismos.

**Etapa 2.** Se expondrá una situación conflictiva (ver anexo de apoyo) y se les dará un tiempo para que en pequeños equipos representen distintas formas de solucionarla. Las soluciones no deberán repetirse.

**Etapa 3.** Se propiciará la reflexión sobre los elementos utilizados para la toma de decisiones, se resumirán las formas más adecuadas de negociar sin que haya perdedores (se sugiere apoyarse en el anexo).

**Etapa 4.** El facilitador hará el cierre y explicará la actividad grupal.

#### Actividad en casa

Elaborarán en equipo un comic sobre una forma de solución de problemas, que lleve a negociar sin la existencia de perdedores.

**Recursos:** Manual del Alumno, diario, cartel.

#### ANEXOS DE APOYO

##### Etapa 1.

Para iniciar con este tema analizaremos ejemplos de situaciones en donde se ven involucradas varias personas:

- Los padres de Carlos están muy preocupados porque, aunque es un muchacho muy brillante en la escuela, se la pasa amenazando a sus hermanos, los provoca y les genera miedo; ellos han terminado por rechazarlo. Tienen muchas dificultades para hacer cosas juntos.
- Felipe y Braulio son amigos desde 4º de primaria; sin embargo, ahora que están en la secundaria están en grupos distintos; los amigos de Felipe no se llevan con los de Braulio, y ambos se han dejado de hablar a pesar de ellos mismos; inclusive en algunas ocasiones se han hecho de palabras y golpes por quedar bien con su grupo de camaradas.

Las conductas sociales enlistadas en los casos anteriores (amenazar, exaltarse, golpear) son ejemplos que muestran dificultades en las relaciones entre adolescentes, que con fre-



cuencia son rechazados por sus compañeros. Por el contrario, los que muestran habilidades para una buena convivencia, son queridos y aceptados por sus compañeros, resultan agradables para los adultos y, en consecuencia, obtienen más logros escolares y personales.

## Etapa 2.

### Ejercicio

Lee en pequeños equipos el siguiente caso y describe, en forma general, la forma en que lo resolverías. Comunícala a tus compañeros y compañeras a través de una escenificación.

**Caso:** Manuel tiene 13 años y Karina 12, ambos son compañeros de clase y vecinos desde hace 9 años. Su relación ha sido muy buena, se acompañan a la tienda, se ayudan con las tareas y algunas veces se platican cosas personales y se piden consejos. Sus papás son verdaderos amigos y conviven frecuentemente. Manuel últimamente se ha interesado mucho en Karina y a ella no le es indiferente. Manuel le pide que sea su novia y ella acepta; pero a escondidas porque su papá es muy celoso y no la deja tener novio; sin embargo Manuel le dice que así no porque él les cuenta todo a sus papás y de seguro alguien va a comentarles. Karina se avergüenza de la situación y prefiere ya no hablarle. Esto trae dificultades para ella, ya que la convivencia se ha vuelto un poco más tensa, inclusive para los padres de ambos.

**Si fueras Karina o Manuel,  
¿cómo sugerirías resolver este conflicto?**

## Etapa 3.

**Algunas formas de resolución de conflictos pueden agruparse en cuatro grandes estilos de comportamiento:**

- a) **Evitarlo:** es lo contrario a la negociación e involucra la negación de la existencia del problema. En esta estrategia hay poca preocupación por la relación y los resultados del conflicto.
- b) **Acomodarse:** Mucha preocupación por la relación y poca por los resultados; es decir, la prioridad es mantener contenta a la otra persona, independientemente del hecho de intentar alcanzar algún beneficio. Se pudiera decir que es una forma de negar el conflicto.
- c) **Confrontar:** Aquí lo más importante es el resultado de la negociación, sin importar la relación. En este sentido habrá ganadores y perdedores.
- d) **Solucionar:** Es la estrategia más adecuada para propiciar relaciones pacíficas.

El conflicto se ve como algo natural en toda convivencia y se valora tanto la relación como los resultados; se considera clave en este proceso el diálogo eficaz, para alcanzar una solución adecuada.





## 3.5 Estrés y afrontamiento: ¿Cómo enfrentar las cosas que no puedo cambiar?

### Orientación y Tutoría

#### Bloque III

**Aprendizaje esperado:** Características del alumno(a) que lo identifican como ser único y diferente y valore sus capacidades físicas e intelectuales.

#### Actividades

**Etapa 1.** Se describe lo que es el estrés y se expone la **regla 90/10** que viene en el manual (se sugiere apoyarse en el anexo).

**Etapa 2.** Posteriormente se divide el grupo en equipos; deberán resolver un caso que viene en el Manual del Alumno, eligiendo las habilidades de afrontamiento que crean les pueda funcionar para solucionar la situación estresante. Una vez discutidas, expondrán en plenaria un cartel que ellos mismos elaboraron sobre los beneficios de actuar en la forma elegida; las consecuencias que expondrán provienen del plano personal, familiar, con los amigos y en la escuela.

**Etapa 3.** Entrenando las habilidades. Se realizará un ejercicio breve sobre la técnica de relajación, apoyándose en las recomendaciones del anexo.

**Etapa 4.** Cierre y explicación de actividad en casa.

### Actividad en casa

#### Colaborativa

Se dividirá al grupo en equipos y se solicitará que elaboren un **proyecto** sobre alguno de los temas siguientes: depresión, embarazo no deseado, violencia en el noviazgo, bullying, enfermedades de transmisión sexual, alcoholismo, anorexia y bulimia, accidentes de tráfico, sectas, entre otros, que puedan estar relacionados con la adolescencia.

#### El proyecto tendrá las siguientes partes:

- Portada: Nombre de la escuela, nombre del trabajo con un dibujo alusivo, nombre de los integrantes del equipo, materia, nombre del profesor(a), fecha.
- Introducción: En una cuartilla, los y las alumnas, con sus propias palabras, describirán la importancia de tratarlo y la frecuencia con que se presenta hoy en día.
- Marco teórico: Definición, causas, formas de solucionarlo, formas de prevenirlo (deberá ser ilustrado con imágenes, figuras y fotos que ayuden a comprender mejor el tema).
- Ejemplo: Deberán describir un caso en donde se sugieran formas de corregir la problemática. Es necesario utilizar las estrategias sugeridas a lo largo de los cinco temas revisados en el manual (autoconcepto, autoestima, comunicación, resolución de conflictos y estrategias de afrontamiento).
- Conclusiones: Con sus propias palabras den recomendaciones a papás, maestros(as) y a los propios adolescentes para prevenir la problemática.



### Se entregará en computadora.

Recursos: Manual del Alumno, cartulinas por equipo, cinta adhesiva, marcadores, diario.

- **Bibliografía:** Anotar las referencias de los libros y fuentes de Internet revisados.

### Anexos de apoyo

#### Etapa 1.

Se dice que una persona experimenta **estrés** cuando percibe situaciones a su alrededor que cree superiores a sus fuerzas, o cuando eventos impredecibles e incontrolables le generan tensión física, mental o emocional; a diferencia de lo que se percibe ante situaciones que sí tiene controladas. La valoración depende del autoconcepto, de la autoestima, de la motivación y del ambiente, así como las habilidades de afrontamiento que la persona tiene. Por ejemplo, puede ser que ante las burlas constantes de un compañero, alguien pueda sentir miedo o daño; mientras que otros lo sienten como un desafío a resolver.

Es importante mencionar que muchos y muchas adolescentes experimentan constantemente tensión en la relación con sus padres, hermanos, amigos y en la escuela, que no pueden manejar positivamente, teniendo un impacto dañino en diferentes ámbitos como: desencadenar síntomas a nivel biológico (problemas para respirar con facilidad, desmayos, insomnio, gastritis, fuertes cólicos menstruales, migraña, acné, dermatitis, entre otros); así como estados emocionales perjudiciales (ansiedad, depresión, temor, ira, cólera, etc.).

En los temas revisados anteriormente en este manual hemos analizado el impacto que tiene la forma en que nos comunicamos. Ahora, en este último módulo, te compartiremos una regla

que te ayudará a manejar mejor situaciones estresantes que vivimos día a día; nos referimos a la **regla 90/10** sugerida por el Dr. Stephen R. Covey.

#### REGLA 90/10

“Las cosas que pasan en la vida corresponden solamente un 10% mientras que el otro 90% está determinado por la forma en cómo reaccionamos”.





### Etapa 3.

#### Recomendaciones para afrontar situaciones estresantes:

1. Utiliza la técnica de relajación ante situaciones de mucha ansiedad.

La práctica hace al maestro(a), por lo que deberán tener paciencia para ver resultados. ¡Practícalo diariamente en algún momento del día!

No te esfuerces en relajarte, se dará poco a poco, pues puede ser que en lugar de relajarte te pongas más ansioso.

Busca un lugar tranquilo y, de preferencia, cierra los ojos.

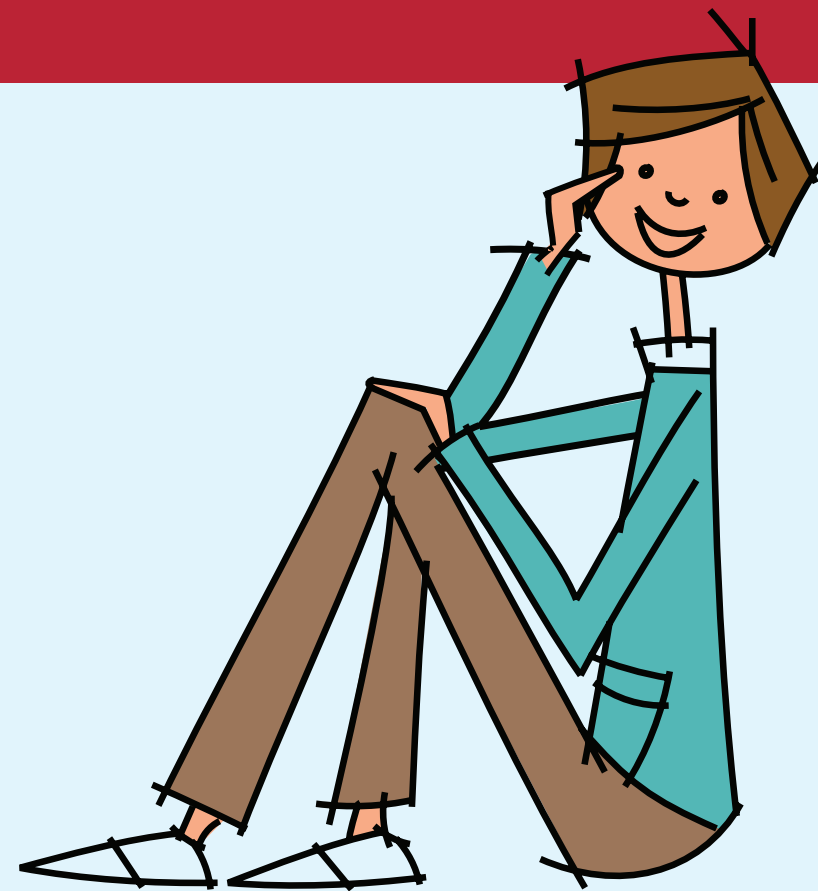
#### Practica los siguientes ejercicios:

- a. Respiración profunda, larga, completa y pausada. Toma aire por la nariz, luego pasa el aire a la zona abdominal (puedes comprobarlo si tu mano se eleva), enseguida el aire pasará a la zona media de los pulmones y luego a la superior (puedes comprobarlo si tu mano se eleva en el tórax), finalmente expulsa el aire suave y pausadamente (puede ser por la nariz o la boca).
- b. Tensión/relajación muscular. Se debe tensar y luego relajar cada uno de los músculos del cuerpo, es decir, se pone en tensión un músculo, se relaja, se vuelve a tensar y finalmente se vuelve a relajar. Se recomienda hacerlo en este orden: brazos, hombros, cuello, mandíbula, lengua, labios, ojos, frente, tórax y abdomen, espalda, piernas.
- c. Sensación de pesadez y hormigueo o cosquilleo. Si tienes paciencia podrás ir experimentando esta sensación, poco a poco.
- d. Instrucciones de calma. Mensajes de “calma, tranquila (o), no pasa nada”, que te repites una vez que has conseguido la relajación muscular.
- e. Conteo. Deberás contar lentamente del 1 al 10 y al avance de cada número sentirás como vas profundizando en la relajación, esto te ayudará a relajarte un poquito más.
- f. Imaginarte una situación placentera ayuda mucho a lograr una relajación profunda.

# 4 Prevención y atención en salud

## Contenido

- 4.1 Cambios en la adolescencia
- 4.2 Sexualidad
- 4.3 Noviazgo
- 4.4 Enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- 4.5 Tiempo libre







## 4.1 Cambios en la adolescencia

### Orientación y Tutoría

#### Bloque IV

**Aprendizaje esperado:** Describir la sexualidad humana como una actividad responsable, segura y satisfactoria .

La adolescencia es el periodo de la vida en el que el niño o la niña presentan transformaciones hormonales y físicas que paulatinamente los acercan a ser hombre o mujer. El periodo abarca de los 10 a los 19 años. Esta etapa es importante debido a que en ella se desarrollan conductas y hábitos que pueden trascender para el resto de su vida.

En la base del cerebro se encuentra la glándula hipófisis, que empieza a producir hormonas entre los 10 y los 15 años de edad del individuo, estas hormonas ocasionan la presentación de los caracteres sexuales secundarios que en el hombre se manifiestan por cambio en la voz que se vuelve gruesa, aparece barba, bigote y vello púbico, entre otros. Por su parte en las mujeres se inicia el sangrado menstrual, desarrollo de los senos y depósitos de grasa en las caderas. La producción de esperma en el hombre y la ovulación en la mujer dan inicio a la capacidad reproductiva..

Hay cambios que son semejantes en hombres y en mujeres, como es el caso de: crecimiento acelerado, aparición de acné (espinillas y barros) y el deseo sexual.

Si bien desde el inicio de la ovulación y la menstruación en las adolescentes, y la eyaculación en los hombres en esa misma etapa, se puede concebir un hijo, es necesario puntualizar que en esa edad no se tiene la madurez biológica y emocional necesaria para ser padre o madre.

La adolescencia es una etapa de cambios por lo que es importante aprender a conocer el cuerpo y a controlar emociones para evitar acciones cuyas consecuencias aún no se es capaz de enfrentar.

#### **Actividad:**

Realizar en el Manual del Alumno del Eje 4. Prevención y atención a la salud, Tema 1. Cambios en la adolescencia.



## 4.2 Sexualidad

### Orientación y Tutoría

#### Bloque IV

**Aprendizaje esperado:** Describe la sexualidad humana como una actividad responsable, segura y satisfactoria.

La sexualidad es la forma en que nos comportamos según nuestro género, es un proceso que se desarrolla durante toda la vida, en el que intervienen el cuerpo, los sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos, valores y comportamientos.

En cada etapa de la vida se manifiesta de forma diferente, los hombres y las mujeres son diferentes y son educados para comportarse según su género.

En la búsqueda de su identidad el adolescente idealiza, admira y ama características que quisiera tener y considera que otros las tienen; muchas de estas cualidades las ven representadas en ídolos y héroes populares con quienes se identifica y trata de imitar. Así va formando su propia imagen.

Para ejercer responsablemente la sexualidad es necesario conocer y cuidar nuestro cuerpo, actuar por convencimiento propio y no por presiones, identificar los riesgos y evitar daños personales. Es importante saber que la abstinencia es un método anticonceptivo para evitar embarazos prematuros y las enfermedades por transmisión sexual.

42

#### Actividad

Después de esto se realizará la actividad del Manual del Alumno, Eje 4. Prevención y atención en salud; Tema 2. Sexualidad.

Se pedirá a los escolares expresar con recortes, dibujos o *graffiti* en una cartulina dividida por la mitad (una para hombres y otra para mujeres), los elementos, artículos, ropa que utilizan a diario para trabajar o divertirse y que sean propias de su género.

En otra cartulina con recortes, dibujo o *graffiti* los que consideren que pueden ser usados por uno y otro género.





## 4.3 Noviazgo

### Orientación y Tutoría

#### Bloque IV

**Aprendizaje esperado:** Describe la sexualidad humana como una actividad responsable, segura y satisfactoria.

El noviazgo es una etapa de la vida en la que dos personas que se gustan, se eligen para compartir actividades, valores, estilos de vivir y los sentimientos que los unen.

Hay dos formas de vivir un noviazgo: una es de respeto mutuo en el que se comparten diversiones, alegrías, éxitos, tristezas, fracasos, afanes por el estudio, el apoyo a las decisiones personales, la familia y los amigos y amigas. De esa forma se aprende a amar, se vive un noviazgo sin temores, se desarrolla el afecto, se fortalece la autoestima y los sentimientos de lealtad, solidaridad, tolerancia y amor. Otra forma es compartir sensaciones, impulsos, caricias y juegos sexuales lo mismo que aceptar exigencias, presiones y condiciones. Este noviazgo está en constante riesgo de abandono de la pareja, de embarazo o de contraer una enfermedad de transmisión sexual, matrimonios forzados, lo que lleva a los adolescentes a desarrollar sentimientos de frustración, decepción, rencor y pérdida de la autoestima. Es común responsabilizar a la mujer por correr el riesgo de un embarazo y no se hace corresponsable al hombre. En esencia, el hombre y la mujer son igualmente partícipes y por lo tanto, la responsabilidad es compartida por ambos.

El amor verdadero permite el desarrollo personal, fortalece nuestra capacidad de dar y recibir, refuerza valores, no exige sometimiento ni se opaca con la violencia.

#### Actividad:

Se realizará la actividad del Manual del Alumno, del Eje 4. Prevención y atención en salud, tema 3. Noviazgo.

1. Divida a los escolares en equipos de 3 ó 6 miembros cada uno y maneje las siguientes situaciones hipotéticas.
2. Asigne a los integrantes de cada equipo los números 1, 2 y 3. En caso de que haya 6 miembros en el equipo se repetirá la secuencia.
3. Indicar que los participantes que tengan el número 1 comentarán acerca de decisiones riesgosas y sus consecuencias.
4. Los que tengan el número 2 comentarán acerca de decisiones que algunos toman por otros y sus consecuencias.
5. Los que tengan el número 3, comentarán acerca de una situación donde se discuta la corresponsabilidad de los hombres en situaciones de un supuesto embarazo.
6. En la siguiente clase revise brevemente el ejercicio y comente la importancia de la toma de decisiones y sus consecuencias.

**Actividad sugerida:** El maestro(a) dará a los asistentes una tarjetita en la cual escribirán en forma breve cómo esperan vivir o cómo viven su noviazgo, qué consideran un noviazgo riesgoso y cuáles serían sus consecuencias al vivir esta forma de noviazgo.



## 4.4 Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

### Orientación y Tutoría

#### Bloque IV

**Aprendizaje esperado:** Describe la sexualidad humana como una actividad responsable, segura y satisfactoria.

Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) se adquieren a través de relaciones sexuales, todas se pueden prevenir y algunas se pueden curar si se atienden a tiempo. Son producidas por diferentes microorganismos como virus, bacterias, hongos o parásitos.

Algunas personas están infectadas y no lo dicen por temor, vergüenza o para que no se sepa que tuvieron relaciones sexuales.

No siempre se presentan síntomas hasta que ha pasado el tiempo. Existen personas que no les dan la debida importancia y son las que infectan a más personas al tener relaciones sexuales sin protección.

Algunas de estas enfermedades son: sífilis, herpes genital, gonorrea, clamidiasis, candidiasis, hepatitis B, y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) (SIDA).

#### Medidas preventivas:

- Es necesario estar informados sobre la sexualidad y sus con-

secuencias.

- Evitar las relaciones sexuales hasta que se puedan asumir las consecuencias.
- Evitar el consumo de alcohol y otras drogas que favorecen las conductas inseguras y las decisiones equivocadas.
- Evitar las relaciones casuales.

#### Actividad:

**Realizar la actividad del Manual del Alumno del Eje 4. Prevención y atención en salud. Tema 4: Enfermedades de transmisión sexual.**

#### El viaje de la vida

Explique al grupo que imaginen que van a realizar un viaje, el viaje de la vida, y necesitan hacer una maleta muy especial para que viajen con éxito.

La actividad consiste en que identifiquen las mejores características que tienen y que les servirán en su viaje, y en el baúl colocarán las características negativas, aquellas que serán un estorbo o un peso durante el viaje.

- Pida a dos o tres voluntarios que expongan ante el grupo las características que decidieron llevar al viaje y aquellas que dejaron en el baúl.
- Pídale que digan qué características les costó más trabajo identificar: las positivas o las negativas.
- A qué creen que se deba tal dificultad.





## 4.5 Tiempo libre

### Educación Física

#### Bloque V

**Aprendizaje esperado:** Mejora las posibilidades de aprovechamiento de su tiempo libre por medio de la reflexión y el conocimiento de las acciones que preservan para la salud.

Durante la adolescencia los individuos tienen mayor libertad para decidir qué hacer, algunos confunden lo que es la libertad e inician conductas de riesgo como adicciones, tabaquismo o ser parte de grupos delictivos.

La libertad es un derecho, sin embargo “ser libre” no significa hacer lo que uno quiere, sino tener la capacidad de decidir sobre la propia vida, por lo tanto, ser libre es ser responsable.

Existen leyes, normas y reglamentos que todos debemos respetar, ya que sirven para protegernos y mantener el orden social.

**La sociedad y la vida misma nos brindan muchas oportunidades para divertirnos, conocer nuevos amigos y ser personas productivas:**

- Convivir con la familia permite mejorar la comunicación, intercambiar ideas pero, sobre todo, sentirnos parte de ella, participar de las actividades que se realizan y ayudar en las tareas del hogar, haciéndolo en una forma divertida.
- Visitar museos, lugares históricos o asistir a pláticas o conferencias, sin duda incrementará nuestra cultura.

- Podemos divertirnos y desarrollar nuestras habilidades participando en grupos de danza, teatro, aprendiendo a tocar algún instrumento musical, o asistiendo a diferentes eventos culturales que se presentan en la comunidad.
- Las actividades sociales son una buena opción para participar en grupos que buscan el mejoramiento de nuestra comunidad, integrándose a grupos religiosos, asociaciones civiles o de voluntarios.
- Asistir a eventos deportivos, musicales, artísticos o recreativos; practicar algún deporte o ayudar a personas que nos necesitan son actividades que nos hacen sentir que somos mejores.

#### Actividad

Realizar la actividad del Manual del Alumno del Eje 4 Prevención y atención en salud; tema 5: Tiempo libre.

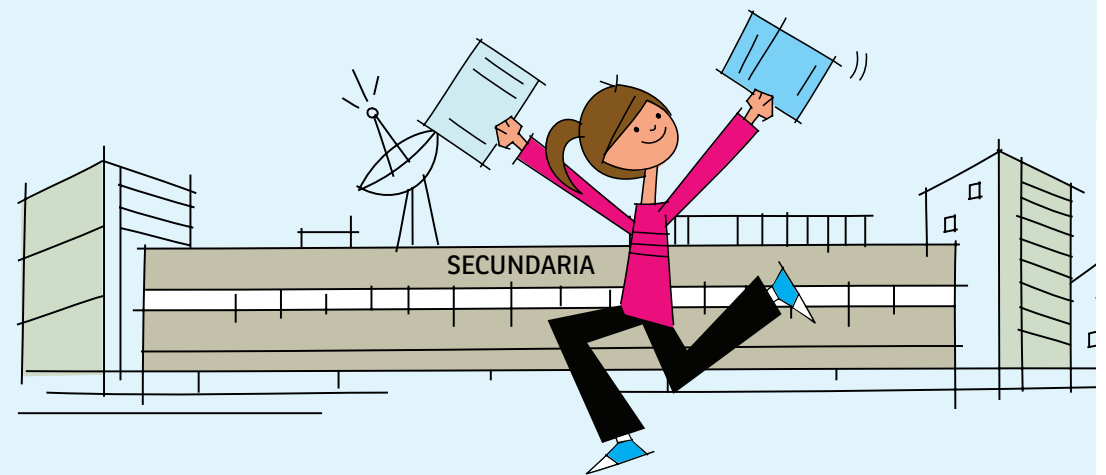
Se elaborará un periódico mural de manera grupal, donde quede plasmado qué es la libertad y cómo podemos aprovecharla en nuestro beneficio. Se pueden utilizar recortes, mensajes, fotografías, dibujos, pintura, etc. Soliciten un espacio en el periódico mural de la escuela, o bien, colocarlo dentro del salón utilizando un trozo de papel kraft de 3 metros de largo o varias cartulinas.

Distribuir a los escolares las actividades a realizar, intégrelos por equipos. Pida a los escolares que redacten en una composición cómo utilizan su tiempo libre y cómo les gustaría utilizarlo, describiendo las actividades que les gustaría hacer.

# 5 Ambientes seguros y saludables

## Contenido

- 5.1 Mi escuela es un lugar seguro y saludable
- 5.2 Estamos en alerta
- 5.3 ¿Cómo aplico los primeros auxilios?
- 5.4 Contingencia meteorológica
- 5.5 La familia y la violencia en el nuevo siglo





## 5.1 Mi escuela es un lugar seguro y saludable

### Formación Cívica y Ética - Orientación y Tutoría

#### Bloque IV

**Aprendizaje esperado:** Asumir compromisos y participar activamente en la difusión de valores universales.

El entorno escolar, cuando es adecuado, favorece el desarrollo de las acciones de salud, seguridad, bienestar, que redundan en el óptimo aprovechamiento de los escolares. Ello involucra también el cuidado del ambiente. La convivencia es parte del ambiente de las relaciones interpersonales que deben desarrollarse en un clima de armonía y respeto, libre de cualquier tipo de violencia, con un espíritu de tolerancia, democracia y solidaridad.

Es necesario que la comunidad educativa promueva entornos seguros y favorables para la salud, a través de prácticas planificadas, sistemáticas y colectivas; que realice una evaluación del estado en que se encuentra la escuela y, si fuera necesario, que se inicie en forma coordinada el mejoramiento de las condiciones físicas y ambientales en los siguientes aspectos:

#### Entorno físico:

- Puertas de acceso seguro a la escuela.
- Pisos, barandales y escaleras en buenas condiciones.
- Señalamientos de seguridad y rutas de evacuación.
- Limpieza y funcionalidad de letrinas y sanitarios.
- Disponibilidad de agua potable.

- Buenas condiciones de los bebederos y tomas de agua.
- Existencia, características y ubicación de botes de basura.
- Existencia y condiciones de la cooperativa, tienda, expendio o comedor escolar.
- Tipo de alimentos que se ofrecen en la cooperativa escolar.
- Condiciones de las ventanas, pupitres, ventilación e iluminación de las aulas.
- Número y tamaño de los salones de acuerdo a la población escolar.
- Limpieza de tinacos y cisternas.
- Periodicidad en la recolección de basura.
- Extintores.
- Botiquines.
- Medidas de seguridad en torno a la escuela.
- Asegurar condiciones de convivencia para que exista respeto, compañerismo, comunicación y solidaridad entre la comunidad educativa.
- Promover el ejercicio de los derechos humanos.
- Cuidar el ambiente y conservar las áreas verdes.

#### Actividad:

Instrucciones: Realizar la actividad del Manual del Alumno del Eje 5. Ambientes seguros y saludables.

Se formarán equipos y se le entregará a cada equipo una cartulina y marcadores, con los cuales, cada uno deberá integrar una cápsula informativa, es decir formará una frase o mensaje sobre los ambientes seguros y saludables, incluyendo los aspectos físicos.



## 5.2 Estamos en alerta

### Formación Cívica y Ética - Orientación y Tutoría

#### Bloque IV

**Aprendizaje esperado:** Asumir compromisos y participar activamente en la difusión de valores universales.

Los accidentes en la escuela se pueden prevenir mediante reglas de seguridad y campañas de supervisión por parte del personal directivo, para identificar áreas de riesgo, en particular en el tiempo del recreo.

Es necesario que por lo menos una persona esté capacitada en primeros auxilios en cada plantel escolar, y que la escuela cuente con el botiquín básico escolar para su atención.

#### Consideraciones

- El archivo de la escuela debe tener registrados los datos de los alumnos(as), así como tres números telefónicos de personas que sirvan como contactos para reportar casos de emergencia.
- Tener especial atención con los escolares con problemas crónicos o cuidados especiales.
- Contar con los números de emergencia de la localidad y conocer los lugares de atención médica más próximos.
- Tener siempre abastecido el botiquín escolar.

#### Actividad

**Instrucciones:** Se realizará la actividad del Manual del Alumno del Eje 5: Ambientes seguros y saludables.







## 5.3 ¿Cómo aplico los primeros auxilios?

### Formación Cívica y Ética - Orientación y Tutoría

#### Bloque IV

**Aprendizaje esperado:** Asumir compromisos y participar activamente en la difusión de valores universales.

#### Los objetivos de brindar primeros auxilios son:

- Conservar la vida
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas
- Ayudar a la recuperación
- Localizar e informar a los padres.

#### Para aplicar correctamente los primeros auxilios, tome en cuenta lo siguiente:

- Solicite permiso al paciente para ayudarlo, con objeto de brindar seguridad; si está inconsciente debe acercarse hablándole fuerte y moviéndolo con cuidado en caso de que sea sordo.
- Actúe con seguridad: si tiene dudas mejor no haga nada. Es probable que el auxilio que preste no sea el adecuado y que contribuya a agravar el problema.
- Conserve la tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez, lo que da confianza al lesionado y a sus acompañantes. Su actitud puede evitar que los heridos caigan en estados de pánico.
- En ningún momento deje sola a la víctima; si usted está solo, solicite la ayuda necesaria o bien active el sistema de urgencias médicas.

- Efectúe una revisión de la víctima para descubrir lesiones distintas a la que motivó su atención y que no pueden ser manifestadas tanto por el afectado como por sus acompañantes.
- Buscar apoyo de una persona adulta y teléfonos de emergencia (Cruz Roja, Cruz Verde, hospital, seguridad, bomberos, entre otros).

#### Actividad

**Instrucciones:** Se realizará en el Manual del Alumno, del Eje 5: Ambientes seguros y saludables, Tema 3. ¿Cómo aplico los primeros auxilios?, en la cual se pedirá a los alumnos(as) que busquen los lugares de auxilio aledaños a su casa y/o escuela, para actuar de manera correcta y rápida ante una emergencia, escribiendo los datos en el recuadro de la actividad.



## 5.4 Contingencia meteorológica

### Formación Cívica y Ética - Orientación y Tutoría

#### Bloque IV

**Aprendizaje esperado:** Asumir compromisos y participar activamente en la difusión de valores universales.

En el caso de los fenómenos meteorológicos existen diferentes tipos, desde las últimas lluvias repentinas, inundaciones, trombas y huracanes, estos últimos con efectos devastadores en la sociedad, tanto en lo económico como en lo moral. Algunas áreas de nuestro estado se ven afectadas cuando existe abundancia en la precipitación.

Si la escuela se encuentra en alguna cañada, existen escurrideros o arroyos en su entorno y/o pasan dentro de la misma, debemos tener un antecedente histórico del comportamiento de los mismos, así en las temporadas de lluvias nos permitirá tomar con antelación las medidas precautorias necesarias.

Este tipo de contingencia es la que más se presenta en nuestro estado, por ello es necesario que la comunidad conozca la ruta de evacuación a los lugares más altos.

#### Recomendaciones

- Mantenerse informado de las alertas televisivas.
- Retirarse de árboles, estructuras o algún objeto que pueda desprenderse por causa del viento.
- Contar con linterna.
- Si el agua entra a los salones, desconectar la corriente eléctrica y cerrar las tuberías de gas y agua.
- Cubrir con plástico los aparatos que se puedan dañar con el agua.
- Si por alguna razón queda aislado y el agua sube, dirigirse a la azotea o al lugar más alto y seguro posible.
- Contemplar un lugar de concentración o albergue en caso de evacuación.

#### Actividad:

**Instrucciones:** Realizar la actividad del Manual del Alumno del Eje 5: Ambientes seguros y saludables, Tema 4: Contingencia meteorológica, en la que realizarán un noticiero o un programa de Radio de acuerdo con la información vista.





## 5.5 La familia y la violencia en el nuevo siglo

### Formación Cívica y Ética - Orientación y Tutoría

#### Bloque IV

**Aprendizaje esperado:** Asumir compromisos y participar activamente en la difusión de valores universales.

Se entiende familia como un grupo social básico creado por vínculos de parentesco o matrimonio, el mismo se hace presente en absolutamente todas las sociedades.

Se define la violencia como “el uso de una fuerza, abierta u oculta, con el fin de obtener de un individuo o de un grupo lo que no quieren consentir libremente”, y según el Consejo de Europa la violencia familiar es definida como “Toda acción u omisión cometida en el seno de la familia por uno de sus miembros, que menoscaba la vida o la integridad física o psicológica, o incluso la libertad de uno de sus integrantes, que causa un serio daño al desarrollo de su personalidad”.

Así entendida, la violencia siempre es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza (ya sea física, psicológica, económica, etc.) e implica la existencia de un “arriba y un abajo”, reales o simbólicos.

Para que la conducta violenta sea posible tiene que darse un cierto desequilibrio de poder, que puede estar definido culturalmente o por el contexto, o producido por maniobras interperso-

nales de control de la relación.

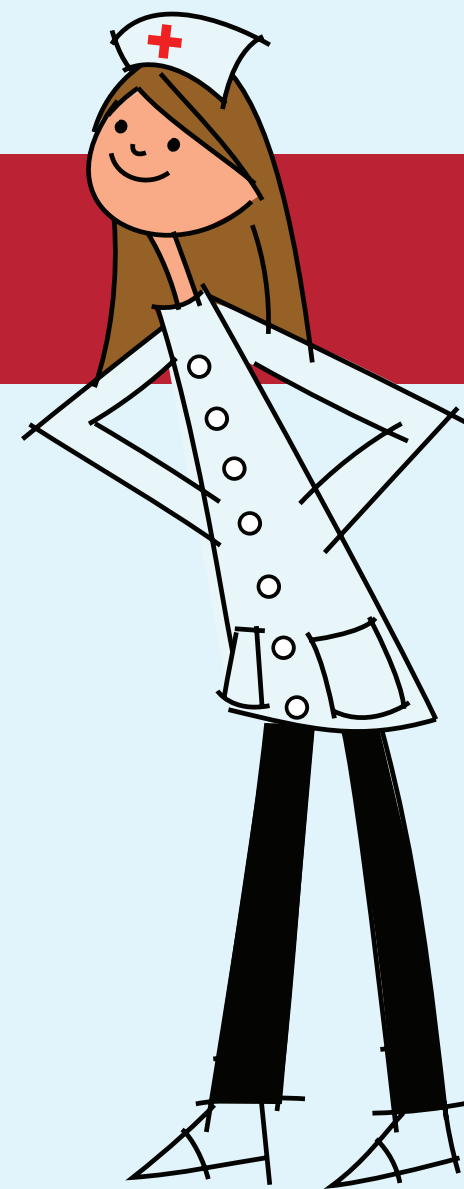
#### **Actividad:**

**Instrucciones:** Realizar la actividad del Manual del Alumno del Eje 5: Ambientes seguros y saludables, Tema 5: La familia y la violencia en el nuevo siglo.

Pedirá a los escolares una cartulina opalina, en la que realizarán una tarjeta postal, por un lado dibujarán su familia y por el otro anotarán un mensaje de prevención de la violencia en su familia.



## 6 Recursos y apoyos sociales comunitarios



### Contenido

- 6.1 ¿Cómo ayudar?
- 6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables en tu comunidad





## 6.1 ¿Cómo ayudar?

### Orientación y Tutoría

#### Bloque II

**Aprendizaje esperado:** Precisar acciones nuevas en la construcción de su proyecto de vida.

Las comunidades están siempre en constante transformación y por lo tanto, tienen una diversidad de necesidades y problemas que solucionar; para lograrlo, algunos ciudadanos se integran en grupos o se asocian con grupos ya establecidos para participar activamente en la solución de la problemática, buscando siempre el bienestar común. Cada uno de nosotros formamos parte de una o varias comunidades, por ejemplo: la comunidad escolar, la comunidad religiosa, la comunidad de la colonia, la localidad o el municipio, y somos también responsables de participar en la solución de los problemas que nos afectan o que quizá están afectando a un cierto grupo.

La forma en que podemos contribuir al desarrollo de nuestra comunidad, es incorporándonos a instituciones o grupos que ayuden al mejoramiento social, cultural, ambiental, físico, etc., para así lograr nuestros objetivos y prioridades como comunidad.

**Para esto concurren varias instituciones o causas a las cuales nos podemos unir para lograr el desarrollo comunitario como:**

- Acudir a las instalaciones deportivas existentes para aprender o enseñar a otros niños(as) a practicar algún deporte. Los gimnasios municipales, unidades deportivas, centros de desarrollo deportivo municipal son buenas oportunidades para comenzar. Participa ayudando a mantener las instalaciones limpias y en buenas condiciones.

- Cuidar nuestro medio ambiente: sembrando árboles, cuidándolos para que al crecer aprovechemos su sombra y podamos disfrutar los espacios al aire libre. Promover la integración a grupos que se interesen por la ecología y mantengan limpios los parques y jardines que se encuentran al alcance de toda la población.
- Muchas personas están enfermas o viven solas y tienen necesidad de apoyos específicos, quizá podemos hacerles algún pequeño favor o simplemente hacerles compañía por un momento; debemos ser solidarios, brindando nuestro apoyo a quienes lo necesitan.
- Existe un gran número de instituciones dedicadas a apoyar personas que necesitan y requieren gente generosa que se preocupe por el bienestar de los demás haciendo labores pequeñas o grandes, para mejorar su entorno y ofrecerles una mejor calidad de vida.

Aprovechemos nuestro tiempo en algo productivo, lo cual trae consigo un sinnúmero de beneficios y nos hace crecer como personas y ciudadanos.

#### Actividad

¿Cómo puedo ayudar?

- Integrar equipos de 4 ó 5 personas
- Cada equipo formará un grupo de ayuda a la comunidad, en el cual desarrollarán un plan de trabajo

Los grupos deberán definir:

¿Qué esperan lograr? ¿Cómo lo van a hacer? ¿Cómo van a organizarse en el grupo? ¿Cuáles serán las responsabilidades de cada uno en el grupo?

#### Actividad sugerida:

Escoger al equipo con la mejor idea y llevarla a cabo.



## 6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables en tu comunidad

### Orientación y Tutoría

#### Bloque II

**Aprendizaje esperado:** Hacer un balance sobre los logros alcanzados

El **Gobierno del Estado**, a través de la **Secretaría de Educación y la Secretaría de Salud**, y empresas de la Industria Alimentaria y de Bebidas, acuerdan establecer la Alianza Estratégica de Nuevo León, en el marco del Programa **Salud para Aprender**, la cual incluye la colaboración en educación y cultura para la salud escolar, así como en la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, con acciones como: orientación alimentaria a la comunidad educativa, actividades conjuntas de activación física y deporte escolar, acuerdos específicos para la oferta alimentaria saludable en

los establecimientos de consumo escolar y todas aquellas acciones que, basadas en los principios legales y de respeto a la independencia entre los organismos participantes, se concreten en convenios específicos de colaboración con cada una de las Secretarías del Gobierno del Estado de Nuevo León participantes en este compromiso, en beneficio de los más de un millón de niños y jóvenes de educación básica del estado de Nuevo León.

#### **Actividad:**

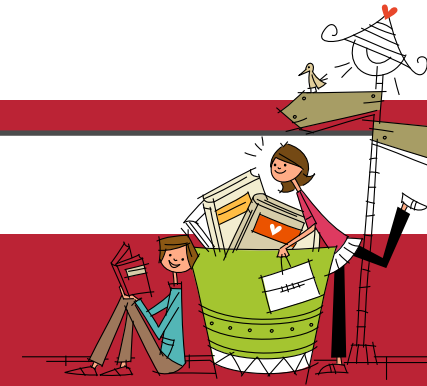
Comente con sus escolares sobre cuáles son algunas de estas Empresas Socialmente Responsables en la localidad, y programe alguna visita a las instalaciones de alguna de ellas para que conozcan más sobre la preparación de alimentos industrializados saludables.





# Calendario de la salud



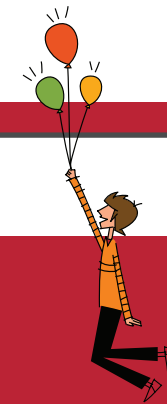


# Agosto 2011

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9 Día Internacional de las poblaciones Indígenas	10	11	12 Día Internacional de la Juventud	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Día del Trabajador Social
22	23	24	25	26	27	28 Día Mundial del Adulto Mayor
29 Inicio de Inscripciones a Cursos Y Diplomados	30	31				
		<b>CAMPAÑA</b> "Lucha contra el sobre peso y la obesidad" <b>CAMPAÑA</b> "Combate al Dengue en centros educativos" <b>CAMPAÑA</b> "Escuela y Salud"				







Salud Para Aprender

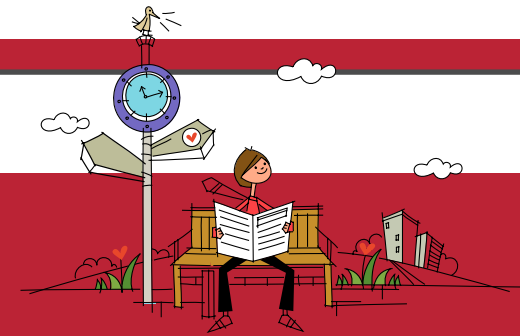


# Septiembre 2011

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3 Día de la Higiene	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Diplomado de Cultura de Paz	13 Diplomado de Salud	14 Diplomado de Nutrición	15	16 Día Internacional de la Capa de Ozono	17	18
19	20	21 Día Internacional de la Paz Día Mundial del Alzheimer	22	23 Diplomado de Imágenes y Reflexiones	24	25
26 Día Nacional de Donación de Órganos y Tejidos Diplomado de Cultura de Paz	27 Diplomado de Salud	28 Diplomado de Nutrición	29	30		

**CAMPAÑA** "Combate al Dengue en centros educativos"  
**CAMPAÑA** "Escolares contra el Dengue"  
 Semana Nacional de Información al Adolescente  
**CAMPAÑA** "Escuela y Salud"





# Octubre 2011

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

○ Etapa Zona "Día Mundial de la Alimentación"

● Curso taller VIH - SIDA

\* Etapa Escuela "Día Mundial de la Alimentación"

◀ Recolección de trabajos del "Día Mundial de la Alimentación"

● Etapa Región "Día Mundial de la Alimentación"

**Semana Nacional de Vacunación**  
**CAMPAÑA "Los Escolares Contra el Dengue"**  
**CAMPAÑA "Escuela y Salud"**





# Noviembre 2011

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7 Diplomado Cultura de Paz	8 Diplomado de Salud	9 Diplomado de Nutrición	10	11 Diplomado de Imágenes y Reflexiones	12	13
14 Día Mundial de la Diabetes	15 Día Mundial Contra Accidentes  Día del Reciclaje	16 Día Internacional para la Tolerancia	17	18	19	20
21 Diplomado Cultura de Paz	22 Diplomado de Salud	23 Diplomado de Nutrición	24	25 Día Internacional de la NO Violencia Contra las Mujeres y Niñas  Diplomado de Imágenes y reflexiones Educativas	26	27
28	29	30				

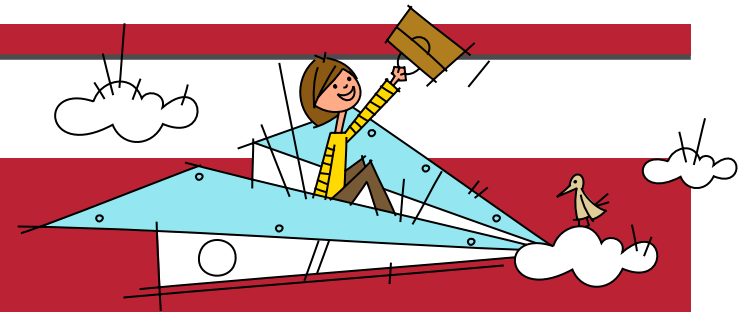
▶ Etapa Región "Concurso Derechos Humanos"

▶ Etapa Escuela "Concurso Derechos Humanos"

▶ Etapa Estatal "Concurso Derechos Humanos"

**CAMPAÑA** "Combate al Dengue en centros educativos"  
**CAMPAÑA** "Escolares contra el Dengue"  
 Semana Nacional de Información al Adolescente  
**CAMPAÑA** "Escuela y Salud"





# Diciembre 2011

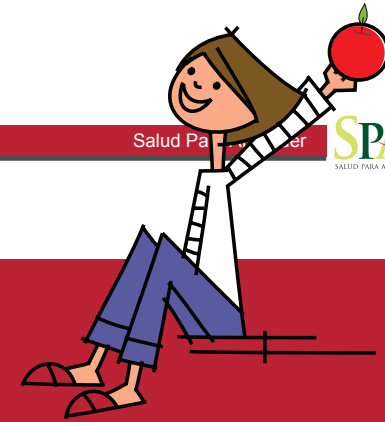
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			<b>1</b> Día Mundial de la Lucha Contra el SIDA	<b>2</b>	<b>3</b> Día Internacional de las Personas con Discapacidad  Día Mundial del No Uso de los Plaguicidas	<b>4</b>
<b>5</b> Diplomado de Cultura de Paz	<b>6</b> Diplomado de Salud	<b>7</b> Diplomado de Nutrición	<b>8</b>	<b>9</b> Día de Imágenes y Reflexiones  Premiación Derechos Humanos	<b>10</b> Día Mundial de los Derechos Humanos	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	

Prevencción de contingencias por temporada invernal  
**CAMPAÑA** "Combate al Dengue en Centros Educativos"  
**CAMPAÑA** "Escuela y Salud"

▀ Semana de los Derechos Humanos

▬ VACACIONES





# Enero 2012

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6 Día Nacional de la Enfermera	7	8
9 Diplomado Cultura de paz	10 Diplomado de Salud	11 Diplomado de Nutrición	12	13 Diplomado de Imágenes y reflexiones	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 Diplomado Cultura de Paz	24 Diplomado de Salud	25 Diplomado de Nutrición	26 Día Mundial de la Educación Ambiental	27 Día del Nutriólogo Diplomado de Imágenes y Reflexiones	28	29
30	31 Día Mundial Contra la Lepra	<b>VISITAS DE SEGUIMIENTO CAMPAÑA ESCUELA Y SALUD</b> <b>CAMPAÑA "Combate al Dengue"</b> <b>CAMPAÑA "Infecciones Respiratorias Agudas"</b>				

VACACIONES  
 Curso y taller "Valórate hoy"





# Febrero 2012

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<b>1</b> Diplomado de Nutrición	<b>2</b> Diplomado de Prevención de Adicciones	<b>3</b> Diplomado de Imágenes y Reflexiones Educativas	<b>4</b> Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer	<b>5</b>
<b>6</b> Diplomado de Cultura y Paz	<b>7</b> Diplomado de Salud	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> Día del Odontólogo Diplomado de Prevención de Adicciones	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>				

**ENTREGA DE LA FICHA EVOLUTIVA**  
**SEMANA NACIONAL DE SALUD BUCAL**  
**CAMPAÑA "COMBATE AL DENGUE EN CENTROS EDUCATIVOS**  
**CAMPAÑA "ESCUELA Y SALUD"**

▾ Curso Taller VIH SIDA





# Marzo 2012

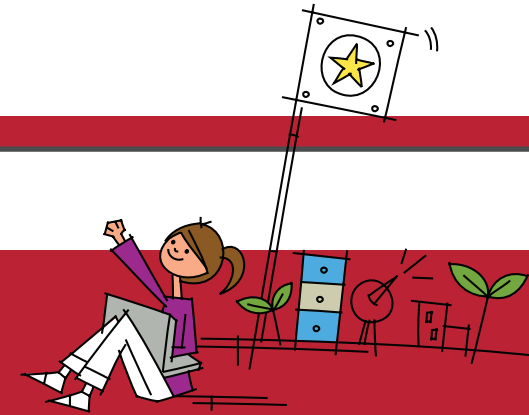
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			<b>1</b> Diplomado de Prevención de Adicciones	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Día de la Familia (Primer domingo del mes)
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> Día Internacional de la Mujer	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> Diplomado de Prevención de Adicciones	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> Día de la Primavera	<b>22</b> Día Mundial del Agua	<b>23</b>	<b>24</b> Día Mundial de Información sobre la Tuberculosis	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> Diplomado de Prevención de Adicciones	<b>30</b>	<b>31</b>	

**SEMANA NACIONAL DE SALUD (VACUNACIÓN)**  
**VISITAS DE EVALUACIÓN CAMPAÑA "ESCUELA Y SALUD"**  
**CAMPAÑA "Combate al Dengue en Centros Educativos"**  
**CAMPAÑA "Escuela y Salud"**





# Abril 2012



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7 Día Mundial de la Salud	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 Diplomado de Prevención de Adicciones	20	21	22 Día Mundial de la Tierra
23	24	25	26	27	28	29
30 Día del Niño y la Niña		<b>CAMPAÑA</b> "Los Escolares Contra el Dengue" <b>SEMANA DE SALUD BUCAL</b> <b>CAMPAÑA</b> "Combate al Dengue en Centros Educativos" <b>CAMPAÑA</b> "Escuela y Salud"			<b>VISITAS DE EVALUACIÓN CAMPAÑA "ESCUELA Y SALUD"</b>  VACACIONES	







# Mayo 2012

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

**1** Día del Trabajo

**2**

**3** Diplomado de Prevención de Adicciones

**4**

**5**

**6**

**7** Día Mundial del Asma

**8** Día Mundial de la Cruz Roja

**9** Día Internacional de las Aves

**10** Día de las Madres

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17** Día Mundial de la Hipertensión Arterial  
Diplomado de Prevención de Adicciones

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28** Día internacional de Acción por la Salud de las Mujeres

**29**

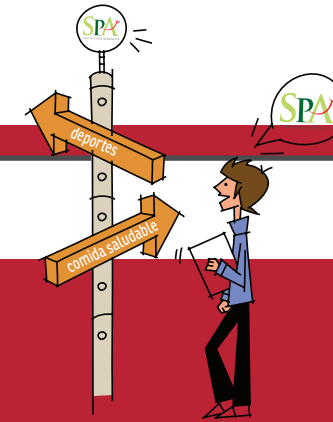
**30** Día de la Promotora Voluntaria

**31** Día Mundial de No Fumar  
Diplomado de Prevención de Adicciones

**SEMANA NACIONAL DE SALUD**  
**ENTREGA DE FICHA EVOLUTIVA DE PADRES DE FAMILIA A ESCUELAS**  
**CAMPAÑA "Combate al Dengue en Centros Educativos"**  
**CAMPAÑA "Escuela y Salud"**

**VISITAS DE EVALUACIÓN CAMPAÑA "ESCUELA Y SALUD"**





# Junio 2012

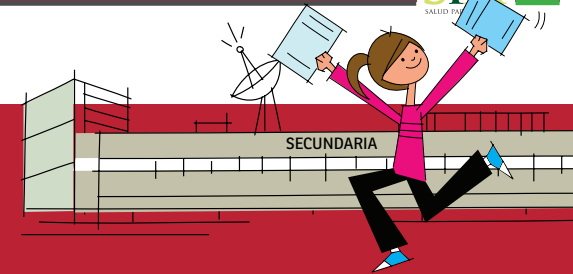
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Día de la Marina Nacional	2	3
4	5 Día Mundial del Medio Ambiente	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Día Mundial del Donante de Sangre Diplomado de Prevención de Adicciones	15	16	17 Día del Padre
18	19	20	21	22	23	24
25	26 Día Internacional Contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas	27	28	29	30	

**SE CONSTITUYE LA ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA A PARTIR DEL 20 DE JUNIO**

**CAMPAÑA "Combate al Dengue en Centros Educativos"**

**CAMPAÑA "Escuela y Salud"**





# Julio 2012

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6 Fin de Ciclo Escolar	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 Día del Trabajador de la Secretaría de Salud	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**CAMPAÑA** "Combate al Dengue en Centros Educativos"  
**CAMPAÑA** "Escuela y Salud"

◀ Fin de Ciclo Escolar





# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## **Convivir con los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia y trastornos por atracones**

Gómez del Barrio – García Gómez – Corral Collantes.  
España 2009  
Editorial panamericana

## **Manual de dietas normales y terapéuticas**

Los alimentos en la salud y la enfermedad  
Ana Bertha Pérez Lizaur  
Leticia Marvan Laborde  
Quinta edición  
México D.F.  
Ediciones científicas, la prensa médica mexicana S.A de C.V.

## **Secretaría de Educación Pública**

Programa de estudio, Secundaria 2006  
Primera edición  
México D.F 2006  
Editorial Xalco S.A de C.V

## **Secretaría de Educación Pública**

Programa escuela y salud. Guía de activación física.  
Preescolar, Primaria y Secundaria  
Primera edición  
México D.F 2010  
Editorial Xalco S.A de C.V

## **Secretaría de Educación y Secretaría de Salud en Nuevo León**

Unidad Didáctica para Maestros de Secundaria  
Programa Intersectorial de Cultura de la Salud con Escolares de Secundaria  
1998.

## **Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud**

Desarrollando competencias para nueva cultura de la salud.  
SEP, SALUD  
2008

## **Temas de Educación para la Salud (Material Didáctico)**

Chapa H. María Elena  
Monterrey, DIF 1984.

## **Planeando tu vida**

Pick, Susan  
7ª edición, Ariel escolar  
México 1995

## **Secretaría de Salud**

Dirección general de promoción  
Salud integral de los y las adolescentes  
2001

## **Secretaría de Salud**

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria:  
Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad

## **Secretaría de Salud**

Programa de Acción en el Contexto Escolar

## **Domina la autoestima**

Aguilar Kubli, E.  
Mexico 1993  
Editorial Arbol

## **Vivir con otros**

Programa de desarrollo de habilidades social  
Aron, AM& Milicic N.  
España  
Editorial Cepe

## **Cómo desarrollar la autoestima de tu hijo**

Clark S.  
España ONIRO 2000

## **Cómo desarrollar la autoestima de los niños**

Clemens H. & Reynol B.  
España DEBATE

## **Psicología de la adolescencia**

Coleman J.C & Hendry L.B  
España 2003  
Editorial Morata

## **Tratamiento para la Depresión Crónica. Sistema de Psicoterapia de análisis Cognitivo Conductual.**

McCullough, J.P.  
México: Manual Moderno 2003

## **Programa de Enseñanza de habilidades de Integración Social**

Monjas, M.I.  
España 2006  
Editorial CEPE

## **Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS).**

Monjas, M.I.  
España 2009  
Editorial Cepe.

## **Usted puede decir no a su adolescente**

Shalov, Sollinger, Spotts, Steinbrechor, Thorpe  
Buenos Aires 1993  
Editorial Atlantida.

## **Lecturas, Educación física y deporte**

Revista digital  
www.efdeportes.com  
www.deportedigital.galeon.com/edfisica

<http://www.promocion.salud.gob.mx/>

Almanaque Com. <http://www.elalmanaque.com/sexualidad/informacion/info2.htm>





**Agradecemos a  
Embotelladoras Arca y a Coca-Cola de México  
por su apoyo para la impresión de este material didáctico.**









**Nuevo León**  
Gobierno del Estado