



Manual del Maestro

segundo de preescolar











Manual del Maestro segundo de preescolar





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

Secretaría de Educación

Ing. José Antonio González Treviño
Secretario de Educación

Lic. Irma Adriana Garza Villarreal
Subsecretaria de Educación
Básica

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

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

Secretaría de Salud

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud

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

Lic. Lourdes Huerta Pérez
Directora de Promoción de la Salud

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





Manual del Maestro

segundo de preescolar

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. Blanca Idalia Montoya Flores, Lic. Hortensia Solís Garza,
Lic. Josefina Maldonado Pérez.

Revisión Técnico-Pedagógica

Profra. Idalia Reyes Cantú, Lic. Alejandra Rodríguez Tovar, Profra. Celia Elena Díaz Rodríguez,
Profr. José Alejandro López Loredó.

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: 3,800 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 |
| 1 Alimentación y nutrición | 14 |
| 2 Actividad física | 21 |
| 3 Apoyo psicosocial | 29 |
| 4 Prevención y atención en salud | 35 |
| 5 Ambientes seguros y saludables | 42 |
| 6 Recursos y apoyos sociales comunitarios | 48 |
| Calendario de la salud | 51 |







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 niños 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 niños 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 niños y jóvenes alumnos 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 para 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 el de ir formando en los educandos una cultura de la vida saludable, de manera 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**, que nuestros alumnos adquieran para toda la vida.

Para complementar las acciones formativas de Educación y Cultura para la Salud, **Salud para Aprender** incluirá la integración de un expediente médico escolar para cada alumno, 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 de los docentes** 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 alumnos, 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 niños.



1 Alimentación y nutrición

Contenido

- 1.1 Alimentación
- 1.2 La importancia de beber agua
- 1.3 Origen de los alimentos
- 1.4 Aspectos de consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos





1.1 Alimentación

Campo formativo: Desarrollo físico y de salud.

Aspecto: Promoción de la salud.

Competencia: Participa en acciones de salud social, de preservación del ambiente y de cuidado de los recursos naturales de su entorno.

¿Qué son los alimentos?

Son sustancias de origen animal o vegetal, sólidos o líquidos, que son ingeridos y asimilados por el cuerpo para proporcionar energía, promover el crecimiento, reparar y mantener las funciones vitales.

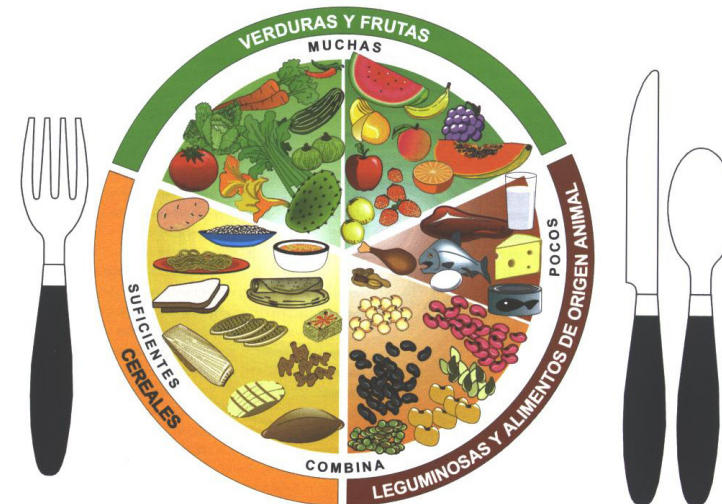
Los alimentos están formados por nutrimentos que el ser humano requiere para formar tejidos en el cuerpo, obtener energía, realizar las actividades diarias y activar defensas que eviten enfermedades.

El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria que existe en México para orientar a nuestra población sobre el tipo de alimentos que debemos consumir.

Esta guía ubica a los alimentos en 3 grupos:

- Verduras y frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal

Tema: 1.1 del Manual del Alumno pags. 16 y 17



Fuente: Apéndice Normativo de Norma Oficial Mexicana NOM 043

1. Verduras y frutas:

Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Explique al alumno los alimentos que forman parte de este grupo, identifique la variedad que existe de ellos y fomente su consumo tanto en su casa como en la escuela.

2. Cereales y tubérculos

Son la fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc.; también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Dé ejemplos al alumno de los alimentos que forman parte de este grupo y haga observaciones sobre la forma en que los incluimos en nuestra alimentación.





3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Proporcionan principalmente proteínas, que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños(as), para la formación y reparación de los tejidos.

Invite al escolar a mencionar los alimentos que forman parte de este grupo.

Los alimentos, por sí solos no pueden ser completos, suficientes o equilibrados ya que estas cualidades se dan cuando se varían y combinan entre sí.

Es decir, no existen alimentos buenos o malos, lo que existe es una dieta correcta cuando en la alimentación se incorporan alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida.

Actividad: Grupos de alimentos

Instrucciones: Pida al alumno que lleve recortes de revistas de alimentos. A continuación deberá pegar los recortes en cada grupo de alimento al que corresponde del tema 1.1 del Manual del Alumno pág. 18.





1.2 La importancia de beber agua

Campo formativo: Desarrollo físico y de salud.

Aspecto: Promoción de la salud.

Competencia: Participa en acciones de salud social, de preservación del ambiente y de cuidado de los recursos naturales de su entorno.

El agua es un elemento vital que es esencial para todo ser vivo.

Más del 50% de nuestro cuerpo está formado por agua, por lo que es fundamental mantenerlo hidratado para su buen funcionamiento.

Todos los órganos, tejidos y fluidos tienen agua. Solo unas pocas partes del cuerpo, como los huesos, los dientes y el pelo la contienen en menores proporciones.

Durante la vida, este elemento vital se pierde continuamente en nuestro cuerpo, a través de la orina, el sudor, la respiración y las heces fecales. Para que el cuerpo funcione bien es preciso reemplazar el agua que se pierde y así mantener un equilibrio.

Los alimentos que contienen una mayor cantidad de agua son las frutas y las verduras.

El consumo de agua es necesario para nuestro organismo y en los niños se debe formar este buen hábito desde pequeños.

¿Cuál es la función del agua en nuestro cuerpo?:

- Regula la temperatura corporal.
- Ayuda en la digestión.
- Transporta los nutrientes a las células y tejidos.
- Elimina lo que el cuerpo no necesita.

Actividad: Toma agua

Instrucciones: Converse con los escolares sobre la importancia de consumir agua diariamente. Que el escolar una los puntos para formar el dibujo de la jarra y el vaso con agua del tema 1.2 del Manual del Alumno pág. 19.



1.3 Origen de los alimentos

Campo formativo: Desarrollo físico y de salud.

Aspecto: Promoción de la salud.

Competencia: Participa en acciones de salud social, de preservación del ambiente y de cuidado de los recursos naturales de su entorno.

Podemos clasificar los alimentos según su origen:

Origen animal: alimentos que provienen de animales.

Algunos ejemplos son: carne, pescado, pollo, huevo, leche, yogurt, jamón, entre otros.

Origen vegetal: alimentos que se obtienen de las plantas.

Algunos ejemplos son:

Verduras: tomate, zanahoria, calabaza, pepino, lechuga, etc.

Frutas: manzana, melón, plátano, piña, naranja, limón, etc.

Aceites: aceituna, cacahuete, nuez, almendra, etc.

Cereales y tubérculos: maíz, avena, trigo, centeno, etc.

Actividad: Clasificación de los alimentos

Instrucciones: Explique a los escolares el origen y la diferencia de los alimentos que consume. Pida al alumno que realice la actividad del tema 1.3 en el Manual del Alumno y encierre con un círculo los alimentos de origen animal.

Actividad: Origen de los alimentos

Instrucciones: Pida al escolar que realice la actividad de origen de los alimentos en el Manual del Alumno pág. 21 y relacione con una línea los alimentos al origen al que pertenecen.





1.4 Aspectos de consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos

Campo Formativo: Desarrollo físico y de salud.

Aspecto: Promoción de la salud.

Competencia: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

Para tener una alimentación saludable es necesario iniciar con una adecuada selección de alimentos y un consumo equilibrado.

Los lugares en los que adquirimos los alimentos deben ser, de preferencia, sitios reconocidos, para estar seguros de la calidad de los mismos. Además, debemos verificar la fecha de caducidad de los productos y en caso de estar vencidos se deben reportar al encargado, ya que no se deben vender productos vencidos, pues representan un riesgo para la salud.

Las enfermedades transmitidas por alimentos con frecuencia presentan síntomas como náusea, vómito y diarrea, y algunas veces similares a la gripe. La mayoría de los alimentos pueden contaminarse si se manejan inadecuadamente, y si se adquieren o usan después de la fecha de caducidad posiblemente pueden contener bacterias de deterioro o microorganismos patógenos que puedan provocar una enfermedad transmitida por alimentos.

Existen por ejemplo los mercados de alimentos al aire libre, cuya conveniencia por la cercanía y precio de los alimentos, los hace atractivos a los consumidores. En estos lugares podemos encontrar una gran variedad de alimentos a la venta a bajo costo; sin embargo, es necesario verificar la calidad de los mismos, observando que se encuentren en las condiciones higiénicas necesarias para garantizar que los alimentos puedan ser consumidos, además de su apariencia, aroma y sabor. Es conveniente señalar que este tipo de alimentos no deben reemplazar a los hechos en casa, pues podrían ser transmisores de enfermedades como diarrea, fiebre tifoidea o hepatitis.

Actividad:

Selección de alimentos en buen estado.

Instrucciones: De los gráficos del tema 1.4 del Manual del Alumno, pág. 23 pedir al escolar que seleccione el dibujo que nos muestra la forma correcta de elegir los alimentos enlatados, frutas y verduras antes de comprarlos.

Actividad sugerida:

Pedir al escolar que ayude en casa a guardar los alimentos y que antes de comer las frutas y verduras se deben lavar perfectamente.



Actividad: El Gusano Sano (material por grado escolar)
(Esta actividad se puede realizar al final del ciclo escolar ó cuando el maestro(a) lo considere pertinente).
Contenido del juego: Imagen del gusano, tarjetas de colores con preguntas, dado de colores.

Instrucciones: El maestro(a) colocará en la pared o pizarrón la imagen del gusano. Cada alumno(a) tiene la oportunidad de tirar el dado, si responde la pregunta correctamente podrá pasar y colocar su imagen en el color correspondiente.

Según el color del dado será la tarjeta que el maestro leerá al alumno para hacer la pregunta. El maestro puede dejar que el alumno tome la tarjeta del color que corresponde. Si el alumno no contesta la pregunta, esperará a un segundo turno. (se deberán tener identificados los alumnos que no contestaron correctamente, para darles una segunda oportunidad)

Si el dado cae en la figura del gusano el alumno no tendrá que contestar ninguna pregunta, por lo que recibirá un aplauso y regresará a su lugar.

El juego terminará cuando se acaben las tarjetas de preguntas.

Mensaje de introducción para iniciar el juego:

“Este es el gusano que te enseña cómo estar sano, a través de los diferentes alimentos”. Diga las indicaciones del juego.

Mensaje final:

Para poder estar sano necesitamos comer de todos los alimentos que nos enseñó el gusano sano.





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





2.1 Actívate en familia

Campo formativo: Desarrollo físico y de salud.

Aspecto: Coordinación fuerza y equilibrio.

Competencia: Mantener el equilibrio y control de movimientos que implican fuerza, resistencia, flexibilidad e impulso, en juegos y actividades de ejercicio físico.

Actividad: Posturas

Dinámica: Las estatuas de marfil

Cantar: A las estatuas de marfil, una, dos y tres, así. El que se mueva baila el twist...

- Jugar a ritmo lento y rápido, adoptando diferentes posturas.
- Hacer percusiones (golpear) en distintas partes del cuerpo, mientras se canta.
- Jugar con un costalito relleno con hielo seco, canicas, frijoles o garbanzos (½ kilo aprox.), o con un globo o un listón, llevándolo sobre distintas partes del cuerpo: la cabeza, en un hombro o en la palma de la mano con el brazo extendido. Al momento de detener el movimiento, buscar otras formas de quedarse quietos y colocar el material en otra parte de su cuerpo.

Es importante adoptar posturas correctas para evitar lesiones, realizar la actividad por no más de diez minutos y al terminar, pedir a los escolares que se laven las manos e hidraten con agua.

Variantes: Rondas infantiles tradicionales “Naranja Dulce”, “Lobo Lobito”

Actividad: La caja de los pies

Dinámica:

Se requiere una caja o cajón con bolas de periódico o pedazos de tela, para desarrollar las siguientes actividades:

- **Juego de las estatuas:** Los escolares se mueven libremente dentro de su caja y a una señal se quedan quietos. La idea es estimular las posturas en equilibrio dinámico y estático. Variaciones: sobre la punta de los pies, sobre los talones, sobre la pierna derecha, sobre la izquierda.
- **Jugar canicas con los dedos de los pies:** recogerlas, enterrarlas y volverlas a buscar. Hacer giros de derecha a izquierda con la punta del pie.
- **Saltando sobre los pies:** separando los brazos, haciendo palmas al frente, arriba, a un lado y al otro. Se podrá utilizar música para ambientar.
- **Juego del inspector:** un niño(a) sin caja es el juez o inspector, y supervisa que los niños(as) en el juego no se muevan. Si se mueven tendrá que intercambiar su lugar para ser el nuevo inspector.
- **El carrusel:** Las cajas se colocan en un círculo y los niños van avanzando por ellas.

Es necesario explicar a los niños que al trabajar descalzos se pueden apreciar mejor la sensibilidad de sus pies y distinguir las distintas superficies que pisan. Las actividades deben ser lentas para que los escolares disfruten y tomen conciencia de la movilidad de sus pies.





2.2 Juegos en movimiento

Actividad: De aquí pa' allá

Tan rápido, que me puedo mover a todos los lados sin equivocarme

Hagamos retas y retos

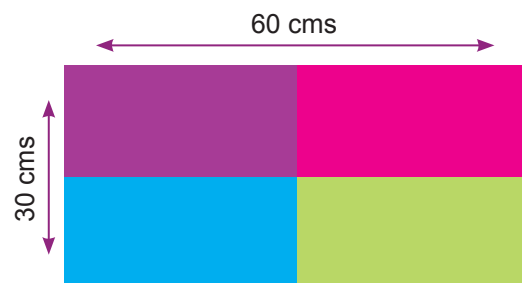
Dinámica

Se elegirá un escolar que haga girar la ruleta, la cual indicará a los participantes que coloquen una parte de su cuerpo en un color de la cuadrícula.

Nombrar una parte del cuerpo y un color por ejemplo:

- ¡Cabeza en el rosa!
- ¡Una rodilla en azul!
- ¡La espalda en verde!
- ¡Una rodilla en rosa y la otra en morado!
- ¡Una mano en azul y una rodilla en verde!

Material: Un tapete con cuatro colores (se muestra en la ilustración) o un dibujo en el suelo.



Al realizar la actividad se debe cuidar que no se presenten posiciones incómodas, la actividad no deberá rebasar los 15 minutos; es conveniente dejar que los niños propongan acciones e ideas; al término, los niños se deberán lavar las manos y beber agua.

Variantes: Acompañar la actividad con música. Una ruleta de colores, cartas o tarjetas, cubo de colores para dar las indicaciones de la actividad, se puede utilizar diversos materiales como: tarjetas de colores, conos, pelotas, etc.

La actividad se puede realizar en pequeños grupos.

El tapete se puede elaborar de diferentes formas, redondo, triangular, etc.

Actividad: 1, 2, 3, Coronita es...

Dinámica

- Un escolar se coloca al frente del grupo a una distancia de cinco metros y se voltea, dando la espalda al grupo. El escolar, sin voltear a mirar a sus compañeros(as), dice en voz alta: 1, 2, 3, coronita es... Antes de que termine la frase se puede voltea y si sorprende a alguno moviéndose, le pide que retroceda hasta el lugar en el que inició.
- Mientras lo dice, el grupo avanza y se acerca a él.
- El juego continúa, pero si el líder que está gritando la consigna es tocado por alguno de sus compañeros(as), antes de darse vuelta, le pasa el mando a quien lo tocó, y así sucesivamente. Al practicar este juego se debe dar la oportunidad a que varios escolares tengan el mando. Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.





Variantes: Inventar una manera de que el líder se desplace o se acerque. Realizar la actividad en espacios amplios fuera del aula. Al quedarse quietos, solicitarles que hagan posturas distintas: manos en la cabeza, una mano en la cabeza y la otra en la cintura, etc.

Actividad: En cámara lenta

Dinámica

Un docente o un escolar, pueden dirigir la actividad.

- El grupo se coloca al fondo del salón. Cuando el que dirige da la señal: “¡ya!”, los escolares empiezan a avanzar, lo más lento que puedan, hacia la pared del otro extremo del salón o del lugar designado, simulando que van corriendo a gran velocidad.
- El conductor vigila que ningún jugador se quede quieto; si éste es el caso, lo regresa para iniciar la acción nuevamente.
- El líder les dice cuándo acelerar su carrera.

Antes de dar la señal para iniciar, es necesario explicar la acción a realizar. Solicitar hacerlo rápido o lento.

Variantes: Avanzar botando una pelota, simular andar en bicicleta, simular que están barriendo, que están nadando, imitar movimientos de animales.

Actividad: Hagamos “pasitos y pasotes”

Dinámica

Marcar una zona dentro del salón o del lugar designado para jugar, la cual los alumnos(as) recorrerán haciendo pasos largos y pasos cortos

- ¿Cuántos “pasitos” son necesarios para llegar hasta el otro lado?
- Si hacemos “pasotes”, ¿Cuántos calculamos hacer?
- Vamos a combinar pasos cortos y largos.

- Ahora en lateral derecha e izquierda.
- Cuando hacemos “pasitos” hay que hacer ruido y pisadas fuertes, cuando hacemos “pasotes”, deberán ser en silencio.
- ¿Cómo movemos nuestros brazos en los “pasitos” y como los movemos en los “pasotes”?

Variantes: Promover la iniciativa de los escolares al momento en que calculan sus pasos. Permitir recorridos previos para que los escolares se percaten de sus posibilidades y hacer movimientos en cámara lenta.

Actividad: Somos muñecos

Dinámica

Se puede iniciar desde que los escolares están sentados:

- Los niños(as), como si fueran muñecos, se van levantando lentamente hasta ponerse de pie.
- Bailan algún ritmo. Cuando se detiene la música, los muñecos nuevamente se van a sentar lentamente, como si se estuvieran derritiendo:
 - Primero aflojan la cabeza
 - Luego los hombros
 - Ahora los brazos
 - Después la cadera
 - Quedan sentados

Se podrán empezar las secuencias desde las siguientes posiciones:

- Acostados boca arriba.
- Acostados boca abajo
- Acostados de cadera
- En posición cuadrúpeda



2.3 Crea tus juegos y movimientos

Actividad: Controlando la pelota **Dinámica**

Las actividades se pueden realizar en espacios cerrados o abiertos.

Acciones

Apretar la pelota varias veces con una mano y luego con la otra.

Lanzar la pelota hacia arriba y atraparla, colocarla por delante y luego por atrás.

Acostados boca arriba, colocar la pelota encima de su cuerpo, debajo, a un lado y al otro.

De pie hacer un túnel para que la pelota pase, de mano en mano, por entre las piernas.

Sostenerla con el dorso de la mano, lanzarla y detenerla con la otra mano y viceversa.

Lanzarla y detenerla con la cabeza.

Lanzarla y detenerla con una rodilla luego con la otra.

Ponerla en un pie y lanzarla hacia arriba. Atraparla con una mano, luego con el otro pie.

Tratar de golpearla varias veces con un hombro, luego con el otro.

Hacer una secuencia que integre mano, rodilla y pie.

Que los niños inventen secuencias.

Material: Cada escolar portará una pelotita del tamaño de una naranja, con semillas (pueden ser frijoles o garbanzos).

Cada escolar deberá tener su pelotita de semillas, asegurarse que se practique en una superficie limpia y libre de riesgos, motivar al grupo para que proponga acciones y ligar dos o tres de ellas en el juego. Al término de la actividad es conveniente que los alumnos se laven las manos y beban agua.

Variantes: Manejar otros materiales, por ejemplo, globos, etc.

Lanza la pelota

La educadora lanzará pelotas en distintas direcciones, los escolares correrán a cogerlas y las lanzarán para que la educadora las atrape; éstas serán de diferentes tamaños y las pueden elaborar los niños.

El perro juega con pelotas

La educadora los invita a coger pelotas, de pronto se escucha el sonido onomatopéyico de un perro (puede ser grabado o realizado por el docente), ¿quién ladró? ¿quién está? Los escolares lanzarán las pelotas hacia el lugar de donde provino el sonido para ver si sale el perro. Cuando sale el perro (se escucha otro ladrido) los niños(as) corren hacia su casita (lugar designado previamente).



2.4 Fortalece tu cuerpo

Actividad: ¿La podrás detener?

Dinámica

Trabajar en grupos de tres. Dos compañeros(as) se envían la pelota entre sí y el tercero trata de atraparla. Si lo consigue pasa al lugar de quien envió el pase.

Variantes: Diferentes maneras de lanzar

- Lanzar la pelota a una mano del compañero.
- Patear la pelota.
- Hacer que bote una vez antes de que la atrape el compañero.
- Lanzar la pelota rodándola por el suelo.
- Golpearla con la cabeza.
- Golpearla con un brazo.
- Inventar otras formas de jugar con la pelota.

Es necesario establecer medidas de seguridad y cuidar no golpear al compañero(as) del centro y motivar a los escolares para que propongan formas de enviar la pelota al compañero. Las pelotas deberán ser ligeras y de plástico, se recomiendan de un tamaño mediano. Al término de la actividad es conveniente que los alumnos(as) se laven las manos y beban agua.

Actividad: Conejos a su casita

El docente le explica a los escolares que ellos serán conejos que van a pasear por un campo donde hay muchas zanahorias y que saltarán al sonido de las claves, más rápido o más lento; cuando dejen de sonar las claves comerán las zanahorias y volverán a sus casitas.

Actividad: Un día de paseo

Los escolares saldrán de paseo por el campo con el docente, de pronto se encuentran con un río (el docente lo tendrá dibujado con anterioridad); ellos pasarán de un lado a otro por encima de un puente; el escolar que no pase no podrá llegar hasta los nidos de los pajaritos.

Actividad: Sapitos al agua

Se trazará un círculo en el área. Los escolares saltarán alrededor del círculo. A la señal “sapitos al agua” saltarán al interior del círculo trazado y caminarán imitando con los brazos, el movimiento de natación de los sapos.





2.5 Juega en equipo

Actividad: El boliche humano

Dinámica

- Dos equipos se colocan uno frente al otro, a diez metros de distancia. En el espacio comprendido entre ambos se moverá, a su antojo, el tercer equipo.
- Los jugadores de los lados lanzarán un balón arrastrándolo por el suelo, intentando tocar a los del centro. Para lanzar el balón utilizarán indistintamente las manos o los pies.
- Quedarán eliminados los jugadores del equipo central que sean tocados por el balón en cualquier parte de la pierna.
- Será vencedor el último jugador que quede en el centro.
- Entonces, un nuevo equipo ocupará el centro y el que ha estado jugando allí, le sustituye en su lugar y comienza el juego.

Variantes: Este juego tiene multitud de variantes, por todos conocidas, lo que hace de este juego un clásico en patios de colegio.

Observaciones

Es un juego muy dinámico, apto para cualquier edad, y muy divertido, que desarrolla el espíritu de juego en equipo, la rapidez y la agilidad de los jugadores.

Actividad: Pelota por el túnel

Se forman dos o más columnas con igual número de niños(as) y cada grupo tendrá un balón. Las columnas deben estar separadas a una distancia de brazo extendido por el frente y mantener las piernas separadas para formar el túnel. El primer escolar de cada columna tendrá el balón en el suelo y cuando el docente inicie el juego, lo hará rodar de manera que pase por dentro de las piernas

hasta el último niño(a), quien estará pendiente para atraparlo, correr al frente de su columna para colocarse en primer lugar y pasar de nuevo el balón.

Actividad: Quitar la colita

Todos los escolares se colocan colgando por atrás de la cintura, a manera de colita, una cinta o algo similar. A la señal del docente, todos los niños se ponen en movimiento tratando de quitarle la colita a sus compañeros para colocársela en la cintura. Todos los niños(as) podrán esquivar a sus compañeros corriendo y saltando, pero a la vez tratando de quitarles la colita a los demás sin tocarlos. Cuando el docente considere que ya ha pasado tiempo suficiente, indicará alto y el escolar que más colitas tenga ¡será el ganador!

Actividad: El lobo en el redil

Dinámica

- Los jugadores se colocan en círculo.
- Se designan uno o dos lobos y uno o dos corderos, según el número de jugadores. Para distinguirlos, se pueden usar papeles de colores diferentes u otra distinción cualquiera.
- Al empezar el juego, los dos corderos están en el aprisco, es decir en el círculo formado por los jugadores. Los lobos están fuera.
- Al sonar el silbato del director del juego, los lobos se esfuerzan por coger a los corderos entrando en el círculo, pasando entre los jugadores, por abajo, por encima de sus brazos o cortando la cadena que forman con ellos.
- Si entran los lobos, los corderos salen rápidamente y la misión de los jugadores que forman el círculo es impedir su salida. Si sólo entra uno y los corderos han salido ya, deben evitar ser cogidos





por el segundo lobo que queda fuera.

- Los corderos pueden entrar y salir del círculo cuantas veces quieran, sin alejarse de éste más de dos o tres metros; los jugadores que forman el círculo, pueden ensancharlo o encogerlo a su gusto, dificultando así la labor de los lobos.
- El juego termina si los lobos no atrapan a los dos corderos antes de dos minutos, o si éstos son cazados dentro del tiempo indicado.

Observaciones: Juego de agilidad y astucia, con movimientos en equipo.

Rutina del programa **Actívate para Preescolar**

Canción: Waving flag

- 1.- Aplaudiendo al ritmo de la música
- 2.- 16 tiempos. Inicia con la voz (hooooo) Marcha en su lugar con la punta del pie al frente moviendo los brazos como quiera
- 3.- 16 tiempos. T 1 Primero semiflexión de piernas y después elevar un hombro. T 2 repetir el movimiento con el otro hombro.
- 4.- 16 tiempos. T1 Marcha en su lugar con la punta del pie al frente y elevación del brazo contrario al pie, T 2 Con el pie y el brazo contrario
- 5.- 16 tiempos. T 1 Marcha en su lugar con la punta del pie al frente y cruzar el brazo contrario por el frente. T 2 Con el pie y el brazo contrario
- 6.- 16 tiempos. T 1 Desplazamiento lateral de un pie con Semiflexión de piernas palmeando los muslos dos veces. T 2 Unir el pie que se quedó a posición de firmes con dos palmadas al frente. T 3 y 4 de regreso al lugar donde inició
- 7.- 24 tiempos. Valseando de un lado al otro moviendo los brazos al ritmo de la música de la forma que quieran
- 8.- 16 tiempos. T 1 Desplazamiento lateral de un pie, inclinación del tronco lateral con la mano en el oído simulando escuchar con atención. T 2 Sin mover los pies de su lugar repetir el movimiento al otro lado
- 9.- 16 tiempos. T 1 Desplazamiento lateral de un pie con brazos laterales. T 2 Unir el pie al lado del desplazamiento bajando los brazos a posición de firmes. T 3 y 4 Avanzar de la misma forma al mismo lado
- 10.- Repetir los ejercicios del 2 al 9.



3 Apoyo psicosocial

Contenido

- 3.1 ¿Quién soy? ¿Cómo me veo?...¿Cómo me siento?
- 3.2 Mi persona vale: sentimientos de mí mismo y de los demás
- 3.3 Me relaciono con los demás: ¿Cómo me comunico?
- 3.4 Me relaciono con los demás: Convivencia pacífica con mi familia, amigos y vecinos
- 3.5 Me relaciono con los demás cuando hay conflictos:
¿Cómo reacciono cuando me enojo con mi familia, amigos y vecinos?





3.1 ¿Quién soy?: ¿Cómo me veo?... ¿Cómo me siento?

Campo formativo: Desarrollo personal y social.

Aspecto: Relaciones interpersonales

Competencia: Interioriza gradualmente las normas de relación y comportamiento basadas en la equidad y el respeto.

Identidad: Es el conjunto de caracteres o circunstancias que hacen que algo o alguien sea reconocido, sin posibilidad de ser confundido con otro.

Autoconcepto: Conocimientos y actitudes que cada uno tenemos de y hacia nosotros mismos. Descripción de sí mismo a través de la pregunta: ¿quién soy?

Actividad: ¿Quién soy?

El docente hará una breve definición de identidad personal y enfatizará sobre la importancia de conocerse a sí mismo, a fin de desarrollar la personalidad. Se apoyará con dibujos en forma de cartel para después invitar a los escolares a conocerse a sí mismos. Implica la búsqueda de su identidad personal.

Se les pide a los escolares que hagan un círculo y que de izquierda a derecha se presenten con su compañero y comenten lo que les gusta hacer

Actividad: Mis proyectos: ¿Qué quiero ser?

Solicitar al alumno que recorte de una revista y pegue, en medio pliego de cartoncillo, las fotos de personas que representen algún oficio como: policía, abogado, enfermera, doctor, bombero, etc. Profundizar en lo que los escolares quieren ser cuando sean grandes.

Colocar todos los carteles en el pizarrón, observarlos e identificar el oficio de su preferencia.

Actividad: Mi familia ¿De dónde provengo?, ¿cómo me veo? y ¿cómo me siento como parte de mi familia?

Es muy importante saber de dónde venimos, cuáles son nuestros orígenes, nuestras raíces y cuál es nuestro sueño. Se les pide a los alumnos que hagan en el Manual del Alumno del tema 3.1 pág. 30 un árbol genealógico con fotografías de miembros de su familia; luego, con ayuda de sus padres en casa, deberán pegar e identificar las fotos de sus integrantes y su parentesco.





3.2 Mi persona vale: Sentimientos de mí mismo y de los demás

Campo formativo: Desarrollo personal y social.

Aspecto: Relaciones interpersonales

Competencia: Adquiere conciencia de sus propias necesidades, puntos de vista y sentimientos, y desarrolla su sensibilidad para identificar las de otros.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la opinión que tengo de mí mismo. En la exploración de qué es la autoestima, Mruk (1999) la define como el hecho de sentirse valioso (merecedor) y capaz (competente). Así pues, la autoestima resulta de la interacción de dos componentes: merecimiento y competencia.

Además, actúa como una fuerza que organiza la percepción, la experiencia y la conducta a lo largo del tiempo. Moldea la conducta, pero también es moldeada por ella; le proporciona estabilidad y, al mismo tiempo, permanece abierta al cambio.

La opinión que el escolar escuche acerca de sí mismo, tiene una enorme trascendencia en la construcción de su propia imagen. La autoestima tiene un gran impacto en el desarrollo de la personalidad del escolar. Una imagen positiva puede ser la clave del éxito y la felicidad durante la vida. Y lo que es más, si el escolar termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada, podrá ingresar en la vida adulta con los cimientos

necesarios para tener una existencia productiva y satisfactoria.

Actividad: La autoestima

Instrucciones: El docente describe el concepto de “autoestima”. En el Manual el Alumno tema 3.2 pág. 31 pegará una fotografía de algún evento especial o significativo para él, donde se observen muestras de afecto y se le pide que exprese lo que siente.



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

Campo formativo: Desarrollo personal y social.

Aspecto: Relaciones interpersonales.

Competencia: Aprende sobre la importancia de la amistad y comprende el valor que tienen la confianza, la honestidad y el apoyo mutuo.

¿Qué es la comunicación?

La comunicación es el proceso mediante el cual unas personas hacen partícipes a otros, de aquello que hacen, tienen, sienten o piensan, mediante una actividad que supone un intercambio de información produciendo cambios en el entorno y que puede desarrollarse sin la presencia de un código previo conocido.

La familia, el seno en el que nace y se desarrolla el niño(a), constituye el primer contexto de socialización. En este sentido, la comunicación juega un papel significativo en todos los campos en los que el niño se desenvuelve.

De la comunicación depende la adaptación a los distintos espacios (como la escuela, el trabajo, la diversión, etc.) en los que debemos interactuar. Es necesario que podamos expresar nuestros sentimientos o estados de ánimo: la alegría, la tristeza, el dolor, etc.

Los escolares pueden hablar con mayor habilidad sobre sus experiencias y las emociones ligadas a ellas cuando los padres escuchan con atención y no manifiestan de inmediato su opinión. Hay muchas posibilidades de dar señales, sin emplear palabras, de que se está escuchando con toda atención: a través de contacto visual, con una postura del cuerpo atenta y abierta y con alguna confirmación de vez en cuando.

Actividad: El teléfono.

En parejas y con un teléfono (descompuesto, de cartón o de juguete), pedir a los alumnos que dialoguen entre sí y escuchen con atención lo que les dice su compañero(a), después compartir su experiencia de cómo se sintieron al escuchar y ser escuchados.





3.4 Me relaciono con los demás: Convivencia pacífica con mi familia, amigos y vecinos

Campo formativo: Desarrollo personal y social.

Aspecto: Identidad personal y autonomía

Competencia: Adquiere conciencia de sus propias necesidades, puntos de vista, sentimientos y desarrolla su sensibilidad para identificar los de otros.

Es importante mantener una relación afectuosa con las personas con las que convivimos, ello se va logrando a través de una comunicación respetuosa. Cada persona tiene sus características individuales; entonces, es importante desarrollar la habilidad de platicar y escuchar con atención lo que los demás expresan, entender su punto de vista y llegar a acuerdos o solucionar desacuerdos, aspecto común en la convivencia que se presenta entre los seres humanos.

La convivencia pacífica consiste en:

- Conocer a los demás y respetarlos
- Llegar a acuerdos
- Conversar sobre sus experiencias
- Respetar el espacio
- Respetar sus pertenencias
- Jugar y divertirse

La familia es el espacio propicio para compartir esa convivencia pacífica, por eso, el maestro debe invitar a sus escolares para que intenten acercarse más a sus padres, compartiendo sus puntos de vista, aclarando sus emociones, sus pensamientos, lo que les agrada y también lo que les disgusta, ya que ellos sabrán comprenderlos. Si somos claros, nos ayudará a conocernos mejor y evitar conflictos o desacuerdos entre la familia, vecinos y amigos.

Actividad: Convivencia

Instrucciones: Solicitar a los escolares que jueguen a los cambios de roles de la familia (se disfrazarán o traerán un accesorio que represente a mamá, papá o hermano/a) conviviendo con sus compañeros(as), con los objetos que tienen en la escuela.

Proponer a los escolares que jueguen con la familia a cambiar de roles, conviviendo en forma pacífica y posteriormente que describan lo que hacen todos los integrantes de la familia, representándolo a través de un dibujo.



3.5 Me relaciono con los demás cuando hay conflictos: ¿Cómo reacciono cuando me enojo con mi familia, amigos y vecinos?

Campo formativo: Desarrollo personal y social.

Aspecto: Relaciones interpersonales

Competencia: Interioriza gradualmente las normas de relación y comportamiento basadas en la equidad y el respeto.

Uso de la comunicación para evitar conflictos.

La comunicación es fundamental para relacionarse con todas las personas, mide qué tanto te comunicas con los demás (amigos, compañeros, maestros, vecinos, etc.)

Actividad:
“Teléfono descompuesto”

Un grupo de escolares se sienta en círculo y uno de ellos empieza susurrándole un mensaje simple a su compañero(a) que esté a su lado. Ese compañero(a), a su vez, pasa el mensaje al próximo escolar, y así sucesivamente, hasta que finalmente regresa al creador del mensaje inicial. El mensaje final lleva solo un pequeño o nulo contenido del mensaje original. Lo más cómico es la distorsión del mensaje final.

Esto puede ocurrir en la vida real. Solo que las consecuencias no son siempre tan divertidas. Los mensajes deben ser claros o la información se distorsiona y la conversación se sale del contexto.

Actividad:
Manejo de conflictos

Instrucciones: Mencionar a los escolares las reglas del juego (ya sea memoramas o lotería) y la importancia de respetarlas. Después los escolares realizarán el juego seleccionado, lo importante será cómo resuelven los conflictos durante el juego. Primero se deberá dejar a los escolares que ellos mismos los resuelvan, es necesario dar espacio y tiempo para ello. En caso de que observe que lo están haciendo de una manera negativa debe intervenir para abrir otras oportunidades y solucionar los conflictos de manera positiva.



4 Prevención y atención en salud

Contenido

- 4.1 Es tarea de todos: Influenza AH1N1
- 4.2 Ojos abiertos
- 4.3 Cartilla Nacional de Salud
- 4.4 Higiene personal
- 4.5 ¿Qué es el dengue?





4.1 Es tarea de todos: Influenza AH1N1

Campo formativo: Desarrollo físico y salud.

Aspecto: Promoción de la salud preventiva

Competencia: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

La influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, parecida a la gripe, pero con complicaciones severas, provocada por un virus extremadamente contagioso, que puede causar complicaciones graves e incluso la muerte.

Mecanismos de transmisión

El virus se transmite de humano a humano. La transmisión puede darse: cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otras sin cubrirse la boca y la nariz, cuando se comparten utensilios o alimentos de una persona enferma y cuando se saluda de mano o de beso.

Prevención:

- Evitar el contacto directo con las personas enfermas o que tengan fiebre y tos.
- Lavarse las manos con agua tibia y jabón entre 10 y 20 segundos de manera frecuente; lavarse entre los dedos y por último el pulso o la muñeca. Como alternativa, puede usar alcohol en gel o líquido para desinfectar.
- Tratar de no tocarse la boca, nariz y ojos.
- Ventilar los lugares habitados.
- Taparse la boca y la nariz al estornudar o toser con un pañuelo descartable o, si no se tuviera, con la parte interna del antebrazo.
- Usar mascarillas o barbijos (recomendable solamente en ambientes públicos o en cercanía a contagiados), recordando que tienen un determinado tiempo de uso.
- Evitar los besos y dar la mano al saludarse.
- Además, evitar contactos muy cercanos, tales como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.





Actividad: Los síntomas

Instrucciones: Informará a los escolares sobre la influenza A H1N1; se puede apoyar en el Manual del Alumno tema 4.1 pág. 36 con imágenes que representan los síntomas de la enfermedad.

Se organizará al grupo en un círculo y se pasará una pelota con escarcha; cuando se termine de pasar la pelota, pida a los alumnos que observen sus manos y digan si quedó escarcha en ellas.

Cuando los niños comiencen a observar la escarcha, hará alusión de que en una forma semejante se transmite la influenza AH1N1: por contacto y falta de higiene en las manos.

Después pregunte ¿cómo pueden mantener limpias sus manos y qué utensilios de limpieza deben utilizar para lograrlo?.

Asimismo, mencione qué otras recomendaciones se deben seguir para prevenir esta enfermedad.

Actividad: Prevención de contagio

Colorear las diferentes acciones de prevención para la influenza A H1N1 en el Manual del Alumno tema 4.1 pag 37.

Al finalizar la actividad es importante realizar de forma grupal un repaso sobre el significado de cada uno de los dibujos.





4.2 Ojos abiertos

Campo formativo: Desarrollo físico y salud.

Aspecto: Promoción de la salud.

Competencia: Practica medidas básicas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes, riesgos en la escuela y fuera de ella.

Prevención de riesgos de tránsito en la calle:

Al cruzar una calle, mirar hacia ambos lados (hay ciclistas que circulan en sentido contrario). En las esquinas, además de esperar la luz roja del semáforo, ver que los vehículos se han detenido completamente.

No subir o bajar del transporte en movimiento.

De seguridad:

No hablar con extraños.

Si un extraño trata de agredirlos, gritar fuerte.

No ir solos a lugares de paseo o de entretenimiento.

Prevención de riesgos de accidentes en la casa:

- Cortaduras con vidrios rotos y por mal uso de cuchillas y herramientas.
- Quemaduras con fuego directo y líquidos calientes.
- Electrocuación por enchufes al alcance de los niños, por mal estado de artefactos eléctricos o por combinación con líquidos.
- Caídas en escaleras por subir o bajar descuidadamente o corriendo.
- Intoxicación por sustancias al alcance de los niños.

De seguridad:

- Nunca abrir la puerta a extraños. Hablar a través de la puerta cerrada con llave.
- Colocar rejas de protección en las ventanas que dan a la calle.

Prevención de riesgos en la escuela

Principales peligros:

Caídas en escaleras por subir o bajar descuidadamente o corriendo.

Torceduras o roturas por juegos bruscos.

Se pretende fomentar en el niño el desarrollo de conductas que le permitan vivir con más seguridad a partir de la identificación de lugares, sustancias, situaciones, actos y personas que puedan afectar su integridad física y mental.

Muchos accidentes se pueden evitar si se logra establecer una relación entre la seguridad y el orden, concebido como el acomodo que cada cosa debe tener y el estado óptimo que debe guardar para su uso.

Actividad: Prevención de riesgos

Instrucciones: Dialogue con sus alumnos sobre las posibles situaciones de riesgo cuando estamos en casa, en la calle o en la escuela, tomando como base la información del contenido, tema 4.2 Pág. 38 En equipo elaborar carteles para prevenir accidentes.





4.3 Cartilla Nacional de Salud

Campo formativo: Exploración y conocimiento del mundo.

Aspecto: Cultura y vida social.

Competencia: Reconoce y comprende la importancia de la acción humana en el mejoramiento de la vida familiar, en la escuela y en la comunidad.

Las Cartillas Nacionales de Salud son documentos oficiales para las familias mexicanas, que se deben entregar en forma gratuita a la población en todas las unidades médicas del Sistema Nacional de Salud.

Están enfocadas a promover el auto-cuidado de la salud de la población, a través de acciones de prevención, detección oportuna y control de enfermedades; así como para facilitar el seguimiento del estado de salud de la población, independientemente del lugar donde reciban atención médica.

Objetivos:

- Garantizar a toda la población la entrega gratuita de un instrumento de promoción para el auto-cuidado de la Salud.
- Promover entre la población el uso de las Cartillas Nacionales de Salud, a lo largo de toda su vida.
- Posicionar el uso de las Cartillas Nacionales entre la población mexicana.
- Promover la prestación de servicios de salud con calidad.

Para mayor información sobre el tema consulte el libro *Manual para el Maestro* del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud (pág.128).

Actividad: Cartilla de Salud

Instrucciones: Pida a sus escolares que recorten las imágenes incluidas en el anexo de la actividad 4.3 de la página 61 y armen en su manual la cartilla de vacunación a color que aparece en la página 39.



4.4 Higiene personal

Campo formativo: Desarrollo físico y salud.

Aspecto: Promoción de la salud

Competencia: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

Para cuidar nuestra salud debemos proteger y cuidar nuestro cuerpo. Para ello se recomienda:

- El baño diario es muy importante pero, de no ser posible, al menos es necesario lavarse las manos y la cara, las axilas, los genitales y los pies diariamente.
- La ropa interior, por estar en contacto con el cuerpo absorbe el sudor, se ensucia fácilmente y puede adquirir olores desagradables, por lo que es conveniente cambiarla a diario (al igual que la ropa externa).

El 60% de las enfermedades infecciosas intestinales pueden prevenirse con el simple acto de lavarse las manos antes y después de ir al baño, y antes de ingerir cualquier alimento.

La higiene personal es el conjunto de cuidados que habitualmente debe observar el individuo en su cuerpo, para proteger y conservar su salud.

Consejos de aseo personal.

- Recuerde que para lavarse bien las manos tiene que usar agua y jabón, lavar la palma, el dorso de las manos y entre los dedos, hasta las muñecas.
- El uso de gel o alcohol se sugiere solo cuando no es posible lavarse, pero no substituye al lavado de manos.
- Mantener limpia la nariz.
- Cortar uñas de pies y manos cada semana.

Actividad: Higiene personal

Instrucciones: Pedir a los escolares que observen las imágenes que se encuentran en el Manual del Alumno tema 4.4 pág. 40 para el desarrollo del tema, explicando la importancia de la higiene personal.





4.5 ¿Qué es el dengue?

Campo formativo: Desarrollo físico y salud.

Aspecto: Promoción de la salud

Competencia: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

El dengue es una enfermedad que se transmite a través de la picadura de un mosquito del género *Aedes Aegypti* infectado con el virus.

Aparece preferentemente en zonas urbanas y se presenta en epidemias intermitentes en áreas tropicales y subtropicales.

Se caracteriza por fiebre, dolor muscular y articular general. Se puede diferenciar, por la sintomatología y su gravedad, en dos tipos de dengue: clásico y hemorrágico, este último puede ser mortal.

Para evitar el dengue es necesario eliminar los lugares donde se cría el mosquito. Para ello se debe hacer lo siguiente:

- Mantener bien tapados los recipientes donde se almacena agua para uso doméstico.
- Rellenar los huecos de los árboles, tapias y paredes con cemento.
- Eliminar el agua estancada por lluvia, riego u otros factores, de recipientes, charcos, blocks de construcción y otros objetos.
- Tapar muy bien los tanques de agua y cisternas para que no entre el mosquito.
- Sustituir con tierra o arena, el agua de floreros y macetas del hogar, lugares de trabajo, centros de estudio y en las tumbas de los cementerios.
- Perforar huecos en las llantas de los parques infantiles para que no se acumule agua.

Actividad: Dengue

Instrucciones: Generar reflexión sobre el tema, observen las imágenes en el Manual del Alumno tema 4.5 pág 41. para que identifique los lugares en donde se desarrolla en dengue. En equipos, solicitar que los alumnos elaboren carteles para la prevención del dengue.

5 Ambientes seguros y saludables

Contenido

- 5.1 Un lugar seguro y saludable
- 5.2 La ciudad de los niños
- 5.3 Valores
- 5.4 Higiene en el edificio escolar y en el hogar
- 5.5 Reforestación





5.1 Un lugar seguro y saludable

Campo formativo: Desarrollo físico y salud.

Aspecto: Promoción de la salud.

Competencia: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

Los ambientes seguros y saludables son los espacios físico, psicosocial y cultural donde se habita cotidianamente (hogar, escuela, área de trabajo, colonia, etc.) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser.

Un ambiente saludable alienta y refuerza las acciones que favorecen la salud, la seguridad y el bienestar, por lo que se debe trabajar en dos vertientes: cuidar y modificar el espacio físico para que garantice las condiciones básicas de seguridad y saneamiento ambiental; y cuidar y modificar el entorno psicosocial promoviendo relaciones armónicas y respetuosas entre los miembros del colectivo escolar.

Las escuelas como entornos seguros y saludables apoyan la dignidad y bienestar colectivo, ofreciendo múltiples oportunidades de desarrollo, mediante estrategias que promueven y apoyan la salud y la seguridad.

Los aspectos físicos que se consideran incluyen: pisos, barandales y escaleras en buenas condiciones y, en general, procuran el buen funcionamiento de la infraestructura de la escuela.

Dentro del aspecto psicosocial, busca promover el ejercicio de los derechos humanos y la práctica constante de relaciones de género equitativas, tales como: la tolerancia, el diálogo, el respeto y la vigilancia permanente del entorno escolar.

Actividad: Telaraña

Instrucciones: Los escolares se sientan en círculo y el docente inicia opinando sobre la importancia de sentirnos bien en nuestra escuela, de respetar a nuestros compañeros y a la gente que nos rodea. Una vez que termine de ejemplificar, el docente lanzará la bola de estambre a uno de los escolares para que dé su opinión, después éste tomará un pedazo de estambre y lanzará la bola a otro compañero, y así sucesivamente, hasta que la mayoría haya participado.

Actividad: Entorno seguro

Instrucciones: Que el escolar observe los dibujos del tema 5.1 en el Manual del Alumno de la pag. 44 e identifique encerrando en un círculo los entornos donde convive cotidianamente.



5.2 La ciudad de los niños

Campo formativo: Exploración y conocimiento del mundo.

Aspecto: Cultura y vida social

Competencia: Distingue y explica algunas características de la cultura propia y de otras culturas.

Una ciudad es un área urbana con alta densidad de población en la que predominan fundamentalmente la industria y los servicios. Conformada, a su vez, por varias comunidades o colonias, las cuales están formadas por grupos de población.

Una comunidad es un grupo o conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica, estatus social, roles. Por lo general, en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación con otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada.

Actividad: Maqueta de mi comunidad

Instrucciones: Para la realización de esta actividad, deberá identificar los lugares alrededor de la escuela y ubicar los lugares más próximos, por ejemplo: la iglesia, la tienda, el centro de salud, la plaza, alguna tienda comercial, casas, escuelas, papelerías, cibercafés; también podrá mencionar árboles, carros, etc. En el Manual del Alumno del tema 5.2 de la pág. 45 los escolares iluminarán los dibujos.





5.3 Valores

Campo formativo: Exploración y conocimiento del mundo.

Aspecto: Cultura y vida social.

Competencia: Reconoce que los seres humanos somos distintos, que todos somos importantes y tenemos capacidades para participar en sociedad.

Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento, en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas o comportamientos en lugar de otros.

Actividad: Cuento

Instrucciones: Seleccione un cuento de la colección del Programa Nacional de Lectura y ejemplifique alguno de los valores a trabajar.

Actividad: El cofre de los tesoros.

Instrucciones: Solicite a los escolares llevar un objeto o juguete que a ellos les guste mucho, algo que tenga un significado muy valioso para ellos.

El docente construirá con una caja grande que represente el cofre. En esa caja se colocarán los juguetes u objetos de los escolares. Esto propiciará una reflexión y los alumnos compartirán con sus compañeros el significado estimativo del objeto que trajeron.

TIPOS DE VALORES

| RELIGIOSOS | MORALES | ESTÉTICOS | INTELECTUALES | AFECTIVOS | SOCIALES | FÍSICOS | ECONÓMICOS |
|----------------|---|--------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------|------------------|---------------------|
| Santidad Fe | Bondad Felicidad Virtudes Humanas Autorrealización Libertad Integridad Ética | Belleza Armonía | Verdad Sabiduría Razón | Amor Afecto Amistad | Poder Liderazgo | Salud Higiene | Bienes Seguridad |



5.4 Higiene en el edificio escolar y en el hogar

Campo formativo: Desarrollo físico y salud.

Aspecto: Promoción de la salud.

Competencia: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

El ambiente donde se desenvuelve influye en todas las fases de su vida, por consiguiente, debemos procurar que en el hogar y en la escuela existan condiciones que actúen favorablemente en la salud de los niños.

Higiene y conservación del edificio escolar

- Estar adecuadamente construido, contar con instalaciones sanitarias, ventiladas y con iluminación suficiente que impida la proliferación de insectos, roedores y parásitos.
- Las paredes interiores o exteriores y mallas deben mantenerse bien pintadas y cuidar de ellas para no derrumbarlas.
- Los pisos deben mantenerse limpios.
- Las banquetas se deben barrer periódicamente y no tirar basura.
- Deben existir jardines y es necesario conservarlos y cuidarlos.
- La basura debe recogerse diariamente y colocarse en recipientes o botes especiales.
- Los bebederos deben contar con una correcta instalación y potabilidad del agua.

Higiene y conservación del hogar

- Es conveniente que existan ventanas por donde entre el aire fresco, la luz del sol y también, para que exista una adecuada ventilación.
- Procurar tener cuartos separados para los adultos, niños y un lugar especial para la preparación de alimentos (cocina).
- La casa debe limpiarse a diario, sacudir la ropa de cama, tenderla al sol y lavarla con frecuencia para evitar enfermedades como la sarna y parásitos como: piojos, chinches y pulgas.
- Evitar dormir, cocinar o comer en el suelo, porque puede haber polvo, basura o microbios.
- Instalar mallas o mosquiteros en puertas y ventanas para evitar la entrada de moscas, zancudos, etc.
- Procurar secar o rellenar los charcos que haya alrededor de la vivienda.

Actividad: “Operación Hormiga”.

Instrucciones: Dialogar sobre la importancia de mantener la higiene en la escuela y en el hogar.

Convocar a “Operación Hormiga” para la limpieza del plantel, con la participación de toda la comunidad educativa.

Actividad: Higiene en el edificio escolar y en el hogar.

Instrucciones: Realizar la actividad del Manual del Alumno, tema 5.4 higiene en el edificio escolar y en el hogar pag. 48 y 49, la cual consiste en que los escolares marquen con una “X” las áreas que están desordenadas o sucias y con una “✓” las que estén limpias y ordenadas.





5.5 Reforestación

Campo formativo: Exploración y conocimiento del mundo.

Aspecto: El mundo natural

Competencia: Participa en la conservación del medio natural y propone medidas para su preservación.

El 15 de diciembre de 1972, la Asamblea General de la ONU designó el 5 de junio Día Mundial del Medio Ambiente, como una forma de promover acciones para conservarlo y mejorarlo.

Se entiende por medio ambiente al entorno que afecta y condiciona las circunstancias de vida de las personas o bien, de la sociedad en su vida.

El medio ambiente puede ser conservado a través actividades de reforestación de los entornos escolares.

Reforestación: Consiste en plantar árboles en terrenos en los que antes había bosques pero que han sido destinados a otros usos.

La realización de actividades de reforestación en el entorno escolar tiene como principal objetivo implicar a la comunidad educativa en las tareas de defensa, conservación y recuperación de los bosques, fomentando su estudio y conocimiento.

Más allá de la propia reforestación, se intenta crear una relación afectiva con los árboles plantados, mediante tareas de mantenimiento y observación, así como fomentar la investigación, enseñanza y prácticas agrícolas.

La realización de la siembra de especies, actúa como un eje en base al cual se pueden articular una gran cantidad de contenidos relacionados con la preservación de nuestro entorno.

Actividad: Reforestación

Instrucciones: El docente debe propiciar la reflexión acerca de la importancia del tema y cómo contribuye a la construcción de entornos saludables y adecuados para la realización de nuestras actividades diarias.

Se le pedirá a los escolares que lleven a la escuela una pequeña planta y que la muestren a sus compañeros. Luego, se tomará en cuenta el tema de estudio y se buscará un lugar donde puedan ser plantadas, para que el grupo supervise su sano crecimiento. Además, observará cómo ello coadyuva al establecimiento de entornos saludables.

Actividad sugerida: Se puede proponer realizar un huerto familiar o escolar.



6 Recursos y apoyos sociales comunitarios

Contenido

- 6.1 Personal profesional que nos ayuda
- 6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables





6.1 Personal profesional que nos ayuda

Campo formativo: Exploración y conocimiento del mundo.

Aspecto: Cultura y vida social.

Competencia: Reconoce y comprende la importancia de la acción humana en el mejoramiento de la vida familiar, en la escuela y en la comunidad.

Personas que nos ayudan:

Bomberos: Para apagar incendios y salvaguardar a todas aquellas personas y animales que se encuentren ante una situación de emergencia llamamos a los bomberos. Ellos usan un uniforme especial color amarillo, botas y un casco que los protege de las llamas. Viajan en un camión rojo y utilizan grandes mangueras.

Dentistas: Son personas que nos ayudan a tener una salud bucal, cuidan que no tengamos caries en nuestros dientes y nos enseñan la forma correcta de cepillarnos los dientes. Generalmente, usan una bata blanca.

Doctores: Trabajan en los hospitales, en las clínicas, centros de salud y en los consultorios. Utilizan una bata blanca, y nos revisan cuando estamos enfermos o tenemos algún malestar, brindándonos las medicinas que nos alivian.

Enfermeras: Personas que ayudan a los doctores y cuidan a los enfermos y a todo aquel que no pueda cuidarse a sí mismo cuando están enfermos. Estas personas siempre traen en su cabeza una cofia.

Maestras o maestros: Es una persona que tiene la habilidad de enseñar y transmitir conocimientos a otras personas. Se encarga de la educación formal de los niños y niñas.

Nutriólogos: Son personas que te enseñan a llevar a cabo una alimentación correcta para estar fuerte y saludable, también te proporcionan una dieta adecuada cuando estás enfermo.

Policías: Personas que generalmente están vestidas con uniforme azul o beige. Ellos guardan el orden y nos cuidan de cualquier persona que nos quiera hacer daño, también ayudan a la fluidez del tránsito para evitar algún choque y cuando esto sucede ellos también nos apoyan para que se atienda pronto a las personas lesionadas. Los policías utilizan patrullas.

Protección civil: Ellos nos previenen, auxilian y nos apoyan ante la eventualidad de un desastre provocado por agentes naturales o humanos, también trabajan para crear una cultura de autoprotección. Ellos tienen uniforme de color rojo y amarillo.

Actividad: Pida a los alumnos que observen y coloreen a las personas que atienden su comunidad, del Manual del Alumno pág. 52 y 53.



6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables

Campo formativo: Exploración y conocimiento del mundo.

Aspecto: Cultura y vida social

Competencia: Reconoce y comprende la importancia de la acción humana en el mejoramiento de la vida familiar, en las escuelas y en la comunidad

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 alumnos 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





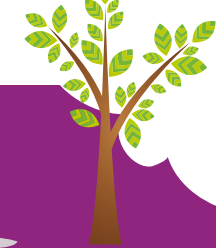
Agosto 2011

| 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 | | | | |
| | | CAMPAÑA "Lucha contra el sobre peso y la obesidad" CAMPAÑA "Combate al Dengue en centros educativos" CAMPAÑA "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 | | | | |

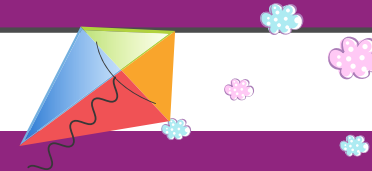
▶ Etapa Región "Concurso Derechos Humanos"

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

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



 Semana de los Derechos Humanos
 VACACIONES



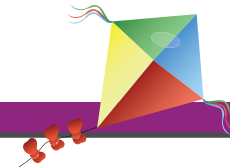


Enero 2012

| 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 | VISITAS DE SEGUIMIENTO CAMPAÑA ESCUELA Y SALUD CAMPAÑA "Combate al Dengue" CAMPAÑA "Infecciones Respiratorias Agudas" | | | | |

 VACACIONES
 Curso y taller "Valórate hoy"





Febrero 2012



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

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

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 | | CAMPAÑA "Los Escolares Contra el Dengue" SEMANA DE SALUD BUCAL CAMPAÑA "Combate al Dengue en Centros Educativos" CAMPAÑA "Escuela y Salud" | | | VISITAS DE EVALUACIÓN CAMPAÑA "ESCUELA Y SALUD"  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

Alimentos sanos para vivir mejor

Mary Deirdre – Fiona Wilcock – Angela Dowden
España 1998
Editorial Elfos

Secretaría de Educación Pública

Programa de Educación Preescolar 2004
Primera edición
México D.F 2004
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 Salud

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

Secretaría de Salud

Programa de Acción en el Contexto Escolar

Lecturas, Educación física y deporte

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

Servicio de enseñanza

Compendio de Educación para la Salud al Magisterio
México 1996
IMSS

Temas de Educación para la Salud. (Material Didáctico)

Chapa H. María Elena
Monterrey - DIF. 1984

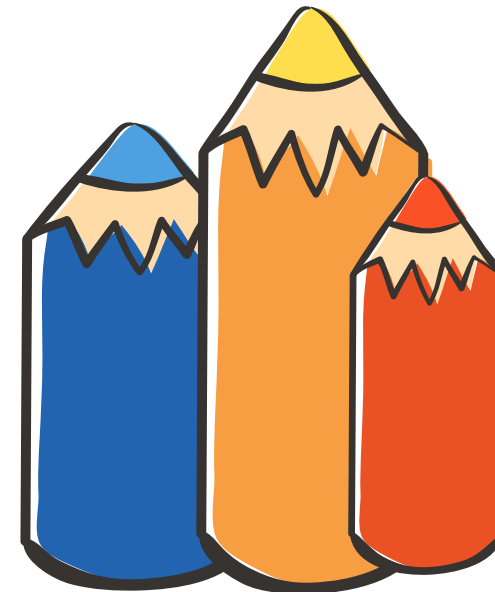
Secretaría de Educación Pública

Programa escuela y saludables
Manual para el maestro del programa escuela y saludables
1ª edición 2008

Food safety

www.foodsafety.gov

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





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