



Nuevo
León
Unido

Gobierno para Todos



Secretaría de
SALUD



Secretaría de
EDUCACIÓN



Manual del Alumno

cuarto de primaria

SPA

SALUD PARA APRENDER









Manual del Alumno cuarto de primaria





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 Alumno cuarto de primaria



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

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 Zárata, Lic. Nut.
María Elena de Jesús Garza Badillo, Lic. Miguel Ángel González Pérez,
Lic. Mauro Antonio García Hernández, Lic. Saúl Sánchez Castillo, Lic. Laura
Alicia García Cruz, Profr. José Alejandro López Loredo, Lic. Hortensia Solís
Garza, Lic. Josefina Maldonado Pérez.

Revisión Técnico-Pedagógica

Primaria: Profra. Blanca Esthela González Lozano, Profra. Elena del Carmen
García de la Garza, Profra. Cristina Montalvo, Profra. Perla Mendoza Medina,
Profra. Obdulia Cisneros Mejía.

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: 115,000 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
Eje 1 Alimentación y nutrición	15
Eje 2 Actividad física	29
Eje 3 Apoyo psicosocial	37
Eje 4 Prevención y atención en salud	47
Eje 5 Ambientes seguros y saludables	57
Eje 6 Recursos y apoyos sociales comunitarios	67







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 integral”, 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

 Sabes lo que es la autoestima y cómo puedes fortalecerla? ¿Habías oído hablar de que vivimos en un país multicultural? ¿Qué razones vuelven importante el cuidado de la salud bucal? ¿Sabes cómo se transmiten el dengue y la influenza? ¿Has participado en la integración de un botiquín?

En las páginas de tu Manual de Salud para Aprender aprenderás sobre estos temas y otros más, todos ellos importantes para que aprendas sobre lo que puedes hacer para mantenerte como un niño o niña saludable, con muchas ganas de estudiar y aprender, además de divertirse con tus amigos y tu familia.

Salud para Aprender es un programa diseñado para que conforme avances en tus estudios de educación básica, vayas aprendiendo sobre lo que puedes hacer siempre para ser una persona saludable, a partir de 6 temas básicos:

- Aprender a comer bien, para estar sano
- Aprender sobre la importancia de estar activo
- Aprender a pensar sobre ti mismo
- Aprender a evitar las enfermedades
- Aprender sobre lo que es un ambiente saludable
- Aprender sobre quién nos puede apoyar en caso de necesitar ayuda

La intención de los especialistas que prepararon estos materiales es que te desarrolles integralmente como ser humano y tengas, así, una mejor calidad de vida, además de extender tus conocimientos e influencia en tu familia, pues Salud para Aprender también incluye actividades en las que participan tus papás.

Esperamos que las actividades y temas expuestos en este Manual sean de tu agrado y aprendas muchas cosas. Pero sobre todo, que todos estos nuevos conocimientos se conviertan en hábitos cotidianos y en un estilo de vida saludable que hagas completamente tuyo de ahora en adelante.







1.- Alimentación y nutrición

- 1.1 Alimentación
- 1.2 Nutrición de acuerdo al grupo de edad
- 1.3 Disponibilidad de alimentos
- 1.4 Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos
- 1.5 Conoce los alimentos



1.1 Alimentación

Para que puedas crecer y desarrollarte necesitas tener buenos hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios son las costumbres y prácticas que adquieres de tu familia durante la vida que influyen en tu alimentación.





Es muy importante que adquieras buenos hábitos alimentarios porque te ayudarán a crecer y a desarrollarte adecuadamente. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también la calidad, ya que ambas influyen en nuestra salud.

Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para poder escoger la mejor opción.

Actividad:

“Juego de los hábitos alimentarios”

Instrucciones:

- Junto con tus compañeros forma equipos de cinco personas para iniciar el “Juego de los hábitos alimentarios”.
- Tu maestro te dará las indicaciones a seguir.
- Avanzarán las casillas y el equipo que termine primero el juego, con todos sus integrantes, será el ganador.

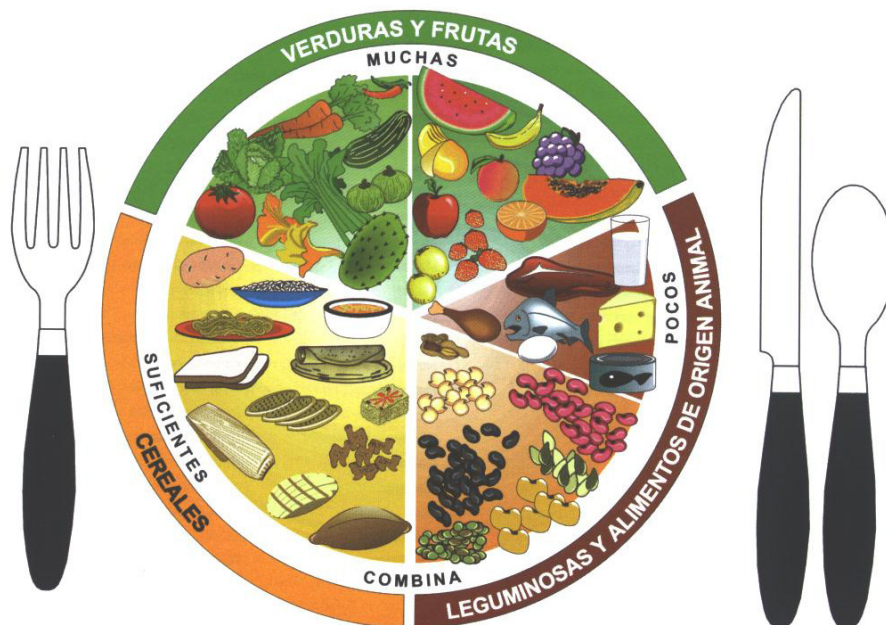




1.2 Nutrición de acuerdo al grupo de edad

Para poder crecer, desarrollarnos, tener energía y estar sanos, es necesario variar nuestros alimentos todos los días ya que cada uno de ellos te aporta distintos nutrimentos.

Para esto el “Plato del Bien Comer” te ayudará a variar y seleccionar tus alimentos diarios.





El Plato del Bien Comer está formado por tres grupos de alimentos:

Verduras y Frutas



Cereales y tubérculos



Leguminosas y alimentos de origen animal



En tu desayuno, comida y cena debes incluir un alimento de cada grupo.

No olvides que antes de salir de casa debes desayunar.

El desayuno es muy importante porque te proporciona la energía necesaria para realizar tus actividades a lo largo de la mañana y el resto del día y te ayuda a tener un mejor rendimiento diario.

Un ejemplo de un desayuno completo que puedes preparar con la ayuda de tus padres o hermanos es el siguiente:



- 1 Sandwich de frijoles con queso panela acompañado de rebanadas de tomate,
- 1 Plátano, y
- 1 Vaso de leche.

Fíjate que se están utilizando alimentos de cada uno de los grupos del plato del bien comer.

También recuerda beber diariamente de 1.5 a 2 litros de agua aproximadamente.





El agua le ayuda a tu cuerpo a controlar la temperatura, transportar las sustancias a las células y tejidos, además, elimina lo que no necesitas.

Además, para prevenir algunas enfermedades puedes seguir las siguientes recomendaciones:

- Consume poca cantidad de alimentos que contengan grasa porque se acumula en tu cuerpo.
- Elige principalmente las de origen vegetal, y en menor cantidad las de origen animal.

20

Existen dos tipos de grasa:



Grasas animales, ejemplos:
tocino, yema de huevo, mantequilla, crema de leche, mariscos y manteca de cerdo.



Grasas vegetales, ejemplos:
aceites comestibles (olivo, soya, girasol, canola), manteca, aceitunas, nueces, almendras y aguacate.





- Recuerda que las comidas de preparación rápida como: las hamburguesas, papas fritas, nuggets de pollo o pescado, tacos al vapor y pizzas, contienen una gran cantidad de grasa.
- Procura no agregar sal y/o azúcar a los alimentos.
- Come leguminosas, frutas y verduras porque contienen fibra y otros nutrimentos que te ayudarán a mejorar tu digestión.

Actividad

Instrucciones: Subraya los alimentos que pertenecen a cada grupo del plato del bien comer.

Utiliza los siguientes colores para el grupo correspondiente.

Verde: Frutas y verduras

Rojo: Leguminosas y alimentos de origen animal

Amarillo: Cereales y tubérculos

POLLO	BRÓCOLI	CHÍCHARO	GARBANZO
ARROZ	QUESO	UVA	CEBOLLA
MELÓN	TOMATE	PIÑA	LENTEJA
FRIJOL	ATÚN	LECHE	ZANAHORIA
TORTILLA	PAPA	PAN	SOPA DE FIDEO
FRESA	HUEVO	GALLETA	
YOGURT	TORONJA	MANDARINA	ESPINACAS





1.3 Disponibilidad de alimentos

En el país y en nuestro estado existe una cantidad suficiente de alimentos para el consumo de la población.

Los alimentos pueden ser producidos en el país, en la región, o bien traídos de otros países, y de esta forma están al alcance de las familias durante todo el año.

Gracias al cultivo de diferentes plantas, podemos obtener los beneficios de los alimentos que se producen en el mundo y en nuestra región.





En México, el cultivo más importante es el del maíz; de él se obtienen muchos productos como: tamales, tortillas, aceite, atoles, tostadas, entre otros.

Recorta ó dibuja productos elaborados y derivados del maíz.

Para hacer llegar los alimentos a otros lugares y a nuestra comunidad se utilizan diferentes medios de transporte.



Terrestres



Aéreos



Marítimos

Actividad

Instrucciones: Investiga y escribe qué alimentos se producen en nuestro estado.

Coméntalo con tus compañeros y tu maestro.





1.4 Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos

Una alimentación saludable inicia desde que seleccionas un alimento hasta que lo consumes; es importante que no lo compres sólo por la publicidad que se le da o porque su envase es el más atractivo.

Recuerda que puedes encontrar alimentos de mejor calidad y a un precio económico, pues en ocasiones la publicidad es engañosa.

Para conservar la calidad de los alimentos y evitar su deterioro, éstos deben estar envasados adecuadamente para protegerlos de golpes, contaminación, agua y luz.





Antes de comprar un alimento es necesario que te fijes en la fecha de caducidad que se muestra en el envase, esto nos indica la última fecha en la que se puede consumir; además nos garantiza su calidad e higiene.



Actividad

Instrucciones: De los alimentos envasados que hay en tu casa, busca en cuáles aparece la fecha de caducidad.

Ahora, escribe en el siguiente cuadro el nombre del alimento envasado y su fecha de caducidad.

Nombre del Alimento	Fecha de caducidad
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Algunos ejemplos de verduras y sus características:

- **ACELGAS:** Sus hojas son grandes, de forma ovalada y con marcados bordes que crecen desde su tallo. Su color varía de verde oscuro, verde claro hasta el amarillo. Las acelgas están compuestas principalmente de agua además de minerales, vitamina A y C.



- **APIO:** Es un tallo grueso, hueco, estriado y alargado del cual brotan numerosas hojitas, su color va del verde amarillento al verde oscuro, tiene un sabor ligeramente amargo y agradable. Contiene vitamina A, C y E.



- **BRÓCOLI:** Tiene forma de un árbol pequeño, sus ramitas están muy apretadas o juntas; su color es verde oscuro. Contiene vitamina A, B, C y E; además de que es una fuente importante de ácido fólico.



- **CALABAZA:** Tiene forma alargada, achatada u ovalada. El color de la cáscara es verde oscuro y su pulpa es color amarillo. Contiene vitamina A, B, C y E, es fuente de fibra y su mayor contenido es agua.



- **CEBOLLA:** Su forma es redonda o esférica, existen varios tipos: blanca, amarilla y roja, su sabor es algo picante. El 90% es agua, contiene potasio, calcio, hierro, vitamina B, y en menor cantidad vitaminas C y E.



- **COLIFLOR:** Esta formada por ramitos carnosos de color blanco y hojas verdes en la base. Su mayor contenido es de agua. Es fuente de vitaminas B, C y potasio.



- **ESPINACA:** Es rica en fibra. Contiene vitaminas A, C y E, además de calcio y hierro. Sus hojas son de color verde intenso; pueden ser lisas o con venas y se preparan al vapor o en ensalada.



- **LECHUGA:** Su forma es redonda, en general son de color verde, pero en ocasiones sus hojas pueden ser blancas o rojizas, tiene un alto contenido de agua, vitamina A, C, E, potasio y calcio.



- **PEPINO:** Tiene forma alargada y de punta redonda, su piel es de color verde que amarillea en las puntas, su pulpa es entre blanca y amarillenta su sabor es algo insípido. Contiene fibra, vitamina A, B y C, además de potasio.



- **TOMATE:** Su forma puede ser esférica o alargada, su color varía del verde al rojo según la especie. Es una fuente de fibra, potasio, vitamina A, B, C y E.



- **ZANAHORIA:** Es una raíz gruesa y alargada; su color es naranja y su sabor es ligeramente dulce. Contiene potasio, calcio y vitamina A.



Actividad

Instrucciones: Con tu compañero de al lado juega al memorama de las verduras. Pon atención, ya que cada verdura está representada por una tarjeta con el nombre, otra con la imagen y otra con sus características. Tienes que sacar las tres tarjetas de cada verdura para poder ganar.





2.- Actividad física

- 2.1 Todo es mejor 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 Todo es mejor en familia

¿Has visto cómo juegan tus amigos en el recreo? Como tú, la mayoría de los niños son físicamente activos y disfrutan moverse de un lado a otro. Lo que tal vez no sepas, es que cosas sencillas como subir a un resbaladero o colgarse sobre las barras paralelas, pueden significar el primer paso para convertirte en una persona que disfrute realizar actividad física el resto de tu vida.



Aquí tienes varios juegos y actividades para que puedas empezar a jugar..

¡Ánimo!...
Es tiempo de jugar

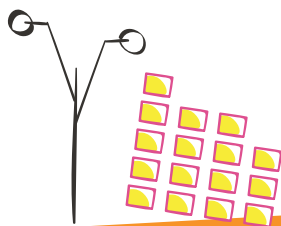




1. ¿Cuánto camino hacia mi escuela?

Anota el tiempo que haces caminando de tu casa a tu escuela y de tu escuela a tu casa. Trata que durante dos semanas sea el mismo tiempo, en la tercera, trata de hacer menos tiempo y en la cuarta mantén el tiempo de la tercera semana. Repite esto para los dos siguientes meses.

Antes de iniciar con la actividad, cuenta los pasos y escribe el tiempo que haces en tu cuaderno. Elabora un dibujo-mapa del recorrido que haces de tu casa a tu escuela, señala los lugares de riesgo con una marca roja (cruzar avenidas y calles, escaleras, puentes, etc.). Una vez que inicies, registra tus tiempos en la libreta.



2. Hago paseos en bicicleta

Con tu familia organiza paseos en bicicleta, por poner un ejemplo, y establece las medidas de seguridad para ellos; trata de realizarlos al menos una vez por semana.

3. La actividad que yo practico es...

En tu cuaderno escribe el deporte que practicas, qué es lo que haces en tus entrenamientos, si estás participando en un torneo, etc.

Y si no practicas ningún deporte, busca saltar la cuerda en tu casa al menos durante 15 minutos al día.

4. Los juegos de mis papás

Pregunta a tu papá o a tu mamá, a qué jugaban cuando eran niños; juega con ellos un rato y compártelos con tus compañeros en la escuela.





2.2 Juegos en movimiento



1. Pelotas de esponja del tamaño de una naranja

- Lanzo la pelota hacia arriba y la atrapo con una mano, luego con la otra.
- Lanzo la pelota hacia arriba y, antes de atraparla, doy tres saltos en mi lugar.
- Lanzo la pelota hacia arriba y doy tres palmadas antes de atraparla.
- Boto la pelota en el piso y voy saltando a su ritmo.
- Boto la pelota y voy haciendo giros en mi lugar.
- Al momento de botarla doy saltos separando y juntando mis piernas.
- Boto la pelota tres veces, la atrapo y luego salto en mi lugar tres veces. Cambio de ritmos y número de saltos.
- Boto la pelota y elevo mis piernas para que pase al otro lado y la atrapo.
- Lanzo la pelota hacia arriba, doy un giro y la atrapo.
- Boto la pelota tres veces seguidas con mi mano derecha y luego con la izquierda, al hacer el cambio salto tres veces en mi lugar.

32





2. Camino loco

Forma equipos de cuatro integrantes. Realiza varios caminos con aros separados en el suelo o dibújalos con gis, tantos como sea posible. A una señal hay que salir y realizar una parada de un tiempo, dentro de cada aro que vayamos encontrando. Un equipo estará afuera tratando de lanzar pelotas a los compañeros cuando intenten cruzar; cambien el rol con el equipo que está afuera.

3. Quemados

Forma dos grupos de niños y niñas, colóquense en un campo separado por la mitad, delimitando dos zonas, una para cada grupo. El juego consiste en lanzar una pelota contra el grupo contrario, intentando dar con la pelota a alguien para eliminarlo. Variantes: el que vaya siendo tocado se cambia al equipo contrario. Gana el equipo que se quede con más jugadores. Para eliminar hay que darle tres veces al mismo jugador.



4. ¡Que no caiga!

Se forma un círculo y se coloca un compañero en el centro, éste lanzará una pelota hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de un niño(a), el niño(a) nombrado deberá salir de su lugar y coger la pelota antes de que caiga al suelo.

5. A la caza del conejo

Dividan el grupo en equipos de 5 o 6 participantes; en cada equipo, uno de sus compañeros será un conejo, los demás formarán un círculo enlazados por las manos, que hará la función de madriguera. Además habrá un cazador, o dos dependiendo del número de equipos, que intentará perseguir a los conejos sueltos. Los atrapados se convertirán en cazadores e irán saliendo del círculo nuevos conejos. Los conejos podrán pasar por las madrigueras libremente, pero los que sean madrigueras tratarán de que los cazadores no pasen por ahí. Recuerda que todos deben participar. 33





2.3 Crea tus juegos y movimientos

1. Ponte de acuerdo con tus amigos y compañeros de clase e inventen varios juegos que puedan jugar en el patio de tu escuela, o en algún parque, no se te olvide anotarlos en tu libreta.





2.4 Fortalece tu cuerpo

1. Hagamos carreras de relevos

En hileras, y atrás de una línea que hayas marcado, corre a una distancia de diez metros hacia adelante, de regreso a la hilera toca la mano del compañero que quedó al frente o entrégale una pelota y luego te formas atrás. Cuando todos terminan de pasar realiza gritos, saltos o acciones que llamen la atención de tu profesor, para que sepa que ya terminaron.

Material: utiliza una pelota, pero también puedes utilizar diferentes materiales que tengas a la mano.

2. Realiza un circuito de acción motriz

(Pide ayuda a tu profesor)

- Estación 1: domina el balón.
- Estación 2: realiza Zig - Zag en una distancia de 7 m.
- Estación 3: limbo: dos compañeros sujetarán un bastón en forma horizontal, los demás deberán pasar por debajo de éste, pasando los pies primero y al final la cabeza con la cara hacia arriba.
- Estación 4: Juega Twister
- Estación 5: Salta una cuerda (individual, por parejas y grupos).

2.5 Juega en equipo

1. Organízate con tus compañeros y haz equipos de fútbol, basquetbol, voleibol y handball y compite con los demás.

Recuerda que éstos son algunos ejemplos de juegos y actividades, tú tienes la libertad de crear, poner y jugar los juegos que quieras.







3.- Apoyo psicosocial

- 3.1 ¡Soy una persona única!
- 3.2 El valor de mi persona
- 3.3 Algo más que mi cuerpo
- 3.4 Somos iguales pero, al mismo tiempo, diferentes
- 3.5 Un lugar para todos, formo parte de un mundo multicultural



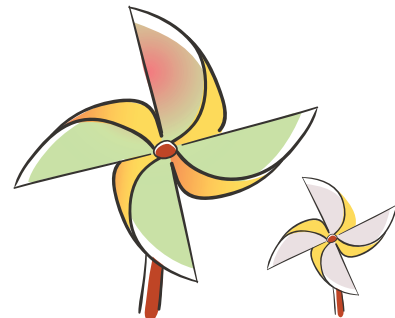


3.1 ¡Soy una persona única! La importancia de mis orígenes



Es muy importante nombrar todas las cosas que me hacen ser diferente a los demás: ¿cómo soy? ¿de dónde vengo? y ¿qué cosas me gustan?

Esto me ayudará a identificarme como persona y me ayudará a reconocer en mí muchas cosas valiosas que puedo dar a los que están a mi alrededor.





Ahora, llena los espacios marcados con líneas con tus datos personales y verás cómo, al completarse, contará la historia de tu vida, la que podrás compartir con tus compañeros de clase.

Mi Historia

Hola; mi nombre es _____
 ___ nací el día _____ del mes de _____ en el año _____.

Este nombre lo escogió para mí, mi _____ ya
 que según cuentan, es un nombre _____ y que
 significa _____.

Dentro de mi familia soy el (la) _____ hijo(a) ya que
 tengo _____ hermanos (as). Mi papá se llama: _____
 _____; él trabaja
 como _____ y convivo con él
 _____.

Con respecto a mi mamá, les diré que ella se llama:
 _____ y se dedica a _____.

Por lo tanto convivo con ella en _____
 _____.

Cuando me miro al espejo creo que me parezco a _____,
 pero mi familia dice que soy más parecido a _____.

Dentro de mi familia soy importante porque tengo la responsabilidad de
 _____.

Ésto es importante para que todos en la familia vivamos mejor.



3.2 El valor de mi persona

¿Qué es eso de la Autoestima?

Todas las personas son únicas, valiosas e irrepetibles. Son parte de ellas: su forma de ser, de hablar, de pensar; así como sus características físicas particulares. Uno de los elementos que tienen que ver con tu desarrollo como persona es la autoestima, que es el aprecio que te tienes a ti mismo. ¡Seguro! ¡Te quieres muchísimo!

Antes de seguir contesta estas dos preguntas:

¿Qué cosas te gustan de ti mismo?

¿Por qué crees que a las personas les gusta estar contigo?

Ahora te daré algunos consejos para que favorezcas tu autoestima: aprende cosas nuevas; mejora en tus estudios; ayuda en casa; rodéate de amigos que te hagan sentir bien; reconoce cuando te equivocas; reconoce cuáles son tus limitaciones; no te compares con los demás ¡todos somos diferentes e irrepetibles!

Dinámica: “La telaraña”

Y por ahora llegó el tiempo de jugar, sólo necesitas a tus compañeros de clase, una bola de estambre y seguir las instrucciones de tu maestro.





3.3 Algo más que mi cuerpo

Cuando nacimos teníamos cabeza, tronco, brazos, piernas, manos, pies, cara, ojos... pero en miniatura, parecíamos un muñeco, y la mayor parte del tiempo nos la pasábamos dormidos.

Ahora nuestro cuerpo es más fuerte; hasta se nos cayeron los dientes y nos volvieron a salir, pero éstos son para toda la vida, así que hay que cuidarlos. Nuestro cuerpo todavía va a cambiar y se hará más fuerte con el paso de los años, pero para ello hay que ejercitarlo y cuidarlo para que crezca muy resistente.

Te propongo hacer un juego con tus compañeros, esto será más difícil porque será en el patio y con los ojos vendados; el juego se llama: EL CUADRO IMAGINARIO, no solamente sabrás donde está tu cuerpo, sino que con tus compañeros, y apoyados por una cuerda, tratarán de formar un cuadrado con los cuerpos de todos.

¡Es un reto!
¡Cuerpos y mentes a trabajar!
Sigue las indicaciones de tu maestro (a).

¿Se te hizo difícil?

Claro que sí, porque ahora tenías que controlar tu cuerpo, pero también era necesario trabajar en equipo con tus compañeros ¡y con los ojos vendados! Esto fue todo un reto: cuerpo y mente ¡trabajando como un solo equipo!

Ahora, para finalizar, te propongo otro reto, pero más sencillo: busca una pluma, un lápiz, un borrador y un sacapuntas. Mételes todos en una bolsa de plástico negra o dentro de una cajita y vuelve a

ADVINA, ADVINANZA:

Muchos soldaditos,
todos muy blanquitos,
que trabajan juntitos.
Muy bien; ¡adivinaste!

Y si no encuentras la respuesta, te la daré al final de la hoja.

vendarte los ojos, mete la mano y dime
¿qué fue lo primero que sacaste?:

_____ luego _____
y por último _____.

Esto se debe a que tienes un mayor registro de lo que te rodea y conoces su forma, no sólo viéndolo, sino también mediante el uso del tacto; de esta manera la mente te ayudará a encontrar el nombre que le corresponde a cada objeto.

Divertido, ¿no lo crees?

¡ESTÁS CRECIENDO!

41

Respuesta: los dientes





3.4 Somos iguales pero, al mismo tiempo, diferentes

Te quiero llevar a hacer un viaje por tu colonia, los vecinos son aquellas personas que viven cerca de tu casa; son amigos de tu mamá y de tu papá, o bien tú los conoces porque son los padres de tus amigos y amigas, o simplemente, porque sabes que viven allí.

Cada casa de la colonia parece muy similar a la tuya, pero si te fijas bien, no sólo son diferentes, sino que en ellas hay formas diferentes de convivir; escuchan diferente tipo de música; sus integrantes le van a equipos de fútbol diferentes, etc.

Sin embargo, hacen cosas en conjunto como integrantes de la colonia, por ejemplo, en época de Navidad tal vez se organicen para decorar sus casas: con lucecitas, esferas o artículos navideños; o a lo mejor cooperan para la vigilancia de la colonia, etc.





¿Podrías decirme alguna actividad en común que hacen las personas de la colonia donde vives?



¿Cómo lo hacen?

¿Has participado en alguna de ellas?

¿Cómo te hizo sentir esto?

Todas estas actividades nos muestran las formas de vida y las características del lugar donde vives, nos establecen reglas, costumbres, formas de ser y de comportarnos; a esto se le llama **CULTURA**.

Cuando agrego, al participar en estas acciones, mis propios rasgos como individuo que forma parte de una comunidad, estoy creando mi **IDENTIDAD**.

Si bien es cierto que convivo con la comunidad, también sé que soy diferente a los demás, y es esta diversidad, con respeto, la que enriquece la cultura de nuestra sociedad.





3.5 Un lugar para todos, formo parte de un mundo multicultural

Iniciemos con una
ADIVINA, ADIVINANZA

¿Qué será, qué será?
¡que tantas vueltas da!





¡Estuvo fácil verdad! Ahora quisiera llevarte a conocer otras culturas, pero no sólo las que existen en nuestras comunidades, sino las de otros países; para que logres conocer e imaginar como hubiera sido tu vida de haber nacido en otro sitio. ¡Será un viaje interesante!

En el tema anterior, revisamos las costumbres de las comunidades cercanas y reconocimos que formamos parte de ellas, pero ahora revisaremos en otros países: sus costumbres, sus formas de vestir y hasta conoceremos cuáles son las características físicas de sus habitantes, que los hacen identificarse como nacidos allí.

MAPA MENTAL

“Conociendo otras culturas”

País: _____

Nombres de los integrantes del equipo: _____

Rasgos y características físicas:

Comida típica:

Lugares importantes:

País:



Idioma y religión:

Forma típica de vestir:

Cómo me imagino si yo hubiera nacido en ese país:







4.- Prevención y atención en salud

4.1 Tipos de dengue

4.2 Salud bucal

**4.3 Enfermedades prevenibles por
vacunación**

4.4 ¿Con quién convivo?

4.5 Tipo de cartillas nacionales de salud



4.1 Tipos de dengue



El dengue se puede diferenciar por sus síntomas y por su gravedad en dos tipos:

- **Clásico:** las personas que desarrollan dengue clásico refieren tener fiebre, cefalea (dolor de cabeza), dolor muscular, náuseas, vómito, dolor detrás de los ojos, exantema (ronchas, salpullido) en cuello y tórax principalmente.

- **Hemorrágico:** es un tipo de dengue y se caracteriza por la presencia de hemorragias. Los síntomas iniciales son fiebre, tos, cefalea, náuseas, vómitos y dolor abdominal. Después se producen hemorragias, a menudo con inflamación del hígado y, en los casos severos, puede dar lugar a un estado de choque y provocar la muerte si no se recibe atención médica a tiempo.

Observa los dibujos con algunos de los síntomas:



Fiebre alta



Dolor de cabeza



Ardor en los ojos





Actividad

Instrucciones: Realiza en una hoja de máquina un folleto informativo; escribe en él los tipos de dengue y sus síntomas. Puedes trabajarlo en equipo para compartir material e información; puedes utilizar recortes o dibujos.





4.2 Salud bucal

Los dientes son parte fundamental para mantener en buenas condiciones nuestro organismo, su principal función es la trituración de los alimentos para asegurar su buena digestión.

Técnica de cepillado

1. Toma el cepillo con firmeza para facilitar los movimientos de la muñeca.
2. Los dientes de arriba se cepillarán por cada una de sus caras, desde la encía (abarcando ésta) hacia abajo, efectuando el movimiento diez veces por cada dos dientes.
3. Los dientes de abajo se cepillarán hacia arriba por cada una de sus caras, efectuando el movimiento diez veces por cada dos dientes.
4. Los dientes anteriores (incisivos y caninos) en su parte interna (porción del paladar y porción que da a la lengua) se “barrarán” con el cepillo en posición vertical. En sus caras externas se cepillarán como se explica en el número 2.
5. Las caras masticatorias de los molares y premolares se cepillarán con un movimiento repetido de atrás hacia delante, o en forma circular.
6. Enjuagar bien la boca, de lo contrario los residuos que se han separado de los dientes volverán a depositarse en ellos.





Debes cepillarte después de ingerir alimentos, sobre todo cuando comes dulces o chiclosos ya que suelen adherirse a los dientes.

Éstos pueden causarte caries y si no te atiendes, a la larga puedes perder piezas dentales.



Actividad

Instrucciones: Con la ayuda del equipo, realizarás una maqueta en la que integres la técnica del cepillado y los utensilios de limpieza que puedes utilizar.

En la maqueta deberás escribir un mensaje en el que diga por qué es importante cuidar tus dientes.



4.3 Enfermedades prevenibles por vacunación



Las enfermedades infecciosas son causadas principalmente por bacterias y virus.

La inmunidad es un mecanismo del organismo que crea anticuerpos para resistir la infección.

Enfermedades prevenibles por vacunación: Poliomielitis, difteria, tosferina, tétanos, tuberculosis, sarampión, rubéola, parotiditis.

Las vacunas son sustancias preparadas con el microbio y virus específico que causa la enfermedad.

Una buena alimentación te ayudará a aliviarte más rápido





Actividad

Instrucciones: Busca en tu Cartilla Nacional de Salud, las vacunas que la integran, edad de aplicación y la enfermedad de la que te protegen. Llena la información en el siguiente cuadro.

Recomendación: Solicita el apoyo de tu mamá y de tu papá para aclarar cualquier duda que tengas.

Comenta lo encontrado con tus compañeros.

VACUNA	EDAD	¿TE PROTEGE DE...?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



4.4 ¿Con quién convivo?

La convivencia es una forma de vivir en armonía que debemos respetar desde jóvenes. Para convivir es necesario mostrar respeto, afecto y tolerancia hacia las costumbres de otras personas.

La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas. La amistad es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tienen en la vida.

Actividad

Instrucciones: Con la ayuda de tu maestro realiza el círculo de convivencia con tus compañeros. Para ello, tu maestro te proporcionará una tarjeta como la que se observa en la siguiente imagen:

Mi compromiso es llevarme mejor con Pablo, le hablaré bien y platicaré con él acerca de las cosas que me molestan

Cuando hayas terminado de escribir sigue las instrucciones de tu maestro.

54



4.5 Tipos de cartillas nacionales de salud

Las cartillas nacionales de salud son documentos orientados para ciertos grupos de edad que tienen como propósito preservar la salud de todas las personas, ya sea por vacunación o por estudios que detecten a tiempo algún riesgo para la salud como: cáncer de mama, cérvico-uterino o hipertensión, como ejemplos.







5.- Ambientes seguros y saludables

- 5.1 Campaña de difusión contra la influenza
- 5.2 Campaña de acciones en la escuela
- 5.3 Entornos saludables para la salud
- 5.4 Violencia y enojo
- 5.5 Nuestro botiquín





5.1 Campaña de difusión contra la influenza

Debemos recordar que las enfermedades como la influenza se pueden encontrar en todos lados.

Es importante saber cómo combatirla en nuestros espacios vitales, tales como nuestra casa y la escuela.

Sigue las siguientes recomendaciones:

En casa:

- Mantén ventilada tu casa, sin crear corrientes bruscas de aire.
- Permite la entrada de la luz del sol a tu casa.
- Mantén limpias las cubiertas de la cocina y el baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.

En la escuela:

- Colocación de gel antibacterial para uso diario en los salones de clases.
- Mantener limpios bancos, escritorios y muebles de la institución.
- Evitar lugares cerrados, mantén las ventanas abiertas para una buena ventilación.
- Instalación del filtro escolar.

Evita:

- Saludar de mano o de beso si estás enfermo.
- Escupir en el suelo.
- Estar en contacto con personas enfermas.
- Compartir alimentos.





5.2 Campaña de acciones en la escuela

Los accidentes son hechos súbitos e inesperados que pueden ser evitados, frecuentemente son seguidos por daños a la salud y pueden provocar, en casos extremos, invalidez y muerte. Se pueden prevenir mediante la educación vial, el autocuidado y el respeto a uno y a los demás, a los señalamientos de tránsito, entre otros.

Accidentes en la escuela

- a) Lesiones con útiles escolares como lápices, plumas y compases.
- b) Heridas con reglas, tijeras o cristales rotos.
- c) Caídas por descuido o al ir jugando o corriendo con los compañeros.
- d) Golpes al estar jugando, practicar deportes o participar en riñas.

Actividad

Instrucciones: Organiza una campaña de acciones en la escuela, para realizar esto necesitarás la ayuda de tu maestro y de tus compañeros.

De forma grupal conversen sobre qué acciones pueden hacer para tener un ambiente seguro durante su estancia en la escuela.

Completen el siguiente cuadro de manera grupal.

Acciones	Materiales
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Establezcan la fecha en que serán realizadas las acciones: _____





5.3 Entornos saludables para la salud

El entorno es el lugar donde vivimos diariamente y donde se establecen las relaciones sociales que determinan nuestra manera de vivir y de ser. Por lo tanto, cuidarlo, mejorarlo y conservarlo es una responsabilidad compartida.

En el hogar, satisfacemos nuestras necesidades materiales y emocionales para tener un sano desarrollo; es allí donde adquirimos hábitos, costumbres y valores que nos permiten distinguir lo bueno y lo malo en relación a la salud, adoptar estilos de vida saludables y mejorar nuestro entorno.





En nuestra comunidad participamos en la realización de actividades educativas, culturales y recreativas, esto representa para nosotros la posibilidad de obtener y ofrecer apoyo y dar colaboración.

Para lograr lo anterior debemos promover relaciones armónicas y respetuosas entre los miembros de nuestra comunidad.

Actividad

Instrucciones: elabora una composición llamada “Mi personaje favorito”. Puede ser alguno de tus padres, algún familiar, alguna figura pública, histórica, alguien destacado o una persona a la que admires y explica la razón.

Escribe también qué puedes o quieres hacer para llegar a ser como tu personaje favorito.

Puedes utilizar imágenes y fotografías.

MI PERSONAJE FAVORITO



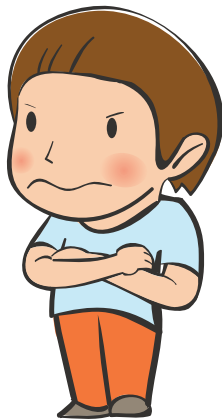
5.4 Violencia y enojo



Al igual que otras emociones, el enojo o la ira constituyen una forma de reaccionar ante una situación que nos molesta y, a la que, casi todos, nos vemos enfrentados con cierta frecuencia. El enojo, si se maneja bien, nos puede ayudar a resolver un desacuerdo, reclamar nuestros derechos o simplemente marcar límites. No obstante, en algunos casos, la ira se convierte en un problema que deriva en serias consecuencias para la salud y la calidad de vida en general.



Se han distinguido al menos tres grandes formas en que la ira puede ser manifestada, cada una de ellas con un impacto diferente sobre la salud y el bienestar de la persona:



62 SUPRIMIDO



ASERTIVO



EXPLOSIVO





Actividad

Instrucciones: Escribe una carta a un amigo, familiar o compañero con el que te hayas enojado, expresando cómo te sentiste con él o ella al enojarte y qué solución puedes proponerle para ya no molestarte más. Tu maestro revisará la actividad.

Puedes escribir tu carta en las líneas de abajo o en una hoja de máquina o libreta e introdúcela en un sobre para después entregársela a la persona con la que te enojaste.

Area for writing the letter, consisting of a large dashed rectangle containing horizontal lines.





5.5 Nuestro botiquín

El botiquín escolar es el conjunto de materiales útiles para realizar pequeñas curas de urgencia o aliviar síntomas hasta que el niño sea atendido.

Es necesario en las escuelas debido a que los accidentes en los niños se producen con frecuencia, y se requiere para realizar una primera asistencia.



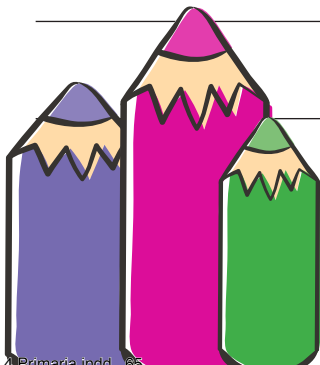


Actividad

Instrucciones: Con la ayuda de tus compañeros y maestro, elabora una lista de las cosas que integran un botiquín escolar.

Anótalas en el siguiente espacio.

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>





6.- Recursos y apoyos sociales comunitarios

6.1 Instituciones de Salud

6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables de tu comunidad



6.1 Instituciones de Salud

El objetivo primordial de estas dependencias es el de cuidar, proteger y mejorar la salud de la población.

La salud es el principal motor del desarrollo físico, psicológico y social de los individuos. Las instituciones del Sector Salud conjuntan sus esfuerzos para proporcionar a la población un nivel de salud que le permita desarrollar sus capacidades a plenitud. Para esto, es importante la colaboración de cada uno haciendo un uso adecuado de los servicios de salud.

Para poder asegurar que todas las personas tengan acceso a los servicios que se ofrecen, es necesario conseguir una verdadera igualdad de oportunidades para todos, por lo que se ha integrado el Sector Salud que trabajando bajo una misma normatividad pone a disposición de los usuarios una atención efectiva y segura.



Existen diferentes instituciones de salud, las cuales atienden a una determinada población de acuerdo a las prestaciones que poseen. Entre ellas están, la Secretaría de Salud, el IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), el ISSSTE (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado), PEMEX, la SEDENA,



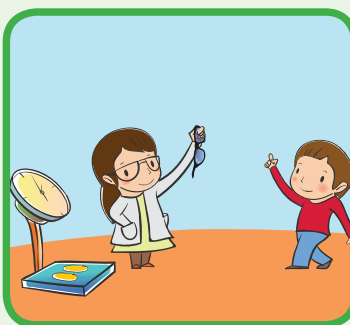
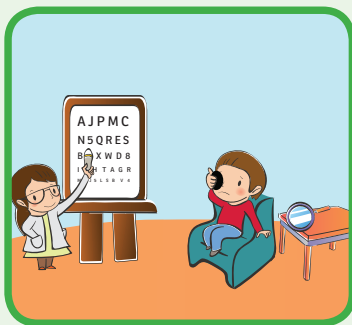


Seguro Popular, Clínica Nova, Clínica Cuauhtémoc y Famosa, Servicios Médicos de la Sección 50 y otros más, públicos y privados. Juntos, todos ellos integran el Sector Salud.

El 7 de abril de cada año se celebra el Día Mundial de la Salud. Ese día, en todo el mundo, cientos de eventos conmemoran la importancia de la salud para una vida productiva y feliz.

Actividad

Observa las imágenes que aparecen enseguida y a continuación describe el mensaje de cada secuencia de imágenes.

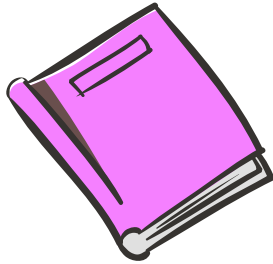




6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables de tu comunidad

El Gobierno del Estado a través de la Secretaría de Educación y de la Secretaría de Salud en conjunto con la Industria Alimentaria y de Bebidas de Nuevo León han firmado una serie de acuerdos para colaborar en la educación y cultura para la salud escolar y la promoción de estilos de vida saludables entre los alumnos.





Referencias bibliográficas

Alimentos sanos para vivir mejor

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

Nutrition education in primary schools

A planning guide for curriculum development
Vol 2
FAO 2005 promoting life long healthy eating habits

Plan de estudios 2009 – Educación básica. Primaria

2da edición
México D.F 2009
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

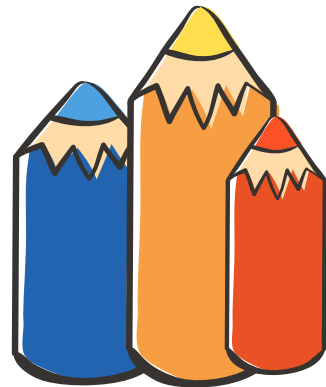
Revista digital
www.efdeportes.com
www.deportedigital.galeon.com/edfísica

Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud.

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

La salud del adolescente y del joven

Pub. Cient. No. 552
Maddaleno – Matilde
Organización panamericana de la salud
1995
<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



Manual del Alumno cuarto de primaria 2011 - 2012

