



Manual del Maestro

primero de primaria











Manual del Maestro primero 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 Maestro

primero 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 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, Lic. Saúl Sánchez Castillo, 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: 3,500 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	23
3 Apoyo psicosocial	32
4 Prevención y atención en salud	39
5 Ambientes seguros y saludables	45
6 Recursos y apoyos sociales comunitarios	51
Calendario de la salud	55







Presentación

En el Gobierno del Estado de Nuevo León estamos convencidos de que una educación de calidad presupone, entre otras cosas, la salud plena y el desarrollo físico, intelectual y emocional de todos los educandos. **Salud para Aprender** es el programa integral e intersectorial de las secretarías de Educación y Salud que tiene como propósito crear una cultura saludable en los 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 escolares mejor informados y comprometidos con su salud y su desarrollo integral.

Ing. José Antonio González Treviño
Secretario de Educación

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud







Introducción

Este manual forma parte de los materiales educativos que las secretarías de Educación y Salud del estado de Nuevo León han desarrollado para apoyar las acciones en materia de Educación y Cultura de la Salud, uno de los componentes del programa **Salud para Aprender**.

En él encontrarás información y estrategias didácticas sobre los contenidos a desarrollar en este nivel a lo largo del ciclo escolar. El programa se desarrolla en **6 ejes temáticos**, que serán cubiertos con un nivel de profundización creciente a lo largo de la educación básica, desde el preescolar hasta la secundaria, y en forma complementaria con los contenidos incluidos en los Libros de Texto Gratuitos. Los 6 ejes temáticos son: 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 escolares adquieran para toda la vida.

Para complementar las acciones formativas de Educación y Cultura de la Salud, **Salud para Aprender** incluirá la integración de un expediente médico escolar para cada alumno, 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 escolares, en un proceso que básicamente es de autoformación, estamos también poniendo las bases para una mayor calidad educativa en nuestras escuelas, al fortalecer y ampliar las capacidades para el aprendizaje en nuestros niños.



1 Alimentación y nutrición

CONTENIDO

- 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

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 1

Aprendizaje esperado: Reconoce que sus sentidos funcionan de manera integrada y le permiten relacionarse con su alrededor.

Cada alimento es único y cada uno tiene su propia forma, color, textura, aroma y sonido que estimulan la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Los sentidos nos ayudan a identificar y conocer los alimentos.

La vista. Es el primer sentido con que iniciamos el conocimiento de los alimentos. Nos ofrece la oportunidad de disfrutar o rechazar los alimentos. Se utilizan diversas técnicas en su preparación para darles forma y contraste de color, para que con sólo mirarlos, anticipemos el sabor que tendrán.

El oído. Juega un papel importante en la percepción de la calidad y la frescura de los alimentos; la información se percibe a partir de ondas acústicas generadas durante la mordida, masticación y deglución.

El tacto. La textura de los alimentos no sólo se percibe en la piel (dedos), sino también en la lengua, el paladar y en los dientes. Al morder, masticar y deglutir un alimento, también percibimos sensaciones asociadas al tacto, como la consistencia o la textura: dura, blanda, suave, rugosa, pegajosa, viscosa, granulosa; o bien otros

elementos como la grasa y la temperatura.

El gusto. A través del gusto se perciben los sabores. Los básicos son: dulce, amargo, salado y ácido. En realidad uno conoce muchos más sabores que los cuatro básicos. Ello se debe a que para obtener el sabor, además del gusto, participa también el olfato.

El olfato. Percibe muchas clases de olores. Este sentido se relaciona también con el del gusto; la prueba de ello es que cuando estamos resfriados, poco se percibe el sabor en las comidas.

Actividad

Instrucciones: Pida a sus escolares algunas frutas o verduras lavadas, sin cáscara y cortadas en tiritas, que puedan traer de casa para preparar una ensalada. Tenga a mano platos y cubiertos desechables para desarrollar higiénicamente la actividad (se sugiere que pida estos alimentos sólo a quien usted considere que pueda proporcionarlos).

Cuando hayan preparado la ensalada, pregúnteles lo siguiente:

- ¿Qué colores tiene?
- ¿Qué sabor tiene?
- ¿Qué olor tiene?
- ¿Cómo suena cuando la masticas?
- ¿Cómo se siente al tocarla?



1.2 Nutrición de acuerdo al grupo de edad

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 1

Aprendizaje esperado: Reconoce la importancia de consumir alimentos variados para mantenerse sano.

Una alimentación sana es fundamental para el crecimiento y desarrollo del ser humano desde su nacimiento. Una alimentación correcta es aquella que nos aporta los nutrientes y energía necesarios para nuestro organismo y para las actividades que realizamos.

El desayuno es el alimento más importante del día, ya que éste provee la energía necesaria para iniciar bien el día. El desayuno debe ser completo, equilibrado, variado e higiénicamente preparado en casa. Los niños que no desayunan a menudo se muestran cansados o desganados.

Para lograr una alimentación saludable existe el Plato del Bien Comer que nos muestra los tres grupos de alimentos:

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

En cada una de las comidas se debe incluir cuando menos un alimento de cada grupo para obtener un buen equilibrio nutricional.

Un ejemplo de desayuno utilizando el Plato del Bien Comer es el siguiente:

Tacos de frijoles con queso, acompañados de tomate en cuadritos, manzana y leche.

Para esta preparación observe que se utilizaron alimentos que pertenecen a cada uno de los grupos del Plato del Bien Comer, como son:

Grupo de frutas y verduras: $\frac{1}{2}$ manzana, $\frac{1}{2}$ taza de tomate.

Grupo de cereales: dos tortillas de maíz.

Grupo de leguminosas y alimento de origen animal: $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocidos, un trozo pequeño de queso panela y un vaso de leche.





Es fundamental el consumo diario de agua, ya que representa más del 50% de nuestro peso corporal por lo que no debemos dejar de ingerirla; es necesaria para nuestro organismo ya que nos proporciona los siguientes beneficios:

- Ayuda a regular la temperatura y evita deshidrataciones.
- Lleva los nutrientes a las células y tejidos.
- Elimina toxinas.
- Ayuda a la digestión.

Se recomienda aumentar el consumo de líquidos en las siguientes situaciones:

- Después de practicar ejercicio físico.
- Cuando se presenta fiebre, diarrea y vómitos.
- Cuando se presente estreñimiento.

Es importante recordar que la cantidad ideal de agua que debemos tomar es de 1.5 a 2 litros diarios aproximadamente.

Actividad

Instrucciones: Pida a sus escolares que lleven recortes de alimentos de los tres grupos, para pegarlos en el Plato del Bien Comer en el Manual del Alumno para la actividad del tema 1.2.



1.3 Disponibilidad de alimentos

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 2

Aprendizaje esperado: Identifica y clasifica las plantas y los animales de lugares cercanos, a partir de características generales.

Explica la importancia de las plantas y los animales del lugar donde vive.

Todos los humanos obtenemos los alimentos que consumimos a través de algunas plantas que se obtienen de la agricultura y de algunos animales, por medio de la ganadería.

Dependiendo de la especie se pueden obtener diversos productos alimenticios como: carne, embutidos, productos lácteos, huevos y grasas animales.

Los cultivos alimentarios son:

- Cereales y tubérculos: maíz, trigo, papa, avena, arroz, etc.
- Frutas: fresa, papaya, uva, manzana, naranja, limón, coco, plátano, entre otros.
- Verduras: tomate, calabaza, brócoli, lechuga, zanahoria, betabel, chayote, nopalitos y coliflor, por citar algunos.
- Leguminosas: frijol, chícharo, haba, alubia, garbanzo y lenteja, como ejemplo.

Los cultivos no alimentarios son:

Plantas que no son de uso comestible como: arbustos, árboles de sombra y algunas otras plantas a las que se les atribuyen efectos terapéuticos.

El agua como elemento importante en la alimentación

El agua es un elemento vital que afecta casi todos los aspectos de la vida; de hecho la escasez de lluvia causa hambre en las regiones afectadas.

El agua es indispensable para todo ser vivo, ya sea el hombre, plantas, insectos o animales.

Además, un manejo adecuado del agua produce buenos resultados en la producción agrícola y ganadera.

Actualmente, en nuestro estado podemos encontrar alimentos procedentes de otros países, así como los que se producen en nuestra región.

Actividad

Instrucciones: Pida a sus escolares traer recortes de plantas y animales de consumo humano, para pegar en su manual de actividades.





1.4 Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos

Formación Cívica y Ética

Bloque 1

Aprendizaje esperado: Aplica medidas que previenen su salud e integridad personal.

Cuando se visita un lugar en el que no se conoce la procedencia del agua, se debe preguntar si es apta para el consumo humano, así como para la preparación de alimentos. Es muy importante que la persona que va a preparar los alimentos utilice agua potable y de no ser así debe hervirla, ya que el agua contaminada puede transmitir diversas enfermedades en el organismo.

Es fundamental la limpieza de nuestro entorno así como una adecuada higiene personal, ya que de estas acciones depende nuestra salud.

Muchas de las enfermedades gastrointestinales se pueden evitar: lavando y desinfectando las frutas y verduras antes de comerlas, evitando estornudar o toser sobre los alimentos, lavándose las manos antes de preparar o consumir los alimentos y después de ir al baño.

La higiene de los alimentos comprende un amplio campo que incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal y la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de animales, así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias lleguen a los alimentos.

Cuando comemos fuera de casa hay que asegurarse de que, al menos el área del consumidor, se encuentre limpia.

Actividad

Instrucciones: Indique a sus escolares que elijan, en el Manual del Alumno, la imagen que pone en riesgo su salud.



1.5 Conoce los alimentos

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 1

Aprendizaje esperado: Reconoce la importancia de consumir alimentos variados para mantenerse sano.

Las frutas nos proporcionan una amplia cantidad de nutrientes, por eso es recomendable consumir diferentes frutas, ya que nos aportan energía en forma de azúcares naturales. En el mercado podemos encontrar diferentes variedades de frutas.

Por ejemplo:

Cerezas: Su color va del rojo carmesí claro, hasta tonos casi negros. Su sabor puede ser muy dulce o intensamente ácido. Su forma es redonda, dentro de ellas hay un hueso que es casi liso. Esta fruta es rica en vitamina C.

Fresas: Son rojas, brillantes, con forma de corazón; tienen el cuerpo lleno de minúsculas semillas; su sabor varía de ácido a dulce. Son ricas en vitamina C, E, ácido fólico, potasio y fibra.

Kiwi: Fruta pequeña ovalada, su piel está cubierta de pelusa y es de color marrón; su pulpa es de color verde oscura y transparente, está llena de minúsculas semillas comestibles de color negro; es rico en vitamina C, fibra, ácido fólico y potasio.

Limón: Es una fruta que se utiliza para hacer jugos o para dar sabor a las comidas. Su forma es ovalada, su color es entre amarillo y verde, su pulpa es color amarilla pálida y está formado por 8 a 10 gajos que encierran pequeñas semillas. Es fuente de vitamina C.

Mandarina: Fruta que tiene forma esférica, el color de su pulpa y cáscara es anaranjado. Su pulpa se divide en ocho o diez gajos, es de sabor dulce ó ácido. Es rica en vitamina C.

Mango: Tiene forma de botella y es de color amarillo, de sabor ácido a dulce según el tipo. Variedades: Ataulfo, Manila y Kent. Posee vitaminas A, C, E y antioxidantes.

Manzana: Hay diversas variedades: *Golden*, su cáscara es dorada con pecas y su pulpa es dulce, jugosa y crujiente; *Granny Smith*, de cáscara color verde *nítido* sumamente crujiente, de textura fina y sabor áspero; *Red Delicious*, de cáscara roja, es muy dulce y suave, perfecta para comerla con frecuencia y muy adecuada para los niños. Es una fuente importante de antioxidantes y contiene fibra.

Melón: El melón es una fruta dulce, de color naranja o verde en el interior; en el centro tiene pequeñas semillas. Variedades: valenciano y chino. Antioxidante, fuente de vitaminas C, B y E, fibra, potasio y ácido fólico.





Naranja: Se caracteriza por el grosor de su piel, la cual contiene aceites aromáticos; tiene la pulpa dividida en gajos que son sumamente jugosos. Variedades: valencia y ombligona. Es fuente de vitamina C, magnesio, fósforo y hierro.

Papaya: Es una fruta blanda muy jugosa, tiene forma de baya ovoide, casi cilíndrica, grande, carnosa y jugosa, presenta una piel fina y es de color amarillo o anaranjado cuando madura. La pulpa es roja anaranjada o rojiza, la papaya de pulpa roja es más sabrosa. Su interior está lleno de semillas negras de sabor picante. Fuente importante de fibra y vitamina A y C.

Pera: Su pulpa es sumamente delicada. Variedades: *d'Anjou*, cáscara verde, pulpa firme y blanca, sabor ligeramente ácido y aroma suave; pera blanquilla o de agua, cáscara verde, pulpa blanca y jugosa. Es rica en vitaminas A, B, C y E, calcio, hierro y fibra.

Piña: Su forma es ovalada y de cáscara gruesa, su pulpa es de color amarillo, tiene un sabor muy dulce, es muy aromática y tiene una corona de hojas verdes. Contiene vitamina C.

Plátano: Ideal para proporcionar energía, contiene altas cantidades de azúcar, es bajo en sodio y de fácil digestión. Su cáscara es de color amarilla y su pulpa es blanca y dulce. Variedades: Tabasco, Dominicó, Macho. Fuente rica de vitaminas B, C, y potasio.

Sandía: Es grande, a menudo de forma oblongada, con la pulpa roja o amarilla; en el interior tiene semillas negras; es jugosa y refrescante. Variedades: Rayada y Negra. Contiene vitaminas A, B, C y potasio.

Uvas: Fruta carnosa que nace apiñada en largos racimos, compuestos por varios granos redondos o alargados. Su color puede ser verde, amarillo o rojo. Su sabor es dulce. Contienen vitamina A, B, fibra y ácido fólico.

Los antioxidantes son sustancias que tienen la capacidad de retrasar o prevenir el envejecimiento u oxidación y de prevenir algunas enfermedades como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Actividad

Instrucciones: Pida a sus escolares que traigan recortes de frutas para pegarlas en su manual.

Indíqueles que observen las hojas de sus compañeros y realice las siguientes preguntas:

¿Conoces las frutas que tus compañeros pegaron?

¿Cuáles son sus nombres?



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





Introducción

“Los niños hacen ejercicio constantemente sin darse cuenta.”

Son incuestionables los beneficios que tiene para la salud la práctica regular de actividad física, en la actualidad los niños son más sedentarios por el efecto de la televisión, computadora y videojuegos. La intención es intervenir en el determinante de la salud que se refiere a la actividad física, la idea central es desarrollar competencias hacia una nueva cultura de la salud, que les permita efectuar con su cuerpo distintas actividades y practicar cualquier forma de actividad física, ya sea con sus familiares en el hogar o con sus compañeros en la escuela durante el recreo, además de sus clases de educación física. Hagamos partícipes a los escolares, docentes y padres de familia, para que conozcan todas las recomendaciones y que asuman en conjunto, un estilo de vida saludable que incluya actividad física en tiempo y vigor suficiente y frecuencia cotidiana.

Las actividades incluidas pueden realizarse sin previa preparación y en cualquier oportunidad que se presente. Todas las actividades se plantean de una manera muy fácil de realizar. El principio pedagógico de esta organización didáctica responde al hecho de que el cuerpo no solo se fortalece con ejercicios, también con juegos y actividades que vigoricen de manera general y amplía el organismo.

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

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

Orientaciones didácticas y recomendaciones

- Las actividades y juegos que se presentan en este manual, tienen cierta similitud con las que se realizan en la sesión de educación física, sin embargo no las sustituyen; por el contrario, es recomendable compartirla con el especialista de esa asignatura para que se complementen.
- Las tareas propuestas en la guía no deben exceder 15 minutos. Se pueden realizar en dos momentos diferentes para completar 30 minutos al día.





- Utilizar el recreo para realizar actividades físicas o mini torneos deportivos donde el responsable podrá ser cualquier miembro de la comunidad educativa que tenga conocimiento del tema. (Recreo activo)
- De acuerdo al propósito de que los escolares asuman un estilo de vida activa, se puede promover que practiquen la misma actividad en sus casas durante otros 15 minutos extras, incluso más. La meta es lograr 60 minutos diarios de actividad física.
- Las acciones que presenta esta guía se podrían practicar con uniforme deportivo o, si no hubiera inconveniente, con el uniforme escolar.
- Es pertinente invitar a algunos padres de familia a participar en las sesiones de activación, de ese modo estarán enterados del programa y podrán realizarlo en casa con sus hijos.



RUTINA DEL PROGRAMA ACTÍVATE

CANCIÓN: CHU CHU HUA

1. Al escuchar “atención” los escolares pueden adoptar la posición de soldado en saludo: con la mano a la altura de la frente (esta posición irá cambiando con el tiempo, en la forma que lo señale la persona que dirige la rutina). Iniciar con marcha en su lugar.
2. 8 tiempos. Desplazamientos de un lado al otro al ritmo de la música, subir y bajar los brazos.
3. 8 tiempos. Marcha en su lugar (los tiempos inician al escuchar “compañía: brazos al frente”).
4. 8 tiempos. Desplazamientos de un lado al otro al ritmo de la música, subir y bajar los brazos.
5. 8 tiempos. Marcha en su lugar (los tiempos inician al escuchar: “compañía: brazos al frente, puños cerrados”).
- 6.- 8 tiempos. Desplazamientos de un lado al otro al ritmo de la música, subir y bajar los brazos.
7. 8 tiempos. Marcha en su lugar (los tiempos se inician al escuchar: “compañía: los brazos al frente, puños cerrados, brazos arriba”).
8. 16 tiempos. Desplazamientos de un lado al otro al ritmo de la música, subir y bajar los brazos.
9. 18 tiempos. Marcha en su lugar (los tiempos se inician después de que los escolares digan: “sí señor” y el guía indique: “brazos al frente, puños cerrados, dedos arriba, elevación de hombros”).
10. 8 tiempos. Desplazamientos de un lado al otro al ritmo de la música, subir y bajar los brazos
11. 12 tiempos. Marcha en su lugar (los tiempos se inician al escuchar: “compañía: brazos al frente, puños cerrados, dedos arriba, elevación de hombros, cabeza hacia atrás”).
12. 8 tiempos. Desplazamientos de un lado al otro al ritmo de la música, subir y bajar los brazos.

13. 14 tiempos. Marcha en su lugar (los tiempos se inician al escuchar: “compañía: brazos al frente, puños cerrados, dedos arriba, elevación de hombros, cabeza hacia atrás, cola hacia atrás”).
14. 8 tiempos. Desplazamientos de un lado al otro al ritmo de la música, subir y bajar los brazos.
15. 16 tiempos. Marcha en su lugar (los tiempos se inician al escuchar: “compañía: brazos al frente, puños cerrados, dedos arriba, elevación de hombros, cabeza hacia atrás, cola hacia atrás, pies de pingüino”).
17. 16 tiempos. Desplazamientos de un lado al otro al ritmo de la música, subir y bajar los brazos.
18. 18 tiempos. Marcha en su lugar (los tiempos se inician al escuchar: “compañía: brazos al frente, puños cerrados, dedos arriba, elevación de hombros, cabeza hacia atrás, cola hacia atrás, pies de pingüino, sacar la lengua”).
19. 16 tiempos. Desplazamientos de un lado al otro al ritmo de la música, subir y bajar los brazos.

Nota: La rutina de activación que se presenta es solo una sugerencia, se pueden aplicar las rutinas que se sugieren dentro del programa estatal ¡Actívate!, o realizar rutinas sugeridas por los escolares.



2.1 Actívate en Familia

Sugerencias de actividades de actividad física

a) Paseos en bicicleta

Plantearle al alumno, que con sus familiares organicen paseos en bicicleta, excursiones, caminatas; en conjunto establezcan las medidas de seguridad y pedir que traten de realizarlo una vez por semana.

b) La actividad que yo practico es...

Que en su cuaderno el alumno describa el deporte que practica. ¿Qué es lo que hace en sus entrenamientos?; si participa en un torneo; que utilice ejemplos prácticos en el momento que usted designe para realizarlos en la escuela, con sus compañeros del salón.

c) ¿A qué jugaban mis papás y mis abuelos?

Que los escolares traigan ejemplos de juegos tradicionales que sus papás jugaban cuando eran niños.

d) Actividad propuesta por el profesor y por los escolares.



2.2 Juegos en movimiento

a) Pelotas de esponja del tamaño de una naranja

Las actividades se pueden realizar en áreas cerradas o abiertas.

- Lanzar la pelota hacia arriba y atraparla con una mano; luego con la otra.
- Lanzar la pelota hacia arriba y, antes de atraparla, dar tres saltos.
- Lanzar la pelota hacia arriba y dar tres palmadas antes de atraparla.
- Botar la pelota en el piso y saltar al ritmo del rebote.
- Botar la pelota y realizar giros en su lugar.
- Botar la pelota y dar saltos separando y juntando las piernas.
- Botar la pelota tres veces, atraparla y luego saltar en su lugar tres veces.

Cambiar de ritmo y número de saltos

- Botar la pelota y elevar las piernas para que pase al otro lado y la atrape.
- Lanzar la pelota hacia arriba, dar un giro y atraparla.
- Botar la pelota tres veces seguidas con la mano derecha, luego con la izquierda; al hacer el cambio saltar tres veces en su lugar.

Material: pelota de esponja, de vinilo o balón deportivo. Para las actividades que requieren solo lanzamiento se pueden utili-

zar otros objetos como: costalitos de semillas, aros y botes de plástico, como ejemplos.

Recomendación: la actividad no debe exceder de 15 minutos. Al terminar los ejercicios, los escolares deben lavarse las manos y beber agua.

b) 1, 2, 3, Coronita es...

- Un niño se coloca al frente del grupo a una distancia de cinco metros y se voltea, dando la espalda al grupo. El niño, sin voltear a mirar a sus compañeros, dice en voz alta: "1, 2, 3, coronita es...". Antes que termine la frase se puede voltear y si sorprende a alguno moviéndose, le pide que retroceda hasta el lugar donde 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 antes de darse vuelta, le pasa el mando a quien lo tocó y así sucesivamente.

Recomendación: dar oportunidad a que varios niños tengan el mando.

Variantes: inventar una manera de que el líder se desplace o se acerque. Es importante realizar la actividad en espacios amplios fuera del aula. Al quedarse quietos, solicitarles que hagan posturas distintas como: manos en la cabeza, una mano en la cabeza y la otra en la cintura, por citar ejemplos.





c) Controlar la pelota

Las actividades se pueden realizar en espacios cerrados o abiertos.

- 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 de una fila de niños.
- 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.

Recomendación: cada niño deberá tener su pelotita de semillas; debe asegurarse que se practique en una superficie limpia y libre de riesgos; motivar al grupo para que proponga acciones y ligar dos o tres en el juego.

Variantes: manejar otros materiales; por ejemplo: globos.

d) Lanza la pelota

Forme dos equipos. Mientras un equipo lanza pelotas en distintas direcciones, el otro equipo correrá a recoger las pelotas y las lanzará de regreso; las pelotas serán de diferentes tamaños. Se pueden utilizar pelotas hechas por los niños.



2.3 Crea tus juegos y movimientos

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

2.4 Fortalece tu cuerpo

a) Conejos a su casita

Explique a los niños que ellos serán conejos, que van a pasear por un campo donde hay muchas zanahorias (pueden ser zanahorias dibujadas o reales; el docente decidirá). Indicarles que saltarán al sonido de las claves (o algún material que reproduzca un sonido), más rápido y más suave; cuando dejen de sonar las claves comerán las zanahorias y volverán a sus casitas.

b) Un día de Paseo

Los niños saldrán de paseo por el campo con su maestro(a), de pronto se encuentran con un río (dibujarlo con anterioridad); pasarán de un lado a otro por encima de un puente que ellos habrán de construir con dos hojas de papel periódico.

c) Sapitos al Agua

Se trazará un círculo en el aula. Los niños saltarán alrededor del círculo. A la señal “sapitos al agua” saltarán al interior del círculo trazado. Caminarán imitando con los brazos el movimiento de natación de los sapos.

d) Ayudemos al constructor

Los niños tendrán dos bolsitas de arena (o algún material parecido), una en cada mano, le van a llevar al constructor las bolsitas de arena. “¿Dónde podemos llevarlas?” (“en la cabeza”, contestarán los escolares o el docente); colocamos las bolsas de arena en la cabeza y caminarán hasta donde está el constructor (un niño seleccionado). Al trasladar dos o tres bolsitas, se invita al grupo a oler la arena mojada (ejercicio de respiración). Variar la manera de transportar las bolsitas de arena.

e) A pasear por el campo

Se divide el grupo a la mitad; se trazan dos líneas a una distancia de 10 metros que representan dos casas; en el centro, entre las dos líneas dibujadas, se ubicará un niño. El resto se situará sobre una de las líneas. El adulto invita a “pasear por el campo”. Los niños salen corriendo a tratar de llegar hasta la otra línea (casa). El niño que está en el círculo trata de agarrar al que no logre llegar a la casa.





2.5 Juega en equipo

a) Organizar a los escolares para formar equipos del deporte que se designe. Realizar mini torneos y juegos entre ellos; tratando de que los juegos se realicen durante el recreo (se puede designar a una persona para que organice este mini torneo).

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

3 Apoyo psicosocial

Contenido

- 3.1 Ahora sé quién soy. Mi nombre y mi cuerpo me lo dicen
- 3.2 Me gusta ser como soy. Me parezco a mis padres
- 3.3 Mi mundo está creciendo. Ahora tengo nuevos amigos
- 3.4 Nos organizamos para trabajar y aprender
- 3.5 La convivencia. El respeto por los otros para vivir en paz





3.1 Ahora sé quién soy. Mi nombre y mi cuerpo me lo dicen

Formación Cívica y Ética

Bloque 1

Aprendizaje esperado: Expresa que tiene derecho a tener un nombre, una familia, un hogar y compañeros.

Uno de los elementos más importantes del desarrollo humano es la individualización. Comprende una instancia en la que el desarrollo de los seres humanos adquiere el carácter de irrepetible, representa la construcción de un significado particular de la manera de sentir y de vivir la propia existencia. En este proceso existen importantes factores tales como: la herencia biológica, las estructuras anatómicas, fisiológicas y bioquímicas. De igual modo intervienen las experiencias tempranas del individuo y las interacciones primeras con personas significativas para él, lo que imprime cierta continuidad al desarrollo y, al mismo tiempo, hacen de cada ser humano algo único y en permanente proceso de evolución, tanto en el aspecto cuantitativo, como estatura y peso, por ejemplo; como en el cualitativo, que comprende el lenguaje, el pensamiento y la inteligencia, entre otros.

Actividad: “El espejo y yo”

Instrucciones: El maestro proporcionará a los escolares una hoja de papel blanca y un espejo. Y les pedirá a los escolares que con una mano sujeten el espejo frente a ellos y con la otra dibujen sobre el papel la imagen de sí mismos. Los escolares, en forma libre, podrán dibujar todos los detalles que crean convenientes. Una vez finalizada la actividad mostrará al grupo los trabajos para que adivinen a quién representan los dibujos. Es decisión del maestro si los escolares escriban su nombre en la representación y se peguen los dibujos en el salón.



3.2 Me gusta ser como soy. Me parezco a mis padres

Formación Cívica y Ética

Bloque 1

Aprendizaje esperado: Identifica rasgos de pertenencia a distintos grupos: escuela, familia y lugar donde viva

Sin dejar de reconocer la individualización como un proceso estructurante en el desarrollo de los niños, hay aspectos que son comunes a todos ellos, independientemente del contexto en el que se encuentren. Así, los niños requieren de la existencia de un clima afectivo y de un cierto nivel en su calidad de vida para que el desarrollo ocurra de manera óptima. En tal sentido la relación con los padres comprende un campo lleno de significado en el proceso de conformación de la propia identidad. Los padres que suelen identificar y responder a las necesidades de sus hijos de manera adecuada, representan para el niño una fuente de seguridad y alivio. Esto trae beneficios a nivel cerebral, pues los niños que reciben los cuidados y el afecto necesario desarrollan conexiones neuronales relacionadas a la disminución del llanto, por ejemplo, o un mejor manejo del estrés y una mayor capacidad de adaptación.

Actividad: ¿Soy cómo mi mamá o cómo mi papá?

Instrucciones: Pedir a los niños que traigan una foto de sus padres al salón. Después de pedirles que observen las fotografías, plantear la pregunta: ¿a quién te pareces más? Una vez que los niños planteen sus opiniones, se hace la siguiente pregunta: ¿en qué cosas te pareces? En este punto se debe orientar a los escolares para llegar a la conclusión de que nuestro parecido no sólo es físico, sino también en actitudes y sentimientos; teniendo cuidado en destacar siempre características positivas y rescatando la idea de que a pesar de nuestras semejanzas, somos personas totalmente diferentes. Si ciertas circunstancias familiares de uno o más estudiantes pueden causar tensión o pena en el (la) alumno(a), el maestro puede modificar esta actividad.





3.3 Mi mundo está creciendo. Ahora tengo nuevos amigos

Formación Cívica y Ética Bloque 1

Aprendizaje esperado: Muestra autoconfianza al presentarse ante los demás.

Las amistades infantiles cumplen con funciones importantes en el desarrollo afectivo, moral, cognitivo y comunicativo social de los niños, y ejercen influencias que resultan positivas para la formación de la personalidad. Se piensa que la amistad forma parte del ciclo de vida de una persona y los niños no son la excepción, una vez llegado el momento de su ingreso a un plantel escolar las amistades comienzan a ser independientes del entorno familiar, se tiende a la formación de pequeños grupos y a la expansión de las relaciones con amigos de la comunidad y la escuela. Los niños suelen definir a sus amigos de acuerdo con las actividades, atributos físicos y habilidades en las actividades deportivas y de juego.

Actividad:

Cuento “El gusano y el escarabajo”.

Instrucciones: El maestro leerá a sus escolares el cuento “El gusano y el escarabajo”.

Había una vez un gusano y un escarabajo que eran amigos y se pasaban horas y horas platicando. El escarabajo sabía que su amigo era muy lento, casi no veía y era muy tranquilo.

El gusano también sabía que su amigo venía de otro ambiente, comía cosas desagradables, andaba muy aprisa, era feo y hablaba muy rápido.

Un día, la compañera del escarabajo le cuestionó la amistad hacia el gusano.

¿Cómo es posible que camines tanto para ir a verlo?

¿Por qué sigues siendo su amigo si no contesta tus saludos?

Esto ya lo sabía el escarabajo, que conocía que su amigo no podía ver bien.

Muchos le dijeron al escarabajo que no debía ser amigo del gusano, así que decidió alejarse un tiempo de él y esperar que el gusano lo buscara.

Pasó el tiempo y llegó la noticia de que el gusano se estaba muriendo, por el esfuerzo que hacía todos los días para ir a ver al escarabajo. El escarabajo decidió ir a verlo.

En el camino le contaron todo lo que había pasado su amigo para verlo. Le contaron de cómo se exponía pasando cerca del nido de los pájaros. De cómo sobrevivió al ataque de las hormigas y así sucesivamente.



Llegó el escarabajo hasta el árbol en que vivía el gusano. Al verlo acercarse, le dijo cuánto le alegraba que estuviera bien. Sonrió y de inmediato se recuperó. Ver a su amigo bien, le dio la fuerza para recobrar la salud.

El escarabajo entendió que el gusano, siendo tan diferente, tan limitado y tan distinto de lo que él era, era su amigo, a quien respetaba y quería porque le ofreció su amistad.

Una vez finalizada la historia, planteará a los escolares las siguientes preguntas:

¿Por qué a los dos animalitos les gustaba estar juntos?

¿A ti con qué niños o niñas del salón te gusta jugar o platicar más?

¿Por qué?

Partiendo de la idea de las diferencias entre los dos amigos, marcar las diferencias con las relaciones de amistad que hay en su grupo o familia: ¿recuerdas algunas diferencias entre el gusanito y el escarabajo?, ¿cuáles eran? ¿Qué diferencias tienen tus amigos entre sí?

Recalcar que a pesar de las diferencias que existen entre las personas se dan relaciones de amistad que pueden durar toda la vida.





3.4 Nos organizamos para trabajar y aprender

Formación Cívica y Ética

Bloque 2

Aprendizaje esperado: Participa en actividades donde muestra su apoyo y cooperación con sus compañeros.

De acuerdo con las teorías del desarrollo infantil de Piaget, el niño en esta edad se encuentra en el estadio preoperacional en el que recurre menos a la acción y utiliza más las representaciones en la solución de situaciones. El pensamiento se vuelve más rápido, eficaz, adquiere mayor flexibilidad y sociabilidad al ser una actividad compartida. La interacción social es un elemento importante del desarrollo en esta etapa, pues se considera que tiene un componente social, es decir, la actividad e interacción con los otros individuos se convierte en un detonante del desarrollo. La interacción de los niños en el aula se considera como un elemento inseparable del desarrollo infantil. Actualmente se reconoce que una organización social basada en la cooperación en las actividades de enseñanza y aprendizaje, que ocurre en el aula, tiene mejores resultados desde el punto de vista del rendimiento académico y la socialización de los escolares, que la basada en una organización competitiva y de carácter individualista.

Actividad: “La carpintería” (representación)

Instrucciones: El maestro les dice a los escolares que en una carpintería hubo una reunión, allí se encontraban discutiendo un martillo, una lija y un tornillo (previamente designa a los niños que realizarán ese papel y los orienta sobre los sonidos que emplearán al actuar). Durante la discusión el martillo le decía a la lija que era muy áspera, la lija al tornillo que siempre daba muchas vueltas y el tornillo al martillo que hacía mucho ruido; todos les decían a los otros que no servían. Luego llega el carpintero (también debe designarse a un alumno para ese rol), el niño o niña deberá decir: “voy a hacer una mesa, ¿qué necesito?”, ante cada respuesta de los niños, deberá reunirse a cada elemento junto al carpintero. Se deberá concluir el juego destacando la importancia del trabajo en equipo.



3.5 La convivencia. El respeto por los otros para vivir en paz

Formación Cívica y Ética Bloque 4

Aprendizaje esperado: Practico los procedimientos básicos para establecer acuerdos: pedir la palabra y escuchar a quien habla.

Aprueba reglas y normas que regulan la convivencia en la familia, la escuela y la comunidad.

Se considera que educar para la paz, consiste en formar personas decididas a vivir este ideal en forma global, en ideología y práctica. Una educación para la paz es todo intento que hace referencia a la solución de conflictos. Sin embargo, uno de los primeros pasos para la educación para la paz es la conformación del grupo que habrá de llevarla a cabo, resulta de vital importancia que los escolares integren un grupo en el que conozcan el nombre de sus compañeros, que se conozcan entre sí (más allá del nombre), que exista una confianza mutua, que sepan valorarse y encontrar y reconocer el valor en cada persona, así como el ser capaces de ser solidarios para la consolidación de este proceso.

Actividad: “Nos conocemos mejor para vivir en paz “

Instrucciones: Formar a los niños por parejas en forma indiscriminada, luego deberá pedirles que se hagan entre sí, preguntas como:

¿A qué te gusta jugar?

¿A qué equipo le vas?

¿Qué cosas te gusta comer?

¿Cuál es tu animal favorito?

Y otras que el maestro considere pertinentes. A continuación pasará cada pareja al frente para presentar a su compañero, así como sus gustos y preferencias. Al finalizar se deberá enfatizar que al conocernos y respetar nuestras diferencias podemos convivir de manera ordenada y pacífica.



4 Prevención y atención en salud

Contenido

- 4.1 Síntomas de las infecciones respiratorias agudas
- 4.2 Conociendo mi cuerpo
- 4.3 Objetivos y características de las Cartillas Nacionales de Salud
- 4.4 Recreación
- 4.5 Defectos en la postura





4.1 Síntomas de las infecciones respiratorias agudas

Formación Cívica y Ética

Bloque 2

Aprendizaje esperado: Identifica situaciones en las que es pertinente seguir instrucciones o recomendaciones por parte de otras personas.

Concepto

La mayoría de las enfermedades agudas de las vías respiratorias son causadas por virus y son muy contagiosas. Estas enfermedades son curables, ya que existen medicamentos para su tratamiento.

Síntomas

Los síntomas de estos virus en las personas son similares a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Incluyen fiebre muy alta (38° y 40°), tos seca recurrente, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, cabeza y ojos, escalofríos, fatiga, pérdida del apetito, problemas para respirar por falta de aire. En ocasiones se presenta vómito y diarrea.

Se previenen evitando el contacto directo con las personas enfermas que tengan fiebre y tos.

Actividad

Instrucciones: Explique a los escolares los síntomas característicos de esta enfermedad.

Se realizará la actividad del Manual del Alumno, Eje 4. Prevención y atención en salud, Tema 1. Síntomas de las infecciones respiratorias agudas. Se explicará al alumno que debe encerrar en un círculo los dibujos que correspondan a los síntomas de las infecciones respiratorias agudas.

Esta actividad se puede realizar con apoyo del docente, y con el grupo completo, para comentar lo que expresan los dibujos.





4.2 Conociendo mi cuerpo

Formación Cívica y Ética

Bloque 3

Aprendizaje esperado: Describe y respeta semejanzas o diferencias entre las niñas y los niños.

Desarrollo del tema:

El niño conoce su medio a partir de su propio cuerpo; al conocer su esquema corporal, sus posibilidades de movimiento y razonamiento que posee, reconocerá las herramientas que facilitarán la exploración de su entorno.

Gracias al reconocimiento del esquema corporal, puede representar su cuerpo mentalmente y le permite reconocer dónde se ubican los segmentos corporales. Esta noción juega un papel fundamental en el desarrollo del niño, porque a partir de ella surgen las diversas posibilidades de acción.

Es importante que nosotros:

Reconozcamos las diferentes partes externas del cuerpo, piernas y brazos.

Cuidemos nuestro cuerpo y el de los demás, adquiriendo paulatinamente hábitos y normas de convivencia.

Nos expresemos y comuniquemos a través de diferentes lenguajes como: expresión corporal, música, artes plásticas, entre otros.

Conozcamos cuáles son las posibles cosas que podemos hacer con nuestro cuerpo (brincar, correr, gatear.)

Actividad

Dinámica opcional: Por medio de una canción que involucre las partes del cuerpo, baile con los escolares. Por ejemplo con la canción “Baila conmigo”.

<http://www.youtube.com/watch?v=aWPJiViGtWk>

*Levantamos los brazos,
Separamos los pies, a girar la cabeza.
Muévete al revés, manos en la cintura,
Adelante un, dos, tres,
Damos la media vuelta y a empezar otra vez...*

Después de bailar, preguntará a los escolares qué partes del cuerpo utilizaron. Dar el nombre correcto de cada parte de nuestro cuerpo.

Instrucciones: Realizar la actividad del Manual del Alumno, en la que se les explicará a los escolares que deben colocar el nombre de cada una de las partes del cuerpo, según corresponda a cada línea y tomando en cuenta las palabras del recuadro.



4.3 Objetivos y características de las Cartillas Nacionales de Salud

Formación Cívica y Ética

Bloque 1

Aprendizaje esperado: Aplica medidas que previenen su salud e integridad personal.

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

Se orientan a promover el autocuidado de la salud mediante acciones de prevención, detección oportuna y control de las enfermedades; sin importar el lugar donde reciban atención médica.

Los objetivos de las Cartillas Nacionales de Salud son:

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

Características de las cartillas

- Gratuidad: se distribuyen en forma gratuita en todas las unidades médicas o centros de salud del Sistema Nacional de Salud.
- Universalidad: todos los mexicanos contarán con la Cartilla Nacional de Salud que les corresponda, de acuerdo a su edad.
- Integralidad: facilitarán la prestación de servicios de salud con un enfoque integral, conforme a la edad de la persona.
- Equidad: promoverán el derecho a la salud de toda la población, sin distinción alguna.
- Accesibilidad: estarán permanentemente disponibles para las familias mexicanas, en todas las unidades médicas o centros de salud de las instituciones del Sistema Nacional de Salud.





4.4 Recreación

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 4

Aprendizaje esperado: Describe actividades que realizan las personas del lugar donde vive y de los sitios donde se realizan.

Recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para favorecer una vida prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin tiempo para la recreación, cuerpo y mente llegarían a un cansancio que disminuiría nuestro rendimiento y causaría tensión.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considera necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio

a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Actividad

Instrucciones: Conversar con los escolares sobre las actividades que realizan en su tiempo libre y el tiempo que le dedican.

Realizar la actividad en el Manual del Alumno y de forma grupal contestar la actividad; tomar en cuenta las preguntas que vienen en el recuadro.



4.5 Defectos en la postura

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 1

Aprendizaje esperado: Describe las partes externas del cuerpo, sus funciones y los cuidados que requiere.

El crecimiento rápido y los hábitos de postura de algunos niños, son la causa de que se presenten alteraciones en la columna vertebral, en otros huesos o en las articulaciones. Los niños y niñas están en una edad en que sus huesos y articulaciones son moldeables y esto permite que ciertos defectos puedan corregirse oportunamente, evitándoles sufrimientos e incapacidades posteriores.

Problemas de postura más frecuentes

Los problemas de postura, además de ser un problema estético, si no se atienden oportunamente, pueden poner en riesgo otros órganos como el corazón, pulmones y, en ocasiones, la coordinación psicomotriz gruesa.

Los problemas más frecuentes son:

- Pie plano
- Arqueo interno o externo de las piernas
- Rotación de los pies hacia adentro o hacia afuera
- Desviaciones en la columna vertebral o aumento en sus curvaturas normales:
 - a) Escoliosis: curvatura de la columna hacia un lado (izquier-

do o derecho)

b) Lordosis: exageración de la ligera curvatura lumbar.

c) Cifosis: exageración de la curvatura a la altura del tórax.

Actividad

Instrucciones: Para realizar la actividad se solicita a los escolares, con anticipación, una cartulina negra o de color oscuro, del tamaño de una hoja de máquina y un poco de talco o harina (puede hacerse también con un poco de aceite aplicado en una gasa o algodón).

Paso 1: Les pedirá a los escolares que se quiten los zapatos y los calcetines.

Paso 2: Dígalos que cubran la planta de sus pies con el talco, la harina o el aceite.

Paso 3: Ahora dígalos que pisen sobre la cartulina que trajo cada uno.

Paso 4: Finalmente dígalos que observen las cartulinas e identifiquen cuáles son normales y cuales están diferentes.

Reflexione con los escolares acerca de la importancia de los hábitos saludables en las posturas que se adoptan para sentarse, levantar objetos pesados, cargar las mochilas, al caminar o jugar.



5 Ambientes seguros y saludables

Contenido

- 5.1 Criaderos del mosquito transmisor del dengue
- 5.2 Un respiro a la tierra, evita la contaminación y recicla
- 5.3 Conocimiento de mi escuela, señalamientos y advertencias
- 5.4 Saneamiento de la vivienda
- 5.5 Mi familia





5.1 Criaderos del mosquito transmisor del dengue

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 5

Aprendizaje esperado: Localiza lugares de riesgo y zonas de seguridad cercanos

El dengue es una enfermedad aguda, producida por un virus que se transmite a través del mosquito *Aedes aegypti* infectado. El mosquito transmisor del dengue realiza sus criaderos en diversos recipientes contruidos por el hombre. Una enumeración de los lugares más frecuentes en los cuales se cría incluye: tanques de agua mal tapados, neumáticos en desuso, cisternas, tinajas, latas de conservas, frascos, floreros con plantas acuáticas y, en general, cualquier otro elemento de los que acumulamos en el patio de nuestras viviendas o en los basurales que, en condiciones propicias, puedan retener agua, ya sea de lluvia o de riego.

Cada hembra deposita un reducido número de huevos en distintos recipientes, los que permanecen viables hasta que las condiciones de temperatura y humedad les sean propicias para pasar de huevo a larva.

¿Cómo se puede prevenir el dengue?

Las formas de prevenir la enfermedad son: mediante el control del mosquito y sus criaderos; la detección rápida y temprana de los casos y evitar al máximo que los enfermos sean picados por el mosquito.

Actividad

Instrucciones: Se realizará la actividad del Manual del Alumno, en la que el grupo escribirá en el recuadro la lista de los lugares con alta posibilidad para servir de criadero al mosquito. Después, en el inciso b, los niños deberán encerrar los dibujos en donde identifiquen un posible criadero del mosquito transmisor del dengue.





5.2 Un respiro a la tierra, evita la contaminación y recicla

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 5

Aprendizaje esperado: Participa en acciones para cuidar el lugar donde vive.

La contaminación es uno de los problemas más grandes que existen en el planeta y el más peligroso al mismo tiempo, ya que al destruir la tierra y su naturaleza original, terminamos por destruirnos a nosotros mismos.

La contaminación es la introducción de agentes biológicos, químicos o físicos a un medio al que no pertenecen. Cualquier modificación indeseable de la composición natural de un medio, por ejemplo: agua, aire o alimentos. Existen varios tipos de contaminación: del agua, suelo, aire, por ruido, visual y calentamiento global.

Reciclaje

El reciclaje es un proceso que consiste en someter a un tratamiento, proceso fisicoquímico o mecánico a una materia o producto desechado, para recuperarla u obtener un nuevo producto.

¿Qué podemos reciclar?

“No todas las basuras son iguales”, es una frase que utilizamos a menudo en nuestro lenguaje cotidiano; siempre aplicado a algo sin valor o desechable. Debemos aprender a diferenciar los diferentes materiales a la hora de desechar, para así poderlos reutilizar. Los principales materiales a reciclar son:

Papel y cartón: Libretas, periódico, revistas, hojas, sobres, carpetas, cajas, folletos, invitaciones, envolturas de papel y cartón.

Vidrio: Envases de alimentos (conserva, aceites, salsas, etc.), envases de bebidas (jugos, cervezas, refrescos no retornables, vineras, etc.). Aparte no debes depositar para reciclar: cerámica, porcelana, espejos rotos, tapaderas o corchos de botellas.

Aluminio: Latas de jugos, gaseosas, cervezas, etc.

Plástico: Existen muchas clases de plástico que vienen en diferentes presentaciones, por lo cual es necesario tener en cuenta ciertas indicaciones para seleccionar efectiva y adecuadamente los diferentes materiales plásticos.

Recuerde a sus escolares que las pilas son muy tóxicas y deben eliminarse en el lugar indicado.

Actividad

Instrucciones: Se realizará la actividad indicada en el Manual del Alumno. Se formarán equipos y se organizará una mini campaña de reciclaje en la institución escolar.

Se sugiere solicitar el apoyo de los padres para elaborar carteles acerca del reciclaje.

A cada equipo se le asignará una tarea. Por ejemplo: se organizan 4 equipos y se distribuyen las siguientes actividades: realización de carteles, colocar botes de basura en los que uno sea destinado para el papel, otro para los plásticos, otro para latas de aluminio, otro para el vidrio, y uno más para las pilas; pasar por los grupos para que se unan a la campaña de reciclaje.



5.3 Conocimiento de mi escuela, señalamientos y advertencias

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 5

Aprendizaje esperado: Localiza lugares de riesgo y zonas de seguridad cercanas.

Es de vital importancia que los escolares cuenten con espacios seguros y saludables, ya que propician una mejor convivencia escolar que influye en la salud y en la calidad de su aprendizaje.

Señalamientos

Las señales de información están formadas por un rectángulo o por un cuadrado azul ribeteado de blanco, sobre el que destaca un cuadro blanco que contiene los motivos indicativos de la señal. Ésta es de color negro la mayoría de las veces, aunque existen motivos de color rojo.

- Ante cualquiera de estas señales, sabemos que cerca de ellas existe el motivo que indica: agua, cafetería, hospital, como ejemplos.
- Las señales de prohibición están formadas por un círculo rojo con fondo blanco, sobre el que destacan en negro los motivos indicativos de la señal, salvo algunas excepciones.
- Debemos respetar estas señales pues de ello depende nuestra seguridad.

- Las señales de peligro están formadas por un triángulo rojo con fondo blanco, sobre el que destacan en negro los motivos indicativos de la señal.

Actividad

Se realizará la actividad del Manual del Alumno. En grupo darán un recorrido por la escuela e identificarán los lugares de riesgo que existen dentro del plantel.

Mencionar a su grupo los lugares identificados como riesgosos y anotarlos en el recuadro. Pedir al alumno realizar un dibujo sobre un señalamiento de advertencia para un lugar de los que identificaron en el recorrido.





5.4 Saneamiento de la vivienda

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 5

Aprendizaje esperado: Participa en acciones para cuidar el lugar donde vive.

Las condiciones de saneamiento de las viviendas dependen en buena medida de la disponibilidad de agua intradomiciliaria y de un servicio eficiente de colección de basura.

El aseo debe ser diario; entre más limpia, ventilada y cuidada esté la casa se tendrá menos posibilidades de enfermar.

Una adecuada ventilación favorece la circulación y el intercambio de aire. Contar con la iluminación suficiente facilita las diversas actividades que en ella se realizan.

Otras condiciones son:

- Las paredes y los techos deben estar lisos para evitar que haya huecos o grietas donde se pueda acumular polvo o se aniden animales.
- En lugares calientes y húmedos se deben instalar mosquiteros en puertas y ventanas para impedir la entrada de moscas, mosquitos y otros insectos.
- Si se cuenta con estufa de leña, debe tener una chimenea, ya que los humos provocan daños a la salud.
- Si el piso es de tierra, se debe barrer diariamente, rociando con agua para evitar polvo, tratando de mantenerlo siempre húmedo. En caso de que existan hoyos, deben ser tapados inmedia-

tamente para evitar que aniden arañas, alacranes o cualquier otro tipo de insectos. Para este efecto se recomienda hacer revisiones periódicas, principalmente debajo de camas y muebles.

Actividad

Instrucciones: Se realizará la actividad del Manual del Alumno. Para ello será necesario reunir con anticipación: cartoncillo, revistas, periódicos, tijeras y pegamento blanco.

Se formarán equipos según el número de escolares y se les pedirá que integren una casa limpia, con los muebles que van dentro de ella. Cuando finalicen la actividad retroalimente acerca de la importancia de mantener limpio su hogar.



5.5 Mi familia

Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

Bloque 3

Aprendizaje esperado: Reconoce a los integrantes de su familia (hembranos, padres y abuelos).

Identifica los cambios que han ocurrido en su familia a lo largo del tiempo empleando terminos como antes, ahora y después.

La familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco, sea consanguíneo, por matrimonio, adopción o que viven juntos por un período indefinido de tiempo. Constituye la unidad básica de la sociedad.

En la actualidad, destaca la familia nuclear o conyugal, integrada por el padre, la madre y los hijos; a diferencia de la familia extendida, que incluye los abuelos, suegros, tíos y primos, como ejemplo.

En este núcleo familiar se satisfacen las necesidades más elementales de las personas como: dormir, comer y alimentarse. Además, se prodiga amor, cariño, protección y se prepara a los hijos para la vida adulta, colaborando en su autosuficiencia.

La unión familiar asegura a sus integrantes estabilidad emocional, social y económica. Es allí donde se aprende tempranamente a dialogar, a escuchar, a conocer y a desarrollar sus derechos y deberes como persona. Además una familia íntegra y unida promueve paz y bienestar evitando así la violencia y las adicciones, como ejemplo. Es muy importante promover valores en la familia ya que es ahí

donde comienza la educación para toda la vida.

Tipos de familias

Familia extendida: Está basada en los vínculos consanguíneos de una gran cantidad de personas incluyendo a los padres, hijos, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás.

Familia nuclear: También llamada “conyugal”, está compuesta por padre, madre e hijos. Los lazos familiares están dados por sangre, por afinidad y por adopción.

Actividad

Instrucciones: Realizar la actividad del Manual del Alumno en la que elaborarán un diploma para su familia, reconociendo alguna característica especial de ella. Pedir que decoren el diploma del manual.



6 Recursos y apoyos sociales comunitarios

Contenido

- 6.1 Instituciones en mi comunidad
- 6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables





6.1 Instituciones en mi comunidad

Formación Cívica y Ética

Bloque 4

Aprendizaje esperado: Identifica algunas funciones de las autoridades de su contexto próximo.

En nuestra comunidad existe una variedad de instituciones que nos ofrecen servicios, los cuales pueden ayudarnos en diferentes circunstancias a lo largo de la vida.

Sus servicios varían de acuerdo al propósito para el que fueron creadas. En nuestras comunidades podemos encontrar: escuelas, estación de bomberos, seguridad pública (policías, tránsito, ministeriales), centros de salud y hospitales.

Escuela: Cualquier institución donde se imparta educación o enseñanza del maestro(a) hacia el alumno(a). Permite que el alumno desarrolle todas sus habilidades cognitivas, psicomotoras y sociales.

Estación de bomberos: Institución donde se encuentran los bomberos y se preparan para acudir al llamado de la comunidad, ya sea por algún incendio, para rescatar a alguna persona o animal atrapado, eliminar panales, entre otros.

Seguridad Pública: Institución que brinda apoyo cuando se presenta algún desorden en la sociedad como robos, choques, balaceras, entre otros.

Centro de salud: Son lugares que brindan cuidados básicos para la salud y de ser necesario se canaliza a las personas que requieren una atención mayor al hospital más cercano.

Hospital: Lugar donde se brinda atención médica a los enfermos y que cuenta con todo lo necesario para la recuperación de los pacientes.

Actividad

Que el alumno identifique en su comunidad las instituciones que se encuentren en ellas y las anote en su manual.





6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables

Formación Cívica y Ética

Bloque 5

Aprendizaje esperado: Identifica algunas funciones de las autoridades de su contexto próximo

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

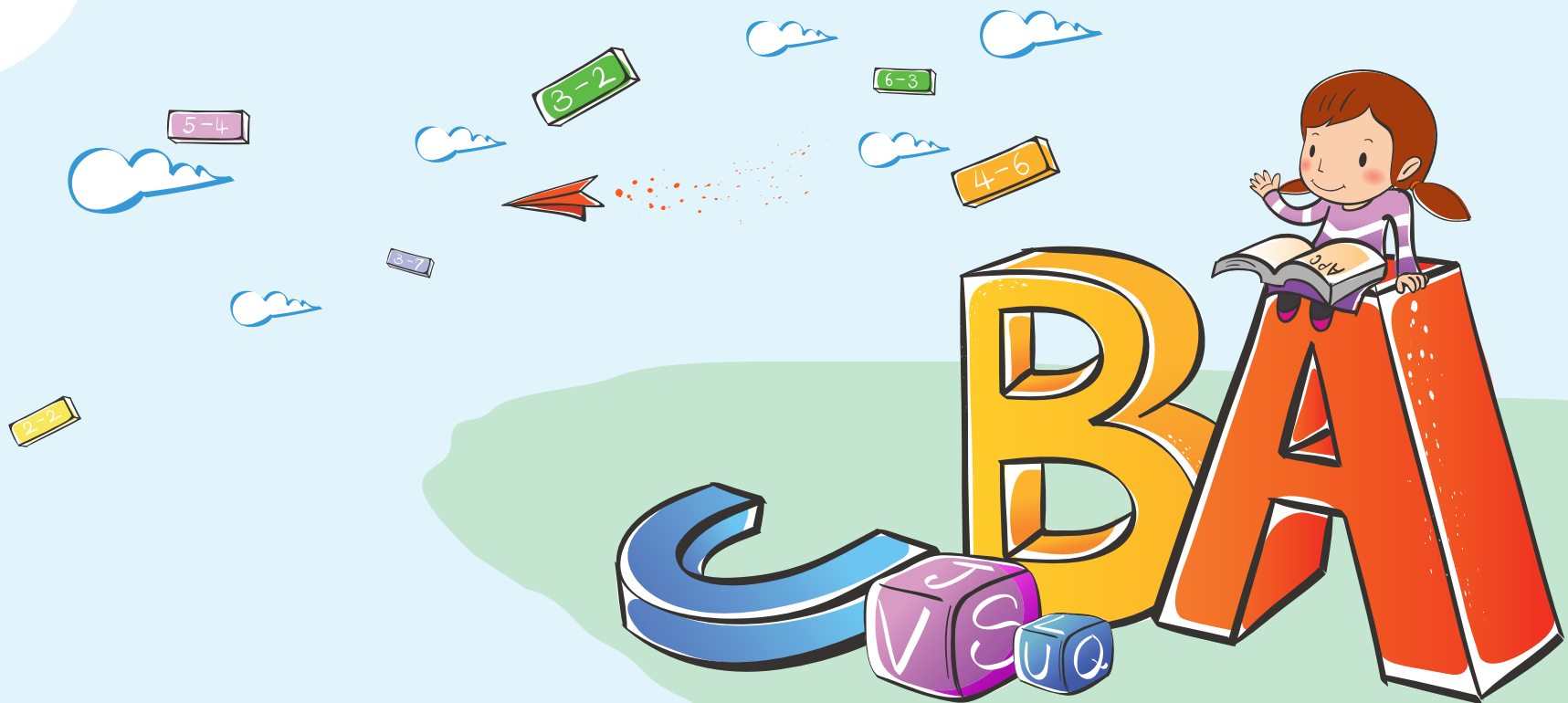
alimentaria saludable en los establecimientos de consumo escolar y todas aquellas acciones que, basadas en los principios legales y de respeto a la independencia entre los organismos participantes, se concreten en convenios específicos de colaboración con cada una de las Secretarías del Gobierno del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

Actividad:

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



Calendario de la salud





Agosto 2011

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





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
Día Mundial de la Salud Mental Diplomado Cultura de la Paz	Diplomado de Salud	Diplomado de Nutrición		Diplomado de Imágenes y Reflexiones Educativas		Día Mundial de la Alimentación
17	18	19	20	21	22	23
Día Estatal del Promotor de la Salud Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza			Día Internacional de la Osteoporosis	Día Estatal del Arbol		Día del Médico
24	25	26	27	28	29	30
Día Internacional de las Naciones Unidas Diplomado de Cultura de Paz	Diplomado de Salud	Día Nacional de la Lucha Contra el Cáncer Diplomado de Nutrición		Diplomado de Imágenes y Reflexiones Educativas	Día Mundial de la Lucha contra la Obesidad	

- 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	

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



 Semana de los Derechos Humanos
 VACACIONES





Enero 2012

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6 Día Nacional de la Enfermera	7	8
9 Diplomado Cultura de paz	10 Diplomado de Salud	11 Diplomado de Nutrición	12	13 Diplomado de Imágenes y reflexiones	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 Diplomado Cultura de Paz	24 Diplomado de Salud	25 Diplomado de Nutrición	26 Día Mundial de la Educación Ambiental	27 Día del Nutriólogo Diplomado de Imágenes y Reflexiones	28	29
30	31 Día Mundial Contra la Lepra	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"

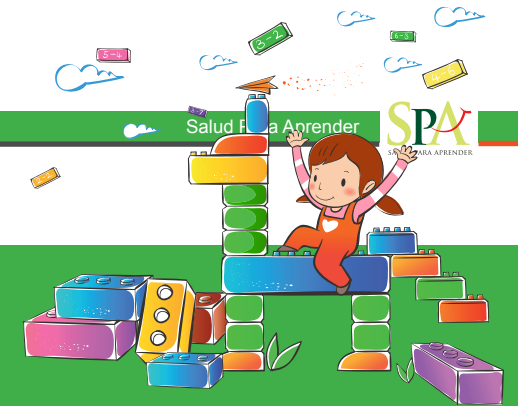




Abril 2012

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

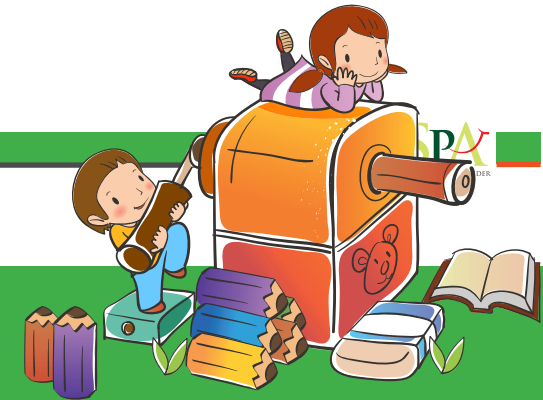
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Día de la Marina Nacional	2	3
4	5 Día Mundial del Medio Ambiente	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Día Mundial del Donante de Sangre Diplomado de Prevención de Adicciones	15	16	17 Día del Padre
18	19	20	21	22	23	24
25	26 Día Internacional Contra el Uso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

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/edfisica

Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud

Desarrollando competencias para nueva cultura de la salud – SEP / Salud
2008

El valor de los valores.

Definición de valores
<http://www.elvalordelosvalores.com/definicion/index.html>
2010

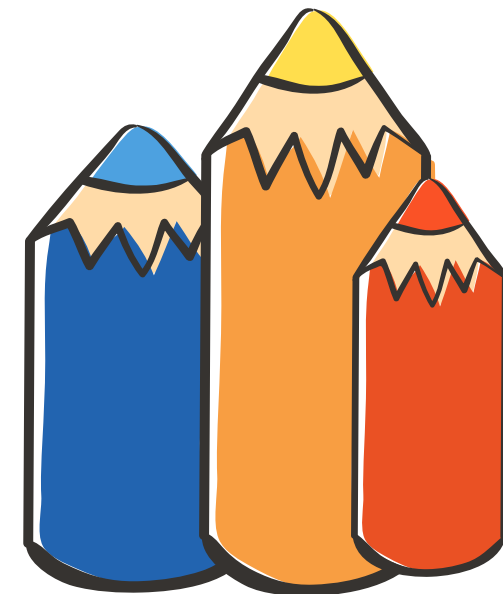
Antivalores y Valores

Definición de Valores
<http://www.mailxmail.com/curso-antivalores-valores/valores>

Compendio de educación para la salud al magisterio

ISSTE
México 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