



# Manual del Maestro

cuarto de primaria











# Manual del Maestro 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 Maestro

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 Zárate, 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 Loredó, 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
<b>1</b> Alimentación y nutrición	14
<b>2</b> Actividad física	23
<b>3</b> Apoyo psicosocial	31
<b>4</b> Prevención y atención en salud	39
<b>5</b> Ambientes seguros y saludables	49
<b>6</b> Recursos y apoyos sociales comunitarios	56
Calendario de la salud	59





# 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(as) 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(as) y jóvenes del estado.

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

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

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

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

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





# Introducción

Este manual forma parte de los materiales educativos que las secretarías de Educación y Salud del estado de Nuevo León han desarrollado para apoyar las acciones en materia de Educación y Cultura 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 alumnos(as) 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(a), con el propósito de desarrollar acciones de atención directa en materia de salud por parte de la Secretaría de Salud y otras instituciones especializadas, así como el fomento a la conversión de los planteles educativos en entornos saludables y seguros, mediante su certificación como “Escuelas Saludables” después de cubrir todo un conjunto de estándares de calidad definidos por el programa. **La participación de los docentes** es primordial para garantizar que los objetivos de este programa se cumplan cabalmente, no sólo mediante el apropiado desarrollo de los temas y ejercicios que el programa contempla, sino también por su papel como promotores de **la participación activa de los padres** en acciones de acompañamiento y refuerzo de los temas y actividades desde el hogar.

Estamos seguros de que al fomentar una mejor salud en nuestros alumnos(as), 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(as).



# 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

## Ciencias naturales

### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Explica la importancia de fomentar y poner en práctica hábitos que promueven la salud personal.

¿Qué son los hábitos alimentarios?

Son las costumbres que adquirimos a lo largo de nuestra vida y que influyen en nuestra alimentación y salud.

Los hábitos alimentarios de las familias dependen de varios factores:

- El lugar donde se vive
- La disponibilidad de alimentos en la región
- La capacidad económica

Los hábitos alimentarios que tenemos los adquirimos por imitación de las costumbres de nuestra familia y del grupo social al que pertenecemos. Así, los que los niños(as) adquieren en esta etapa se extenderán a la edad adulta.

Es importante saber que es fundamental una buena alimentación para crecer saludables.

Los hábitos alimentarios cambian de acuerdo a nuestra edad, cultura y región.

No solamente es importante la cantidad de alimentos y bebidas que consumimos, sino también la calidad, ya que ambas influyen en nuestra salud.

Por eso es necesario saber qué nutrientes contiene cada alimento y bebida, para aprender a hacer combinaciones adecuadas y lograr una alimentación completa y equilibrada todos los días.

### Actividad:

#### Instrucciones:

Los alumnos(as) formarán equipos de 5 personas para llevar a cabo “el juego de los hábitos alimentarios” (material por grado escolar).

El objetivo es conocer los hábitos alimentarios saludables y llegar a la meta que se encuentra en la casilla central. Los alumnos(as), por equipos, saltarán tantas casillas como puntos que en el dado toquen y seguirán las reglas que se vayan presentando.

El equipo que termine primero el juego con todos sus integrantes será el ganador. Para empezar el juego se asignará un capitán de cada equipo y tendrán que tirar el dado; el equipo que obtenga el número mayor tendrá el primer turno del juego.

# 1.2 Nutrición de acuerdo al grupo de edad

## Ciencias naturales

### Bloque 1

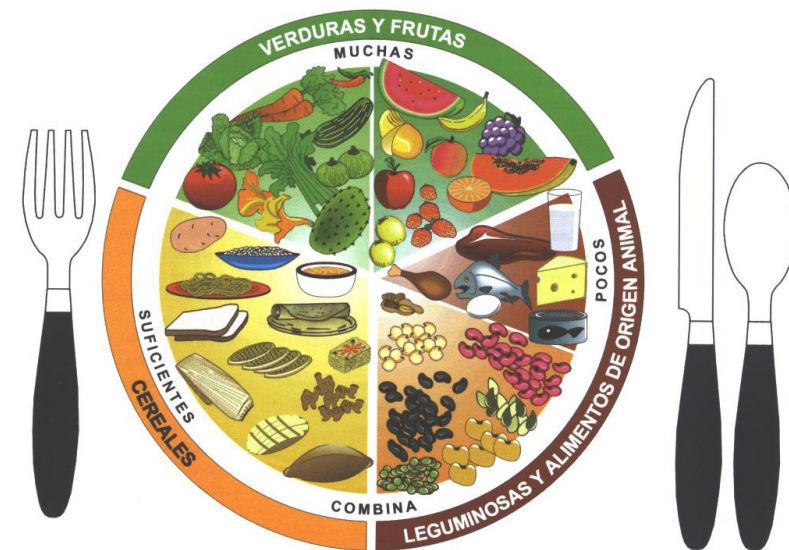
**Aprendizaje esperado:** Explica la importancia de fomentar y poner en práctica hábitos que promueven la salud personal.

Existe una gran variedad de alimentos los cuales debemos consumir para lograr una alimentación saludable. Debido a la falta de información consumimos más alimentos de un grupo que de otro.

Es muy importante explicar a sus alumnos(as) en qué consiste el Plato del Bien Comer, ya que nos muestra una gran variedad de alimentos que se pueden combinar, para obtener la energía y los nutrimentos que nuestro organismo requiere diariamente.

**Los grupos de alimentos que se ilustran en el Plato del Bien Comer son los siguientes:**

1. Verduras y frutas
2. Cereales y tubérculos
3. Leguminosas y alimentos de origen animal



Fuente: Apéndice Normativo de Norma Oficial Mexicana NOM 043

En cada una de las comidas se debe incluir cuando menos un alimento de cada grupo.

Es necesario insistir sobre la importancia de salir de casa desayunados, ya que es el tiempo de comida más importante del día.

El desayuno debe ser nutritivo y agradable a la vista.





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

- Sándwich de frijoles con queso panela acompañado de rebanadas de tomate,
- Un plátano y
- Un vaso de leche

**Para esta preparación observe que se utilizaron alimentos que pertenecen al plato del bien comer:**

- Grupo de verduras y frutas: un plátano, ½ taza de tomate
- Grupo de cereales y tubérculos: dos rebanadas de pan integral
- Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal: 1/2 taza de frijoles cocidos, un trozo pequeño de queso panela y un vaso de leche

A continuación se muestran las porciones de alimentos que deben consumir los escolares.

**Tipo de alimento**

**Porción**

**VERDURAS:**

Tomate, zanahoria, nopales pepino -----	½ taza
Acelgas, lechuga, brócoli, chayote -----	¾ taza

**FRUTAS:**

Pera, manzana, naranja, plátano -----	Una pieza mediana
Uva, chabacano, ciruela -----	Una taza
Papaya, piña, sandía, melón -----	Una rebanada mediana

**CEREALES Y TUBÉRCULOS**

Tortilla, bolillo, pan de caja, pan dulce, galletas. ---	Una pieza
Arroz -----	Una cucharada sopera
Papa -----	Una pieza pequeña

**LEGUMINOSAS**

Frijoles -----	½ taza
Lentejas -----	
Habas -----	

**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

Carne (todo tipo) -----	Un trozo pequeño
Huevo -----	Una pieza

**LÁCTEOS**

Leche fresca -----	Un vaso
Leche en polvo -----	Tres cucharadas
Yogurt -----	½ vaso
Queso -----	Un trozo pequeño

Fuente: *Como mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños(as) y las y los adolescentes*, Manual Secretaría de Salud. México 2007



Es necesario insistir en la importancia de beber suficiente agua, pues es un elemento esencial para la vida, ya que representa más del 50% de nuestro peso corporal, por lo tanto no podemos dejar de ingerirla.

La mayor parte de los alimentos contienen agua en cantidades variables. Los alimentos que contienen mayor cantidad de agua son las frutas y las verduras.

**Se recomienda beber diariamente la siguiente cantidad de:**  
1.5 a 2 litros aproximadamente.

**El agua realiza funciones en nuestro cuerpo como:**

- Mantener y controlar la temperatura corporal
- Transportar los nutrientes a las células y tejidos
- Eliminar lo que el cuerpo no necesita (desechos y toxinas)
- Ayudar en la digestión

**Explique al grupo las siguientes definiciones:**

### **Grasas**

Son importantes en nuestro cuerpo como fuente de energía; son tan eficientes que el organismo almacena cualquier exceso de este nutriente como reserva energética, pero cuando esto sucede, se concentra en abdomen y cintura, así como en arterias y en ciertos órganos. Como consecuencia pueden presentarse enfermedades como: obesidad, enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes, entre otras.

Dependiendo de su origen, se les clasifica como grasas animales y grasas vegetales.

Ejemplos de grasas animales: tocino, yema de huevo, mantequilla, crema de leche, mariscos y manteca de cerdo.

Ejemplos de grasas vegetales: aceites comestibles como: olivo, soya, girasol, canola o manteca. Otros se encuentran en alimentos como: aceitunas, nueces, almendras y aguacate.

### **Azúcar**

Es un importante energético y su consumo debe ser moderado. Si se consume y no se tiene una higiene dental adecuada, se pueden formar caries. El exceso en su consumo, junto con la falta de actividad física y un estilo de vida inadecuado pueden provocar problemas de salud más graves como obesidad y diabetes.

### **Actividad:**

Instrucciones: Pida a sus alumnos(as) que subrayen los alimentos que pertenecen a cada grupo del Plato del Bien Comer, utilizando el color que se indica para cada uno de los grupos.





## 1.3 Disponibilidad de alimentos

### Ciencias naturales

#### Bloque 3

**Aprendizaje esperado:** Aplica sus conocimientos relacionados con la conservación de los alimentos en situaciones problemáticas cotidianas.

Explique a sus alumnos(as) las definiciones de los siguientes términos.

#### **Disponibilidad de alimentos:**

Se refiere que a nivel local y nacional, debe existir una cantidad adecuada de alimentos de buena calidad y que sean seguros desde el punto de vista higiénico. Estos alimentos pueden ser producidos en el país o importados, pero lo más importante es que estén al alcance de las familias en todas las épocas del año.

#### **Acceso a los alimentos:**

Significa que todas las personas puedan conseguir los diferentes alimentos que se encuentran en su región.

Existe una gran variedad de plantas que no son nativas de este lugar y que han sido de provecho para obtener alimentos. Gracias al cultivo de ellas podemos obtener alimentos de otras partes del mundo.

En México, el cultivo más importante es el del maíz, del cual se obtienen muchos productos para nuestro consumo, tales como: atole, tamales, tortillas, aceite, entre otros.

#### **Existen diferentes formas de transportar los alimentos hacia nuestra región y hacia otros países:**

- Vía terrestre
- Vía aérea
- Vía marítima

Si los alimentos van a ser transportados fuera de su país de origen, se deberán tener los cuidados necesarios para mantener su calidad e higiene. Por ejemplo, si se van a transportar frutas o verduras, no deberán ir muy maduras para que no se maltrate el producto.

#### **Actividad:**

Instrucciones: Solicite a sus alumnos(as) que investiguen los alimentos que se producen en nuestro estado y escriban la información en el manual del alumno(a).

Pídales que compartan con el grupo la información que encontraron.



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

## Ciencias naturales

### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Explica la importancia de fomentar y poner en práctica hábitos que promueven la salud personal.

Una alimentación saludable se inicia desde la selección del alimento hasta su consumo, sin embargo, en ocasiones se adquieren sólo por efecto de la publicidad en los medios de comunicación y no se toma en cuenta que se pueden encontrar alimentos de mejor calidad y precio. Es importante que el alumno(a) entienda esto e insista a sus padres para que no se compren alimentos sólo por lo atractivo de su envase.

La principal función del envase es la de brindar una barrera contra los golpes, efectos de la temperatura, la contaminación y para conservar la calidad de los alimentos.

Es conveniente indicarles que antes de comprar un alimento, identifiquen en el envase la fecha de caducidad, que indica la fecha límite para consumir un alimento en forma segura.

Las fechas de caducidad en los alimentos reflejan cuándo comprar o usar un producto en su mejor calidad. Por lo que no necesariamente se enfermará si consume algún alimento caduco pero su frescura y valor nutricional será menor.

Independientemente de la fecha de caducidad, se debe estar pendiente del deterioro del alimento. Si el alimento huele extraño o tiene un aspecto desagradable deséchelo inmediatamente.

### Actividad:

Instrucciones: Solicite a sus alumnos(as) buscar la fecha de caducidad de los alimentos envasados que tienen en casa, que escriban el tipo de alimento y su fecha de caducidad en el manual del alumno(a).





# 1.5 Conoce los alimentos

## Ciencias naturales

### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Explica la importancia de fomentar y poner en práctica hábitos que promueven la salud personal.

Las verduras son una fuente muy valiosa de vitaminas, minerales y fibra. Se pueden preparar de distintas formas: hervidas, a la plancha, asadas, al vapor, horneadas o guisadas; se recomienda no excederse en el uso de aceite, mantequilla, queso, crema o aderezo en su preparación.

Según la guía de alimentación del Plato del Bien Comer, idealmente debemos consumir al menos tres verduras al día, una por cada comida.

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, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

### Algunos ejemplos de verduras y sus características son:

- **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 árbol pequeño, sus ramitas deben estar muy apretadas o juntas y su tallo entero; su color es verde oscuro. Contiene vitamina A, B, C y E; además de ser una fuente importante de ácido fólico.
- **Calabaza:** Tienen 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 colores: blanco, amarillo, rojo, su sabor es algo picante. El 90% de



ellas es agua, contiene potasio, calcio, hierro, vitamina B y en menor cantidad vitaminas C y E.

- **Coliflor:** Está 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, alargada o redonda, 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 tamaño puede ser grueso o delgado, su color es naranja y su sabor es ligeramente dulce. Contiene potasio, calcio y vitamina A.

#### **Actividad:**

Instrucciones: Pida a sus alumnos(as) que imaginen que prepararán un sabroso y saludable plato de ensalada. Deberán escribir las verduras que utilizarán en su preparación; recuerde que el objetivo es que sea una ensalada variada.



## 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





## “Los niños(as) 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(as) son cada vez más sedentarios por el efecto de la televisión, la computadora y los 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, con sus compañeros en la escuela durante el recreo o en sus clases de educación física.

Hagamos partícipes a los alumnos(as), docentes y padres de familia de estas recomendaciones, para que asuman en conjunto un estilo de vida de actividad física suficiente y cotidiana.

Las actividades incluidas se pueden realizar de manera aleatoria y no requieren de un calentamiento específico, de ahí la posibilidad de su aplicación inmediata. Todas se plantean de una manera muy fácil de realizar y pueden canalizar el deseo y el gusto por jugar e incidir en la activación del organismo. El principio pedagógico de esta organización didáctica responde al hecho de que el cuerpo no solo se fortalece con ejercicios específicos, sino con juegos y actividades que vigorizan de manera general y amplia, todo 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 pueden vincular al trabajo con otros contenidos y experiencias formativas de los alumnos(as). 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 de nuestro cuerpo.







### Orientaciones didácticas y recomendaciones

- Las actividades y juegos que se presentan en este manual, tienen cierta similitud con las que se realizan en la sesión de educación física, sin embargo no las sustituyen; por el contrario, es recomendable compartirlas con el especialista de esa asignatura para que se complementen.
- Las tareas propuestas en la guía no deben rebasar los 15 minutos. Se podrán 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 alumnos(as) 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 llevarlo a cabo en casa, con sus hijos(as).

### Rutina del programa Actívate de Primaria

#### Canción: Chu chu hua

1. Al escuchar “atención” los alumnos(as) 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 en que lo señale la persona que dirige la rutina); iniciar con marcha en su lugar.
2. En ocho tiempos realizar desplazamientos de un lado a otro al ritmo de la música; subir y bajar los brazos.
3. En ocho tiempos realizar una marcha en su lugar (los tiempos inician al escuchar “compañía: brazos al frente”).
4. En ocho tiempos realizar desplazamientos de un lado a otro al ritmo de la música; subir y bajar los brazos.
5. En ocho tiempos realizar una marcha en su lugar (los tiempos inician al escuchar “compañía: brazos al frente, puños cerrados”).
6. En ocho tiempos realizar desplazamientos de un lado a otro; al ritmo de la música subir y bajar los brazos.
7. En ocho tiempos realizar una marcha en su lugar (los tiempos inician al escuchar “compañía: brazos al frente, puños cerrados, brazos arriba”).
8. En 16 tiempos realizar desplazamientos de un lado a otro; al ritmo de la música subir y bajar los brazos.
9. En 18 tiempos realizar una marcha en su lugar (los tiempos se inician después de que los alumnos(as) dicen: “sí señor”); entonces el guía dice: “brazos al frente, puños cerrados, dedos arriba, elevación de hombros”.



10. En ocho tiempos realizar desplazamientos de un lado a otro; al ritmo de la música subir y bajar los brazos.
11. En 12 tiempos realizar una 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. En ocho tiempos realizar desplazamientos de un lado a otro; al ritmo de la música subir y bajar los brazos.
13. En 14 tiempos realizar una 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. En ocho tiempos realizar desplazamientos de un lado a otro; al ritmo de la música subir y bajar los brazos.
15. En 16 tiempos realizar una 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. En 16 tiempos realizar desplazamientos de un lado a otro; al ritmo de la música subir y bajar los brazos.
18. En 18 tiempos realizar una 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. En 16 tiempos realizar desplazamientos de un lado a 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 siguiendo rutinas sugeridas por los alumnos(as).





## 2.1 Actívate en familia

### a) ¿Cuánto camino hacia mi escuela?

Decirle al alumno(a) que mida el tiempo que hace caminando de su casa a la escuela y de su escuela a la casa; que durante dos semanas intente que sea el mismo tiempo en que realiza el recorrido y en la tercera, que trate de hacer menos tiempo, en la cuarta que mantenga el tiempo de la tercera semana... y así habrá transcurrido un mes... y que repita esto para los dos siguientes meses.

Indicarle al alumno(a) que en una libreta elabore un dibujo-mapa, del recorrido que hace de su casa a la escuela, donde señale los lugares de riesgo (cruce de avenidas y calles, escaleras, puentes, etc.) con una marca roja, además de registrar sus tiempos en la libreta.

### b) Paseos en bicicleta

Plantearle al alumno(a) que, en su medio familiar, organice paseos en bicicleta y todos en conjunto establezcan las medidas de seguridad. Lo ideal es que lo practiquen una vez por semana y que el alumno o alumna describan sus trayectos en la libreta.

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

Que en su cuaderno el alumno(a) describa el deporte que practica, ¿Qué es lo que hace en sus entrenamientos?, si participa en un torneo, etc. y que mencione ejemplos prácticos para realizar esta actividad en la escuela con sus compañeros del salón, en el momento que usted designe.

### d) Brincando la cuerda

Sugerirle al alumno(a) que salte la cuerda en su casa al menos 15 minutos al día.

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

Que los alumnos(as) traigan ejemplos de juegos tradicionales que sus papás y abuelos jugaban cuando eran niños(as).

### f) Actividades propuestas por el profesor(a) del grupo o por los alumnos(as).



## 2.2 Juegos en movimiento

**g) Material:** pelotas de esponja del tamaño de una naranja.

**Estas actividades se pueden realizar en áreas cerradas o abiertas y se realiza como a continuación se describe:**

- Lanza la pelota hacia arriba y la atrapa con una mano, luego con la otra.
- Lanza la pelota hacia arriba y da tres saltos en su lugar antes de atraparla.
- Lanza la pelota hacia arriba y da 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, al mismo tiempo, dar saltos separando y juntando sus piernas.
- Botar la pelota tres veces, atraparla y saltar en su lugar tres veces; cambiar de ritmo y número de saltos.
- Botar la pelota y elevar sus piernas para que pase al otro lado y atraparla.
- Lanzar la pelota hacia arriba, dar un giro y atraparla.
- Botar la pelota tres veces seguidas con la derecha y 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 lanzamientos se pueden utilizar otros objetos como: costalitos de semillas, aros y botes de plástico, entre otros.

**Recomendación:** La actividad no debe rebasar los 15 minutos, y al terminar los ejercicios, es necesario pedir a los alumnos(as) que se laven las manos y que beban agua.

**h) Camino Loco**

En equipos de cuatro integrantes, se hacen varios caminos con aros separados en el suelo o dibujados con gis; se forman varios equipos y se les asigna un color. A una señal acordada, hay que salir y realizar una parada de un tiempo, dentro de cada aro que se encuentren en el camino. Un equipo estará afuera tratando de lanzar pelotas a los compañeros cuando intenten cruzar.

**i) Quemados**

Dos grupos integrados por la misma cantidad de elementos, se colocan 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 pegarle a alguien para irlo eliminando.

**j) ¡Que no caiga!**

Formar un círculo y colocar un compañero en el centro. El del





centro lanzará una pelota hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de un compañero o compañera; éste saldrá de su lugar y tratará de atrapar la pelota antes de que caiga al suelo.

### k) A la caza del conejo

Dividir la clase en grupos de cinco o seis integrantes; en cada grupo uno de sus componentes 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 grupos formados, que intentarán 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 que los cazadores no pasen por ahí.

## 2.3 Crea tus juegos y movimientos

l) El alumno(a) realizará propuestas de juegos y actividades que pueda llevar a cabo con sus compañeros dentro de la escuela, durante el recreo o en el momento que el docente de-

## 2.4 Fortalece tu cuerpo

### m) Carreras de relevos.

Los alumnos(as) se forman en hileras; atrás de una línea previamente marcada para correr al frente, uno por uno, a una distancia de 10 m; de regreso a la hilera el participante tocará la mano de su compañero o le entrega una pelota u objeto y corre a formarse atrás. Cuando todos han pasado se manifiestan con gritos, saltos o acciones que llamen la atención del profesor(a) para indicarle que ya terminaron.

**Variantes:** El desplazamiento puede ser lateral; corriendo de espalda a la marca; botando o lanzando la pelota hacia arriba, etc.

**Material:** Se puede usar una pelota u otro material disponible. **Recomendación:** La actividad no debe exceder de 15 minutos, y al concluir pida a los alumnos(as) que se laven sus manos y beban agua.

### n) Circuito de acción motriz

**Estación 1:** Dominar el balón.

**Estación 2:** Desplazarse en zig - zag a una distancia de 7 m.

**Estación 3:** Limbo: dos alumnos(as) sujetan un bastón de forma horizontal, los demás deberán pasar por debajo de éste, primero pasarán los pies y al final la cabeza con la cara hacia arriba.



**Estación 4:** Twister.

**Estación 5:** Salto de cuerda (individual, por parejas y grupos).  
Recomendación: Las actividades pueden ser sugeridas por los alumnos(as) quienes reglamentarán la forma de ejecución. Se recomienda usar zapato tenis. Al terminar los ejercicios, los alumnos(as) deben lavarse las manos y beber agua.

## 2.5 Juega en equipo

o) Que los alumnos(as) se organicen durante el recreo y realicen equipos de diferentes deportes como: futbol, basquetbol, voleibol o handball. Permítales realizar juegos entre ellos y organizar un mini torneo dentro de la escuela.

**Nota:** Estas actividades son ejemplos de las actividades que se pueden realizar, este manual se puede enriquecer a partir de las propuestas realizadas por el maestro(a) del aula, el profesor(a) de educación física o por los padres de familia, entre otros.



## 3 Apoyo psicosocial

### Contenido

- 3.1 ¡Soy una persona única! La importancia de mis orígenes
- 3.2 El valor de mi persona. ¿Qué es eso de la autoestima?
- 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

### Formación Cívica y Ética

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Habla sobre las semejanzas físicas, sociales y culturales que comparten con las niñas y los niños del grupo escolar, la localidad y la entidad.

Cada persona pasa por experiencias que van dando forma y sentido a su existencia al mismo tiempo que construye una historia para sí mismo que lo hace único. En este sentido se dice que: en este mundo cada persona representa algo nuevo, algo que nunca ha existido, algo único, original e irrepetible. Es deber de cada uno saber que nunca ha existido en el mundo alguien idéntico.

**Esta singularidad está asociada a lo que reconocemos como identidad, la que se haya fundamentada en cuatro características a saber:**

- Es relativamente estable: existe una evolución a lo largo de la vida, pero la persona mantiene una continuidad consigo misma.
- Se encuentra relacionada al mundo.
- Se afirma en las relaciones interpersonales.
- Influye tanto la sociedad como las acciones de la propia persona.

#### Actividad:

##### Mi historia.

Instrucciones: El maestro(a) explicará la importancia de las experiencias vividas en la construcción de nuestra propia persona e invitará a los alumnos(as) a reflexionar sobre las experiencias más importantes que han marcado la historia de su vida.

El alumno(a) elaborará un texto en el que exprese aspectos de su biografía en los que incluya experiencias que considere han tenido mayor importancia en su desarrollo, incluyendo las relacionadas a las personas de su familia.

El maestro(a) procurará que los alumnos(as) integren en el texto aspectos tales como: su lugar de origen, el lugar en que vive, donde estudia, donde juega; las características de sus padres; el lugar que ocupa en la familia; el parecido que tiene con sus padres y otros aspectos socialmente valorados.

Los textos elaborados serán presentados por los mismos alumnos(as) y el maestro(a) decidirá si se intercambian en forma oral los contenidos de sus trabajos.







## 3.2 El valor de mi persona. ¿Qué es eso de la autoestima?

### Formación Cívica y Ética

#### Bloque 5

**Aprendizaje esperado:** Utiliza el diálogo como mecanismo para atender conflictos y posibilitar su solución.

Diversos autores coinciden en que, en cuanto las personas van construyendo y expresando sus primeras valoraciones y juicios acerca de sí mismos, y a partir de la opinión que tienen de ellas sus propios padres, empiezan a tener en cuenta la opinión de las personas que influyen en su entorno, sobre todo cuando son de importancia; de allí surge lo que se ha dado en llamar el autoconcepto.

**Se considera que el autoconcepto está integrado por tres componentes esenciales:**

- **Perceptual:** se refiere a la forma en que la persona se percibe a sí misma, basándose en las impresiones de los demás.
- **Conceptual:** formado por los conceptos que la persona tiene de sus características, habilidades, recursos y limitantes, así como la concepción sobre su pasado y futuro.
- **Actitudinal:** formado por los sentimientos que las personas tienen acerca de sí mismos, de su desempeño en la sociedad y de la visión sobre su futuro.

En este sentido y para fortalecer la conciencia de pertenencia al género (uno de los aspectos más importantes en la construcción de la personalidad), se sugiere llevar a cabo la actividad “La telaraña”, ya que de acuerdo a las teorías psicológicas del desarrollo -Freud, Kohlberg, Erikson- para los niños(as) es importante la interacción con individuos del mismo género, como una forma de fortalecer esa conciencia.

Escuchar es uno de los factores primordiales para una buena comunicación, incluso, se considera que en realidad hablamos para ser escuchados. El habla efectiva ocurre sólo cuando es seguida de una escucha efectiva. El proceso de escucha otorga validez al habla y es el que a final de cuentas confiere sentido a lo que expresamos y dirige el proceso de comunicación en sí.



## Actividad: “La telaraña”

**Instrucciones:** Los alumnos(as) se colocarán en grupos de acuerdo al género un grupo frente a otro utilizando una bola de estambre (hilo en su defecto), solicitarán a los alumnos(as) que se lance de un grupo a otro de forma ordenada, sujetando, y sin soltarlo, un extremo de la madeja.

El alumno(as) al que le toque recibir en turno la bola de estambre expresará los aspectos positivos que tiene de su persona, es decir su autoconcepto (se le pedirá a los demás que centren su atención en lo que dice el compañero).

La madeja irá pasando de un lado a otro -y a todos los que participen en la actividad - hasta formar una red de contactos. Una vez que el último participante ha expresado su opinión el maestro(a) señalará la forma en que todos nos encontramos relacionados en la sociedad y de la importancia que tiene mantener contacto con los otros.

A continuación se solicitará a los alumnos (as) regresar la bola de estambre de quien la recibieron e intentarán repetir lo que su compañero había expresado de sí mismo; así hasta que la bola regrese a la primera persona que inicialmente la había arrojado, quien hablará de las cosas positivas que expresó de sí el último participante.

Una vez finalizada la actividad, el maestro señalará la importancia de los lazos que tenemos con las otras personas y de mantener una escucha auténtica de las palabras de los otros compañeros para llegar a conocerse y comprenderse de me-

jor forma, así como también se deberán analizar las dificultades para realizar una escucha de este tipo.

De igual modo, reflexionará sobre la importancia que tiene, para la construcción de la autoestima, la percepción de las demás personas sobre nosotros.





## 3.3 Algo más que mi cuerpo

### Formación Cívica y Ética

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Habla sobre las semejanzas físicas, sociales y culturales que comparten con los niños y las niñas del grupo escolar, la localidad y la entidad.

La corporalidad es la imagen por la que se reconoce el propio cuerpo y el de los demás. Es una imagen aprendida a partir de la forma en que un grupo humano representa las funciones corporales, las normas en el vestir, la utilidad de las destrezas corporales, etc. Estas representaciones constituyen la corporalidad y de acuerdo a las variaciones que en cada sociedad existen, sirven para otorgar una identidad a cada sujeto en cada uno de los roles que desempeña.

La corporalidad es entendida como tener conciencia de uno mismo, de la propia realidad corporal. La corporalidad es una realidad que se vive y se juega en todo momento, es el cuerpo vivido en sus manifestaciones más diversas: cuando se juega, baila, corre, entrena, estudia o trabaja.

Siempre hace acto de presencia en el horizonte de la vida cotidiana, en un espacio y un tiempo determinado en el que su construcción se lleva a cabo permanentemente. Para establecer una relación con el otro, los seres humanos se comunican y cuando lo hacen involucran a la palabra y los movimientos

del cuerpo.

La existencia del niño(a) es, en primer lugar, corporal; existir significa moverse en un tiempo y en un espacio; su existencia activa le permite transformar el entorno gracias a la suma de todos los gestos competentes.

La corporalidad del alumno(a) se construye y recrea en el interior de los procesos de socialización y la escuela es una de las instituciones que tiene a su cargo tan importante tarea.



### Actividad:

#### “El cuadro imaginario”.

**Material:** Contar con un espacio lo suficientemente amplio (de preferencia una cancha deportiva) en el cual los alumnos(as) se puedan desplazar con facilidad y seguridad.

Previamente el maestro(a) habrá solicitado a cada alumno(a) llevar un pañuelo del tamaño necesario para cubrir los ojos de los participantes.

Dos cuerdas o hilos de 12 a 16 m de largo.

### Instrucciones:

El maestro(a) dividirá el espacio disponible en dos secciones. Solicitará a los alumnos(as) que se agrupen en su equipo correspondiente, uno en cada sección del espacio. Los grupos se colocarán formando una fila sujetando la cuerda que les corresponde.

Todos los integrantes de ambos equipos habrán de cubrirse los ojos con el pañuelo, solicitando la ayuda de sus compañeros de equipo para colocarlo correctamente, de modo que impida la visibilidad. A continuación el maestro(a) pedirá a los equipos que con la cuerda en sus manos, y con los ojos cubiertos, formen un cuadrado.

La idea no es precisamente que lleguen a formar una figura perfecta sino que utilicen sus representaciones mentales (de espacio y cuerpo) y logren organizarse y comunicarse de manera efectiva utilizando todas sus capacidades corporales para ejercitar la comunicación y escucha efectiva.

Al final el maestro(a) puede promover la reflexión sobre la importancia que tiene el reconocimiento de las representaciones que hacemos de nuestro cuerpo en el espacio, y en relación al de los compañeros, como una forma de comunicación.



## 3.4 Somos iguales pero, al mismo tiempo, diferentes

### Formación Cívica y Ética

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Habla sobre las semejanzas físicas, sociales y culturales que comparten con los niños y las niñas del grupo escolar, la localidad y la entidad.

La pertenencia a un grupo social que comparte, no solo un espacio físico (colonia, estado o país), sino también, determinados usos y costumbres, permite la construcción de un sentido de identidad, es decir el reconocimiento como habitantes de un lugar específico, con formas de pensar y de actuar compartidas con los demás. Esta característica es lo que se ha llamado identidad cultural, la cual se refiere a la definición que hace un grupo de sí mismo, mediante rasgos característicos que se comparten -territorio, historia, lengua, costumbres y creencias compartidas- y que le permiten diferenciarse de otros grupos que comparten otras características comunes.

La igualdad entre los seres humanos constituye un requisito indispensable para alcanzar la paz y el desarrollo de las sociedades. El concepto de igualdad está relacionado a la equidad de trato que debe existir entre las personas, independientemente de su condición o características.

#### Actividad:

**“Collage de mi Comunidad”.**

**Materiales:** cartoncillo, pegamento, tijeras, fotografías familiares, recortes de periódico, fotos de lugares representativos.

**Instrucciones:** El maestro(a) podrá dar una introducción al tema al hablarle a los alumnos(as) sobre la importancia de conocer los lugares que habitamos y de las costumbres que compartimos con las personas de nuestro entorno, las cuales permiten reconocernos como parte de nuestra comunidad y, también, el que las comunidades integradas en un todo, conforman la nación de la que todos formamos parte.

La siguiente parte de la actividad es para realizarse en casa. El maestro(a) solicitará a los alumnos(as) la elaboración de un *collage* en el que incluirán aspectos relacionados a su persona, como: fotografías, en las que se observe la realización de una costumbre familiar y/o de la comunidad; recortes de revistas o periódicos en los que, con imágenes, se represente algún evento, celebración o suceso que afectó o transformó su comunidad (asamblea, festejo, desastre natural, etc.).

Una vez elaborado el *collage*, y de regreso al aula, el maestro (a) organizará a los alumnos(as) para que pasen a exponer ante sus compañeros el *collage* que elaboraron y describan las características y eventos que consideran han tenido más importancia en la historia de su comunidad.

El maestro(a) favorecerá el intercambio de opiniones entre los alumnos(as) y resaltaré los aspectos comunes de los diferentes relatos. Alentará la reflexión sobre cómo las costumbres y eventos dotan de un sentido de identidad y pertenencia a los integrantes de una comunidad y una nación.



## 3.5 Un lugar para todos. Formo parte de un mundo multicultural

### Formación Cívica y Ética

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Habla sobre las semejanzas físicas, sociales y culturales que comparten con los niños y las niñas del grupo escolar, la localidad y la entidad.

La alteridad es definida como la condición de ser otro. En el encuentro que tenemos con otras personas siempre está presente la posibilidad de que incurramos en la negación de sus derechos o diferencias, pero afortunadamente también está la posibilidad del reconocimiento del otro como igual, pero aceptando y valorando, al mismo tiempo, sus diferencias.

La multiculturalidad, por su parte, está relacionada con la existencia y convivencia de diferentes grupos culturales en un mismo espacio geográfico y social, bajo el principio del respeto a sus identidades culturales y diferencias.

**Actividad:** “Conociendo otras Culturas” (mapa mental).

**Materiales:** Marcadores de color, hoja de actividad para el alumno, hojas de rotafolio.

**Instrucciones:** Se llevará a cabo en tres etapas.

**1ª etapa.** El maestro(a) organizará a los alumnos(as) para

**38**

formar equipos de tres integrantes cada uno. En una tómbola improvisada se colocarán, en pequeñas tarjetas de papel, los nombres de diversos países, cuidando que por lo menos existan tantos nombres como grupos se hayan formado. Se pedirá a cada equipo que tome una tarjeta y muestre al resto del grupo el nombre del país que le haya tocado en suerte.

**2ª Etapa.** A continuación se entregará a cada equipo el formato con mapa mental del país relacionado, en el que los alumnos(as) deberán llenar con los siguientes datos, que pueden conseguir mediante una búsqueda electrónica o bibliográfica (de ser posible se les invitará a traer imágenes que acompañen los datos solicitados):

- Características físicas de la población.
- Idioma y religión.
- Lugares importantes o característicos.
- Comida típica.
- Forma de vestir.
- Imaginar cómo se sentirían de haber nacido en ese lugar.

**3ª Etapa.** De regreso en el aula, se repartirá a cada equipo una hoja de rotafolio con el mismo formato del mapa mental individual elaborado. Se pedirá a cada equipo que construya un cartel con los datos que fueron solicitados. Al final se realizará una exposición de las características de cada uno de los países seleccionados.



## 4 Prevención y atención en salud

### Contenido

- 4.1 Tipos de dengue
- 4.2 Salud bucal
- 4.3 Enfermedades prevenibles por vacunación
- 4.4 ¿Con quién convivo?
- 4.5 Tipos de Cartillas Nacionales de Salud





## 4.1 Tipos de dengue

### Ciencias naturales

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Indaga, obtiene y selecciona información para argumentar las posibles soluciones a los problemas identificados.

El dengue es una enfermedad aguda producida por un virus que es transmitido por la picadura de un mosquito del género *Aedes aegypti*, que antes picó a una persona enferma de dengue y luego a una persona sana. Se caracteriza por fiebre, dolor de músculos, articulaciones y malestar general. Se puede diferenciar, por sus síntomas y gravedad, en dos tipos de dengue:

- **Clásico:** se manifiesta con fiebre; dolor de cabeza, muscular y detrás de los ojos; náuseas, vómito y exantema (como ronchas o salpullido) en cuello y tórax, principalmente.
- **Hemorrágico:** es una complicación del dengue clásico y se caracteriza por la presencia de sangrados, además de los síntomas del dengue clásico. Los síntomas iniciales son fiebre, tos, dolor de cabeza intenso, náusea, vómito y dolor abdominal. Después se producen hemorragias, a menudo con inflamación del hígado.

Es muy importante no automedicarse, porque se pueden ocultar síntomas que son clave para el diagnóstico del médico.

#### Actividad:

Por medio de lluvia de ideas percibir los conocimientos previos de los alumnos(as) sobre el tema y orientarlos con la nueva información.

#### Actividad:

Instrucciones: A cada niño y niña se le pedirá que elabore en casa, con ayuda de sus padres, un folleto informativo sobre el tema; se pueden utilizar recortes de revistas, folletos o periódicos o bien, dibujos alusivos al tema.

También es necesario que muestre a los alumnos(as) ejemplos de folletos para que conozcan su estructura.







## 4.2 Salud bucal

### Ciencias naturales

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Aplica sus conocimientos relacionados con la salud y la cultura de la prevención en la atención de problemas y situaciones de riesgo.

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.

Una higiene inadecuada de la boca, aunada al consumo frecuente de dulces, es la causa principal de enfermedades como: caries, gingivitis y otras enfermedades periodontales que provocan la pérdida de piezas dentales.

La falta parcial o total de los dientes repercutirá en el organismo en general: la dificultad para masticar, predispone a una mala nutrición, facilita la desnutrición y la aparición de otras enfermedades; además, los dientes enfermos, por sí mismos, constituyen focos de infección que ocasionan otros trastornos. Por lo que es muy importante la visita al dentista al menos dos veces al año.

### Técnica del cepillado dental

El cepillado dental evita la formación de placa dentobacteriana que se genera por la acumulación de restos de alimentos; en particular azúcares, que, si no se eliminan con el cepillado, favorecen la proliferación de bacterias, causan caries y, como consecuencia, la pérdida de piezas dentales.

Los medios que usamos para el control de la placa dentobacteriana son los siguientes:

1. Pastillas o soluciones reveladoras a base de color vegetal.
2. Cepillado dental.
3. Hilo dental.
4. Pasta dental.



## Pastillas o soluciones reveladoras

Sirven para motivar a los niños(as) en el cepillado, debido a que muestran el grado de acumulación de placa dentobacteriana. También se puede utilizar un pequeño trozo de betabel para el mismo propósito.

## Técnica universal

El cepillo se tomará con firmeza para facilitar los movimientos de la muñeca.

- 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.
- Los dientes de abajo se cepillarán hacia arriba por cada una de sus caras, efectuando el movimiento diez veces por cada dos dientes.
- Los dientes anteriores (incisivos y caninos), en su parte interna (porción del paladar y porción que da a la lengua), se “barrearán” con el cepillo en posición vertical. En sus caras externas se cepillarán como se explicó en los incisivos a y b.
- Las caras masticatorias de los molares y premolares se cepillarán con un movimiento repetido de atrás hacia delante, o en forma circular.
- Enjuagar bien la boca, de lo contrario los residuos que se han separado de los dientes volverán a depositarse sobre ellos.

## Actividad

**Instrucciones:** Realizar la actividad del manual del alumno del Eje 4. Prevención y atención en salud. Tema 2. Salud bucal. Técnica del cepillado.

Se organizará al grupo en equipos, se pedirá que realicen una maqueta del tema visto, ejemplificando, de manera sencilla, la técnica de cepillado y los utensilios de limpieza que se utilizan para eso.

Además, los alumnos(as) escribirán un mensaje sobre la importancia de cuidar sus dientes.

**Nota:** Si se realiza la actividad en el salón, habrá que pedir a los niños(as) material como: plastilina, papel cascarón o cartón, colores, marcadores, plumas, etc; o se puede encargar como tarea en casa y llevarla cuando el maestro(a) lo indique para su revisión.





## 4.3 Enfermedades prevenibles por vacunación

### Formación Cívica y Ética

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Reconoce la importancia de las vacunas en la prevención de enfermedades.

Las enfermedades infecciosas son causadas principalmente por bacterias y virus. Las bacterias son microorganismos unicelulares, no visibles a simple vista, cuyo tamaño oscila entre 0.5 y 100 micras.

Los virus son agentes infecciosos microscópicos que se reproducen en el interior de una célula, de la que viven y se reproducen; lo que los convierte en parásitos. En el interior de esa célula, a la que infectan, provocan alteraciones que pueden llegar a causar la muerte. Los síntomas comunes de las enfermedades causadas por bacterias y virus son: fiebre, dolor e inflamación.

La inmunidad es un mecanismo de nuestro organismo que le permite crear anticuerpos para defendernos de una infección.

Las vacunas son sustancias preparadas con pequeñas cantidades de microbios o virus atenuados, causantes de una determinada enfermedad; este hecho nos inmuniza para no padecerla.

### Enfermedades prevenibles por vacunación

#### Difteria

Es una infección de las vías respiratorias: amígdalas, faringe, nariz. Se presenta con fiebre y mal estado general; se contagia por contacto directo con el enfermo a través de secreciones como gotas de saliva.

#### Tosferina

Enfermedad de las vías respiratorias que se inicia con síntomas parecidos a los de una gripe, que luego suelen agravarse, si no se está vacunado; su principal característica son los accesos de tos irritante, repetidos y violentos.

#### Tuberculosis

Es una enfermedad que afecta principalmente los pulmones, aunque también puede afectar las meninges, el cerebro, los riñones, los huesos y ganglios, entre otros. Se transmite por contacto con personas enfermas que, al estornudar, toser o escupir, expulsan microbios llamados bacilos. Es curable siguiendo el tratamiento adecuado y las indicaciones del médico.

#### Sarampión

Enfermedad que inicia con fiebre de 39 a 40 grados seguida de tos, catarro y conjuntivitis, exantema (erupción o salpullido) en la cara, que pasa al tronco y extremidades. Las complicaciones que pueden presentarse son: otitis (infección del oído), bronquitis, neumonía, diarrea y encefalitis.



### Rubéola

Es una enfermedad exantemática como el sarampión, pero más benigna; la fiebre es de menor intensidad o inexistente. Los síntomas generales son leves. Es característico el crecimiento de los ganglios detrás de las orejas y en el cuello.

### Parotiditis (Paperas)

Enfermedad infecciosa de las glándulas parótidas (salivales), que se inflaman, causan dolor y fiebre ligera. No hay un tratamiento específico.

Todas estas enfermedades son prevenibles por vacunación. En nuestro estado, por la amplia cobertura de vacunación, se presentan muy ocasionalmente. La varicela causa brotes en algunas épocas y requiere, cuando se presenta, de asesoría médica para disminuir los riesgos de contagio en el salón de clase o en la escuela.

### Actividad

Dinámica Opcional:

Preguntar a los alumnos(as) si tienen su Cartilla Nacional de Salud y que expliquen las partes que la integran.

Dividir al grupo en dos partes, en la que un grupo represente los virus y las bacterias y mencione la forma en que infectan a las personas; y el otro grupo represente a las vacunas y diga cómo protegen a las personas de las enfermedades (5 minutos).

### Tarea

El escolar buscará en su cartilla, las vacunas que le han aplicado, anotará las enfermedades contra las que se encuentra protegido y las consecuencias de estas enfermedades cuando no se aplican las vacunas.

Asimismo, revisará qué otras acciones son importantes para su salud y destacará la importancia de acudir al médico para actualizar su cartilla.





## 4.4 ¿Con quién convivo?

### Ciencias naturales

#### Bloque 4

**Aprendizaje esperado:** Identifica los beneficios que aporta la convivencia democrática sustentada en reglas acordadas y asumidas por un grupo

La convivencia es una forma de vivir en armonía que debemos respetar. Para que se presente son necesarios el respeto y el afecto para conducirnos a la tolerancia de las costumbres y las ideas de otras personas.

La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas. Es una de las relaciones interpersonales más comunes que el ser humano tiene a lo largo de su vida. Hay amistades que nacen a los pocos minutos de relacionarse y otras que tardan años en establecerse. La verdadera amistad dura toda la vida.

#### Actividad

Instrucciones: Realizar la actividad del Manual del Alumno. Se realizará la dinámica denominada círculo de la convivencia.

Se proporcionará a cada alumno(a) una tarjeta con una perforación en uno de sus extremos, en ella se pedirá escribir un compromiso para mejorar la convivencia dentro de su salón; otorgue unos minutos para que los escolares concluyan su ejercicio.

Cuando los alumnos(as) hayan terminado de escribir, pedirá al grupo formar un círculo en el salón. Una vez formado, el maestro indicará lo siguiente:

Cada uno introducirá un listón en el hoyo de la tarjeta, cuando toque su turno, el alumno(a) deberá leer su compromiso en voz alta para mejorar la convivencia en el salón. Así sucesivamente el listón irá pasando de mano en mano; cuando esto suceda, los niños y niñas tienen que tomar el listón para integrar el círculo.

Cuando todos los niños(as) y niñas hayan participado y se cierre el círculo. Se deberá hacer una reflexión sobre la importancia de la convivencia entre cada uno de ellos y el propio maestro(a).

Se pedirá que todos tomen un pedazo del listón y alcen el brazo para observar el círculo formado y que, de manera simbólica, todos están comprometidos a cumplirlo.



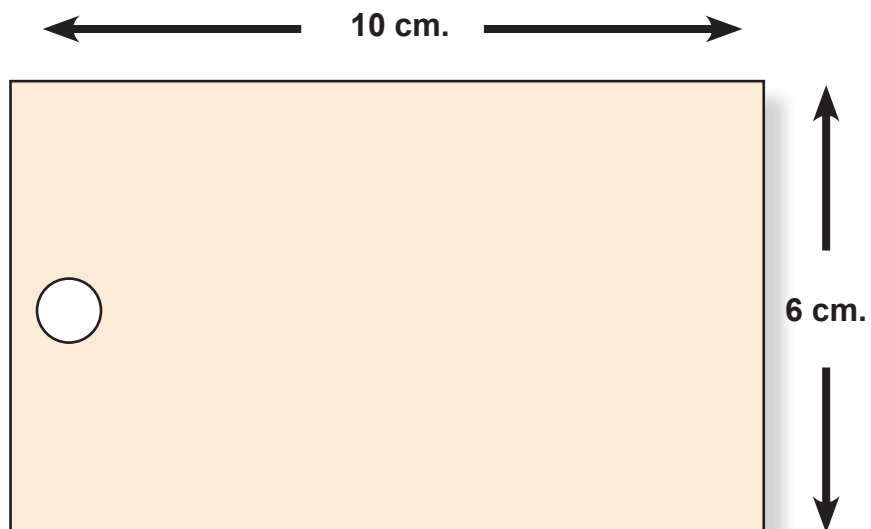
Se finaliza con un fuerte aplauso.

**Nota:** es importante que el docente también participe mencionando su compromiso.

**Material:**

Listón de 5 m aproximadamente, con un grosor de 1 cm; si es un grupo numeroso se agrega más listón.

Tarjetas de cartoncillo o papel de 10 cm de largo y 6 cm de ancho, una por alumno(a). Las tarjetas deberán contar con una perforación en uno de los extremos, como se observa en el ejemplo.





# 4.5 Tipos de Cartillas Nacionales de Salud

## Formación Cívica y Ética

### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Reconoce la importancia de las vacunas en la prevención de enfermedades

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

Cada mexicano debe tener su Cartilla Nacional de Salud y responsabilizarse para que se vaya llenando y así detectar oportunamente problemas de salud.

TIPO DE CARTILLA	ACCIONES DE SALUD
Niñas y niños de 0 a 9 años.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar exploración física completa.</li> <li>2. Tomar peso y talla y anotar en la Cartilla Nacional de Vacunación.</li> <li>3. Evaluar la agudeza visual y auditiva.</li> <li>4. Detectar otros trastornos que limitan el desarrollo y el aprendizaje.</li> <li>5. Identificar problemas posturales.</li> <li>6. Promover la salud bucal.</li> <li>7. Actualizar esquema de vacunación.</li> <li>8. Brindar orientación nutricional.</li> <li>9. Promover la actividad física y la prevención de accidentes.</li> <li>10. Promover la higiene personal y familiar.</li> </ol>



TIPO DE CARTILLA	ACCIONES DE SALUD
Adolescentes de 10 a 19 años.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Entregar y/o actualizar la Cartilla Nacional de Vacunación, revisar esquema de vacunación.</li><li>2. Realizar exploración física completa.</li><li>3. Brindar orientación-consejería sobre salud sexual y reproductiva.</li><li>4. Manejar a la adolescente como paciente de alto riesgo.</li><li>5. Detectar enfermedades de transmisión sexual (ETS) y brindar tratamiento para eliminarlas.</li><li>6. Verificar riesgo de tuberculosis y tomar muestra para baciloscopia en presencia de tos y flemas.</li><li>7. Evaluar estado nutricional y proporcionar información.</li><li>8. Identificar casos de trastornos por déficit de atención o con problemas de adicciones.</li><li>9. Promover la actividad física, la salud bucal.</li></ol>

### Actividad

**Instrucciones:** Se realizará la actividad del manual del alumno(a), del eje 4: prevención y atención en salud. Registrar la información en el cuadro.





# 5 Ambientes seguros y saludables

## Contenido

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





## 5.1 Campaña de difusión contra la Influenza

### Ciencias naturales

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Explica la importancia de fomentar y poner en práctica hábitos que promueven la salud personal.

#### ¿Qué es la Influenza?

La Influenza es causada por un virus que afecta a los seres humanos y provoca varias complicaciones similares a las de una gripe severa.

#### Recomendaciones a seguir para evitar el contagio.

##### 1. En casa:

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

##### 2. 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.
- Mantener las ventanas abiertas, para una buena ventilación.

- Instalación del filtro escolar.

##### 3 Evita:

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

#### En caso de corroborarse la enfermedad, para no contagiar a otros, se recomienda:

- Que los padres lleven al escolar con el médico para que establezca el diagnóstico y tratamiento. En ningún caso debe automedicarse.
- Quedarse en casa y en reposo hasta la curación.
- Cubrirse nariz y boca al toser o estornudar.
- Utilizar cubrebocas, tirar pañuelos desechables utilizados en una bolsa de plástico y estornudar sobre el ángulo interno del codo.





## 5.2 Campañas de acciones en la escuela

### Ciencias naturales

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Utiliza diversos medios para comunicar a la comunidad escolar los resultados de su trabajo de investigación que promuevan la cultura de la prevención en la escuela o las aportaciones de la ciencia y la tecnología para la prevención de accidentes y situaciones de riesgo.

**Nota:** esta información se tomará en cuenta para la campaña, pero no se dará de manera teórica a los alumnos(as), solo sirve como referencia.

Los accidentes son sucesos que pueden ser evitados; si fueran serios, pueden presentarse daños a la salud e inclusive causar invalidez o la muerte.

Es especialmente significativo para la salud pública, el hecho de que los accidentes sean la primera causa de muerte en preescolares, escolares y adolescentes. Se calcula que durante el año, uno de cada cuatro niños(as) son víctimas de algún accidente y que el 90% de éstos hubiera podido evitarse; por ello, y por las consecuencias que acarrear tanto para el niño(a) como para la familia y la sociedad, es primordial eliminar, hasta donde sea posible, las causas que los provocan; enseñar a los niños(as) a actuar con precaución y fomentar una actitud de autoprotección en la población escolar.

La mayor parte de los accidentes suceden fuera del ámbito escolar, pero la prevención abarca cualquier espacio.

#### Accidentes en la escuela

- Lesiones con útiles escolares como lápices, plumas y compases.
- Heridas con reglas, tijeras o cristales rotos.
- Caídas por perder pisada en escalones o desniveles.
- Golpes al estar jugando, practicar deportes o participar en riñas.

Fuera de la escuela, los accidentes más comunes son las caídas al montar en bicicleta o al participar en riñas.

#### Actividad

**Instrucciones:** Organizará al grupo en equipos, en los que se propicie el diálogo y la lluvia de ideas; se pondrán de acuerdo en las acciones que realizarán para que la escuela sea segura; tratarán de evitar los accidentes o bien disminuir las incidencias en la institución escolar.

Se pueden implementar acciones como: inspección escolar sobre lugares que detecten de riesgo, mensajes en la hora de descanso, etc.

Pedir a los alumnos(as) que anoten las acciones en el manual y los materiales que necesitarían para realizarlo.

Acordar una fecha para la realización de estas acciones.



## 5.3 Entornos favorables para la salud

### Formación Cívica y Ética

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Reconoce y describe los beneficios y ventajas de que se respeten normas y reglas de convivencia en los grupos en que participa.

El entorno es el espacio físico, social y cultural donde se vive diariamente y se establecen relaciones que determinan la forma de vivir. Por lo tanto, cuidar nuestro ambiente, mejorarlo y conservarlo, es una responsabilidad compartida.

En el hogar, obtenemos los satisfactores materiales y emocionales que necesitamos para desarrollarnos y vivir; allí adquirimos los hábitos, costumbres y valores que permiten la adopción de estilos de vida saludables y una adecuada adaptación al medio.

En la comunidad interactúan las actividades educativas, culturales y recreativas; este hecho debe representar para todos la posibilidad de colaboración y no es deseable permitir que nuestras diferencias se conviertan en fuente de tensión e inseguridad.

Al favorecer el desarrollo de medios saludables y seguros, es posible reunir las condiciones necesarias para nuestro bienestar; eliminando, al mismo tiempo, formas de violencia mediante el respeto, la tolerancia, el diálogo y el respeto a la ley.

#### Actividad

**Instrucciones:** Pida a los alumnos(as) que mencionen a las personas que les sirven como ejemplo a seguir; que expliquen la causa y lo que hacen para llegar a ser como ellos. Explique la importancia de aspirar a ser mejores cada día; haciendo nuestro proyecto de vida y apoyando a quienes están en nuestro medio.

Realizar la Actividad del Manual del Alumno, que se encuentra en el Eje 5. Ambientes seguros y saludables. Tema 3. Entornos favorables para la salud.

#### Actividad

**Instrucciones:** Encargue al alumno(a) que elabore un trabajo llamado “Mi personaje favorito”. Puede ser de una figura pública, histórica o alguien destacado; y que explique el motivo por el que lo considera así.

Puede utilizar imágenes y fotografías.





## 5.4 Violencia y enojo

### Formación Cívica y Ética

#### Bloque 2

**Aprendizaje esperado:** Discute y expone las posibles consecuencias que se dan ante la pérdida de control sobre emociones y sentimientos.

Al igual que otras emociones, el enojo o la ira constituyen una manera de reaccionar ante una variada gama de situaciones con las cuales los niños(as) y adultos se ven enfrentados en diversas ocasiones. En efecto, el enojo, cuando se canaliza adecuadamente, puede ayudar a resolver un desacuerdo, al reclamar nuestros derechos o al marcar límites a otros. No obstante, en algunos casos, la ira se puede convertir en un problema personal o social, con graves consecuencias para la salud y la calidad de vida en nuestro medio.

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

**Primero**, el enojo puede ser suprimido, es decir, la persona puede rumiar sobre la provocación del enojo, proferir internamente insultos o maldiciones, mas no expresar abiertamente ningún malestar. Esta modalidad, identificada comúnmente como “explotar hacia adentro” se ha revelado sumamente dañina para la salud física, acarreando problemas cardiovasculares, gastrointestinales o inmunitarios, por sólo mencionar los más comunes.

**Segundo**, el enojo puede expresarse explosivamente, con insultos, gritos e incluso, agresión física. Aunque en menor medida que la supresión, la manifestación explosiva también se asocia con problemas de salud. No obstante, sus consecuencias se traducen más visiblemente en problemas interpersonales que dificultan el adecuado desarrollo social de las personas.

**Tercero**, el enojo puede expresarse de manera asertiva, es decir, con verbalizaciones, gestos, tonos de voz y, en general, comportamientos que marquen claramente la molestia de la persona, pero en forma socialmente aceptable. La asertividad constituye la forma adecuada de expresión del enojo y ocasiona un impacto menor sobre la salud y las relaciones interpersonales. Más aún, la manifestación asertiva de la ira puede convertirse en una vía para la resolución de conflictos.



Ahora bien, más allá de lo saludable del enojo y sus consecuencias, es pertinente cuestionar: ¿por qué nos enojamos? Esta pregunta, apunta al corazón del enojo como tema y problema de la psicología, pero sólo nos referiremos brevemente a una de las aristas importantes en su etiología: la valoración cognitiva.

Independientemente de la provocación más o menos específica que reciba la persona, la ira se reconoce por el significado de daño e injusticia perpetrado por alguien de manera intencional.

En pocas palabras, la persona enojada tenderá a presentar en su conciencia, pensamientos automáticos asociados a ideas de que está siendo perjudicada injusta e intencionalmente, tal como: “me lo hace a propósito”, “es impuntual y no le importa”, “sabe que me molesta e igual llega tarde” o el característico “es injusto”, frase tan frecuentemente proferida en los estados de enojo.

La modificación de estas ideas, apuntalada en la discusión constructiva y el cambio de los pensamientos automáticos, constituye una potente herramienta que nos ayuda a manejar la ira.

### Actividad

**Instrucciones:** Realizar la actividad del manual del alumno(a), del Eje 5. Ambientes seguros y saludables, Tema 4. Violencia: Enojo. La cual consistirá en que los niños(as) y niñas recordarán algún momento en que sintieron enojo y escribirán una carta dirigida a la persona con la que se enojaron, expresando la razón de su enojo y la manera de solucionarlo; de esta forma manifestarán su enojo de manera asertiva.

La carta puede ser dirigida a alguien del salón o de su casa; la introducirán en un sobre y la sellarán después de que el docente haya revisado su contenido; ya que verificará que el alumno(a) haya plasmado el objetivo de la actividad.

Una vez finalizada la actividad, se pedirá a los alumnos(as) entregar la carta a la persona con que se enojaron.





## 5.5 Nuestro botiquín

### Formación Cívica y Ética

#### Bloque 1

**Aprendizaje esperado:** Propone y participa en acciones que contribuyen al cuidado de la salud e integridad personal.

El botiquín escolar es el conjunto de materiales requeridos para atender problemas de cierta urgencia, o para aliviar síntomas hasta que el escolar sea asistido por profesionales, ya sea en la seguridad social, en atención privada o en un centro de salud.

#### Contenido del botiquín

**Medicamentos:** Analgésicos (para el dolor) y antipiréticos (si existe fiebre) como son el ácido acetilsalicílico, Paracetamol o Ibuprofeno.

#### Material

- Termómetro.
- Tijeras de punta redonda.
- Pinzas de depilar.
- Tiritas de distintos tamaños.
- Guantes de látex de un solo uso.
- Jabón líquido.
- Frasco de alcohol de 90° para desinfectar objetos; no se debe de aplicar sobre las heridas pues puede provocar quemaduras en los bordes de las heridas. Para la desinfección con alcohol

debe mantenerse un objeto varias horas inmerso en esta solución.

**Antisépticos:** Povidona yodada o Clorhexidina para evitar infecciones.

- Suero salino fisiológico (para limpiar heridas).
- Compresas de gasa estéril (para comprimir heridas o cubrirlas).
- Vendas de gasa de diferentes medidas.
- Venda elástica.
- Imperdibles (seguros)
- Linterna.

#### Actividad

**Instrucciones:** realizar la actividad del Manual del Alumno donde se analizará de forma grupal la lista de elementos que debe integrar un botiquín.

Después de ello, se pedirá a los alumnos(as) su colaboración para reunir el material para integrar un botiquín en la escuela.

El docente debe enfatizar en el significado y función de equipar el botiquín escolar.

## 6 Recursos y apoyos sociales comunitarios

### Contenido

- 6.1 Instituciones de salud
- 6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables







## 6.1 Instituciones de salud

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

Al reconocer la salud como el principal motor del desarrollo físico, psicológico y social de los individuos, las instituciones públicas y privadas 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 de nosotros para hacer un uso adecuado de los servicios de salud.

Se han desarrollado programas encaminados a mejorar la salud de la población y con el uso de la tecnología médica más moderna se ha logrado abatir las enfermedades y la mortalidad asociadas con la pobreza y la ignorancia, alcanzando niveles de salud como los que gozan en los países de primer mundo, e incrementándose la esperanza de vida de cada habitante.

Para poder asegurar el acceso a los servicios que se ofrecen en el sistema de salud, 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, IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), ISSSTE (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado), PEMEX, SEDENA, 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

Pida a los alumnos(as) que sigan las instrucciones que aparecen en su cuaderno de trabajo:

Observar las imágenes que allí aparecen y describir el mensaje de cada secuencia.



## 6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables

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(as) y jóvenes de educación básica del estado de Nuevo León.

### Actividad:

Comente con sus alumnos(as) 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



# Calendario de la salud





# Agosto 2011

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





# Septiembre 2011



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

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





# Octubre 2011

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

○ Etapa Zona "Día Mundial de la Alimentación"

● Curso taller VIH - SIDA

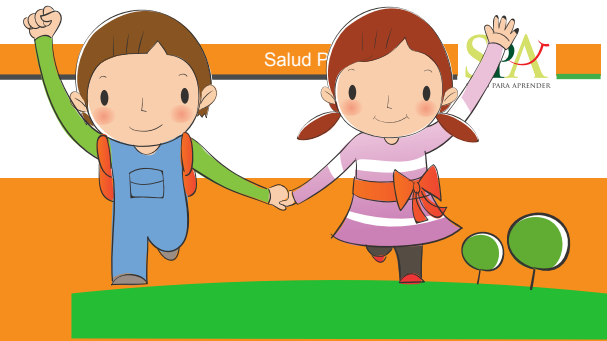
\* Etapa Escuela "Día Mundial de la Alimentación"

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

● Etapa Región "Día Mundial de la Alimentación"

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





# Noviembre 2011

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

Etapa Región "Concurso Derechos Humanos"

Etapa Escuela "Concurso Derechos Humanos"

Etapa Estatal "Concurso Derechos Humanos"

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





# Diciembre 2011



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

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

 Semana de los Derechos Humanos  
 VACACIONES








# Enero 2012

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

 VACACIONES  
 Curso y taller "Valórate hoy"





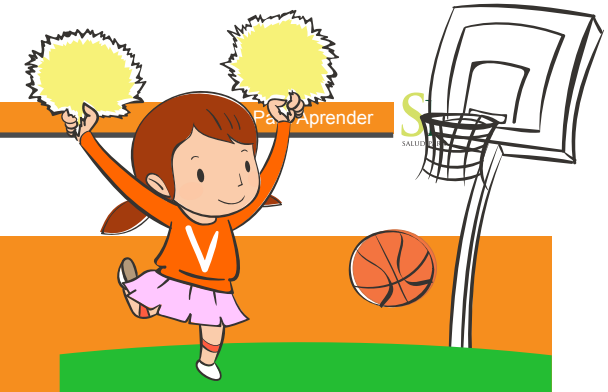
# Febrero 2012

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

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

▾ Curso Taller VIH SIDA





# Marzo 2012

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			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"**

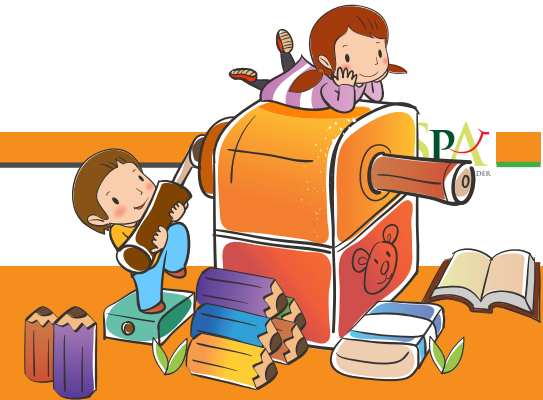




# Abril 2012

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		<b>CAMPAÑA</b> "Los Escolares Contra el Dengue" <b>SEMANA DE SALUD BUCAL</b> <b>CAMPAÑA</b> "Combate al Dengue en Centros Educativos" <b>CAMPAÑA</b> "Escuela y Salud"			<b>VISITAS DE EVALUACIÓN CAMPAÑA "ESCUELA Y SALUD"</b>   <b>VACACIONES</b>	

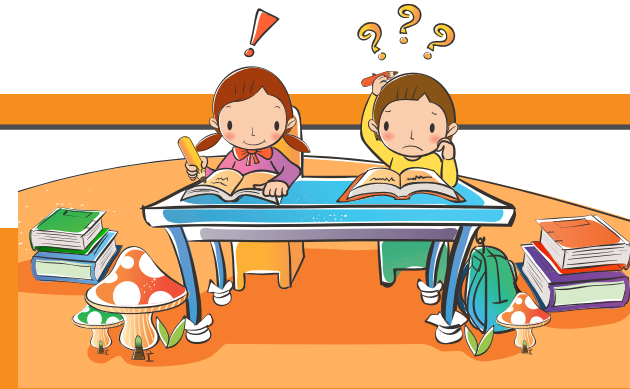




# Mayo 2012

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

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 lifelong 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

**Lecturas, Educación física y deporte**

Revista digital  
[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)  
[www.deportedigital.galeon.com/edfisica](http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica)

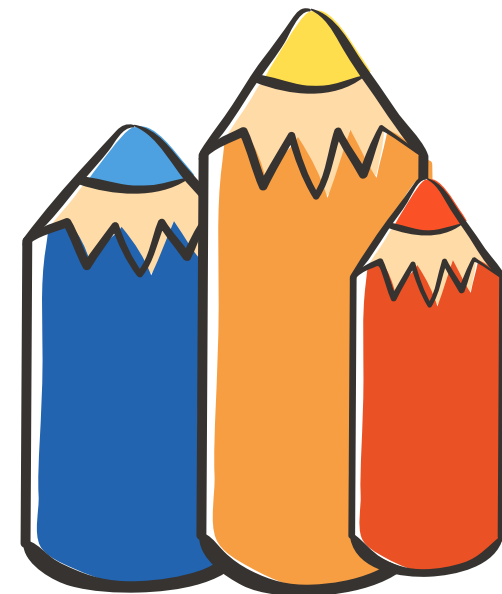
**Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud.**

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

**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