



Gobierno para Todos



Secretaría de
SALUD



Secretaría de
EDUCACIÓN



Manual del Alumno

segundo de preescolar

SPA

SALUD PARA APRENDER









Manual del Alumno segundo de preescolar





Lic. Rodrigo Medina de la Cruz

Gobernador Constitucional del Estado de Nuevo León

Secretaría de Educación

Ing. José Antonio González Treviño
Secretario de Educación

Lic. Irma Adriana Garza Villarreal
Subsecretaria
de Educación Básica

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

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

Secretaría de Salud

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud

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

Lic. Lourdes Huerta Pérez
Directora de Promoción de la Salud

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





Manual del Alumno segundo de preescolar



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





SALUD PARA APRENDER

Coordinación General

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

Coordinación Técnica

Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo

Coordinación de Diseño e Imagen

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

Comité Técnico Asesor

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

Apoyo editorial

Lic. Humberto Salazar Herrera

Elaboración de contenidos

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

Revisión Técnico-Pedagógica

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

Comité Interinstitucional

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

Tiraje: 90,000 ejemplares

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



Índice



Presentación	11
Introducción	13
Eje 1 Alimentación y nutrición	15
Eje 2 Actividad física	25
Eje 3 Apoyo psicosocial	29
Eje 4 Prevención y atención en salud	35
Eje 5 Ambientes seguros y saludables	43
Eje 6 Recursos y apoyos sociales comunitarios	49
Anexos	53
Actividad de apoyo 1.1 Identifica los alimentos	54
Actividad de apoyo 4.3 Cartilla Nacional de 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 y en sus familias, para impactar positivamente en la mejora de los procesos educativos, contribuyendo así al objetivo de mejorar, mediante el binomio virtuoso Educación/Salud, la calidad de vida de todos los niños y jóvenes del estado.

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

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

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

Ing. José Antonio González Treviño
Secretario de Educación

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud







Introducción

Bienvenido a las páginas de tu manual de Salud para Aprender. Este material ha sido preparado para que, con la ayuda de tu maestro, aprendas cosas muy importantes que te ayudarán a ser un(a) niño(a) sano(a) y con mucha energía para aprender y para jugar.

Salud para Aprender es un programa diseñado para acompañar tu formación desde los 4 hasta los 14-15 años, pues es importante que, conforme avances en tus estudios de educación básica, vayas aprendiendo aspectos nuevos sobre la importancia de la buena alimentación; sobre la necesidad de mantenerte activo físicamente, jugando y haciendo ejercicio o algún deporte; sobre los hábitos que debes ir adquiriendo para desarrollarte plenamente tanto en el aspecto físico como en el intelectual, y que estés así en posibilidad de realizar todas tus capacidades y talentos personales.

Los materiales educativos de Salud para Aprender han sido preparados de acuerdo con tu nivel de desarrollo. La intención de los especialistas que prepararon estos materiales es que los niños y jóvenes de Nuevo León se formen integralmente como seres humanos y tengan, así, una mejor calidad de vida, además de extender sus conocimientos e influencia en sus familias, pues Salud para Aprender también incluye actividades en las que participan los papás de los alumnos.

Esperamos que las actividades y temas propuestos en este Manual sean de tu agrado y que los conocimientos y explicaciones de tu maestro se conviertan en estilos de vida saludable que te acompañen siempre.





1.- Alimentación y nutrición

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



1.1 Alimentación



Frutas





Cereales y tubérculos



Leguminosas y alimentos de origen animal





Grupos de alimentos

Actividad: Recorta y pega

1- Verduras y frutas

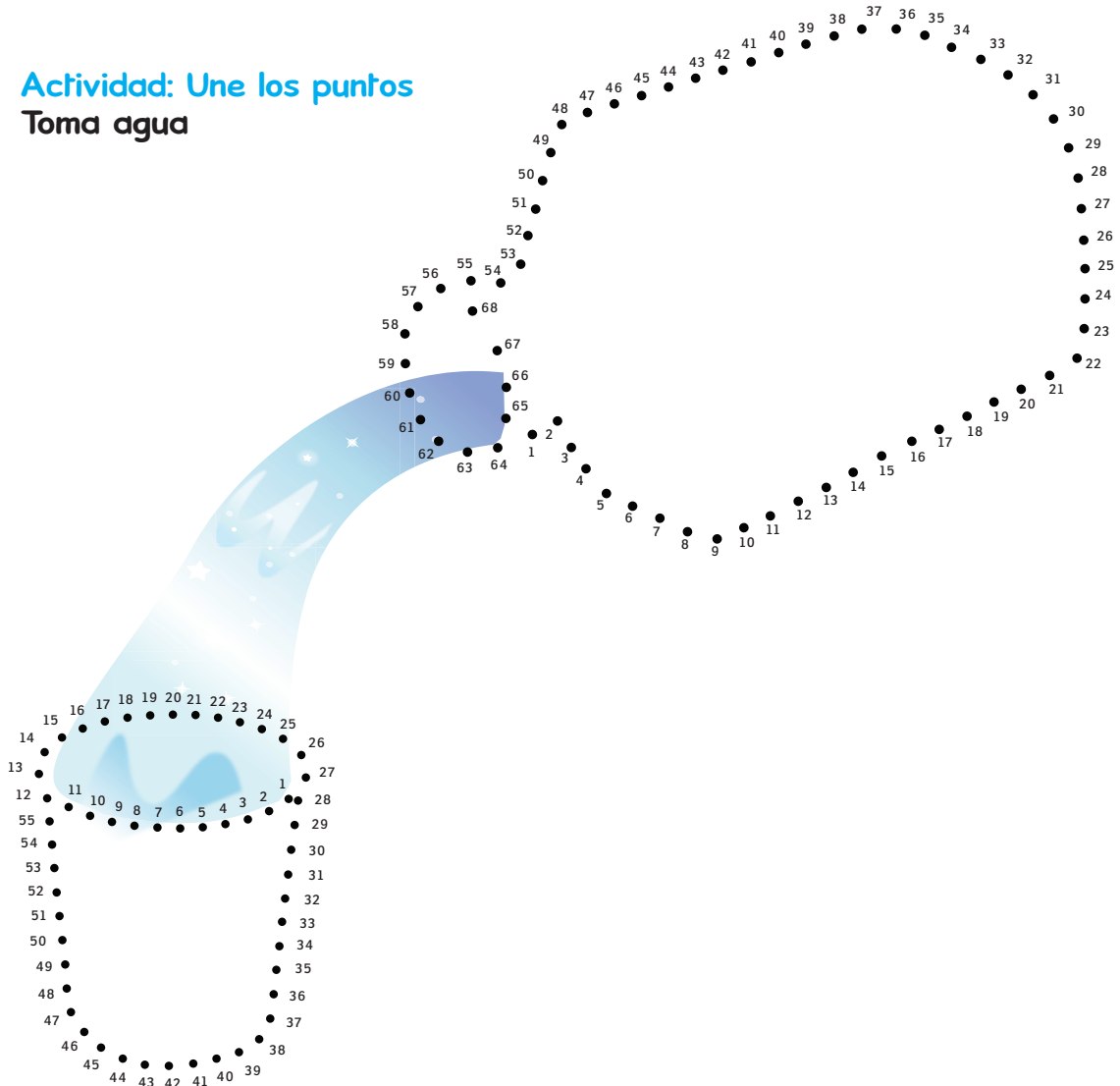
**2- Cereales
y tubérculos**

**3- Leguminosas
y alimentos
de origen animal**



1.2 La importancia de beber agua

Actividad: Une los puntos
Toma agua





1.3 Origen de los alimentos

Actividad: Clasificación de los alimentos





Actividad: Origen de los alimentos



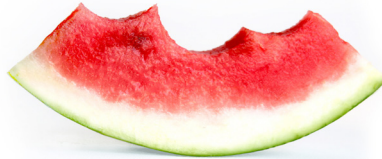
1.4 Aspectos de consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos



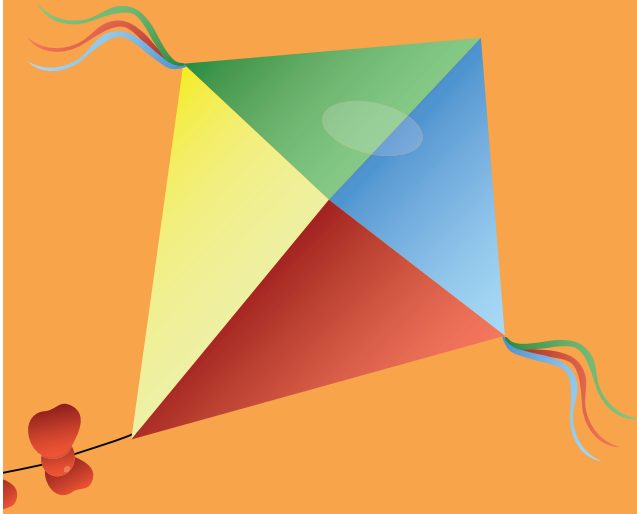


Actividad:

Selecciona los alimentos que estén en buen estado.







2.- Actividad física

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



2.1 Actíivate en familia



2.2 Juegos en movimiento





2.3 Crea tus juegos y movimientos

2.5 Juega en equipo



2.4 Fortalece tu cuerpo





3.- Psicosocial

3.1 ¿Quién soy?:

¿Cómo me veo?... ¿Cómo me siento?

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

3.3 Me relaciono con los demás:

¿Cómo me comunico?

3.4 Me relaciono con los demás:

Convivencia pacífica con mi familia, amigos y vecinos

3.5 Me relaciono con los demás cuando hay conflictos:

¿Cómo reacciono cuando me enojo con mi familia, amigos y vecinos?



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

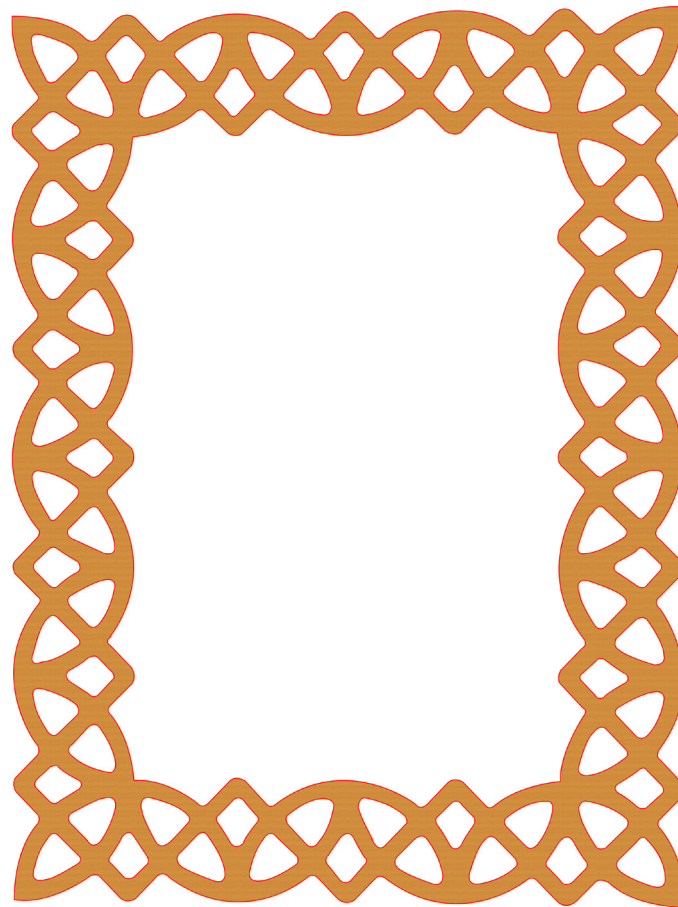
Actividad: Mi familia





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

Actividad: La autoestima





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



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



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







4.- Prevención y atención en salud

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



4.1 Es tarea de todos: Influenza

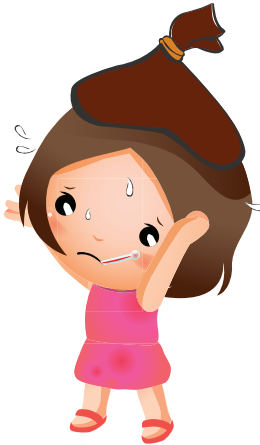
Actividad:



Dolor en el cuerpo



Dolor en los ojos



Fiebre alta



Dolor de cabeza

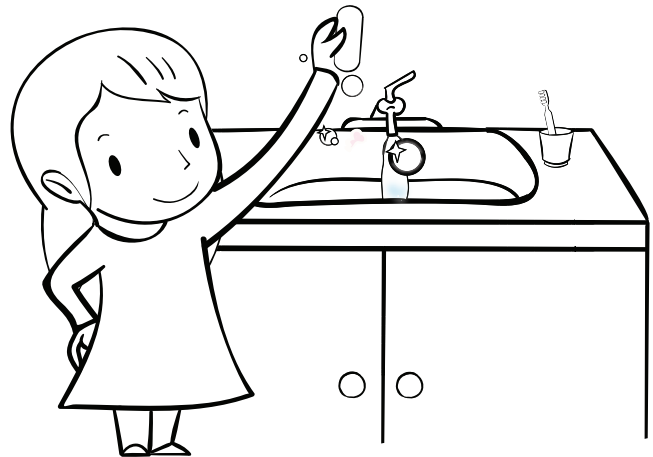


Moqueo





Actividad: Prevención de contagio
Colorea las ilustraciones





4.2 Ojos abiertos

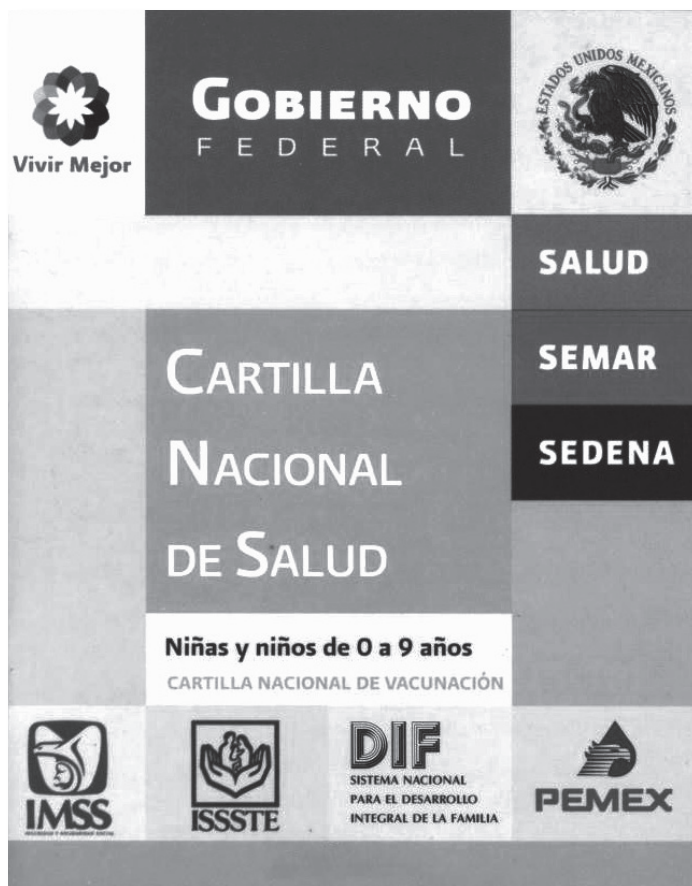
Actividad: Prevención de riesgos





4.3 Cartilla Nacional de Salud

Recorta las imágenes del anexo (Pág. 59)
y pégalas en esta hoja.

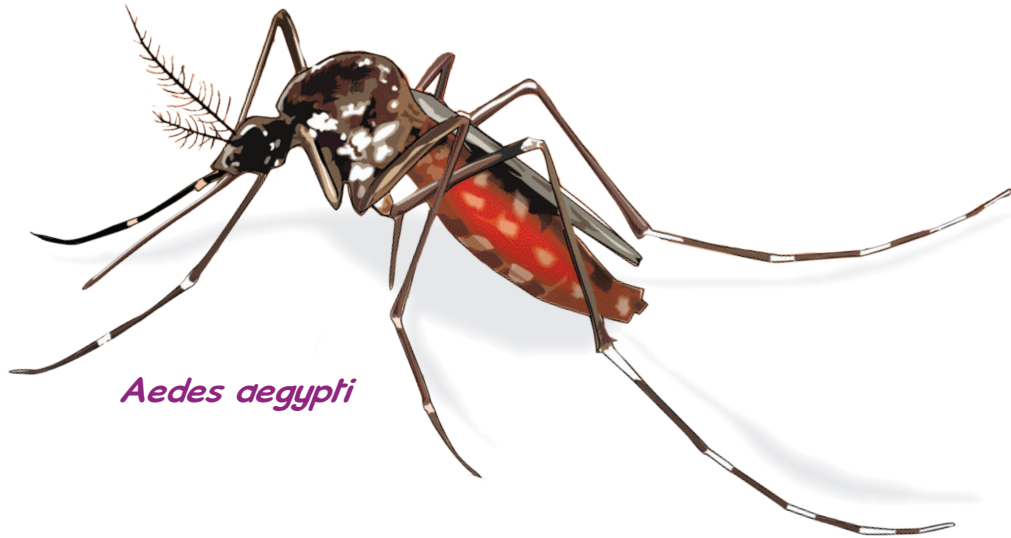


4.4 Higiene personal





4.5 ¿Qué es el dengue?



Aedes aegypti

Lugares en donde se desarrolla el dengue.







5.- Ambientes seguros y saludables

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





5.1 Un lugar seguro y saludable

Actividad: Entorno seguro





5.2 La ciudad de los niños

Actividad: Mi comunidad



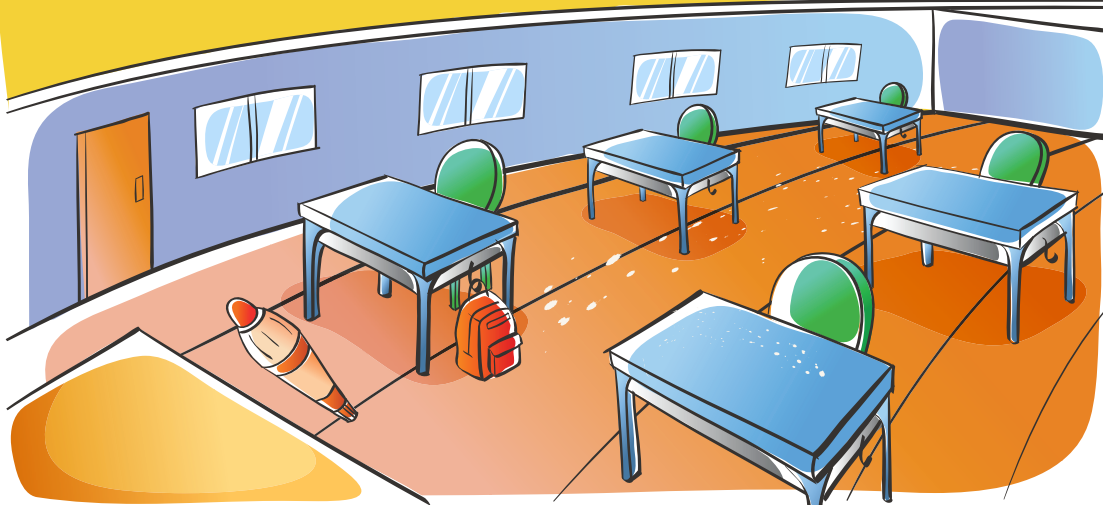
5.3 Valores

Actividad:
El cofre de los tesoros





5.4 Higiene en el edificio escolar y en el hogar.



**MI CASA Y ESCUELA
CUIDARÉ Y MANTENDRÉ
LIMPIO EL LUGAR EN
DONDE ESTÉ**





Actividad: Higiene en el hogar y en la escuela

Marca con una "X" las fotos o imágenes que muestren un lugar desordenado o sucio y con una "✓" las fotografías que tengan un lugar limpio y ordenado.





5.5 Reforestación



6.- Recursos y apoyos sociales comunitarios

6.1 Personal que nos ayuda

6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables en tu comunidad



6.1 Personal que nos ayuda

Existen en nuestra comunidad diferentes grupos de personas las cuales nos ayudan y brindan servicios para mejorar nuestro entorno, salud y seguridad; así como la educación y los estilos de vida que debemos practicar para asegurar un futuro mejor y seamos personas **SALUDABLES, SEGURAS Y EDUCADAS.**



50





Nutrióloga



Bombero



Enfermera



Médico

6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables en tu comunidad

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



Anexos

Actividad de apoyo

1.1 Identifica los alimentos

Actividad de apoyo

4.3 Cartilla Nacional de Salud





Actividad de apoyo

1.1 Identifica los alimentos



Tomate



Queso



Limón





Mantequilla



Leche



Carne



Huevo





Pan integral



Pasta

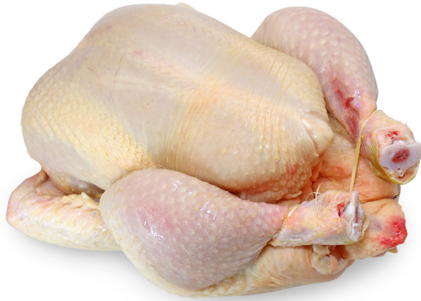


Papa



Pan blanco





Pollo



Pescado



Uvas



Manzana





Sandía



Plátano



Naranja



Pera

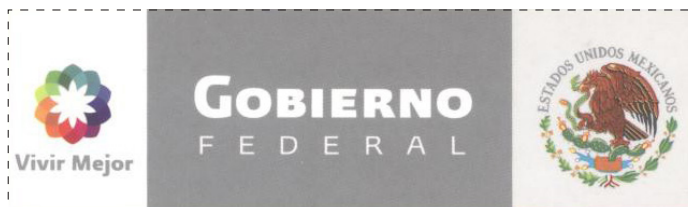


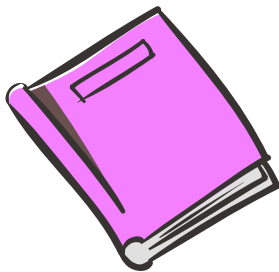


Actividad de apoyo

4.3 Cartilla Nacional de Salud

Sigue las instrucciones de tu maestro





Referencias bibliográficas

Alimentos sanos para vivir mejor

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

Secretaría de Educación Pública

Programa de Educación Preescolar 2004
Primera edición
México D.F 2004
Editorial Xalco S.A de C.V

Secretaría de Educación Pública

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

Secretaría de Salud

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

Secretaría de Salud

Programa de Acción en el Contexto Escolar

Lecturas, Educación física y deporte

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

Servicio de enseñanza

Compendio de educación para la salud al magisterio
México 1996
IMSS

Temas de Educación para la Salud (Material Didáctico)

Chapa H. María Elena
Monterrey - DIF. 1984

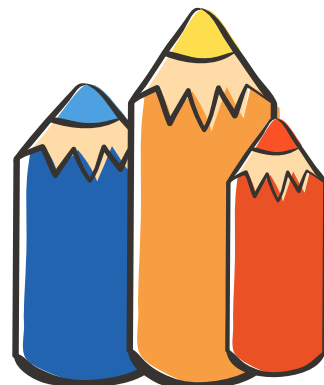
Secretaría de Educación Pública

Programa Escuela y Salud
Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud
1ª edición 2008

Food safety

www.foodsafety.gov

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





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









Nuevo León
Gobierno del Estado



Manual del Alumno segundo de preescolar 2011 - 2012

