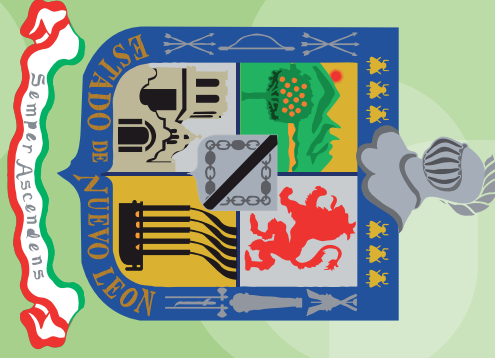


Nuevo León
Gobierno del Estado



Calendario para Padres

primero de primaria



2011 - 2012



Gobierno para Todos



PASOS
PROGRAMA NACIONAL PARA LA PROMOCIÓN
Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN
DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO



Secretaría de
SALUD NL



Secretaría de
EDUCACIÓN NL



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

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

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

Lic. Irma Adriana Garza Villarreal
 Subsecretaría de Educación
 Básica

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

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

Lic. Lourdes Huerta Pérez
 Directora de Promoción de la Salud

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

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

Estimados Papá y Mamá:

Salud para Aprender es un programa del Gobierno de Nuevo León que busca crear en los escolares de educación básica una cultura de la salud integral, a partir de acciones educativas, de atención y seguimiento a la salud de los educandos y de la transformación de los planteles educativos en entornos saludables y seguros.

Pero una condición imprescindible para el éxito del programa es la participación de los padres mediante un acompañamiento responsable e informado en los hogares, para que los niños y jóvenes alumnos refuercen en casa lo que durante la jornada escolar estén aprendiendo.

El **Calendario para padres** es un material de apoyo a esta importante labor de acompañamiento que les corresponde. Los contenidos incluidos les permitirán estar informados sobre los temas, campañas, ejercicios y conocimientos que sus hijos están cubriendo a lo largo del ciclo escolar.

Los padres son siempre los primeros y mejores maestros de sus hijos. Ahora, con los materiales de **Salud para Aprender**, estaremos colaborando estrechamente los maestros del hogar y los maestros de la escuela, brindando a nuestros escolares los conocimientos, destrezas, actitudes, valores y hábitos que les permitirán autoformarse integralmente como personas saludables, alegres, inteligentes y responsables.

Contamos con su valiosa y decidida colaboración para que los objetivos de este programa se cumplan cabalmente, para beneficio de nuestros educandos, de las escuelas públicas del estado y de las familias de Nuevo León.

Ing. José Antonio González Treviño
 Secretario de Educación

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
 Secretario de Salud



Gobierno para Todos



Secretaría de SALUD



Secretaría de EDUCACIÓN





Agosto

2011

L	M	M	J	V	S	D
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	31				

Día Internacional de la Juventud

Día del Trabajador Social

Día Mundial del Adulto Mayor

CAMPAÑA " LUCHA CONTRA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD"



- La colaboración en las actividades escolares es un deber que tenemos como padres de familia y un ejemplo de participación que dejamos a nuestros hijos.

- Es importante participar en el mejoramiento social de nuestros entornos para crear ambientes de bienestar, confianza e integridad.

- El fortalecimiento de los valores en la familia ayudará a formar mejores ciudadanos.

- La participación responsable en la vida de nuestra comunidad, la solución no violenta de los conflictos, la capacidad para identificar y manejar situaciones que representan riesgos, contribuyen a crear entornos saludables y seguros.



Septiembre

2011

L	M	M	J	V	S	D
			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		

CAMPAÑA "ESCOLARES CONTRA EL DENEGUE"
SEMANA NACIONAL DE INFORMACIÓN AL ADOLESCENTE

Día Internacional de la Capa de Ozono

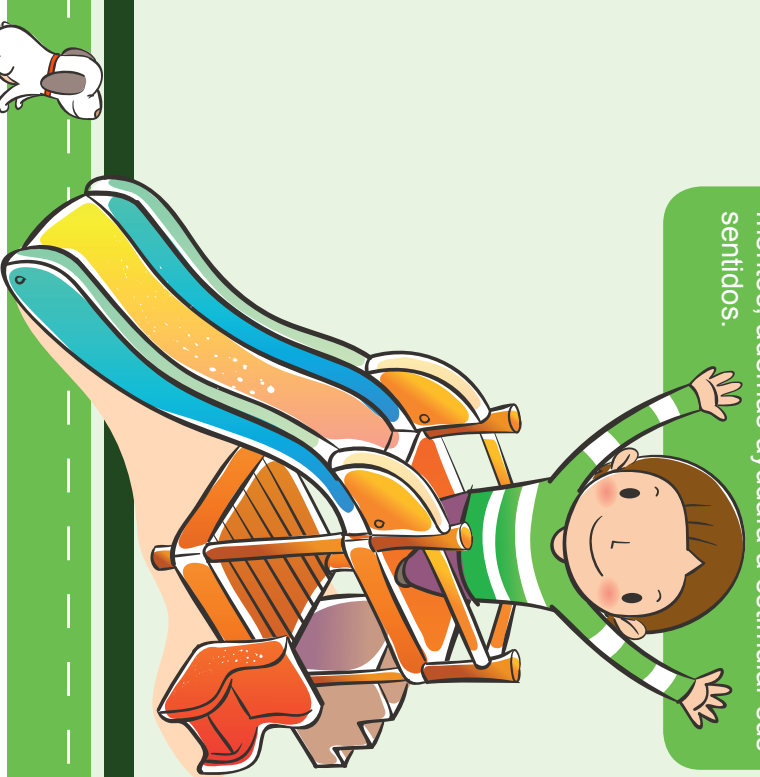
Día Internacional de la Paz
Día Mundial del Alzheimer

Día Nacional de Donación de Órganos y Tejidos

1er. Bimestre

Alimentación

- Ofrezca platillos con variedad de colores para aumentar su gusto por los alimentos
- Las frutas y las verduras tienen muchos sabores y colores, puede prepararlas como postres y refrigerios.
- Permita que los niños puedan manipular los alimentos con sus manos limpias y que preparen algún platillo para ellos.
- Es importante que el niño o niña aprendan a distinguir los diferentes sabores, texturas, colores y formas de los alimentos
- Prefiera alimentos coloridos y de diferentes texturas. Un panorama agradable a la vista y al tacto, hará que sea más sencillo para el niño probar nuevos alimentos; además ayudará a estimular sus sentidos.



Actívale en familia

- Permita a sus hijos realizar ejercicio físico, ya que de esta manera el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y, sobre todo, le permite conocerse, respetarse y valorarse a sí mismo y a los demás.
- Inclúyale a los niños realizar actividad física, por medio de juegos, y ayúdeles a entender lo bueno que será para ellos realizarla.
- Tenga cuidado de no realizar ejercicios de fuerza (lagartijas, abdominales, pesas) con sus hijos, ya que esto afectara seriamente su crecimiento.
- El que su hijo realice ejercicio y juegue al aire libre, lo ayudará a mejorar su coordinación, equilibrio, balance y tomará una mejor postura.
- Enseñeles juegos que usted jugaba cuando era niño y juegue con ellos.



2011

L M M J V S D

Octubre

					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		
31	SEMANA NACIONAL DE VACUNACIÓN CAMPANA "ESCOLARES CONTRA EL DENGUE"							

Día Mundial del Habitat

Día Internacional de la Osteoporosis

Exposición Mundial de la Alimentación

Día Mundial de la Alimentación

Día Estatal del Promotor de la Salud

Día Nacional de la Lucha Contra el Cáncer

Día Mundial de la Lucha Contra la Obesidad

Día del Médico

1er. Bimestre



¿Ahora quién soy? Mi nombre y mi cuerpo me lo dicen.

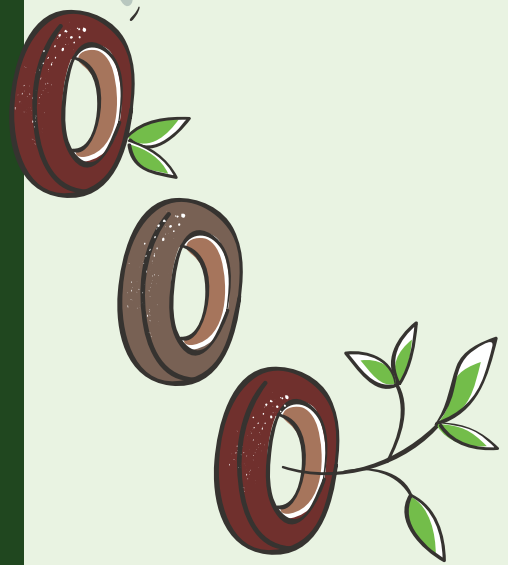
- Platique con su hijo del momento en que nació y la felicidad que su llegada causó.
- Enseñele fotografías para que vea a quién de la familia se parece.
- Resalte en él sus características más destacadas como: sus ojos, su boca, su cabello, su altura, etc.
- También puede decirle que hay niños que nacen con alguna discapacidad y hay que agradecer todas las capacidades que tiene.
- No compare a su hijo con otros niños o hermanos; recuerde: cada ser es único e irrepetible.

• Síntomas de las infecciones respiratorias agudas

- La influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, pa-recida a la gripa, provocada por un virus muy contagioso que causa una seria enfermedad e incluso la muerte.
- La influenza se contagia por las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser, estornudar o cuando las manos están contaminadas.
- Los síntomas de la influenza incluyen fiebre muy alta (38 y 40°), tos seca recurrente, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, dolor en los ojos, pérdida del apetito; problemas para respirar y, en ocasiones, vómito y diarrea.
- Para prevenir la influenza es necesario el lavado frecuente de las manos, utilizar gel antibacterial y evitar exponerse en lugares donde haya aglomeraciones. Al toser o estornudar cubra su boca y nariz con un pañuelo o con el pliegue del codo.

• Criaderos del mosquito transmisor del dengue

- El dengue es una enfermedad aguda y febril producida por un virus, el cual es transmitido por un mosquito del género Aedes Aegypti: se caracteriza por fiebre, dolor muscular y articular general.
- Se puede diferenciar por la sintomatología y su gravedad, en dos tipos de dengue: clásico y hemorrágico.
- El mosquito transmisor del dengue hace sus criaderos en recipientes con agua estancada, tanques de agua mal tapada, neumáticos en desuso acumulados, sistemas, floreros, botellitas, y en general en cualquier lugar donde se acumule el agua.
- Realicemos en familia la eliminación de los posibles criaderos del mosquito transmisor del dengue.





2011

L M M J V S D

Noviembre

	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				

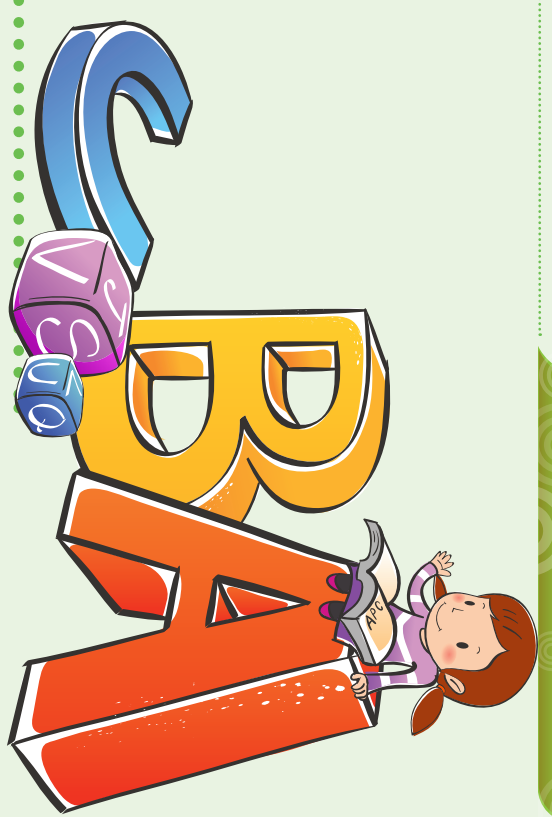
Día Mundial
Contra Accidentes
Día del Reciclaje

Día Internacional
de la No Violencia
Contra las Mujeres
y Niñas

SEMANA NACIONAL DE SALUD BUCAL
PREVENCIÓN DE CONTINGENCIAS POR TEMPORADA INVERNAL
MES DE LA SALUD REPRODUCTIVA
ENTREGA DE RESULTADOS DE FICHA EVOLUTIVA A ESCUELAS
CAPACITACIONES A CONCESIONARIOS Y RESPONSABLES DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS



2do. Bimestre



Juegos y movimientos

El deporte contribuye al establecimiento de una relación positiva con el propio cuerpo y permite vivir experiencias de solidaridad y confianza que, a su vez, promueven la formación de la propia identidad.

- Realizar ejercicio a esta edad les ayudará al desarrollo afectivo, social y mental de sus hijos, recuerde que el ejercicio es vida.
- Es importante que sus hijos realicen actividad física constantemente, para que sus capacidades físicas se vayan desarrollando, aprendan reglas y vivan el éxito y el fracaso.

• También el ejercicio ayuda al proceso de crecimiento de sus hijos, al estimular el sistema óseo (huesos) y muscular.

- Si desea que su hijo practique algún deporte, es necesario que sea con instructores capacitados, para evitar caer en errores que, a futuro, puedan influir negativamente en su desarrollo.

Nutrición

- Ofrezca a sus hijos varias comidas pequeñas al día. Tres comidas principales y dos refrigerios saludables, pueden ser suficientes para cubrir sus necesidades de nutrientes.
- Ofrezca en cada una de las comidas, al menos un alimento de cada uno de los tres grupos del plato del bien comer: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Planee con tiempo el desayuno y el refrigerio desde la noche anterior.

• Proporcione el tiempo necesario a su hijo para que pueda desayunar antes de salir de casa.

- Limite las cantidades de grasa, sal y azúcar que utilice para preparar los alimentos.
- Manténgase al pendiente de la cantidad de agua que consume su hijo, pregúntele cuántos vasos ha bebido durante el día y promueva que tome de 6 a 8 vasos de agua aproximadamente.



Gobierno para Todos



Secretaría de SALUD



Secretaría de EDUCACION





Enero 2012

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5 <small>Día Nacional de la Enfermera</small>	6	7	8
V A C A C I O N E S						
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 <small>Día del Nutriólogo</small>	27	28	29
30 <small>Día Mundial Contra la Lepra</small>	31 <small>CAMPAÑA "ESCOLARES CONTRA EL DENGUE"</small>					



3er. Bimestre

Disponibilidad de alimentos

- Haga un huerto familiar en el patio de su casa para sembrar frutas y hortalizas, involucre a sus hijos en el cuidado de las plantas.
- Mencioneles que los alimentos los obtenemos a través de las plantas y animales.
- Visite alguna granja de su localidad y enseñe a su hijo que los animales también nos proporcionan productos que son necesarios en nuestra alimentación.
- Consuma frutas y verduras, ya que contienen vitaminas, minerales y gran porcentaje de agua.
- Aumente el consumo de fruta preparando una jarra de agua de fruta de temporada, así estará fomentando que su hijo la consuma.

Creas tus juegos y movimientos

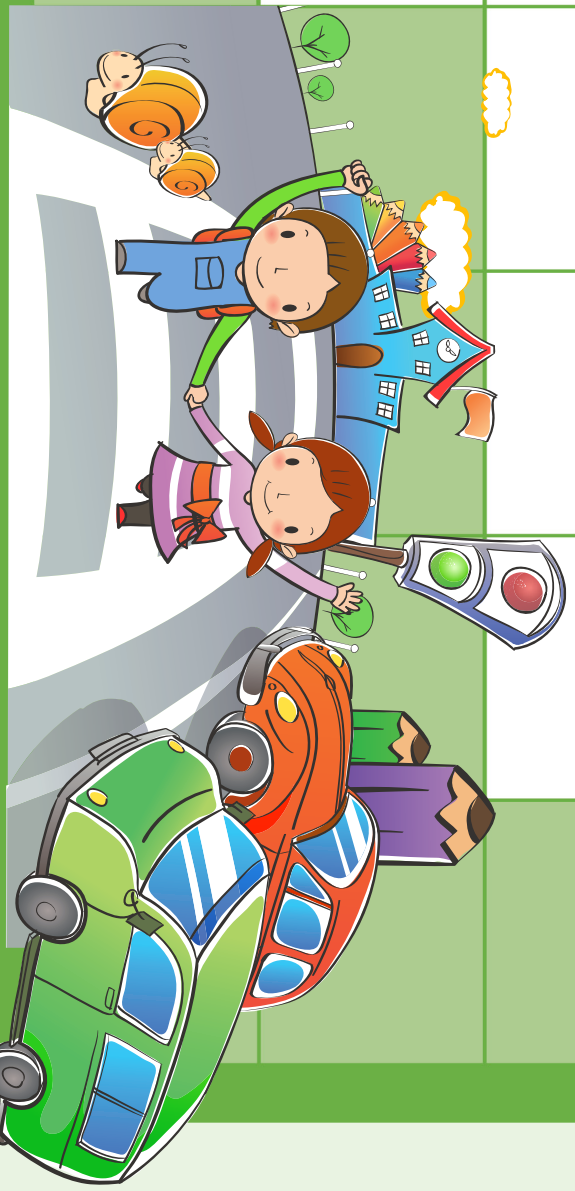
- Procure que sus hijos disminuyan el tiempo que usan para ver televisión, jugar video juegos; utilizar la computadora; motívelos para que realicen ejercicio físico por medio de juegos recreativos.
- **Trate de que el niño corra, salte y juegue, ya que en esta edad es cuando se empiezan a formar hábitos saludables.**
- Se sugiere que los juegos duren más de diez minutos.
- **Todo el mundo puede beneficiarse al hacer ejercicio regularmente.**
- **Los niños que llevan una vida activa, tendrán:**
 - Huesos y músculos más fuertes.
 - Menos grasa corporal.
 - Menos probabilidades de desarrollar sobrepeso, diabetes, presión arterial alta o colesterol.
 - Una actitud más positiva ante la vida.



Febrero

2012

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3 <small>Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer</small>	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 <small>Día del Odontólogo</small>	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				
<small>ENTREGA DE LA FICHA EVOLUTIVA SEMANA NACIONAL DE SALUD BUCAL</small>						



3er. Bimestre

Mi mundo está creciendo. Ahora tengo nuevos amigos

- Trate de conocer de cerca a sus amigos y así conocerá más a su hijo.
- Invítelos a su casa ocasionalmente para que haya más convivencia con sus hijos.
- Hagan actividades de solidaridad en su comunidad y así enseñará a su hijos esta virtud.
- El respeto por los demás es un valor que se ha perdido, recuperemos la tranquilidad.
- La amistad, la confianza, el respeto y el afecto son valores que se enseñan en la familia.

Objetivos y características de las Cartillas Nacionales de Salud

- Las Cartillas Nacionales de Salud son documentos oficiales para las familias mexicanas, que se deben entregar en forma gratuita a la población en todas las unidades médicas del Sistema Nacional de Salud.
- Están enfocadas a promover el auto-cuidado de la salud de la población, a través de acciones de prevención, detección oportuna y control de las enfermedades. Facilitan el seguimiento del estado de salud de la población, independientemente del lugar donde reciban atención médica.
- Durante las Semanas Nacionales de Salud en las escuelas se realizan acciones como la aplicación de vacunas correspondientes de acuerdo con el esquema de vacunación y la edad. Las vacunas son gratuitas. Aproveche esta oportunidad para evaluar el crecimiento y el estado nutricional de sus hijos y para mostrar a sus hijos la Cartilla Nacional de Salud, para que la identifiquen.

Conocimiento de mi escuela, señalamientos y advertencias

- Es de vital importancia que los alumnos cuenten con espacios seguros y saludables, ya que esto les ayuda a tener una mejor convivencia escolar que influye en la salud y la calidad de su aprendizaje.
- Identifique los señalamientos de información o precaución que hay en la comunidad o en la escuela en donde se encuentra su hijo,
- De ser posible, modifique el espacio físico para que garantice las condiciones básicas de seguridad y saneamiento ambiental.



Gobierno para Todos



Secretaría de SALUD



Secretaría de EDUCACION





Marzo

2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6 <small>Día Internacional de la Mujer</small>	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 <small>Día Mundial de Información sobre la Tuberculosis</small>	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEMANA NACIONAL DE SALUD (VACUNACIÓN)
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA DEL PROGRAMA SALUD PARA APRENDER



Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos

- Promueva la importancia de lavarse las manos con agua y jabón, para evitar enfermedades.
- Enséñeles que antes de consumir las frutas y verduras, éstas se deben lavar y desinfectar.
- Mencione a su hijo la importancia del agua en nuestro organismo, se recomienda consumir de 1,5 a 2 litros diarios aproximadamente.

- Supervise que cuando lleven agua para beber en la escuela, el recipiente en el que se guarde esté limpio.

- Explique que es necesario tomar agua diariamente para que nuestro cuerpo funcione correctamente.



4to. Bimestre

Fortalece tu cuerpo

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un gasto energético.

Ejercicio: movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.


El ejercicio aeróbico puede ser muy divertido, tanto para los adultos como para los niños. He aquí algunos ejemplos de actividades aeróbicas:

- Basquetbol
- Natación
- Ciclismo
- Tenis
- Patinaje sobre ruedas
- Caminar
- Patinaje sobre hielo
- Correr
- Fútbol





Abriil 2012

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5 <small>Día Mundial de la Salud</small>	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 <small>Día Mundial de la Tierra</small>	21	22
V A C A C I O N E S						
23	24	25	26	27	28	29
C A M P A Ñ A " E S C O L A R E S C O N T R A E L D E N G U E " S E M A N A D E S A L U D B U C A L						
30						



4to. Bimestre

Nos organizamos para trabajar y aprender

- Promueva que su hijo se integre en algún grupo social, deportivo, en donde exista la necesidad de trabajar en equipo.

El trabajo en equipo nos ayuda a seguir instrucciones; además, hacemos amistades.



Recreación

- Las actividades recreativas favorecen una buena salud física y mental en sus hijos y en la familia.
- Es por ello que debe fomentar en sus hijos diferentes actividades recreativas que puedan practicar durante el tiempo libre. De esta manera el recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Algunas de las áreas de la recreación son: el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Saneamiento de la vivienda

- Es necesario que las condiciones de saneamiento de la vivienda sean las adecuadas para hacerla habitable. Además el aseo debe ser diario; entre más limpia, ventilada y cuidada esté la casa, habrá menos posibilidades de que su familia enferme.

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

- Fomentemos un ambiente seguro y saludable para nuestros hijos; prediquemos con el ejemplo en el hogar. Recuerde que ellos son reflejo de nuestros actos.



Nuevo León Unido
Gobierno para Todos



PASOS
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO

Secretaría de SALUD



Secretaría de EDUCACIÓN





Mayo

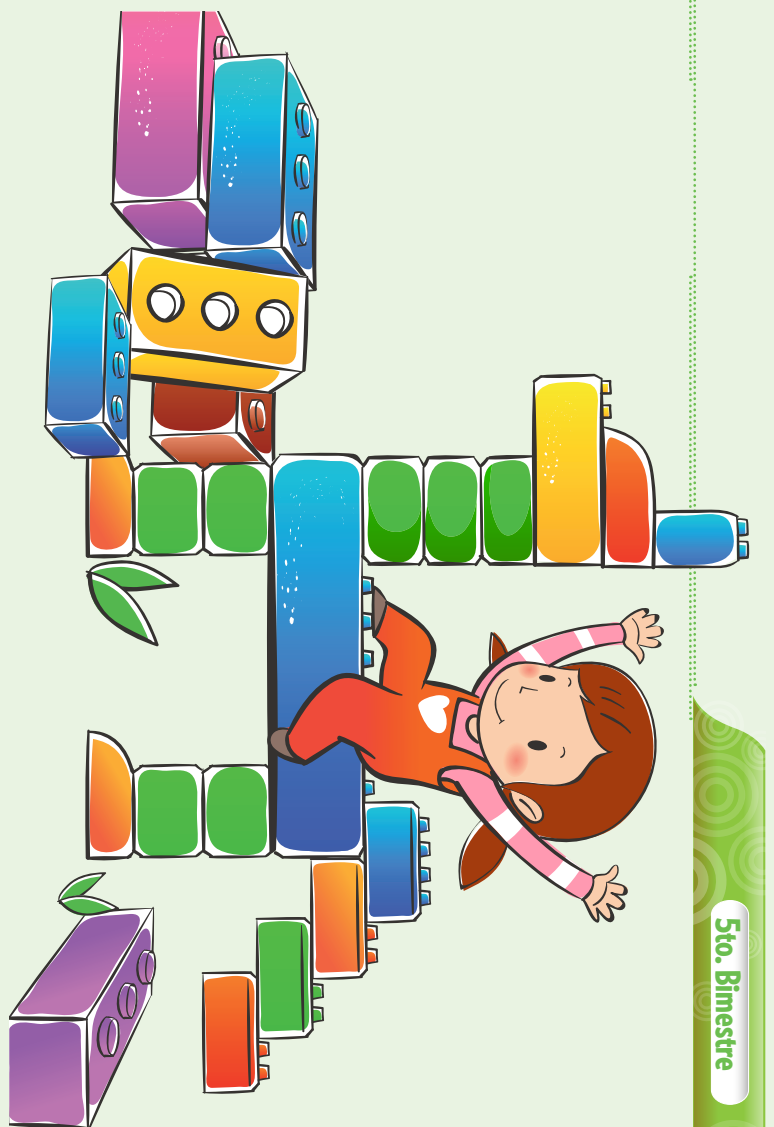
2012

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 <small>Día Mundial del Asma</small>	13 <small>Día Mundial de la Cruz Roja</small>
14	15	16	17	18	19	20 <small>Día Internacional de la Familia</small>
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
<small>Día de la Promotora Voluntaria</small>	<small>Día Mundial de No Fumar</small>	<small>SEMANA NACIONAL DE SALUD ENTREGA DE FICHA EVOLUTIVA DE PADRES DE FAMILIA A ESCUELAS</small>				

5to. Bimestre

Conoce los alimentos

- Incluye en los refrigerios frutas o verduras.
- Consuma cinco frutas y verduras por día, ya que nos proporcionan las vitaminas y minerales que se necesitan.
- Prepáreles aguas de frutas, es una opción para incrementar su consumo de frutas y mantenerlos hidratados.
- Invente ensaladas nutritivas, puede combinar frutas con verduras, ¡son deliciosas! y serán una novedad en su mesa.



Juega en equipo

¿Cuánto ejercicio es suficiente?
Los niños de dos años en adelante deberán hacer por lo menos 60 minutos de ejercicio, de moderado a vigoroso y, de ser posible, todos los días de la semana.

Recomendaciones para estar en forma.
Combinar la actividad física regular con una dieta saludable, es la clave para llevar un estilo de vida saludable.

Ayude a su hijo a participar en actividades que sean adecuadas para su edad.

Establezca un horario regular para la actividad física.

Incorpore la actividad en las rutinas cotidianas, como subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor.

Adopte un estilo de vida saludable, a fin de ser un ejemplo a seguir para su familia.



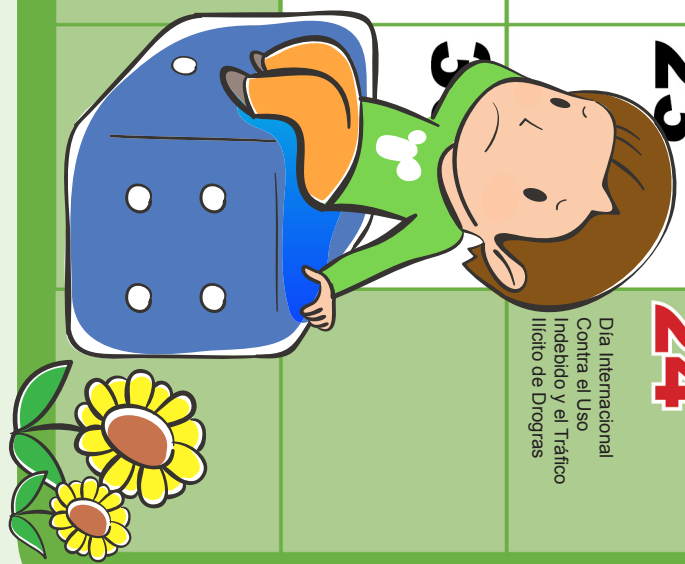
Gobierno para Todos





Junio 2012

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3 Día Mundial del Medio Ambiente
4	5	6	7	8	9	10
11	12 Día Mundial del Donante de Sangre	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 Día Internacional Contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas
25	26	27	28	29	30	31



5to. Bimestre

La convivencia.

El respeto por nosotros para vivir en paz

- Evite la violencia en su hogar, así tendrá una vida más plena.
- Utilice el diálogo con sus hijos, en voz baja y calmada; esto los tranquilizará.
- No promueva la violencia, ni las agresiones con los demás niños ni hermanos, trate de que solucionen el problema sin alterarse.



Defectos en la postura

- Los problemas de postura afectan a uno de cada cinco niños y niñas veces son causadas por los malos hábitos al sentarse, caminar, cargar objetos pesados en forma inadecuada e inclusive, el uso de zapatos inapropiados.
- **Recomiende a sus hijos que:**
 - Caminen derechos
 - Se sienten y paren siempre derechos
 - Usen zapatos cómodos y adecuados
 - Llevan la mochila en la espalda.
- **Recuerde** que los defectos posturales no son solamente un problema de salud física, también son un problema de salud estética que va a estar con sus hijos toda la vida.
- Evite que sus hijos desarrollen problemas en la columna vertebral, las piernas o los pies.

Mi familia

- La familia es un grupo de personas unidas por el parentesco, ya sea consanguíneo, por matrimonio o adopción, que viven juntos por un periodo indefinido de tiempo. Constituye la unidad básica de la sociedad.
- En este núcleo familiar se satisfacen las necesidades más elementales de las personas como: alimento, vivienda, salud, educación, recreación, por mencionar algunos.
- Prepare a sus hijos para la vida adulta, colaborando con su integración en la sociedad con amor, cariño, responsabilidad y protección.
- Fomente con sus hijos la unión familiar, ésta asegura a sus integrantes estabilidad emocional, social y económica. Es allí donde se aprende tempranamente a dialogar, a escuchar, a conocer y desarrollar sus derechos y deberes como persona.



Nuevo León Unido
Gobierno para Todos



PASOS
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN
DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO



Secretaría de SALUD



Secretaría de EDUCACIÓN





2012

Julio

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	1 Día Mundial del Medio Ambiente
2	3	4	5	6	7	8
9	10 Día Mundial del Donante de Sangre	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 Día Internacional Contra el Uso Ilicito de Drogas
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6to. Bimestre

Recursos y apoyos sociales comunitarios

- Identifique junto con sus hijos cuáles son los centros de servicios comunitarios que existen cerca de su domicilio (hospitales, Cruz Roja o Cruz Verde, bomberos, estación de policía, centros de salud, escuelas, entre otros).
- Pregunte a sus hijos qué personas nos pueden ayudar en caso de emergencias y si conoce la función que desempeñan estas personas. Por ejemplo: En caso de algún incendio, se llamará a los bomberos.
- Tenga los números de emergencia en algún lugar visible y dé a conocer a su familia la importancia de estos teléfonos.
- Enséñeles cuáles son las salidas de emergencia y los puntos de reunión de cada lugar al que visitan y explique la importancia de seguir las recomendaciones que se indican.



Recomendaciones para unas vacaciones seguras:

- Organice actividades en familia, como: visitas a museos o parques recreativos.
- Si sus hijos utilizan bicicleta, patines o patineta, asegúrese de que utilicen casco, rodilleras y coderas.
- En caso de salir fuera de la ciudad:
 - Llenar el tanque de combustible, revisar los niveles de aceite y la presión de las llantas.
 - Trate de viajar durante el día ya que es más fácil recibir ayuda si la llega a necesitar.
 - Todos los integrantes de la familia deberán usar el cinturón de seguridad.
 - Respete los límites de velocidad y señalamientos.
 - Lleve direcciones y teléfonos del destino a donde se dirige, así como de emergencia.
- Se recomienda que en familia hagan una revisión del patio y eliminen los puntos de riesgo dentro y fuera de la casa, por ejemplo colocar los instrumentos de jardinería y artículos de limpieza en un lugar seguro.



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

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

Coordinación Técnica
Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo

Coordinación de Diseño e Imagen
Lic. Guillermo Charles González
Lic. Manolo Montemayor Saldívar
Lic. Marco Antonio Rodríguez Martínez

Comité Técnico Asesor
Dr. Amador Flores Aréchiga
Dra. Blanca Edelia González Martínez
M.C. Manuel López-Cabanillas Lomell

Apoyo editorial
Lic. Humberto Salazar Herrera

Elaboración de contenidos
Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo, Lic. Nut. Cristina Miralda Tamez Garza,
Lic. Nut. Elizabeth Almaguer López, Lic. Nut. Karina Muñoz Zárate,
Lic. Nut. María Elena de Jesús Garza Badillo, Lic. Miguel Ángel González Pérez, Lic. Mauro Antonio García Hernández, Lic. Saúl Sánchez Castillo, Profr. José Alejandro López Loredo, Lic. Hortensia Solís Garza, Lic. Josefina Maldonado Pérez.

Revisión Técnico-Pedagógica
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 Bríngas (Asociación Estatal de Padres de Familia de Escuelas Particulares);
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: 91,310
D.R.© 2010, Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León, Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León