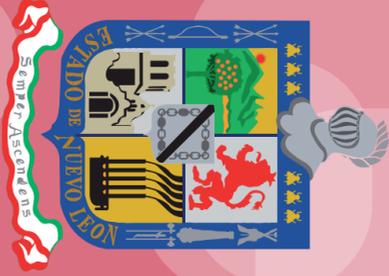


**Nuevo León**  
Gobierno del Estado



# Calendario para Padres

primero de secundaria



2011 - 2012



Gobierno para Todos



**PASOS**  
PROGRAMA NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LA 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

<b>Secretaría de Educación</b>	<b>Secretaría de Salud</b>
Ing. José Antonio González Treviño	Dr. Jesús Zacañas Villarreal Pérez
Secretario de Educación	Secretario de Salud

<b>Lic. Irma Adriana Garza Villarreal</b>	<b>Dr. Francisco González Alanís</b>
Subsecretaría de Educación	Subsecretario de Prevención
Básica	y Control de Enfermedades

<b>Dra. Elizabeth Solís Pérez</b>	<b>Lic. Lourdes Huerta Pérez</b>
Directora General de la	Directora de Promoción de la Salud
Oficina del Secretario	

<b>Profra. Josefina Alejandro Flores</b>	<b>Lic. Hortensia Solís Garza</b>
Encargada de la Dirección de	Jefa del Departamento
Educación Extraescolar	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.

<b>Ing. José Antonio González Treviño</b>	<b>Dr. Jesús Zacañas Villarreal Pérez</b>
Secretario de Educación	Secretario de Salud





# 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				



• 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 mejorar situaciones que representan riesgos, contribuyen a crear entornos saludables y seguros.





# 2011

## Septiembre

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		

1er. Bimestre

### Alimentación

- Seleccione alimentos variados, que estén dentro de sus posibilidades de ofrecerlos en su mesa y disfrutarlos.
- Utilice los alimentos como una herramienta para su bienestar y salud.
- Enseñe a sus hijos a elegir los alimentos que favorecen a su crecimiento y desarrollo, como los que contienen calcio, hierro y zinc.
- Los alimentos ricos en calcio como: leche, yogur y queso, favorecen al crecimiento de sus huesos.
- Los alimentos ricos en hierro: como la carne, lentejas, frijoles, verduras de hojas verdes, ayudan al organismo en el transporte del oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Los alimentos con alto contenido de zinc como: cereales (que en su empaque indique que están fortificados), carne roja, pollo, huevo, productos a base de soya, leche, yogur, garbanzos, lentejas, son necesarios para el desarrollo de huesos y músculos, así como para el crecimiento del cabello y uñas.
- Ofrezca alimentos de fácil digestión como frutas y verduras.
- No cocine con mucha grasa y no condimente mucho sus platillos.

### Actívese en familia

#### ¿Por qué debería hacer ejercicio?

El aumento en la actividad física (deporte) puede dar una vida más larga y mejorar la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, da más energía y puede ayudar a reducir la tensión. También es una buena manera de frenar el apetito y quemar calorías.

#### ¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

Los ejercicios que aumentan los latidos de su corazón y mueven grupos de músculos grandes (tales como los músculos de sus piernas o brazos) son los mejores. escoja una actividad que le guste, que pueda empezar lentamente y aumentar gradualmente, hasta que se vaya acostumbrando. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros ejercicios buenos incluyen la natación, ciclismo, correr y bailar. Tomar las escaleras en vez del elevador, o caminar en vez de manejar, pueden ser una buena manera para comenzar a ser más activo.

#### ¿Cuánto tiempo debería hacer ejercicio?

Empiece haciendo ejercicios 3 o más veces cada semana, por unos 20 minutos o más, y siga haciendo ejercicios hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Esto puede incluir varias tandas de actividad de corta duración en un día. Hacer ejercicio (hacer deporte) durante su descanso de almuerzo o mientras hace sus quehaceres diarios, puede ser una manera de incluir actividad física (deporte), si a usted le queda poco tiempo libre en su horario. Hacer ejercicio con un amigo o miembro de familia puede ayudar a hacer de esto algo divertido; además un compañero puede alentarlos a continuar.

# Octubre

# 2011

L M M J V S D

					<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	Día Mundial de la Salud Mental
Día Mundial del Hábitat							
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	Día Estatal del Promotor de la Salud
				Exposición Mundial de la Alimentación	Día Mundial de la Alimentación		
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	
		Día Internacional de la Osteoporosis			Día del Médico		
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
	Día Nacional de la Lucha Contra el Cáncer			Día Mundial de la Lucha Contra la Obesidad			
<b>31</b>	SEMANA NACIONAL DE VACUNACIÓN CAMPANA "LOS ESCOLARES CONTRA EL DENEGUE"						

## 1er. Bimestre

### ¿Quién soy yo? Como me veo... me siento

- Ayude a su hijo a reconocerse, a aceptar lo que no puede cambiar de su físico.
- Utilice frases positivas para referirse a él o a ella: "eres muy listo, se ve que te esfuerzas en lo que haces, eres muy capaz, tus ojos son muy bonitos".
- Regáliele diariamente 2 minutos de frases que lo alienten a sentirse seguro (a) de sus capacidades.



### Cambios en la adolescencia

La adolescencia es la etapa en que el individuo se transforma de niño en adulto.

Ésta es, quizá la más importante, ya que además de los cambios físicos internos y externos, es cuando se desarrollan las habilidades, hábitos, actitudes y conductas que le acompañarán durante su vida adulta, con las que tomará decisiones fundamentales para el resto de su vida.

Pratique con su hijo, enséñele a tomar decisiones de manera responsable. Ayúdelo a aprender que su salud y su vida dependen principalmente de él.

- Es necesario cuidar y modificar el entorno psicosocial, promoviendo relaciones armónicas y respetuosas entre los miembros del colectivo escolar.

- Las escuelas como entornos seguros y saludables, apoyan la dignidad y bienestar de las personas ofreciendo múltiples oportunidades de desarrollo mediante estrategias que promueven y apoyan la salud y la seguridad.

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

### Mi escuela es un lugar seguro y saludable

- Los ambientes seguros y saludables son los espacios físicos, psicosociales y culturales donde se habita cotidianamente (hogar, escuela, área de trabajo, barrio, etc.) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser.
- Un ambiente saludable alienta y refuerza las acciones que favorecen la salud, la seguridad y el bienestar, por lo que se debe trabajar en dos aspectos importantes: cuidar y modificar el espacio físico para que garantice las condiciones básicas de seguridad y saneamiento ambiental.



# 2011

L	M	M	J	V	S	D
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> Día Mundial de la Diabetes
<b>14</b> Día Mundial Contra Accidentes Dia del Reciclaje	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> Día Internacional de la No Violencia Contra las Mujeres y Niñas	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				

SEMANA NACIONAL DE SALUD BUCAL  
PREVENCIÓN DE CONTINGENCIAS POR TEMPORADA INVERNAL  
MES DE LA SALUD REPRODUCTIVA

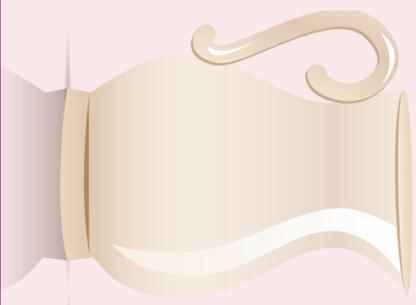
## Noviembre

### 2do. Bimestre



#### Nutrición en la adolescencia

- Proporcione a sus hijos 5 tiempos de comida al día (desayuno, comida, cena y dos refrigerios, uno a media mañana y otro a media tarde). Incluya cuando menos un alimento de cada grupo del plato del bien comer en cada tiempo de comida.
- No olvide lavar y desinfectar las frutas, verduras y utensilios de cocina, cocer bien los alimentos y mantener limpia el área de preparación de alimentos.
- Utilice productos de temporada, ya que son más económicos y accesibles.
- Promueva la actividad física en casa para poder gastar la energía consumida a través de los alimentos.



#### Juegos en movimiento

**¿Hay algo que debería hacer antes y después de hacer ejercicio?**  
Se debe empezar una sesión de ejercicios con un período de calentamiento gradual. Durante este tiempo (alrededor de 5 a 10 minutos), usted debe lentamente estirar los músculos primero y, poco a poco, aumentar su nivel de actividad. Por ejemplo, empiece caminando lentamente y de allí aumente su velocidad.

Cuando haya terminado de hacer ejercicio (hacer deporte), enfríe el cuerpo por unos 5 a 10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que la velocidad de los latidos de su corazón disminuya gradualmente. Puede usar los mismos ejercicios de estiramiento (flexibilidad) que usó durante el período de calentamiento.

**¿Cómo puedo evitar lesionarme?**  
La manera más segura de evitar lesionarse durante el ejercicio, es evitar tratar de hacer demasiado ejercicio durante la primera semana. Empezar con una actividad que sea fácil para usted, tal como caminar. Camine por unos minutos al día o varias veces al día. De allí, gradualmente, aumente el tiempo y nivel de actividad. Por ejemplo, aumentar la rapidez con que camina durante varias semanas. Si se siente cansado o adolorido, baje un poco el nivel de ejercicio que hizo, o descanse por un día. ¡Trate de no darse por vencido!. Hable con su médico si tiene alguna pregunta o piensa que se ha lesionado seriamente.



# 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	

PREVENCIÓN DE CONTINGENCIAS POR TEMPORADA INVERNAL  
CAPACITACIONES A CONCESIONARIOS Y RESPONSABLES DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

V A C A C I O N E S

V A C A C I O N E S

V A C A C I O N E S

## 2do. Bimestre

### Mi persona vale, buscando pensamientos positivos.

- Cuando su hijo haga algo positivo, cuéntelo a personas allegadas para que él o ella lo escuche. Ayudará a que se sienta seguro de sus logros.
  - Muéstrele positivos con sus hijos.
  - Sus hijos aprenderán el sentido de "seguridad" si se muestran claros al trazar las reglas de convivencia con ellos. Habrá cosas que no se discutirán y simplemente deberán realizarlas.
  - Expresar "te quiero" es vital para fortalecer los vínculos y mejorar la autoestima: una palmadita, un abrazo, un beso o un te quiero, deberá estar presente todos los días.
  - Agradezca a sus hijos cuando le enseñen algo.
  - Deje que su hijo (a) elija su ropa e inclusive cómo decorar su habitación.
  - Busque momentos únicos y exclusivos para sus hijos.
  - De vez en cuando, escribale un mensaje a sus hijos para expresarles lo mucho que los quiere.
  - Permita que su hijo(a) experimente las consecuencias de sus actos.
- .....
- Estamos alerta**
- 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 sus aprendizajes.
  - Ayude a su hijo a identificar los lugares de emergencia de su localidad. Que conozca su estado de salud actual, si padece alguna enfermedad crónica.
  - Platique con su hijo acerca de cómo puede actuar ante una situación de emergencia en la casa y en la escuela. Ayúdele a saber con quién dirigirse.

**Sexualidad**

La sexualidad es la forma de comportarse, pensar, sentir, demostrar y recibir afecto, comportarse socialmente y percibirse como hombre o mujer.

.....

Es un proceso que está presenta a lo largo de nuestra vida y somos educados para comportarnos de acuerdo a nuestra cultura, costumbres y tradiciones.

.....

El ejercicio sano de la sexualidad depende de cada uno, por eso debemos reflexionar antes de tomar cualquier decisión que pueda poner en riesgo la salud, la libertad o el desarrollo personal.

.....

Enseñe a sus hijos que compartir tareas, responsabilidades y expresar nuestros sentimientos, mejora la comunicación, el desarrollo humano y fortalece los lazos familiares.

.....

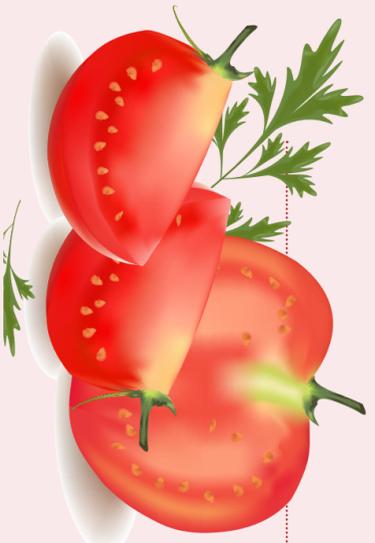
# Enero

# 2012

L M M J V S D

					1	
2	3	4	5 Día Nacional de la Enfermera	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 Día del Nutriólogo	27	28	29
30 Día Mundial Contra la Lepra	31 CAMPAÑA "ESCOLARES CONTRA EL DENGUÉ"					

3er. Bimestre



### Disponibilidad de alimentos

- Consuma alimentos que encuentre fácilmente en la región, son de mejor calidad y menor costo.
- Realice un huerto familiar para que consuman lo que siembran. Invólucra a su familia.
- Si su economía lo permite, pruebe alimentos que provengan de otros países. Para conocerlos, observe a detalle el envase o empaque.
- Si tiene acceso a internet busque con sus hijos cómo se producen los alimentos con los que cuenta en su hogar; será interesante y aprenderán cosas nuevas.
- Recuerde que existe mucha variedad de alimentos, sustituya algún ingrediente para que agregue uno que su familia no haya probado.

### Crea tus juegos y movimientos

- En la adolescencia, hombres y mujeres presentan problemas con su peso como consecuencia de su desarrollo corporal y hormonal, pero también por la vida sedentaria (más de dos horas diarias viendo televisión y videojuegos o usando la computadora).
- Todos los adolescentes lleven clases de Educación Física en la escuela, pero esas horas de deporte a la semana resultan insuficientes para mantener un óptimo peso y estado de salud.
- La clave está en saber organizarse y aprovechar el tiempo. Como a algunos adolescentes la idea de hacer ejercicio no les parece muy divertida, aquí se han seleccionado algunos ejercicios sencillos para hacer en casa con su familia y en pocos minutos.

#### Elevarciones de tronco (abdominales)

- Acuéstese en el piso
- Flexione las piernas
- Estire los brazos al frente y el abdomen contraído.
- Eleve el tronco hacia las rodillas
- Regresa rápidamente a la posición inicial.

#### Sentadillas con silla

- Póngase de pie, delante de una silla.
- Extienda los brazos hacia delante y comience a sentarse.
- Deténgase antes de tocar el borde de la silla.
- Enderrece el cuerpo lentamente hasta ponerse de pie.

#### Codos a las rodillas

- Póngase de pie
- Separe los pies a la distancia de la cadera y brazos extendidos hacia los costados.
- Tome aire y levante la rodilla derecha y tóquela con el codo izquierdo.
- Inhale y regrese a la posición inicial. Repita con el otro lado.

Realice estos ejercicios, 10 veces para cada lado todos los días o por lo menos tres veces por semana. Descanse 30 segundos entre cada serie.

# Febrero 2012

L	M	M	J	V	S	D
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<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>	<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  
EXPEDIENTE MÉDICO ESCOLAR  
SEMANA NACIONAL DE SALUD BUCAL

Día del Odontólogo

Día Internacional  
de la Lucha Contra  
el Cáncer

3er. Bimestre

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

- Evite hacer otras actividades cuando su hijo/ hija le esté hablando; sonría cuando habla, mírelo a los ojos. Esto le ayudará a promover la comunicación de forma efectiva.
- Sea empático. Demuestre que le interesa; emplee frases como "Te ves preocupado... ¿Quieres contarme algo?", "me imagino que te has de haber sentido terrible con lo que te dijo Daniela..."
- Refuerce el diálogo: Haga preguntas sobre lo que le platica, parafrasee lo que le dice.
- Muestre congruencia entre su lenguaje verbal y no verbal: Mírelo/mírela a los ojos, acérquese a él/ella, hable despacio; esto hará que él o ella realmente sienta su interés.
- Responda a las preguntas y exprese sus opiniones y deseos de forma concreta y clara, diga lo que siente, porque lo siente y qué quiere.
- Elija el momento y lugar adecuados para conversar.

### Noviazgo

- El noviazgo es la elección personal de una persona como nuestra pareja para compartir actividades, sentimientos, estilos de vida; que tienen afinidades pero también diferencias, que se complementan uno al otro.
- La forma de relación entre la pareja cambia con el tiempo, enseñe a su hijo(a) que este momento es para divertirse, aprender y crecer y juntos, disfrutar con sus amigos y prepararse para que en el futuro puedan establecerse y responder por una familia.

### ¿Cómo aplico los primeros auxilios?

- Aprenda conocimientos básicos sobre primeros auxilios.
  - Busque con su hijo o hija la práctica adecuada de los primeros auxilios ante una emergencia.
  - La finalidad de aplicar o brindar los primeros auxilios es:
    - Conservar la vida
    - Evitar complicaciones físicas y psicológicas
    - Ayudar a la recuperación
    - Asegurar que el accidentado esté bien mientras se le lleva a un hospital.
- Ayudemos a prevenir accidentes y consecuencias irreversibles.



# Marzo

# 2012

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	

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

Día Internacional de la Mujer

Día Mundial de Información sobre la Tuberculosis

### 4to. Bimestre

#### Fortalece tu cuerpo

- Existe una gran variedad de deportes que sus hijos pueden practicar.
- **Baloncesto:** Es un deporte muy recomendable y divertido. Se suele iniciar a los 7-8 años como juego. El entrenamiento más regular para alcanzar un buen nivel se realiza a partir de los 12 años.
- **Atletismo:** Es un deporte muy completo, ya que en él se unen la carrera, el salto y los lanzamientos. En términos generales se aconseja su inicio a partir de los 10 años.
- **Ciclismo:** La forma de entrenamiento debe ser suave, hasta que la persona no esté completamente desarrollada ( no antes de los 17 años).
- **Gimnasia:** Antes de los 7 años los niños sólo tienen que jugar. A partir de esa edad se aconseja realizar gimnasia por lo menos dos veces a la semana. La gimnasia de competición requiere una gran dedicación y muchas horas de práctica a la semana.
- **Fútbol:** Antes de los 11 años se practicará este deporte sólo como juego, sin que se completa. A partir de los 12 años se puede participar en competencias infantiles, con una duración más corta, un balón especial y en un campo más pequeño. A partir de los 15 años ya se puede competir de forma más real, pero dejando transcurrir suficiente tiempo entre partido y partido (por lo menos 48-72 horas).
- **Judo:** Si se acepta la edad de inicio a los 6 años, sólo debe practicarse como juego y nunca para competir. El comienzo para competir lo debe marcar el desarrollo físico del niño.
- **Natación:** Lo apropiado es que los niños comiencen a nadar entre los 3 y 4 años. El entrenamiento más intenso no debe iniciarse antes de los 10-12 años, según el grado de desarrollo del niño.
- **Tenis:** Se puede aceptar la edad de comienzo entre 6-7 años, pero no de forma intensa. Si se quiere llegar a algún nivel de competencia a partir de los 12 años, hay que comenzar a entrenar una hora al día.



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

- Frecuentemente revise la fecha de caducidad de los alimentos con los que ya cuenta en su cocina, para conservarlos adecuadamente en el refrigerador o en la alacena.
- Sólo compre los alimentos que se van a requerir para la semana, pues si compra de más, corre el riesgo de que se descompongan por no tener el espacio suficiente para su adecuado almacenamiento.
- No consuma en exceso alimentos enlatados, pues contienen cantidades elevadas de sal, que es utilizada como conservador y puede perjudicar su salud.



Gobierno para Todos



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



Secretaría de SALUD



Secretaría de EDUCACIÓN

# 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
23	24	25	26	27	28	29
30	CAMPAÑA "LOS ESCOLARES CONTRA EL DENEGUE" SEMANA DE SALUD BUCAL					

4to. Bimestre

### Me relaciono con los demás, estrategia de convivencia pacífica

- 1º Detenerse y pensar antes de actuar. Enséñele a su hijo la técnica del SEMÁFORO. "Detenerse antes de decir o actuar". Contar hasta diez, respirar profundamente por varias veces, decirnos a nosotros mismos CALMA, CALMA, buscar en nuestra imaginación algo agradable, contar hacia atrás; son algunas formas de ayudarlo a comenzar adecuadamente la solución de conflictos.
- 2º Modele en casa la resolución de conflictos. Siempre será más claro para los hijos cuando los padres resuelven sus propias diferencias de forma sana; sin haber perdedores.
- 3º Emplee autoinstrucciones: Cuando perciba a su hijo(a) estresado por alguna situación, dígame en voz baja los pasos que tiene que analizar para resolverlo. Pregúntele: ¿Ya definiste el problema? ¿Buscaste muchas alternativas? ¿Revisaste cuál era la mejor? Luego deje que él lo haga solo.
- 4º Estimule. No dé soluciones ya hechas. Él o ella es el que tiene que resolver el problema.
- 5º Retroalimentación. Promueva que su hijo (a) reflexione sobre los resultados que obtuvo con las decisiones tomadas. Enséñelo a prever consecuencias.

### Contingencia meteorológica

- En el caso de los fenómenos meteorológicos existen diferentes tipos: inundaciones, trombas y huracanes, estos últimos con efectos devastadores en la sociedad, tanto en lo económico como en lo moral. Algunas áreas de nuestra ciudad se ven afectadas cuando existe abundancia en la precipitación.
- Este tipo de contingencia es la que más se presenta en nuestro Estado, por esto es necesario que la comunidad conozca la ruta de evacuación hacia lugares más altos.
- En este tipo de situaciones evite zonas de riesgo cercanas a su hogar:
- Procure que la familia tenga la documentación oficial reunida en algún portafolio o bolsa plástica.
- Manténgase al pendiente de las recomendaciones de las instituciones de emergencia del estado.
- Cuente con una lámpara y un radio de pilas para mantenerse informado.
- Acuerde con sus hijos las medidas de prevención ante una contingencia meteorológica de este tipo.
- Practique con sus hijo acerca de la forma de actuar ante una situación de emergencia en la casa y en la escuela. Ayúdele a saber con quién dirigirse, de preferencia con el adulto más cercano.

# Mayo

# 2012

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

## 5to. Bimestre

### Trastornos de la alimentación

- Procure que a la hora de la comida estén presentes todos los miembros de la familia, así conocerás más sus gustos y preferencias.
- Es natural que los jóvenes quieran cuidar su imagen. Ofrezca alimentos ligeros, saludables, frescos y digeribles.
- Debe estar al pendiente de la conducta alimenticia de su hijo, ya que en ocasiones se vuelven obsesivos con su figura y pueden llegar a sufrir algún trastorno.
- Vigile que coma bien, que se encuentre en un peso corporal adecuado a su estatura y edad, que su estado de ánimo sea normal; charle con sus hijos.
- Cualquiera de los síntomas siguientes pudieran estar relacionados con la anorexia o bulimia:
- Bajo peso**
- Atracciones de comida, seguidos de vómitos.**
- Obsesión por su figura**
- Distorsión de su imagen**
- Depresión o tristeza**
- No querer comer casi nada**
- Si presenta alguno de estos síntomas acudan con su médico de confianza

### Juega en equipo

**¿Cómo elegir un deporte?**  
Algunos deportes parecen accesibles a todos. Otros sin embargo merecen ser estudiados con cuidado, ya que provocan con más facilidad lesiones como microtraumatismos ó incluso sobrecargas peligrosas. En primer lugar, debemos saber qué objetivo perseguimos ¿La competencia ó la diversión?

Caminar, nadar y montar en bicicleta, encabezan la clasificación de los deportes más practicados, y esto es lógico, ya que estos deportes son el reflejo del sentido común de quien los practica, además se pueden iniciar a cualquier edad y se pueden practicar al ritmo de cada cual. Estos deportes exigen un esfuerzo moderado, que consigue una activación de las funciones cardíacas, respiratorias, musculares y articulares.

Todos los deportes suponen el desarrollo de una ó varias funciones dominantes que hay que tener en cuenta a la hora de hacer una buena elección. Según los casos exigirán más ó menos habilidad, fuerza, velocidad, coordinación, y resistencia sostenida.

Las actividades deportivas que exigen puntería, coordinación y resistencia sostenida pueden ser emprendidas a cualquier edad, mientras que las que demandan velocidad, fuerza ó resistencia deberian más bien ser evitadas, a una determinada edad.

A la hora de elegir un deporte debemos verificar si está de acuerdo con nuestro carácter. Para ello debemos conocer ¿Cómo somos? ¿Nos estimulan las dificultades de las que otros huyen como la peste? ¿Somos proclives a esperar antes que actuar? ¿O por el contrario somos impulsivos por naturaleza? ¿Nos emocionamos enseguida, estamos a gusto en grupo, nos atrae ó nos provoca rechazo un programa a largo plazo? Estas son las preferencias que definen nuestra personalidad y nos pueden ayudar a hacer una buena elección.



# 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 Inadecuado y el Tráfico Ilícito de Drogas
25	26	27	28	29	30	

## 5to. Bimestre

### Estrés y afrontamiento: Cómo enfrentar las cosas que no puedo cambiar

#### Tips para afrontar situaciones estresantes:

- Evitar el problema no es la solución.
- Ayude a su hijo promoviendo situaciones alternas que lo distraigan (hacer ejercicio, clases de Karate).
- Salga con su hijo y haga que se olvide un poco de sus problemas; esto no lo solucionará pero lo fortalecerá para posteriormente enfrentarse con mayores cursos.
- No encuentre culpables, todos somos en parte responsables de la situación.
- Mejor ayúdelo a analizar la situación y promueva la búsqueda de soluciones.
- Si detecta alguna situación real estresante, sin embargo su hijo/hija parece no percibirla, promueva un acercamiento con él/ella y mediante un diálogo cordial ayúdelo a que identifique la situación y sienta la necesidad de cambio.
- Busque opciones de grupos sociales en donde su hijo pueda identificarse con mayor facilidad y así poder abrirse con personas de su confianza.
- Si es necesario, busque ayuda profesional.
- Refuerce el éxito de sus hijos y resalte lo positivo de los intentos fallidos.
- Predique con el ejemplo, si usted evita los problemas, se despreocupa de las dificultades, no tiene amigos o amigos a quienes contar sus problemas muy difícilmente su hijo/hija hará lo contrario.
- Sea congruente.
- Practiquen en familia momentos de re-troalimentación y diálogo.
- Aprendan juntos de los errores.

#### No a la violencia

La violencia es una acción intencional de maltrato, sufrimiento, manipulación, presión u otras formas que atentan contra la integridad física, psicológica y moral de cualquier persona.

Un niño que es maltratado será un adulto violento. No maltrates a tu familia.

Establezca reglas claras y precisas sobre lo que espera que sus hijos hagan.

Enséñeles que toda conducta tiene consecuencias.

Evitemos la violencia practicando constantemente la tolerancia, el diálogo y el respeto. Una discusión debe llevar a la negociación y acuerdos, sin el uso de la violencia.

Cuando sienta que pierde el control, haga alto y posponga la discusión explicando el motivo; comprométase a retomar el asunto y cúmplalo.

#### Tiempo libre

La vida diaria está compuesta de muchas actividades que la hacen agradable y productiva. Todas las personas, tenemos problemas y responsabilidades, existen muchas opciones para divertirnos sanamente, crecer y desarrollarnos como mejores seres humanos.

Motive a su hijo(a) para que aproveche las oportunidades que hay para utilizar el tiempo libre en una forma productiva.

La convivencia familiar, la práctica de algún deporte, la lectura, aprender a tocar un instrumento musical, elaborar manualidades y artesanías son actividades que le ayudarán a ocupar productivamente su tiempo a la vez que se divierte.



Gobierno para Todos



Secretaría de SALUD



Secretaría de EDUCACIÓN





# Julio

# 2012

L M M J V S D

			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b> Día Mundial del Medio Ambiente
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b> Día Mundial del Donante de Sangre	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> Día Internacional Contra el Uso Inhibido y el Tráfico Ilícito de Drogas
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>					

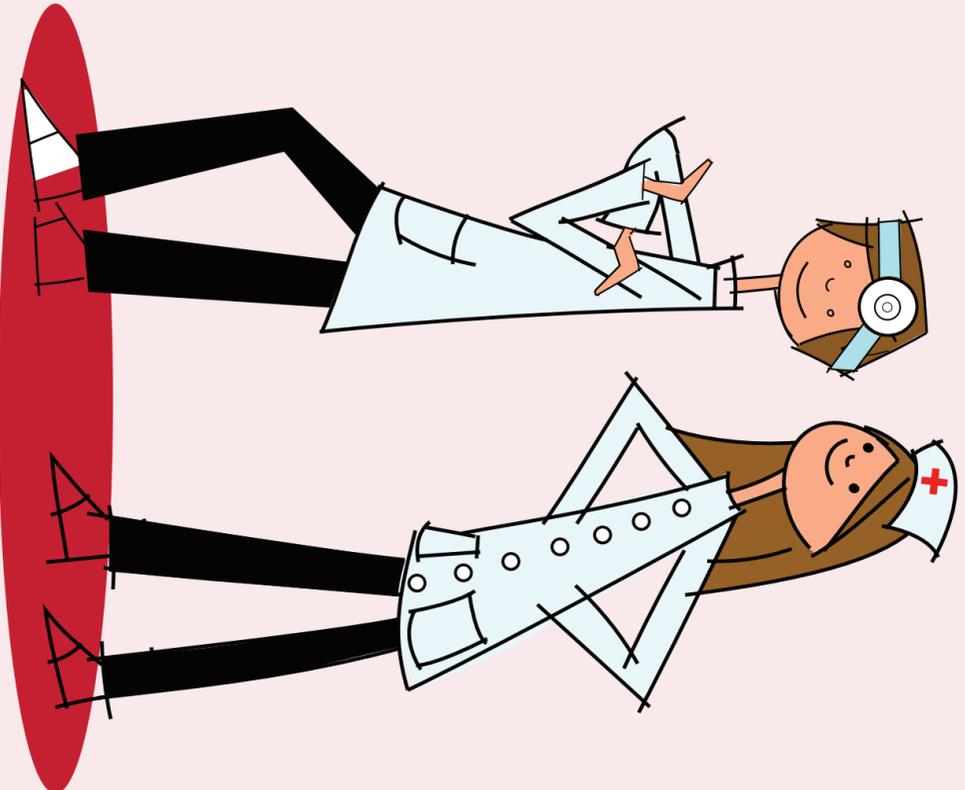
### Recursos y apoyos sociales comunitarios

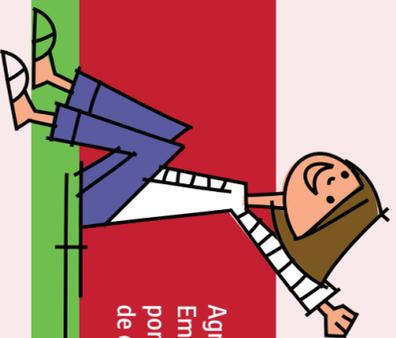
- Enseñe a los jóvenes a preservar su medio ambiente y el lugar donde se desarrolla diariamente, así como cuidar las instalaciones deportivas, escuelas, centros de salud, entre otros, ya que son importantes en algún momento de nuestras vidas.
- Inicie en su comunidad clubes ecológicos e involucre a los jóvenes a sembrar árboles, pintar paredes, limpiar áreas, pida ayuda al ayuntamiento municipal o mantenga limpios los parques y haga un comité de vigilancia entre los jóvenes.
- Organice grupos de ayuda con jóvenes apoyando a otras personas que tengan alguna necesidad (ancianos, discapacitados, personas que viven solas, entre otros).
- Enséñelos a ser solidarios y que participen en eventos de caridad y llévelos a donar aunque sea algo simbólico.

### 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 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, Prof. José Alejandro López Loredo, Lic. Hortensia Solís Garza, Lic. Josefina Maldonado Pérez.

**Revisión Técnico-Pedagógica**  
Profra. Myrna Bertha Triana Contreras, Profra. Laura Irene Salinas Flores, Profra. Isidra Rodríguez, Prof. José Luis Domínguez Aguirre, Prof. 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**); Prof. Ricardo de León Hernández (**SNTE, Sección 50**); Dr. Rafael Pámanes Bringas (**Asociación Estatal de Padres de Familia de Escuelas Particulares**);  
Lic. Federico Requenes (**DIF**); Prof. 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: 88,710  
D.R.© 2010, Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León, Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León