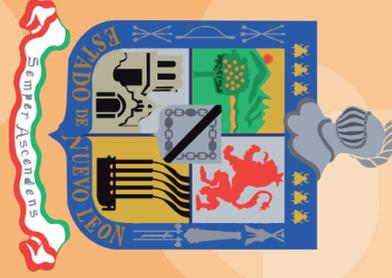


Nuevo León
Gobierno del Estado



Calendario para Padres

cuarto de primaria



2011 - 2012



PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA PROMOCIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO





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

Secretaría de Educación	Secretaría de Salud
Ing. José Antonio González Treviño	Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Educación	Secretario de Salud

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

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

Profra. Josefina Alejandro Flores	Lic. Hortensia Solís Garza
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.

Ing. José Antonio González Treviño
 Secretario de Educación

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
 Secretario de Salud



Agosto

2011

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9 Día Internacional de las Poblaciones Indígenas	10	11	12 Día Internacional de la Juventud	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Día del Trabajador Social
22	23	24	25	26	27	28 Día Mundial del Adulto Mayor
29 Inicio de Inscripciones a Cursos y Diplomados	30	31				

CAMPAÑA " LUCHA CONTRA EL 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.

· 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.

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



Septiembre

2011

L	M	M	J	V	S	D
			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 "ESCOLARES CONTRA EL DENGUE" SEMANA NACIONAL DE INFORMACIÓN AL ADOLESCENTE						
SPA						

1er. Bimestre



Actívate en familia

- Permita a sus hijos realizar ejercicio físico, ya que así el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo le permite conocerse, respetarse y valorarse, a sí mismo y a los demás.
- Inculque a los niños realizar actividad física, por medio de juegos, y ayúdeles a entender lo bueno que será para ellos realizar actividad física.
- Tenga cuidado de no realizar ejercicios de fuerza (lagartijas, abdominales, pesas) con sus hijos, ya que esto afectará 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.

Alimentación

- Inicie en su hogar reglas de comportamiento que hay que seguir sobre la mesa y haga que su familia las respete. Entre ellas podemos destacar:
 - No subir los codos, masticar con la boca cerrada, no encender la televisión mientras degustan los alimentos, no estar jugando en la mesa, no gritar ni discutir durante los tiempos de comida, por lo menos.
 - El momento de la comida debe ser tranquilo y de convivencia familiar.
 - Recuerde que los hábitos alimentarios (la forma en la cual comemos y nos alimentamos diariamente) se adquieren en el hogar, por lo tanto es de gran importancia que usted sea un buen ejemplo para sus hijos.
 - Consuman alimentos saludables diariamente.





2011

L M M J V S D

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
				Diplomado de Cultura de Paz SESION 3		Día Mundial de la Salud Mental	Diplomado de Imágenes y Reflexiones Educativas Exposición de trabajos del Día Mundial de la Alimentación	Diplomado de Salud	Diplomado de Nutrición	Diplomado de Imágenes y Reflexiones Educativas SESION 3
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Día Estatal del Promotor de la Salud Día Internacional para la Erradicación de la Fomeza			Día Internacional de la Osteoporosis	Día Estatal del Arbol		Día del Médico	Día Internacional de las Naciones Unidas Diplomado de Cultura de la Paz	Diplomado de Salud	Día Nacional de la Lucha Contra el Cáncer Diplomado de Nutrición	
31	SEMANA NACIONAL DE VACUNACIÓN CAMPANA "LOS ESCOLARES CONTRA EL DENEGUE"									



Octubre



1er. Bimestre

¡Soy una persona única!

La importancia de mis orígenes.

- Recuerde que su hijo es único. No habrá otro como él.
- Evite hacer comparaciones, ya que esto provocará discusiones entre la familia.
- Tenga presente que cada persona cuenta con diferentes habilidades y limitaciones para realizar algunas actividades (estudio, deporte, trabajo, entre otros).
- No espere que su hijo responda de igual forma que su hermano, amigo o primo ante las situaciones que se le presenten en su vida diaria.



Campaña de difusión contra la influenza

- Recuerde! La influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, parecida a la gripe pero más severa. Es provocada por un virus extremadamente contagioso que puede causar complicaciones graves e incluso la muerte.

- La influenza se contagia por las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser, estornudar o por las manos contaminadas.

Tipos de 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 puede diferenciar por la sintomatología y su gravedad en dos tipos de dengue:

- Clásico: los individuos que desarrollan dengue clásico refieren tener fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, náuseas, vómito, dolor detrás de los ojos, exantema (ronchas, salpullido) en cuello y tórax, principalmente.
- Hemorrágico: es una complicación del dengue y se caracteriza por disminución de líquidos en la sangre. Los síntomas iniciales son fiebre, tos, cefalea, náuseas, vómitos, y dolor abdominal. Después se producen hemorragias, a menudo con inflamación del hígado y, en los casos severos, puede dar lugar a un estado de shock y provocar la muerte si los enfermos no reciben a tiempo la atención médica requerida.

Es muy importante acudir a consulta desde los primeros síntomas y no automedicarse.

Mantenga alejado al mosquito transmisor del dengue conservando limpio y ordenado su patio, eliminando los depósitos de agua, colocando mosquiteros en puertas y ventanas.

- Los síntomas de este virus nuevo de la influenza A/H1N1 en las personas son similares a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Incluyen fiebre muy alta (38° y 40°), tos seca recurrente, dolor de garganta, moco o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, dolor en los ojos, pérdida del apetito. En ocasiones puede presentarse vómito y diarrea.

- Ayude a prevenir la influenza lavándose frecuentemente las manos, usando gel antibacterial y evitando lugares donde haya aglomeraciones. Al toser o estornudar cubra su boca y nariz con un pañuelo o con el pliegue del codo.



Gobierno para Todos



Secretaría de SALUD

Secretaría de EDUCACIÓN



Noviembre

2011

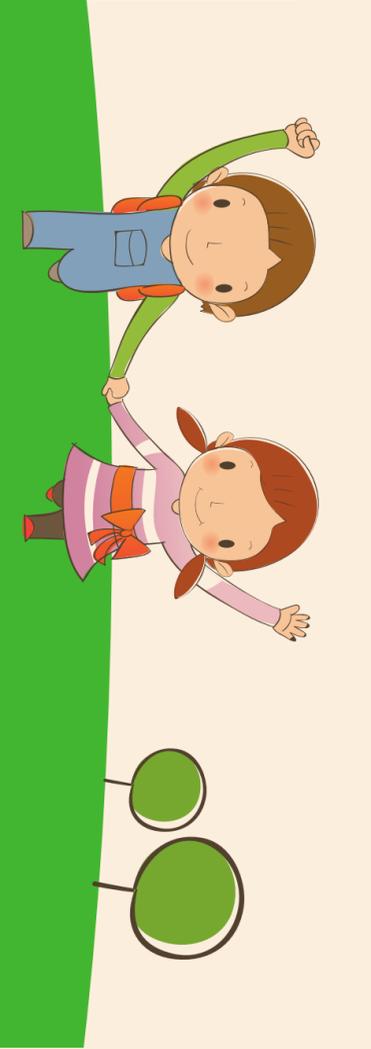
L	M	M	J	V	S	D
	1	2 ASUETO	3	4	5	6
7 Diplomado Cultura de Paz	8 Diplomado de Salud	9 Diplomado de Nutrición	10	11 Diplomado de Imágenes y Reflexiones	12	13
14 Día Mundial de la Diabetes	15 Día Mundial Contra Accidentes Día del Reciclaje	16 Día Internacional para la Tolerancia	17	18	19	20
21 Diplomado Cultura de Paz	22 Diplomado de Salud	23 Diplomado de Nutrición	24	25 Día Internacional de la NO Violencia Contra las Mujeres y Niñas	26	27
28	29	30	SEMANA NACIONAL DE SALUD BUCAL. PREVENCIÓN DE CONTINGENCIAS POR TEMPORADA INVERNAL MES DE LA SALUD REPRODUCTIVA ENTREGA DE RESULTADOS DE LA FICHA EVOLUTIVA A ESCUELAS CAPACITACIONES A CONCESIONARIOS Y RESPONSABLES DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS			

2do. Bimestre



Nutrición

- Incluya en la alimentación de su hijo 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
- Involucra a su hijo en la decisión y preparación del lonche y su desayuno desde la noche anterior.
- Proporcione refrigerios saludables de frutas, verduras o cereales integrales.
- Evite los alimentos preparados fuera de casa, ya que por lo regular son de baja calidad y contienen gran cantidad de grasa, colesterol, sal y/o azúcares. Prepararlos en casa es más saludable.
- Es muy importante que los niños y niñas no salgan de casa sin desayunar, ya que les proporcionará la energía necesaria para realizar sus actividades diarias.
- Procure que realicen actividad física, para que de esta forma puedan prevenir el sobrepeso y la obesidad.



Juegos en movimiento

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 una identidad (específica de género).

- Realizar ejercicio a esta edad, les ayudará al desarrollo afectivo, social y cognitivo, recuerde que el ejercicio es vida.
- Es importante que sus hijos realicen actividad física constante, para que sus capacidades físicas se vayan desarrollando, aprenden reglas y viven 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 niño practique algún deporte, es necesario que sea con instructores capacitados, para evitar caer en errores que a futuro puedan influir negativamente en su desarrollo.



Diciembre

2011

L M M J V S D

			1	2	3	4
			Día Mundial de la Lucha Contra el SIDA		Día Internacional de las Personas con Discapacidad Día Mundial del No Uso de los Plaguicidas	
5	6	7	8	9	10	11
Diplomado de Cultura de Paz	Diplomado de Salud	Diplomado de Nutrición		Día de Imágenes y Reflexiones Premiación Derechos Humanos	Día Mundial de los Derechos Humanos	
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
V A C A C I O N E S						
PREVENCIÓN DE CONTINGENCIAS POR TEMPORADA INVERNAL						



2do. Bimestre

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

- Recuérdale a su hijo que él es valioso e importante.
- Enséñele a quererse y aceptarse tal y como es.
- Aconséjete no hacer caso de las burlas o comentarios hacia su persona.

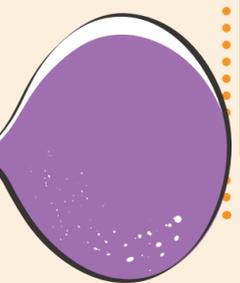
Salud bucal

- La higiene bucal es la clave para mantener la salud de los dientes, encías y lengua; por ello es necesario llevar a cabo medidas preventivas como: una correcta técnica de cepillado y el uso de hilo dental, así como la visita semestral al dentista.
- La caries dental y enfermedades de las encías, son los dos principales problemas que afectan a los escolares; suelen iniciarse en edades tempranas y su riesgo es constante a lo largo de la vida.
- El flúor ayuda a prevenir y controlar la caries dental debido a su eficacia en los procesos de remineralización del esmalte, así como a su acción antibacteriana.
- Para una mejor salud dental se recomienda reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares como: dulces, jugos embotellados y refrescos y sustituirse por alimentos naturales como frutas y verduras.
- Revise periódicamente los servicios preventivos de salud bucal que establece la Cartilla Nacional de Salud y acuda con su dentista a solicitarlos.



Campañas de acción en la escuela

- Los accidentes provocan daños a la salud y pueden causar la muerte, pero casi todos los accidentes se pueden prevenir.
- Un accidente es un hecho inesperado que puede causar desde lesiones leves hasta la muerte y es provocado por un descuido o un error humano. Prevenimos los accidentes.
- 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 en el año, uno de cada cuatro niños son víctimas de algún accidente y que el 90% de estos hubiera podido evitarse.
- Es primordial eliminar, hasta donde sea posible, las causas que los provocan, enseñar a los niños a actuar con precaución y fomentar una actitud de autoprotección en la población escolar.



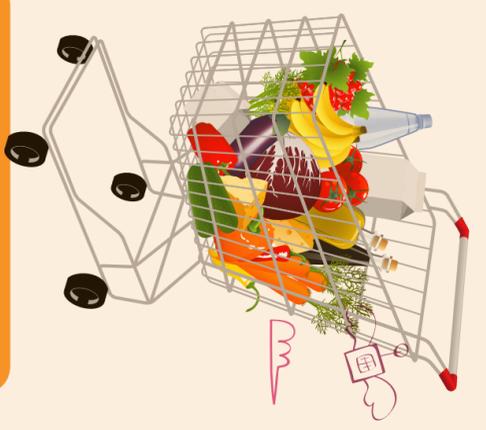


Enero

2012

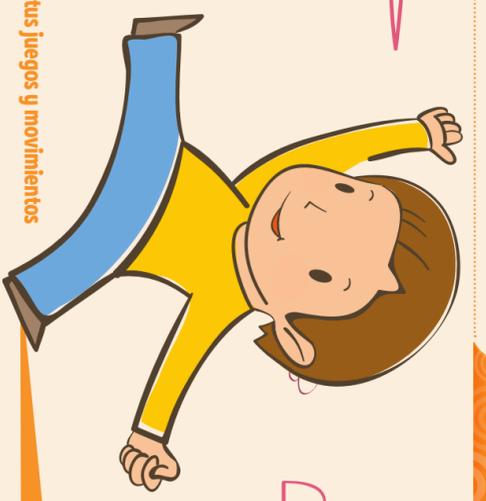
L M M J V S D

						1
2	3	4	5	6	7	8
VACACIONES				Día Nacional de la Enfermera		
9	10	11	12	13	14	15
Diplomado Cultura de Paz	Diplomado de Salud	Diplomado de Nutrición		Diplomado de Ingenieros y Reflexiones		
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
Diplomado Cultura de Paz	Diplomado de Salud	Diplomado de Nutrición	Día Mundial de la Educación Ambiental	Día del Nutriólogo	Diplomado de Ingenieros y Reflexiones	
30	31	CAMPAÑA "ESCOLARES CONTRA EL DENEGUE"				
	Día Mundial Contra la Lepra					



Disponibilidad de alimentos

- Consuma alimentos de la región, ya que hay más disponibilidad de éstos y son de menor costo.
- Invite a sus hijos para que lo acompañen al súper y conozcan la variedad de alimentos que existen.
- Visite un mercado regional para que observen y pregunten a los vendedores el lugar de donde provienen los alimentos que ahí se ofrecen.
- Cuide su economía, entre más lejano sea el origen del alimento, mayor es su costo.
- Valore y compare la calidad de los alimentos antes de comprarlos.



Crear tus juegos y movimientos

- Procure que sus hijos disminuyan el tiempo que usan para ver televisión, juegos de video, y estar frente a la computadora; trate de 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 donde se empiezan a formar hábitos saludables
 - Se sugiere que los juegos duren más de diez minutos.
- Todo el mundo puede beneficiarse de hacer ejercicio regularmente. Los niños que llevan una vida activa:**
- Tendrán los huesos y los músculos más fuertes.
 - Menos grasa corporal, porque el ejercicio ayuda a controlarla.
 - Menos probabilidades de desarrollar sobrepeso.
 - Menos probabilidades de desarrollar diabetes.
 - Posiblemente tendrán la tensión arterial y el colesterol más bajos y
 - Tendrán una actitud más positiva ante la vida.



3er. Bimestre



2012

L M M J V S D

Febrero

		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					

Día del Odontólogo
Diplomado de
Prevención de
Adicciones

ENTREGA DE LA FICHA EVOLUTIVA
SEMANA NACIONAL DE SALUD BUCAL



3er. Bimestre

Algo más que mi cuerpo

- Para su hijo, el cuerpo es un medio de expresión, es una forma de comunicarse con los demás.
- Permita que se mueva con libertad.
- Promueva que utilice sus habilidades corporales a través del juego, baile o deporte.

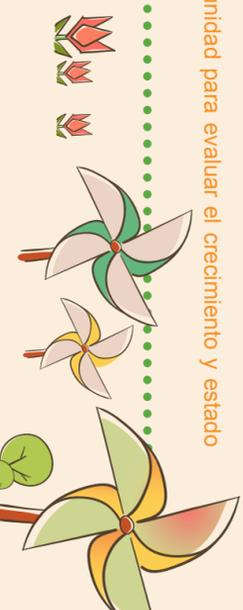


Entornos saludables y seguros

- Nuestro entorno es el espacio físico, social y cultural donde se vive diariamente y se establecen relaciones que determinan una forma de vida. Por lo tanto, cuidar nuestro ambiente, mejorarlo y conservarlo es una responsabilidad compartida.
- Involucre a su familia para limpiar las áreas verdes, mantener las calles limpias, tener su casa limpia y libre de cacharros, ya que esto favorece la propagación del zancudo transmisor del dengue, que busca agua para reproducirse, depositar sus huevecillos para que se formen las larvas y los zancudos.

Enfermedades prevenibles por vacunación

- Revise frecuentemente la Cartilla Nacional de Salud de los miembros de su familia, para recordar las fechas en que se aplicarán las vacunas que corresponden a cada uno.
- El esquema básico de vacunación está integrado por un conjunto de vacunas que protegen contra enfermedades graves, que pueden ser mortales y de secuelas permanentes y afectar seriamente el desarrollo físico y mental de los niños.
- Las vacunas deben aplicarse de acuerdo a la edad de los niños, por eso es importante que cada niño tenga su cartilla y que se revise periódicamente. Las vacunas son gratuitas.
- Durante las Semanas Nacionales de Salud, en las escuelas se realizan acciones como la aplicación de vacunas de acuerdo con el esquema de vacunación y la edad.
- Aproveche esta oportunidad para evaluar el crecimiento y estado nutricional de sus hijos.



LAVA, TAPA, VOLTEA Y TIRA.

- Lava con jabón, cloro y cepillo, floreros, cubetas, tinacos, cisternas, tambos, etc.
- Tapa todos los depósitos donde se almacena agua.
- Voltea las tinas, botellas y todo recipiente que pueda acumular agua.
- Tira todos los recipientes y cacharros que ya no uses y que puedan acumular agua.

Coloca una bolsita de abate en los aires y en los recipientes donde acumules agua. Usa una bolsita de 20 gramos por cada 200 litros de agua, traspasando la bolsa con un lápiz. En recipientes de menor capacidad deberá usarse un gramo por cada 10 litros de agua.



Marzo

2012

L	M	M	J	V	S	D
			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)
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA DEL PROGRAMA SALUD PARA APRENDER



4to. Bimestre

Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos.

- No se deje llevar por la publicidad de los alimentos, no todo lo que se anuncia es saludable, no compre sin conocer su contenido nutricional.
- Observe y lea a detalle los empaques o envases de los alimentos antes de consumirlos, para así darse cuenta de qué ingredientes contienen, de su fecha de caducidad, así como los beneficios que aportan a la salud.
- Haga una lista de los alimentos que faltan y sólo compre lo necesario.
- Verifique la fecha de caducidad de los alimentos que se encuentran en su cocina.

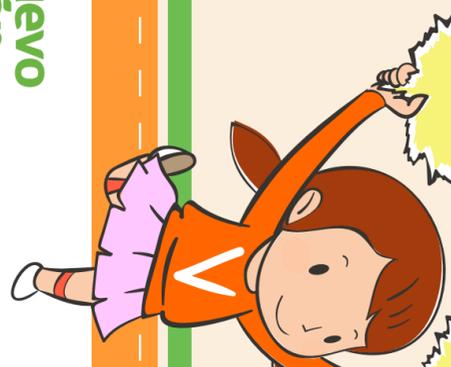
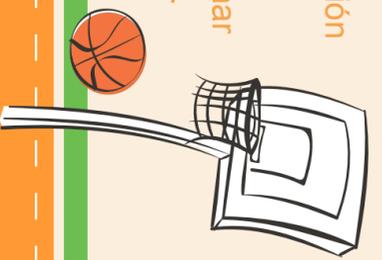
Fortalece tu cuerpo

- 1. Actividad física:** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un gasto energético.
- 2. Ejercicio:** movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.

La resistencia se desarrolla participando regularmente en actividades aeróbicas. Durante el ejercicio aeróbico, el corazón bombea más rápido y se respira más intensamente. Cuando se practica regularmente y durante períodos continuos de tiempo, la actividad aeróbica fortalece el corazón y mejora la capacidad del organismo para llevar oxígeno a todas sus células.

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



Gobierno para Todos





2012

L M M J V S D

Abril

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
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			
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	30
Día del Niño y la Niña		CAMPANA "ESCOLARES CONTRA EL DENEGUE" SEMANA DE SALUD BUCAL		Diplomado de Prevención de Adicciones		Día Mundial de la Salud	



4to. Bimestre

Somos iguales pero, al mismo tiempo, diferentes

- Recuerde a su hijo que cada persona piensa y actúa de diferente forma.

- Recomiéndele que no limite el comportamiento de otras personas, sólo por quedar bien con sus amigos.

- Explíqueme que aunque comparta características en común con sus compañeros de clase, cada uno es diferente.



Con quién convivo

La convivencia es una forma de vivir que debe promover entre sus hijos.

Para la convivencia positiva es necesario el respeto, el amor, la confianza, la amistad, el compañerismo, la solidaridad, entre otros. Se deben tolerar las costumbres de otras personas.

Campañas de acción en la escuela

- Al igual que otras emociones, el enojo o la ira constituyen una manera habitual y sana de reaccionar ante las diferentes situaciones con las cuales los niños y adultos se ven enfrentados cotidianamente. En efecto, el enojo adecuado ayuda a resolver un desacuerdo, reclamar nuestros derechos o simplemente marcar límites. No obstante, en algunos casos, la ira se convierte en un problema que deriva en serias consecuencias para la salud y la calidad de vida en general.
- Utilice el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos, fomentando así relaciones armoniosas en el hogar, que se verán reflejadas en el entorno escolar de su hijo o hija.
- Establezca reglas claras y precisas sobre lo que espera que sus hijos hagan. Enséñeles que toda conducta tiene consecuencias.
- Evitemos la violencia siendo tolerantes, promoviendo 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.



Nuevo León Unido
Gobierno para Todos



Secretaría de SALUD

Secretaría de EDUCACION

Mayo

2012

L	M	M	J	V	S	D
	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



Conoce los alimentos

- Incluye en cada tiempo de comida frutas y verduras, para obtener las vitaminas y minerales que se necesitan.
- Visite el área de frutas y verduras de un supermercado con sus hijos y pídale que recorran el área, para que conozcan la gran variedad de alimentos que ahí se venden.
- Invite a sus hijos a preparar ensaladas, utilizando frutas y verduras. Que sean ellos quienes aporten las ideas de los ingredientes que agregarán.
- Procure a la hora de comer tener lista el agua de frutas, no compre refrescos, así evitará que los consuman.
- Las frutas contienen azúcar, puede servirlos como postre.

5to. Bimestre



Juega en equipo

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Debe asegurarse de que sus hijos hagan suficiente ejercicio.

¿Cuánto es suficiente? Todos 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.

Consejos para que sus hijos estén en forma:

- Combine la actividad física regular con una alimentación adecuada, ésta es la clave para llevar un estilo de vida saludable.
- Ayude a su hijo a participar en una actividad que sea adecuada para su edad.
- Establezca un horario regular para la actividad física. Incorpore la actividad en las rutinas cotidianas, como subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
- Adopte un estilo de vida saludable, a fin de ser un ejemplo a seguir para su familia.
- Hágalo divertido; así su hijo disfrutará realizando actividad física.

Junio

2012

L	M	M	J	V	S	D
				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 Día Internacional Contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



5to. Bimestre

Un lugar para todos Formo parte de un mundo multicultural

- Promueva en su hijo el respeto por las personas que pertenecen a otra ciudad o país.
- Recomiéndele evitar las burrias, chistes o comentarios, que pudieran llegar a ofender a las personas que provienen de otro lugar diferente al nuestro.
- Recuérdele que todas las personas tenemos derechos, aún cuando su lugar de procedencia sea diferente al nuestro.

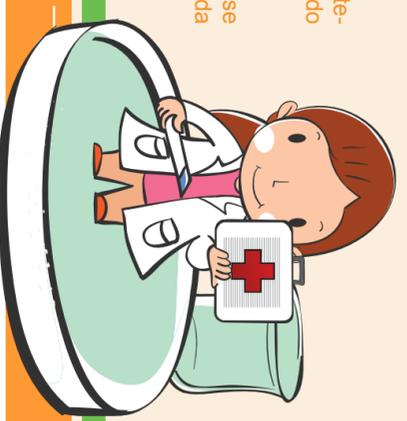


Cartillas Nacionales de Salud

- La Cartilla Nacional de Salud es un documento oficial que se otorga gratuitamente y contiene las acciones y revisiones que cada uno debe tener según su grupo de edad y sexo.
- Es un documento importante donde se registran las acciones, citas, estudios y consejerías, por lo que es importante llevarla cada vez que acuda al médico y pedir que registre las acciones.
- Nos ofrece información de Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades a lo largo de toda la línea de vida.
- Las Cartillas Nacionales de Salud son 5: para niñas y niños de 0 a 9 años; para adolescentes de 10 a 19 años; para mujeres de 20 a 59 años; para hombres de 20 a 59 años y para adultos mayores de 60 años. Usted padre de familia: ¿Ya tiene la suya? Si no la tiene ¡solicítela y actíveala en una Unidad de Salud!

Nuestro botiquín

- Es necesario fomentar en nuestros niños la participación en actividades como la integración del botiquín (materiales precisos para realizar pequeñas curaciones de urgencia o aliviar síntomas hasta que el niño sea atendido por un Servicio de Urgencias o trasladado a un Centro de Salud).
- Es indispensable contar con un botiquín en la escuela y en el hogar, ya que los accidentes en los niños se producen con frecuencia y sin previo aviso, por lo que se debe brindar una atención rápida hasta obtener ayuda profesional.
- Esto contribuye a crear entornos saludables y seguros.



Julio

2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	1
2	3	4	5	6 <small>Fin de Ciclo Escolar</small>	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 <small>Día del Trabajador de la Secretaría de Salud</small>	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6to. Bimestre

Recursos y apoyos sociales comunitarios

- Ayude a sus hijos a identificar qué personas nos pueden brindar ayuda en caso de necesidad y enseñe cuál es la función de cada uno. Por ejemplo: bombero, dentista, doctor, enfermera, maestro(a), nutriólogo, policía, protección civil, entre otros.
- Identifique los lugares de servicios médicos, hospitales, Cruz Roja o Cruz Verde más cercanos a su domicilio.
- Cuando vayan de paseo a algún lugar cerrado busque con sus hijos el Punto de Reunión y hágales saber que si llegara a pasar alguna contingencia es ahí donde se reúnen las personas para salvaguardarse.
- Siempre tenga a la mano en un lugar visible los teléfonos de ayuda y emergencia.

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 Almaquer López, Lic. Nut. Karina Muñoz Zárate,
Lic. Nut. María Elena de Jesús Garza Badillo, Lic. Miguel Ángel González Pérez, Lic. Mauro Antonio García Her-
nández, Lic. Saúl Sánchez Castillo, Prof. 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 Pérez (**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: 102,672
D.R.© 2010, Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León, Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León