



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

ACERVO DIGITAL EDUCATIVO (ADE)

ACTIVIDADES DIDÁCTICAS PARA FAVORECER EL CUIDADO DE LA SALUD EN PREESCOLAR

FICHERO
PRESENTA:
PROFRA. VERONICA NAVIDAD JIMÉNEZ

Agosto, 2020.



INTRODUCCIÓN

Cada individuo, familia y comunidad tiene diversas maneras de preservar la salud, de acuerdo a las condiciones geográficas, socioeconómicas y culturales; el jardín de niños, forma parte de esta última en el cual se encuentra inmerso, su desarrollo es el resultado de las relaciones en su medio, a medida que el niño crece y se desarrolla y rebasa los límites de la familia y del hogar, escuela y comunidad, siendo de mayor importancia el proponer diversas actividades didácticas que le permitan al niño aplicar las medidas de higiene y brindarle una orientación alimenticia, logrando con ello la preservación de su salud.

OBJETIVO:

Proporcionar a los docentes actividades didácticas que permitan la aplicación y conservación del cuidado de la salud de los niños y niñas en edad preescolar, descubriendo nuevas experiencias para su desarrollo integral.



HIGIENE

La higiene es el conjunto de acciones sencillas: aseo personal, limpieza de la casa y escuela, cuidando del agua y de los alimentos, manejo y eliminación adecuada de los desechos. Sin embargo, su incorporación a la vida de los individuos, las familias y las comunidades, solo se logra con la práctica continua hasta convertirla en hábitos con la comprensión plena de su importancia.

La higiene es un aspecto que reviste gran importancia en el ámbito educativo ya que, la escuela es el agente socializador por excelencia y en ella se pueden generar hábitos que ampliados que garantizan el bienestar individual y social.

A través de este aspecto el alumno desarrollara hábitos que le permitan proteger su salud el identificar factores que puedan perjudicarla. Si bien la práctica de hábitos de higiene personal es fundamental para preservación de enfermedades, no es lo único aspecto de la higiene que se considera, ya que la limpieza en el hogar y la comunidad, y el manejo adecuado de los alimentos y el agua, ayudan a prevenir la propagación de la mismas.

HIGIENE PERSONAL

El docente en el jardín de niños, fortalece la higiene personal a través de la práctica del ejemplo de su labor educativa y de la orientación a los padres de familia y niños sobre la forma de realizar el aseo personal o de la práctica constante que deben realizar en el ámbito familia.

El lavado de manos antes de comer y después de ir al baño, el lavado de dientes después de los alimentos y el uso correcto de jabón, toalla, agua, dentífrico, cepillo, pañuelo, así como la higiene de su ropa, son actividades que el docente debe promover basándose en las necesidades de cada niño y del grupo.

La limpieza de las manos es una medida preventiva importante que permite evitar enfermedades diarreicas por ser esta parte del cuerpo la que con más frecuencia está en contacto con los microbios que dañan la salud al realizar el proceso alimentario. Por ello es indispensable lavarse las manos después de ir al baño, antes de preparar alimentos y comer, así como después de realizar otras actividades que permitan manipular microbios que puedan conjuntarse al preparar alimentos.



Es recomendable que las uñas se mantengan limpias y recortadas para evitar que la suciedad se acumule en ellas y sea depositada en los alimentos. La limpieza de la ropa es necesaria porque en ella se alojan parásitos que causan irritaciones en la piel y pueden llegar a producir enfermedades graves como: la tiña, sarna, infecciones en la piel, etc. Se debe fomentar el cambio de ropa interior y exterior pues ello propicia un agradable aspecto personal, estimulando de esta manera la actitud del niño y la niña hacia una mejor apariencia.

Al aseo el cuerpo y el cabello se eliminan microbios, polvo y grasa que se acumulan y favorecen infecciones de la piel, la presencia de parásitos como pediculosis y la imagen desagradable que produce la falta de limpieza. Es recomendable el baño diario, en lugares con poca agua se debe usar la técnica del trapo húmedo, que consiste en tallar el cuerpo con un lienzo o zacate húmedo y poco jabón, enjuagarlo y volver a pasarlo por el cuerpo. La acumulación de moco en la nariz impide respirar correctamente, por lo que el uso frecuente del pañuelo mantiene limpias las vías respiratorias y evita contagios a los demás al cubrirse con él.

El cepillado dental debe realizarse tres veces al día o después de cada alimento, porque quedan restos de alimentos que en poco tiempo se descomponen por la acción de microbios, lo que provoca mal aliento, caries, abscesos o enfermedades y la formación de caries. Es uno de los problemas de salud más frecuentes entre los preescolares, ya que llega a afectar a ocho de cada diez niños y el número de piezas dentales picadas se incrementa a razón de casi una por año.

El cepillado dental debe hacerse de arriba hacia abajo, para las piezas superiores y de abajo hacia arriba para las inferiores, tanto por las caras internas como por las externas, sin olvidar la superficie de las muelas en forma circular y la lengua de adentro hacia afuera.

HIGIENE ESCOLAR

La escuela no solo representa el lugar en donde el niño pasa una parte del día conviviendo con compañeros, docentes y personal de intendencia, significa también el lugar en donde recibe afecto, recreación, convivencia, adquieren experiencias, por ello es conveniente que los pisos, materiales de las áreas de trabajo y muebles se limpien con mucha frecuencia y la basura se deposite en un bote con tapa; la realización de un aseo general (lavado del salón, limpieza de materiales) por los padres de familia es otra forma de mantener limpia el aula para preservar la salud de los preescolares.



La higiene escolar es importante para procurar la reflexión de los niños sobre los beneficios de trabajar, jugar en lugares limpios y participar en actividades de aseo de los diferentes lugares del plantel: aula, baño y patio; es indispensable para la formación de hábitos. Es conveniente que los salones cuenten con ventanas para que la luz y el aire circulen adecuadamente, con esto se renueva el aire viciado y se evita que estos se humedezcan y propicien enfermedades.

Es recomendable que los sanitarios se laven diariamente para evitar malos olores y la proliferación de insectos y microbios nocivos. El manejo higiénico de la basura es de suma importancia, a esta la constituyen los desperdicios, los sobrantes, lo que no se necesita, se considera inútil o inservible, es desagradable a la vista, su almacenamiento y falta de cuidado en su manejo puede causar mal olor, provocando enfermedades; se divide en:

- Basura orgánica: se origina de materia viva y está formada por los desperdicios que se fermentan o descomponen.
- Basura inorgánica: se origina de materiales industrializados y son los desperdicios que no se pudren como: vidrio, plástico, cerámica, barro, aluminio, etc.

ORIENTACION ALIMENTARIA

Debido a la estrecha relación que existe entre el jardín de niños, la familia y la comunidad, es posible influir en la población y hacer extensivos los beneficios de la orientación alimentaria ya que el jardín de niños al ser formador de hábitos, actitudes y valores, también favorece la salud en el medio familiar y comunitario, propiciando con esto una educación para la vida.

Por ello es necesario brindar a la población en general información práctica que le auxilie en la integración cotidiana de una dieta recomendable, es decir, que satisfaga los requerimientos de nutrimentos del organismo y sea accesible de acuerdo con los recursos económicos disponibles.

Por lo tanto, es importante desarrollar estrategias para mantener y mejorar el estado nutricional de los niños en el preescolar, así como, también proporcionar algunas sugerencias a los padres de familia de cómo cuidar la salud de estos en casa.

ALIMENTACION



Una alimentación adecuada que permita al niño crecer y desarrollarse de la mejor manera depende de varios aspectos como el abasto, el costo, las costumbres y la distribución familiar, entre otros. Pero una adecuada orientación permitirá a los alumnos desarrollar hábitos y conductas que le permitan alimentarse mejor con lo que está a su alcance.

Esta orientación incluye la selección, combinación y consumo de alimentos para que el alumno sea capaz de elegir y organizar su dieta de manera que consuma los nutrimentos que requieren para crecer, realizar sus actividades y conservar su salud. Es importante poner énfasis en la necesidad de consumir alimentos limpios y bien preparados, así como, el desarrollo de hábitos que le permitan que sean mejor aprovechados.

Si desde la infancia hasta el adulto se mantienen patrones alimenticios saludables y un modo de vida activa, estos contribuirán a la prevención o al retardo de la aparición de ciertas enfermedades crónicas, tales como la diabetes, problemas del corazón y ciertos tipos de cáncer. Es importante ayudar a los niños a establecer patrones alimenticios saludables, se les ofrece una alimentación variada esta deberá ser balanceada y saludable.

Una gran variedad de alimentos dan a los niños pequeños la nutrición necesaria para desarrollar un cuerpo fuerte y gozar siempre de una buena salud. La comida que proporciona la energía que necesita para crecer normalmente, jugar, aprender y explorar el mundo que les rodea. La mejor manera de darle a un niño que está creciendo la nutrición que necesita es ofreciéndole una variedad de alimentos nutritivos.

Una gran variedad de alimentos forma parte de los siete grupos alimenticios diferentes. Cada grupo contribuye a la nutrición de una manera especial, y cada nutriente tiene ciertas funciones en el cuerpo. Los alimentos de todos los grupos actúan juntos para dar la energía y los nutrientes necesarios para la salud y crecimiento, los grupos alimenticios tienen la misma importancia para el proceso nutritivo. Para gozar de buena salud, el niño necesita de todos ellos.

NUTRICION

La nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, también para el mantenimiento de la vida; los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que fortalecen el cuerpo.

Muchos nutrientes pueden ser sintetizados en el organismo, los que no logran serlo, conocidos como nutrientes esenciales, deben ser incorporados en la dieta. Estos incluyen los aminoácidos (en las proteínas), ciertos ácidos grasos



(en grasa y aceites), minerales y vitaminas. Si los nutrientes esenciales no se administran en las cantidades requeridas, pueden aparecer trastornos relacionados con la deficiencia nutricional.

GRUPOS ALIMENTICIOS

Los grupos de alimentos fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años 60, esta clasificación era necesaria para disponer de una guía que ayude a conocer cómo realizar una dieta equilibrada a toda la población.

Los grupos de alimentos están realizados según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan, es decir, están agrupados por su similitud en el aspecto nutricional y composición.

El plato del buen comer facilita la identificación de los grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

GRUPOS DE ALIMENTOS:

LECHE Y DERIVADOS. Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS. Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.

PATATAS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS. Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. En cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos monosaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.

VERDURAS Y HORTALIZAS. Función reguladora. El Código Alimentario Español indica que las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado y las verduras

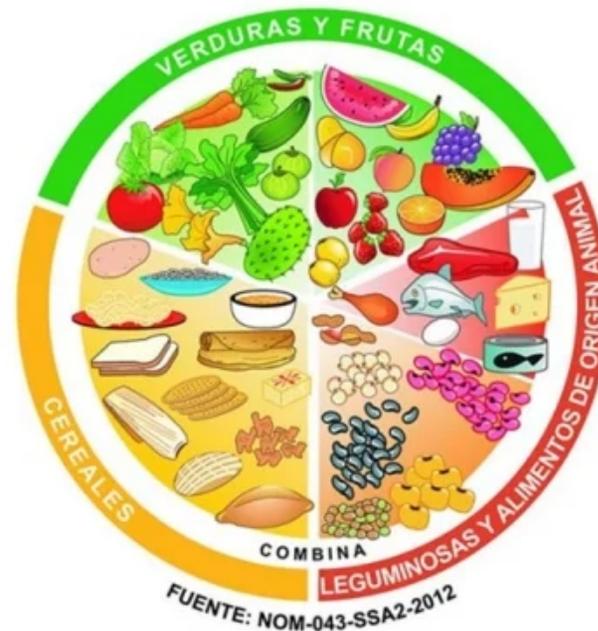
son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

FRUTAS. Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa pero con un aporte calórico bajo.

Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

GRASAS, ACEITE Y MANTEQUILLA. Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

El Plato del Bien Comer





DESNUTRICIÓN

La desnutrición es una enfermedad que es producto de una dieta inadecuada, que no permite la absorción de los nutrientes necesarios para mantener el equilibrio del organismo, ésta ocurre cuando no se ingieren alimentos y la falta de consumo de éstos hace que el cuerpo gaste más energías calóricas de las que consume.

Existen muchos síntomas en la desnutrición, los más resaltantes podemos citar: la fatiga, los mareos y la pérdida de peso, además de estos otros síntomas muy delicados que pueden llegar a producir la muerte.

La desnutrición es una enfermedad por la falta de consumo de combustibles y proteínas necesarias para que un organismo funcione correctamente, esta enfermedad está asociada a la muerte de lactantes y niños.

Es una de las enfermedades más comunes que existen y está muy ligada a la falta de recursos necesarios para comprar y consumir los alimentos necesarios para tener una dieta adecuada y balanceada que permita el correcto funcionamiento del organismo.

La desnutrición puede conllevar a varios problemas de salud, dentro de los cuales podemos nombrar, la afección del corazón de la persona, ya que este pierde músculos lo que lo hace tener latidos débiles generando insuficiencia cardíaca que puede generar la muerte.



Afecta el sistema inmune, lo hace débil y lo hace propenso a la persona a sufrir de muchas enfermedades, así como, infecciones, debido a la falta de glóbulos blancos en el organismo producto de la falta de ingesta de alimentos, lo cual, hace que la persona sea enfermizo y que las enfermedades sean difíciles de curar. Los niños y niñas pueden sufrir problemas para el aprendizaje, retención de la memoria y en su desarrollo intelectual adecuado.

FICHERO



No: 1	NOMBRE: Revisión y práctica de aseo.	CLASIFICACIÓN: Higiene
PROPOSITO: Los niños logren identificar a través de la observación cuando está sucio o limpio su cuerpo y su ropa.		TIEMPO: 10 minutos
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none">▪ Cottonetes▪ Cepillo de zapatos▪ Grasa para zapatos▪ Toalla▪ Cepillo y peine▪ Jabón▪ Cepillo dental▪ Corta uñas▪ Cepillo para uñas▪ Pasta dental▪ Acetona		
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none">1. Revisar a cada niño diariamente la parte del cuerpo o ropa que ellos decidan y posteriormente realizar la práctica.2. Revisión de manos: si están sucias.3. Correcto lavado de manos: utilizar jabón, agua y toalla de papel.4. Revisión de nariz: que esté limpia sin secreción.5. Limpieza de nariz: con una toalla húmeda limpiar con cuidado la parte exterior e interior sin introducirla.6. Revisión de uñas: si están sucias, largas y pintadas.7. Cortado de uñas y cepillado de estas con jabón: despintarla con acetona.8. Revisión dental: que no tengan residuos de alimentos entre los dientes.9. Cepillado dental: cepillar sus dientes utilizando agua, pasta y cepillo dental, con la técnica correcta.10. Revisión de calzado: si está sucio.		

11. Boleado de zapatos: con cera para calzado.

SUGERENCIAS:

Para fomentar una actividad se puede llevar a la práctica durante toda la semana quedando de acuerdo con los niños del grupo.

PARTICIPANTES:

Grupal

HÁBITOS:

Higiene.

EVALUACIÓN: observar la

disminución de los niños en su limpieza personal.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

<p>0</p>  <p>Mójese las manos con agua;</p>	<p>1</p>  <p>Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;</p>	<p>2</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí;</p>
<p>3</p>  <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p>	<p>4</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p>	<p>5</p>  <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p>
<p>6</p>  <p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p>	<p>7</p>  <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;</p>	<p>8</p>  <p>Enjuáguese las manos con agua;</p>
<p>9</p>  <p>Séquese con una toalla desechable;</p>	<p>10</p>  <p>Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;</p>	<p>11</p>  <p>Sus manos son seguras.</p>

 <p>Organización Mundial de la Salud</p>	<p>Seguridad del Paciente</p> <p><small>UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA</small></p>	<p>SAVE LIVES</p> <p>Clean Your Hands</p>
---	--	--



No: 2	NOMBRE: Cepillado dental con dentadura grande	CLASIFICACION: Higiene
PROPOSITO: Los niños logran aprender y aplicar la forma correcta del cepillado de dientes.		TIEMPO: 10 minutos
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none">▪ Dentadura gigante.▪ Cepillo dental gigante▪ Cuento “Dolor de muelas”		
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none">1. Invitar a los niños a formar un círculo para escuchar el cuento “Dolor de muelas” https://youtu.be/15tsGQ3htUs2. Preguntar ¿cómo se cepillan los dientes?3. Mostrarles la dentadura gigante y el cepillo para que nos muestren como se cepillan los dientes y realizarlo de manera correcta.4. Realizar la técnica del cepillado después de comer.		

SUGERENCIAS: Cada niño puede realizar su dentadura gigante con plastilina y granos de maíz.	PARTICIPANTES: Grupal e individual	HÁBITOS: Higiene	EVALUACIÓN: Al utilizar de manera correcta el cepillo dental.
---	--	----------------------------	---

No: 3	NOMBRE: Cepillado dental.	CLASIFICACION: Higiene
PROPOSITO: Los niños logren fomentar el hábito del aseo de la boca diario.		TIEMPO: 15 minutos
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Agua ▪ Cepillo de dientes ▪ Pasta ▪ Toallas ▪ Vasos 		
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar a los niños en filas para poder entregar su vaso con agua y cepillo con pasta. 2. Salir al patio, en un espacio adecuado realizar la actividad 3. Cepillar sus dientes y la lengua Dar indicaciones de como lavarse los dientes “los dientes de arriba se cepillan hacia abajo, los dientes de abajo se cepillan hacia arriba, las muelas con movimientos circulares y la lengua no debes olvidar, de adentro hacia afuera”. 4. Enjuagar su boca con agua. 		



5. Limpiar su cepillo y guardar sus materiales para evitar que se ensucien.			
SUGERENCIAS: Realizar diario el cepillado de los dientes tanto en casa como en la escuela en el momento adecuado.	PARTICIPANTES: Individual y grupal.	HÁBITOS: Higiene	EVALUACIÓN: Observar el cepillado de los dientes de manera correcta.

No: 4	NOMBRE: Experimento ¿Y qué paso con el cascaron?	CLASIFICACION: Higiene
PROPOSITO: Comprender la importancia de la aplicación del flúor		TIEMPO: 5 minutos y después de 48 horas.
MATERIAL:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Huevos duros ▪ Vasos de plástico transparente ▪ Enjuague bucal con flúor ▪ Vinagre 		
DESARROLLO:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar uno de los huevos en un vaso con enjuague bucal con flúor, dejarlo todo un día 2. Al día siguiente colocar los dos huevos en vinagre, cada uno en un vaso diferente, dejarlos reposar por un día. 3. Cubra la parte superior del recipiente. Explicar a los niños, que cubre el vaso es algo así, como salir de su boca cerrada y sin cepillarse los dientes. 4. Observar el huevo en el primer día. El huevo debe ser cubierto en burbujas. 5. Retire la tapa del recipiente y drenar el vinagre. Permita que su niño toque el huevo. La cáscara debe ser suave y sin hueso, si no disuelto completamente. <p>Explicación: el vinagre contiene un ácido y ablanda la cascara del huevo que no está protegida por flúor, y el otro huevo se conservó duro pues está protegido por el flúor.</p>		

<p>SUGERENCIAS: Ya realizada la actividad con apoyo de un niño del grupo se puede presentar a otros compañeros y explicar lo que sucedió.</p>	<p>PARTICIPANTES: Individual y grupal.</p>	<p>HÁBITOS: Higiene</p>	<p>EVALUACIÓN: Al dar respuesta a sus hipótesis y observar el resultado del experimento.</p>
--	---	------------------------------------	---

<p>No: 5</p>	<p>NOMBRE: Bote mágico</p>	<p>CLASIFICACION: Higiene</p>																
<p>PROPOSITO: Lograr mencionar porque es importante la utilización de los materiales de limpieza dentro y fuera de la escuela.</p>		<p>TIEMPO: 25 minutos.</p>																
<p style="text-align: center;">MATERIAL:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">▪ Bote sellado</td> <td style="width: 25%;">▪ Imagen de una muela</td> <td style="width: 25%;">▪ Grasa para zapatos</td> <td style="width: 25%;">▪ Jabón</td> </tr> <tr> <td>▪ Cepillo dental</td> <td>▪ Imagen de una caries</td> <td>▪ Crema para el cuerpo o cara</td> <td>▪ Toalla</td> </tr> <tr> <td>▪ Pasta dental</td> <td>▪ Cepillo o peine para el cabello</td> <td>▪ Corta uñas</td> <td>▪ Gel antibacterial</td> </tr> <tr> <td>▪ Hilo dental</td> <td>▪ Cepillo para zapatos</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			▪ Bote sellado	▪ Imagen de una muela	▪ Grasa para zapatos	▪ Jabón	▪ Cepillo dental	▪ Imagen de una caries	▪ Crema para el cuerpo o cara	▪ Toalla	▪ Pasta dental	▪ Cepillo o peine para el cabello	▪ Corta uñas	▪ Gel antibacterial	▪ Hilo dental	▪ Cepillo para zapatos		
▪ Bote sellado	▪ Imagen de una muela	▪ Grasa para zapatos	▪ Jabón															
▪ Cepillo dental	▪ Imagen de una caries	▪ Crema para el cuerpo o cara	▪ Toalla															
▪ Pasta dental	▪ Cepillo o peine para el cabello	▪ Corta uñas	▪ Gel antibacterial															
▪ Hilo dental	▪ Cepillo para zapatos																	
<p style="text-align: center;">DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar los materiales que se necesitan para el aseo diario dentro del bote sin mostrárselo a los niños 2. En orden y con cuidado cada niño pasara a sacar un objeto y mencionara para que nos sirve o en que nos ayuda o perjudica. 3. Realizar preguntas sobre los objetos que se encuentran en el bote mágico. 4. Realizar también el análisis de qué pasa si no utilizamos los materiales de aseo 5. Buscar diversas variantes para la actividad 																		



SUGERENCIAS: Puede realizarse por equipos y hacer concurso de quien da mejor la explicación de los materiales.	PARTICIPANTES: Grupal y en equipos	HÁBITOS: Higiene	EVALUACIÓN: Participación oral en equipo y grupal Seguridad al participar ante sus compañeros.
--	--	----------------------------	---

No: 6	NOMBRE: Maratón de higiene personal	CLASIFICACION: Higiene
PROPOSITO: Reafirmar la importancia de la limpieza que se tiene que tener, para una buena salud		TIEMPO: 40 minutos.
MATERIAL:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Círculos de colores ▪ Tarjetas con preguntas ▪ Tablero ▪ Dado 		
DESARROLLO:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar al grupo en equipos de 4 participantes 2. Apoyo de una mama que nos ayudará a leer las preguntas y monitorear el avance de los niños en el tablero 3. Por turnos cada niño tira el dado y antes de avanzar tiene que responder la pregunta, si lo hace de manera correcta avanzará en el tablero. 4. El juego termina cuando uno de los niños llegue a la meta 		
SUGERENCIAS:	PARTICIPANTES:	EVALUACIÓN:



Darles pistas a los niños para que logren responder de manera correcta las preguntas	De manera individual y en equipos	Higiene	Al responder de manera correcta las preguntas que se realizan.
--	-----------------------------------	---------	--



PREGUNTAS

¿CUÁL ES LA FORMA CORRECTA DE LAVARME LOS DIENTES?	¿CUÁNTAS VECES AL DÍA TENGO QUE LAVARME LOS DIENTES?	¿CON QUÉ QUITO LOS RESIDUOS QUE QUEDAN EN MIS DIENTES?	¿QUÉ NECESITO PARA LAVARME LOS DIENTES?	¿QUÉ PASA CUANDO NO ME CEPILLO LOS DIENTES?
¿CADA CUÁNDO TENGO QUE LAVAR MIS MANOS?	¿QUÉ UTILIZO PARA LAVAR MIS MANOS?	¿QUÉ NECESITO PARA CORTAR MIS UÑAS?	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CORTAR LAS UÑAS?	¿QUÉ PASA SI COMO CON LAS MANOS SUCIAS?
¿CÓMO HUELEN MIS PIES CUANDO NO CAMBIO MIS CALCETINES DIARIO?	¿CUÁNDO MI CUERPO ESTÁ SUCIO QUE TENGO QUE HACER?	¿QUÉ NECESITO PARA BAÑARME?	¿QUÉ UTILIZO PARA SECAR MI CUERPO DESPUÉS DE BAÑARME?	¿QUÉ LE PASA A MI CABEZA CUANDO NO LA ASEO?
¿QUÉ NECESITO PARA NO TENER PIOJOS?	¿CÓMO ME VEO CUANDO NO ME PEINO?	¿QUÉ PASA CUANDO NO ME CAMBIO LA ROPA DIARIO?	¿CON QUÉ PUEDO LIMPIAR MIS OREJAS?	¿CUÁNDO TENGO FLUJO EN MI NARIZ QUE TENGO QUE HACER?

No: 7	NOMBRE: Clasificación de basura	CLASIFICACION: Higiene
PROPOSITO: Lograr que los niños logren identificar y clasificar la basura en orgánica e inorgánica		TIEMPO: 30 minutos
<p style="text-align: center;">MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Basura orgánica e inorgánica ▪ Bote de basura verde ▪ Bote de basura rojo 		
<p style="text-align: center;">DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primero se tiene que explicar a los niños como se realiza la separación de la basura: <ul style="list-style-type: none"> ○ La basura orgánica es todos los residuos de origen animal o vegetal, es decir, del reino de los seres vivientes se consideran como basura orgánica. ○ La basura inorgánica es un tipo de residuo característico por ser creado por el hombre, es decir, artificial. Este tipo de basura afecta de forma permanente la vida en la tierra y sus ecosistemas. 2. Después de la explicación toda la basura se colocara en un espacio y cada niño o niña pasara a tomar una y comenzar a realizar la clasificación, haciendo mención si es orgánico o inorgánico. 3. La colocara en el bote que corresponda. 4. Por último se revisara de manera diaria el que coloquen la basura en el bote correcto. 		
SUGERENCIAS: A nivel institución colocar dos botes de basura grandes para que todos los niños comiencen a realizar la clasificación.	PARTICIPANTES: De forma individual y grupal.	HÁBITOS: Higiene.
EVALUACIÓN: Observar que coloque la basura en el bote correcto.		

No: 8	NOMBRE: Desfile de alimentos	CLASIFICACION: Alimentación y nutrición.	
PROPOSITO: Que los niños logren identificar y diferenciar los alimentos nutritivos de los chatarra		TIEMPO: 30 minutos.	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Disfraces de alimentos nutritivos y chatarra 			
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir apoyo a los padres de familia para que elaboren un disfraz de alimentos nutritivos y chatarra 2. Ya que tengan listos sus disfraces, dentro del salón van a pasar a decir que alimento o producto chatarra son y les explicaran a los niños si son nutritivos o malos para su alimentación 3. Después se organizaran dos equipos, uno de ellos separa los alimentos nutritivos de los chatarra, el otro equipo dirá si realizaron bien el trabajo. 4. Se les pedirá a los padres que presenten esta actividad para todos los niños de la escuela. 			
SUGERENCIAS: Reforzar la actividad y que los niños realicen experimentos para que comprendan que la comida chatarra no es buena.	PARTICIPANTES: Padres de familia y alumnos	HÁBITOS: Alimentación y nutrición.	EVALUACIÓN: Participación oral al mencionar e identificar los alimentos nutritivos de los chatarra.

No: 9	NOMBRE: Plato del buen comer y la jarra del buen beber	CLASIFICACION: Alimentación y nutrición.	
PROPOSITO: Los niños logren identificar y conozcan cómo se clasifican los alimentos y cuántas porciones tienen que comer de cada grupo alimenticio.		TIEMPO: 30 a 40 minutos	
MATERIAL:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recortes de alimentos ▪ Papel bond en forma de plato y jarra ▪ Pegamento <p style="text-align: center;">DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar a los niños que el plato del buen comer facilita se integra de tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal) 2. Explicar a los alumnos que la Jarra del buen beber es una guía informativa que te muestra cuáles son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día. 3. Explicarle a los niños que para identificar más fácilmente el tamaño de las porciones por cada alimento el puño de nuestra mano es la cantidad de alimentos que debemos consumir. 4. Ahora a ellos les toca elaborar el plato del buen comer y la jarra del buen beber para que ubiquen bien cada uno de ellos y los puedan consumir de manera correcta. 5. Realizar un análisis de la importancia de consumir los alimentos necesarios 			
SUGERENCIAS: Cada niño elabore su menú de la semana y que contenga los grupos alimenticios.	PARTICIPANTES: Individual equipos y grupal	HÁBITOS: Alimentación y nutrición.	EVALUACIÓN: Observar la elaboración de la actividad y que lleven alimentos nutritivos a la escuela.



Fotografía original de la autora.
Evidencia de trabajo del plato del buen comer



Fotografía original de la autora.
Evidencia de trabajo, la jarra del buen beber

NO: 10	NOMBRE: Mia amigas las verduras	CLASIFICACION: Alimentación y nutrición.	
PROPOSITO: El niño comprenda que las verduras son una parte fundamental de la alimentación y previenen muchos problemas de salud		TIEMPO: 30 minutos	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuento ▪ Láminas de verduras y otros alimentos 			
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Contar cuanto a los alumnos. Cuestionar a los niños sobre el cuento, ¿Cuál fue el problema en la historia? ¿Cómo se resolvió? ¿Cuál personaje de la historia? ¿Porque? ¿Cuál fue la parte más emocionante del cuento? ¿Te gusto el final? ¿Cuál fue la parte que te gusto más de toda la historia? ¿Porque fue tu parte favorita? 2. Mostrar láminas y con la participación de los niños mencionar el nombre de la verdura. 3. Después en una hoja elaborar las verduras que les gustan y los que no comen verduras, dibujar las que les gustaría probar. 			
SUGERENCIAS: Pedir a los padres que dentro de su alimentación les pongan verduras.	PARTICIPANTES: Por grupo y de manera individual.	HÁBITOS: Alimentación y nutrición.	EVALUACIÓN: Observar si conocen las verduras y que las mencionen por su nombre.

SUPERTOMATE AL RESCATE

Había una vez un niño llamado Tomás al que no le gustaba comer ni verdura ni fruta. Sus papás se enfadaban mucho con él, pero a él le daba lo mismo.

Un día Tomás se puso muy enfermo. Se quejaba de un fuerte dolor de barriga. Sus papás se asustaron mucho y lo llevaron al hospital. Los médicos no entendían lo que le pasaba.

- ¿Hace ejercicio este niño? -preguntó uno de los pediatras
- Sí, hace mucho ejercicio -dijeron los papás de Tomás
- ¿Ha tenido alguna enfermedad últimamente? -preguntó otro médico
- Algún catarro que otro, sí -respondieron de nuevo.
- ¿Comes bien, Tomás? -le preguntó una joven doctora al niño.
- Sí, como mucho -dijo el niño.
- Pero, ¿comes de todo?- insistió ella.
- Bueno.... sí.... Bueno... no.... Como casi de todo

Los padres de Tomás lo miraron de reojo. Su madre le confesó a los médicos que Tomás no comía ni frutas ni verduras. La joven doctora intervino de nuevo:

- Tomás, ¿haces caquita todos los días?
- No, hace días que no puedo. Me duele mucho -dijo el niño.

Tras examinar a Tomás con mucha atención, los médicos se reunieron para hablar de lo que le pasaba al niño. Un rato después se acercaron a Tomás y a sus papás y les dijeron:

- Este niño tiene estreñimiento. No puede hacer caquita porque no come suficiente fibra.
- ¿Suficiente qué? -preguntó Tomás.
- Suficiente fibra, Tomás -repitió el doctor -. La fibra es fundamental para poder evacuar los desechos del cuerpo y hacer caquita. Si no haces caquita, los desechos se acumulan en tu barriguita y te duele.
- ¿Eso quiere decir que tengo un basurero en la barriga? -preguntó Tomás.
- ¡Ja ja ja! Algo así -respondió el doctor-. Además tu sangre nos dice que te faltan vitaminas y minerales, y eso no es nada bueno.
- ¿Por qué?

- Porque las vitaminas y los minerales son fundamentales para que el cuerpo funcione bien y pueda cumplir con su tarea.

Los papás de Tomás se empezaron a preocupar. Le preguntaron a los médicos si había algo que le pudieran dar al niño para que tuviera las vitaminas, los minerales y la fibra que le faltaba.

- Sí, lo hay -respondió la doctora jovencita -. Pero esa no es la solución. Este niño tiene que comer fruta y verdura y no le volverá a pasar nada.

- ¡Pero no me gusta! -protestó Tomás.

- Entiendo -dijo de nuevo la doctora -. Esto es una misión para Supertomate.

En ese momento entró volando un tomate gigante en la habitación, gritando como un loco:

- Supertomate.... ¡¡¡al rescatee!!

Y se estrelló contra la pared.

A Tomás le hizo tanta gracia que no podía parar de reír. Supertomate se había dado un buen golpe y se había espachurrado un poco.

- ¿Te duele? -preguntó Tomás a Supertomate.

- ¡Qué va! -dijo él -. Soy un superhéroe. He venido a traerte un remedio súper especial para tu súper problema. Cierra los ojos, abre la boca y confía en mí.

Tomás hizo lo que le pidió Supertomate. Con las risas y el jaleo a Tomás no le dio tiempo a pensarlo mucho.

Supertomate le dio unas chuches buenísimas.

- ¡Uhm! ¡Qué bueno está esto! -dijo Tomás.

- ¿Te gusta?

- ¡¡¡Sí!!!

- Pues son.... ¡verduras y frutas!

Supertomate le había dado trozos muy fríos de zanahoria, tomate y pepino, y también de manzana, naranja, pera y melocotón. Lo había partido todo con formas muy graciosas. Resultaba divertido saborear un trozo de aquellas estrellas y corazones y adivinar qué eran.

Tomás descubrió que las frutas y las verduras estaban realmente buenas, y le pidió que le diera más y más.

Supertomate visitó a Tomás varias veces hasta que consiguió que comiera de todo de verdad. Y cuando el niño se fue del hospital, le recordó que tenía que seguir comiendo frutas y verduras todos los días.

Ya en casa, los papás le dijeron al niño que podía pedirles lo que quisiera, que se lo darían como premio a su gran logro.

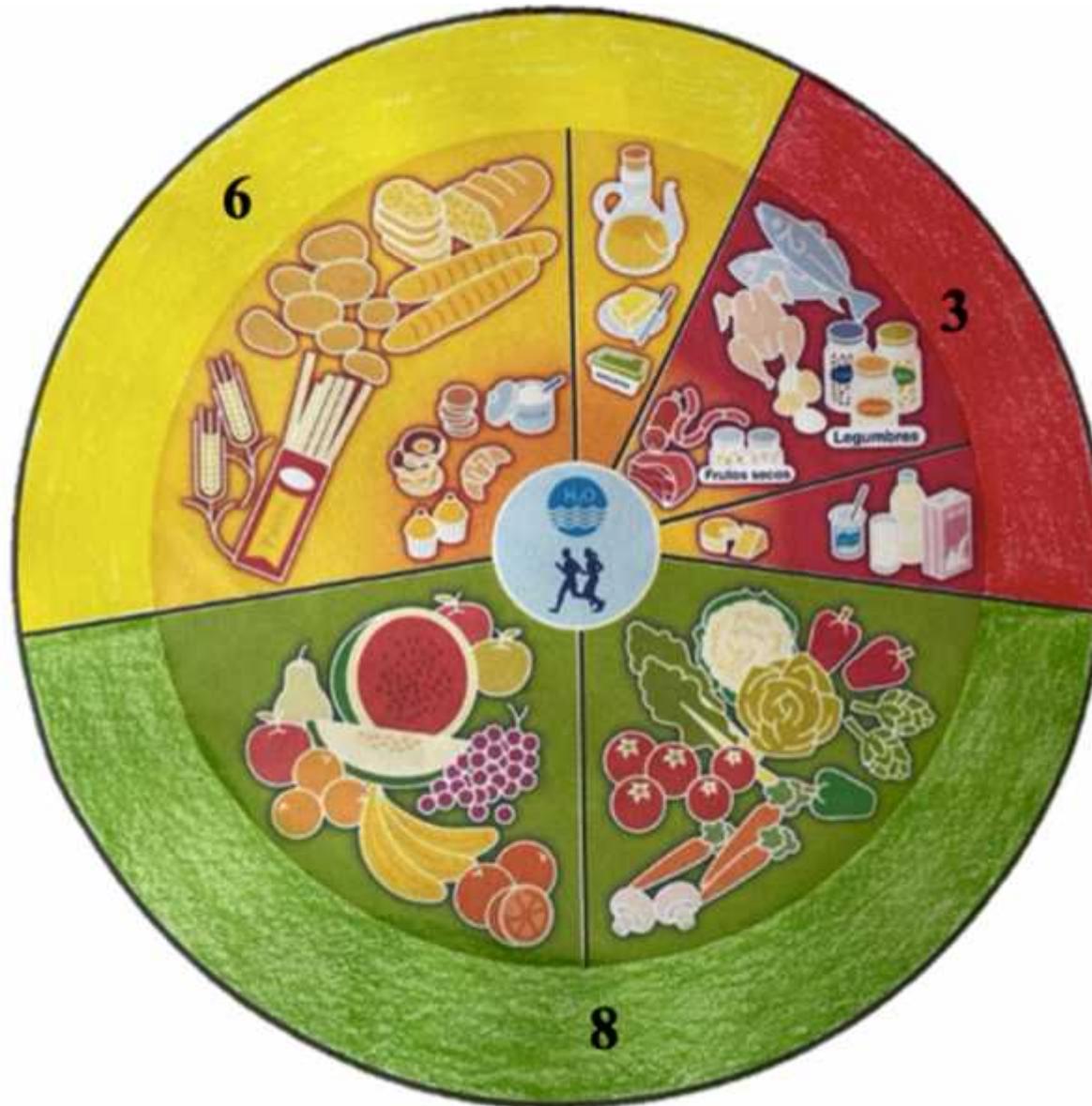
- ¡Quiero plantar mis propios tomates! -dijo Tomás.

Y así fue como Tomás empezó a comer frutas y verduras y a cultivar sus propias hortalizas.

¡Esas sí que están buenas!



No: 11	NOMBRE: Ruleta de alimentos	CLASIFICACION: Alimentación y nutrición.	
PROPOSITO: Los niños comprendan la importancia de la cantidad de alimentos que deben consumir en el día		TIEMPO: 25 minutos	
MATERIAL:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ruleta de cartón con dibujos de alimentos ▪ Fichas ▪ Dibujo del plato del buen comer 			
DESARROLLO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar a los niños en equipos de 5 integrantes, a los cuales se les va entregar el dibujo del plato del buen comer, una ruleta y 20 fichas 2. Ya en equipos y con apoyo de un padre de familia, por turnos comenzaran a girar la flecha y colocaran una ficha en la casilla que corresponda al color que caiga. 3. La ruleta dice cuántas fichas tienen que colocar en el plato del buen comer de acuerdo a las raciones que se deben consumir: <ul style="list-style-type: none">) Verde 8 porciones (fichas)) Amarillo 6 porciones (fichas)) Rojo 3 porciones (fichas) 4. El equipo que logre colocar toda la cantidad de fichas en el plato del buen comer es el ganador 			
SUGERENCIAS: Seguir trabajando con la cantidad de porciones para la buena alimentación	PARTICIPANTES: Por equipos y padres de familia	HÁBITOS: Alimentación y nutrición.	EVALUACIÓN: Que sigan las reglas y realicen la actividad de manera correcta



Ruleta de alimentos, importancia de la cantidad de alimentos que deben consumir en el día
material de la autora



No: 11	NOMBRE: Preparemos alimentos nutritivos	CLASIFICACION: Alimentación y nutrición.	
PROPOSITO: Que los niños logren preparar algunos alimentos y que comprendan la importancia de alimentarse de manera correcta.		TIEMPO: 20 a 30 minutos	
MATERIAL:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recetas de cocina ▪ Ingredientes para elaborar los alimentos 			
DESARROLLO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionar a los alumnos si alguna vez han preparado alimentos en casa. 2. Observar algunas recetas para que se logre elegir la receta que quieran elaborar https://www.pequerecetas.com/receta/recetas-cocina-para-ninos/ 3. Formar los equipos para comenzar la preparación 4. Apoyo de los padres de familia para que elaboren los alimentos 5. Al culminar las recetas compartir con sus compañeros 6. Al finalizar mencionar que alimentos utilizaron. 			
SUGERENCIAS: Compartir las recetas a sus compañeros y que las elaboren en casa con ayuda de sus mamás	PARTICIPANTES: Equipos y padres de familia	HÁBITOS: Alimentación y nutrición.	SUGERENCIAS: Mencionando los alimentos que utilizaron en las recetas y la participación de cada uno de ellos en la elaboración



CONCLUSIÓN

El cuidado de la salud comienza en nuestro propio hogar y, por este motivo, es fundamental empezar a educar a los niños en la prevención de ciertas enfermedades aplicando unas pequeñas pautas, que realizadas todos los días, acaban por convertirse en hábitos saludables.

Se puede hablar de salud física, mental, emocional y conductual. Cualquier persona puede realizar ciertas acciones para mantenerse saludable en estas áreas. Sin embargo, se debe prestar atención a ciertas pautas.

SALUD FÍSICA: CUIDAR NUESTRO CUERPO

-) **Ejercitarse con regularidad.**
-) **Seguir una dieta saludable.**
-) **Mantener un peso saludable.**
-) **Dormir lo suficiente.**
-) **Cumplir con las vacunas.**
-) **Cepillarse los dientes y usar hilo dental.**
-) **Usar protector solar.**
-) **No escuchar música fuerte.**

SALUD MENTAL: CUIDAR NUESTRA MENTE

-) **Aprender maneras de manejar el estrés.**
-) **Estudiar y tener un buen desempeño en la escuela.**
-) **Tratar de mantener una buena relación con los padres.**



**ACERVO DIGITAL EDUCATIVO (ADE)
SALUD EMOCIONAL: CUIDAR NUESTROS SENTIMIENTOS**

-) Prestar atención al ánimo y los sentimientos.**
-) No tener miedo de pedir ayuda en caso de necesitarla.**
-) Aceptarse a sí mismo.**
-) No hostigar a otras personas.**