



Fichero “Cuidado de la Salud en Educación Preescolar”

Autor(a): Rojas Muñoz Wendy Maura
Coordinación de Área L053 de Educación para la Salud,
15AOS2177C
Tequixquiac
16 de diciembre de 2022



Introducción

El presente Fichero “Cuidado de la Salud en Educación Preescolar”, es una compilación de actividades, dirigidas a los alumnos, padres de familia y docentes del nivel educativo de educación preescolar, con la finalidad de desarrollar prácticas del cuidado de la Salud, promover en los niños la adquisición de conocimientos, hábitos, actitudes favorables para su salud y cuidado personal, así mismo se considera que no se cuenta con un plan, programa o guía a seguir específicamente encaminado al área de salud que apoye las prácticas de los Promotores de Educación para la Salud. Al inicio de la pandemia por Covid-19 se redimensiono la necesidad de la promoción y educación en salud, se reflejó la insuficiencia de hábitos y prácticas de salud en la población. Por tal motivo la obra pedagógica apoyará el desarrollo de las funciones del personal de apoyo a la educación y de los docentes, contiene elementos que permitan promover en las escuelas un entorno saludable para los niños, definir los contenidos relacionados con la Educación para la Salud específicamente en los Jardines de Niños, además orienta a los padres de familia sobre el cuidado de la salud infantil; y ejercita habilidades didácticas en el diseño de estrategias que promuevan en los niños la adquisición de conocimientos, hábitos y actitudes favorables para la salud y su cuidado personal, se consideran referencias teóricas en relación a la OMS, la Agenda 2030, el Artículo 3ro Constitucional, La Ley General de Educación en México, "Los cuatro pilares de la educación" de Delors, Jacques (1994). La dieta saludable planetaria, la jarra del buen beber, “Nutrición en la salud y en el desarrollo de los niños”, “Enfermedades y Accidentes más frecuentes durante la infancia: Prevención, Señales de Alarma y Atención” y la “Promoción de la Salud”.

Obra Pedagógica

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Ciclo Escolar 2021-2022



Elaboró
Rojas Muñoz Wendy Maura

Agosto, 2022



Contenido

	Pág.
∞ Créditos	4
∞ Introducción	5
∞ Justificación	6
∞ Propósitos	8
∞ Referentes Teóricos	9
∞ Forma de uso	12
∞ Relatos de la experiencia de la aplicación del “Fichero: cuidado de la salud en educación preescolar”	14
Ficha 1 “Diagnóstico: Relacionado a la Promoción y Educación para la Salud”	
Informativa para Educadores y Directivo	19
1.1 Formato de “Entrevista a Directivo”	21
1.2 Formato de “Entrevista a Educadores”	24
1.3 Formato de “Formulario para Padres de Familia”	27
1.4 Formato para el “Registro de datos de los Alumnos”	29
Ficha 2 “La Educación Preescolar y la Promoción de la Salud Infantil”	
Informativa para Educadores y Padres de Familia	33
2.1 La salud en los docentes factor indispensable para promover el cuidado de la salud infantil	41
2.2 La salud en los padres de familia factor indispensable para promover el cuidado de la salud infantil	43
Práctica para los alumnos	
2.3 Juegos de mesa/ “Juguemos a cuidar la salud”	47
Ficha 3 “La nutrición y la salud en el desarrollo de los niños”	
Informativa para Educadores y Padres de Familia	49
3.1 “Características de una alimentación correcta y sana”	54
3.2 “Como prevenir y atender casos de obesidad desde el Jardín de Niños”	61
3.3 Tabla de nutrientes que necesita el organismo, las funciones que cumple y en que alimentos accesibles se encuentran	65
3.4 Inocuidad / Higiene en los alimentos	71
3.5 Propuestas de menú infantil (4 a 6 años de edad)	74
Lonchera saludable	89
3.6 Dieta planetaria	94
Práctica para los alumnos	
3.7 ¿Quién soy?	96
3.8 ¿Cuánto mido y cuánto peso?	100
3.9 ¿De qué me alimento durante una semana?	102
Ficha 4 Problemas “Visuales”, “Auditivos” y “Posturales”	
Práctica para los alumnos	112
4.1 Mi vista, Mi oído y Mi postura	120
Ficha 5 “Enfermedades durante la infancia, prevención de señales de alarma atención y cuidados”	
Informativa para Educadores y Padres de Familia	127
5.1 Valoración de la “Cartilla Nacional de Salud”	133
Práctica para los alumnos	
5.2 Mi “Cartilla Nacional de Salud”	134



Ficha 6 "La higiene y los cuidados en la prevención de enfermedades"

136

Informativa para Educadores y Padres de Familia

6.1	Medidas para adoptar "Higiene Personal"	141
6.2	Medidas para adoptar "Higiene del agua y de los alimentos"	143
6.3	Medidas para adoptar "El tratamiento de la suciedad, la basura y los excrementos en los hogares y en la comunidad"	145
6.4	Medidas para adoptar "El contacto con los animales un riesgo para la salud infantil"	147

Práctica para los alumnos

6.5	"Aseo y cuidado personal"	148
6.6	Medidas en el hogar, la casa y la comunidad para evitar la suciedad, la basura y los excrementos	157
6.7	La higiene en los alimentos	161
6.8	Cuidados de las mascotas y otros animales para evitar enfermedades	162

Ficha 7 "Prevención de accidentes y desastres"

169

Informativa para Educadores y Padres de Familia

7.1	Sugerencias para integrar un botiquín	181
7.2	Operatividad de los "Simulacros de desalojo"	183
7.3	Los colores de las señales/señalética	189
7.4		

Práctica para los alumnos

7.5	Prevención de accidentes en el hogar la casa y la comunidad	190
7.6	Mi botiquín	193
7.7	Mi mapa de la casa para realizar simulacros	196
7.8	Los colores de las señales / señalética	197





Creditos

La edición del "Fichero; cuidado de la salud en educación preescolar", estuvo a cargo de Wendy Maura Rojas Muñoz, quien desempeña la función de Asesor Metodológico en la Coordinación de Área de Educación para la Salud

Es un proyecto desarrollado en apoyo al desarrollo de las prácticas relacionadas de promoción a la salud.

Berenice Felix Juárez Ortiz

Asesora de la Obra Pedagógica

Colaboración

Integrantes del Jardín de Niños "Cesar Colt", ubicado en el Municipio de Apaxco de Ocampo, Estado de México:

Alumnos inscritos en el segundo grado de educación preescolar

Docentes: Leonor Ortiz Mendoza, Florencia Maqueda González, Cristina Ambrocio Cruz

Subdirectora Escolar: Edith Reyes Aguilar

Directora Escolar: Analilia Hernández Castillo





Introducción

Las visitas de acompañamiento a los Promotores de Educación para la Salud, en el nivel de Preescolar y Primaria, han sido un principio, para el desarrollo de prácticas del cuidado de la Salud, basadas en los lineamientos de "Ámbitos de participación", correspondientes a: asesorar mediante pláticas, conferencias, cursos, talleres, clase directas, consultorías entre otras, al titular del grupo, padres de familia y comunidad en general; sobre los contenidos programáticos de Educación para la Salud en los Niveles de Preescolar y Primaria (Gobierno del Estado de México, 2005), sin embargo estas prácticas requieren de un impacto mayor, derivado de situaciones tales como hábitos, costumbres, tradiciones, en las diversas dimensiones (la persona, la familia, la escuela, la comunidad), por esta razón se han diseñado Proyectos Anuales con la intención de atender las problemáticas que entre las cuales se encuentran la necesidad de definir formas y estrategias de promoción de salud, de igual forma se detecta que la problemática principal consiste en que los Promotores de Educación para la Salud, no cuentan con un plan, programa o guía a seguir específicamente encaminado al área de Salud. (L053, 2019).

Sin duda alguna al inicio de la pandemia por Covid-19 se tridimensiona esta necesidad educativa en relación a la promoción y educación en salud, pues se ve reflejado la insuficiencia de hábitos y prácticas de salud en la población. Derivado de la experiencia expuesta, se manifiesta la necesidad de elaborar el "Fichero: Cuidado de la Salud en Educación Preescolar" que apoya el desarrollo de las funciones del personal de apoyo a la educación específicamente a los PROM EDUC AMB S¹ y de los educadores, se promueve un entorno saludable para los niños, definir los contenidos relacionados con la Educación para la Salud que serán tratados en las escuelas en las cuales se imparte la Educación Preescolar, además de orientar a los padres de familia sobre el cuidado de la salud infantil y de ejercitar habilidades didácticas en el diseño de estrategias con los alumnos para la adquisición de conocimientos, hábitos y actitudes favorables para la salud y su cuidado personal.

El contenido que se presenta se basa en referencias teóricas tales como: la "Organización Mundial de la Salud (OMS)", la "Agenda 2030: Objetivos de desarrollo sostenible", el "Artículo 3ro Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos", "La Ley General de Educación en México", los "Cuatro pilares de la Educación de Jaques Delors", "La dieta saludable planetaria", "La jarra del buen beber".

La metodología que se emplea se adapta a la modalidad educativa que se presente en el momento del ciclo escolar ya sea de forma sincrónica o asincrónica. Se presentan 3 tipos de fichas, entre las cuales las acciones o estrategias implementadas podrán ser desarrolladas mediante actividades, estrategias, situaciones didácticas de aprendizaje, talleres, pláticas o conferencias para los docentes, alumnos y padres de familia.

1. **Fichas informativas dirigidas a los Promotores de Educación para la Salud y a los Educadores**, contienen elementos que permitan promover en las escuelas un entorno saludable para los niños, definir los contenidos relacionados con la Educación para la Salud y con contenido Teórico que apoya a los conceptos básicos de salud y finalmente ejemplos de seguimiento y evaluación.
2. **Fichas informativas para los padres de familia** son infografías, que orientan a los padres de familia sobre el cuidado de la salud infantil, la realización de acciones en relación a las prácticas y hábitos de salud.
3. **Fichas de práctica encaminadas a los alumnos**, son ejercicios prácticos para adquirir y poner en práctica los conocimientos, actitudes, valores, habilidades y competencias necesarias para la promoción y protección de su salud y la de su familia y comunidad.

¹ Promotores de Educación para la Salud





Justificación

En la actualidad una visión dinámica, de búsqueda de equilibrios, de funcionalidad con el fin de hacer frente a los problemas del medio (O.M.S., 1986), representa un recurso para la vida diaria en el cual mejorara la autonomía en el medio en el que se vive. Por otro lado, se ha evolucionado hacia una nueva salud pública en la que el entorno cobra una gran importancia hasta el punto que en la literatura aparece el término de salud pública ecológica, en la cual se establece una conexión entre los problemas de salud de la población y los problemas ambientales, entendiendo el medio ambiente en sus dimensiones físicas, químicas, sociales, culturales y económicas. Todos estos cambios ocurridos en la generación de conceptos relacionados con la salud hacen que la escuela adquiera un nuevo significado y así emerja un nuevo planteamiento: "La Escuela Promotora de Salud", facilitando el acceso a un aumento en la calidad de vida de los ciudadanos. En este contexto la transversalidad cobra importancia y permite hacer frente a las nuevas exigencias, pues gracias a ella se tratan problemas nuevos en la escuela, de significado personal y social, con una perspectiva globalizadora y con la intervención de toda la comunidad escolar. Este concepto de escuela asume lo expuesto acerca de la escuela saludable y da un paso más a la Promoción de la Salud, tratando de integrar el centro educativo en la sociedad. Ya no son suficientes las características de la escuela saludable para definir una escuela promotora de salud. Esta nueva visión de escuela se fija entre sus objetivos principales contribuir al desarrollo de la salud de su alumnado y al de la comunidad, mediante la promoción de actitudes y conductas saludables, se centra en la formulación de medidas comunitarias que tiendan a mejorar el ambiente y a promover cambios en la consideración social de ciertos comportamientos. Es evidente que el papel principal de las escuelas es la enseñanza/aprendizaje del contenido curricular. Pero la escuela también tiene un gran potencial en la promoción de la salud y el desarrollo de la infancia, de la juventud, de las familias y en general de toda la comunidad educativa.

Una estrategia construida sobre el enfoque de escuelas promotoras de salud ayuda a:

- ∞ Gestionar la salud y las cuestiones sociales.
- ∞ Mejorar el aprendizaje del alumnado.
- ∞ Mejorar la eficacia de la escuela.

El enfoque de promoción de la salud escolar, por lo tanto, es un apoyo fundamental para conseguir el principal objetivo de las escuelas. No se trata simplemente de que los profesionales de la salud vean en la escuela un lugar adecuado para llegar a un gran número de niñas, niños y jóvenes. Una escuela promotora de salud es un centro educativo que prioriza en su proyecto educativo la promoción de la salud y facilita la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la

salud incluyendo el modelo de organización del centro, la actuación frente a los determinantes de la salud (alimentación, actividad física, salud emocional, consumos, ambiente), la programación educativa relacionada con la salud, las relaciones del centro con su entorno y la promoción de las competencias del alumnado basándose en las habilidades para la vida.

La escuela promotora de salud asume en su proyecto educativo los siguientes criterios (Subsecretaría de Salud, 2020):

- ☉ Promover de manera activa la autoestima de todo el alumnado, potenciar su desarrollo psicosocial y capacitar al alumnado para que puedan tomar sus propias decisiones.
- ☉ Aprovechar toda ocasión de mejorar el entorno físico del centro educativo, mediante la elaboración de medidas de salud y seguridad, el seguimiento de su aplicación e implementación.
- ☉ Fomentar lazos sólidos entre el centro, la familia y la comunidad.
- ☉ Establecer relaciones de colaboración entre los centros de educación primaria y secundaria asociados para desarrollar programas coherentes de educación para la salud.
- ☉ Conferir al profesorado un papel central en las cuestiones relativas a la salud y potenciar su rol como protagonista en este tipo de educación, facilitándole la formación adecuada en promoción de la salud.
- ☉ Aprovechar el potencial educativo de los diferentes servicios de salud como apoyo al programa de educación para la salud, fomentando la responsabilidad compartida y la estrecha colaboración entre los servicios educativos y sanitarios.
- ☉ El currículo en promoción de salud debe proporcionar oportunidades para aprender y comprender, así como para adquirir hábitos esenciales de vida. Este debe adaptarse a las necesidades actuales y futuras.

La responsabilidad del profesorado debe incluirse junto a las de otros sectores interesados en la mejora de la sociedad en la que vivimos. La participación de la escuela en proyectos comunitarios consigue aumentar la eficacia, no sólo de los proyectos en cuestión, sino de la propia acción escolar. La asunción de los planes sociales como propios de la escuela otorgan al alumnado y al profesorado la categoría de agentes de salud y demuestra que las actividades, investigaciones, estudios, etcétera, que se realizan en ella no son fruto de una decisión personal, sino que es una forma de colaborar en la solución de determinados problemas que a todos afecta y que pueden contribuir en la mejora de la calidad de vida de la sociedad. "La salud es básicamente una estructura social se crea a través de la interacción entre la gente y sus entornos en el proceso de la vida; donde la gente vive, ama, aprende, trabaja y juega" (Kickbush 1997).





El Sistema Educativo Mexicano se ha enfrentado contra la pobreza, la desigualdad y la exclusión social. a partir del confinamiento por SARS Covid-19, se tridimensionaron las necesidades educativas en relación a la "Educación y Promoción de la Salud", gran parte de la población del planeta nos vimos obligados a replantear profundamente la labor del docente. Las características de la enseñanza no presencial requirieron recursos, habilidades y competencias docentes específicas que no se poseían de manera esencial, si no que tuvimos que aprender de facto. Nos vimos reflejados con las compañías de celulares, si no nos actualizábamos en las habilidades digitales docentes quedábamos desfazados y con mayores problemáticas en la dimensión de organizar, evaluar e intervenir en la didáctica. En el nuevo escenario, la actualidad del docente se vinculó además del uso de la pedagogía digital, la comunicación sincrónica y asincrónica, entre otras, con la promoción para la salud. La complejidad de reconvertir la docencia de manera trascendental, se vio aumentada. En definitiva, los docentes tienen el difícil reto de desarrollar competencias y habilidades, que no necesariamente han sido parte de su formación y reconvertir la práctica sin contar con marcos de referencia teórico-práctica específica que atienda a las nuevas necesidades, desafíos, retos, cambios sociales y

culturales, hace necesario la obtención de conocimientos y herramientas que apoyen de manera específica, en la tarea

de planificar y gestionar las acciones de "Educación y Promoción en Salud".

Hay evidencia que muestra que los programas de prevención de la enfermedad, que se centran principal o exclusivamente en la transmisión de la información y conocimientos son poco efectivos, por lo que las intervenciones educativas para el fomento de la salud en el ámbito escolar deben tener en cuenta la gran diversidad de factores que influyen en el comportamiento humano. En consecuencia, este componente de la estrategia busca fortalecer la capacidad de "empoderamiento" de los alumnos en educación preescolar, mediante procesos educativos estructurados en las escuelas que les facilite adquirir y poner en práctica los conocimientos, actitudes, valores, habilidades y competencias necesarias para la promoción y protección de su salud y la de su familia y comunidad.

La educación actual involucra sustancialmente al docente y directivo, promoviendo una actitud nueva que les permita ser constructores de saberes, más que simples receptores; para ello deberá existir un compromiso interno que los impulse a lograr nuevos retos. Con el justo de atender las necesidades anteriores y los Objetivos de Desarrollo Sostenible AGENDA 2030, específicamente en el 3ro.-"Salud y bienestar" (Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades); el objetivo 4to. "Educación de calidad"(Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos) (BÁRCENA, 2016); y partiendo siempre de las necesidades de los individuos, en sus etapas del ciclo vital, como epicentro de las actuaciones de la "Educación y Promoción para la Salud"; éstas, pueden llevarse a término en diferentes escenarios. Es conveniente tener presente que dichos contextos no son excluyentes. Las actividades podrán realizarse en todos los escenarios posibles: formales, no formales, en la comunidad, etc. Y considerando las necesidades educativas de los alumnos del nivel preescolar en relación al "Cuidado de la Salud" (SEP, APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL. Educación Preescolar, Plan y Programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación, 2017), referidos a la poca existencia de material de apoyo para el desarrollo de prácticas de "Educación y promoción para la Salud".

Se verá reflejado con las prácticas de hábitos de higiene, tal como correcto lavado de manos, identificación de emociones, la limpieza personal, atención y respeto de los señalamientos, cuidado de las mascotas, la aplicación de medidas para medidas accidentes, el uso de la Cartilla

Nacional de Salud, la aplicación de vacunas, mantener buenas posturas corporales, cuidar de la vista, la nariz y oído, entre otras. Para tal fin se crea el "Fichero "Cuidado de la Salud Infantil" en Educación Preescolar, considerando las temáticas de "Nutrición en la salud y en el desarrollo de los niños", Enfermedades y Accidentes más frecuentes durante la infancia: Prevención, Señales de Alarma y Atención" y la "Promoción de la Salud"; se asume que se requiere de un entorno y hábitos saludables como parte de la dinámica de la escuela y no de un tratamiento esporádico de un tema, la realización de una campaña o la promoción aislada de algunos hábitos.





Propósitos

Favorecer el trabajo con los **padres de familia** de las escuelas de educación preescolar por medio de sugerencias de acciones para el entorno familiar con temas del cuidado de la salud infantil, el bienestar físico, psicológico y social, la adquisición de hábitos de higiene, de actividad física y de alimentación saludable y sostenible a fin de ser promover un estilo de vida saludable en el entorno familiar y comunitario.

Proporcionar a los **Promotores de Educación para la Salud y Educadores** sugerencias que les apoyen en su intervención didáctica al tratar los contenidos de los aprendizajes esperados de los planes y programas de estudio, de la promoción de la salud, en la comunidad escolar de educación preescolar por medio de ejemplos de seguimiento y evaluación, de herramientas con contenido teórico, de organización, gestión y productividad que apoya los conceptos básicos de salud, para promover un entorno saludable en las escuelas así como hábitos esenciales para la vida adaptados a las necesidades actuales y futuras, de una nueva cultura de salud.

Desarrollar los aprendizajes esperados de los campos de formación académica: lenguaje y comunicación, exploración y comprensión del mundo natural y social con los **alumnos** que cursan la educación preescolar por medio de prácticas de higiene de forma regular y correcta para formar hábitos saludables en relación a una alimentación correcta, medidas básicas para evitar enfermedades, tomar decisiones que estén a su alcance para prevenir accidentes y riesgos a los que pueden estar expuestos en casa, en la escuela y en lugares públicos y contribuir a mantener limpio y sano el ambiente en el que viven.





La primera conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, llevada a cabo en Ottawa el día 21 de noviembre de 1986, emitiéndose una Carta dirigida a la consecución del objetivo “Salud para todos en el año 2000”, fue una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de salud pública en el mundo. La conferencia tomo punto de partida los procesos alcanzados de la Declaración Alma Ata, sobre la atención primaria, el documento “Los objetivos de salud para todos”, de la Organización Mundial de la Salud y el debate sobre la acción intersectorial para la Salud sostenido recientemente en la Asamblea Mundial de la Salud. OMS. (1986) Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Ginebra

Quinta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, en la que se plasman 8 declaraciones en relación al reconocimiento, la promoción, progreso, estrategias, urgencia de mecanismos; y se determinan acciones tales como: Situar la promoción de la salud como prioridad fundamental en las políticas y programas de salud locales, regionales, nacionales e internacionales. D. M. M, PS (2000) Promoción de la Salud: hacia una mayor equidad. De las ideas a la acción

Los cuatro pilares de la educación (Delors, 1996). - son los cuatro fundamentos que sostienen el acto educativo como uno de los más importantes de la sociedad. Fueron establecidos por Jacques Delors quien planteaba la existencia de estos cuatro pilares de la educación, o sea, cuatro objetivos que la educación debería cumplir. Los pilares fueron definidos como: “aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a ser” y “aprender a vivir con los demás”. Este principio establece que la educación no debería contentarse con transmitir a las nuevas generaciones los contenidos o conocimientos desarrollados por terceros, como si con memorizar fuera suficiente, sino que debe enseñar a aprender. Esto significa enseñar a construir el conocimiento para que se pueda seguir aprendiendo toda la vida, se pueda adquirir una postura crítica respecto al saber y se pueda orientar el pensamiento hacia los valores trascendentes. Dicho en términos más simples, se trata de enseñar a pensar. Aprender a conocer. - este principio establece que la educación no debería contentarse con transmitir a las nuevas generaciones los contenidos o conocimientos desarrollados por terceros, como si con memorizar fuera suficiente, sino que debe enseñar a aprender. Esto significa enseñar a construir el conocimiento para que se pueda seguir aprendiendo toda la vida, se pueda adquirir una postura crítica respecto al saber y se pueda orientar el pensamiento hacia los valores trascendentes. Dicho en términos más simples, se trata de enseñar a pensar. Aprender a Hacer. - las generaciones venideras podrán desarrollar sus propias técnicas y prácticas. Sin embargo, los conocimientos teóricos no bastan para hacer la vida de la humanidad mejor y más productiva, así que se hace también indispensable ponerlos en práctica. A esto se refiere aprender a hacer: enseñar las técnicas, pero también su sentido ético y práctico, de modo que las generaciones venideras puedan construir las propias y desarrollar nuevas prácticas. Este pilar se relaciona con el

trabajo, con el compromiso con el mejoramiento de la sociedad y con la dignidad de los seres humanos en relación con sus actividades de subsistencia. Aprender a Ser. - dado que en la educación y la formación integral del individuo no se transmiten únicamente saberes, sino también valores y perspectivas, la educación debe también enseñar a ser, o sea, debe fraguar la identidad en base a los valores deseados, para así garantizar mejores generaciones y más comprometidas con las virtudes de la cultura. De ese modo, se debe trascender el mero sentido utilitario de la educación, para pasar a formar individuos e individualidades, dotados de un sentido de pertenencia, de justicia, de trascendencia y de verdad. Aprender a vivir con los demás. - la educación debe enseñar a convivir, o sea, debe enfrentar las dificultades que como sociedad global se le plantean a la humanidad en el siglo XXI. Nos referimos a la violencia, la discriminación, la desigualdad y la injusticia, problemas que parecen muy difíciles de resolver, pero que aun así deben comenzar a pensarse desde temprana edad. La formación social, moral y ética de las nuevas generaciones no depende sino de su educación a manos de las anteriores. Por eso se hace indispensable educar en función de la armonía en el descubrimiento del otro, y en un sentido profundo de comunidad que permita resolver las diferencias habidas o por haber de una manera civilizada, responsable y sobre todo ética. (concepto, 2020)

Un cambio de paradigma es necesario. Las brechas en las que nos enfrentamos son estructurales: escasa productividad y una infraestructura deficiente, segregación, y rezagos en la calidad de los servicios de educación y de salud, persistentes brechas de género y de desigualdades territoriales y con respecto a las minorías y un impacto desproporcionado del cambio climático, son los desafíos en los que se encuentra el mundo, y por tal motivo 193 países Estados Miembros de las Naciones Unidas, actores de la sociedad civil, académicos y sector privado, establecieron un proceso de negociación democrático y participativo que resulto la proclamación de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, con 17 objetivos, en septiembre del 2015. Esta pone la igualdad y dignidad de las personas en el centro a cambiar nuestro estilo de desarrollo, respetando el medio ambiente. En el 3er objetivo “Salud y Bienestar”, se propone Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. En el 4to objetivo “Educación de Calidad”. - Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. En el 5to objetivo “Igualdad de Género”. - Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas. ONU. (2020) Agenda 2030 para el Desarrollo Sustentable.

Artículo 3ro constitucional (DOF 11/03/21). - Toda persona tiene derecho a la educación. El Estado -Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios- impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. La educación inicial, preescolar, primaria y secundaria,





conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias, la educación superior lo será en términos de la fracción X del presente artículo. La educación inicial es un derecho de la niñez y será responsabilidad del Estado concientizar sobre su importancia. Párrafo adicionado.- Los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral, por lo que se incluirá el conocimiento de las ciencias y humanidades: la enseñanza de las matemáticas, la lecto-escritura, la literacidad, la historia, la geografía, el civismo, la filosofía, la tecnología, la innovación, las lenguas indígenas de nuestro país, las lenguas extranjeras, la educación física, el deporte, las artes, en especial la música, la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva y el cuidado al medio ambiente, entre otras.

Ley General de Educación (DOF:03/09/2019). - En el que se expide en el Título Segundo. - de la Nueva Escuela Mexicana, Capítulo I, Artículo 13. Se fomentará en las personas una educación basada en... IV.- El respeto y el cuidado del medio ambiente, con la constante orientación hacia la sostenibilidad, con el fin de comprender la interrelación, con la naturaleza y de los demás sociales, ambientales y económicos, así como su responsabilidad para la ejecución de acciones que garanticen su preservación y promuevan estilos de vida sostenibles. Capítulo II.-De los fines de la educación. Artículo 15.-La educación que imparta el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios, persigue los siguientes fines... III.- Inculcar el enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva, y promover el conocimiento, respeto, disfrute y ejercicio de todos los derechos, con el mismo trato y oportunidades para las personas. Capítulo IV.- de la orientación integral. Artículo 18.- La orientación integral, en la formación de la mexicana y el mexicano dentro del Sistema Educativo Nacional considera lo siguiente...VI. - Las habilidades socioemocionales, como el desarrollo de la imaginación y la creatividad de contenidos y formas; el respeto por los otros; la colaboración y el trabajo en equipo; la comunicación; el aprendizaje formal; la productividad; capacidad de iniciativa, resiliencia, responsabilidad; trabajo en red y empatía; gestión y organización. VII.- el pensamiento crítico como una capacidad de identificar, analizar, cuestionar y valorar fenómenos, información, acciones e ideas, así como tomar posición frente a los hechos y procesos para solucionar distintos problemas de la realidad. IX.- Los conocimientos, habilidades motrices y creativas, a través de la activación física, la práctica del deporte y la educación física vinculadas con la salud, la cultura, la recreación, y la convivencia en la comunidad. Artículo 30.- Los contenidos de los planes y programas de estudio de la educación que imparta el Estado, sus organismos descentralizados ... VIII.- La promoción de estilos de vida saludables, la educación para la salud...

Ley General de Salud (DOF 04-06-2014). - TÍTULO SÉPTIMO. - Promoción de la Salud, CAPÍTULO I Disposiciones Comunes, Artículo 110.- La promoción de la salud tiene por objeto crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes, valores

y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva. Artículo 111. La promoción de la salud comprende: I. Educación para la salud; II. Nutrición; III. Control de los efectos nocivos del ambiente en la salud, adoptando medidas y promoviendo estrategias de mitigación y de adaptación a los efectos del cambio climático; IV. Salud ocupacional, y V. Fomento Sanitario. CAPÍTULO II Educación para la Salud Artículo 112. La educación para la salud tiene por objeto: I. Fomentar en la población el desarrollo de actitudes y conductas que le permitan participar en la prevención de enfermedades individuales, colectivas y accidentes, y protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud; II. Proporcionar a la población los conocimientos sobre las causas de las enfermedades y de los daños provocados por los efectos nocivos del ambiente en la salud, y III. Orientar y capacitar a la población preferentemente en materia de nutrición, salud mental, salud bucal, educación sexual, planificación familiar, cuidados paliativos, riesgos de automedicación, prevención de farmacodependencia, salud ocupacional, salud visual, salud auditiva, uso adecuado de los servicios de salud, prevención de accidentes, prevención de la discapacidad y rehabilitación de las personas con discapacidad y detección oportuna de enfermedades.

VIDA SALUDABLE.- (SEP, Seminario de Vida Saludable para Educación Básica, 2021).- considera cuatro ejes y 11 asignaturas; en el eje Humanidades y Vida Saludable están integradas las materias de Historia, Geografía, Artes, Vida Saludable, Educación Física, Educación Socioemocional, y Formación Cívica y Ética los cuales se integran a los planes y programas de estudio como un eje articulador en la currícula nacional y no sólo como una asignatura adicional, se abarcarán los temas de: Higiene personal, Higiene familiar, Nutrición, Activación física, Salud mental, Programa de limpieza, No consumo de sustancias tóxicas. Se basa en tres pilares: mejorar la alimentación de la niñez y juventud inculcar hábitos de higiene y limpieza, estimular la activación física y el deporte como parte fundamental de la vida escolar. La Secretaría de Educación Pública ha reiterado que los cambios buscarán una educación integral y humanista. Brinda nuevos aprendizajes indispensables. Considera como base aprendizajes establecidos en diferentes espacios del currículo. En la evaluación formativa: se privilegia la autoevaluación, se promueve además la coevaluación y heteroevaluación para retroalimentar, se recomienda valorar el proceso de la adquisición y cambio de hábitos de criterio como: frecuencia, descripción de cómo los hacen, razones que tienen para realizarlos, preguntas e inquietudes que expresan, logros que perciben en su práctica, lo que manifiestan sentir al realizarlos, retos que les implican, estrategias para docentes y/o cambiarlos. Y su propósito en la educación básica. - Que las niñas, niños y adolescentes: desarrollen estilos de vida saludables al adquirir hábitos de higiene de actividad física sistemática y de alimentación saludable y sostenible, a fin de que los promuevan en el entorno familiar y comunitario, para favorecer su bienestar físico, psicológico y social.





La «dieta de salud planetaria» (EAT, 2020), se basa en reducir a la mitad el consumo de carnes rojas y azúcar y aumentar la ingesta de frutas, verduras y nueces. Y puede prevenir hasta 11,6 millones de muertes prematuras sin dañar el planeta, una dieta saludable para la salud en un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedades. Las dietas han empeorado a nivel mundial (Panel Mundial sobre Agricultura y Sistemas Alimentarios para la Nutrición, 2016), lo que ha conducido a un incremento de las enfermedades no transmisibles (ENT), especialmente la diabetes tipo II, las cardiopatías coronarias y determinados tipos de cáncer. ¡Pasándose a un menú planetario se estará contribuyendo a mejorar la salud y la de miles de millones de personas a la vez que salvaguardaran nuestro planeta! Atiende los Objetivos del Desarrollo sostenible AGENDA 2030, específicamente en

2.-HAMBRE CERO

3.- SALUD Y BIENESTAR

12.- PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLE

13.-ACCIÓN POR EL CLIMA.

Recursos Didácticos en Educación para la Salud (Olga, 2021). - se proponen algunas aplicaciones y herramientas que pueden ser útiles en el trabajo de aula, como para impartir sesiones o preparar materiales. tales como de organización, gestión y productividad, preparar e impartir sesiones.

En el Manual para el maestro del Programa Escuela y salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud, el cual proporciona a los maestros algunas sugerencias que les apoyen en su intervención didáctica, al tratar los contenidos o promover el desarrollo de competencias señaladas en los planes y programas de la educación básica relacionados con el desarrollo de competencias en los escolares para modificarlos determinantes de la salud. (SEP, Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud, 2021)

En este material educativo se consultó un conjunto de estrategias, actividades, ejercicios y sugerencias que se pueden poner en práctica en el aula, y fortalecer el contenido a partir de su experiencia docente y del conocimiento de sus alumnos. (Plazas Belausteguigoita, 2021)

Las Fichas de vida saludable para preescolar, es un cuadernillo con actividades relacionadas al cuidado de la salud de los estudiantes y de los semejantes con los que viven y conviven, ya sea en la casa, en la escuela, en la comunidad donde habitan y donde quiera que estén. (Gorgorita Gil, 2021)



El “Fichero: cuidado de la salud en educación preescolar, presenta siete fichas con contenido informativo, de las cuales se subdividen en más de 25 subtemas como apoyo a la línea principal, en cuales se implementan temas específicos que plantea el Campo de Formación Académica Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social con relación a la promoción de la salud. Y con contenido practico que contiene situaciones didácticas en las cuales se desarrollan prácticas de higiene de forma regular y correcta para formar hábitos saludables en relación a una alimentación correcta, medidas básicas para evitar enfermedades, para tomar decisiones que estén a su alcance para prevenir accidentes y riesgos a los que pueden estar expuestos en casa, en la escuela y en lugares públicos y para contribuir a mantener limpio y sano el ambiente en el que viven.

Las fichas están dirigidas a:

- Educadores, ya que contienen información teórica y práctica así como sugerencias que apoyen en la intervención didáctica al tratar los contenidos de los aprendizajes esperados de los planes y programas de estudio, ejemplos de seguimiento y evaluación, de organización, de gestión y productividad, que apoya los conceptos básicos de salud, para promover un entorno saludable en las escuelas así como hábitos esenciales para la vida adaptados a las necesidades actuales y futuras, de una nueva cultura de salud.
- Padres de Familia o Tutores, ya que son parte fundamental de los alumnos, ya que para trabajar las actividades en relación a la promoción de salud, se requiere que los padres o tutores conozcan la importancia de llevar a cabo acciones en el entorno familiar con temas del cuidado de la salud infantil, el bienestar físico, psicológico y social, así como para la adquisición de hábitos de higiene, la importancia de practicar una actividad física, llevar una alimentación saludable y sostenible, todo ello con el fin de promover un estilo de vida saludable en el entorno familiar y comunitario.
- Alumnos que cursan la educación preescolar debido a que se presentan ejercicios o actividades que llevan a los niños a trabajar de manera individual, en equipo y en grupo partiendo de juegos, cuentos, problemáticas, observación de imágenes, actividades manuales que se pretende se desarrollen de manera procesual en poniendo en juego sus capacidades.

En la ficha No. 9, se consideran propuestas didácticas como apoyo a la capacitación docente que requieren los educadores para mejorar las practicas educativas.

¿Cómo se debe desarrollar el Fichero?

1. Previo a su aplicación, es necesario que los Promotores en Educación para la Salud y los Educadores conozcan su estructura y contenido para que decidan en qué momento del día o semana utilizarlo.
2. Considerar la realización de un diagnóstico como punto de partida para poder emplear las fichas de tipo informativas y prácticas, con el fin de atender las necesidades educativas de los educadores, padres de familia o tutores y alumnos.
3. Emplear de forma constante para poder desarrollar o adquirir los hábitos de higiene personal, el cuidado de la salud, evitar accidentes, la comprensión de una sana alimentación.
4. Identificar los materiales que va a utilizar y, si es necesario, que prepare los espacios precisos para un buen desempeño del trabajo.
5. Contemplar el tiempo disponible para que no deje inconclusa la actividad.

¿Qué se sugiere para la aplicación del Fichero?

- Implementar un “Cuaderno Administrativo”, que apoye las prácticas de los educadores y de igual forma que incluya lo siguiente:
 - Calendario Escolar vigente
 - Agenda de trabajo, con el fin de calendarizar las actividades propias dirigidas a los padres de familia, e incluir las fechas del calendario de salud en México².
 - Registrar las Actas de Reuniones con padres de familia o tutores, con el fin de dar seguimiento a los acuerdos relacionados a la práctica de hábitos de higiene, cuidado de la salud
 - Llevar el registro y seguimiento de los logros, dificultades o cambios de hábitos de cuidado de la salud de los alumnos y/o del grupo
- Que las actividades propuestas en el fichero se incorporen de forma permanente en la planeación semanal del trabajo de la educadora en el aula, pero principalmente de los Promotores de educación para la Salud.
- Que, en la medida de lo posible, sea parte de un trabajo colaborativo docente, derivado de la Ruta de Mejora Escolar y de los acuerdos de las sesiones del Consejo Técnico Escolar.
- Las actividades que se plantean son innovadoras, flexibles y viables; los Promotores de Educación para la Salud y los Educadores recurrirán a su creatividad para modificar las actividades de las fichas de la manera que consideren conveniente, y adecuarlas o simplemente utilizarlas como un detonante para crear nuevas actividades.

² <file:///C:/Users/jcaza/Downloads/2022-health-day-observances-calendar-esp.pdf>





- Cuando se alcance un hábito de salud es indispensable mantenerlo siempre activo e incrementar otro.
- Se propone utilizar hojas de rehúso para la impresión de los ejercicios de los alumnos
- Para utilizar las fichas de información para los padres de familia, podrían utilizarse los medios electrónicos de comunicación como son WhatsApp, fb, correo electrónico, reproductor de video y de audio, entre otros, con los que cuente la comunidad escolar. También podrán utilizar material de reúso para las fichas de juegos de mesa y recursos de bajo costo
- No olvidar los diferentes espacios de la escuela: patio, jardines, biblioteca y aula de medios, así como de la comunidad, entre otros.

¿Cómo son los materiales para el uso del Fichero?

Para los docentes y padres de familia o tutores	Para los alumnos
Se presenta información teórica, que apoya al desarrollo de las prácticas de promoción de salud, se incluyen link para descarga del material Se incluyen las referencias teóricas para consulta de mayor información	Se presentan fichas de trabajo o actividades prácticas que refuerzan los aprendizajes esperados, antes, durante y después de las prácticas de cuidado de la salud. Se incluyen los links para descarga de las actividades Las actividades contienen el aprendizaje esperado que se favorece y la instrucción a realizar



Relatos de la puesta en practica del " Fichero cuidado de la salud en educación preescolar"

RECIBO DE EXPERIENCIA

El modo padre de familia a leer, durante el presente año, evaluar los alumnos de segundo grado, desarrollaron practicas del cuidado de la salud, se transcriben los siguientes temas:

- ¿Qué es?
- ¿Qué es más? y ¿qué es peor?
- Alimentación sana
- Dieta planetaria
- ¿De qué se alimentan?
- El plato inteligente
- En plato de la dieta planetaria
- En esta, me ayudo y me pastura
- La higiene de los alimentos
- El cuidado de los alimentos
- Los aditivos de los alimentos
- Cartilla nacional de salud
- Año y ciudad personal
- Medida en la casa y en la comunidad para evitar la seguridad la salud y las enfermedades
- Prevención de accidentes en la casa, la escuela y la comunidad
- El botiquín de primeros auxilios
- Mapa para realizar conductas en casa

PAPES DE FAMILIA O TUTORIOS Grado 2 Grupos...

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo (a) y familia a partir de los temas vistos

Al aprendiendo que alimentos Podemos comer día a día que son los alimentos chatarras y alimentos nutritivos y sobre todo el cuidado de el medio ambiente

Nombre del alumno: Paula Nieves Cortez Gouvea

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

RECIBO DE EXPERIENCIA

El modo padre de familia a leer, durante el presente año, evaluar los alumnos de segundo grado, desarrollaron practicas del cuidado de la salud, se transcriben los siguientes temas:

- ¿Qué es?
- ¿Qué es más? y ¿qué es peor?
- Alimentación sana
- Dieta planetaria
- ¿De qué se alimentan?
- El plato inteligente
- En plato de la dieta planetaria
- En esta, me ayudo y me pastura
- La higiene de los alimentos
- El cuidado de los alimentos
- Los aditivos de los alimentos
- Cartilla nacional de salud
- Año y ciudad personal
- Medida en la casa y en la comunidad para evitar la seguridad la salud y las enfermedades
- Prevención de accidentes en la casa, la escuela y la comunidad
- El botiquín de primeros auxilios
- Mapa para realizar conductas en casa

PAPES DE FAMILIA O TUTORIOS Grado 2 Grupos...

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo (a) y familia a partir de los temas vistos

aprendió que es una alimentación saludable y que es chatarra. También la prioridad de accidentes en casa

Nombre del alumno: Maximiliano De Sousa Rodriguez

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

RECIBO DE EXPERIENCIA

El modo padre de familia a leer, durante el presente año, evaluar los alumnos de segundo grado, desarrollaron practicas del cuidado de la salud, se transcriben los siguientes temas:

- ¿Qué es?
- ¿Qué es más? y ¿qué es peor?
- Alimentación sana
- Dieta planetaria
- ¿De qué se alimentan?
- El plato inteligente
- En plato de la dieta planetaria
- En esta, me ayudo y me pastura
- La higiene de los alimentos
- El cuidado de los alimentos
- Los aditivos de los alimentos
- Cartilla nacional de salud
- Año y ciudad personal
- Medida en la casa y en la comunidad para evitar la seguridad la salud y las enfermedades
- Prevención de accidentes en la casa, la escuela y la comunidad
- El botiquín de primeros auxilios
- Mapa para realizar conductas en casa

PAPES DE FAMILIA O TUTORIOS Grado 2 Grupos...

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo (a) y familia a partir de los temas vistos

Me da una experiencia agradable que incluso reduce ciertos alimentos pero son saludables y hasta cierto punto suspende a diencia de otros niños que pierden la comida chatarra.

Nombre del alumno: Ricardo Leonel Sández Cruz

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

PAPES DE FAMILIA O TUTORIOS Grado 2 Grupos...

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo (a) y familia a partir de los temas vistos

Se ha mejorado la alimentación y hábitos de higiene, Farid identifica la alimentación para y la prefiere.

Nombre del alumno: Farid Haniel Santana Ramirez

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

PAPES DE FAMILIA O TUTORIOS Grado 2 Grupos...

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo (a) y familia a partir de los temas vistos

Emiliano: es mas precavido, cuidadoso con las cosas que sabe que lo ponen en riesgo y en la salud para mas empeño

Nombre del alumno: Emiliana Montiel Resendiz

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

PAPES DE FAMILIA O TUTORIOS Grado 2 Grupos...

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo (a) y familia a partir de los temas vistos

Mi hijo aprendió a ser más independiente más compartido aprendió mucho, y cuidar más de su persona como evitar un accidente y que tipos de alimentos consumir.

Nombre del alumno: Freddy Yaniel Melchor Ambrosio

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"



PADRES DE FAMILIA O TUTORES Grado 3 Oreeca

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo(a) y familia a partir de los temas vistos

Mi hijo me enseño a usar guantes sobre las frutas que vivo y las bacterias de lavar la ropa, como el agua de de el agua y jabon y esto salio mal por la mezcla la mezcla de las otras actividades.

Nombre del alumno Camel Andrus Munguez

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

PADRES DE FAMILIA O TUTORES Grado 3 Oreeca

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo(a) y familia a partir de los temas vistos

La experiencia lo esde isono, que hizo que nuestro niño, se empeso a fijar mas en los crecimientos de Sanaidad tanto en alimentos como en su persona, asi mismo realizando actividades en casa y reforzando actividades de limpieza.

Gracias

Nombre del alumno Alan Zaid Soriano Roiz

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo(a) y familia a partir de los temas vistos

Se ha mejorado la alimentacion y habitos de higiene, Tambien identifica la alimentacion sana y la prefiere.

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo(a) y familia a partir de los temas vistos

Emiliano: es mas precavido, cuidadoso con las cosas que sabe que lo protegen en riesgo y en la salud para mas empresa

Nombre del alumno Farid Haniel Santos Ramirez

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

Nombre del alumno Emiliano Montiel Rosende

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

PADRES DE FAMILIA O TUTORES Grado 3 Oreeca

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo(a) y familia a partir de los temas vistos

Soy mama de Sofia Itzel. Pues estoy de acuerdo lo de la Fomentacion de lavado de manos y higiene y lavado de dientes y estoy de acuerdo por lo de la Pandemia que se siga el cuidado de aplicacion de gel y Santisante y el cubrebocas.

Nombre del alumno Sofia Itzel Cruz Portillo

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

PADRES DE FAMILIA O TUTORES Grado 3 Oreeca

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo(a) y familia a partir de los temas vistos

El niño aprende mejor las indicaciones sobre salud e identifica la alimentacion saludable y la alimentacion chatarra. Comenta sobre que acciones pueden ser peligrosas.

Nombre del alumno Anton Uriel Alvarado Martinez

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo(a) y familia a partir de los temas vistos

Al aprendiendo que alimentos podemos comer dia a dia que son los alimentos chatarras y alimentos nutritivos y sabe todo el cuidado de el medio ambiente

PADRES DE FAMILIA O TUTORES Grado 3 Oreeca

Describe la experiencia que ha tenido con su hijo(a) y familia a partir de los temas vistos

Aprendido que es una alimentacion saludable y que es chatarra. Tambien la prevencion de accidentes en casa.

Nombre del alumno Paula Naomi Cortez Gonzalez

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"

Nombre del alumno Parolina De Jesus Rodriguez

LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

Colorea la carita de como te sentiste en las clases de "Cuidado de la Salud"





Relato de experiencia como Educadora, (observadora) durante el desarrollo de las actividades en función al diseño del "Fichero: cuidado de la salud en educación preescolar" Ciclo Escolar 2021-2022 / Jardín de Niños "Cesar Colé"

Nombre de la Educadora: Cristina Ambrosio Cvet
 2 do grado Grupo: "E" Fecha del registro: 2 - Julio - 2022

Quiero iniciar por mencionar que cada una de las actividades realizadas con los alumnos apoyaron para lograr que los alumnos aprendieran a cuidarse; en especial al inicio del ciclo escolar, pues al regresar a las aulas tomaron conciencia de lo importante de cuidar la sana distancia, el uso adecuado del cubrebocas, los saludos pertinentes para no tener contacto directo con sus compañeros, el lavado de manos adecuado, uso del gel y sanitizarse antes de ingresar a la escuela y aula.

Posteriormente se retomaron temas sobre la alimentación saludable, un tema básico para que los alumnos conocieran cuantos líquidos deben de consumir de acuerdo a su edad, así como las porciones de alimentos nutritivos que deben consumir de acuerdo al plato del buen comer; éste tema ellos lo aprendieron y practican diariamente, en especial con el tipo de refrigerio que llevan a la escuela, pues si observan que alguien lleva jugos o refrescos les hacen el comentario de que no es saludable tomar eso; que deben de llevar agua simple y estar hidratándose constantemente.

- De igual manera sucede cuando un alumno lleva torta constantemente, en específico de salchichas o jamón, les dicen y me avisan quienes llevan torta de salchicha, salchichas fritas, rollos de jamón.

- La mayoría de los alumnos le comentan a su mamá que no debe llevar Yogur, refrescos, galletas, tortas de jamón y salchicha.

- Otro tema trabajado fue el de cuidado en la calle, saber cruzar y caminar por la banqueta, conocen el semáforo y lo que representa el color rojo, verde y amarillo.

- También conocieron las zonas de riesgo que hay en su escuela y lo que indica cada uno de los señalamientos que están pegados en su escuela, también identifican la zona segura en caso de un temblor.

- Otro tema que se trabajó y fue relevante para los niños y niñas fue el de reconocer sus emociones y expresarlas. (identificando porqué se sientan alegres, enojados o tristes).

- Por último es importante mencionar que las actividades trabajadas sobre el tema "los derechos de los animales" ellas adquirieron responsabilidad para cuidar sus mascotas y las cuidadas que deben tener para evitar que ellos se enfermen por cargarlos, dormir con ellos o por no mantener espacios limpios de donde transitan sus mascotas, también con éste tema los niños conocieron la importancia de desparasitarse y desparasitar a sus animales.

- también comprendieron que tener una mascota implica responsabilidades y trabajo en casa apoyando a mantener espacios limpios y darles de comer.





Relato de experiencia como Educadora, (observadora)
durante el desarrollo de las actividades en función al diseño del
"Fichero: cuidado de la salud en educación preescolar"
Ciclo Escolar 2021-2022 / Jardín de Niños "Cesar Coll"

Nombre de la Educadora: Leonora Ortiz Vivero
2 do grado Grupo: A

Fecha del registro: 28/Julio/2022

Durante el desarrollo de las actividades se hizo notar los propósitos de cada uno de los textos, estos fueron del gusto e interés de los alumnos, las estrategias trabajadas fueron buenas y acordes al grupo.

Los niños y las niñas llevaron a la práctica diario los conocimientos adquiridos del fichero: "Cuidado de la salud en educación preescolar"





Relato de experiencia como Educadora, (observadora) durante el desarrollo de las actividades en función al diseño del "Fichero: cuidado de la salud en educación preescolar" Ciclo Escolar 2021-2022 / Jardín de niños "Cesar Corti"

Nombre de la Educadora: I. Leticia Márquez Cortés
 Fecha del registro: 25/ Julio/ 2022
 2 do grado Grupo: "B"

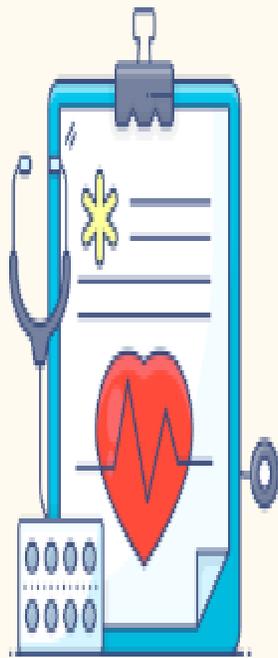
"YO INICIO ESTE RELATO EN ZONA MUY GENERAL Y ESPECIFICA CON UNA FELICITACIÓN A LA MAESTRA WENDY YA QUE LOS TEMAS ABORDADOS CON LOS ALUMNOS FUERON CONTENIDOS QUE DESARROLLAN Y LOGRAN APRENDIZAJES PARA LA VIDA." EN LOS ALUMNOS.

Las actividades realizadas pedagógicamente con nosotras las maestras de segundo grado de preescolar en el Jardín de niños: "Cesar Corti" ubicada en avenida Adolfo López Mateos s/n en Apaxco, Centro, Estado de México fue de gran impacto y aprendizaje para el desarrollo de las competencias que enmarcaron aprendizajes en todos los alumnos al abordar los diferentes temas para fomentar la salud teniendo de un diagnóstico institucional con relación a la "promoción de la salud" esto permitió conocer más el contexto para que las maestras Wendy desarrollara los contenidos fomentando la salud de acuerdo a las necesidades de los alumnos y de sus intereses por su contexto.

familiar y escolar, la participación de padres de familia, docentes, directivo y especialistas profundizaron más y con su experiencia nos brindaron, nos compartieron conocimientos muy amplios en cuanto a la salud. Un tema tan importante para adquirir y practicar aprendizajes para la vida. Es decir que se lograron los propósitos de las diferentes actividades. La meta didáctica expuso muy bien los criterios para el uso de materiales y grupos organizados para su aplicación, fue algo que nos impactó como docentes por esa gran creatividad, organización y aplicación de la metodología. El pilotaje estableció exitosamente el cronograma existió correspondencia en la temporalidad programada excelente. Se dio muy buena conexión del proyecto con la realidad del contexto escolar y familiar con difusión a una perspectiva de difusión a la comunidad escolar. ¡ Gracias por compartir su experiencia y sabiduría maestra Wendy aprendí mucho de usted. ¡ Increíblemente muchas felicitaciones!

Gracias





Ficha 1

Diagnóstico

Relacionado a la Promoción
y Educación para la Salud





Ficha 1

Informativa

Diagnóstico relacionado a la promoción y educación para la salud

La promoción de la salud por medio de la escuela, también es esencial para la creación de un entorno escolar que permita el adecuado desarrollo integral sano, de forma que los miembros de la comunidad escolar (alumnos, docentes, padres de familia, personal de apoyo de limpieza, la entidad) se conviertan en protagonistas de este proceso.

La promoción de la salud por medio de la escuela, también es esencial para la creación de un entorno escolar que permita el adecuado desarrollo integral sano, de forma que los miembros de la comunidad escolar (alumnos, docentes, padres de familia, personal de apoyo de limpieza, la entidad) se conviertan en protagonistas de este proceso.

La Organización Mundial de la Salud define el *diagnóstico de situación de salud* como el conocimiento aproximado de las diversas problemáticas de una población, a partir de la identificación e interpretación de los factores y actores que determinan su situación, un análisis de sus perspectivas y una evaluación de la misma.

El diagnóstico es un procedimiento ordenado, sistemático, para conocer, permite establecer de manera clara una circunstancia, a partir de observaciones y datos concretos. Conlleva siempre una evaluación, con valoración de acciones en relación con objetivos. El término incluye en su raíz el vocablo griego 'gnosis', que significa conocimiento.

En el sistema educativo en México el Plan de Estudios "Aprendizaje Clave para la Educación Integral" (SEP, 2017), propone un segundo principio pedagógico el cual es nombrado "**Tener en cuenta los saberes previos del estudiante**", el cual implica que el docente es quien deberá de reconocer que el estudiante no llega al aula "en blanco" y que para aprender requiere "conectar" los nuevos aprendizajes con lo que ya sabe, lo que ha adquirido por medio de la experiencia, así mismo los procesos de enseñanza se anclan en los conocimientos previos de los estudiantes reconociendo que dichos conocimientos no son necesariamente iguales para todos. Por ello, el docente promueve que el estudiante exprese sus conceptos y propuestas como parte del proceso de aprendizaje, así se conocen las habilidades, las actitudes y los valores de los estudiantes para usarlos como punto de partida en el diseño de la clase. Es por ello que la planeación de la enseñanza es sensible a las necesidades específicas de cada estudiante, estas actividades de enseñanza deberán ser fundamentadas en nuevas formas de aprender para involucrar a los estudiantes en el proceso de aprendizaje mediante el descubrimiento y dominio del

conocimiento existente y la posterior creación y utilización de nuevos conocimientos.

La elaboración de un diagnóstico en salud, se relaciona con el desarrollo del diagnóstico educativo en cuanto a la metodología pues en la práctica educativa influyen múltiples variables: las características de los alumnos, sus conocimientos previos, los diversos contextos culturales de donde provienen, las concepciones de los docentes acerca de lo que deben aprender los niños en el preescolar, las interpretaciones que hace acerca de los enfoques de enseñanza, los materiales que utiliza, el tiempo y el espacio disponibles, las condiciones materiales en que se realiza el trabajo, entre otros; pero, sin duda, uno de los factores más importantes es la acción de los docentes: sus habilidades y disposición para observar las reacciones de los niños, escucharlos y dialogar con ellos, la capacidad para aprovechar este conocimiento en la adaptación de los contenidos y en el diseño de las estrategias más adecuadas para el logro de los propósitos educativos, para tomar decisiones sobre la marcha y responder rápidamente ante situaciones imprevistas y para dialogar con las madres y los padres de los niños. Es en ese proceso donde el docente pone en juego sus concepciones y creencias acerca del significado de la enseñanza y del aprendizaje. En el transcurso de la práctica docente se desarrollan capacidades de observación, registros de sucesos y situaciones que ocurren en el aula y en el jardín de niños. Estas actividades han permitido comprender que en el estudio y la reflexión acerca de la práctica educativa, y específicamente del trabajo docente, se hace necesario considerar todos los factores que influyen en su configuración y la relación que existe entre los mismos. Sin embargo, para que lo anterior sea posible, es necesario revisar con el mayor detalle cada uno de sus elementos, expresados en el registro de un **diagnóstico**, pues este análisis es la base para obtener un conocimiento integrado, la información que se puede obtener es muy amplia y variada, y es imposible analizarla en su totalidad o revisarla en un solo día, por lo que es pertinente diseñar una secuencia preestablecida que permita sistematizar la información que será objeto de análisis.

Existen diversas propuestas de indicadores para realizar el registro del diagnóstico escolar, por ello se presentan tres formatos de entrevista dirigidas al personal Directivo, Educador y Padres de Familia con aspectos relacionados a la promoción de la salud. Y un formato para el registro de datos de los alumnos en el que se refleja el IMC³, la estatura, posibles defectos posturales, alteraciones visuales y auditiva u otra situación de salud que requiera de algún apoyo especial.

³ Índice de Masa Corporal





Ficha 1.1

Diagnóstico Relacionado a la promoción y educación para la salud

Formato para la realización de "Entrevista de Diagnóstico Inicial, Cuidado de la Salud"

Directivos

Datos de la entrevista

Nombre del Directivo: _____ Fecha: _____ Hora: _____
 Escuela donde labora: _____
 Dirección: _____
 Estadística: No. de Educadores que tiene a su cargo: Total _____ H _____ M _____
 No. de Grados que se imparten: _____
 No. de Grupos 1ro _____ 2do _____ 3ro _____
 Nombre del entrevistador: _____
 Función o cargo que desempeña: _____

Preguntas que debe realizar el entrevistador

PREGUNTA N° 1	¿Cómo califica su estado de salud y por qué? Respuesta:		Respuesta:
PREGUNTA N° 2	¿Qué hace normalmente para procurar un buen estado de salud y por qué? Respuesta:	PREGUNTA N° 7	Desde su punto de vista cuáles causas considera que generaron los problemas de salud de los alumnos Respuesta:
PREGUNTA N° 3	¿Cuál es su responsabilidad y cuál sus necesidades como educadora o educador, respecto al cuidado de la salud propia y la de los demás? Respuesta:	PREGUNTA N° 8	¿Qué medidas se toman para vigilar el consumo y cuidado del agua potable en el jardín de niños; el tratamiento de la basura y las condiciones del drenaje? Respuesta:
PREGUNTA N° 4	¿Cuáles son los hábitos y actitudes que debe mantener y cuáles debe modificar para procurar su salud y la de los demás? Respuesta:	PREGUNTA N° 9	¿Cómo se promueve la creación y el cuidado de áreas verdes y recreativas dentro del jardín de niños? Respuesta:
PREGUNTA N° 5	¿Cuáles son los problemas de salud que presentaron sus alumnos antes de la pandemia por Covid-19? Respuesta:	PREGUNTA N° 10	¿Qué problemas presentan el edificio y el mobiliario escolar que puedan afectar a la salud física y mental de los niños?, ¿Cuál es la atención que se presta a esos problemas? Respuesta:
PREGUNTA N° 6	¿Cuáles son los problemas de salud que presentaron sus alumnos a partir de la pandemia por Covid-19?		



<p>PREGUNTA N° 11</p> <p>Las conductas y las relaciones que se manifiestan entre el personal directivo, educadores, niños y padres de familia ¿son favorables para la salud infantil? ¿Por qué?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 20</p> <p>¿Tiene identificadas sus zonas de seguridad y rutas de evacuación para casos de emergencia?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 12</p> <p>Participación social comunitaria ¿La seguridad y el cuidado de la salud forman parte de los temas que se abordan con los padres de familia en las reuniones que se tiene con ellos?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 21</p> <p>¿Cuenta con extintores?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 13</p> <p>¿Qué recursos ofrece la comunidad donde se ubica la escuela para promover la salud y la seguridad de los estudiantes?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 22</p> <p>¿La comunidad escolar está capacitada para atender algún caso de emergencia?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 14</p> <p>¿Qué vínculos tiene la escuela con instancias de salud y de seguridad locales?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 23</p> <p>Organizativa ¿En la escuela se planean y desarrollan acciones colectivas relacionadas con el cuidado de la salud y la seguridad escolar? / ¿Quién o quiénes las definen?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 15</p> <p>¿De qué manera participan los alumnos, los maestros, los padres de familia y otros miembros de la comunidad en decisiones sobre acciones a favor del cuidado de la salud y la seguridad en la escuela?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 24</p> <p>¿Con estas acciones se toman en cuenta los propósitos de la educación básica?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 16</p> <p>¿Cuáles estrategias se promueven en la escuela para propiciar ambientes armónicos y climas de convivencia sana entre alumnos, educador y padres de familia?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 25</p> <p>¿Cómo se organiza el personal de la escuela para coordinarlas, llevarlas a cabo, dar seguimiento y difusión?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 17</p> <p>Administrativa ¿Se brinda el tiempo suficiente a los contenidos curriculares relacionados con el cuidado de la salud y la seguridad?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 26</p> <p>¿La escuela establece algún tipo de intercambio y/o colaboración con otras escuelas o instituciones u organismos relacionada con la promoción y prevención de la salud? ¿Estas acciones se desarrollan con la participación de los alumnos?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 18</p> <p>¿Existen, en el espacio físico escolar, condiciones para garantizar la salud y la seguridad de todos los integrantes de la comunidad escolar?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 27</p> <p>¿Las acciones de promoción o educación para la salud, mejoran los niveles de aprovechamiento de los alumnos? / ¿Cuáles mejoras de la escuela propician?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 19</p> <p>¿La escuela cuenta con espacios adecuados para que los alumnos desarrollen actividades deportivas y recreativas?</p>		<p>PREGUNTA N° 28</p> <p>¿Algunas de estas acciones contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida de las familias de los alumnos, los maestros, y de la comunidad en su conjunto?, ¿Mejoran la relación de la escuela con los padres de familia?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 19</p> <p>¿La escuela cuenta con espacios adecuados para que los alumnos desarrollen actividades deportivas y recreativas?</p>		<p>PREGUNTA N° 29</p> <p>¿Cómo operan el consumo de alimentos dentro de la escuela?</p> <p>Respuesta:</p>	<p>Respuesta:</p>





<p>PREGUNTA N° 30</p> <p>¿Qué tipo de alimentos se venden fuera de la escuela?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 38</p>	<p>¿La escuela realiza acciones para fomentar la cultura física y las prácticas deportivas en su comunidad, desde la formación curricular y extracurricular? ¿Cuáles son las acciones que emprende?</p> <p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 31</p> <p>Pedagógica curricular</p> <p>¿Qué acciones se emprenden en la escuela cuando se identifica a alumnos con bajo rendimiento y problemas de salud?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 39</p>	<p>¿Cómo se fomentan los hábitos de higiene personal y del entorno?</p> <p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 32</p> <p>¿Se presentan casos recurrentes de problemas de salud en algunos alumnos?, ¿qué hace la escuela al respecto?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 40</p>	<p>¿La salud de los alumnos, profesores y comunidad es una prioridad en la tarea educativa de la escuela? ¿Qué acciones realiza?</p> <p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 33</p> <p>¿Cuáles de las actividades que realiza la escuela se relacionan con el cuidado de la salud y la seguridad?</p> <p>Respuesta:</p>		<p>PREGUNTA N° 41</p>	<p>¿Qué acciones han implementado en la escuela a partir de la pandemia por covid-19, y el regreso a clases presenciales?</p> <p>Respuesta:</p>
<p>PREGUNTA N° 34</p> <p>¿En la escuela los alumnos desarrollan proyectos para fortalecer los contenidos de salud, prevención?</p> <p>Respuesta:</p>		<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; text-align: center;">Notas adicionales</div> <div style="background-color: #D3D3D3; height: 200px; width: 100%;"></div>	
<p>PREGUNTA N° 35</p> <p>¿Cómo se resuelven los conflictos entre alumnos? ¿Intervienen los adultos? ¿Se aprovechan para el aprendizaje de todos los alumnos?</p> <p>Respuesta:</p>			
<p>PREGUNTA N° 36</p> <p>¿La comunidad escolar realiza acciones para conocer el perfil de salud de los alumnos, grupos y escuela? En caso afirmativo, ¿emprenden acciones al respecto?, ¿de qué tipo?, ¿con qué recursos?</p> <p>Respuesta:</p>			
<p>PREGUNTA N° 37</p> <p>¿Se implementan en la escuela acciones para combatir el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo?</p> <p>Respuesta:</p>			





Ficha 1.2

Diagnóstico
Relacionado a la promoción y educación para la salud

Formato para la realización de "Entrevista de Diagnóstico Inicial, Cuidado de la Salud"

Docentes

Datos de la Entrevista

Nombre del Educador: _____ Fecha: _____ Hora: _____

Escuela donde labora: _____

Dirección de la Escuela: _____

Nombre del entrevistador: _____

Función o cargo que desempeña: _____

Preguntas que debe realizar el entrevistador

Pregunta N° 1	Grado y grupo que atiende
	Respuesta:
Pregunta N° 2	No de Alumnos
	Respuesta: Total: _____ H: _____ M: _____
Pregunta N° 3	Edad promedio de los alumnos
	Respuesta:
Pregunta N° 4	¿Qué criterio se considera para la integración de su grupo?
	Respuesta:
Pregunta N° 5	¿Cómo imparte las clases en el ciclo escolar presente? (presencial, a distancia, de forma híbrida)
	Respuesta:
Pregunta N° 6	¿Cuál es su preparación profesional? Y ¿Cuántos años de servicio educador ha desempeñado?
	Respuesta:
Pregunta N° 7	¿Cómo es la organización para el desarrollo de la clase?
	Respuesta:

Pregunta N° 8	¿Cómo califica su estado de salud y por qué?
	Respuesta:
Pregunta N° 9	¿Qué hace normalmente para procurar un buen estado de salud y por qué?
	Respuesta:
Pregunta N° 10	¿Cuál es su responsabilidad y cuál sus necesidades como educadora / educador respecto al cuidado de la salud propia y la de los demás?
	Respuesta:
Pregunta N° 11	¿Cuáles son los hábitos y actitudes que debe mantener y cuáles debe modificar para procurar su salud y la de los demás?
	Respuesta:
Pregunta N° 12	¿Cuáles son los problemas de salud que presentaron sus alumnos el ciclo escolar pasado?
	Respuesta:
Pregunta N° 13	¿Cuáles son los problemas de salud que presentaron sus alumnos antes de la pandemia por Covid-19?
	Respuesta:





Pregunta N° 14	¿A qué atribuye esas enfermedades de los alumnos? y/ o ¿Desde su punto de vista, cuáles son las causas del desarrollo de esas enfermedades?
	Respuesta:
Pregunta N° 15	¿Cuál es el número de casos que presentaron el mismo caso de enfermedad?
	Respuesta:
Pregunta N° 16	¿Quién detecta inicialmente los problemas de salud (los educadores, los padres de familia, o los tutores)? ¿Cómo lo hizo?, ¿Cómo se atendió el estado de salud?
	Respuesta:
Pregunta N° 17	¿Cuáles han sido las repercusiones de cada problema en el desenvolvimiento escolar de los niños?
	Respuesta:
Pregunta N° 18	¿Cómo fue el seguimiento que dio la educadora o educador, en relación a los casos de enfermedad de los alumnos, cada paso (¿si lo hubo cómo fue, y si no por qué?)
	Respuesta:
Pregunta N° 19	¿Por qué la observación atenta de la educadora o educador sobre el desenvolvimiento de los niños en todas las actividades escolares es la principal fuente de información para detectar a aquellos que requieren de una valoración particular?
	Respuesta:
Pregunta N° 20	¿Qué procedimiento puede seguir la educadora o educador, en el aula y con la familia, cuando detecta a niños con problemas visuales, auditivos o posturales?
	Respuesta:
Pregunta N° 21	¿Cuáles son los cuidados personales básicos que debe recibir un niño en edad preescolar y cuáles los medios que se requieren?
	Respuesta:
Pregunta N° 22	¿Qué repercusiones tienen los cuidados personales que recibe el niño en la formación de hábitos y actitudes relacionados con el cuidado de la salud?
	Respuesta:

Pregunta N° 23	¿Cómo puede intervenir la educadora o educador para que los alumnos reciban los cuidados personales necesarios?
	Respuesta:
Pregunta N° 24	¿Cómo puede intervenir la educadora o educador a la formación de hábitos de higiene?
	Respuesta:
Pregunta N° 25	¿Cómo puede intervenir la educadora o educador desde su función como educador en la solución de problemas de suciedad, basura, excrementos en los hogares y en la comunidad?
	Respuesta:
Pregunta N° 26	¿Cómo pueden las educadoras o educadores prevenir las enfermedades a las que están expuestas?
	Respuesta:
Pregunta N° 27	¿Cuáles son las señales de alerta que indica a la educadora o educador la necesidad de atenderse?
	Respuesta:
Pregunta N° 28	¿En sus reuniones con los padres de familia, cuánto tiempo dedica para platicar sobre el desenvolvimiento y la salud de los niños? y ¿de qué manera lo hace?
	Respuesta:
Pregunta N° 29	¿Cómo promueve la participación de las madres y padres de familia y o tutores?
	Respuesta:
Pregunta N° 30	¿Cómo planea o prepara la promoción de la participación de padres de familia y/o tutores?
	Respuesta:
Pregunta N° 31	¿Con qué frecuencia se realizan las reuniones con padres de familia y/o tutores?
	Respuesta:
Pregunta N° 32	¿Ha buscado la participación directa o indirecta de médicos para el tratamiento de temas sobre salud? Si. - ¿cómo se gestiona ese apoyo? No. - ¿Cuál ha sido el motivo?
	Respuesta:





Pregunta N° 33	¿Qué otras acciones educativas dirigidas a los padres de familia, se realizan en el jardín de niños para promover el cuidado de la salud?
	Respuesta:
Pregunta N° 34	¿Cuáles son los materiales con los que cuenta para el desarrollo de las prácticas de cuidado de la salud infantil?
	Respuesta:
Pregunta N° 35	¿Qué Plan de Estudios utiliza para el desarrollo de las prácticas de salud?
	Respuesta:

Notas adicionales

Area for additional notes.





Ficha 1.3

Diagnóstico Relacionado a la promoción y educación para la salud

Formato para la realización de "Entrevista de Diagnóstico Inicial, Cuidado de la Salud"

Padres de Familia y/o Tutores

Datos de la entrevista	
Grado: _____ Grupo: _____	Fecha: _____ Hora: _____
Nombre de la Escuela: _____	
Nombre del alumno: _____	
Nombre del Educador: _____	
Nombre del Padre, Madre o Tutor: _____	

PREGUNTA N° 1 ¿Cuál es su nombre? Respuesta:	PREGUNTA N° 8 ¿Su hija o hijo presenta dificultades de peso (desnutrición u obesidad)? Si o No / ¿cómo lo sabe? Respuesta:
PREGUNTA N° 2 ¿Cómo considera que es su estado de salud? Respuesta:	PREGUNTA N° 9 ¿Cuáles son los cuidados personales básicos, que considera usted deben recibir un niño en edad preescolar y cuáles los medios que se requieren? Respuesta:
PREGUNTA N° 3 ¿Cuál cree usted que sean los factores para que los alumnos coman adecuadamente? Respuesta:	PREGUNTA N° 10 ¿Cómo considera que es la actividad física en su familia: son inactivos, moderadamente activos o activos? Respuesta:
PREGUNTA N° 4 ¿Presenta problemas para alimentar sanamente a su hija o hijo? Si/ cuál No/ por qué Respuesta:	PREGUNTA N° 11 ¿Conoce y aplica la técnica correcta del cepillado dental? Respuesta:
PREGUNTA N° 5 ¿Su hija o hijo presenta dificultades de agudeza visual? Si o No / ¿Cómo lo sabe? Respuesta:	PREGUNTA N° 12 ¿Conoce y aplica la técnica correcta del lavado de manos? Respuesta:
PREGUNTA N° 6 ¿Su hija o hijo presenta dificultades de agudeza auditiva? Si o No / ¿Cómo lo sabe? Respuesta:	PREGUNTA N° 13 ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes que han tenido en la familia? Respuesta:
PREGUNTA N° 7 ¿Su hija o hijo presenta alteraciones posturales (pie plano, de columna, entre otros)? Si o No ¿cómo lo sabe? Respuesta:	PREGUNTA N° 14 ¿Cuántas horas al día duermen los integrantes de la familia (mencione el rango del familiar y las horas de descanso o sueño al día) Respuesta:





**PREGUNTA
N° 15**

¿Qué información o tema de salud le gustaría que les dieran a los alumnos y a los padres de familia?

Respuesta:

**PREGUNTA
N° 16**

¿De qué forma, apoyaría usted para que su hija o hijo adquiriera hábitos de salud, higiene, alimentación, ejercicio?

Respuesta:

Notas adicionales





Ficha 1.4

**Diagnóstico
Relacionado a la promoción y educación
para la salud**

Formato para el registro de datos grupal "Diagnóstico Inicial, Cuidado de la Salud"

Alumnos

Nombre de la Escuela: _____
Turno: _____ Dirección: _____

Grado: _____ Grupo: _____ Ciclo Escolar: _____
Nombre del Promotor de Educación para la Salud / Educador: _____

NP	Nombre del Alumno	Edad	¿Cuenta con Cartilla Nacional de Vacunación? (SI/NO)	IMC				Estatura		Requiere de alguna atención (SI/NO)				Otra situación de Salud	
				Riesgo de Desnutrición	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Riesgo de altura baja	Normal	Visual	Auditiva	Bucal	Defecto Postural		
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															

Lin de descarga del archivo: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1L7il9eepn3bsld5-F0PW7UnW9_lEf_nDeuhXbsHFL20/edit?usp=sharing





Formato para el registro de datos "Diagnóstico Inicial, Cuidado de la Salud"

Nota: El registro lo debe realizar el Promotor de Salud o el Educador encargado del Comité de Salud

INDICADORES DE DIAGNÓSTICO PARA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EDUCACIÓN PREESCOLAR		
Datos de Identificación de la Escuela	Nombre	
	Tipo	
	CCT	
	Zona Escolar	
	Turno	
	Horario	
	Localidad	
	Municipio	
Características del entorno escolar	Como es el lugar donde se encuentra la escuela (construcciones, infraestructura, ubicación geográfica, ambiente)	
	Como se puede llegar a la escuela	
Características del edificio escolar	Como se delimita el espacio escolar (barda, reja u otro limite)	
	Como son las instalaciones escolares (número y tipo de aulas, espacios administrativos, anexos escolares, patios y otros, equipamiento el edificio)	
	Croquis de la escuela	
Descripción del interior de la escuela	Quienes están en la escuela y en qué momentos	
	Actividades que desarrollan las educadoras y los alumnos en distintos espacios de la escuela (patio dirección, aulas u otros)	
	Qué hacen los padres de familia en la escuela, que piensan de ella, para que buscan a las docentes, que actividades apoyan	
	Organización de la entrada y salida de clases	
	La entrada a las aulas, el recreo y los actos cívicos	
	Comisiones que tienen las docentes de la escuela	
	Organización de las juntas de padres de familia; como se organizan, quien las convoca y que asuntos se tratan en ellas	
Descripción del interior del aula	Como es el salón de clases: mobiliario, materiales educativos, equipamiento, ambiente de trabajo	
	Cómo están organizados los salones	
	Cómo se organizan los grupos	
	Quienes son las o los docentes: nombre, grado y grupo	
	Actividades que realizan los docentes y los niños y materiales educativos que utilizan	
Datos estadísticos de las niñas y los niños	Rango de edad de la población que atiende la escuela	
	Actitudes que manifiestan al llegar a la escuela	
	Actividades que realizan antes de entrar al aula, en el tiempo de recreo y al salir (tipos de juegos, formas de cómo se organizan para jugar, tipos de relaciones interpersonales entre niños y niñas)	
	Formas de relacionarse entre sí y con las o los educadores	
	Gustos y preferencias de los niños en la escuela (actividades que más les agrada realizar, cuáles menos y por qué)	
	Actividades que hacen al salir de la escuela	
	Opiniones que expresan acerca de los docentes	





Acciones que se realizan o no se realizan para promover a la Salud	Cómo es la Educación Ambiental y Ecológica (jardineras, jardines, macetas)	
	Mantenimiento (De la infraestructura escolar, de contenedores, instalaciones hidráulicas y sanitarias)	
	Manejo adecuado de residuos sólidos (personal de intendencia, contenedores, generación de residuos sólidos, disposición final de residuos sólidos, lavado y desinfección de tinacos, cisternas; uso racional del agua; cultura del agua; uso adecuado de las instalaciones)	
Acciones que se realizan para la prevención de accidentes	Elaboración de Diagnóstico situacional	
	Elaboración del croquis del edificio escolar	
	Elaboración del croquis del entorno escolar	
Acciones que se realizan en para la educación de Simulacros ante emergencias	Sismos (reubicación, repliegue, evacuación, mixto)	
	Evaluación de simulacro ante sismo	
	Amenaza de bomba	
	Incendios	
Acciones que se realizan por seguridad y emergencia escolar	Protección civil y seguridad en las escuelas	
	Desaliento de las prácticas que generan violencia entre pares	
	Del establecimiento de consume escolar y/ o lunch o menús de alumnos	
	Responsables del comité de seguridad	
	Señalización de rutas de evaluación	
	Señalización de rutas restrictivas	
	Zonas de seguridad	
	Zonas de riesgo	
	Sistema de alarma	
	Megáfono	
	Extintores	
Acciones que se realizan para la prevención de accidentes en	Casa	
	Vía pública	
	Escuela	
Acciones que se realizan para la prevención de enfermedades	Prevención de enfermedades infecciosas y parasitarias	
	Brotos epidémicos	
	Alumnos	
	Docentes	
Acciones que se realizan para el desarrollo de la higiene personal	Medidas preventivas (infecciones respiratorias agudas IRAS)	
	Correcto lavado de manos	
	Alumnos	
Acciones que se realizan para el desarrollo de una sana alimentación	Elaboración de gráficas	
	Orientación nutricional	
	Alumnos de 1ro a 3ro	
Acciones que se realizan para que los alumnos consuman refrigerios saludables	Docentes	
	Sugerencias (semana, quincena, mes)	
	Consumo de agua	
Acciones que se realizan para promover la salud bucal	Vigilancia nutricional de los alumnos	
	Alumnos	
	Cepilleros	
	Técnica de cepillado	
	Aplicación fluoruro	
	Evaluación de la técnica de cepillado	





	Taller de orientación nutricional		
	Padres de familia en la Técnica correcta del cepillado dental		
Acciones que se realizan para promover la educación socioemocional	Valores		
	Derechos y obligaciones		
	Autoconocimiento		
	Autorregulación		
	Autonomía		
	Empatía		
	Colaboración		
Acciones que se realizan para promover educación para /la sexualidad/ equidad e igualdad de genero	Sexo		
	Sexualidad		
	Equidad de género		
	Prevención del maltrato infantil		
	Prevención de Abuso sexual		
Acciones que se realizan a partir de los nuevos protocolos de seguridad por la pandemia de Covid-19	Se cuenta con un comité de salud		
	Cuáles son los filtros que realizan antes del ingreso a la escuela		
	Se instalaron los señalamientos adecuados para evitar contagios	Uso de cubrebocas	
		Lavado de manos	
		Aplicación de gel antibacterial	
		Mantener la sana distancia	
		Utilizar el saludo a la distancia	
	Que acciones realizan dentro de la escuela para evitar contagios		
	Que acciones realizan dentro del salón para evitar contagios		
	La escuela cuenta con lavamanos, en diversas áreas de la escuela		
Acciones que se realizan para atender la inclusión educativa	Se cuenta con adecuaciones en las instalaciones escolares para el acceso		





Ficha 2



"La Educación Preescolar y la Promoción de la Salud





Ficha 2

Informativa

La educación preescolar y la promoción de la salud infantil

Para cumplir con la función de promotor de salud se requiere, entre otras cuestiones, que el cuidado de la salud infantil y la promoción de un entorno y hábito saludable formen parte de la dinámica cotidiana de la escuela y no se reduzcan al tratamiento esporádico de un tema, la realización de alguna campaña o la promoción aislada de algunos hábitos.

La promoción de la salud tiene vínculos con los Campos de Formación Académica: Lenguaje y Comunicación; Pensamiento Matemático, y principalmente con Exploración y Comprensión del Mundo Natural y social. También se vincula con las Áreas de Desarrollo Personal y Social: Educación Socioemocional y Educación Física. Con la finalidad de que los Promotores de Educación para la Salud y Educadores obtengan elementos y herramientas que les apoye de manera específica, en la promoción de la salud infantil, que les permitan detectar problemas de nutrición, de agudeza visual, auditiva o postural, así como la presencia de enfermedades infecto-contagiosas, situaciones emocionales, malos hábitos de higiene, entre otras; que pueden afectar el desempeño de los niños, se presentan las siguientes recomendaciones:

Recomendaciones para promover la salud en educación preescolar. durante el Ciclo Escolar

Al inicio

- Realizar un diagnóstico de grupo y escuela relacionado a la promoción de la salud
- En la escuela y en el aula:
 - * Realizar una reunión con padres de familia o tutores en la cual se presentará una Agenda de Reunión que contenga:
 - * Bienvenida
 - * Presentación de reglas de convivencia en el aula y en la escuela, las cuales debe incluir
 - * Atención a los protocolos de seguridad para evitar contagios de covid
 - * Uso adecuado de las instalaciones escolares
 - * Recomendaciones de comunicación efectiva con todos los integrantes de la escuela
 - * Enunciar los propósitos formativos que se espera adquieran los alumnos
 - * Acuerdos y compromisos de convivencia escolar

Durante

- Dar seguimiento a las reglas de convivencia escolar y de aula. Con incentivos acordes a las situaciones educativas. (como: entregar una estrellita, premiarlos con un día de picnic dentro de la escuela
- Llevar a cabo la técnica correcta de lavado de manos y la técnica de aplicación de gel antibacterial
- Practicar el hábito de higiene y limpieza en los espacios que utilizan los promotores, educadores, alumnos, directivos, padres de familia

Al final

- Realizar una demostración de lo aprendido a los padres de familia (se podría hacer uso de la tecnología, realizando una memoria de fotográfica, una infografía con imágenes de acciones realizadas en la escuela, un video corto, entre otros) o si es presencial los alumnos tendrán que mostrar lo aprendido.
- Entregar reconocimientos del cumplimiento de acuerdos





La Educación preescolar y la promoción de la salud

Consideramos que las escuelas deben ser ámbitos de aprendizaje. Esperemos que las inversiones en la educación produzcan beneficios para individuos, comunidades y naciones. en muchas partes del mundo, algunas escuelas están progresando notablemente. Pero se podría lograr aún más si todas las escuelas pudieran promover el desarrollo saludable de los alumnos, tan activamente como promueven el aprendizaje.

ONU

Ficha 2

Infografía de apoyo para Promotores de Educación para la Salud o Educadores. Inicio de ciclo escolar

Link de descarga:

https://www.canva.com/design/DAFG4dKR1Oo/4DsILy5oAzK0i42DYJQa/kA/view?utm_content=DAFG4dKR1Oo&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel

1 Hoy en día sabemos que la promoción de la salud mediante las escuelas es una de las maneras más eficientes y eficaces de mejorar la vida de nuestros niños. Nosotros, en calidad de educadores, padres de familia, encargados de formular políticas y miembros de la comunidad interesados sabemos que al crear "escuelas promotoras de salud" podemos mejorar la educación y la salud

2 ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN? ¿QUÉ ES LA SALUD? Las personas a veces piensan que la educación es la acumulación de información y aptitudes básicas. A veces piensan que la salud es lo contrario de enfermedad. Pero la educación y la salud son conceptos más amplios, más ricos que no pueden desvincularse.

3 Al hablar de educación hablamos de aprendizaje. Se trata de poder combinar conocimientos, actitudes y aptitudes y usar esa fuerza para configurar nuestra vida y contribuir a la vida de los demás.

4 La OMS, define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social". La Carta de Ottawa(1986) reconoce que "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centro de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en la que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud"

5 LA ESCUELA NO SÓLO ES UNO DE LOS ENTORNOS E INSTITUCIONES DONDE PUEDE FOMENTARSE LA SALUD, SI NO QUE SE ENCUENTRA ENTRE LOS MÁS IMPORTANTES. En casi todas las comunidades, la escuela no solo es uno de los entornos donde muchas personas viven aprenden y trabajan; donde los estudiantes y el personal de enseñanza pasan gran parte de su tiempo. es un lugar donde los programas de educación y salud pueden tener la mayor repercusión por que pueden beneficiar a los estudiantes en las etapas influyentes de su vida:

6 LA BUENA SALUD APOYA EL APRENDIZAJE PROVECHOSO Sabemos que los niños sanos aprenden bien si los jóvenes gozan de buena salud, pueden aprovechar plenamente todas las oportunidades de aprendizaje. También sabemos que la salud influye en la capacidad de un niño de asistir a la escuela. La salud y las condiciones higiénicas y sanitarias en la escuela, y el temor a la violencia o abuso en el camino a la escuela o en ésta misma, son factores que pueden impedir que los niños se matriculen o hacer que falten a clase, lo cual reduce el valor en la inversión en la educación.

7 EL APRENDIZAJE PROVECHOSO APOYA A LA SALUD Sabemos que la simple asistencia a la escuela mejora la salud de los niños. Las madres que han recibido incluso sólo un año de escolaridad, tienden a cuidar mejor a sus bebés, y tienen más posibilidades de solicitar atención médica para sus hijos y hacer que los vacunen.

8 LA EDUCACIÓN Y LA SALUD SON INSEPARABLES Si fomentamos la salud, las esperanzas y las aptitudes de los niños, su potencial de crear un mundo mejor es ilimitado. Si estan sanos, pueden aprovechar al maximo toda la oportunidad de aprender. Si los niños reciben educación, pueden vivir una vida plena y ayudar a forjar un futuro para todos.

9 las escuelas pueden permitir a los niños y adolescentes adquirir los conocimientos, actitudes, valores, aptitudes y servicios que necesitan para estar sanos y evitar problemas de salud graves. La promoción de modos de vida saludable o sana, puede contribuir a la salud de los adolescentes y niños ahora y en su vida de adultos, lo cual les permite ayudar en sus comunidades y naciones ahora y en el futuro.

10 Actualmente sabemos que existen pocos lugares seguros para los niños. Muchos de estos viven y sufren en condiciones físicas, sociales o culturales que ponen en peligro su seguridad física y salud emocional. Gran parte del día, la escuela puede proporcionar seguridad -si es un lugar sano- y ser un lugar de aprendizaje.

OMS
El nuevo pacto





Recomendaciones para padres de Familia

Conociendo el preescolar al que acude mi hijo



Las reuniones con los Directivos y/o docentes son la oportunidad de conversar sobre el desempeño del alumno. Para algunos padres puede ser que sea la primera vez que hablen con ellos, ya sea que se trate de su primera conversación con el docente o que esta sea una más de muchas conversaciones, puede ser útil estar preparado.



Infografía de apoyo para Padres de Familia o Tutores. Inicio de ciclo escolar

Link de descarga:

https://www.canva.com/design/DAE3oyPdA7g/ToJr4H-4y2x_0cGyNKhg/view?utm_content=DAE3oyPdA7g&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel

¿Qué debo saber?

- **Tener presente datos básicos**
 - 1.Nombre de la Escuela
 - 2.Nombre del Directivo
 - 3.Nombre del Docente
- **Obtener la información de contacto del docente** y preguntarle cuál es la mejor manera de contactarlo (correo electrónico, llamada telefónica, mensaje a través del portal de estudiantes, padres y docentes, etc.)

Obtener datos de contacto con algún padre de familia del grupo

• Complementar un cuaderno de notas o bloc de notas, para realizar registros de acuerdos de las reuniones

• Dar un recorrido por las instalaciones de la escuela, para conocer los materiales con los que puede trabajar su hijo

• Usar elementos variables en la infografía, como fuentes distintas e iconos inconsistentes.

• Conocer la forma de trabajo de los docentes, la estrategia de entrega de tareas y evaluación

y en las reuniones?

- Averigüe antes de la reunión cómo le está yendo a su hijo.
- Aún cuando sepa que todo marcha bien, asistir a las reuniones demuestre a sus hijos que está interesado en lo que hacen en la escuela.
- Planee llevar algo para tomar nota (papel y bolígrafo, o un dispositivo).
- Comparta algunas cosas sobre su hijo con el maestro (intereses, fortalezas, asignaturas favoritas) para ayudar al docente a conocer mejor a su hijo.
- Escriba las preguntas o los temas que quisiera cubrir en la reunión. Según la situación, es posible que desee hacer preguntas sobre:
 1. Evaluaciones educativas (si su hijo está teniendo problemas)
 2. Cuáles son las fortalezas y los desafíos que el docente ve en su hijo, y cómo los está abordando
 3. Otros servicios para ayudar a su hijo a desarrollarse como estudiante
 4. Hacer un plan para reunirse regularmente si hay problemas de aprendizaje o de comportamiento
 5. Los hábitos de trabajo de su hijo, de manera independiente y en grupos grandes y pequeños
 6. Cómo se lleva su hijo con los demás estudiantes en la clase y durante el almuerzo, los recreos, las clases de educación física y otras clases

Durante la reunión

Recuerde lo siguiente:

- Tomar apuntes.
- Aprovechar al máximo el tiempo centrándose en el aprendizaje de su hijo.
- Resumir los puntos principales de la conversación para confirmar los detalles y los pasos a seguir.

Después de la reunión

- Revise con su hijo lo que se conversó en la reunión, incluido cualquier plan de enseñanza especial, y comparta los comentarios positivos que hizo el docente.
- Recuerde que usted y el docente de su hijo comparten el mismo objetivo: ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela.





CONOZCO MI ESCUELA



Indicaciones:

1.-El Promotor de Educación para la Salud o el Educador te llevará a realizar un recorrido por la escuela para conocerla y explicarte el funcionamiento y ubicación de espacios, también te dirá las reglas de uso.

2.-Dibuja el croquis de tu escuela.

Large empty rectangular box for drawing a school sketch.

Inicio de Ciclo Escolar

Campo de Formación Académica:

Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje Esperado:

- Atiende las reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela
- Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela, la calle y el hogar.

Link para descarga "Conozco mi escuela"

https://www.canva.com/design/DAFHch_b76Q/iWktn2e6ZR8SYNB8twlIDA/view?utm_content=DAFHch_b76Q&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





REGLAS DEL SALÓN

Utilizo cubrebocas



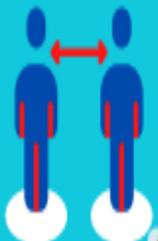
Mido mi temperatura



Desinfecto mi espacio de trabajo



Respeto la Distancia



Me siento correctamente



Reciclamos la basura



Me aplico gel antibacterial



Evito generar basura y tener mi espacio de trabajo sucio



Respeto





REGLAS DEL SALÓN



Instrucciones: recorta las reglas del salón y pégalas en la segunda hoja de tu cuaderno

<p>Utilizo cubrebocas</p> 	<p>Mido mi temperatura</p> 	<p>Desinfecto mi espacio de trabajo</p> 
<p>Respeto la Distancia</p> 	<p>Me siento correctamente</p> 	<p>Reciclamos la basura</p> 
<p>Me aplico gel antibacterial</p> 	<p>Evito generar basura y tener mi espacio de trabajo sucio</p> 	<p>Respeto</p> 

Campo de Formación Académica:
Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje Esperado:
• Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela.

Link para descarga "Las reglas del salón"

https://www.canva.com/design/DAFHco2newU/E2M13luRSEiNsQ9hewmakg/view?utm_content=DAFHco2newU&utm_campaign=share_your_desig_n&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Uso correcto de cubrebocas



Link d para descarga

https://www.canva.com/design/DAFHMMdIoJc/KrucDWE7ytSKKrvuMEr00Q/view?utm_content=DAFHMMdIoJc&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Ficha 2.1

La salud en los docentes, factor indispensable para promover el cuidado de la salud infantil.

La función educativa es la base para la enseñanza de diferentes habilidades y actitudes, y en la actualidad su papel es muy importante para que todos los individuos mejoren su calidad de vida. El establecimiento de prácticas higiénicas requiere una intervención con pautas de enseñanza para la promoción de la salud que debe de iniciar desde la infancia. De esta forma, en América Latina a partir del 2002 principalmente Cuba, Chile, Colombia y México se han realizado estudios en diferentes niveles educativos relacionados con la higiene bucal, control de la obesidad, hábitos alimenticios y promoción de la salud como lo demuestran los estudios de Limonta y Araújo (2000) y Castañeda, Granados, Salas y Romero (2013).

Para promover los contenidos en educación para la salud, la escuela debe contener un entorno saludable. Buenas condiciones del edificio, relaciones sociales y educativas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2004, afirmó que un ambiente escolar saludable puede mejorar directamente la salud de niños y jóvenes, favorecer el aprendizaje efectivo y contribuir a desarrollar adultos sanos, competentes y productivos.

En el año 1986 se realizó en Ottawa, Canadá, la primera conferencia internacional sobre la promoción de la salud, cuyo propósito fundamental fue analizar cuáles son las condiciones necesarias para mejorar la salud de los pueblos, e hicieron especial énfasis en algunos factores tales como: educación, vivienda, alimentación, un ecosistema estable, conservación de los recursos, justicia social, equidad y paz. Así mismo, se basan en la promoción de salud con la disminución de la inequidad social y el aumento del bienestar colectivo, en este aspecto la equidad se convirtió en el principal objetivo y medio para la promoción de la salud, tomando en cuenta que las principales diferencias en salud están determinadas por factores socio-económicos y ambientales, por lo que se requiere para el logro de la equidad, eliminar diferencias injustas que restringen el derecho al bienestar.

La promoción de la salud en el contexto escolar tiene una larga y variada trayectoria. A lo largo del tiempo se introdujeron contenidos de educación para la salud en la currícula, y actividades asistenciales como los exámenes médicos, con atención especial a la detección temprana de problemas visuales y auditivos que pudieran limitar el aprendizaje, se reforzó el monitoreo del esquema de vacunación, la atención buco-dental y desparasitación. A partir de la década de los 80, las nuevas concepciones sobre la promoción de salud fueron aplicadas en ciertos entornos, de manera prioritaria, como las escuelas, ciudades y municipios, y centros de trabajo. Actualmente derivado de la pandemia por SARS COVID-19, la necesidad de

educar y promover la salud se tridimensiona, las experiencias a lo largo de las carreras de los docentes, han constatado la gran influencia del educador sobre el comportamiento de los alumnos, es por ello que el profesional de la educación puede convertirse en un Promotor de salud, pues conoce las características bio-psico sociales de los estudiantes a su cargo, así mismo las del entorno de la escuela, los hogares y la comunidad donde labora de tal manera que puede hacer un diagnóstico que le permita plantearse y apoyar al desarrollo de programas de salud esto no quiere decir que el educador se convertirá en médico o enfermera, todo lo contrario solamente brindará el apoyo y fomentará hábitos de higiene y cuidado de personal, así como de prevención de accidentes y enfermedades, implementará prácticas adecuadas que generen bienestar físico, social y mental acorde al contexto socio-cultural y económico de él y de sus alumnos.

Por otra parte, a pesar de ser un asunto de interés la salud docente, no es algo a lo que se le haya buscado grandes mejoras o haya generado alguna respuesta significativa. Al tener en cuenta todos los aspectos relacionados con el desempeño laboral de los docentes en cuestión a su salud y bienestar, podría abrir puertas hacia algún programa de mejora para la educación desde la base de los educadores, ya que ellos son los que van a dar la cara y los que serán el principal ejemplo a seguir de los niños y niñas. (González Castañeda, 2022)

A continuación, se presenta una serie de contenidos que nos invita a reflexionar y analizar el nivel de vida saludable que se tiene de manera personal y cómo esta influye en el desempeño laboral. Y sobre todo el desarrollo de estrategias de aprendizaje para los alumnos.

Link de descarga "Presentación: La Educación y la promoción de la salud infantil"

https://drive.google.com/file/d/1_W_DSa9r43QS46KDsRjjuZK_KgOjSkTAX/view?usp=sharing

Link de descarga "Infografía: La Educación Preescolar y la Promoción de la Salud"

https://www.canva.com/design/DAFG4dKR10o/SmDuWLGXV5SHArtn_CeZTg/view?utm_content=DAFG4dKR10o&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

link para descarga "la salud en los docentes factor indispensable para promover el cuidado de la salud"

https://www.canva.com/design/DAFG5o7hT4U/FboGgVPHL37CQLie4d5zIQ/view?utm_content=DAFG5o7hT4U&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



FICHA 2.1

LA SALUD EN LOS DOCENTES FACTOR INDISPENSABLE PARA PROMOVER EL CUIDADO DE LA SALUD

Propósito

Guía para educadores para generar un proceso de disposición al cambio de hábitos, por medio de actividades que promueven un trato de calidez, apertura, receptividad y confianza, que les ayuden a tomar decisiones desde la valoración de las diferentes circunstancias y posibilidades de cada persona

Modelo Transteórico

Es un proceso de aprendizaje experiencial orientado al cambio de hábitos, considera las dimensiones: Intelectual y Afectiva social. Reconoce esferas del desarrollo personal, familiar, escolar, comunitario, institucional, político. Contempla un sistema de creencias basado en valores y normas sociales.



2)

Desarrollo Humano Integral y cuidado de la Salud

¿Quién soy?, ¿Cuáles son mis ideas de salud?, ¿Qué determina mi salud?, ¿Qué protege mi salud?, ¿Cómo me cuido?, ¿Cómo estoy en este momento?, ¿Cuáles son mis hábitos de salud?



Salud Mental

¿Conozco mis emociones?, ¿Regulo mis emociones?, ¿Construyo resiliencia?, ¿Actúo con asertividad?, ¿Escucho atentamente?, ¿conozco mis limites?, ¿Me doy un tiempo para mí?, ¿Cómo mejora la comunicación?



4)

Alimentación saludable y sostenible

Lo que como y lo que bebo diariamente. El efecto de mis hábitos alimentarios en mi salud. Lo que como afecta a las demás personas y seres vivos. Mi ambiente alimentario. Lo que como o bebo y mis emociones. ¿Qué es: una alimentación saludable y sostenible?. Tiempo para convivir. La importancia de la lactancia materna. Más frutas verduras y agua simple. Nada con exceso... El orden del contenido si altera el producto. ¿Cómo lograr una alimentación sostenible?. Hacia una alimentación saludable y sostenible.



Actividad Física y hábitos de sueño

¿Cómo está mi cuerpo?, ¿Dormir y moverme más me hace bien?. Transformarse para mantener la esencia. Me preparo para moverme y dormir lo que necesito. En la escuela tambien nos movemos



6)

Estudio por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura de Enfermedades de Ocasitos en México, 2005



¿ EN LA ACTUALIDAD?

Referencias:

SEP (2021) "Diplomado vida saludable"





Informativa

La salud en los padres de familia, factor indispensable para promover el cuidado de la salud infantil.

Ficha 2.2

Objetivo	Promover estilos de vida saludables por medio de dos acciones simples, sencillas y prácticas que podemos adoptar y adaptar en nuestra vida diaria para conservar la salud compartiendo con la familia y personas de nuestro entorno.	
La salud es nuestro bien máspreciado. Valorarla y cuidarla es algo esencial para desarrollarnos como personas. Los padres tienen un papel fundamental en enseñar a sus hijos la importancia que tiene y mantenerla en su familia.		
En la actualidad las preguntas son: ¿Qué hace usted por su salud? Y ¿Qué hace usted por la salud de los demás?		
Y al referir a los demás, hay que comenzar por los más próximos, por "los nuestros", comenzar por la Familia; ya que la familia como elemento nuclear de la sociedad, constituye el mejor sistema de promoción de la salud, de prevención de las enfermedades y es además creadora de bienestar, pues la familia es la mejor escuela de vida, donde se inicia el aprendizaje, se educa, se imitan comportamientos y se recuerdan de por vida todas las pautas de actuación cotidiana, tanto las generadoras de salud, como las perjudiciales para la salud física, mental y social.		
A pesar de la gran influencia negativa que ejercen en la sociedad los medios de comunicación, que perdieron hace tiempo sus funciones primordiales de informar, entretener y educar; debemos reconocer que en contraposición cada día tiene más importancia la actitud individual y la de la familia, que con su labor educativa ayuda al desarrollo sano de todos su miembros, contribuyendo al completo desarrollo personal y grupal mediante el cumplimiento de dos objetivos:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. La adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para adoptar un estilo de vida saludable. 2. El impulso del conocimiento de los recursos institucionales sanitarios y sociales, para su utilización responsable. 		
La familia contribuye en la consecución de una buena salud por parte de cada uno de sus miembros; para lo cual es imprescindible la realización de actividades que nos conduzcan a la práctica de una vida sana, que se basa en dos pilares fundamentales:		
<p>Paso 1</p> <p>Iniciemos con la "Educación socioemocional"</p>	Los niños y niñas pequeños no tienen madurez suficiente para entender los aspectos científicos, sociales y económicos de las enfermedades, por ello, es importante protegerlos de toda la información que no pueden procesar y procurar su salud emocional.	
	<p>Evita que vean o escuchen noticias con un enfoque sensacionalista o morboso.</p> <p>Evita su continua exposición a las noticias sobre el tema.</p> <p>No los involucres en conversaciones de adultos sobre el tema (incluidas bromas o dobles sentidos, pues ellos pueden sacar sus propias conclusiones).</p> <p>Dedica tiempo a resolver sus dudas e inquietudes en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión y sin engañarlos.</p> <p>Desarrollar habilidades específicas que comprendan:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento.- conocerse y comprenderse así mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecieron con otros y en el entorno 	<p>¿Cómo pueden ayudar a sus hijos y ayudarse ustedes a conocerse más?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recita historias.- Apela a tu sentido de identidad, ya que esto forma parte de cualquier cultura. Incluso desde temprana edad, todos tienen una historia que contar. • Entablen conversaciones sobre distintos temas. • Fomenten la actividad física en familia. • Animense a explorar sus intereses. • Permita a los hijos tomar sus propias decisiones y lidiar con las consecuencias. • Dimplemente un tiempo y espacio personal.
<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación.- capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera propia equilibrada y consciente, de tal forma que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos puedan llegar a tener en otras personas y en uno mismo. 	<p>¿Cómo pueden ayudar a sus hijos y ayudarse ustedes a desarrollar la autorregulación?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practiquen la respiración profunda. Inhala aire profundamente por la nariz, mantenlo y suéltalo lentamente por la boca. Repite de 3 a 4 veces, o más si así lo necesitas. • Escuchen música animada cuando te sientas con desgano o música relajante cuando sientas que estás tensionado. • Cuando algunos pensamientos negativos vengan a su mente, reconócelos y sigue adelante. Toma esto como un cambio de patrón de pensamiento. Buscquen un giro positivo que puedan dar a dicha situación o algo que los anime al decirte a ti mismo: "No me gustó el tono de voz que usé con Hunter 	





<p style="text-align: center;">Paso 1</p> <p>Iniciemos con la "Educación socioemocional"</p>	<p>cuando derramó su plato de cereal en el piso. La próxima vez respiraré hondo y usaré mi voz tranquila para enseñarle a limpiar su desorden".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piensen antes de actuar. Esto involucra tomar una pausa entre sus sentimientos y sus acciones. Identifiquen sus sentimientos y pongale nombre. ¿Sientes enojo, frustración? Una vez que puedan nombrar a sus sentimientos podrán dominarlos. Esto les ayudará a acceder a la parte racional de su cerebro. Pregúntese: ¿Podría haber consecuencias negativas de mis acciones o reacciones? • Fíjense si puedes encontrar humor en la situación. Los desastres pueden ser realmente divertidos. • Piensen acerca de los cambios que pasan en su organismo cuando empiezan a sentir molestia por algo. ¿Se te acelera el corazón o sientes el estómago revuelto?, ¿Te ayuda notar esos síntomas para recuperar la calma?. 	
	<p>• Autonomía.- es la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para si mismo y para los demás.</p>	<p>¿Cómo pueden ayudar a sus hijos y ayudarse ustedes a fomentar la autonomía?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar que cada persona atendida o haga cosas, aunque sean pocas y las haga con dificultad, lentamente o se equivoque. De lo contrario, cada vez esa persona realizará menos actividades, tendrá menos práctica y será más dependiente. • No recriminen ni riñan si hacen cosas mal y si toman iniciativas por su cuenta. • Recompensen con elogios cualquier actividad realizada de forma autónoma. • Antes de iniciar la actividad explíquen a los hijos lo que ha de hacer y cómo lo hará. • Mantengan el orden en las habitaciones o espacios de componen su hogar. • Mantengan un entorno cómodo y tranquilo, con buena iluminación y temperatura. • Dejen al alcance de los niños los utensilios que pueda utilizar (pasta de dientes, papel de baño, servilletas, peine, escoba, un trapito...)
	<p>• Empatía.- fortaleza fundamental para construir relaciones interpersonales -sanas- y enriquecedoras ya que permite legitimar las emociones y las necesidades de otros.</p>	<p>¿Cómo pueden ayudar a sus hijos y ayudarse ustedes a fomentar la autonomía?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pueden observar juntos el video "¿Qué es la empatía" https://www.youtube.com/watch?v=Fp30_V5HYNk • Una herramienta muy valiosa para fomentar la inteligencia emocional (y con ella, la empatía) es una buena comunicación. Debemos hacer que el niño entienda lo importante que son las emociones de los demás mediante un discurso calmado y sin discusiones. • Cuando nos pida consejo, o veamos que está enfrascado en un conflicto con otra persona, podemos ayudarlo mediante consejos que trabajen su educación emocional, por ejemplo: decirle que escuche lo que tenga que decirle la otra persona, que no actúe llevado por la rabia, que no sea egoísta con los demás... En resumen, promover la inteligencia emocional a través del discurso. • Escuchar sus problemas también ayuda a que note la importancia de escuchar a los demás. Con el paso de los años, el pequeño o pequeña, probablemente, agradecerá la buena comunicación que tuvo con nosotros.
	<p>• Colaboración.- es la capacidad de una persona para establecer relaciones interpersonales armonicas que lleven a la consecucion de metas grupales.</p>	<p>¿Cómo pueden ayudar a sus hijos y ayudarse ustedes a fomentar la colaboración?</p> <p>Colaborar es responsabilidad de todos y también de los padres y educadores hacia los niños. Se enseña a colaborar, colaborando con ellos en sus tareas, en su día a día, en el aprendizaje de un juego, en ayudarles a vestirse, a comer, etc</p> <p>En la escuela</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valorar al profesor y su trabajo. Confía en sus criterios y escucha y respeta sus decisiones porque el docente es quien mejor conoce las claves del proceso de enseñanza-aprendizaje. • Mantén una comunicación frecuente. Acude siempre que el profesor convoque una reunión. Es mejor no esperar a que surjan problemas para tratarlos: si mantienes la comunicación, podras atenderlos juntos con antelación. • Recurre a su ayuda ante problemas educativos o conflictos. Si surgen dificultades con una asignatura concreta, problemas de comportamiento o





<p>Paso 1</p> <p>Iniciemos con la "Educación socioemocional"</p>		<p>conflictos, o si tienes alguna duda que necesitas solucionar, solicita un encuentro con el docente para tratar el tema, antes de tomar una decisión basada solo en la versión de tu hijo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No pongas en duda la autoridad del docente. Tu hijo debe comprender que, en el ámbito escolar, su referencia es el profesor y siempre debe tratarle con consideración y aceptar sus decisiones e indicaciones. Para ello, los primeros que deben respetar al docente son los padres, especialmente frente a sus hijos. • Habla con tus hijos sobre el colegio. Presta atención a la actitud del niño respecto al centro escolar, el estudio, las diferentes asignaturas etc. Es importante que estés al tanto de cómo avanza y si tiene algún problema concreto, ya sea académico o de comportamiento. • Refuerza el aprendizaje. El trabajo en casa debe complementar el realizado en el centro escolar, no solo en cuanto al estudio y los deberes, sino también en la formación en valores, el interés por la cultura y el arte o el fomento de la lectura. Para ello, mantén en casa un ambiente educativo que fomente la curiosidad y la creatividad. • Participa en actividades del centro escolar. Trata de participar siempre que se requiera la colaboración de los padres en celebraciones o actos especiales que se desarrollan en el entorno escolar. Al implicarte, apoyarás la labor del centro y de los profesores y mostrarás al niño que valoras su trabajo en el colegio. <ul style="list-style-type: none"> • En el colegio, los niños también pueden practicar la colaboración. Pueden ayudar a los compañeros que tengan alguna dificultad para aprender, ayudar a su profesor a repartir material o a dar algún recado, et <p>¿Cómo conseguir que los niños colaboren o cooperen?</p> <p>Considerando la edad y las capacidades de cada niño, es importante que cada pequeño coopere y colabore en las tareas del hogar. Los niños pueden ordenar los juguetes, hacer la cama, poner y retirar la mesa, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede lograr que los niños colaboren motivándoles por el deseo de servir de manera espontánea. • Los niños deben ser partícipes de las tareas tanto en casa como fuera de ella. Deben ser considerados a la hora de montar algún proyecto. Por ejemplo, en la preparación de una fiesta de cumpleaños, en la organización de la casa, etc. • La cooperación se enseña a los niños con el ejemplo. Si los niños ven actitudes colaboradoras de sus padres hacia los demás, se sentirán motivados a practicarlas e imitarlas. • Es importante que los niños sepan qué esperamos de ellos, siempre, y que reconozcamos la buena actitud que tengan. • Hacer un favor a otra persona es también una forma de cooperar o colaborar. • Se debe enseñar a los niños a estar atentos y pendientes, observando si alguien necesita de ayuda. Así se estará alimentando el espíritu altruista y de servicio en los niños. • Actividades como el deporte y las manualidades, pueden favorecer a que los niños colaboren y cooperen.
<p>Paso 2</p> <p>"La Salud en la familia"</p>	<p>Ante la situación actual, es importante involucrarse en la educación de conductas que protejan su salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar un lavado de manos correcto y que además ellos puedan fomentarlo con los familiares, amigos, vecinos. • Reconocer circunstancias diarias en las que su salud está vulnerable: jugar en la tierra, tener contacto con animales, contacto con basura, etcétera. • Enseñar medidas de higiene que los protejan: uso de pañuelos, aprender a sonarse, evitar compartir sus cubiertos y vasos, etcétera. • Mostrarles la importancia de la limpieza del entorno en el que están. 	<p>¿Cómo proteger la salud en la familia?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manteniendo una alimentación saludable. 2. Realizando ejercicio físico o deporte. 3. Promover los valores así como la equidad, la igualdad, la equidad de los roles de género. 4. Evitar los tóxicos: Que contaminan el Organismo y el medio ambiente 5. El Sueño: descanso físico y psíquico





Tes ¿Cómo es la salud de mi familia?

Apellido de la Familia _____

Acciones para el cuidado de la salud	Realiza		Qué acciones podría realizar		
	✓	✗	Para iniciar	Para continuar	Para mejorar
Establecen conversaciones sobre distintos temas					
Permita a los hijos tomar sus propias decisiones y lidiar con las consecuencias.					
Piensen antes de actuar					
Practica la respiración profunda					
Dejan que cada persona atendida o haga cosas, aunque sean pocas y las haga con dificultad, lentamente o se equivoque.					
Mantienen en orden las habitaciones o espacios de componen su casa u hogar.					
Entienden lo importante que son las emociones de los demás mediante un discurso calmado y sin discusiones.					
Complementan el trabajo realizado en el centro escolar, no solo en cuanto al estudio y los deberes, sino también en la formación en valores, el interés por la cultura y el arte o el fomento de la lectura.					
Mantienen en casa un ambiente educativo que fomente la curiosidad y la creatividad.					
Mantiene una alimentación saludable					
Realizan ejercicio físico o algún deporte					
Promueve los valores, la equidad y la igualdad de los roles de genero					
Evita los tóxicos, que contaminan el organismo y el medio ambiente					
Práctica el descanso físico y psíquico					

Diseña un plan de acción para mejorar la salud de la familia

¿Qué podemos hacer?

1.- Para practicar Educación socioemocional	
2.- Para llevar una alimentación saludable	
3.-Para realizar ejercicio físico o deporte	
4.-Promover los valores así como la equidad, la igualdad, la equidad de los roles de género.	
5.-Para evitar los tóxicos: Que contaminan el Organismo y el medio ambiente	
7.- Para que durante el sueño tengan descanso físico y psíquico.	



Ficha 2.3

Práctica para alumnos Juguemos a cuidar la Salud

Descripción

Dado de "Cuidado de la Salud"

- Juego de nivel inicial.
- Se propone utilizarlo al inicio del ciclo escolar, como una actividad ludica de apoyo para el registro del diagnóstico inicial
- Cuenta con seis imágenes basicas del cuidado de la salud.
- Se pueden considerar diversas variantes

Campo de formación académica:

Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje esperado:

Conoce medidas para evitar enfermedades

Evaluación:

1. Registro de desempeño de los alumnos.
2. Diario de trabajo, para el registro de:
 - Sucesos sorprendentes o preocupantes
 - Reacciones y opiniones de los niños
 - Valoración general de la jornada de trabajo



Instrucciones

Objetivo del juego, los jugadores pondrán en práctica sus habilidades de lenguaje y comunicación, con apoyo de imágenes del cuidado de la salud, de los seis lados del dado.

1. Se juega en grupos pequeños
2. Cada jugador tira el dado de puntos, el que obtenga menos puntos inicia el juego
3. El primer jugador tira el dado y depende del número de puntos que le salieron en el dado realizará lo siguiente: Si el dado que sale:

Canta una canción de frutas y verduras

Di una frase de "Tomar agua natural"

Cuenta una historia de ¿Cómo te sientes cuando juegas?

Explica ¿para qué sirve ponernos las vacunas?

Menciona la técnica correcta del cepillado dental

Comenta ¿Cómo se pueden prevenir los accidentes?

Liga para consulta de actividades

Genially. - <https://view.genial.ly/6168ca63a76b1f0d454ab38c/presentation-aula-virtualjuegosde-mesa-cuidado-de-la-salud>

Link para descarga: "Dado cuidado de la salud. -

https://www.canva.com/design/DAEslZovgdo/PKWOHksHBRwMDsxN61o9Q/view?utm_content=DAEslZovgdo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink



Descripción

Serpientes y escaleras de la salud

- Es un juego de nivel medio, contiene diez acciones básicas que los alumnos deben realizar para el cuidado de la salud

Campo de formación académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje esperado: Conoce medidas para evitar enfermedades

Evaluación: 3. Registro de desempeño de los alumnos.

4. **Diario de trabajo**, para el registro de:

- Sucesos sorprendentes o preocupantes
- Reacciones y opiniones de los niños

Valoración general de la jornada de trabajo



Link para descarga de plantilla del juego: Serpientes y escaleras de salud.

https://www.canva.com/design/DAEsVG79NTQ/eZaZWkCkLawCzUfj8u5Nug/view?utm_content=DAEsVG79NTQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink





Descripción	
La oca de la salud	<ul style="list-style-type: none"> Es un juego de nivel avanzado con 30 acciones que incluyen los temas de promoción a la salud. (alimentación, higiene, cuidado de la vista, oído y nariz, postura correcta, prevención de enfermedades, accidentes y desastres, vacunación, limpieza, hidratación, cuidado del medio ambiente)



Campo de formación académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje esperado: Conoce medidas para evitar enfermedades

Evaluación:

- 5. Registro de desempeño de los alumnos.
- 6. **Diario de trabajo**, para el registro de:
 - Sucesos sorprendentes o preocupantes
 - Reacciones y opiniones de los niños

Valoración general de la jornada de trabajo

Juego de la Oca

Objetivo: Ser el primero en llegar a la casilla central de la Gran Oca, saltando de posiciones, según la tirada de los dados, los jugadores podrán en práctica sus habilidades de conceptualización y práctica con apoyo de las imágenes de cuidado de la salud.

Material

Un dado
Un tablero de la "Oca de Salud"
Dos jugadores o más

Instructivo

- Cada jugador coloca su ficha en la casilla de inicio
- Cada jugador tira el dado, el que obtenga mayor puntos inicia el juego
- el primer jugador tira el dado y avanza su ficha de acuerdo a los puntos que haya obtenido
- El jugador debe de explicar la imagen en la que cayó, por ejemplo si cae en la casilla 27, este el niño lastimado por que tuvo un accidente, y responder ¿Qué debemos hacer para evitar accidentes o evitar que nos suceda lo que le paso al niño? / Segundo ejemplo: si cae en la casilla 8, son frutas y verduras, ¿Qué beneficios tenemos al comer frutas y verduras?
- Si caen en las casillas 2, 6, 11, 22, 29 y 34, en las que aparece una oca, el jugador debe decir "Oca, oca, tiro de nuevo porque me toca" y se tira nuevamente el dado, avanza según los puntos del dado.
- Gana el jugador que llegue a la meta primero

Link para descarga de plantilla del juego: "La oca de salud"
https://www.canva.com/design/DAEseCtpqrs/edSidi8VTkwQXwx-hSyTwa/view?utm_content=DAEseCtpqrs&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Recomendaciones para la evaluación en educación preescolar

- El crecimiento personal es muy rápido en estas edades y puede ser muy desigual de un niño a otro, lo cual implica que las expectativas grupales, a estas edades, sólo pueden referirse a ciertos comportamientos sociales (convivencia, tolerancia, cooperación, respeto a reglas de funcionamiento grupal, por ejemplo), pero en el terreno de las adquisiciones de áreas particulares serán las variaciones individuales las que prevalezcan. Por supuesto, esto no significa que no haya evaluación en el preescolar, pero debe tratarse más bien de un registro de avances de cada alumno y del grupo total, en los distintos campos formativos.
- Para ello, el educador debe ser capaz de identificar signos de avance, previos a las respuestas correctas.
- Para conocer como avanzan los niños en su proceso formativo y poder orientarlo, es indispensable contar con información confiable y clara acerca de su desempeño en las situaciones didácticas en que participan con su grupo.
- La evaluación tiene sentido formativo con las finalidades de:
 - Valorar los aprendizajes de los alumnos
 - Identificar las condiciones que influyen en el aprendizaje
 - Y mejorar el proceso docente y otros aspectos

TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN

Las técnicas de observación permiten evaluar los procesos de aprendizaje en el momento en el que se producen, se puede advertir, los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores de los alumnos y cómo los utilizan en una situación determinada.

<p>1.-Guía de observación</p>	<p>Permite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centrar la atención en aspectos específicos que resulten relevantes para la evaluación del docente. • Promover la objetividad, ya que permite observar diferentes aspectos de la dinámica al interior del aula. • Observar diferentes aspectos y analizar las interacciones del grupo con los contenidos, los materiales y el docente. • Incluir indicadores que permitan detectar avances e interferencias en el aprendizaje de los alumnos. 	<p>Finalidad</p> <p>La guía de observación como instrumento de evaluación permite:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Centrar la atención en aspectos específicos que resulten relevantes para la evaluación del docente. ☐ Promover la objetividad, ya que permite observar diferentes aspectos de la dinámica al interior del aula. ☐ Observar diferentes aspectos y analizar las interacciones del grupo con los contenidos, los materiales y el docente. ☐ Incluir indicadores que permitan detectar avances e interferencias en el aprendizaje de los alumnos 	<p>Procedimiento</p> <p>Para elaborar una guía de observación es necesario definir los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propósito(s): lo que se pretende observar. • Duración: tiempo destinado a la observación (actividad, clase, semana, secuencia, bimestre, ciclo escolar); puede ser parcial, es decir, centrarse en determinados momentos. • Aspectos a observar: redacción de indicadores que consideren la realización de las tareas, la ejecución de las actividades, las interacciones con los materiales y recursos didácticos, la actitud ante las modalidades de trabajo propuestas, las relaciones entre alumnos, y la relación alumnos-docente, entre otros
--------------------------------------	---	---	--

<p>2.-Registro anecdótico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En el registro anecdótico se anotan únicamente los hechos que se salen de lo común, con el fin de conservar algunas ideas o formas de actuar de los alumnos que permitan apreciar sus procesos de aprendizaje. • Es un informe que describe hechos, sucesos o situaciones concretos que se consideran importantes para el alumno o el grupo, y da cuenta de sus comportamientos, actitudes, intereses o procedimientos. • Para que resulte útil como instrumento de evaluación, es necesario que el observador registre hechos significativos de un alumno, de algunos alumnos o del grupo. 	<p>Finalidad</p> <p>El registro anecdótico se recomienda para identificar las características de un alumno, algunos alumnos o del grupo, con la finalidad de hacer un seguimiento sistemático para obtener datos útiles y así evaluar determinada situación</p>	<p>Procedimiento</p> <p>El registro anecdótico se compone de siete elementos básicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fecha: día que se realiza. 2. Hora: es necesario registrarla para poder ubicar en qué momento de la clase sucedió la acción. 3. Nombre del alumno, alumnos o grupo. 4. Actividad evaluada: anotar específicamente qué aspecto o actividad están sujetos a evaluación. 5. Contexto de la observación: lugar y ambiente en que se desarrolla la situación. 6. Descripción de lo observado: a modo de relatoría, sin juicios ni opiniones personales. 7. Interpretación de lo observado: lectura, análisis e interpretación que el docente hace de la situación; incluye por qué se considera relevante.
--------------------------------------	---	--	---





<p>3.- Diario de clase</p>	<p>El diario de clase es un registro individual donde cada alumno plasma su experiencia personal en las diferentes actividades que ha realizado, ya sea durante una secuencia de aprendizaje, un bloque o un ciclo escolar. Se utiliza para expresar comentarios, opiniones, dudas y sugerencias relacionados con las actividades realizadas.</p>	<p>Finalidad</p> <p>El diario de clase permite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover la autoevaluación. <p>◻ Privilegiar el registro libre y contextualizado de las observaciones.</p> <p>◻ Servir de insumo para verificar el nivel de logro de los aprendizajes</p>	<p>Procedimiento</p> <p>Para elaborar un diario de clase se deben considerar los siguientes elementos:</p> <p>◻ Definir la periodicidad del diario; es decir, por cuánto tiempo va a realizarse y con qué propósito.</p> <p>◻ Seleccionar qué se incluirá en el diario, cómo y para qué.</p> <p>◻ Realizar un seguimiento de los diarios de los alumnos.</p> <p>◻ Propiciar la reflexión entre pares y docente-alumno acerca del contenido del diario.</p>
-----------------------------------	---	--	---

<p>4.- Diario de trabajo</p>	<p>Es el instrumento donde la educadora registra notas sobre el trabajo cotidiano; cuando sea necesario, también se registran hechos o circunstancias escolares que hayan influido en el desarrollo del trabajo. No se trata de reconstruir paso a paso todas las actividades si no de registrar los datos que permitan reconstruir mentalmente la práctica y reflexión sobre ella</p>	<p>Finalidad</p> <p>Es una lista de enunciados o frases seleccionadas para medir una actitud personal (disposición positiva, negativa o neutral), ante otras personas, objetos o situaciones.</p>	<p>Procedimiento</p> <p>Reconstruir paso a paso mentalmente la práctica y la reflexión sobre ella:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Sucesos sorprendentes o preocupantes: en relación con las actividades planteadas ◦ Reacciones u opiniones de los niños. ◦ Una valoración general de la jornada de trabajo: breve nota de autoevaluación
-------------------------------------	--	--	---

<p>1.- Escala de actitudes</p>	<p>Es una lista de enunciados o frases seleccionadas para medir una actitud personal (disposición positiva, negativa o neutral), ante otras personas, objetos o situaciones.</p>	<p>Para elaborar la escala de actitudes se debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la actitud a evaluar y definirla. • Elaborar enunciados que indiquen diversos aspectos de la actitud en sentido positivo, negativo e intermedio. • Los enunciados deben facilitar respuestas relacionadas con la actitud medida. • Utilizar criterios de la escala de valoración
---------------------------------------	--	---

<p>6.-Expediente personal</p>	<p>Instrumento de formación relevante que sirve para documentar el proceso de avance de cada niño del grupo.</p> <p>El expediente privado. - solo tiene acceso el educador y los padres de familia no se muestra al público. Incluye ficha de inscripción Copia de acta de Nacimiento Entrevista con los padres de familia o tutores (que debe incluir las condiciones de salud y médicas)</p> <p>El expediente público. – se puede mostrar en público a los docentes, padres de familia alumnos. Son notas del educador en relación con los avances que observa en el niño, así como de otras condiciones particulares. Es conveniente incluir algunos productos que realizan los niños que documentan los avances, logros y dificultades que la educadora observa. El registro se hace con regularidad cuando se identifican rasgos relevantes en el desempeño d ellos niños en función de los aprendizajes esperados establecidos en el programa.</p>
--------------------------------------	--





Ficha 3

"La nutrición y la salud en
el desarrollo de los niños"





Ficha 3

Informativa /Educadores Padres de Familia o Tutores

"La nutrición y la salud en el desarrollo de los niños

Llevar una alimentación correcta y realizar actividad física diariamente, permite que nuestro cuerpo funcione mejor y previene, o al menos reduce, el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, patologías cardiovasculares, obesidad, etc. Comer teniendo en cuenta la repercusión que los hábitos alimentarios tienen en nuestra salud, no significa someternos a dietas severas, aburridas, repetitivas o poco gratificantes para nuestro paladar.

Seguir una alimentación correcta, que incluya una variedad de alimentos en las porciones adecuadas para las necesidades de cada persona, está al alcance de todos.

La alimentación es uno de los factores que condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento físico e intelectual y la productividad de las personas.

Una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo es directamente proporcional a la alimentación, si ésta es deficiente, las capacidades, sobre todo las físicas pueden llegar a disminuir hasta un 30% respecto al desarrollo normal.

Una alimentación monótona, repetitiva o sin los alimentos indispensables para nuestro cuerpo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos (cansancio excesivo, falta de reflejos...), como psíquicos (falta de interés por las cosas, irritabilidad...); situaciones que mejoran mediante una alimentación correcta.

Es difícil incidir directamente en los hábitos alimentarios de cada uno de los alumnos, sin embargo, es posible realizar reuniones con padres de familia o tutores, talleres, invitar a un especialista de alimentación con el nutriólogo, se pueden elaborar infografías, boletines, murales, etc. con información que les permita tener los conocimientos básicos de una alimentación correcta para mejorar su salud.

Una alimentación correcta para tu
hija o hijo es la mejor herencia
para su desarrollo

Si tu hija o hijo no lleva una alimentación correcta puede presentar:

- Desnutrición
- Sobrepeso
- U obesidad.





Ficha 3.1

Informativa /Educadores Padres de Familia o Tutores Características de una alimentación correcta o sana

Dentro de los elementos que conforman un estilo de vida saludable se encuentran:

- Alimentación correcta
- Consumo de agua simple potable

La alimentación correcta

La alimentación correcta es la dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida. Promueve el crecimiento y el desarrollo adecuado en las niñas, los niños y los adolescentes, y permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla en los adultos, además de prevenir el desarrollo de enfermedades fuente: NOM-043-SSA2-2012

Una dieta correcta aporta al organismo los nutrimentos que necesita y tiene las siguientes características:

Es completa: incluye alimentos con todos los nutrimentos que se requieren (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).

Es equilibrada: contiene los nutrimentos de los tres grupos de alimentos en las proporciones adecuadas.

Es inocua: no implica riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, se prepara en condiciones higiénicas adecuadas y se consume con moderación.

Es suficiente: cubre las necesidades nutricionales de cada persona según su edad, sexo y actividad física.

Es adecuada: corresponde a los gustos, cultura y recursos económicos sin sacrificar las demás características de una dieta correcta.

Es variada: incluye alimentos de cada grupo, con variedad en consistencia, color y sabor..

El consumo diario de verduras y frutas contribuye a lograr saciedad sin grandes aportes de energía, por lo que las cantidades pueden ser mayores a otros alimentos; por ejemplo, se pueden consumir 5 porciones de frutas y verduras a lo largo del día, y de esta forma prevenir el exceso de peso, la desnutrición y las enfermedades.

¿Qué es una alimentación saludable?⁴

Es comer alimentos que aportan los nutrimentos y la energía (calorías) necesarios para el buen funcionamiento de tu cuerpo de acuerdo con tus necesidades (sexo, edad, peso, estatura, trabajo o actividad, entre otras).

⁴ IMSS (2022), Cartera de alimentación correcta y actividad física /

Alimentación de la niña y el niño de 1 a 4 años	
1	Propiciar un ambiente de afecto a la hora de tomar sus alimentos.
2	Permitir que toquen los alimentos.
3	Respetar, dentro de lo razonable, horarios de comida, gustos, preferencias y expresiones al estar satisfecho.
4	Ofrécer la comida en bocados pequeños y concéder el tiempo suficiente para comerla. (poco a poco aprendera a comer en menor tiempo)
5	Dale los mismos alimentos que come el resto de la familia, adecuando a sus necesidades las porciones, los utensilios y el número de comidas (tres comidas mayores y dos colaciones).
6	En las colaciones puedes incluir: fruta, verdura picada, flan, gelatina, arroz con leche, camote cocido o lo que tengas disponible en casa.
7	Enseñar a lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al baño, así como a lavarse los dientes después de comer.
8	Evitar los regañíos durante las comidas, puedeya que podrian relacionar esos malos momentos con el alimento y rechazarlos en lo futuro.
9	No dar comida que tenga saliva de otra persona.
10	Preparar de otra forma el alimento que no quiera comer y buscar el momento preciso para insistir, también investigar la causa cuando no tenga hambre.
11	Evitar el consumo de golosinas y frituras, especialmente cuando se aproxima la hora de la comida o la colación.
12	Involucrarse en tareas sencillas, como lavado de frutas y verduras, bajo tu supervisión estricta o de otro adulto.

¿Qué características debe de tener una alimentación correcta?	
1	Tiene que ser completa : debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: frutas, verduras, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
2	Tiene que ser equilibrada : los nutrientes deben estar repartidos tales como: La Organización Mundial de la Salud recomienda: <ul style="list-style-type: none"> • Beber agua simple de 1,5 a 2 litros de agua al día. • 50-55% de hidratos de carbono • 30-35% de lípidos o grasas • 12-15% de proteínas • Cantidades determinadas de fibra, vitaminas y minerales.
3	Tiene que ser suficiente : la cantidad de alimentos de forma adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.





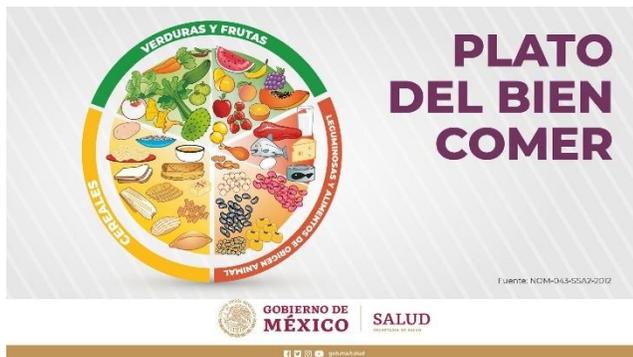
4	Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
5	Tiene que ser variada : debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios

¿Cómo realizar una alimentación saludable?

Utiliza como guía la imagen del Plato del Bien Comer; tu plato debe tener los tres grupos de alimentos:

	verduras y frutas,
	cereales
	leguminosas y alimentos de origen animal.

Verduras y Frutas



- Son fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
- Deben consumirse todos los días y en todas las comidas, crudas o al vapor, previamente lavadas y desinfectadas.
- Se deben consumir cinco porciones diarias.
- Consumir de preferencia las de temporada, por su bajo costo y frescura.
- Algunas verduras de mayor disponibilidad en nuestro país son: acelga, verdolaga, quelite, espinaca, flor de calabaza, huauzontle, nopal, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongo, betabel, chile poblano, zanahoria, pepino y lechuga, entre otras. (Los nombres de las frutas y verduras pueden variar por entidad y regiones del país)
- Entre las frutas de mayor disponibilidad están: guayaba, papaya, melón, aguacate, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, mamey, chicozapote, mango, chabacano, uvas y granada, entre otras.





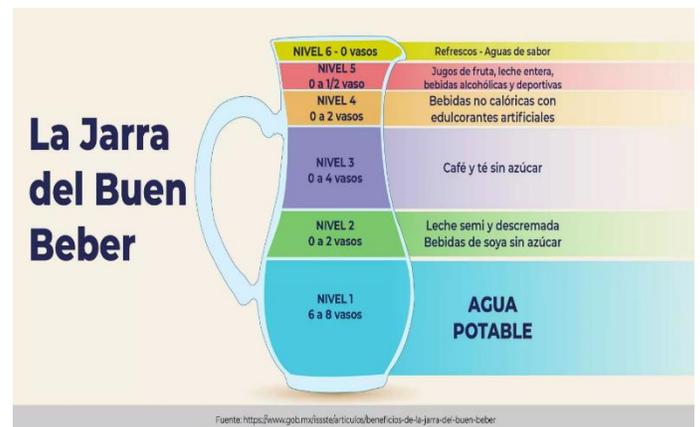
Cereales y tubérculos



- Son fuente de energía, vitaminas, minerales y fibra dietética.
- Los cereales de preferencia se deben consumir integrales.
- El grupo de cereales está formado por maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y productos derivados como tortillas y productos de nixtamal, panes integrales, galletas y pastas.
- Los tubérculos son parte del tallo o de una raíz, como la papa, la yuca y el camote.

El consumo de agua simple potable

El consumo de agua simple potable es importante debido a que 70% del cuerpo humano está formado por agua y, para regularla, es necesario recuperar la que se elimina a través de la orina, la transpiración, la respiración y las lágrimas, entre otras formas.



gob.mx/salud

Leguminosas y alimentos de origen animal



- Son fuente de proteínas, hierro, grasas y vitaminas.
- Se deben combinar con los cereales porque su valor nutritivo es semejante al de las proteínas, que son importantes para formar los tejidos del cuerpo.
- Las leguminosas crecen en vaina. Ejemplos: frijol, lenteja, garbanzo, haba, soya, chícharo, alubia, entre otras.
- Los alimentos de origen animal incluyen huevo, pescado, pollo, res, puerco y vísceras. A este grupo pertenecen los lácteos, como la leche, el queso y el yogur, que se caracterizan por ser de fácil digestión.





A continuación se presenta un glosario de terminos para comprender los temas relacionados a la nutrición y alimentación.

Termino	Definición
Acidos grasos saturados	a los que carecen de dobles ligaduras. Se recomienda que no excedan más del 7% del valor energético total de la dieta, ya que favorecen la aterosclerosis. Algunos productos contienen cantidades elevadas de ácidos grasos saturados. (e encuentran en los alimentos de origen animal, como las carnes, embutidos, o la leche y sus derivados.)
Acidos grasos trans	a los que son isómeros de ácidos grasos monoinsaturados. (Se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate, y algunos frutos secos.) Se pueden producir en la hidrogenación de aceites vegetales durante la elaboración de margarinas y grasas vegetales. Se ha demostrado que un alto consumo en la dieta puede incrementar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.
Agua simple potable	a la que no contiene contaminantes físicos, químicos ni biológicos, es incolora, insípida e inolora y no causa efectos nocivos al ser humano. Es el líquido más recomendable para una hidratación adecuada porque no se le ha adicionado nutrimento o ingrediente alguno.
Alimentación complementaria	al proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño o niña, se recomienda después de los 6 meses de edad.
Alimentación	al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.
Alimentación correcta	a los hábitos alimentarios que de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el

	peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.
Alimento	cualquier sustancia o producto, sólido o semisólido, natural o transformado, que proporcione al organismo elementos para su nutrición.
Anemia	a la reducción de la concentración sanguínea de hemoglobina. La causa más frecuente de este trastorno es la deficiencia de hierro.
Anemia ferropriva	a la que es producida por deficiencia de hierro, generalmente se debe a la insuficiencia o baja disponibilidad de hierro en la dieta o a pérdidas crónicas de sangre (como en menstruaciones excesivas o prolongadas, embarazos repetidos, infestación con parásitos, úlceras gastrointestinales, entre otras).
Antioxidantes	a las sustancias que previenen la oxidación y ayudan a mantener la integridad celular inactivando a los radicales libres que pueden causar daño celular. Los antioxidantes se encuentran en muchos alimentos, incluyendo frutas y verduras. También se encuentran disponibles como suplementos dietéticos.
Circunferencia o perímetro de cintura o abdominal	al mínimo perímetro de la cintura, se hace identificando el punto medio entre la costilla inferior y la cresta iliaca, en personas con sobrepeso se debe medir en la parte más amplia del abdomen. Tiene como objetivo estimar la grasa abdominal o visceral. Circunferencia abdominal saludable hasta menor a 80 cm en mujeres y menor a 90 cm en hombres.
Colación o refrigerio	a la porción de alimento consumida entre las comidas principales (desayuno, comida y cena), y sirve para cumplir las características de una dieta correcta.
Densidad energética (DE) de un alimento	a la cantidad de energía que contiene éste por unidad de peso (kcal/g o kj/g).
Desnutrición	al estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos y que manifieste un cuadro clínico característico.
Diabetes mellitus	comprende a un grupo heterogéneo de enfermedades sistémicas, crónicas, de causa desconocida, con grados variables de predisposición hereditaria y la participación de diversos factores ambientales que afectan al metabolismo intermedio de los hidratos de carbono, proteínas y grasas que se asocian fisiopatológicamente con una deficiencia en la cantidad, cronología de secreción y/o en la acción de la insulina. Estos defectos traen como consecuencia una





	elevación anormal de la glucemia después de cargas estándar de glucosa e incluso en ayunas conforme existe mayor descompensación de la secreción de insulina.
Dieta	al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.
Dieta correcta	a la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.
Completa	que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.
Equilibrada	que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí
Inocua	que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
Suficiente	que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
Variada	que, de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.
Adecuada	que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.
Edulcorante	a la sustancia que produce la sensación de dulzura, los hay de origen natural y sintético.
El Plato del Bien Comer	a la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.
Estado de nutrición o estado nutricional	al resultado del equilibrio entre la ingestión de alimentos (vehículo de nutrimentos) y las necesidades nutrimentales de los individuos; es así mismo consecuencia de diferentes conjuntos de interacciones de tipo biológico, psicológico y social.
Fibra dietética	a la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y la absorción en el intestino humano y que sufren una fermentación total o parcial en el intestino grueso. La fibra dietética

	incluye polisacáridos, oligosacáridos, lignina y otras sustancias asociadas con las plantas. Se les divide en solubles e insolubles. Epidemiológicamente su consumo insuficiente se ha asociado con la aparición de enfermedades crónicas. Se encuentra en leguminosas, cereales integrales, verduras y frutas.
Gasto energético	a la energía que consume un organismo, está representado por la tasa metabólica basal (TMB), la actividad física y la termogénesis inducida por la dieta. Se considera a la TMB, como la mínima cantidad de energía que un organismo requiere para estar vivo y representa del 60 al 70% del total del gasto energético en la mayoría de los adultos sedentarios.
Grano entero	al cereal de granos intactos que, al someterse a un proceso de molienda, rompimiento, hojuelado, entre otros, conserva sus principales componentes anatómicos y están presentes en una proporción relativamente igual a la existente en el grano intacto original, logrando esto de manera natural o a través de medios tecnológicos.
Grupos de alimentos	a la forma de clasificar los alimentos de acuerdo con su composición y se clasifican en tres grupos: <ul style="list-style-type: none"> • grupo 1. Verduras y frutas • grupo 2. Cereales • grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal. Dentro de un mismo grupo los alimentos son equivalentes en su aporte de nutrimentos y por lo tanto intercambiables, mientras que los alimentos en grupos diferentes son complementarios.
Hábitos alimentarios	al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.
Hidratos de carbono:	a los compuestos orgánicos integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno, que constituyen la principal fuente de energía en la dieta (por gramo aportan aproximadamente 4 Kcal o 17 Kj). Se recomienda que aporten del 60 al 65 por ciento del total de la energía de la dieta.
Índice de masa corporal	al criterio diagnóstico que se obtiene dividiendo el peso en kilogramos entre la talla en metros, elevada al cuadrado.





	Permite determinar peso bajo, peso normal, sobrepeso y obesidad.
Índice glucémico (IG)	a la respuesta postprandial (después de haber ingerido alimento) en particular respecto de una cantidad estándar. La referencia estándar más usada es el pan blanco (IG, 70) o la glucosa (IG, 100).
Nutrición	al conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes por el organismo. En el ser humano tiene carácter biopsico-social.
Nutrimiento	a cualquier sustancia incluyendo a las proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos o hidratos de carbono, agua, vitaminas y nutrimentos inorgánicos (minerales) consumida normalmente como componente de un alimento o bebida no alcohólica que proporciona energía; o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o cuya carencia haga que produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.
Obesidad	a la enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, la cual se determina cuando en las personas adultas existe un IMC igual o mayor a 30 kg/m ² y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m ² . En menores de 19 años la obesidad se determina cuando el IMC se encuentra desde la percentila 95 en adelante, de las tablas de IMC para edad y sexo de la Organización Mundial de la Salud.
Orientación alimentaria	al conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta en el ámbito individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales.
Platillo	a la combinación de alimentos que dan como resultado nuevos sabores o texturas que los alcanzados al preparar los alimentos en forma individual; por lo general resulta en un efecto sinérgico en lo que a sabor, textura y aporte nutrimental se refiere.
Promoción de la salud	al proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida

	saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.
Proteínas	a los polímeros formados por la unión de aminoácidos mediante enlaces peptídicos. Su principal función en la dieta es aportar aminoácidos (Se obtienen de la carne, los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes).
Sobrepeso	al estado caracterizado por la existencia de un IMC igual o mayor a 25 kg/m ² y menor a 29,9 kg/m ² y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m ² y menor a 25 kg/m ² . En menores de 19 años, el sobrepeso se determina cuando el IMC se encuentra desde la percentila 85 y por debajo de la 95, de las tablas de edad y sexo de la OMS.

Las personas con sobrepeso y obesidad tienen exceso de grasa en el cuerpo, se acumula más en el abdomen, ocasionando mayor riesgo de tener diabetes, hipertensión, dislipidemia, hígado graso, algunos tipos de cáncer como de mama o colon, entre otros problemas de salud.



Material de apoyo

Cuidado de la Salud

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Sin embargo, no se trata de comer cualquier alimento, sino de obtener una alimentación que proporcione los nutrientes que se necesitan de acuerdo a la edad, a la actividad física, sexo y estado de salud.

Consumir alimentos en poca o demasiada cantidad, hace que se presenten enfermedades por la mala nutrición como desnutrición o obesidad, o deficiencias de vitaminas y minerales que ocasionan diferentes trastornos.

Los hábitos alimenticios de la familia son influidos por varios factores: el lugar geográfico en donde viven (vegetación, clima, etc.), la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres que están presentes en cada comunidad, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

Los hábitos o tradiciones alimentarias frecuentemente se basan en conocimientos adquiridos por experiencia y costumbres de cada comunidad.

Los alimentos aportan energía, proteínas, vitaminas y minerales en diferentes cantidades. Por esto de acuerdo a los nutrientes que en mayor cantidad contienen, estos se clasifican en tres grupos.

GRUPO 1. VERDURAS Y FRUTAS

El primer grupo de alimentos está formado por las verduras y las frutas. Fuente principal de muchas vitaminas y minerales (micronutrientes), que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todos los partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel entre otros.

Desafortunadamente muchos de nosotros no acostumbramos comer verduras. De ahí que se debe promover su consumo al prepararlas de diferentes formas.

Estos conocimientos y costumbres se aplican y se transmiten de padres a hijos y van desde la manera en que seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

Actualmente, el cambio climático de estos hábitos ha llevado a otros algunos característicos en relación y cómo alimentarnos para estar más sanos.

El organismo humano requiere de agua y otras sustancias necesarias para la formación de tejidos (músculos, huesos, dientes, etc.) y tener la energía que necesita para renovar y realizar sus actividades diarias, así como mantener el buen funcionamiento del organismo y protegerlo de las enfermedades. Así mismo son indispensables para que el niño crezca y se desarrolle. Esta sustancia se llama nutrientes y se encuentran en los alimentos.

Las leguminosas o semillas de vainas como frijol, lenteja, habas, garbanzo, soja, alverjón, son ricas en proteínas. Estas se encuentran también en todos los productos de origen animal como carne, vísceras, huevo, leche, queso, pollo, pescado, las carnes de origen silvestre (iguana, vibora y otros).

Oleaginosas como el cacahuete, pepita, ajonjolí, girasol, nuez, avellana, almendra y piñón también tienen proteínas aunque en menor cantidad.

De las carnes y leche, se obtiene la miel y la manteca, que son fuente de energía al igual que los aceites y grasas vegetales.

Los alimentos que dan energía concentrada, es decir en pequeña cantidad, proporcionan mucha energía como el azúcar, la miel, el piloncillo, la cajeta, la mermelada y el azúcar como el aceite, la margarina y la manteca vegetal, deben consumirse en menor cantidad. El abuso en el consumo de azúcar y grasas resulta perjudicial para la salud.

Por eso es importante cuidar la cantidad que consumimos y no preparar alimentos muy dulces y muy grasosos.

Los azúcares y grasas proporcionan energía, pero cuando se consumen en exceso ocasionan obesidad y enfermedades del corazón.

Lo que una familia come depende de los alimentos que se encuentran en la región, dinero disponible para comprarlos, forma en que se acostumbra combinarlos, manera como se distribuyen entre sus miembros y preferencias al consumirlos y prepararlos.

Para tener una alimentación correcta, cada familia debe aprovechar lo mejor posible los alimentos que tienen a su alcance y procurar que los comidas del día incluyan alimentos de los tres grupos:

- Verduras y frutas
- Cereales y subproductos
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

La alimentación correcta aporta la energía, proteínas, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, establece los criterios para la integración y consumo de una alimentación correcta para los diferentes grupos de población.

¿Qué es la alimentación correcta?
Una alimentación correcta es la que incluye en cada tiempo de alimentación, (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada grupo.

La alimentación correcta debe reunir las siguientes características, que son:

- **Completa**, es decir que incluya por lo menos un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida.
- **Equilibrada**, que los alimentos contengan entre sí las proporciones nutritivas recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.
- **Higiénica**, preparar los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.
- **Suficiente**, consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutritivas.
- **Variedad**, incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrientes que requiere el organismo.
- **Adecuada**, que sea adecuada al gusto, costumbres, disponibilidad y accesibilidad de las personas.

Referencia:

NOM-043-SSA2-2012



Link para descarga "Características de una alimentación correcta"

https://www.canva.com/design/DAE3u0P40ag/W3ztzg-GX0x3HdC9odNAXw/view?utm_content=DAE3u0P40ag&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel

Ficha 3.2

Informativa / Educadores Padres de Familia o Tutores Como prevenir y atender los casos de obesidad desde el Jardín de Niños

No olvides estar atenta (o) a los siguientes Signos de alarma para evitar que tu hija (o) tenga algún problema de desnutrición, sobrepeso u obesidad:

Signos de alarma por desnutrición	Disminuye de peso o no aumenta,
	No tiene hambre o no pide de comer,
	Si le ofreces los alimentos: <ul style="list-style-type: none"> • Come con desgano o tarda mucho comiendo. • Disminuye su ritmo usual de actividad o bien, notas que está indiferente. • Juega poco, se cansa muy rápido y duerme mucho. • Llora mucho o está irritable y sólo quiere estar en brazos. • Presenta enfermedades infecciosas frecuentes o de mayor duración como respiratorias o gastrointestinales.
Signos de alarma para sobrepeso y obesidad	• Aumenta de peso o está por arriba de lo esperado.
	• Observas un incremento de grasa en la parte de su cintura.
	• Come cantidades elevadas de alimentos ricos en grasas y azúcares y además no se mantiene activa (o).

Si tu hija (o) presenta alguno de los Signos de alarma anteriores llévalo a la Unidad de Salud más cercana.



Consejos que se deben seguir para prevenir la obesidad en niños

1	Hábitos alimenticios saludables:	Una dieta equilibrada es la base de una buena alimentación. Los padres somos los encargados de inculcar en los niños una correcta alimentación y a veces somos nosotros los primeros que tenemos que cambiar el chip.
2	Controlar las porciones:	Esto es necesario más que nada para alimentos que contienen muchos azúcares o grasas. Estos alimentos son adictivos, incluso para los adultos, por lo que controlar esas porciones hará que no se genere una dependencia. Se recomienda darles la mejor versión, es decir, que consumas frutas que contienen azúcar en lugar de utilizar azúcares añadidos o consumir grasas buenas como la palta, los frutos secos, entre otros.
3	Actividad física:	Es importante que desde pequeños incluyan la actividad física como parte de su día. Lo recomendable es realizar al menos 4 veces a la semana aproximadamente 1 hora al día . No necesariamente tienen que ser deportes de esfuerzo, pueden ser bailes, caminatas y otras actividades que requieren de gran movimiento. Se pueden intentar diferentes actividades hasta que encuentren la que más le guste y con la que más se divierta. Recuerdar que por la emergencia sanitaria en la que nos encontramos, los niños tienen un tiempo límite para salir de casa, por ello, lo mejor es encontrar actividades que puedan realizar en el hogar.
4	Pasar menos tiempo delante de una pantalla:	Ahora es más normal que los niños pasen mayor tiempo mirando televisión o videojuegos. Esto ha hecho que el nivel de actividad en general baje por lo que es bueno limitar las horas de estar sentado para poder realizar más actividades que impliquen movimiento y de esa manera combatir con el sedentarismo desde pequeños.

¿Qué alimentos puedes darle a tu hija o hijo si tiene sobrepeso?

Verduras y frutas, alimentos bajos en grasa, evita alimentos con alto contenido en grasa (papas, alimentos fritos, capeados) y con alto contenido en azúcar (pastelillos, dulces, jugos, refrescos).

¿Cómo saber si tu hija o hijo está bajo de peso?

Acude a tu Unidad de Salud más cercana para que lo midan y pesen, evalúen su estado de nutrición para hacerle un diagnóstico nutricional y saber si tiene bajo peso.

Como recomendación adicional, es importante considerar que si queremos que nuestros hijos tengan una alimentación saludable que ayude a prevenir problemas a futuro, debemos ser el ejemplo.

Si quieres enterarte de la Cruzada contra el Hambre, visita este link, ahí conocerás los municipios donde se lleva a cabo, por si vives en uno de ellos: <http://sinhambre.gob.mx/>.

Para conocer la Estrategia Nacional para la Prevención del Sobrepeso y obesidad <http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/estrategia.html> .





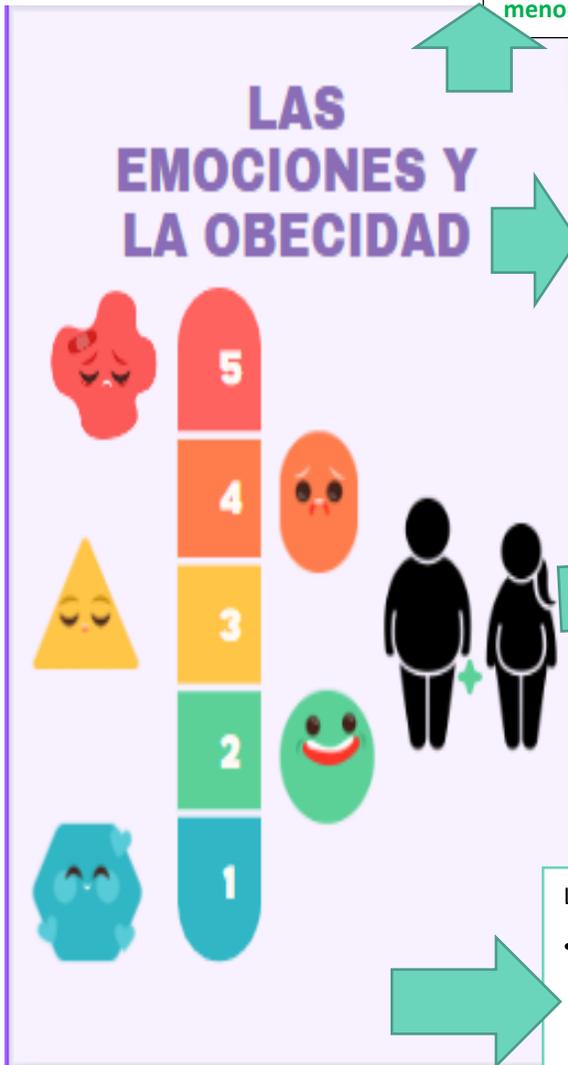
"El sobrepeso y obesidad son problemas de salud de alta prevalencia en niños en edad escolar en México, especialmente en niñas, y se asocia positivamente con el nivel socioeconómico, la edad de los escolares y la escolaridad de las madres.

A parte de la cuestión económica, existen otros aspectos que generan la obesidad en la sociedad como el político y social.

Algunos temas que no ponen importancia en los centros de educación son el acoso escolar, el maltrato infantil, la pobreza, la autolesión y la obesidad, esta última especialmente en educación infantil y primaria."

La variabilidad de la ingesta puede explicarse incluso, por un intento de impedir que se produzca una invasión de pensamientos, recuerdos, sentimientos o emociones dolorosas.

Es decir, el comedor emocional tiene muchas dificultades para la identificación de sus emociones y las sensaciones de hambre, así como menor capacidad para comunicar sus sentimientos.



El comer de manera emocional es un patrón de alimentación que podría contribuir tanto al aumento como a la pérdida de peso.

Dicho de otro modo, los estados emocionales pueden tener efectos importantes en el comportamiento alimentario y el resultado, puede ser comer en exceso o muy poco.

En este sentido el verdadero origen del sobrepeso, la anorexia y la bulimia corresponden más bien a la forma en que la persona afronta la emoción.

Por otro lado, cabe mencionar que, ante la sensación de hambre, la sola ingesta de una comida puede alterar el humor y las emociones, reduciendo el nivel de irritabilidad.

Sin embargo, se ha visto que una comida poco saludable puede provocar tanto sentimientos negativos como positivos en la persona.

De este modo, la alimentación puede regular las emociones, al mismo tiempo que las emociones pueden regular la alimentación.

La obesidad se acompaña con frecuencia de:

- Trastornos psicológicos y psiquiátricos entre los que se encuentran:
 - baja autoestima
 - insatisfacción con la imagen corporal
 - depresión
 - ansiedad
 - trastorno por atracón
 - trastorno por estrés postraumático, etcétera.

Galan, Lucia (2022) "El cóctel de emociones de un niño con obesidad", rescatado: El 22 de octubre de 2021, de <https://soundcloud.com/dkvseguros/1-el-coctel-de-emociones-de-un-nino-con-obesidad-con-lucia-galan>





Material de Apoyo



¿CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL DESDE EL PREESCOLAR?

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA: ESCUELA Y FAMILIA COMO PILARES FUNDAMENTALES EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

La obesidad infantil, tiene una relación directa con comportamientos adquiridos y aprendidos en la sociedad.

Los más pequeños adquieren hábitos de las personas con las que conviven (familia) y del ámbito escolar (donde pasan gran parte del tiempo),

por eso, es tan importante que la familia y la escuela tengan conductas de salud adecuadas en cuestiones de alimentación y de actividad.



2

Esto traerá consigo importantes beneficios de salud tanto individuales como de salud pública, y se verán reducidos los costes en patologías relacionadas, ya que la obesidad infantil, los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo acarrearán en el adulto patologías importantes, muchas de ellas crónicas.

3

Uno de los pilares fundamentales para la prevención de la obesidad infantil son los buenos hábitos desde una temprana infancia.

La implementación de hábitos saludables tanto alimentarios como aquellos que eviten la vida sedentaria y favorezcan el ejercicio físico. Por ello, un punto clave para conseguir esto es establecer una correcta conexión entre familia y escuela.

4

La familia debe establecer las guías necesarias para que el desarrollo del niño o niña sea integral, y abarque todos los ámbitos posibles.

Los hábitos consolidados hacen que los niños vayan logrando más independencia, independencia que tiene que estar controlada por los adultos. Creer que un niño o niña con tres años, que come solo, lo podemos "abandonar" en este aprendizaje es un gran error.

En las familias se debe fijar un horario para la actividad física

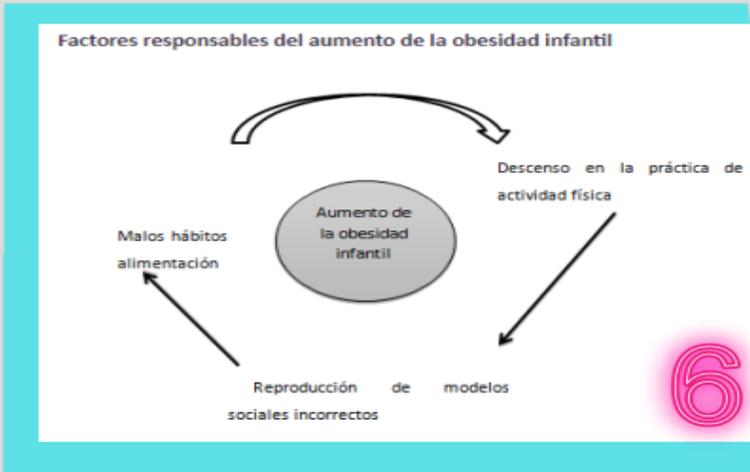


5

Sin olvidar que la escuela es un núcleo principal en la formación de las personas, y que tiene que existir una relación sólida, en todos los sentidos, con la familia. Por ello, es importante no saturar al alumno con actividades que no requieran movimiento.

Estas actividades también son importantes pero hay que tener en cuenta que los niños y niñas deben jugar, ya que es necesario para ellos, y además a través del juego, y con el juego, también se prende

7



6





8

Algunos de los múltiples objetivos didácticos que nos podemos plantear a nivel escolar, y que pueden contribuir a la consecución de otros más generales como asentar hábitos saludables, son:



- Comprender la importancia de las cinco tomas diarias de alimentos nutritivos.
- Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos (siendo útiles las diferentes pirámides, rombos, etc. publicados al respecto).
- Conocer los efectos de la alimentación sobre la salud.
- Conocer los fundamentos básicos de una alimentación equilibrada.
- Indagar acerca de las principales enfermedades que conlleva una mala alimentación, u otros aspectos como: el valor calórico, los principales nutrientes, importancia de la hidratación, etc.
- Limitar la ingesta de productos inadecuados en la dieta de los escolares.
- Planificar una de las ingestas (en edades tempranas será el desayuno o la media mañana), la dieta un día (sobre todo en bachillerato).
- Poner en práctica dietas equilibradas y personales a largo plazo (bachillerato).
- Potenciar el consumo de frutas, verduras y cereales.
- Preparar desayunos completos y variados.
- Sensibilizar, formar e informarse como padres de familia o tutores sobre la importancia de llevar a cabo este contenido conjuntamente con sus hijos/as.
- Tener una actitud crítica hacia la "comida basura", "comida rápida", etc.
- Valorar la importancia de una dieta equilibrada para la salud, y como prevención de enfermedades.



Link para descarga "Como prevenir la obesidad infantil desde preescolar"

https://www.canva.com/design/DAE3vGsLkeQ/i66sh4J8mUrYtK6JDRn1bw/view?utm_content=DAE3vGsLkeQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink





Ficha 3.3

Informativa /Educadores Padres de Familia o Tutores Tabla de nutrientes que necesita el organismo, las funciones que cumple y en que alimentos accesibles se encuentran

¿Sabías que nutrición, no es precisamente lo mismo que alimentación?

La **nutrición se refiere** a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

Mientras que **la alimentación es** la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.

La OMS define a los **nutrientes** como: sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo.

Los nutrientes realizan 3 tipos de funciones en las células	
Energética	aportan energía para el funcionamiento celular. Necesitamos nutrientes energéticos para poder hacer todas nuestras actividades. Ejemplo: para caminar o correr hay que mover las piernas y esto se consigue cuando se contraen las células de algunos músculos, pero para que esto ocurra las células musculares necesitan energía que la obtienen de algunos nutrientes.
Plástica o reparadora	proporcionan los elementos materiales necesarios para formar la estructura del organismo en el crecimiento y la renovación del organismo. En época de crecimiento el tamaño de nuestro cuerpo aumenta unos centímetros al año y esto solo es posible si se aporta la materia necesaria para que las células puedan dividirse y aumentar el número de ellas. También durante toda la vida se están reponiendo células que mueren por ejemplo células de la piel, glóbulos rojos o células destruidas en una herida, para lo cual es imprescindible aportar materia al organismo.
Reguladora	controlan ciertas reacciones químicas que se producen en las células. Para que todo funcione bien en nuestro organismo necesitamos de unos nutrientes que hacen que esto sea posible

Nutrientes esenciales que el CUERPO NECESITA

No los podemos ver pero cada uno de estos nutrientes tiene un papel fundamental en el funcionamiento de nuestro organismo.

- Proteínas**
Ayudan en la formación de anticuerpos, hormonas y sustancias esenciales. Se pueden encontrar en carnes rojas, pescados, mariscos, huevos, lácteos y leguminosas.
- Carbohidratos**
Proporcionan energía a todas las células y tejidos del cuerpo. Se pueden encontrar en el arroz, la pasta, el pan, la avena, la quínoa, entre otros.
- Minerales**
Se encuentra principalmente, junto a las vitaminas, en frutas y en verduras. Algunos de los más importantes son el magnesio, el calcio, el fósforo y el hierro.
- Grasas**
Las grasas proporcionan energía, mantienen la piel y el cabello saludables y ayudan en la formación de hormonas. Se recomienda consumir grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, las cuales se encuentran en frutos secos, aceites vegetales, aguacates, pescado, entre otros.
- Vitaminas**
Fortalecen huesos y dientes, mantienen la piel saludable, entre otras funciones. Algunas de las más importantes son la A, D, E, K, B1, B2, B3 y C.
- Agua**
Es quizá el nutriente más importante para el cuerpo humano. Se deben tomar de 2 a 3 litros diarios, dependiendo de cada cuerpo.





Tipos de nutrientes

Tipos de nutrientes	
Tipo	Funciones
<p>1</p> <p>Hidratos de carbono</p>	<p>Son sustancias compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y agua, que constituyen la principal fuente de energía en los seres humanos para el desarrollo normal de las actividades diarias.</p> <p>Los principales hidratos de carbono son los cereales, féculas, azúcares y celulosas</p> <p>Los Cereales (trigo, arroz, avena, centeno, maíz, mijo) son alimentos producidos en casi todos los países del mundo, de fácil cultivo, almacenamiento y conservación. El cereal de mayor consumo es el trigo, seguido del arroz, que tiene bajo contenido en proteínas y además es pobre en grasas. A través de los cereales se consiguen diferentes productos, como son las harinas, las sémolas, el salvado, los copos y el germen, que se pueden combinar con otros alimentos como las hortalizas, las frutas y los lácteos para conseguir una correcta alimentación.</p> <p>Las féculas o almidones, como la patata, el boniato, etc., al ser ingeridos en el organismo se descomponen lentamente sus polisacáridos en monosacáridos (glucosa) gracias al enzima amilasa que se encuentra en la saliva y en el intestino delgado.</p> <p>Los azúcares se asimilan en el cuerpo con gran rapidez. Hay de dos tipos, los monosacáridos (glucosa y fructosa) que se encuentran en las frutas, dándoles los sabores característicos y los polisacáridos (sacarosa y lactosa), que se encuentra en la leche.</p> <p>Las celulosas son los polisacáridos que componen las fibras vegetales, que se encuentran en las hortalizas, frutas, leguminosas, frutos secos y cereales integrales. Las celulosas tienen dos características importantes: Por una parte su ingestión da sensación de plenitud o saciedad, lo que hace que disminuya el apetito y por tanto el continuar tomando alimentos; por otra, las celulosas no producen calorías porque no son asimiladas por el organismo humano. Aquí reside la importancia de consumir celulosas de forma abundante en la dieta cotidiana.</p>
<p>2</p> <p>Grasas o Lípidos</p>	<p>Son fundamentales para el funcionamiento del organismo humano, siendo la reserva energética del mismo, envuelven y protegen los órganos vitales del cuerpo ante posibles golpes, protegen el cuerpo ante temperaturas externas muy bajas y permiten la asimilación en el organismo de las vitaminas que se disuelven en las grasas (Vitaminas liposolubles: A, D, E y K).</p> <p>Las grasas están compuestas por moléculas de glicerina y por diversos ácidos grasos como los triglicéridos.</p> <p>Los ácidos grasos se clasifican en saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, siendo los más importantes los primeros y los últimos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los ácidos grasos saturados son sólidos a temperatura ambiente, tienen un alto contenido en colesterol y se encuentran en diferentes cantidades en los siguientes alimentos: Leche entera, mantequilla, quesos grasos, nata, aceite, yema del huevo, carnes grasas, sesos, riñones, pescados azules, salmón, mariscos, chocolate, avellanas, nueces y en los productos de pastelería y bollería. • Los ácidos grasos monoinsaturados, pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol LDL (malo). El colesterol es una sustancia suave y cerosa que puede provocar obstrucciones o bloqueos en las arterias (vasos sanguíneos). Se encuentran en alimentos de plantas como nueces, aguacates y aceite de oliva y vegetal. • Los ácidos grasos poliinsaturados, aportan menos grasas al cuerpo, por lo que reducen el nivel de colesterol en la sangre y el riesgo de obesidad. Se encuentran en los diferentes tipos de aceites (oliva, maíz, soja, uva y girasol), en la margarina vegetal y en algunos pescados azules. Hay dos ácidos grasos poliinsaturados llamados esenciales, que el organismo no puede producir y que tienen que obtenerse mediante los alimentos que ingerimos en la dieta, estos son el ácido linoléico (de la familia de los omega 6) y el ácido alfa-linolénico (de la familia de los omega 3). <p>El acumulo excesivo de grasas en el organismo produce obesidad, arteriosclerosis y riesgo de enfermedades cardiacas y vasculares.</p> <p>La ausencia de la ingesta de grasas, obliga al organismo a tener que producir la energía que necesita, utilizando primero la grasa que contienen los tejidos musculares y con posterioridad, la grasa que envuelve y protege los órganos vitales del cuerpo.</p>
<p>3</p> <p>Proteínas o Prótidos</p>	<p>Desempeñan un papel fundamental en la formación de los tejidos corporales, del pelo y las uñas, de las enzimas, de las hormonas reguladoras del metabolismo y de los anticuerpos que nos ayudan a combatir las infecciones.</p> <p>Los tejidos del cuerpo humano lo conforman más de tres mil proteínas diferentes, cuyos componentes son los aminoácidos, que se combinan unos con otros y forman las diversas moléculas proteicas.</p> <p>El organismo a través de las diferentes fases del metabolismo, sintetiza la mayoría de los aminoácidos a partir de las proteínas que obtiene de los alimentos que ingerimos.</p> <p>Esos aminoácidos que sintetiza nuestro cuerpo se denominan aminoácidos no esenciales; pero hay diez aminoácidos, llamados esenciales, que el organismo es incapaz de sintetizar por lo que debemos aportarlos como tales a nuestro cuerpo</p>





con los alimentos que ingerimos (Arginina, Fenilalanina, Histidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Trenina, Triptófano y Valina).

El alimento más completo de todos es la leche materna, que es un líquido complejo compuesto por los siguientes componentes:

- Hidratos de carbono: Contenido total 7 gramos/decilitro: Lactosa y Galactosa.
- Proteínas: Contenido total 1 g/dL: Caseína. Proteínas del suero (alfa-lactoalbúmina, lactoferrina, inmunoglobulina A, aminoácidos libres como la cistina, taurina y tirosina).
- Grasas: contenido total 3,8 g/dL: Triglicéridos, ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y 6, colesterol.
- Minerales: Contenido total 0,2 g/dL: Calcio y hierro.
- Vitaminas: C, D y K.
- Enzimas: Lisozima, lactoperoxidasa y lipasa.
- Factores defensivos para el correcto desarrollo del recién nacido: Constitutivos e inducidos.

Contenido de Proteínas de algunos Alimentos	
Judías secas (alubias, ejotes, habichuelas, judías pintas, fabas, frijoles)	22
Carne magra	21
Pescados	20
Almendras	18
Huevos	11
Pan integral	10
Leche	9
Pan blanco	9
Patatas	2

<p>4 Vitaminas</p>	<p>Tienen mucha importancia en la regulación del metabolismo, ya que las vitaminas son nutrientes esenciales para muchas funciones del organismo. Se dividen en dos grupos: Vitaminas Liposolubles: Su disolución se lleva a cabo en la grasa corporal</p>	<p>Vitamina A (Retinol) .-Participa en los mecanismos de la visión, tiene acciones sobre el crecimiento y sobre algunas glándulas endocrinas y es necesaria para el desarrollo de la piel y de las mucosas. Su carencia produce xeroftalmia, ceguera nocturna, ceguera permanente, retardo del crecimiento y alteraciones cutáneas (piel seca y uñas quebradizas). Se encuentra en la mantequilla, la zanahoria, las hortalizas de hoja verde (espinacas), las frutas (albaricoque), huevos, leche y en el aceite de hígado de bacalao.</p>
	<p>Vitamina D (Calciferol). D2 (Ergocalciferol). D3 (Colecalciferol).- Es fundamental para la regulación del metabolismo del calcio y del fósforo, aumentando la absorción del calcio y favoreciendo el desarrollo óseo. Su carencia produce raquitismo en el niño y desmineralización ósea en el adulto; por lo que su ingesta es importante a cualquier edad, contribuyendo en los ancianos a reducir la descalcificación propia de la edad. Se encuentra en los pescados azules, el hígado de bacalao, de ternera y de cerdo; los lácteos y derivados, los huevos y en las setas. La luz solar es una fuente indirecta de vitamina D, ya que los rayos ultravioletas favorecen la absorción y la asimilación de provitaminas en vitaminas D.</p>	
	<p>Vitamina E (Tocoferol).-Es un antioxidante biológico, que además favorece la fertilidad. Su carencia produce destrucción de los glóbulos rojos, alteración muscular y del tejido conjuntivo, además de trastornos en la absorción intestinal de las grasas. Se encuentra en los frutos secos, los huevos, la mantequilla, los espárragos, el aceite de oliva, la soja, las espinacas, los guisantes frescos y las judías.</p>	
	<p>Vitamina K. K1 (Fitomenadiona). K2 (Menadiona).- Favorece la coagulación sanguínea, por lo que es antihemorrágica. Su carencia puede producir hemorragias internas en el organismo. Se encuentra en las patatas, las coliflores, los tomates, las judías verdes, los guisantes frescos y las espinacas</p>	
	<p>Vitaminas Hidrosoluble.-Se disuelven en el agua, cada una de ellas tiene unas acciones específicas, pero estas acciones están muy relacionadas entre las vitaminas hidrosolubles. Si existe exceso de ellas en el organismo no constituye ningún problema, pues se eliminan por la orina, excepto la Vitamina B12, que permanece almacenada en el hígado.</p>	
	<p>Ácido Fólico.- Es necesario para la formación de ácidos nucleicos y para la reproducción celular (glóbulos rojos, glóbulos blancos y células nerviosas). Su carencia produce anemia, alteraciones neurológicas, alteraciones digestivas y gingivitis. Se encuentra en las lentejas, judías, verduras y frutas frescas.</p>	
	<p>Vitamina H (Biotina).- En las células participa en múltiples reacciones, interviniendo además en el metabolismo intermediario de glúcidos, lípidos y prótidos. Su carencia produce fatiga general, náuseas, alteraciones neurológicas, alteraciones de la piel y mucosas. Se encuentra en muchos alimentos tanto vegetales como animales (espinacas, levadura de cerveza, yema del huevo, hígado de ternera y de cerdo, etc.), por lo que su carencia de aporte es casi inexistente en el ser humano.</p>	





			<p>Vitamina C (Ácido Ascórbico). - Tiene múltiples funciones en el organismo tanto en las células como en los tejidos (metabolismo del colágeno, de la tirosina, del hierro, etc.). Estimula las defensas del organismo contra las infecciones. Su carencia produce escorbuto, hipovitaminosis C (fatiga, anorexia, delgadez y menor resistencia a las infecciones). Se encuentra en las patatas, pimientos, coles, espinacas, tomates, limón y naranja.</p> <p>Vitamina B1 (Tiamina).- Es esencial para el metabolismo de los hidratos de carbono y necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Su carencia produce la enfermedad de BeriBeri, fatiga, pérdida de peso, debilidad y atrofia muscular, parálisis y edema. Se encuentra en casi todos los alimentos, pero principalmente en los frutos secos, los cereales integrales, las leguminosas, la levadura de cerveza y el germen de trigo.</p> <p>Vitamina B2 (Riboflavina).- Es esencial en el metabolismo de las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, por ser una coenzima de múltiples reacciones metabólicas. Tiene además una acción general sobre órganos y tejidos, favoreciendo el crecimiento. Su carencia produce lesiones en la piel y las mucosas (labios y lengua), así como lesiones oculares. Se encuentra en muchos alimentos, pero principalmente en el hígado, la leche las judías, las lentejas, los quesos y en los frutos secos.</p>
			<p>Vitamina B6 (Piridoxina).- Es esencial para el metabolismo de las proteínas, de los aminoácidos y en la formación de hemoglobina. Su carencia es excepcional en el ser humano, cuando existe produce fatiga general, vértigos, irritabilidad, lesiones cutáneas. Las mujeres que toman anticonceptivos orales se consideran grupos de riesgo. Se encuentra en los casi todos los vegetales, en los plátanos, los aguacates y los cereales integrales.</p> <p>Vitamina B12.- (Cianocobalamina).-Es esencial para la formación de glóbulos rojos, por lo que es antianémica. Indispensable en la síntesis de ácidos nucleicos y proteínas. Participa en numerosas reacciones enzimáticas, siendo necesaria para el buen estado de las células nerviosas y de la piel. Excepto en los vegetarianos estrictos, su carencia de aporte es inexistente en las personas con una alimentación normal. Cuando existe carencia se produce anemia perniciosa, fatiga, pérdida de apetito, dolores musculares y disturbios neurológicos. Se encuentra en el hígado de los animales.</p> <p>Ácido.- Nicotínico. Niacina. Nicotinamida).- Participa en el suministro de la energía en todas las reacciones metabólicas del organismo y es necesaria para el crecimiento. El organismo puede producirla a través del aminoácido triptófano que se halla en las proteínas. Su carencia produce pelagra, lesiones cutáneas y mucosas, insomnio, fatiga y anorexia. Se encuentra en las leguminosas, los frutos secos, los cereales y la levadura de cerveza.</p> <p>Ácido Pantoténico.- Es necesario para mantener en buen estado la piel, los cabellos y las mucosas. Ayuda a la cicatrización de las heridas y llagas. Su carencia de aporte, aunque es excepcional en el ser humano, puede producir fatiga general, náuseas, vómitos, dolor de cabeza. Se encuentra en la levadura de la cerveza y en el corazón de los animales.</p>
5	Minerales	<p>Son indispensables y tienen diferentes funciones en el organismo, como es la participación en la formación de hormonas, en el funcionamiento de varias enzimas y formando parte de la masa muscular corporal, siendo importante el equilibrio en la ingesta de los diversos minerales, pues tienen acciones complementarias unos de otros.</p> <p>Los minerales se encuentran en muchos alimentos, la cantidad de minerales que contienen los alimentos suele depender en gran medida de la proporción de minerales que contengan las tierras de donde provengan los alimentos.</p>	<p>Calcio.- Es el más abundante en el cuerpo humano, siendo esencial para la formación y la regeneración del tejido óseo y de las piezas dentarias. Interviene en las actividades musculares y nerviosas, en reacciones enzimáticas, en la coagulación de la sangre y en el fortalecimiento del latido cardíaco. Se encuentra en el agua de bebida, leche, frutas y verduras, etc.</p> <p>Fósforo.- También forma parte de la estructura ósea. Cualquier dieta aporta el suficiente al organismo, por lo que su carencia es muy rara.</p> <p>Potasio.- Complementa al Sodio constituyendo el binomio Sodio-Potasio, muy importante para el funcionamiento del corazón y para regular la presión sanguínea. La toma excesiva de diuréticos y de laxantes, ocasiona pérdidas importantes de Potasio lo que puede producir alteraciones en el ritmo cardíaco, debilidad muscular, irritabilidad y confusión mental.</p>





			<p>Sodio.- Todos los fluidos del cuerpo humano lo contienen, siendo esencial para mantener equilibrada la proporción de agua que necesita el organismo y para regular las actividades tanto de los músculos como de los nervios.</p> <p>Muchos alimentos naturales lo contienen, también los elaborados industrialmente y además en nuestra cultura gastronómica es costumbre añadir sal a los alimentos. Todo esto hace que consumamos más sodio en forma de sal del que necesitamos, pudiendo producir hipertensión arterial. Su carencia produce calambres musculares.</p> <p>Hierro. - Forma parte de la hemoglobina, participa en la oxigenación de la sangre.</p> <p>Interviene en la eliminación del dióxido de carbono y en el mantenimiento de la estructura de los núcleos celulares.</p> <p>Se encuentra en la carne, huevos, ostras, mejillones, caviar, judías, garbanzos, lentejas, soja, chocolate, etc.</p> <p>La absorción del hierro contenido en los alimentos es pobre, siendo ésta favorecida su asimilación por la vitamina C y el vino.</p> <p>Si hay deficiencia de Hierro puede producirse anemia.</p> <p>Cuando existe un exceso se acumula en el hígado, bazo y médula ósea.</p> <p>Yodo.- Genera la hormona tiroidea tiroxina, que controla la actividad del metabolismo corporal.</p> <p>Se encuentra en los mariscos, pescados, algas, hortalizas, etc.</p> <p>Su carencia puede producir bocio, que si se presenta en la infancia puede acarrear retraso mental.</p> <p>Magnesio.- Se encuentra en las verduras, cacahuetes, almendras, chocolate, soja, etc.</p> <p>Zinc.- Es necesario para el crecimiento normal del organismo y para la maduración de los órganos reproductores.</p> <p>Su carencia puede producir retraso del crecimiento.</p> <p>Se encuentra en las células por todo el cuerpo.</p> <p>En los alimentos se encuentra en las ostras, que son la mejor fuente de zinc, en las carnes rojas, carnes de ave, mariscos como cangrejo y langosta, cereales para el desayuno fortificados, que son fuentes buenas de zinc y frijoles, frutos.</p> <p>Es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) funcione apropiadamente. Participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos.</p> <p>Molibdeno.- Al igual que el Zinc es necesario para las actividades enzimáticas del organismo.</p> <p>El organismo usa el molibdeno para procesar las proteínas y el material genético como el ADN.</p> <p>Ayuda a descomponer los medicamentos y las sustancias tóxicas que entran al organismo.</p> <p>es un elemento esencial para los animales y para las plantas, como es esencial en un alimento nutritivo, es utilizado en abonos para las plantas.</p> <p>Se encuentra en algunos alimentos como lentejas, granos integrales, el coliflor, los chícharos y la espinaca</p> <p>Flúor.- Se complementa con el Calcio para la regeneración del tejido óseo y la formación de las piezas dentarias.</p> <p>Se encuentra en las aguas de consumo humano, en el té y en los pescados.</p>
6	Agua	<p>En los adultos el agua representa aproximadamente el 65 % del total de la masa corporal, de ahí la gran importancia que tiene su ingesta, pues constituye el medio indispensable para que pueda producirse la normal absorción, transporte y utilización del resto de los nutrientes de los alimentos.</p> <p>Aproximadamente 15,5 tazas (3,7 litros) de líquidos al día para los hombres.</p> <p>Aproximadamente 11,5 tazas (2,7 litros) de líquidos al día para las mujeres.</p> <p>gua para los niños es la siguiente:</p>	





De 2 a 3 años: 1.3 litros de agua al día.
 De 4 a 8 años: 1.6 litros de agua al día.
 De 9 a 13 años: 2.1 litros de agua al día para los niños / 1.9 litros para las niñas.
 De 14-18 años: 2.5 litros de agua al día para niños / 2.0 litros para niña

Además sirve tanto para mantener el equilibrio osmótico corporal (líquido intracelular y líquido extracelular), como para eliminar toxinas a través de la orina y del sudor, regulando la temperatura corporal, enfriándolo sobre todo cuando el organismo se expone a altas temperaturas.

Los seres humanos necesitamos ingerir una media diaria de dos litros de agua, que pueden aportarse directamente mediante bebidas o indirectamente mediante la ingestión de alimentos, pues muchos contienen altos porcentajes de agua en su composición.

El aporte externo del agua está regulado mediante la sed, que está controlada por la eliminación del agua por la orina, por las heces, por el sudor y por la respiración básicamente y es lo que nos hace buscar el agua para compensar estas pérdidas. Aunque la sensación de sed no esté presente, es conveniente beber la cantidad de agua diaria antes dicha y aumentar su ingesta en épocas de calor, tras un sobre esfuerzo, en el embarazo, en los ancianos, etc., para contribuir al buen funcionamiento corporal y para evitar la deshidratación.

Tomando solamente agua, una persona puede vivir muchos días, consumiendo las reservas de otros nutrientes que tienen en su cuerpo. Si sólo consumiera alimentos sólidos y no tomase nada de agua, este periodo de ayuno sería mucho más corto.

La rueda de los alimentos

Grupo I. Sus nutrientes principales son los glúcidos. Los alimentos que incluye son los derivados de los cereales, las patatas y el azúcar.

Grupo II. Sus nutrientes principales son los lípidos. Los alimentos que incluye son la mantequilla y el aceite.

Grupo III. Sus nutrientes principales son las proteínas. Los alimentos que incluye son las carnes, los huevos, los pescados, las legumbres y los frutos secos.



Grupo VI. Sus nutrientes principales son las vitaminas y los minerales. Los alimentos que incluye son las frutas frescas.

Grupo IV. Sus nutrientes principales son las proteínas y el calcio. Los alimentos que incluye son la leche y sus derivados.

- Función energética
- Función estructural
- Función reguladora

Grupo V. Sus nutrientes principales son las vitaminas y los minerales. Los alimentos que incluye son las hortalizas y las verduras.





Ficha 3.4



Informativa /Educadores Padres de Familia o Tutores Inocuidad en los alimentos



HIGIENE EN LOS ALIMENTOS

RECOMENDACIONES PARA ANTES DE PREPARAR ALIMENTOS

Para evitar que los alimentos causen enfermedades debemos hacer lo siguiente:



La insalubridad de los alimentos ha representado un problema de salud para el ser humano desde los albores de la historia, y muchos de los problemas actuales en esta materia no son nuevos. Aunque los gobiernos de todo el mundo se están esforzando al máximo por aumentar la salubridad del suministro de alimentos, la existencia de enfermedades de transmisión alimentaria sigue siendo un problema de salud significativo tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

Se ha calculado que cada año mueren 1,8 millones de personas como consecuencia de enfermedades diarreicas, cuya causa puede atribuirse en la mayoría de los casos a la ingesta de agua o alimentos contaminados.

Una preparación adecuada de los alimentos puede prevenir la mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria .

<h1>1</h1> <p>Lavar las manos con la técnica correcta.</p>	<h1>2</h1> <p>Hervir durante 3 minutos el agua para beber, para preparar aguas frescas y alimentos y conservarla en recipientes limpios y tapados</p>	<h1>3</h1> <p>Lavar con agua limpia y zacate las frutas y verduras, sobre todo las de cáscara gruesa e inclusive las que pelan antes de consumir</p>
<h1>4</h1> <p>Poner en agua clorada (se prepara con cinco gotas por litro), durante 30 minutos, las frutas y verduras que no se pueden tallar, por ejemplo fresas o verduras de hojas verdes</p>	<h1>5</h1> <p>Lavar las verduras con hojas, hoja por hoja y al chorro de agua</p>	<h1>6</h1> <p>No consumir la carne de los animales que mueran por enfermedad o por causa desconocida.</p>
<h1>7</h1> <p>Lavar al chorro de agua las carnes y el huevo antes de utilizarlos.</p>	<h1>8</h1> <p>Cocer o freír bien los alimentos, especialmente los de origen animal y sobre todo la carne de cerdo, pescados mariscos</p>	<h1>9</h1> <p>No consumir preparaciones a base de pescados y mariscos que se venden en la calle, ya que el calor y el polvo contribuyen a descomponerlos más rápido</p>
<h1>10</h1> <p>En general evitar comer en la calle.</p>	<h1>11</h1> <p>Limpiar cuidadosamente los granos y semillas secos como el arroz y el frijol y lavarlos muy bien con agua limpia.</p>	<h1>12</h1> <p>Hervir la leche durante 20 minutos para destruir los microbios.</p>
<h1>13</h1> <p>Revisar que las latas de alimentos no estén abombadas, abolladas u oxidadas, en cuyo caso se tienen que desechar porque están contaminadas</p>	<h1>14</h1> <p>Evitar toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos.</p>	<h1>15</h1> <p>Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. De no ser así, mantenerlos en el refrigerador o en un lugar fresco y seco, guardados dentro de recipientes limpios y tapados para que no les caiga polvo ni se acerquen las moscas, cucarachas u otros animales. Antes de consumirlos volver a calentarlos hasta que hiervan para matar los microbios que pudieran haberse reproducido.</p>
<h1>16</h1> <p>No conservar los restos de comida que los niños pequeños dejan en el plato, para que los consuman al día siguiente, pues se descomponen fácilmente y pueden causar diarrea.</p>	<h1>17</h1> <p>Lavar muy bien los recipientes que se usan para guardar, preparar, servir y comer los alimentos, en especial aquellos que se utilizan para la alimentación de los niños, como son coladeras y cucharas. Estos deben guardarse en la alacena, trastero o en una mesa alta..</p>	<h1>18</h1> <p>Guardar los alimentos preparados que no se consuman de inmediato en lugares frescos y altos..</p>
<h1>19</h1> <p>No almacenar sustancias tóxicas (como sosa, insecticidas, raticidas, thinner o gasolina) en la cocina o en envases de productos alimenticios.</p>		

Link para descarga "Higiene en los alimentos"

https://www.canva.com/design/DAFHpzhdSdE/yakBdIDGaMfMlInk6Z5SbQ/view?utm_content=DAFHpzhdSdE&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





La Organización Mundial de la Salud (OMS) es consciente desde hace tiempo de la necesidad de concienciar a los manipuladores de alimentos sobre sus responsabilidades respecto de la inocuidad de éstos. A principios de los años noventa, la OMS formuló las Diez reglas de oro para la preparación de alimentos inocuos, que se tradujeron y reprodujeron ampliamente. No obstante, se hizo evidente la necesidad de elaborar algo más simple y de aplicación más general. Tras casi un año de consultas con expertos en inocuidad de los alimentos y en comunicación de riesgos, la OMS presentó en 2001 el póster Cinco claves para la inocuidad de los alimentos. En este póster se incluyen todos los mensajes de las Diez reglas de oro para la preparación de alimentos inocuos bajo encabezamientos más simples y fáciles de recordar, además de detallarse las razones que subyacen a las medidas propuestas (OMS, 2007).

 <p>CLAVE 1: MANTENGA LA LIMPIEZA</p>	<p>Información básica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación • Lávese las manos después de ir al baño • Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos • Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales <p>¿Por qué?</p> <p>Aunque la mayoría de los microorganismos no provoca enfermedades, los microorganismos peligrosos están presentes ampliamente en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estos microorganismos se encuentran en las manos, los paños de limpieza y los utensilios, especialmente las tablas de cortar, y el menor contacto puede conllevar su transferencia a los alimentos y provocar enfermedades de transmisión alimentaria.</p>
---	--

 <p>CLAVE 2: SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS</p>	<p>Información básica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separe las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos • Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos • Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados <p>¿Por qué?</p> <p>Los alimentos crudos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave y el pescado y sus jugos, pueden contener microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de los mismos.</p>
--	--







**CLAVE 3:
COCINE COMPLETAMENTE**



Información básica

- Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de un termómetro
- Recaliente completamente los alimentos Cocinados

¿Por qué?

Con una cocción adecuada se pueden matar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo. Existen alimentos cuya cocción requiere una atención especial, como la carne picada, los redondos de carne asada, los trozos grandes de carne y las aves enteras.



**CLAVE 5:
USE AGUA Y MATERIAS
PRIMAS SEGURAS**



Información básica

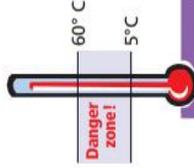
- Use agua segura o trátela para que lo sea
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Elija alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada
- Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas
- No utilice alimentos caducados

¿Por qué?

Las materias primas, entre ellas el agua y el hielo, pueden estar contaminadas con microorganismos y productos químicos peligrosos. Se pueden formar sustancias químicas tóxicas en alimentos dañados y mohosos. El cuidado en la selección de las materias primas y la adopción de medidas simples como el lavado y el pelado pueden reducir el riesgo.



**CLAVE 4:
MANTENGA LOS ALIMENTOS
A TEMPERATURAS SEGURAS**



Información básica

- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C)
- Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir
- No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

¿Por qué?

Los microorganismos se pueden multiplicar con mucha rapidez si los alimentos se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60°C, el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene. Algunos microorganismos peligrosos pueden todavía crecer por debajo de los 5°C.

Link de descarga: Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43634/9789243594637_spa.pdf





Ficha 3.5



Informativa /Educadores Padres de Familia o Tutores Propuesta de menú para la infancia de 4 a 6 años de edad

La palabra menú, es un vocablo francés que comenzó a utilizarse en París en el siglo XVIII cuando aparecieron los primeros restaurantes.
El francés lo tomó del latín minutus (pequeño), pues se refería a una pequeña lista

A lo largo del tiempo se han presentado cambios en la alimentación constantes trayendo consigo consecuencias a la salud, no necesariamente favorecedoras. En las últimas décadas, la tendencia en el aumento del sobrepeso y la obesidad en México se debe en gran parte al consumo excesivo de calorías y disminución de la actividad física, pero también debido a la disminución en la ingesta de vitaminas y minerales, asociada al bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas y pescado.

Con este panorama actual y de continuar con esta tendencia, México enfrentará desafíos económicos y sociales aún mayores, puesto que las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) causadas por una inadecuada alimentación implicará una mayor pérdida de capital humano. El desarrollo de las ECNT se relaciona con los cambios sociales y económicos

El desarrollo social y económico han permitido mejorar el nivel de vida, destacando la mejoría del saneamiento ambiental, dando como resultado la disminución de enfermedades infecciosas, disminución de la mortalidad infantil y mejoría en la expectativa de vida. Sin embargo, así como hay puntos positivos existen los negativos, es decir se han presentado cambios que ha dado resultados no favorecedores como modificaciones en el consumo de alimentos y en el estilo de vida de las personas. El resultado final, una tendencia al alza de la obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, incluso algunos tipos de cáncer

El crecimiento económico ha modificado no solo las actividades diarias, sino también ha modificado los patrones de alimentación y actividad física. Cuanto más alto es el ingreso, mayor es la disponibilidad de energía, mayor es el consumo de productos de origen animal y menor el consumo de cereales complejos (fibra) y verduras.

Hablar de alimentación no es cosa fácil, mucho menos hablar de un patrón alimentario, ya que ambos son fenómenos complejos, es verdad que el comer, el alimentarnos cubre una necesidad biológica, pero no todos los individuos lo realizan de la misma manera. El "hecho alimentario" está determinado por factores sociales, culturales y económicos.

Los grupos humanos le dan atributos o significados a los alimentos para clasificarlos de manera que guían sus elecciones según ocasión, condición socioeconómica, edad, sexo, estado fisiológico, imagen corporal, prestigio, entre otros. Estos significados pueden ser internos o externos. Estos últimos, se refieren a condiciones externas al ámbito doméstico, como la disponibilidad y la accesibilidad de los alimentos, horarios de trabajo, organización del tiempo, exposición a alimentos nuevos, etc. Por otro lado, los internos constituyen lo que quiere decir las cosas para quien las usa, expresión de la adaptación doméstica a las condiciones externas y expresan decisiones de ¿qué comer?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cómo se prepara?, ¿con quién o con qué? ¿por qué? Además, no podemos olvidar que los alimentos proporcionan gusto y placer. Entonces los factores más importantes para decidir la alimentación es el gusto, tiempo de preparación y el presupuesto.

Para hablar de un patrón de alimentación, hay que tener en mente las condiciones de la población, así como las tradiciones, hábitos y situación social y económica en la que se vive.

¿QUÉ ES UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN?

Un patrón alimentario se caracteriza por un fuerte apego a los productos que conforman los hábitos de comida de una población, además de un marcado arraigo al país, es decir, lo que representan las tradiciones, una estructura de consumo socialmente segmentado y una expresión de lo cultural, nacional y regional

Un patrón de consumo alimentario está conformado por un conjunto de productos que son consumidos habitualmente por un individuo, familia o grupos de familias en un promedio estimado una vez a la semana o bien que dichos productos estén muy presentes para poder ser recordados en 24 horas después de su consumo de manera individual (3). Así que, un patrón de consumo alimentario es un componente clave para la noción de un sistema alimentario porque manifiesta el funcionamiento de dicho sistema pero también determina el estado nutricional de la población.

Por lo tanto, para definir un patrón de alimentación tradicional hay factores que intervienen a lo largo del tiempo como: entorno físico, disponibilidad de recursos, actitudes y valores sociales, que realmente se refieren al ingreso y la posibilidad de gasto. La cultura, las tradiciones, los modos de vida, las creencias, son determinantes



en el comportamiento alimentario, así como para el proceso salud-enfermedad de un individuo y/o de una población, porque explican la manera de comer, qué comer, cómo preparar los alimentos.

Se conoce que los alimentos que caracterizan a México son principalmente de los grupos de granos y tubérculos, leguminosas y verduras; de los cuales se destacan, el maíz, los frijoles, el chile, jitomate y cebolla, además de algunas hierbas y condimentos, todos ellos o la mayoría han prevalecido en el patrón alimentario de las familias mexicanas a los largo de nuestra historia, pues otros han desaparecido de la dieta habitual del mexicano, algunos el consumo es nulo o de manera exótica, como algunos insectos.

Hablando de un patrón tradicional, cabe mencionar que la gastronomía mexicana es considerada un patrimonio y es parte de nuestra cultura, dejando huella en nuestra manera de alimentarnos a pesar de la transición del patrón alimentario y de influencia de un mundo globalizado que nos abre una mayor accesibilidad a diferentes culturas, por lo tanto, a diferentes alimentos y tipos de dieta.

Se tiene un gran reto, el diseñar, innovar e implementar una amplia gama de políticas en los distintos elementos del sistema alimentario, creando guías y recomendaciones fácil de interpretar para toda la población, para que les permita tomar mejores decisiones al momento de seleccionar sus alimentos y formas de prepararlos, al mismo tiempo que sea una selección con consciencia para el cuidado de su salud.

Un **menú** es una combinación de alimentos que contienen todos los nutrientes de una forma equilibrada. Nunca los encontraremos todos en un solo tipo de alimento; en la variación estará el gusto.

¿Cómo utilizarlo?

Debes intercambiar alimentos que pertenezcan al mismo grupo de alimentos, por ejemplo; Fresa por manzana (Pertenece al grupo de frutas) ó Arroz por tortilla (Pertenece al grupo de cereales). Antes de hacer el intercambio es importante verificar la ración a intercambiar.



¿Cómo utilizar el sistema de intercambio de alimentos?

El sistema de intercambio de alimentos, agrupa y clasifica a los alimentos por su aporte nutrimental, cualitativo y cuantitativo. Se basa en el concepto de "alimento equivalente", es decir aquella porción (o ración) de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y cantidad, esto permite que puedan ser intercambiados entre sí.





Verduras

Acelga cruda 2 tazas	Acelga cocida 1/2 taza	Alcachofa cocida 1 pieza
Apio crudo 1 1/2 taza	Berenjena cocida 1 taza	Betabel crudo 1/4 pieza
Brócoli cocido 1/2 taza	Calabaza alargada 1 pieza	Calabaza de castilla 1/2 taza
Cebolla cruda 1/2 pieza	Espárragos 6 piezas	Champiñón crudo 1 taza
Chayote cocido 1/2 taza	Chicharo cocido 1/4 taza	Chile jalapeño 6 piezas
Chile poblano 1/2 pieza	Califlor cocida 1/2 taza	Ejotes cocidos 1/2 taza
Espinaca cocida 1/2 taza	Espinaca cruda 2 tazas	Flor de calabaza 1 taza
Huitlacoche cocido 1/3 taza	Jicama 1/2 taza	Jitomate verde 1 pieza
Lechuga 3 tazas	Nopal cocido 1 taza	Pepino 1 taza
Perejil crudo 1 taza	Pimiento 1/2 taza	Puré de tomate 1/4 taza
Quelite crudo 80 gramos	Rábano 1 taza	Tomate saladet 2 piezas
Verdolaga cocida 1 taza	Zanahoria cruda 1/2 taza	



Cereales

Amaranto tostado 1/4 taza	Arroz 1/4 taza	Avena en hojuelas 1/2 taza
Bagel 1/3 pieza	Birrote 1/3 pieza	Bolillo sin migajón 1/3 pieza
Camote cocido 1/3 taza	Centeno 5 cucharaditas	Crepas 2 piezas
Croutones 1/2 taza	Elote cocido 1 1/2 pieza	Elote lata 1/2 taza
Espagueti cocido 1/3 taza	Galleta animalito 6 piezas	Galleta salada 4 piezas
Galleta marías 5 piezas	Habaneras integrales 4 piezas	Hojuelas de maíz 3/4 taza
Hot cakes 1 pieza chica	Masa 45 gramos	Palomitas naturales 2 1/2 tazas
Pan blanco 1 rebanada	Pan integral 1 rebanada	Papa 3/4 taza
Pan tostado 1 rebanada	Pasta cocida 1/2 taza	Quinoa 20 gramos
Salvado de trigo 8 cucharadas	Tortilla de maíz 1 pieza	Tortilla de nopal 3 piezas
Tostada horneada 2 piezas	Salmas 1 paquete (3 piezas)	Galletas arroz inflado 2 piezas
Granola estandar 3 cucharadas		



Frutas

Agua de coco 1 1/2 taza	Anona 130 gramos	Arándanos frescos 1 1/2 taza
Blueberries 3/4 taza	Cerezas 20 piezas	Chabacano 4 piezas
Chicozapotes 1/2 pieza	Ciruela 3 piezas	Coctel de fruta en almíbar 1/4 taza
Dátil 2 piezas	Durazno 2 piezas	Fresas enteras 17 piezas
Fresas rebanadas 1 taza	Granada chinca 2 piezas	Granada roja 1 pieza
Guanábana chica 1 pieza	Guayaba 3 piezas	Higos 2 piezas
Kiwi 1 1/2 pieza	Lichis 12 piezas	Lima 3 piezas
Limón 4 piezas	Mamey 3/4 pieza	Mandarina 2 piezas
Mango picado 1 taza	Manzana 1 pieza	Melón 1/3 pieza
Moras 3/4 taza	Naranja 2 piezas	Nectarina 1 pieza
Nispero 25 piezas	Papaya 1 taza	Pasitas 10 piezas
Pera 1/2 pieza	Piña 3/4 taza	Plátano 1/2 pieza
Plátano dominico 3 piezas	Sandía 1 taza	Zarzamora 1 taza
Taranja 1 pieza	Tuna 2 piezas	
Uva 18 piezas	Zapote 1/4 pieza	
Plátano macho 1/4 pieza		



Alimentos de origen animal

Carnes

Bistec de res 30 gramos	Carne molida de pavo 30 gramos	Carne molida de pollo 30 gramos
Fajitas de pollo 30 gramos	Milanesa de pollo 30 gramos	Milanesa de res 30 gramos
Pechuga de pollo aplanada 30 gramos	Pechuga sin piel cocida 30 gramos	Pechuga deshebrada 30 gramos
Falda de res 35 gramos	Carne molida de res 30 gramos	Carne molida de cerdo 30 gramos
Filete de cerdo 40 gramos	Lomo de cerdo 40 gramos	Costilla de cerdo 50 gramos

Pescados y Mariscos

Atún en agua 1 sobre	Atún fresco 30 gramos	Charales frescos 30 gramos
Mojarra cruda 35 gramos	Salmón fresco 35 gramos	Bacalao fresco 45 gramos
Camaron cocido 5 piezas	Surimi 50 gramos	Pescado blanco 50 gramos

Huevos

Huevo entero 1 pieza	Clara de huevo 2 piezas
Claras de huevo San Juan 1/4 taza	





Alimentos de origen animal

Quesos

Queso cottage 3 cucharadas	Queso mozzarella cero grasa 1 rebanada	Queso de cabra 30 gramos
Queso fresco 40 gramos	Queso panela 40 gramos	Queso Oaxaca 30 gramos
Requesón 3 cucharadas	Queso ricotta reducido en grasa 3 cucharadas	Queso parmesano rallado 3 1/2 cucharadas

Lácteos

Leche de soya 1 taza	Leche descremada 1 taza	Leche descremada en polvo 4 cucharadas
Leche entera 1 taza	Leche entera en polvo 3/4 taza	Leche evaporada 1 taza
Yogurt light 1/2 taza	Yogurt natural sin azúcar 1 taza	



Nutrición en el niño

Es necesario conocer algunas características de los niños en estas etapas:

1	La velocidad de crecimiento disminuye, lo cual se traduce a una disminución del apetito
2	En promedio el peso aumenta de 2 a 3kg por año y hay un incremento de estructura de 6 a 8 cm
3	Los dientes comienzan a brotar
4	A los 2 años emplean palabras para expresar sus necesidades
5	A los 3 años se puede conversar
6	Los niños de 4 años ya eligen el plato en el que comen
7	Los niños de 6 años se consideran el centro de su universo y creen que su forma de hacer las cosas es la correcta
8	Los niños de entre 6 y 12 años comienzan a tomar decisiones, pero es importante que los adultos que los rodean los apoyen
9	De los 6 a los 12 años los amigos cobran importancia y llegan a influir en dcisiones relacionadas con los alimentos

Aceites y grasas

Grasas sin proteína

Aceites vegetales 1 cucharadita	Aceite en spray 5 disparos	Aceituna verde 5 piezas
Aguacate verde 1/2 pieza	Coco deshidratado 6 gramos	Crema 1 cucharada
Mantequilla 1 1/2 cucharada	Guacamole 2 cucharadas	Aguacate hass 1/3 pieza
Aguacate florida 1/3 pieza	Aguacate mediano 1/3 pieza	Coco fresco 12 gramos
Coco en hojuelas 2 cucharadas	Queso crema 1 cucharada	Vinagreta 1/2 cucharada
Leche de coco 1 vaso	Aderezos 1/2 cucharada	Coco de aceite 8 gramos
Mantequilla sin sal 1 1/2 cucharada	Mayonesa 1 cucharadita	Aceituna negra 5 piezas

Grasas con proteína

Ajonjolí 4 cucharadas	Almendras 10 piezas	Cacahuates 9 piezas
Pistaches 18 piezas	Nuez entera 10 piezas	Nuez en mitades 7 mitades
Humus de garbanzo 1 cucharada	Semilla de girasol 4 cucharadas	Nuez de la india 7 piezas
Almendras fileteadas 2 cucharadas	Crema de almendras 2 cucharaditas	Cocoa natural 2 cucharadas
Nuez picada 10 gramos	Pepita 1 cucharada	Chía 5 Cucharaditas
Cacahuete tostado 13 piezas	Crema de cacahuete 2 cucharaditas	
Leche de almendra 1 taza	Piñon 1 cucharada	



Se han adoptado las medidas necesarias para confirmar la exactitud de la información presentada, y describir las practicas adecuadas y aceptadas.

La información contenida en los menús no es una recomendación absoluta y universal, por lo que se debe contar con el consejo de un profesional médico.





la ingesta de **MENU** infantil

Recomendaciones

El desayuno es la comida más importante ya que proporciona al niño la energía necesaria para todo el día, por lo que siempre debe ir desayunado a la escuela

El refrigerio forma parte de una alimentación correcta y debe ser algo ligero como: sandwich, barrita de cereal con fruta, pero nunca debe suplir al desayuno

El agua natural debe ser la principal fuente de líquidos que el niño consuma y la recomendación es que consuman 4 vasos de 250ml al día, de agua y leche.

La actividad física consiste en juegos, desplazamientos, deportes, educación física o actividades programadas en familia, la escuela o en actividades grupales con el fin de mejorar las funciones del corazón, pulmones, huesos y la prevención de enfermedades



y

Tips

Los hábitos familiares son muy importantes ya que el niño imita lo que hacen los adultos, si la familia acostumbra a desayunar, él también lo hará, los buenos hábitos comienzan desde casa y con los adultos, pero por eso no debe olvidar que usted es el ejemplo de su hijo

Hágale saber al niño en qué lugares esta permitido comer y también debe tener claro que mientras come no puede hacer otras cosas como: ver tv, estar en el celular, jugar video juegos, etc.

Varíe los alimentos que come el niño, para evitar que solo coma algunas vitaminas y minerales

Prefiera comprar carnes blancas: pollo o pescado

Evite el uso excesivo de sal y azúcar cuando prepare la comida del menor

Varíe los alimentos que come el niño, para evitar que solo coma algunas vitaminas y minerales

Sea paciente, los niños no siempre quieren comer lo que se les ofrece

Recuerde que es probable que existan variaciones en el apetito de su hijo de un día para otro, incluso de una comida a otra

Permita que el niño identifique cuando esté satisfecho, el cuerpo es capaz de regular la cantidad de alimento que necesita y no es bueno obligarlo a comer más

Procure que el plato del niño tenga colores llamativos, dibuje caritas y haga alguna forma a los alimentos para que sea más atractivo para el menor

Debe cuidar que el niño duerma lo necesario para permitir un crecimiento adecuado

Link de descarga "La ingesta de menú infantil"

https://www.canva.com/design/DAFHwT1e5bM/nhhIAVRFaA3mk3QJ4I7M0Q/view?utm_content=DAFHwT1e5bM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink





Lista de menús / por día durante un mes					
Desayunos					
	1	2	3	4	5
	Sánwich Dulce	Sincronizada de jamón	Tortita de queso	Tacos de aguacate con queso	Papas con jamón
Ingrediente	2 rebanadas de pan de caja ½ cucharaditas de cajeta	1 tortilla 14 gr de queso asadero 1 rebanada de jamón de pavo	1 bolillo mediano 40gr de queso panela Jitomate, lechuga y cebolla al gusto	2 tortitas de maíz 1/3 de pieza de aguacate 40 gr de queso panela	½ papa 2 rebanadas de jamón de pavo en trozos 1 ½ taza de leche entera
Preparación	Unte la cajeta al pan de caja y sirva	Caliente la tortilla, agregue el queso y deje gratinar Rellene con el jamón y sirva	Pique el jitomate y la cebolla Retire el migajón del bolillo y ponga la verdura y el queso panela	Caliente las tortillas Coloque el aguacate en rebanadas, posteriormente el queso y sirva	Ponga a cocinar la papa y retire hasta que esté bien cocida. Corte la papa en rebanadas delgadas y reserve. Caliente la mantequilla en un sartén, añada las papas, la sal y deje cocinar, al final agregue el jamón y retire del fuego hasta que la papa este dorada
Para acompañar	1 naranja	½ taza de leche entera	1/3 de taza de gelatina	1 taza de agua de frutas sin azúcar	½ taza de leche
Kcal	210	222	235	240	245
	6	7	8	9	10
	Chilaquiles rojos	Sándwich de huevo	Avena con plátano y fresa	Sánwich de carne de res	Rollitos de jamón
Ingrediente	2 tortitas de maíz cortadas en triángulos 1 tomate Cebolla, ajo y sal gusto 1 cucharadita de aceite 30gr de pechuga de pollo sin piel previamente cocida y desmenuzada	2 rebanadas de pan de caja integral 1 huevo Cebolla y jitomate picado al gusto 1 cucharadita de aceite Sal al gusto	½ taza de avena en ojuelas ¼ de plátano en rodajas ¼ de taza de fresa en rebanadas	2 rebanadas de pan de caja integral 60gr de bistec de res 1 cucharadita de aceite Jitomate picado y sal al gusto	2 rebanadas de jamón de pavo 30 grs. De queso fresco 1/3 de pieza de aguacate en rebanadas Sal
Preparación	Ponga a hervir el jitomate. Deje enfriar. Licué junto con el ajo, la sal y la cebolla. Reserve Caliente el aceite en una cacerola y sofría las tortillas, retire el exceso de aceite en las tortillas. Agregue la salsa de jitomate y el pollo, deje hervir por 3 minutos, retire del fuego y sirva.	Ponga a calentar el aceite en una cacerola. Una vez que este caliente, sofría la cebolla y el jitomate. Añada el huevo, revuelva bien, deje cocer, agregue sal y retire. Sirva en el pan integral.	Vierta la avena en un tazón y mezcle con la fruta y sirva	Ase la carne en un sartén (de preferencia con teflón) Caliente el aceite en una cacerola, agregue el jitomate y sofría. Después añada la carne y un poco de sal. Deje frír un momento. Haga el sánwich con la carne y las rebanadas de pan	Extienda la rebanada de jamón, agregue la mitad del queso, el aguacate y un poco de sal. Enrolle y fije el rollo con ayuda de un palillo si es necesario. Repita el procedimiento para la otra rebanada de jamón
Para acompañar	Agua de fruta sin endulzar	Agua de mango sin endulzar	1 taza de leche entera	¼ de taza de jicama picada	1 taza de leche entera y ½ taza de pepino rebanado
Kcal	250	260	265	277	290





	11	12	13	14	15
	Huevo con ejotes	Arroz con frijoles	Fruta con granola	Torta de huevo	Hot cakes
Ingrediente	1 huevo ½ taza de ejotes cocidos y picados 1 cucharadita de aceite sal	20gr de arroz ½ de jitomate Sal, ajo y cebolla al gusto 1 cucharadita de aceite ½ taza de frijoles de la olla cocidos	½ manzana 1 guayaba 1 taza de yougurt natural 3 cucharadas de granola baja en grasa	1 bolillo mediano 1 huevo 1 jitomate picado Cebolla y cilantro picado al gusto 1 cucharadita de aceite Sal	1 hot cake chico (38 gr) 2 ½ cucharaditas de mermelada ½ plátano en rebanadas
Preparación	Caliente el aceite y agregue el huevo junto con los elotes Revuelva hasta que cocine perfectamente el huevo y añada un poco de sal	Cueza el jitomate, deje enfriar y licue con un poco de cebolla, ajo y sal. Reserve Fría el arroz con una cucharadita de aceite, agregue agua si es necesario, añada la salsa de jitomate, sal y retire hasta que este cocido. Sirva junto con los frijoles	Pique la fruta en trozos pequeños, sirva con el yogurt y la granola	En un sartén con teflón caliente el aceite y sofría las verduras (Jitomate y cebolla) En un recipiente mezcle el huevo con un poco de sal, cilantro y añada al sartén con las verduras, revuelva bien y espere a que el huevo esté perfectamente cocido Sirva junto con el bolillo	Unte la mermelada en el hot cake y sirva con el plátano encima
Para acompañar	Licudo de papaya (1/2 taza de papaya picada y 1 taza de leche entera)	1 plátano	5 galletas marías	1 taza de papaya picada	Licudo de manzana (1 taza de leche entera y ½ manzana)
Kcal	325	337	340	345	350
	16	17	18	19	20
	Omelet con champiñones	Tortita de frijoles	Papas con huevo	Taquitos de papa a la mexicana	Niño envuelto
Ingrediente	1 huevo 1 cucharadita de aceite ¼ de taza de champiñón cocido Jitomate y cebolla picados al gusto Sal 1 tortilla de maíz	1 bolillo pequeño ½ taza de frijoles cocidos 20 gramos de queso panela Verduras al gusto	½ papa cocida 1 huevo 1 cucharadita de aceite Sal Cebolla picada al gusto	1 papa cocida picada 1 jitomate Cebolla picada al gusto 30 grs de queso (asadero) 1 tortita de maíz 1 cucharadita de aceite	2 tortillas de maíz 60 grs de bistec de res 1 cucharadita de aceite Jitomate y cebolla picados al gusto Sal al gusto
Preparación	Revuelva todos los ingredientes (huevo, verduras y sal) En un sartén agregue una cucharadita de aceite, deje calentar Añada la mezcla de huevo y retire hasta que el huevo esté cocido Sirva con la tortilla	Parta el bolillo por la mitad y retire el migajón. Ponga los frijoles cocidos (aplanados), el queso y la verdura	Corte la papa en rebanadas delgadas Sofría un poco la cebolla, agregue la papa, el huevo y la sal. Mezcle y retire hasta que esté cocido	En un sartén con teflón caliente el aceite. Agregue el jitomate y la cebolla. Espere a que se cocinen. Posteriormente añada al jitomate la papa, el queso y un poco de sal. Mezcle sirva junto con la tortilla	Ponga a calentar el aceite en una cacerola, agregue el jitomate, la cebolla y sofría. Añada la carne de res, un poco de agua, la sal y pague la flama hasta que este bien cocida la carne. Pique en trozos pequeños. Caliente en un sartén las tortillas y posteriormente agregue la carne
Para acompañar	Taza de leche entera	1 taza de leche entera	Licudo de mango (1 taza de leche entera y ½ pieza de mango)	Agua de jamaica sin endulzar	1 taza de melon picado y ½ taza de yogurt natural
Kcal	352	368	370	380	435





	21	22	23	24	25
	Sánwich de pollo	Enfrijoladas	Papas con chorizo de pollo	Omelet de claras	Sánwich de crema de avellana
Ingrediente	2 rebanadas de pan de caja integral 60gr de pollo cocido 1 cucharadita de mayonesa ½ jitomate en rebanada	2 tortillas de maíz ½ taza de frijoles cocidos 80 gr de queso fresco	1 papa hervida y picada en cubitos 35 gr de chorizo de pollo Cebolla picada al gusto 1 jitomate picado Sal al gusto 1 cucharadita de aceite	2 claras de huevo 1 cucharadita de aceite Sal y pimienta al gusto ½ taza de elote en granos cocidos ½ taza de zanahoria cocida y picada Cilantro finamente picado al gusto (bien lavado) 2 tortillas de maíz	2 rebanadas de pan integral 2 cucharadas de crema de avellana
Preparación	Unte la mayonesa en las rebanadas de pan, agregue el pollo, el jitomate y sirva.	Licue los frijoles con un poco de agua y colóquelos en un recipiente Caliente las tortillas y báñelas con los frijoles En un plato rellene las enfrijoladas con el queso y sirvalas	En un sartén con teflón, fría perfectamente el chorizo Agregue las papas así como el jitomate, la cebolla y la sal Mezcle y sirva	En un recipiente hondo agregue las claras de huevo, sal, pimienta, elote y el cilantro Bata con ayuda de un tenedor hasta que suban un poco En un sartén con aceite a fuego medio vuerta la mezcla y voltee para cocinar ambos lados Sirva con las tortillas y la zanahoria	Unte en una rebanada de pan la crema de avellana, y tape con la rebanada de pan
Para acompañar	1 taza de leche entera y 1 manzana roja	½ taza de yogurt natural ½ manzana y 1 cucharadita de miel. puede mezclarlo	Malteada de chocolate (1 taza de leche entera, ¼ de taza de helado de chocolate)	Licudo de guayaba (1 taza de leche entera fría, 1 cucharadita de azúcar, 1 guayaba)	Licudo (1 taza de leche entera y ½ plátano, 1 guayaba, ½ cucharada de azúcar)
Kcal	487	495	500	530	
	26	27	28	29	30
	Molletes gratinados	Sincronizada de pollo	Totopos con frijoles y queso	Quesadilla de papas	Sánwich de aguacate
Ingrediente	1 bolillo mediano ½ taza de frijoles cocidos 40 gr de queso fresco molido 1 ½ cucharadita de mantequilla Cebolla y jitomate picado al gusto	80 g de pechuga de pollo 2 tortillas de maíz Sal y pimienta al gusto Lechuga, sal, pimienta y cebolla al gusto ½ cucharada de mantequilla 80 gr de queso fresco	½ taza de frijoles cocidos 80 gr de queso fresco 1 ½ tortillas de maíz 1 cucharadita de aceite	2 tortillas de maíz ½ papa 40 gr de queso fresco ¼ de taza de zanahoria picada Sal y pimienta al gusto	2 rebanadas de pan de caja integral 1/3 de pieza de aguacate Lechuga y jitomate al gusto 80 gr de queso fresco
Preparación	Mezcle la cebolla y el jitomate y reserve. Licúe los frijoles y reserve Unte un poco de mantequilla al bolillo agregue los frijoles y espolvoree el queso Caliente el horno a 250 °C y revise el mollete hasta que se derrita el queso. (También puede calentar en un sartén a fuego bajo hasta que el queso se derrita, cuidando que el bolillo no se quemé) Por último agregue el pico de gallo	Ase el pollo con un poco de mantequilla para que no se pegue, salpimiente y reserve Caliente las tortillas, añada el queso y deje fundir Por último agregue el pollo y la levadura	Corte las tortillas en triángulos, pongalas a freír y reserve Caliente los frijoles en un sartén y licúe. Reserve Coloque los frijoles en un plato y espolvoree el queso. Sirva a un costado los totopos	Ponga a hervir la papa y la zanahoria y retire hasta que estén cocidas Haga un puré con las papas y añada sal, el queso, la zanahoria, salpimiente y mezcle Caliente las tortillas y sirva	Coloque el aguacate, las verduras y el queso sobre una rebanada de pan, tape con la otra rebanada y sirva
Para acompañar	1 taza de leche entera	1 taza de leche entera y ½ perag	1 taza de leche entera y 1 guayaba	Licudo de melón (1 taza de leche entera, 1 taza de melón picado, ½ cucharadita de azúcar)	Licudo de fresa (1 taza de leche, ½ taza fresca picada, ½ cucharada de azúcar)
Kcal	580	585	550	540	505





Lista de menús / por día durante un mes

Comidas

	1	2	3	4	5
	Caldo de pollo y vegetales	Atún a la mexicana	Filete de pollo gratinado	Nugget de pollo	Crema de zanahoria
Ingrediente	80 gr de pechuga de pollo ½ taza de zanahoria ½ calabacita ½ taza de brócoli partido en arbolitos Cebolla rebanada en julianas al gusto Sal, pimienta 1 tortilla de maíz	2/3 de taza de atún en agua drenado 1 jitomate picado Cebolla y cilantro al gusto picados ½ taza de arroz cocido	60 gr de pechuga de pollo deshuesada y aplanada 60 gr de queso panela ½ taza de brócoli crudo ¼ de taza de zanahoria picada cruda 1 cucharadita de aceite Sal	80 gr de pechuga de pollo 4 cucharadas de pan molido Un poco de huevo Sal	1 taza de zanahoria picada 2 ramitas de cilantro picadas 1 rodaja de cebolla ¼ de taza de leche entera 1 ½ taza de leche evaporada Sal y pimienta al gusto
Preparación	En una olla caliente agua junto con el pollo, la zanahoria, el brócoli, cebolla, pimienta y sal. Cuando estén casi listos, añada la calabacita y termine de cocinar. Sirva el caldo junto con la tortilla	En un recipiente mezcle las verduras picadas y el atún Sirva junto con el arroz	Ponga a cocer las verduras y reserve Ponga a calentar el aceite y añada el pollo, espere hasta que esté casi frito, agregue el queso y la sal. Tape y espere a que el queso se gratine Retire del fuego y sirva junto con las verduras	Lave a chorro de agua la pechuga de pollo y córtela en pedazos grandes (puede cortarlas en figuras con moldes para galleta) En un recipiente revuelva el huevo Introduzca cada trozo de pollo y posteriormente pase por el pan molido Agregue un poco de sal Hornee el pollo a 200° por 15 ó 20 minutos (también puede cocer a vapor)	Hierva la zanahoria con un poco de cilantro y cebolla en un sartén hasta que estén suaves Licué las verduras con un poco de leche evaporada Derrita la mantequilla en una cacerola y agregue la leche y un poco del caldo donde se cocinó la zanahoria Sazone, añada sal y hierva a fuego lento hasta que los sabores se hayan integrado
Para acompañar	Agua de mango sin endulzar	Agua de melón sin endulzar	Agua de sandía sin endulzar	Ensalada (¼ de taza picada, ½ jitomate en rajas)	Agua de guayaba sin endulzar

	6	7	8	9	10
	Rajas con elote	Pollo con piña	Taquitos de pescado	Burrito de deshebrada	Enjitomatadas
Ingrediente	1 chile poblano Cebolla al gusto, picada ½ taz de elote cocido desgranado 1 cucharada de crema 1 cucharadita de aceite Sal 30 gr de pollo cocido y desmenuzado 1 tortilla de maíz	80 gr de de pechuga de pollo sin piel 1 rebanada de piña en almibar picada Cebolla, sal y pimienta al gusto 1 cucharadita de aceite 2 tortillas de maíz	60 gr de filete de pescado Un poco de huevo 8 cucharadas de pan molido 2 cucharadas de aceite 1 taza de lechuga picada 1 jitomate picado 2 tortillas de maíz	2 tortillas de maíz 70 gr de falda de res Cebolla y ajo al gusto picados 1 cucharadita de aceite Salsa de jitomate o recaudo (1 jitomate cocido, agua, cebolla, ajo y sal) Sal al gusto	2 jitomates Cebollas al gusto 2 tortitas de maíz 80 gr de queso fresco Sal al gusto 2 cucharadas de aceite
Preparación	Ase el chile sobre la flama de fuego hasta que dore. Retire la piel y semillas a chorro de agua y deje enfriar. Parta el chile en rajas En un sartén caliente el aceite y sofria la cebolla las rajas y el pollo, deje dorar	Ponga a cocer el pollo con un poco de cebolla, sal y pimienta. Reserve Caliente el aceite y añada el pollo deje cocinar. Después de 5 minutos agregue la piña en almibar con un poco de caldo de la piña, sazone con sal y apague la flama cuando el pollo este dorado	Lave a chorro de agua el pescado. En un recipiente revuelva el huevo y bañe el pescado Pase por el pan molido y trate de cubrir bien En un sartén con teflón caliente el aceite posteriormente añada el pescado. Cuide que se cocine perfectamente Utilice una servilleta para quitar el exceso de aceite y corte el filete en tiras Forme tacos con las tortillas, el pescado y la verdura	Ponga a cocer la carne con agua, cebolla y un poco de ajo. Deje hervir hasta que esté suave Cuando esté cocida la carne, deshénebre la Añada un poco de aceite en una cacerola, agregue la salsa de jitomate, despues la carne y un poco de sal Cocine por 5 minutos Sirva en las tortillas	Ponga a cocer los jitomates. Licue con la cebolla y reserve En un sartén caliente las tortillas con el aceite, bañe con la salsa de jitomate y vuelva a calentar Por último espolvoree el queso fresco y sirva
Para acompañar	Ensalada (1/2 taza de coliflor, ¼ de taza de brócoli cocido) y agua de manzana sin endulzar	¼ de taza de jicama picada, ¼ de taza de zanahoria picada y agua de piña sin azúcar	Agua de durazno sin endulzar	½ taza de frijoles cocidos y agua de mango sin endulzar	1 taza de nopal cocido y agua de fresa sin endulzar





Lista de menús / por día durante un mes

Comidas

	11	12	13	14	15
	Sopa de brócoli	Pierna de pollo asada con arroz	Sopa de elote con calabacitas	Tinga de res	
Ingrediente	1 taza de brócoli ½ taza de agua 1 cucharadita de harina Sal y pimienta al gusto ½ taza de leche entera 1 ramita de perejil 2 rebanadas de pan de caja integral 60 gr de pechuga de pollo asado	1 pierna de pollo ¼ de taza de zanahoria cocida cortada en rodajas 1 cucharadita de aceite ½ taza de arros cocido	1 taza de elote hervido y desgranado 1 calabacita en cuadritos 1 taza de caldo de pollo 2 cucharaditas de aceite 1 jitomate picado Cebolla y cilantro picado al gusto 2 tortillas de maiz 60 gr de pechuga de pollo cocido	70 gr de falda de res cocida Cebolla y ajo picados 1 jitomate cocido 1 cucharadita de aceite Un poco de chile chipotle ½ taza de frijoles cocidos aplastados 2 tostadas de maíz horneadas	
Preparación	Ponga a cocer a fuego lento el brócoli en la ½ taza de agua por 20 minutos Escorra dejando un poco de liquido En otra cacerola mezcle la sal, pimienta, harina y leche, cocine y revuelva hasta que la mezcla quede espesa Licue el brócoli junto con la mezcla anterior y sirva. Acompañe con las rebanadas de pan de caja y el pollo	Caliente el aceite en el comal y agregue la pierna de pollo y la zanahoria Cocine hasta que el pollo este listo Sirva con el arroz	En un sartén fria la cebolla con el elote, las calabazas y el jitomate Añada el caldo del pollo, la sal y el cilantro, deje hervir y retire del fuego hasta que las verduras tengan una consistencia suave Sirva la sopa con el pollo y la tortilla	Caliente el aceite en una cacerola Agregue la cebolla, el ajo y acitrono durante 5 minutos Sirva en tostadas acompañadas de una cama de frijoles	
Para acompañar	2 guayabas y agua de lima endulzada con 1 cucharada de azúcar	2 tortillas de maíz, 1 taza de agua de fresa con ½ cucharada de azúcar	1 taza de manzana picada. Agua de manzana sin endulzar	Agua de limón endulzada con 1 cucharadita de azúcar y de postre un minibionico (1 platano picado, 1 manzana picada y 1 cucharadita de leche condensada)	

	16	17	18	19	20
	Tortitas de pollo con verduras	Pulpa de cerdo en verdolagas	Tacos de carne con lechuga	Tortita de huazontle	Ensalada bicolor
Ingrediente	35 gr de pechuga en tiras sin piel ½ taza de brócoli ½ taza de coliflor ¼ de cucharadita de maicena 1 cucharadita de aceite ¼ de caldo de pollo Pimienta al gusto	40 gr de pulpa de cerdo ½ taza de verdolagas 2 jitomates Cebolla y ajo al gusto 1 cucharadita de aceite	35 gr de falda de res 2 tortillas de maíz 1 jitomate, Cebolla y ajo picados al gusto 1 cucharadita de aceite 2 hojas de lechuga	½ taz de huazontle 30 gr de queso fresco ¼ de pieza de huevo ½ cucharadita de harina de trigo 1 rebanada de cebolla 1 cucharadita de aceite	1 taza de lechuga ½ taza de acelga ½ mandarina ½ naranja ½ limón 1 cucharadita de aceite de oliva
Preparación	Lave el pollo y escúrralo. Añádale pimienta. Lave y desinfecte las verduras. Corte en ramilletes el brócoli y la coliflor. Cocine el pollo. Cuando esté a medio cocer, agregue las verduras, la maicena disuelta y el caldo de pollo. Deje hervir hasta que todo se cueza	Lave y cueza la carne. Lave y desinfecte las verduras. Hierva los tomates y el chile. Licuelos con la cebolla y el ajo. Cocine la salsa. Agregue el caldo y las verdolagas. Deje hervir. Añada la carne y cocine unos minutos.	Lave la carne y cuézala. Deshébrela. Lave y desinfecte las verduras. Pique la lechuga. Ase el jitomates y licúelos con el ajo. Rellene las tortillas calientes con la carne y forme los tacos.	Lave y desinfecte las verduras. Quite el tallo a los huazontles. Cuézalos y escúrralos. Pique finamente la cebolla. Ralle el queso. Mezcle los huazontles, el queso y la cebolla. Lave el huevo; separe la clara y la yema. Bata la clara hasta que esponje; agregue la yema y la harina, mezcle en forma envolvente. Añada el huevo a la mezcla de huazontles. Revuelva. En una sartén caliente agregue con una cuchara la mezcla anterior y forme las tortitas. Cocínelas.	Lave y desinfecte las verduras y la fruta. Corte en trozos la lechuga y la acelga. Quite la cáscara a la mandarina y a la naranja. Desgájelas. Exprima el limón. Mezcle el jugo de limón y el aceite. Revuelva las verduras y las frutas. Rocíelas con la mezcla anterior
Para acompañar	Agua de guayaba sin endulzante, 1 tortilla, 2 piezas de platano dominico	1/3 de taza de arroz rojo, agua simple, ½ bolillo integral y ½ taza de piña	Hojas de lechuga, agua simple y media taza de papaya	¼ de taza de frijol, agua simple y 2 piezas de platano dominico	½ taza de pasta con atún, ¼ de taza de frijoles, agua simple y ½ taza de fresas





Lista de menús / por día durante un mes

Comidas

Comidas	21	22	23	24	25
	Sopa de tortilla	Deditos de pescado	Bistec asado	Ensalada de atún	Pollo a la jardinera
Ingrediente	<p>½ taza de caldo de pollo Cebolla picada al gusto ½ jitomate en cubos 1 cucharadita de aceite Oregano al gusto Ajo picado al gusto 3 rebanadas de aguacate 1/2 taza de frijoles cocidos Sal y pimienta al gusto 1 tortilla de maíz caliente</p>	<p>40 gr de filete de pescado en tiritas 1 huevo 4 cucharaditas de pan molido 1 cucharadita de aceite ½ taza de espinacas cocidas Sal al gusto 1 pieza de pan de caja</p>	<p>60 gr de carne de res 1 cucharada de aceite ¼ de taza de arroz cocido 1 tortilla de maíz 1 taza de lechuga picada (bien lavada)</p>	<p>½ taza de atún en agua drenado ¼ de taza de chicharo cocido ¼ de taza de granos de elote cocidos 1 cucharada de crema 8 cucharaditas de galleta salada</p>	<p>60 gr de pechuga de pollo aplastada y deshuesada ½ pimiento morrón verde cortado en tiras ½ pimiento morrón rojo cortado en tiras 1 cucharadita de aceite ¼ de taza cebolla partida en julianas Sal y pimienta al gusto</p>
Preparación	<p>Corte la tortilla en tiras y reserve Ponga el aceite en una olla a fuego bajo y sofría el ajo y la cebolla por 2 minutos, agregue el jitomate, caldo, sal, pimineta y deje hervir 3 minutos Licue hasta que tenga una consistencia tersa y regrese a la olla. Deje cocinar a fuego bajo hasta esperar un poco. Agregue los frijoles y deje calentar un poco más Sirva con los cuadritos de tortilla caliente y el aguacate</p>	<p>En un recipiente revuelva el huevo y bañe las tiras de pescado en él Posteriormente, empanice las tiritas con el pan molido Caliente el aceite y fría, añada sal y escurra en papel absorbente Sirva con el pan de caja y las espinacas</p>	<p>En un sartén con teflón caliente el aceite, agregue la carne y cuide que quede bien cocida. Desinfecte la lechuga Sirva con la tortilla, la lechuga y el arroz</p>	<p>Drene el atún y añada las verduras, la crema y sirva en la galleta salada</p>	<p>Ponga a calentar el aceite y fría la cebolla, el pimiento morrón rojo y verde. Sazone, agregue sal y reserve En un comal o parrilla ase cuidadosamente la pechuga y sazone con sal y pimienta. Sirva junto con las verduras</p>
Para acompañar	<p>½ taza de chayote cocido, ¼ de zanahoria cocida picada y agua de melón sin endulzar</p>	<p>Agua de limón con ½ cucharada de azúcar</p>	<p>Agua de papaya sin endulzar</p>	<p>Agua de guayaba sin azúcar</p>	<p>½ taza de arroz cocido y agua de sandía sin azúcar</p>





Lista de menús / por día durante un mes

Comidas

Comidas	26	27	28	29	30
	Chayote relleno de atún	Pechuga rellena de brócoli	Calabacitas de queso y flor de calabaza	Hojas de acelga en salsa de tomate	Tacos de zanahoría con queso
Ingrediente	25 gr de atun drenado ½ chayote 1 cucharadita de mayonesa Cilantro al gusto	35 gr de pechuga de pollo aplanada sin piel ½ taza de brócoli Cebolla, pimienta y ajo al gusto 1 cucharada de aceite	1 calabacita de flor de calabaza 40 gr de queso fresco 1 taza de flor de calabaza Cebolla y epazote al gusto 1 cucharita de aceite	60 gr de acelga 40 gr de queso fresco 1 jitomate Cebolla y ajo al gusto 1 cucharadita de aceite	2 tortillas Queso fresco 1 zanahoria 1 jitomate 1 cucharadita de aceite Ajo al gusto
Preparación	Lave y desinfecte las verduras. Cueza el chayote. Quítele la pulpa, evite que la cáscara se rompa. Pique el cilantro. Mezcle el atún, la pulpa de chayote, la mayonesa y el cilantro. Rellene la cáscara del chayote con la mezcla.	Lave la pechuga y escúrrala. Agréguele pimienta. Lave y desinfecte las verduras. Corte en ramilletes el brócoli. Pique la cebolla y el ajo. Cocínelos. Agregue el brócoli y cocine hasta que se cueza. Ase la pechuga por ambos lados, rellénela con el brócoli y enróllela. Terminela de cocinar a fuego bajo	Lave y desinfecte las verduras. Corte en cuadritos la calabacita. Pique la flor de calabaza, la cebolla y el epazote. Corte en cuadritos el queso. Cocine la cebolla y agregue la calabacita. Un poco antes de su cocción, añada la flor de calabaza, el epazote y el queso. Cocine unos minutos.	Lave y desinfecte las verduras. Hierva los jitomates y el chile. Licúelos con la cebolla, el ajo y los cominos. Corte en cuadros el queso. Cocine la salsa, agregue agua y deje hervir. Añada las hojas de acelga y el queso. Deje hervir hasta que las acelgas se cuezan.	Lave y desinfecte las verduras. Ralle el queso y la zanahoria. Mézclelos Rellene las tortillas con la mezcla y forme los tacos Ase los jitomates y licúelos con el ajo.
Para acompañar	1 tortilla, ½ taza de Frijoles de la olla, agua simple y ½ taza de melon picado	2 tortilla de maíz, agua simple y ½ taza de sandia	2 tortillas, agua de guayaba sin endulzante	1 tortilla, agua de piña sin endulzante y un platan dominico	Agua de fruta sin endulzante, 1 manzana picada

Link para descarga de otras referenciad de apoyo para menús:

<https://drive.google.com/file/d/1H6Yvfn1JUqSIOBWVKDiLtxgLy6gh5nbF/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1A2zEtAPWIOVg402WCNMZ7pMMGh1SYuVA/view?usp=sharing>





Lista de menús / por día durante un mes					
Cenas					
	1	2	3	4	5
	Huevo estrellado con tortilla	Mollete suave	Pan tostado con frijoles	Biónico	Taquito de sánwich
Ingrediente	1 huevo 1 cucharadita de aceite 1 tortilla de maíz Sal y pimienta al gusto	½ taza de pan para hot dog ½ taza de frijoles cocidos ½ jitomate cocido Cebolla picada al gusto Sal al gusto	½ taza de frijoles cocidos 1 rebanada de pan tostado	½ taza de melón ½ taza de papaya 1 taza de yogurt natural Chispas de colores	2 rebanadas de pan de caja integral 2 rebanadas de janón de pavo Lechuga, jitomate y cebolla al gusto
Preparación	Ponga a calentar el aceite en una cacerola, coloque la tortilla, fría de un lado y voltee Agregue el huevo, la sal y vuelva a voltear para que se cocine el huevo	Para el pico de gallo: pique todas las verduras y mezcle, añada sal Para el mollete: sirva los frijoles en una cacerola y aplaste. Unte los frijoles en el pan para hot dog y añada el pico de gallo	Caliente los frijoles en una cacerola y aplaste Coloque los frijoles sobre el pan tostado y sirva	Pique la fruta en trozos medianos, añada el yogurt y las chispas de colores	Corte la lechuga (antes desinfecte), el jitomate y la cebolla en rebanadas delgadas Aplane el pan y ponga una rebanada de jamón en un pan así como la mitad de la verdura y enrolle Repita el mismo procedimiento para la otra rebanada de pan
Para acompañar	½ taza de champiñón cocido	1 guayaba	1 taza de papaya picada	1/3 de taza de gelatina	½ pera

	6	7	8	9	10
	Crepas con leche	Cerral de arroz	Pan tostado con crema de avellana	Taquitos de deshebrada	Taquitos de queso
Ingrediente	2 claras de huevo ¼ de taza de leche entera 1 ¼ cucharadita de harina de trigo 1 ½ cucharadita de mantequilla derretida 2 ½ cucharaditas de mermelada	½ taza de cereal de arroz 1 taza de leche entera ½ taza de fresa rebanada y desinfectada	2 rebanadas de pan tostado 1 cucharadita de crema de avellana	2 tortillas de maíz 70 gramos de falda de res 1 cucharadita de aceite Jitomate y cebolla picada Ajo y sal al gusto	1 tortilla de maíz 20 gramos de queso blanco
Preparación	Cierra la harina En un recipiente hondo mezcle la clara, la harina, la mitad de mantequilla, la leche y deje reposar por 20 minutos Ponga a calentar en una cacerola de teflón de preferencia el resto de la mantequilla. Vierta la mitad de la mezcla y cocine por 2 minutos y voltee. Repita el procedimiento Sirva las crepas con la mermelada	Sirva el cereal en un recipiente junto con la leche y las fresas	Unte la mitad de la crema de avellana en un pan tostado y repita el mismo procedimiento para el otro pan	Ponga a cocer la carne en agua junto con el ajo, agregue sal y deje cocinar hasta que la carne esté bien cocida (una hora, aproximadamente) Deshebre Sofría el jitomate y la cebolla picada y agregue la carne. Retire hasta que esté dorada. Sirva en tacos.	Caliente la tortilla, agregue el queso y sirva
Para acompañar	½ taza de leche entera	½ manzana	1 taza de melón picado	1 pieza de pepino	2 duraznos y 1 taza de leche entera





Lista de menús / por día durante un mes					
Cenas					
	11	12	13	14	15
	Burrito de pollo	Plátano con yogurt	Atole	Arroz con plátano	Manzana al vapor
Ingrediente	1 tortilla de maíz 30 gr de pollo cocido Recudo (1 jitomate cocido, sal y ajo) ½ taza de zanahoria cocida picada sal	½ pieza de plátano 1 taza de yogurt natural 2 cucharaditas de miel	1 taza de leche entera ¼ de leche de atole Canela al gusto 2 cucharaditas de azúcar	½ taza de arroz rojo cocido ½ plátano	1 manzana 1 taza de yogurt natural 2 cucharadas de miel Canela al gusto 1 ½ cucharaditas de mantequilla
Preparación	Desmenuce el pollo y agregue un poco de sal En una cacerola sin aceite caliente el pollo con el recaudo y deje que hierva por 2 minutos, caliente la tortilla y sirva junto con la zanahoria	Corte el plátano en rodajas, agregue el yogurt y la miel	En una olla ponga a hervir la leche con la canela Cuando haya hervido agregue el atole, revuelva, añada el azúcar y deje hervir 2 minutos	Corte el plátano en rodajas y sirva junto con el arroz	Retire el centro de manzana, introduzca la mantequilla y la canela. En una cacerola ponga a cocer a vapor la manzana Retire hasta que alcance una consistencia suave Sirva con el yogurt y la miel
Para acompañar	Licudo de vainilla (taza de leche entera, hielos, vainilla al gusto)	5 galletas marías	6 galletas de animalitos	Licudo de vainilla (1 taza de leche descremada, 1 cucharadita de azúcar, esencia de vainilla al gusto)	1 naranja

	16	17	18	19	20
	Bolitas de atún	Smoothie de guayaba	Waffle con fruta	Cereal con leche y plátano	Croissant
Ingrediente	33 gr de atún en agua drenado 1 cucharadita de pan molido Un poco de huevo 1 cucharadita de aceite ½ taza de chayote cocido picado Sal	1 taza de leche entera 1 guayaba 2 cucharaditas de azúcar 2 mitades de nuez	1 waffle chico (puede sustituirlo con un hot kakake de figura) 2 cucharaditas de miel	1 taza de cereal de maíz sin azúcar 1 taza de leche entera fría ½ plátano picado en rodajas	1 pieza de cuernito pequeño (29 gr) 1 rebanadas de jamón de pavo 40 gr de queso panela Verdura pivada al gusto (zanahoria pelada y cocida, papa pelada y cocida y chicharos pelados y cocidos)
Preparación	En un recipiente revuelvan el huevo Forme las bolitas de atún con un poco de huevo y pase por el pan molido Fria en muy poco aceite y agregue sal, retire del fuego hasta que el atún este dorado Sirva con el chayote	Licue la leche, la fruta, el azúcar y la nuez	Sirva el waffle con la miel	En un plato hondo coloque la leche, agregue el cereal, y el plátano en trozos	Parta el cuernito a la mitad y agregue el jamón el queso y la verdura Tape con la otra mitad
Para acompañar	Licudo de manzana (1 taza de leche entera, ½ manzana y 1 cucharadita de azúcar)	1 rebanada de pan tostado	½ taza de freza rebanada, ¾ de pieza de kiwi picado (o cualquier fruta) y 1 taza de yogurt natural	Agua de mango sin endulzar	Batido de fresa (1 taza de entera y ¼ de taza de fresa rebanada)





Lista de menús / por día durante un mes

Cenas

	21	22	23	24	25
	Quesadilla con frijoles	Pera cocida con miel	Tacos de frijoles con chorizo	Quesadilla de pollo con aguacate	Arroz con leche
Ingrediente	1 tortilla de maíz 40 gr de queso panela ½ taza de frijoles de la olla cocidos	1 pera 2 cucharaditas de miel ½ taza de avena en hojuelas 1 taza de yogurt natural	½ taz de frijoles cocidos 45 gramos de chorizo de pollo Sal al gusto 1 cucharadita de aceite 2 tortillas de maíz	1 tortilla de harina 60gr de queso asadero 30 gr de pechuga de pollo asada 1/3 de pieza de aguacate	60 grs de arroz crudo 1 taza de leche entera ½ taza de agua simple hervida 2 cucharaditas de azúcar Canela al gusto
Preparación	Ponga a calentar la tortilla, añada el queso y los frijoles	Ponga a cocer la pera partida en 4 partes, retire del fuego y sirva Agregue la avena, la miel y el yogurt	Ponga el chorizo a cocinar sin aceite, porque suelta grasa, espere a que dore y añada los frijoles y un poco de sal Caliente las tortillas de maíz y sirva	En un sartén caliente la tortilla Coloque el queso, espere a que gratine Agregue el pollo y el aguacate	Ponga el arroz a cocer con un poco de agua y la leche Agregue la canela y un poco de azúcar Retire del fuego hasta que el arroz esté suave
Para acompañar	½ taza de leche y 6 mitades de nuez	5 galletas marías 1 taza de té sin azucar	½ pera 1 taza de te sin azucar	1 manzana	1 taza de fresa rebanada

	26	27	28	29	30
	Pan francés	Burrito de molida	Taquitos de aguacate	Pan tostado con frijoles y queso	Durazno en almíbar con avena y yogurt
Ingrediente	2 rebanadas de pan integral de caja 2 claras de huevo 1 cucharadita de azúcar	1 tortilla de harina 30 gr de carne milida Cebolla, ajo y sal al gusto 2 cuhardaitas de aceite 40 gr de queso fresco	2tortillas de maíz 1/3 de pieza de aguacate 80 gr de queso fresco 1 jitomate picado Cebolla picada al gusto Sal al gusto	2 rebanadas de pan tostado ¼ taza de frijoles cocidos 40 gr de queso panela ½ jitomate en rebanadas	½ taza de avena en hojuelas 1 taza de yogurt natural 1 taaz de durazno en almíbar 3 piezas de nuez
Preparación	Mezcle las dos claras de huevo con el azúcar, remoje el pan y ponga a calentar en un sartén (de preferencia de teflón)	Ponga el aceite a calentar en un sartén y agregue la cebolla y el ajo Añada la carne y un poco de sal, deje cocinar hast que este dorada Caliente la tortilla, agregue el queso y la carne. Deje calentar un poco más	Mezcle la cebolla, el jitomate picado y agregue un poco de sal Pique el aguacate en trozos pequeños, caliente las tortillas y sirva con el queso fresco y el pico de gallo	Ponga a calentar los frijoles en una cacerola sin aceite, aplástelos y sirva en el pan tostado junto con el queso y jitomate	Parta el durazno en trozos pequeños, agregue el yogurt, la avena en ojuelas y la nuez
Para acompañar	Biónico: 1 taza de manzana verde y roja cortada en rodajas, 3 piezas de nuez cortadas en trocitos, 2 cucharaditas de miel y ½ taza de yogurt natural	1 taza de leche entera	1 taza de leche fría	1 taza de leche entera	1 barra de avena chica





Material de Apoyo

WMM
Winnipeg-Minneapolis

LONCHERAS Saludables

Una de las cosas que más nos interesa es que nuestros pequeños estén super equipados para que su rendimiento escolar sea el mejor, por ello se muestran tips para su refrigerio o lunch

Cómo prepararlas

- Las loncheras escolares cumplen una importante función nutricional en la etapa escolar de los menores al atender sus necesidades alimenticias, asegurando de esta forma un rendimiento óptimo durante su desarrollo en el centro educativo.
- Un refrigerio saludable debe ser bajo en sal, azúcar y grasas para prevenir la obesidad y el sobrepeso, desnutrición, etc.

3 Se recomienda a los padres de familia y/o tutores tener en cuenta que para que una lonchera sea saludable debe contener 3 tipos de alimentos:

- **Energéticos** (carbohidratos: granos, tubérculos y cereales)
- **Formadores** (de origen animal: carnes, lácteos, huevo y semillas secas)
- **Protectores** (verduras y frutas)
- Líquido (agua simple o natural)

TOMA EN CUENTA REUSABLE lunch box

- Conversa con tus hijos sobre que alimentos incluir en las loncheras
- Utiliza recipientes herméticos y fáciles de abrir y sobre todo reutilizables
- Incluye frutas enteras en caso que se requiera cortarlas, protegerlas en un toper y rociarlas gotitas de limón para evitar que se oxiden
- En caso de líquidos es preferible el agua simple o natural
- Un refrigerio o lunch inadecuado puede generar malos hábitos alimentarios así como contribuir con la obesidad o desnutrición, entre otras enfermedades

APORTA ENERGÍA
Aporta energía, para jugar y estudiar

DEBE SER FÁCIL
Debe ser fácil de preparar y rápido de consumir

NO REEMPLAZA
No reemplaza el desayuno del almuerzo

IMPORTANTE

- Limpiar el área de comida antes de consumir alimentos
- lavarse las manos con la técnica correcta
- colocar el vaso frente a la comida y cerrado solo destapa cuando tomen agua
- si es posible utiliza un mantel para colocar arriba el refrigerio o lunch

Radiografía de mi lonchera saludable
Al momento de preparar el lunch, verifica que contenga

Link para descarga de infografía: "Loncheras saludables"

https://www.canva.com/design/DAFIHQF0xnc/yxLIU7JLLam-CUEc2lz_g/watch?utm_content=DAFIHQF0xnc&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Ejemplo de lonchera saludable

Día 1 Delicia marina



• **Preparación:**



- Sandwich de atún
- 2 reb de pan integral , ½ lata de atún con aguacate y gotitas de limón para retrasar que se oxide. Cortar en forma de delfín o como más te guste.
- Cortar sandía y pepino en forma de estrellita, recuerda que sea un corte delgado para que salga linda la forma.
- Agua natural 450 ml min.



Grupo alimento	Porción
Fruta	½ taza sandía
Verdura	¼ taza pepino
Cereal	2 reb de pan integral
Grasa	¼ aguacate
Proteína	½ lata de atún en aceite

Día 5 Sushi de mango

• **Preparación:**



- Sushi de mango
- ½ taza de arroz cocido , colocar sobre un tapete suave para formar los rollitos, humede un poco tus dedos en agua , posterior sobre la cama de arroz coloca pepino en tiritas delgadas , y un bastón de queso philadelphia . Enrolla y decora la superficie con mango cortado en laminas.
- Acompaña con 1 yogurt bebible.
- Y agua natural 450 ml



Grupo alimento	Porción
Fruta	½ mango
Verdura	¼ taza pepino
Cereal	½ taza de arroz
Grasa	30 gr de queso philadelphia
Proteína	150 ml de yogurth bebible

Link de descarga de menús "Loncheras saludables"

https://www.canva.com/design/DAFHA0bnO7I/E8BT47pU9CoFTE6dhwC9Pg/view?utm_content=DAFHA0bnO7I&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Propuesta

LONGHERA



	1	2	3	4
LUNES	<p>Sándwich de atún (coloque en una rebanada de pan de caja 1 rodaja de jitomate, 1 rodaja de cebolla y tape con otra rebanada de pan de caja) Acompañe con 1/2 taza de sandía picada y agua simple</p>	<p>Ensalada (Mezcle la 1/2 taza de lechuga picada, 1/4 de taza de zanahoria rayada, 1/4 de taza de pollo deshebrado y 1/4 de taza de piña en cuadritos) /Acompañe con agua simple</p>	<p>Ensalada (Mezcle 1/4 de taza de jicama rayada, 1/2 manzana picada en cuadritos, 1 rebanada de jamón de pavo en cuadritos) /Acompañe con 1 pieza de pan tostado y agua simple</p>	<p>Quesadillas primavera (Agregue a la tortilla de harina, 40 gr de queso fresco, 1/2 pimiento morrón en tiras, 1/2 cucharadita de mantequilla y doble la tortilla) /Acompañe con agua simple</p>
MARTES	<p>Rollito de pepino (A 1/2 pieza de pepino sin cascara, retire el centro y las pepitas, introduzca 1/4 de taza de jicama rayada y 1/4 de taza de zanahoria rayada, puede añadir un poco de chilito y sal) /Acompañe con queso panela y agua simple</p>	<p>Sándwich de queso (coloque en 1 rebanada de pan de caja integral, 40 gr de queso fresco, 1 rebanada de aguacate, doble y sirva) /Acompañe con agua simple</p>	<p>Ensalada de fresas (Mezcle las 1/2 taza de fresas rebanadas, 1/2 taza de lechuga picada, 1 naranja en cuadritos, 10 almendras) / acompañe con agua simple</p>	<p>Mollete con queso panela (Corte el bolillo a la mitad, unte 2 cucharaditas de frijoles aptanados y coloque 1 rebanada de queso panela, caliente en el sartén) /Acompañe con 1/4 de taza de papaya y agua simple</p>
MIÉR.	<p>Ensalada de queso (Mezcle 1/4 de taza de lechuga picada y 1/4 de taza jitomate picado, 40 gr de queso panela en cuadritos) /Acompañe con galletas saladas y agua simple</p>	<p>Yogurt con cereal (Mezcle 1/2 taza de cereal al gusto a 1 taza de yogurt natural) /Acompañe con dos piezas de fresa y puede ser agua simple</p>	<p>Pasta con verduras (Ponga a cocer 20 gr de espagueti con un poco de cebolla, agregue 1/4 de taza de zanahoria rayada, deje cocer hasta que estén tiernos, escurre y fíale la pasta agregue 1/2 taza de jitomate cocido, cebolla, ajo y sal al gusto y deje en el fuego por 2 minutos hasta que el espagueti esté dorado) /acompañe con 1/2 plátano y agua simple</p>	<p>Huevo a la mexicana (Fría 1 huevo con jitomate y cebolla al gusto) /Acompañe con 1 mango picado y 1/2 taza de leche</p>
JUEVES	<p>Enrolada de jamón y aguacate (En una tortilla de harina coloque 1 rebanada de jamón de pavo, 1 rebanada de aguacate y tape con otra tortilla, caliente en un sartén por ambos lados fuego bajo) /Acompañe con una guayaba y agua simple</p>	<p>Ensalada de manzana (Mezcle, 1 manzana en cuadritos, nuez picada al gusto, 1/2 cucharadita de miel y 1/4 de yogurt) /Acompañe con agua simple</p>	<p>Brócoli con sal y limón (A 1/2 taza de brócoli cocido y picado en arbolitos, coloque la sal y el limón al gusto) /Acompañe con una fruta y agua simple</p>	<p>Manzana con pepino (En un recipiente coloque 1/2 taza de pepino picado, 1/2 manzana picada espolvoree chamoy en polvo) /Acompañe con agua simple</p>
VIERNES	<p>Jicama con naranja (mezcle 1/2 taza de jicama picada, y 1 naranja en gajos) /Acompañe con una agua simple</p>	<p>Ensalada bicolor (Mezcle 1/2 pieza de pepino picado en cuadritos, puede ser sin semillas, 1/2 pieza de mango picado en cuadritos, agregue limón y sal al gusto) /Acompañe con dos galletas saladas y agua simple</p>	<p>Sandía fresca (En un recipiente deje reposar por una hora 1 hoja de menta con jugo de limón después añada 1 taza de sandía picada) /Acompañe con 1/2 taza de queso panela en cuadritos y agua simple</p>	<p>Gelatina dulce (En un tazón coloque 1/3 de taza de gelatina picada en cuadritos del sabor al gusto y añada 1 cucharadita de leche condensada y 1/2 durazno picado en cuadritos) /Acompañe con agua simple</p>





- PORCIONES PARA NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS
- 1/2 BOLLITO
 - 40 GR. DE QUESO
 - 1/4 DE TAZA DE VERDURA
 - 1/2 TAZA DE FRIJOLLES O ALUBIAS
 - 1/2 TAZA DE FRUTA
 - 30 TOPOS O EQUIVALENTE A UNA TORTILLA
 - 1 O 2 VASOS DE AGUA NATURAL O LECHE DESCREMADA

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

LUN

MOLLETE CON QUESO
PANELA
PICO DE GALLO
BASTONES DE PEPINO
GUAYABA
AGUA NATURAL

ESPINACAS CON GRANOS DE ELOTE Y QUESO
FRIOLES DE LA OLLA
TOTOPOS DE MAÍZ
PAPAYA
AGUA NATURAL

PICADILLO DE LENTEJAS CON MOLIDA DE RES
TOTOPOS DE MAÍZ
NARANJA
AGUA NATURAL

ENTOMATADAS RELLENAS DE ALVERJÓN Y CALABACITAS
MANZANA
LECHE DESCREMADA

MAR

HUEVO EN SALSA VERDE CON NOPALES
ALUBIAS
TORTILLA DE MAÍZ
MELÓN
LECHE DESCREMADA

TORTITAS DE SARDINA CON AMARANTO EN JITOMATE
ZANAHORIA Y JÍCAMA RALLADA
FRIOLES DE LA OLLA
TOTOPOS
PIÑA
AGUA NATURAL

CALABACITAS CON POLLO EN SALSA DE JITOMATE
FRIOLES DE LA OLLA
TOTOPOS DE MAÍZ
PLÁTANO DOMINICO
LECHE DESCREMADA

SALPICÓN DE RES
PURÉ DE GARBANZO
TORTILLA DE MAÍZ
GUAYABA
AGUA NATURAL

MIÉ

QUESADILLAS DE ACELGA
LENTEJAS A LA MEXICANA
SANDÍA
AGUA NATURAL

HUEVO CON CALABACITAS EN SALSA DE JITOMATE
FRIOLES DE LA OLLA
TOTOPOS DE MAÍZ
MANZANA
LECHE DESCREMADA

QUESADILLA DE ALVERJÓN
NOPALES CON QUESO PANELA
NARANJA
AGUA NATURAL

ENFRIDOLADAS CON POLLO Y QUESO
VERDURA SALTEADA
MELÓN
AGUA NATURAL

JUE

BRÓCOLI Y PIMIENTO GRATINADO
ALUBIAS
TOTOPO DE MAÍZ
PLÁTANO
LECHE DESCREMADA

TINGA DE POLLO Y ZANAHORIA
FRIOLES
TORTILLA DE MAÍZ
PIÑA
AGUA NATURAL

HUEVO REVUELTO CON EJOTES EN SALSA DE JITOMATE
PURÉ DE GARBANZOS
TOTOPO DE MAÍZ
NARANJA
AGUA NATURAL

ESPAGUETI INTEGRAL ROJO CON RES, LENTEJAS Y VERDURA
PAPAYA
LECHE DESCREMADA

VIE

QUESADILLAS DE SARDINA A LA MEXICANA
FRIOLES CON QUESO PANELA
MANGO MANILA
AGUA NATURAL

SOPES DE POLLO CON NOPALES
PLÁTANO TABASCO
LECHE DESCREMADA

ATÚN CON VERDURAS Y ALVERJÓN
TOTOPO DE MAÍZ
PAPAYA
AGUA NATURAL

HUEVO A LA MEXICANA
ALUBIAS CON ACELGA
TOTOPO DE MAÍZ
MANGO MANILA
LECHE DESCREMADA





Ficha 3.6

Informativa Educadores Padres de Familia o Tutores y Alumnos Dieta Planetaria



La "Dieta Planetaria" es un modelo alimentario basado en la salud y la sostenibilidad, presentada por la Comisión EAT- Lancet, formada por 37 investigadores de diferentes disciplinas y de prestigio internacional que trabajan para alcanzar un consenso científico que defina qué es una dieta saludable y sostenible

Fruto de los primeros trabajos que se han realizado, se ha dado a conocer la primera revisión científica completa sobre lo que constituye una dieta saludable a partir de un sistema alimentario sostenible, así como las acciones que se pueden llevar a cabo para apoyar y acelerar la transformación del sistema alimentario.
En este primer informe se ha propuesto la denominada Dieta Planetaria, ideal para la salud de la población y del planeta, para la que es necesaria la aplicación de un conjunto de directrices que se deben seguir para lograr una gran transformación del sistema alimentario.



Los investigadores de esta comisión comentan que el actual sistema alimentario es una fuente importante de emisiones de gases efecto invernadero, la principal causa de consumo de agua dulce, el principal causante de la pérdida de biodiversidad, los cambios sobre cómo se utiliza la tierra, la fuente de nutrientes inorgánicos que originan zonas muertas en el litoral marino, etc. Paralelamente, las dietas poco saludables fruto del sistema alimentario actual, son una de las principales fuentes de problemas de salud en todo el mundo, y especialmente en la proliferación de las enfermedades no transmisibles como pueden ser el cáncer, la diabetes, las enfermedades del corazón, etc.

El sistema actual para producir alimentos en todos sus eslabones de la cadena están perjudicando a la población y al planeta, por ello, la Comisión EAT-Lancet trabaja para establecer una serie de objetivos con base científica que configuren un sistema de producción alimentaria sostenible y que permita el seguimiento de una dieta saludable. Los expertos han descrito cuantitativamente una dieta saludable de referencia con carácter universal que beneficia a la población y al planeta, para que reemplace a las dietas actuales, esta dieta que se ha bautizado con el nombre de Planetaria, y se basa en la literatura científica existente sobre alimentación, patrones dietéticos y salud.



Para los expertos, proporcionar dietas saludables basadas en sistemas alimentarios sostenibles a una creciente población mundial que para el año 2050 rondará los 10.000 millones de personas, es uno de los grandes y principales desafíos que se deben abordar cuanto antes. La Comisión EAT-Lancet ha descrito qué es una dieta saludable y universal, formada principalmente por frutas y verduras, granos enteros, legumbres, nueces y aceites insaturados, que incluye una ingesta reducida de pescado y marisco, carne de aves de corral y poca o ninguna carne roja y procesada, sin azúcares añadidos, granos refinados ni vegetales con almidón.





Dieta planetaria

1 meta

¡Lograr dietas de salud planetaria para casi 10 mil millones de personas en el 2020

2 objetivos

1. Dieta saludable

Ingesta limitada	Alimentos opcionales
Carne roja	Vegetales altos en almidón
Huevos	Aves
Productos lácteos	
Alimentos destacados	
Pescado	Verduras
Fruta	Leguminosas
Granos enteros	Oleaginosas

5 estrategias para la gran transformación alimentaria

1. Buscar el compromiso internacional y nacional para cambiar hacia dietas saludables
2. Reorientar las prioridades agrícolas pasando de producir grandes cantidades de alimentos a producir alimentos saludables
3. Intensificar de forma sostenible la producción de alimentos para aumentar la producción de alta calidad
4. Gestión firme y coordinada de la tierra y los océanos
5. Reducir al menos a la mitad la pérdida y desperdicio de alimentos, en línea con objetivos de Desarrollo sostenible

2. Producción sostenible de alimentos

Proceso del sistema terrestre	Variable de control	Límite (Rango de incertidumbre)	Implicación Global
Cambio climático	Emisiones de GEI	5 Gt CO ₂ -eq año ⁻¹ (4.7 - 5.4 Gt CO ₂ -eq año ⁻¹)	0 nuevas emisiones agrícolas
Cambio del sistema de tierras	Uso de la tierra de cultivo	13 M km ² (11-15 M km ²)	0 expansión agrícola
Uso de agua dulce	Uso del agua	2,500 km ³ año ⁻¹ (1000-4000 km ³ año ⁻¹)	>30% flujos ambientales
Ciclo del Nitrógeno	Aplicación del Nitrógeno (N)	90 Tg N año ⁻¹ (65-90 Tg N año ⁻¹) * (90-130 Tg N año ⁻¹)**	Polución <1 - 2.5 mg N L ⁻¹
Ciclo del Fósforo	Aplicación del Fósforo (P)	8 Tg P año ⁻¹ (6-12 Tg P año ⁻¹) * (8-16 Tg P año ⁻¹)**	Polución <50- 100 mg P m ⁻³
Pérdida de biodiversidad	Índice de extinción	10 E/MSY (1-80 E/MSY)	50% área terrestre con biodiversidad intacta

Referencia: EAT-Lancet sobre dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles (CI de febrero de 2019) Alimentos planeta salud
https://img.mca/images/stories/2019/IDSS/090305_EAT_Lancet.pdf

Link de descarga de infografías "Dieta Planetaria"

https://www.canva.com/design/DAFIMsvqOUM/HBfMtMOqkoix38sD15-3TQ/view?utm_content=DAFIMsvqOUM&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Ficha 3.7

Practica para alumnos ¿Quién Soy?

Descripción

Actividad 1 "¿Quién soy?"

- El alumno identificara y nombrara características personales, su nombre, ¿cómo es físicamente?, ¿qué le gusta?,

Campo de formación académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
 Aprendizaje esperado: Conocer medidas para evitar enfermedades
 Evaluación:
 1. Registro de desempeño de los alumnos.
 2. Claridad de trabajo, para el registro de sus ideas sorprendentes o poco comunes y
 conclusiones y opiniones de los niños.

Todo sobre mi

Instrucciones: Registra los datos, con apoyo de tu mamá, papá o tutor

Pega una fotografía tuya y escribe tu nombre

Me llamo

Tengo Años

Mi huella dactilar
coloca tu huella

Mi color favorito
colorea la mancha de tu color favorito

Mi comida y bebida a favorita
dibuja tu comida favorita y colorea el color de tu bebida favorita

Mi ropa favorita
dibuja tu ropa favorita, ponte color

Mi juego favorito
dibuja tu juego favorito

Link de descarga actividad 1 "Quién soy"

https://www.canva.com/design/DAEtbFUMsoY/aLwgrhQMlhI-MAC3bROAvG/view?utm_content=DAEtbFUMsoY&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Descripción

Actividad 2 "¿Quién soy?" El gato de las emociones

- Reconoce las emociones básicas (alegría, miedo, enojo, tristeza) e identifica ¿cómo se siente ante distintas situaciones?

INSTRUCCIONES
JUEGO
"EL GATO DE LAS EMOCIONES"

Para el conocido juego del gato se requieren dos jugadores. El que primero ponga tres cruces o tres ceros en fila es el ganador. En este caso cambiaremos las cruces y ceros por las emociones.

No hay una fórmula infalible para ganar.

Supongamos que usted comienza y coloca una carita de tristeza, en un ángulo y que su contrincante pone una carita de alegría abajo:

Si en la siguiente jugada coloca usted una carita de tristeza en el ángulo opuesto, el contrincante se apresurará a colocar una carita de alegría en la casilla del centro y con eso quedará atrapado.

1. Empieza en cualquier esquina.
2. Si el contrario la pone en cualquier sitio que no sea el medio...
3. Pondremos otra ficha en una esquina libre.

Inicio del juego

Segunda jugada

Tercera jugada

Link de descarga "El gato de las emociones"
https://www.canva.com/design/DAEtbFUMsoY/aLwgrhqMlhl-MAc3bROAyg/view?utm_content=DAEtbFUMsoY&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Juego "El gato de las emociones"

Elaboro Maestra Wendy Maura Rojas Muñoz









Ficha 3.8

Descripción

Actividad 2 "¿Quién soy?"

- El alumno identificara características personales
- Identifica y reconoce los cambios que ha tenido su cuerpo, ¿cómo ha cuidado su cuerpo? y ¿qué acciones necesita realizar para mantenerse saludable?

Yo soy

Ahora

Mido _____ cm

Tengo _____ Años

Peso _____ kg

Quando Nací!

Nací el día/ mes / año

En ese momento pesaba _____ kg

y medía _____ cm

Tenía 0 Años





Yo soy

Ahora

¿Cuándo Nací!

Tenía 0 Años

Nací el día/ mes / año

En ese momento pesaba
kg

y media
cm



Mido
cm



Peso
kg



Link de descargra actividad 2 ¿Quién soy?

https://www.canva.com/design/DAEtyDCLbml/7sJVwfWSeV0pfTnh4A04WA/view?utm_content=DAEtyDCLbml&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Ficha 3.9

Practica para alumnos

¿De qué me alimento durante una semana?

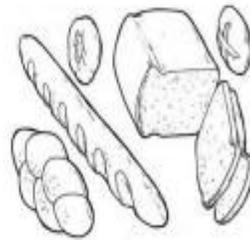
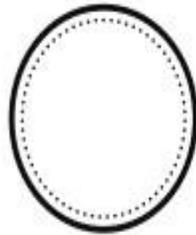
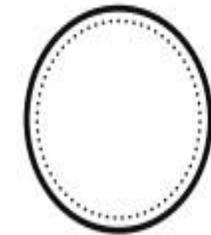
Descripción

Actividad 1 "Conozco el plato del saludable"

- Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

¿De qué nos alimentamos?
 Instrucción: Observa las imágenes, colorea un círculo de color verde, un círculo de color amarillo y un círculo de color rojo, después une con una línea el grupo de alimentos al color que pertenecen



Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del mundo natural y social
 Aprendizaje Esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidar su salud

Link para descarga de actividades "¿De qué me alimento?"

https://www.canva.com/design/DAEvLm_fuhM/1Wgx4JEEJEgg0Mz1wr28lg/view?utm_content=DAEvLm_fuhM&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Descripción

Actividad 2
"Coloreo los alimentos de acuerdo al semáforo de alimentación"

- Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud
- Identifica los colores del plato saludable

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

¿De qué nos alimentamos?:

Instrucciones: Colorea la mandala del plato del buen comer,



Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del mundo natural y social
Aprendizaje Esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidar su salud





Descripción

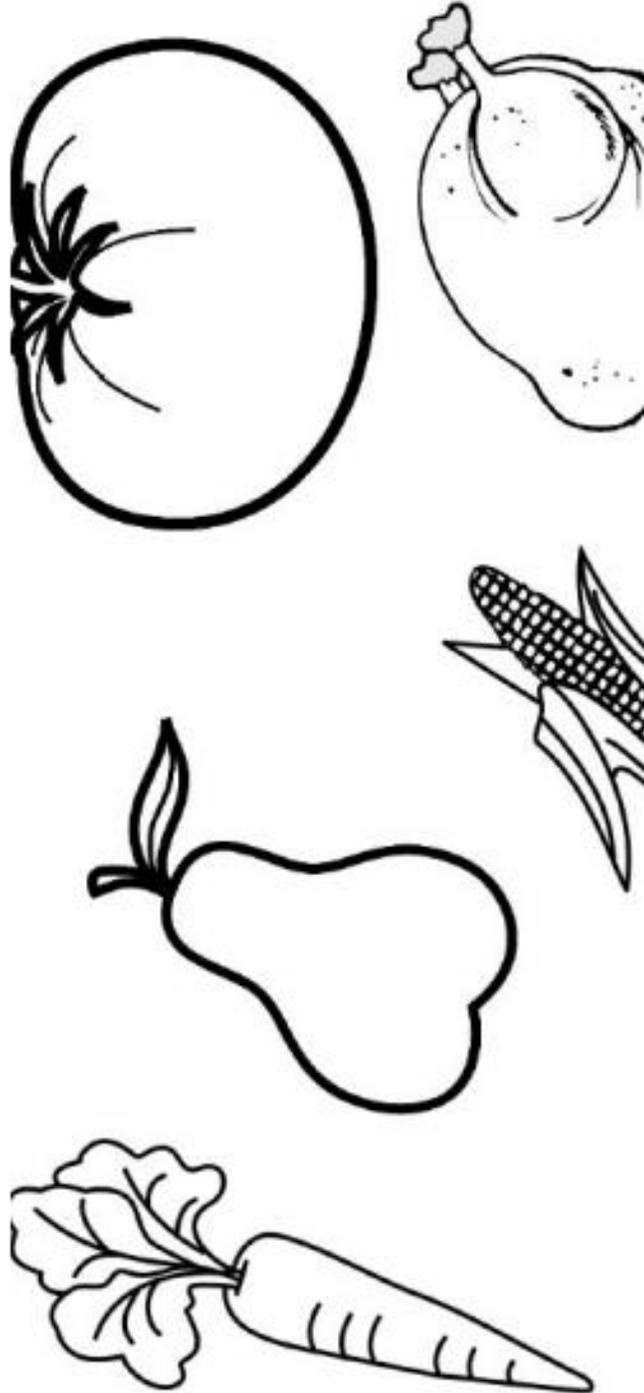
Actividad 3 "Reconoce los alimentos de origen vegetal"

- Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud
- Identifica los colores del plato saludable

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

¿De qué nos alimentamos?:

Instrucciones: Colorea los alimentos de origen vegetal



Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del mundo natural y social
Aprendizaje Esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidar su salud





Descripción

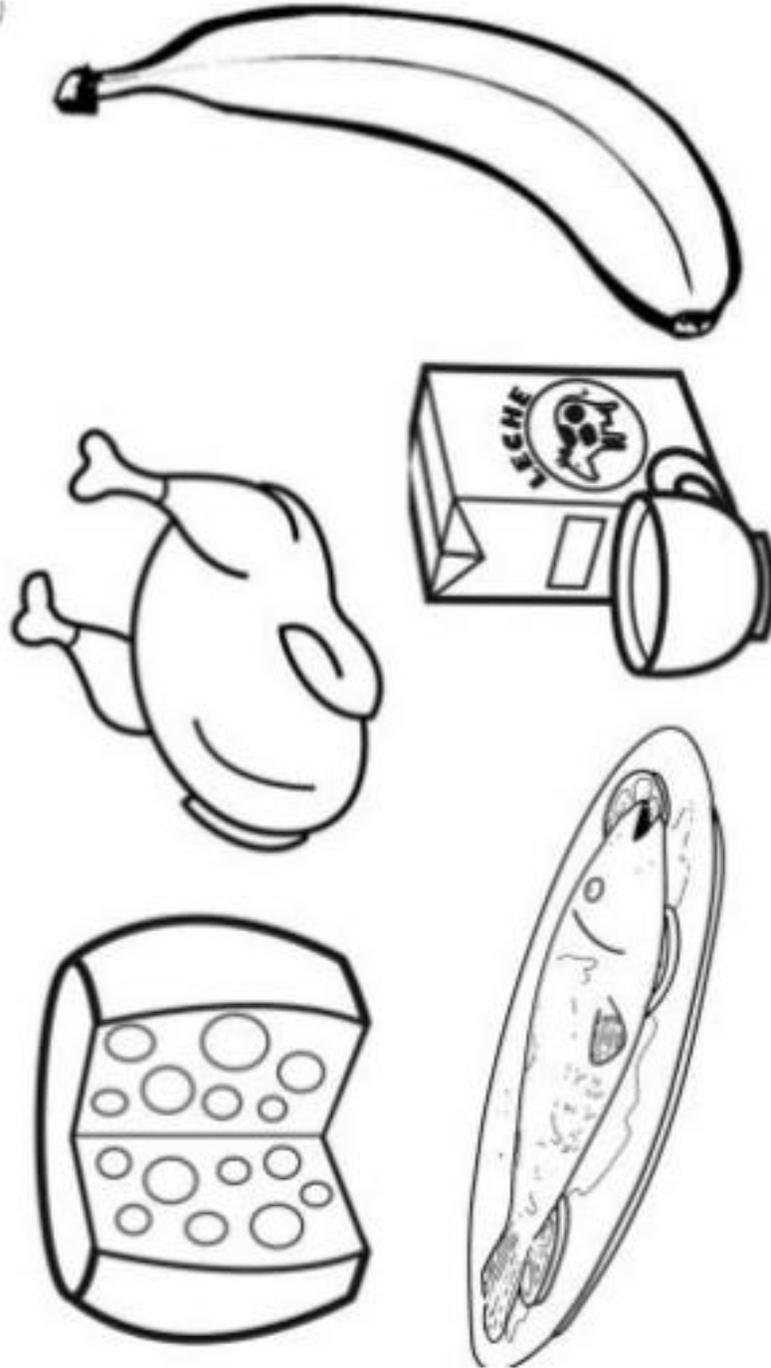
Actividad 3
"Reconoce los alimentos de origen animal"

- Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud
- Identifica los colores del plato saludable

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

¿De qué nos alimentamos?:

Instrucciones: Colorea los alimentos de origen animal



Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del mundo natural y social
 Aprendizaje Esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidar su salud





Descripción	
Actividad 4 "Identifico que alimentos debo consumir para estar sano"	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud • Identifica los colores del plato saludable

Campo de formación Académica:
Exploración y comprensión del mundo natural y social

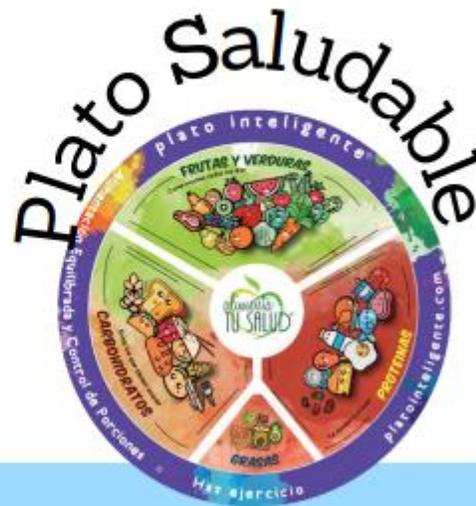
Aprendizaje Esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidar su salud



- Referencias:
1. Secretaría de Salud (26 de octubre de 2021). Guía de orientación alimentaria. https://ssj.jalisco.gob.mx/sites/ssj.jalisco.gob.mx/files/guaorientacionalimentaria_0.pdf
 2. Secretaría de Salud (28 de octubre). Guía de alimentos para la población mexicana. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>
 3. Materiales para apoyar con la practica educativa (28 de octubre de 2021). "¿Qué pasa con lo que comemos". <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/01/PID415.pdf>
 4. Zona nutrición (29 de octubre de 2021). Plato inteligente. <https://www.zonanutricion.mx/producto/platos-inteligentes/>

Fichero Cuidado de la Salud en Educación Preescolar

MI LIBRO



Pertenece a:

Link para descargar "Mi libro plato saludable"

https://www.canva.com/design/DAEvLm_fuhM/IWgx4JEEJEg0MzIwr28lg/viaw?utm_content=DAEvLm_fuhM&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





PLATO SALUDABLE

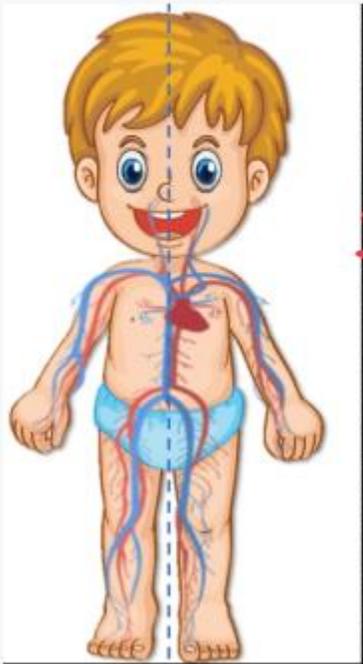
BENEFICIOS

- Recomendaciones para consumir alimentos
- Ejemplo para elaborar un mantel con juegos para antes o después de comer
- formación de buenos hábitos de salud y alimentación
- Evitar o controlar el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición

Instrucciones

- con ayuda de un adulto, encierra con un color rojo las partes del cuerpo que se mencionan y nombra los alimentos que ayudan a cuidar o fortalecer esas partes del cuerpo

Sistema Circulatorio



Frutas y Verduras



Proteínas / Carnes

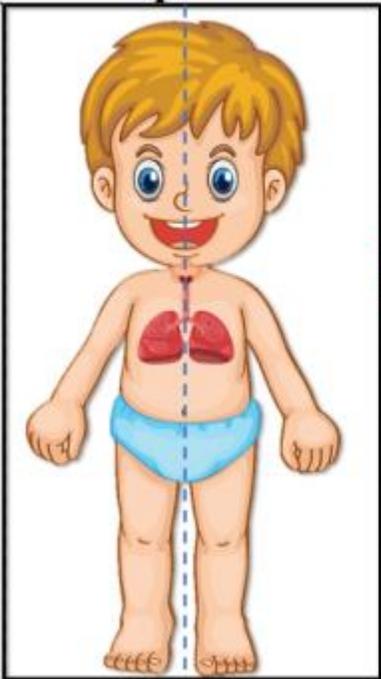


Carbohidratos / Cereales





Sistema Respiratorio



Frutas y Verduras



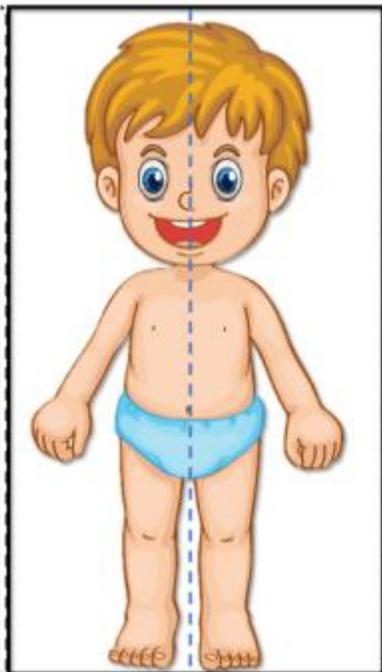
Proteínas / Carnes



Carbohidratos / Cereales



La vista



Frutas y Verduras



Proteínas/ Carnes

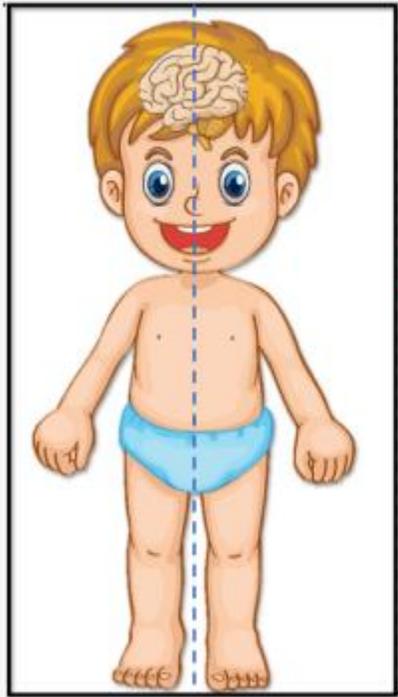


Carboidratos / Cereales





El cerebro



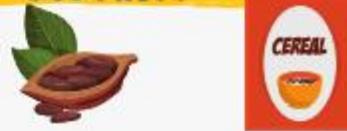
Frutas y Verduras



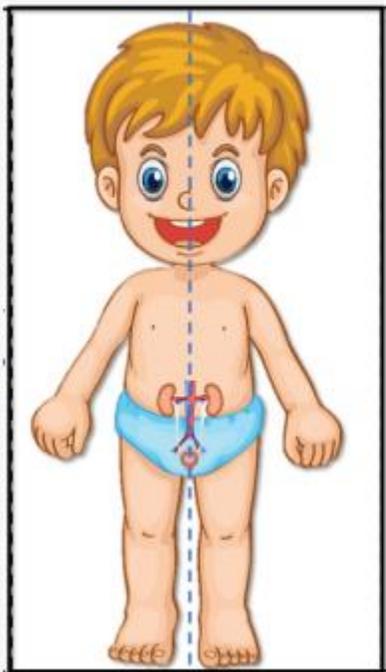
Proteínas / Carnes



Carbohidratos / Cereales



Sistema Urinario



Frutas y Verduras



Proteínas / Carnes

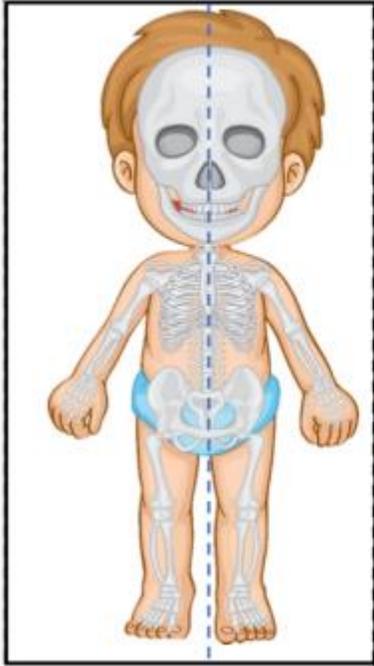


Carbohidratos / Cereales





Sistema Oseo/ huesos



Frutas y Verduras



Proteínas / Carnes



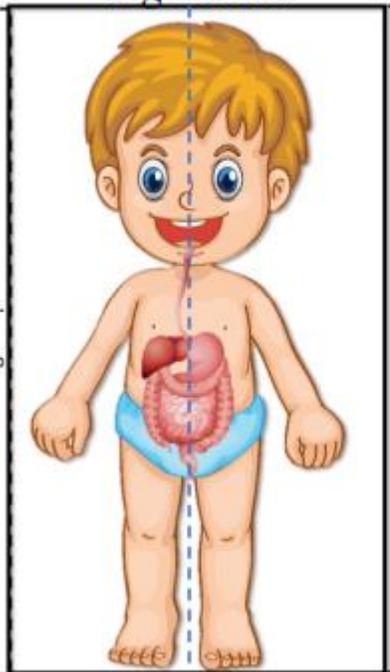
Grasas



Carbohidratos / Cereales



El sistema digestivo



Frutas y Verduras



Proteínas/ Carnes



Carboidratos / Cereales





MÉTODO DEL PLATO INTELIGENTE

Alimentación equilibrada y Control de porciones*

Con tu Plato inteligente es muy fácil comer rico y sano.

Recuerda incluir alimentos de cada grupo en cada comida para ser saludable y feliz.

Fr_u_t_a_s

Te dan carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra. Te ayudan a prevenir y curar enfermedades. Usa diferentes colores.

Mina	Durazno
Melón	Fresas
Papaya	Moras
Sandía	Piñón
Manzana	Naranja
Pera	Uva

V_r_d_r_s

Te dan vitaminas, minerales y fibra. Te ayudan a prevenir y curar enfermedades. Usa diferentes colores.

Brócoli	Pimiento
Coliflor	Betabel
Tomate	Lechuga
Zanahoria	Jicama
Espinaca	Pepino

C_r_b_h_d_r_t_s

Te dan energía. Algunos ejemplos saludables:

Avena	Comida
Avena integral	Amaranto
Pasta integral	Pan integral
Tortitas de maíz	Soja
Quinoa	Galletas integrales
Papa	

Pr_t_e_n_a

Te ayudan a crear músculo y hierro.

Palo	Nuevo	Frijol
Pescado	Cama	Garbanzo
Queso	Ajón	Soya
Leche	Salmon	Haba
Yogurt	Sardinas	Leñeja

Gr_s_s saludables

Son importantes para tu cuerpo. Incluye un poco en cada tiempo de comida. Aguacate, aceite de oliva, aceitunas, nueces, almendras, piñones, cacahuates. Semillas: chía, girasol, calabaza, linaza.

* Como de acuerdo a tu edad. Escucha a tu cuerpo. Realiza 1 o 4 comidas principales según tu Plato inteligente. Procura comer inteligente al menos 5 veces al día o 3 comidas. Selecciona diferentes alimentos cada día y en cada comida. Disfruta todos los días, antes de empezar las actividades. Bebe los alimentos ricos en sodio. Bebe los jugos embalsamados. Bebe los alimentos NAT (No Adicionados). Elimina la comida. Bebe los alimentos empapados.

Si te gusta, puedes reemplazar LDCM o Yogurt por el desayuno, la cena o en las actividades. Escoge la versión más saludable.

Papás para más información visita plato inteligente.com

Ejemplo de mantel / Lado 2

Piensa Positivo

Pide un deseo

Sé feliz y haz feliz a alguien cada día

Ayuda a los demás

¿QUIÉNES GANARÁ?

FRUTAS vs VERDURAS

¿QUIERES CRECER Y SER MÁS SANO Y FELIZ?

Duerme al menos 8 horas al día.
Respira en silencio 1, 2 o 3 minutos al día.
Da las gracias. Piensa en todo lo bueno que tienes.
Sonríe todos los días.
¡HAZ EJERCICIO! Practica un deporte.

¡HAZ EJERCICIO! Practica un deporte.

DIVÉRTETE, JEGA Y MUEVETE 1 HORA O MÁS AL DÍA

JUEGA AHORCADOS CON TU FAMILIA

DIBÚJATE! IMAGINA ALGO INCREIBLE

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Se mejor cada día.

Tu familia es una muchacha. No tienes que ser perfecto. Solo sé tú.

Comparte

Respete

Persigue tus sueños

Arma mucho y deja que los demás te amen

Aceptate. Tu eres único y maravilloso.

Agradece

Diviértete

Encuentra las diferencias





Ficha 4

Informativa Educadores, Padres de Familia y/o Tutores
Problemas: Visuales, Auditivos y Posturales.
Señales de alerta que permite detectar posibles problemas visuales, auditivos y posturales



Problemas visuales

El desarrollo del sistema visual no está completo al nacimiento. En el recién nacido a término, el ojo tiene aproximadamente un 65% del tamaño del ojo adulto. Una gran parte del desarrollo se produce en los primeros tres años de vida, sobre todo durante el primer año.

Además de un desarrollo anatómico, el sistema visual debe realizar un desarrollo funcional motor y sensitivo. De manera conjunta, se irán desarrollando para construir poco a poco todas las habilidades visuales que nos permitan comprender el mundo e interactuar con él

Poco más tarde, el bebé comienza a llevarse las manos y luego los pies a la boca y a nivel visual estará comenzando a desarrollar su coordinación ojo mano y su binocularidad, que será perfeccionada en la etapa de arrastre/gateo

En esta etapa, el bebé deberá hacer cambios de enfoque y deberá coordinar sus ojos y su cuerpo para buscar los objetos que desee alcanzar. Por último, todas estas habilidades visuales desarrolladas a lo largo del primer año serán perfeccionadas cuando consiga ponerse de pie y dar sus primeros pasos.



Por todo ello, es de vital importancia la evaluación adecuada de todas las habilidades visuales oportunas (no solo la agudeza visual y la graduación) durante las diferentes etapas de la infancia para prevenir o solucionar problemas visuales que puedan interferir en el futuro aprendizaje del niño/a

Dichas evaluaciones son necesarias, incluso aunque no se presenten síntomas, ya que algunos problemas visuales infantiles pasan desapercibidos debido a que el cerebro de los niños puede compensar muy rápido dichos problemas para evitar síntomas



¿Cuáles son los problemas visuales infantiles más frecuentes entre 0-5 años?

Ambliopía u "ojo vago"

Es una disfunción binocular que se manifiesta de manera monocular (baja AV en uno de los ojos) en la que existe una supresión activa de un ojo sobre otro a nivel de la corteza visual en el cerebro.

El riesgo de desarrollar ambliopía desaparece en torno a los 5 años

Es la causa principal de disminución de la agudeza visual en la edad escolar y preescolar. La hipermetropía es más prevalente en edades de 0-5 años mientras que en edad escolar el defecto más prevalente es la miopía y el astigmatismo. En general, la prevalencia de la hipermetropía disminuye con la edad, mientras que el astigmatismo permanece estable y la miopía aumenta con la edad.

Errores refractivos

En cuanto a la miopía, estudios sugieren que el uso excesivo de dispositivos digitales o la escasez de actividades al aire libre aumentan las posibilidades de generar miopía o que dicha miopía progrese.

Los problemas de graduación afectan directamente a la agudeza visual de lejos y/o cerca y, pese a ser los más comunes, son los más fáciles de detectar y solucionar ya que el niño referirá visión borrosa de lejos (miopía o astigmatismo) y/o cerca (hipermetropía o astigmatismo) y con la prescripción en gafas o lentes de contacto el problema quedará resuelto.

Estrabismo

Es una desviación manifiesta de uno de los ojos (o de los dos de manera alternante) y puede ser hacia dentro, fuera, arriba o abajo. Algunos de ellos son congénitos pero la gran mayoría de ellos comienzan durante los 2 primeros años de vida, especialmente durante el primer año que es cuando la visión binocular comienza a desarrollarse.

Una minoría de los estrabismos son debidos a parálisis de los músculos extraoculares. En la gran mayoría, la causa primaria es una pérdida de integración binocular en la corteza visual del cerebro y por tanto será importante, además de observar si nuestro hijo/a desvía un ojo, promover un buen desarrollo de las habilidades visuales básicas para conseguir una visión binocular fuerte y evitar así el estrabismo.

No son problemas visuales infantiles tan comunes como los anteriormente descritos pero pueden generar Ambliopía con mucha facilidad y hay que observar muy bien al niño/a para ser detectado a tiempo.

Se incluyen patologías oculares diversas como cataratas congénitas, ptosis, opacidad corneal etc. (que hace imposible que la retina de ese ojo envíe una imagen nítida al cerebro). En estos casos, el encargado de diagnosticar y tratar el problema será el oftalmólogo (ya que hablamos de patologías oculares) y, en caso de haber provocado un problema funcional (como puede ser una Ambliopía), el optometrista podrá tratar posteriormente dicho problema mediante diferentes herramientas.

Diagnóstico de la ambliopía de uno de los ojos

Actualmente nos encontramos con infinidad de niños con problemas visuales infantiles de diversos tipos. Dichos problemas serían en su mayoría evitables y/o sencillos de solucionar si padres/madres o educadores supieran los síntomas de alarma de un posible problema visual para acudir al profesional adecuado lo antes posible o, si supieramos cómo se construye la visión desde que nacemos y cómo estimularla.

Como los problemas visuales infantiles son muy diversos en función de la edad del niño/a.

Se dividen dichos problemas en dos rangos de edades (población preescolar y escolar) debido a que las habilidades visuales necesarias en cada grupo son muy diferentes, y por tanto, los problemas que se detectan en cada grupo también

¿Cómo se construye la visión desde que nacemos?

Está demostrado que entre el 70-80% de la información que recibe nuestro cerebro está relacionado con la visión, ya que nuestra visión está en todo el cerebro y tiene áreas de asociación con otros sistemas como el sistema motor, auditivo, táctil, propioceptivo, vestibular etc

Por tanto, es obvio que el correcto desarrollo visual es vital en la infancia para que los niños tengan las herramientas necesarias para un aprendizaje óptimo, ya que, de lo contrario, puede marcar muy negativamente el resto de sus vidas

Link para descarga: Tripticos "Problemas posturales, auditivos y visuales"

https://www.canva.com/design/DAFIOAltqE8/dHSyU38BFTopWJzECQL4A/view?utm_content=DAFIOAltqE8&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





¿Qué debe incluir un examen visual en niños de 0-5 años?

Para descartar problemas como los mencionados anteriormente, en niños preescolares es fundamental, una evaluación visual que incluya, al menos los siguientes puntos:

- **Valoración de la agudeza visual:** con test adaptados a la edad del niño/a con el fin de asegurarnos que es adecuada para su edad y detectar posibles diferencias entre un ojo y otro.
- **El estado refractivo (lo que llamamos "la graduación"):** para asegurarnos que no es demasiada elevada para su edad ni muy diferente entre ambos ojos.
- **Evaluación de la coordinación entre ambos ojos:** para certificar que la visión binocular se está desarrollando de manera adecuada.
- **Valoración de la salud ocular:** para certificar que la imagen llega a la retina y a la corteza visual del cerebro de manera óptima y, en caso de no ser así, derivar al especialista oportuno (oftalmólogo normalmente).

Además, si el niño está a las puertas de entrar en educación primaria, es muy importante incluir en el examen visual una valoración de la capacidad de enfoque y los movimientos oculares para asegurarnos de que su visión no interferirá en su rendimiento escolar.

Recomendaciones

En general, JUEGA CON TU HIJO/A ACTIVIDADES QUE FAVOREZCAN EL DESARROLLO VISUAL.

Por supuesto, adaptados a cada edad, pero existen infinidad de juegos con los que se divertirán y, a la vez, estaremos promoviendo el desarrollo visual. Algunos de ellos son:

- Juegos con pelota
- Juegos con canicas
- Juegos de construcciones
- Saltar a la comba
- Twister
- Juegos de mesa: Existen infinidad de ellos que promueven muchas habilidades visoperceptuales y además pasaremos un tiempo fantástico junto a nuestros hijos.

¿Cuáles son los síntomas que deben hacer sospechar de un problema visual en niños de 0-5 años?

En general, algunos de los síntomas que deben hacer sospechar a padres y/o educadores de que algo puede no ir bien a nivel visual en niños de 0-5 años son:

- En los primeros meses de vida, el bebé no presenta contacto visual con la madre/padre.
- Con 3 meses no sigue objetos con los ojos ni fija (aunque sea por pocos segundos) ningún estímulo.
- Con más de 6 meses se acerca en exceso a los objetos para verlos.
- El niño guiña un ojo o presenta una posición anómala de la cabeza de manera frecuente.
- Problemas con el cálculo de distancias: se le dan mal los deportes de pelota, caídas con frecuencia, niño "patoso" en general. Recordemos que ante cualquier problema binocular (como la ambliopía y el estrabismo) una de las consecuencias es la pérdida de percepción de profundidad (pérdida de visión en 3D).
- Por supuesto, si el niño desvía un ojo y además, cada vez es con más frecuencia y siempre es el mismo, la posibilidad de generar una ambliopía es elevada.

Recordad, que siempre es necesaria una evaluación optométrica por un optometrista especializado (los optometristas pediátricos pueden revisar la visión de los bebés desde cualquier edad o antes de los 6 años aunque no presenten síntomas).

Antes de comenzar la educación primaria, se debe asegurar que los niños tienen habilidades visuales fuertes que le ayuden a conseguir un rendimiento escolar óptimo.

¿Cómo podemos prevenir y estimular un correcto desarrollo en la visión de nuestra hijo/a?

Desde las primeras semanas de vida podemos acompañar a nuestro hijo/a en el maravilloso proceso de desarrollo visual.

Los cimientos del sistema visual y lo primero que debe desarrollarse de manera fuerte y sólida son los reflejos de estabilización de la mirada y la fijación. Estos reflejos se dan principalmente cuando la cabeza está en movimiento y los ojos deben estabilizarse para estabilizar su mundo visual a pesar del movimiento.

- **Nada de Pantallas.** La academia americana de pediatría (AAP) lleva años recomendando que antes de los 2 años el consumo de pantallas sea nulo y hasta los 5 años un máximo de 1h al día bajo supervisión de sus padres. La AAP recomienda a los padres que den prioridad a la creatividad y a darle tiempo a los bebés y los niños pequeños para el juego sin estar conectados a un aparato. Ya que, los problemas visuales infantiles empiezan cuando el consumo de pantallas desplaza a la actividad física, la exploración práctica y la interacción cara a cara en el mundo real, que es de suma importancia para el aprendizaje y la atención. Además, está demostrado que el uso de pantallas también puede interferir con la cantidad y la calidad del sueño.
- **Actividades al aire libre.** estudios sugieren que el uso excesivo de dispositivos digitales o la escasez de actividades al aire libre aumentan las posibilidades de generar miopía o que dicha miopía progrese. Además, está demostrado que la actividad física diaria mejora el rendimiento cognitivo y el comportamiento (Prevalencia y factores asociados a miopía en jóvenes)
- **Evita el consumo de azúcar.** Muchos estudios indican una relación positiva entre el consumo general de azúcar y bebidas endulzadas con azúcar y los síntomas del TDAH



Referencia: IMSS (22 DE NOVIEMBRE DE 2021). Detección oportuna de alteraciones visuales en el preescolar en el primer nivel de atención. Evidencias y recomendaciones. Catálogo maestro de guías prácticas.

<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiaspracticas/230GER.pdf>





La audición y la deficiencia auditiva

De 13 meses en adelante:

La audición es el sentido que permite al ser humano ponerse en contacto con el medio ambiente, a través del funcionamiento del oído el cual trabaja para captar, transmitir y procesar información sonora. Esta información incluye todos los sonidos del ambiente, los mas bajos, los mas altos, los mas intensos, los menos intensos, los mas lejanos, los mas cercanos, y sobre todo, los mas complejos que puede recibir un ser humano, como son los sonidos del habla.

La mayoría de los niños y las niñas oyen desde antes del nacimiento. Durante la gestación el feto está sometido

continuamente a sonidos que se producen en el interior del cuerpo de la madre; desde el quinto mes de embarazo el oído está completamente formado y le permite escuchar las voces y ruidos externos de alta intensidad. Al nacer, la función de la audición empieza a hacerse cada vez mas especializada para diferenciar los distintos sonidos de la lengua que hablan los padres y demás personas del entorno de un niño. De esta manera llegamos a comprender y a producir sonidos que combinados forman las palabras y significados de una lengua oral, como el castellano por ejemplo, lo cual hace parte del proceso de desarrollo de la comunicación y del lenguaje de los niños.

En términos generales, cuando el bebé nace responde a sonidos fuertes, y a medida que crece y se estimula se observan respuestas a sonidos suaves. Entre los 3 y los 9 meses de edad, responde a sonidos de un volumen moderado que corresponde a la voz de una conversación de dos personas en un ambiente tranquilo. De los 9 meses en adelante, responde a sonidos muy suaves parecidos al volumen de una voz susurrada o en secreto.

- Hacia el año aparecen las primeras palabras (sustantivos y posteriormente adjetivos).
- A los 15 meses comprende aproximadamente 50 palabras.
- A los 2 años alcanza un logro importante en el desarrollo: expresa sus ideas con frases de dos palabras, por ejemplo, perro grande, sopa mamá, no tete.
- Hacia los 2 años y medio expresa oraciones simples de 3 palabras como por ejemplo, nene toma jugo. Habla del aquí y del ahora, es decir, comenta los eventos que están sucediendo en el momento actual, se involucra comunicativamente en hechos que constituyen su presente. Desde esta edad hasta los 5 años, sus expresiones se vuelven más largas y más complejas. Usa la negación y la pregunta y produce expresiones similares a las del adulto. Habla de cosas del pasado, del futuro y de situaciones que no ha experimentado directamente. Aparece la narración, cuenta historias y amplía su vocabulario. A medida que se desarrolla, su lenguaje adquiere habilidades para la conversación sobre los diferentes temas que él conoce, con personas distintas a las de su núcleo familiar y en diversidad de situaciones.

Ahora bien, para que se de el proceso de audición los seres humanos contamos con diferentes estructuras y funciones. Dentro de las estructuras encontramos principalmente el oído y otras estructuras neurológicas internas. Para tener una mejor visualización del oí



El oído está dividido en tres partes

Partes del oído	Funciones	Características
Oído externo	Captar y conducir el sonido	La parte visible del oído que incluye el pabellón auricular y el conducto auditivo externo.
Oído medio	Transmitir el sonido	Encuentra tres huesecillos (martillo, yunque y alfiler) que amplifican el sonido que entra por el conducto auditivo externo.
Oído interno	Convertir el sonido en señales eléctricas	Encuentra la cámara del caracol que convierte el sonido en señales eléctricas que viajan por el nervio auditivo.



Referencia: discapacidad auditiva (24 de noviembre de 2021) Discapacidad auditiva, <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/cartilla-auditiva-4.pdf>





Entonces ¿Cómo podemos tomar precauciones hacia la sordera?



Causas

Causas del nacimiento	Puede provenir por factores hereditarios de padres o de la madre, o por la toxemia de gestación durante el parto.
Causas durante el embarazo	Existen enfermedades raras causadas por la madre, como toxemia, pterosis, toxoplasmosis, sífilis, que actúan en el placenta al final de la vida de la defecación de este sistema. El virus se transmite por vía sanguínea y afecta al feto especialmente durante los tres primeros meses de embarazo, lo cual es altamente riesgoso, pues en estos meses se cuando se forman el feto y sus miembros. También se pueden presentar durante el embarazo problemas de incompatibilidad sanguínea, es decir, que la madre tenga un Rh negativo y el padre Rh positivo. Otras causas son la exposición a rayos X, radiografía, agua contaminada con un fármaco, alcohol, durante el embarazo, y malformaciones congénitas como la labio leproso, fisis de cara, fisis cebra y cebra.
Causas en el momento del nacimiento	Asimismo puede ser una infección por toxoplasmosis cuando el feto ingiere el virus en un peso inferior a 1000 gramos, o cuando la madre tiene problemas de diabetes por insulina o hipertensión arterial, diabetes, anemia y trombocitopenia durante el parto.
Causas después del nacimiento y antes de los tres años	Fiebre alta relacionada con meningitis, otitis, paperas, aneurisma o salida de líquido por el oído, exposición prolongada o silenciosa a ruidos fuertes, automedicación, infecciones más, como paperas, sarampión y que no son tratados adecuadamente o por trauma físico-traumático como golpes muy fuertes en la cabeza, por quemaduras o golpes profundos de la sordera.

Lo que debemos hacer

- Alimentar al bebé exclusivamente con leche materna los primeros seis meses de edad, pues así crea defensas contra enfermedades y establece lazos afectivos con la madre.
- Vacunar oportunamente al bebé de acuerdo al esquema de vacunación recomendado por el médico.
- Enseñar al niño a sonarse, soplando suavemente, primero por una fosa nasal y luego por la otra.
- Acudir al médico ante cualquier urgencia de fiebre alta o de golpes fuertes en la cabeza.
- Solicitar consejería genética en caso de existir familiares sordos.
- Asistir a controles médicos periódicos.
- Mantener una alimentación balanceada.
- Conocer el grupo sanguíneo propio y el de la pareja.
- Estar alerta ante situaciones de riesgo presentadas durante el embarazo, como brotes, fiebres altas, sangrados, traumatismos, contagios.

Lo que debemos evitar

- Procrear con familiares en grados primarios de consanguinidad.
- Dar el pecho o biberón al bebé en posición acostado, pues el líquido puede pasar al oído y crear infecciones. Es mejor que el niño esté semisentado.
- Aplicar en el oído remedios caseros como leche materna, vinagre u orines, cuando una persona presenta dolor.
- Introducir ganchos, copitos, lápices, llaves, como utensilios para asear los oídos. La cera que el oído no necesita sale sola con la limpieza diaria.
- El baño en aguas sucias, pues puede transmitir infecciones al oído; si se ve forzado a hacerlo, utilice tapones de algodón impregnados con vaselina o glicerina para proteger los oídos.
- Dar medicamentos al niño o niña sin que se los formule el médico.
- El contacto especialmente durante los 3 primeros meses de embarazo con personas que tengan enfermedades con brote en la piel, como rubéola.
- El contacto directo con animales domésticos especialmente con gatos y aves, porque pueden transmitir infecciones o virus a la madre embarazada o al bebé.
- El consumo de alcohol, cigarrillos y drogas.
- Usar continuamente audífonos con el sonido a volumen alto.
- Exponerse a rayos X (radiografía).





Las Alteraciones Posturales Torsionales Durante La Etapa Preescolar Y Escolar

Centro Estatal de Rehabilitación Integral (CERI)

Higiene postural

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuye el riesgo de sufrir de dolores de espalda.

El fin de la higiene postural es reducir y prevenir la carga y daños en la columna vertebral principalmente, cuando se realizan actividades de la vida diaria.

A continuación te explicaremos como realizar correctamente la postura y movimientos al ejecutar ciertas actividades, tales como cargar y levantar un objeto, acostarse, trabajar sentado y algunas actividades domésticas.

Postura al estar acostado

La mejor posición para dormir es boca arriba, ya que boca abajo se modifica la curvatura lumbar de la columna, además de que causa presión sobre el corazón y para poder respirar debe girar el cuello y mantener esta posición durante muchas horas.

También puede dormir ligeramente de costado, por ejemplo, si es sobre el lado izquierdo de su cuerpo debe flexionar ligeramente la cadera y rodilla derecha, manteniendo la pierna izquierda estirada, girando las hombros y adaptando la forma de su cabeza a la almohada, de modo que la cabeza y cuello, quede en relación a la columna.

Para compensar y evitar que la cadera derecha descienda, es recomendable introducir entre ambos piernas, una almohada, de modo que quede ubicada a nivel de las rodillas.



GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD | SNDIF

facebook icon | twitter icon | linkedin icon | @ceri_rehabilitacion

Postura al planchar la ropa y lavar los platos

Al ejecutar estas actividades domésticas, lo más importante que debes tener en cuenta es que la mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su hombro, así la columna no tendrá que flexionarse.

Además, es recomendable que utilice un decenasapas (tipo banco o grada pequeña) y aferre un pie tras otro.



Postura al bañar y limpiar el suelo

Para bañar o limpiar el suelo, debe sujetar el instrumento entre el nivel del pecho y la cadera, al realizar el movimiento debe moverlo cerca de sus pies y realizar el movimiento solo moviendo los brazos, sin girar la cintura, de esta manera no lastimará la columna.



Postura correcta para alcanzar objetos que están a nivel superior

Cuando se trata de alcanzar objetos que se encuentran a nivel mayor que nosotros, se debe utilizar una grada o escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.

Si al realizar la extensión normal de los brazos, por arriba del hombro, no llegamos al objeto, entonces debemos recurrir a la escalera o grada.

Estas recomendaciones, pueden ser aplicadas tanto por personas sanas como personas enfermas, ya que su fin es prevenir lesiones y en el caso de que ya exista un padecimiento o dolor, su fin es disminuir la limitación.

Lo importante es que aprendas a protegerte y adoptes posturas adecuadas, para que tus actividades de la vida cotidiana sean llevadas a cabo de la mejor manera posible.



Y recuerda, es mucho más fácil prevenir que curar.





Los problemas posturales en niños necesitan atención

Postura al planchar la ropa y lavar los platos

Al ejecutar estas actividades domésticas, lo más importante que debes tener en cuenta es que la mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su ombligo, así la columna no tendrá que flexionarse.

Además, es recomendable que utilices un descansapiés (tipo banco o grada pequeña) y añades un pie tras otro.

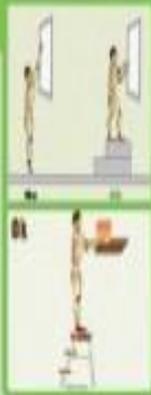


Postura al barrer y limpiar el suelo

Para barrer o limpiar el suelo, debe sujetar el instrumento entre el nivel del pecho y la cadera, al realizar el movimiento trate de moverlo cerca de sus pies y realice el movimiento solo moviendo los brazos, sin girar la cintura, de esta manera no lastimarás la columna.



Postura correcta para alcanzar objetos que están a nivel superior



Cuando se trata de alcanzar objetos que se encuentran a nivel mayor que nosotros, se debe utilizar una grada o escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.

Si al realizar la extensión normal de los brazos, por arriba del hombro, no llegamos al objeto, entonces debemos recurrir a la escalera o grada.

Estas recomendaciones, pueden ser aplicadas tanto por personas sanas como personas enfermas, ya que su fin es prevenir lesiones y en el caso de que ya exista un padecimiento o dolor, su fin es disminuir la limitación.

Lo importante es que aprendas a protegerte y adoptes posturas adecuadas, para que tus actividades de la vida cotidiana sean llevadas a cabo de la mejor manera posible.

Y recuerda, es mucho más fácil prevenir que curar.

Referencia: Centro Estatal de Rehabilitación Integral (CERI), (30 de noviembre de 2022) "Higiene postural", https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/tele-rehabilitacion/Higiene_Postural.pdf

Los problemas de postura y las malas posturas son muy frecuentes en los niños.

Muchos factores pueden tener una influencia y muchos padres son conscientes de esta realidad en sus hijos.

Mochilas con excesivo peso y mal diseñadas para la espalda, posturas inadecuadas cuando leen, demasiado tiempo mirando el móvil o la Tablet son algunos factores frecuentes y que tienen una influencia en la postura corporal y en los futuros (o presentes) dolores de cuello y espalda.

Como consecuencia de estos malos hábitos muchos niños tienen una **postura encorvada** con una posición muy anterior de la cabeza y anteriorización de los hombros.

Muchos tiene excesivo arqueado en la zona lumbar. Aunque los niños no suelen tener dolores articulares o musculares, debido a esas alteraciones muchos niños sufren dolores de cuello, de cabeza o de espalda. Esto es un frecuente motivo de consulta para el pediatra.

Con la edad el cuerpo se vuelve más rígido y estos dolores empeoran pueden estar asociados a estados crónicos en la mediana edad.

Otra frecuente alteración postural es la **escoliosis del adolescente**. La escoliosis es una desviación lateral y con rotación de la espalda, relacionada con una asimetría del desarrollo y crecimiento de la columna en la infancia y la adolescencia. Hay algunos factores genéticos en el desarrollo de la escoliosis, sin embargo las pasadas torticolis en el bebé, algunas alteraciones posturales en niños o malas posturas pueden tener una importante influencia. La fisioterapia y especialmente la "Reeducación Postural Global" puede ser muy eficaz para prevenir y tratar estos problemas.

Es particularmente importante una evaluación temprana y una intervención lo antes posible para tener más posibilidades de éxito y prevenir los dolores de espalda.

Consejos para prevenir problemas de espalda en tus hijos

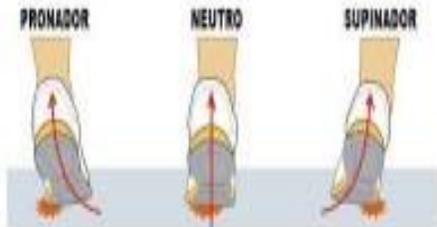
- Observa tus hijos con cuidado en la forma en la que se sientan, ven la televisión, estudian o caminan. Pon especial atención a la posición de cabeza y de hombros. Si están muy adelante, es necesario hacer un cambio.
- Pon un atril en el escritorio de tus hijos. Les ayudará a no doblarse adelante.
- Haz una evaluación visual con un buen optometrista. Podrás encontrar buenos profesionales. También puedes contactarnos para ayudarte a encontrar uno. Los problemas visuales están detrás de muchos problemas posturales.
- No dejes que tus hijos lean tumbados en la cama con una almohada alta y la cabeza muy doblada adelante. Invítalos a leer en una posición sentada.
- Evita que se sienten con un pie debajo del otro muslo, sobre todo que siempre sea con el mismo lado. Esto deja la zona lumbar y la pelvis muy inclinada.
- Estimula que hagan ejercicio y deporte intenso al menos 3 horas por semana.
- Si ves cualquier asimetría en hombros o columna, o hay una historia de torticolis cuando eran bebés, consulta con un fisioterapeuta pediátrico experto para una evaluación global.





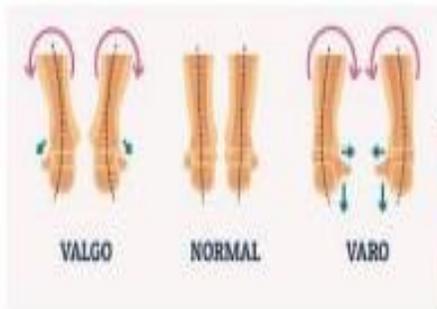
DEFORMACIONES

EN LOS PIES



Los programas de educación postural producen cambios positivos en los conocimientos y conductas de los escolares durante las intervenciones y a la finalización de los programas disminuyendo los efectos con el paso del tiempo por lo que se deben desarrollar estos programas durante todo el proceso formativo de los escolares adquiriendo de esta forma unos hábitos posturales más sostenibles en el tiempo.

La eficacia de los programas de educación postural depende en gran medida de la implicación y la actuación coordinada de los profesores en los programas de educación postural.



Guta Infantil.com

Como elegir el mejor zapato para los niños y saber cuál es su talla...

Share

Cuidado de los pies de los niños

Referencia: NPunto Volumen III. Número 27. Junio 2020 (30 de noviembre de 2022) "Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares", <https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espalda-en-escolares>





Ficha 4.1

Practica para alumnos Mi vista, mi oido y mi postura

Descripción	
<p>Actividad 1 "Mostrar a los alumnos las imágenes de vista, oído y postura"</p>	<ul style="list-style-type: none"> El educador explicara a los alos alumnos las medidas para evitar enfermedades de vista, oído y postura

Laminas de apoyo

PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA VISTA

Protección

Lubricante ocular

Alimentación Saludable

Examen visual

Dormir suficiente

Q3

tm

Link de descarga carteles y actividades "Mi vista, mi oído y mi postura"

https://www.canva.com/design/DAFIPnQsQ3E/_a28B-1NIPBxu3cb9kZYjQ/edit?utm_content=DAFIPnQsQ3E&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton





Mi oído



¿Cómo cuidamos los oídos?



Escuchar música a volumen moderado



No introducir objetos en el oído



Si sientes alguna molestia debes acudir al medico

Mi postura





Descripción

Actividad 2 "Mi vista"

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades

Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del mundo natural y social

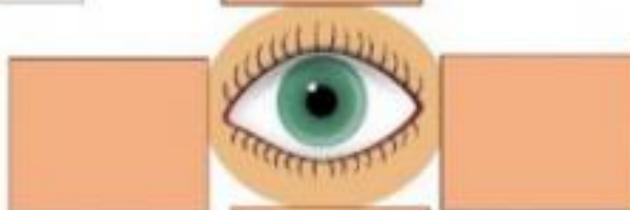
Aprendizaje Esperado:

- Conoce medidas para evitar enfermedades
- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable

Instrucciones:

- Recorta y pega en los recuadros, las acciones en las que se utiliza la vista
- Remarca las letras

LA VISTA





Descripción	
Actividad 3 "Mi postura"	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del mundo natural y social

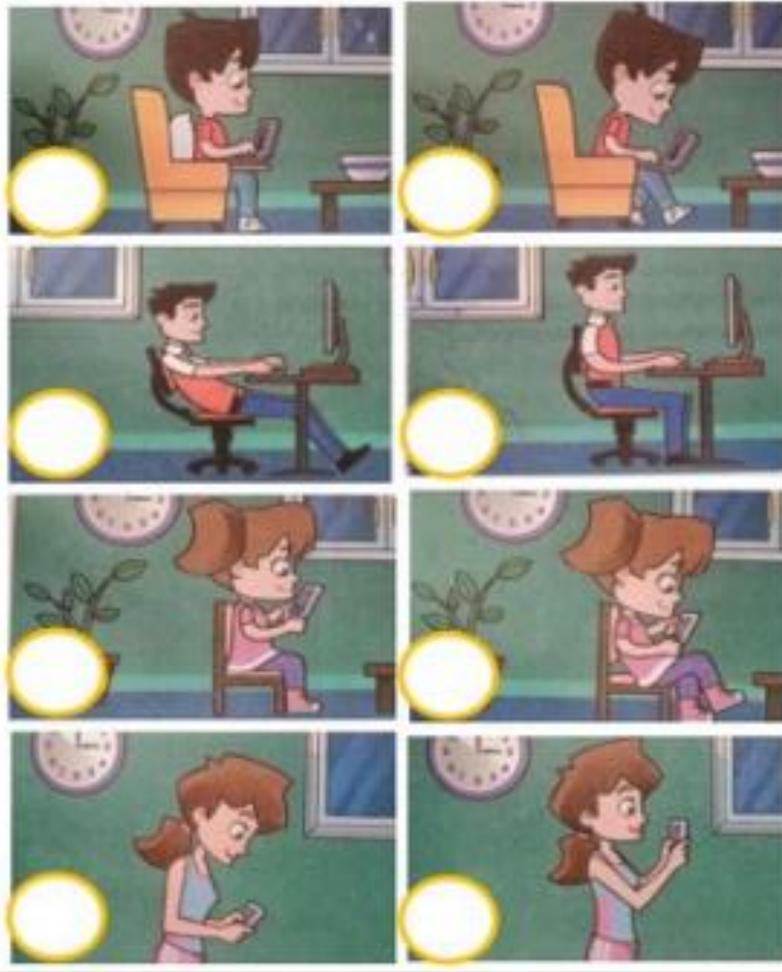
Aprendizaje Esperado:

- Conoce medidas para evitar enfermedades
- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable

Instrucciones:

Coloca una en la imagen de la postura correcta y una para la postura incorrecta

LA POSTURA





Descripción	
Actividad 4 "Mi oído"	<ul style="list-style-type: none">• Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable• Conoce medidas para evitar enfermedades

Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del mundo natural y social
Aprendizaje Esperado:

- Conoce medidas para evitar enfermedades
- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable

Instrucciones: dibuja los objetos que escuchas con la grabación de sonidos.
<https://www.youtube.com/watch?v=Smz1ZGJeD4>





<p>Actividad 6 "Mi oído"</p>	<p>Descripción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades
--	---

Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del mundo natural y social
 Aprendizaje Esperado:

- Conoce medidas para evitar enfermedades
- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable

Instrucciones: Ayuda a Ramón a recorrer el camino para encontrar el oído y escuchar música





Descripción	
Actividad 6 "Mi oído"	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Los que están bien sentados

<ul style="list-style-type: none"> • Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social • Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades 	<p>Instrucciones: Relata un cuento a partir de las imágenes</p>
--	---

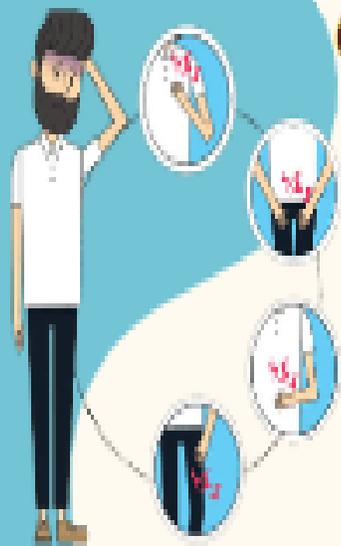


Nombre: _____



Ficha 5

"Enfermedades durante la infancia, prevención de señales de alarma, atención y cuidados"





Ficha 5

Informativa Educadores, Padres de Familia y/o Tutores Enfermedades durante la infancia, prevención de señales de alarma, atención y cuidado

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Las enfermedades durante la infancia.

Prevención de señales de alarma.

Atención y cuidados



Enero 2022

DOF: 25/11/2015

PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-031-SSA2-2014, Para la atención a la salud de la infancia.

Que con fecha 9 de febrero de 2001 se publicó en el Diario Oficial de la Federación la Norma Oficial Mexicana, NOM-031-SSA2-1999. Para atención a la salud del niño, la cual entró en vigor al día siguiente de su publicación.

Que las enfermedades que se producen en el ser humano antes de los diez años pueden tener repercusiones graves durante toda la línea de vida.

Que las enfermedades que afectan la salud del niño menor a partir de los 29 días de nacido y hasta los diez años incluyen las propias prevenibles por vacunación, las enfermedades diarreicas y respiratorias, la malnutrición, desarrollo infantil temprano, los accidentes, las situaciones de emergencias y el cáncer

Que los expertos en la materia han recomendado adecuaciones a la Norma Oficial Mexicana destinada a la salud del niño, para incorporar los avances científicos que se han producido en los últimos años, en especial lo relativo al manejo y tratamiento de las enfermedades que afectan la salud de las niñas y los niños menores de diez años.

Link para descarga de presentación: "Enfermedades durante la infancia"

https://www.canva.com/design/DAE18eb3PjY/DFWjDX0bzC8T1NA_H1duxg/view?utm_content=DAE18eb3PjY&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Enfermedad

La OMS define enfermedad como "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible".



Infancia

UNICFF. Estado mundial de la infancia 2005

Tiempo que transcurre entre el nacimiento y la edad adulta, se refiere al estado y la condición de la vida de un niño.

OMS.

De conformidad con los estándares de política internacional, definimos la primera infancia como el período comprendido desde el desarrollo prenatal hasta los ocho años de edad. e conoce al periodo que se extiende desde los 6 a los 12 años?

La Niñez Intermedia Es una etapa del desarrollo que comprende de los seis a los doce años. En esta etapa se aprecian distintos cambios; tanto físicos, psicológicos, cognitivos y sociales: 2. Cambios físicos.



Prevención

La Prevención se define como las "Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida" (OMS, 1998)6



Atención y cuidados

La noción de cuidado está vinculada a la preservación o la conservación de algo o a la asistencia y ayuda que se brinda a otro ser vivo. El término deriva del verbo cuidar



Enfermedades respiratorias agudas / IRAS (Infecciones Respiratorias Agudas)

¿QUÉ SÍNTOMAS RESPIRATORIOS SON CAUSADOS POR UNA ENFERMEDAD O INFECCIÓN Y CUÁLES SON CAUSADOS POR CONDICIONES QUE NO SON NECESARIAMENTE RESPIRATORIAS?

¿CÓMO RECONOCER CUÁNDO TU HIJO NECESITA ATENCIÓN MÉDICA?





Enfermedades frecuentes durante la infancia



Enfermedades respiratorias agudas / IRAS (Infecciones Respiratorias Agudas)



Enfermedades gastrointestinales



Enfermedades de la piel



Enfermedades que se pueden prevenir mediante las vacunas. Esquema de vacunación universal



Problemas buco dentales



Problemas visuales, auditivos y posturales



ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO

SUPERIOR



- RESFRÍO COMÚN
- INFLUENZA (FLU)
- CRUP (traquiolaringobronquitis)
- SINUSITIS

INFERIOR



- VIRUS SINCICIAL RESPIRATORIO (VSR)
- BRONQUIOLITIS
- NEUMONÍA
- ASMA
- ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE)
- ALERGIAS RESPIRATORIAS
- ALERGIA A LOS ALIMENTOS
- ANAFILAXIS





Enfermedades de la piel

Los trastornos comunes de la piel en los niños incluyen:

- eczema.
- dermatitis del pañal.
- dermatitis seborreica.
- varicela.
- sarampión.
- verrugas.
- acné
- eritema infeccioso



Enfermedades gastrointestinales

Problemas gastrointestinales en niños:
¿a qué síntomas hay que estar alertas?

- Dolor abdominal.
- Distensión abdominal.
- Diarrea.
- Constipación.
- Náuseas y vómitos.
- Reflujo gastroesofágico.
- Rechazo alimentario.
- Mal incremento ponderal.



Tabla 2. Clasificación Roma III para trastornos gastrointestinales funcionales en escolares y adolescentes

ESCOLARES Y ADOLESCENTES
H1. Vómitos y aerofagia
H1a. Rumiación adolescente
H1b. Síndrome vómito cíclico
H1c. Aerofagia
H2. Dolor abdominal
H2a. Dispepsia funcional
H2b. Síndrome intestino irritable
H2c. Migraña abdominal
H2d. Dolor abdominal funcional
H2d1. Sd. dolor abdominal funcional
H3. Estreñimiento e incontinencia
H3a. Estreñimiento funcional
H3b. Incontinencia fecal no retentiva

Fuente: adaptado de Hyman PE, Milla PJ, Benning MA, Davidson GP, Fleisher DF, Tamini J. Childhood functional gastrointestinal disorders: neonate/toddler. Gastroenterology 2006;130(5):1519-26.





<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias>



Cuidado para niños

- Alimentación con leche materna
- Prevención de muerte súbita
- Preparación de 'Vida Suero Oral'
- Prevención y control de enfermedades diarreicas
- ¿Qué hacer si mi niño tiene diarrea?
- Vacuna triple viral

- Mitos y realidades acerca de la vacunación
- Acoso escolar (Bullying)
- Atresia de vías biliares
- Consejos para amamantar al recién nacido
- Prevención de Accidentes
- Trastornos por déficit de atención e hiperactividad



ISSEMyM

<https://www.issemym.gob.mx/>

Gobierno del Estado de México

Niñas y niños de 0 a 9 años

La información en salud que se presenta busca orientar a los padres y madres en la prevención y en el cuidado de los niños y niñas de 0 a 9 años, mediante la vacunación, la lactancia materna, el control nutricional y estimulación temprana, entre otros.

Entre los temas, encontrarás:

- Cartilla Nacional de Salud
- Infecciones Respiratorias
- Influenza
- Obesidad Infantil
- Lactancia Materna
- Vacunación
- La importancia de comer bien
- Vida Suero Oral
- Déficit de Atención
- Zika
- Picadura de Alacrán
- Picadura de Artrópodos
- Caries Dental
- Prevención de Accidentes
- Prevención y Control de Enfermedades
- Diarreicas
- Tamiz Neonatal





Ficha 5.1

Informativa Padres de Familia y/o Tutores Valoración de la Cartilla Nacional de Vacunación

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Cartilla Nacional de Salud / La importancia de las vacunas

LA CARTILLA NACIONAL DE SALUD ES UN DOCUMENTO PERSONAL Y OFICIAL, QUE SE ENTREGA DE FORMA GRATUITA A TODA LA POBLACIÓN DE ACUERDO A SU EDAD Y SEXO. ESTA SIRVE PARA QUE EL PERSONAL DE SALUD Y TÚ, COMO USUARIO, LLEVEN EL CONTROL DE LAS ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, ASÍ COMO UN REGISTRO DE LAS VACUNAS QUE NECESITAS DE ACUERDO A TU EDAD PARA TENER UNA MEJOR SALUD, POR LO QUE ES IMPORTANTE QUE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA LA TENGAN

LA PUEDES SOLICITAR EN CUALQUIER UNIDAD MÉDICA CERCA DE TU DOMICILIO. SU PRINCIPAL OBJETIVO ES PROMOVER EL AUTOCUIDADO A TRAVÉS DE ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN, DETECCIÓN OPORTUNA Y CONTROL DE ENFERMEDADES.

TU CARTILLA NACIONAL DE SALUD CONTIENE INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN, DESPARASITACIÓN, PREVENCIÓN DE ADICCIONES, DETECCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES, ESQUEMA DE VACUNACIÓN, ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, ENTRE OTROS, ASÍ COMO UN APARTADO DE CITAS MÉDICAS.

EN ESTAS SECCIONES ES DONDE SE REGISTRA EL PESO, LA TALLA, EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL, ETC., ASÍ COMO LA ORIENTACIÓN O INFORMACIÓN QUE BRINDA EL PROFESIONAL DE LA SALUD PARA EL AUTOCUIDADO Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

LA CARTILLA DA UN ADECUADO SEGUIMIENTO DEL ESTADO DE SALUD A TRAVÉS DEL REGISTRO DE LAS ACCIONES QUE SE PROPORCIONAN A LA POBLACIÓN, EXISTE UNA PARA CADA PERSONA SEGÚN SU RANGO DE EDAD:

DE NIÑAS Y NIÑOS DE 0 A 9 AÑOS

ADOLESCENTE DE 10 A 19 AÑOS

MUJER DE 20 A 59 AÑOS

HOMBRE DE 20 A 59 AÑOS

ADULTO MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS

Revise el esquema de vacunación de su hijo, que este completo. De lo contrario acuda al centro de salud para aplicarle las vacunas faltantes

ESQUEMA DE VACUNACIÓN				
VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSES	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
B CG	TUBERCULOSIS	ÚNICA	AL NACER	
HEPATITIS B	HEPATITIS B	PRIMERA	AL NACER	
		SEGUNDA	2 MESES	
		TERCERA	4 MESES	
PENTAVALENTE ACELERADA (DPT + Hib + Hib)	DIFTERIA, TOS FERINA, TETANOS, POLIOMELITIS E INFECCIONES POR <i>H. influenzae</i> b	PRIMERA	3 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
		TERCERA	4 MESES	
		CUARTA	18 MESES	
DPT	DIFTERIA, TOS FERINA Y TETANOS	REFUERZO	4 AÑOS	
ROTAVIRUS	DIARREA POR ROTAVIRUS	PRIMERA	3 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
		TERCERA	6 MESES	

10

ESQUEMA DE VACUNACIÓN				
VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSES	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
NEUMOCÓCICA CONJUGADA	INFECCIONES POR NEUMOCOCO	PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
		REFUERZO	12 MESES	
INFLUENZA	INFLUENZA	PRIMERA	4 MESES	
		SEGUNDA	7 MESES	
		REINOCUACIÓN	ANUAL HASTA LOS 59 MESES	
SRP	SARAMPION, RUBÉOLA Y PAROTIDITIS	PRIMERA	1 AÑO	
		REFUERZO	4 AÑOS	
SABIN	POLIOMELITIS	ADICIONALES		
S.R.	SARAMPION Y RUBÉOLA	ADICIONALES		
OTRAS VACUNAS				



Link de descarga Actividad para los alumno "Mi Cartilla Nacional de Salud"

https://www.canva.com/design/DAE7W6TDpDA/3DiUwz1yb01572TTtR5adA/view?utm_content=DAE7W6TDpDA&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Ficha 5.2

Practica para alumnos Mi Cartilla Nacional de Salud

<p>Actividad "Mi Cartilla Nacional de Salud"</p>	<p>Descripción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades
--	---

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Nombre: _____

"Mi Cartilla Nacional de Salud / La importancia de las vacunas"

Instrucciones:

1. Cuenta la historia del Cuento "Paco el cocodrilo"
2. Marca con una x la carita de como te sientes despues de conocer la historia de Paco



1 Dibuja que paso al inicio del cuento

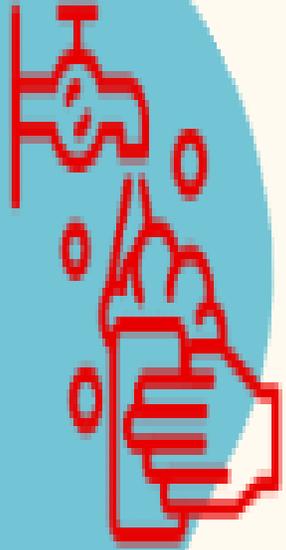
2 dibuja que paso después de que Paco se enfermo

3 Dibuja que vas a hacer tu cuando te vayan a poner una vacuna

Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
Aprendizaje Esperado:

- Conoce las medidas para evitar enfermedades

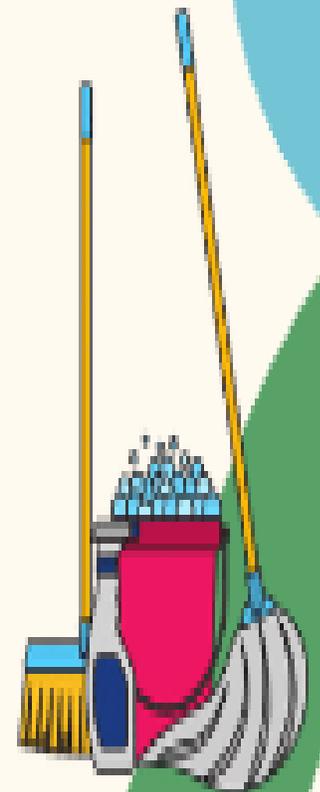




Ficha 6



"La higiene y los cuidados
en la prevención de las
enfermedades"





Ficha 6

Informativa Educadores y Padres de Familia y/o Tutores

- La higiene y los cuidados en la prevención de enfermedades
- Higiene personal
- Higiene del agua y de los alimentos



SALUD

- ✓ La importancia de la higiene y la limpieza de entornos
- ✓ Higiene y limpieza
 - Higiene personal
 - Limpieza en casa
 - Limpieza escolar y del entorno
 - cuidado del ambiente



Link para descarga de folletos "La higiene y los cuidados en la prevención de enfermedades"

https://www.canva.com/design/DAE2sBkkAL0/3LlLgvLRz5oXC4cEgiNoXA/watch?utm_content=DAE2sBkkAL0&utm_campaign=share_your_design&





HIGIENE

Conjunto de conocimientos y técnicas que aplican las personas en las diferentes esferas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud (Castellón & Cáceres Urrutia, 2013)



En México una de las causas principales de muerte se vincula con las enfermedades trasmisibles (Secretaría de Salud, 2010) como las:

1. respiratorias
2. intestinales
3. de vías urinarias
4. de órganos reproductivos
5. además en boca, ojos y oídos



Puede evitar afectaciones a la salud en:



LA PRÁCTICA DE LAVADO DE MANOS

- el aparato digestivo, debido a bacterias o parásitos como el cólera, la hepatitis A, salmonelosis o la infección por ascariasis
- infecciones en vías respiratorias entre la: gripe, la influenza o COVID-19



ESTORNUDO DE ETIQUETA

Evita la transmisión de infecciones respiratorias



CORRECTO CEPILLADO DENTAL

Previene el desarrollo de caries dental o problemas de gingivitis





La adopción de hábitos de higiene

CONTRIBUYE AL ESTABLECIMIENTO DE VIDA SALUDABLE Y LA CONSERVACIÓN DEL BIENESTAR:

**FÍSICO
MENTAL
SOCIAL**





La falta de sistemas de una correcta higiene o limpieza

Da lugar a infecciones y afecciones a la salud como enfermedades:

- diarreicas, importante problema de la salud pública
- dengue
- chikungunya o zika
- enfermedades infecciosas












Higiene

- Esta relacionada con :
 - limpieza de las personas
 - las viviendas
 - los entornos públicos (escuelas)

- tiene como objetivo: mejorar y conservar la salud y prevenir las enfermedades, hace necesario cumplir con ciertas normas

LAS NORMAS DE HIGIENE, CON EL TRANCURSO DEL TIEMPO, SE HACE UN HÁBITO





Ficha 6.1

Informativa Educadores y Padres de Familia y/o Tutores Medidas para adoptar "Higiene Personal"

HIGIENE PERSONAL



ASEO, LIMPIEZA Y CUIDADO DE NUESTRO CUERPO PARA CONSERVAR LA SALUD, MEJORARLA Y PREVENIR ENFERMEDADES (IMSS, 2018)

- *Bañarse de cuerpo completo*
- *lavar, cepillar y peinar el cabello*
- *lavar las manos*
- *limpiar y cortar las uñas*
- *mantener limpia la cara*
- *cuidar los ojos*
- *limpiar la nariz y orejas*
- *cepillar los dientes*
- *procurar la limpieza de los genitales*
- *cambio y limpieza de ropa exterior e interior*



LA FALTA DE HIGIENE PERSONAL



puede causar enfermedades tales como:

- **GASTROINTESTINALES**
- **RESPIRATORIAS**
- **ENFERMEDADES DE LA PIEL**
- **MALOS OLORES**
- **CASPA**
- **APARICION DE PIOJOS**







Ficha 6.2

Informativa Educadores y Padres de Familia y/o Tutores Medidas para adoptar "Higiene en el agua y los alimentos"



LA HIGIENE EN LOS ALIMENTOS

Es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud.

Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos.

Otra fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos.

Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como:

- diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias.

Las intoxicaciones alimentarias pueden manifestarse con dolor de cabeza, cólicos, vómitos, náuseas, diarreas, malestar general, rosetones en la piel y a veces fiebre; en casos extremos, pueden ser causa de muerte.



Cuando se presente alguno de estos síntomas hay que acudir lo antes posible al establecimiento de salud más cercano.



referencia: UNICEF (2021, 7 de diciembre), "Los hábitos de higiene", <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>

Hoy en día, el consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica común tanto en las ciudades como en las regiones rurales, por lo que es necesario conocer y poner en práctica algunas normas elementales de higiene para evitar enfermedades y hasta la muerte por consumo de alimentos en condiciones no adecuadas



- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública, y en caso de hacerlo observar que se cumplan con las normas mínimas de higiene
- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.
- Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas, ya que las carnes crudas pueden ser una vía fácil para contraer enfermedades alimentarias.
- Es necesario lavar bien los utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.
- Es importante que al consumir alimentos procesados y envasados se tenga en cuenta que las bolsas plásticas no estén rotas o que los envases presenten abolladuras, estén abombados u oxidados.
- Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o abolladuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños, pútridos o sulfurosos.
- Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.
- Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.
- Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos.
- Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.





Es necesario conocer acerca de las condiciones ideales para preparar los alimentos que se van a consumir en el hogar, en la escuela o en diversos establecimientos, algunas de las cuales se presentan a continuación:

Características del ambiente

- El lugar o ambiente donde se preparan los alimentos deben ser ventilados y con iluminación adecuada.
- El espacio debe ser seguro y organizado, por lo que se debe mantener los materiales de limpieza, como detergentes y desinfectantes, bien guardados y alejados del lugar donde se manipulan y prepararán alimentos.
- El lugar debe estar libre de insectos y animales como moscas, roedores, gatos y otros.
- Es indispensable mantener la limpieza con agua y jabón y practicar el aseo diario del fregadero, las mesas, llaves de grifos, superficie de trabajo, así como de los pisos y las paredes. Condiciones de los utensilios Es necesario mantener la higiene de las instalaciones, equipos y materiales para preparar los alimentos en el hogar, la escuela y establecimientos, para ello se recomienda:
- Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.
- Los utensilios que son usados para probar las preparaciones deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.
- Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.

Es necesario consumir los alimentos en el momento de su preparación, en caso contrario es importante refrigerarlos.

Entre las medidas de higiene necesarias para la preparación de alimentos, es importante destacar las relacionadas con el personal que se encarga de la preparación de alimentos. Entre ellas se recomiendan:

1. Mantener las uñas minuciosamente limpias y cortas.
2. No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación.

A continuación se presentan algunas indicaciones para hervir, almacenar y utilizar el agua:

1. Utilizar una olla bien limpia, y no emplearla para ningún otro uso. Llenarla de agua y colocarla al fuego.
2. Dejarla hervir durante 10 minutos, tapan la olla y dejarla enfriar.
3. Agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.

WARM





Ficha 6.3

Informativa Educadores y Padres de Familia y/o Tutores Medidas para adoptar "El tratamiento de la suciedad, la basura, los excrementos en los hogares y en la comunidad"

LIMPIEZA EN CASA

La casa es un refugio
lugar donde se intercambia afecto
en el que se puede descansar, convivir, comer, dormir y trabajar
permite proteger del calor, del polvo, del frío, de la lluvia y de los animales

Se requiere mantenerla en condiciones higiénicas para evitar:

- que se convierta en un lugar de contagio de enfermedades
- presencia de plagas
- crecimiento de microorganismos, insectos y hongos

Para mantener limpia la casa se debe:

- sacudir el polvo de manera frecuente en ventanas, paredes, alfombras
- barrer diario, eliminando basura y polvo que puede contener acaros
- sacar lo más frecuente posible la basura que se colecta (de preferencia a diario o en botes cerrados)
- mantener ventilados los espacios para dormir (abrir ventanas, para permitir la circulación de aire)
- la cocina requiere de higiene y limpieza constante ya que ahí es donde se preparan y consumen los alimentos
- el baño es otra área que debe mantenerse limpia de manera cotidiana
- prestar atención en la limpieza de las excretas, olores y pelo de las mascotas






La limpieza escolar y el entorno

Escuela
Espacio fundamental para formar los hábitos higiénicos

- limpieza de áreas de trabajo
- uso correcto de las instalaciones
- reciclar
- evitar generar basura
- lavado de manos
- higiene en los alimentos
- higiene postural

Barrer diariamente las instalaciones

Manejo adecuado de la basura

Limpieza de baños

Docentes y alumnos deben cuidar la higiene personal










CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE



ACCIONES PARA EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Saneamiento ambiental básico:

- abastecimiento de agua potable
- revisión de normas oficiales mexicanas de niveles máximos permisibles de contaminantes presentes en la atmósfera y en el agua
- búsqueda de la regulación, control y fomento sanitario en las áreas de medicamentos y tecnologías para la salud, sustancias tóxicas o peligrosas
- servicios de salud en el trabajo
- saneamiento básico
- riesgos derivados de factores



la responsabilidad de mejorar y cuidar el medio ambiente es de:

- Sector salud
- Secretaría del medio ambiente
- ámbito personal, familiar, la población





Ficha 6.4

Informativa Educadores y Padres de Familia y/o Tutores Medidas para adoptar "El contacto con los animales, puede ser un riesgo para la salud infantil"

Medidas para adoptar "El contacto con los animales un riesgo para la salud infantil"

De hecho, 6 de cada 10 veces que enfermamos es porque un animal nos ha transmitido algún patógeno. Esto es más de lo mismo, y saberlo es un riesgo que aplicar medidas de prevención en animales es mucho más complicado que en personas. La problemática de la transmisión de patógenos a través de los animales es un problema de salud pública a nivel mundial.

¿Qué es una zoonosis?

Es toda enfermedad propia de un animal concreto que accidentalmente es contagiada a un ser humano, donde el patógeno empieza a desarrollarse y a causarle daño.

Los animales pueden transmitir todo tipo de patógenos, tanto virus como hongos, bacterias.

Uno de los principales problemas es que los animales pueden parecer perfectamente sanos pero si se da un contacto con un ser humano, estos gérmenes pueden provocarle una infección.



¿Cómo pasa el patógeno del animal al humano?

Existen distintas maneras que pueden permitir que el patógeno salte del animal al humano y le provoque una enfermedad. Estas formas de contagio se clasifican de la siguiente manera.

- 1. Contacto directo. La persona entra en contacto con fluidos del animal que contienen el patógeno, como por ejemplo saliva, orina, sangre, heces, mucosas. Es especialmente peligroso cuando se trata de mascotas infectadas, pues los niños suelen estar en contacto estrecho con ellas. También se suelen producir por mordeduras o arañazos de animales salvajes o de compañía.
- 2. Contacto indirecto. El contacto no se da con el animal, sino con las áreas y las superficies en las que este se encuentra. Al moverse, el animal ha dejado encima de los objetos del medio sus gérmenes, y un humano al tocarlos permite que el patógeno llegue a su cuerpo.
- 3. A través de vectores. Aquí se incluyen todas esas enfermedades de las que nos contagiamos cuando nos pican una garrapata o una pulga o nos pica un mosquito.
- 4. De transmisión alimentaria. Comer alimentos contaminados es una de las principales causas de enfermedad en el mundo. Cuando comemos algo que procede de un animal con gérmenes, estos pueden llegar a nuestro interior. De ahí la importancia de la seguridad alimentaria y de cocinar correctamente los alimentos en casa.
- 5. Las formas más típicas de contagio son el consumo de carne cruda o con patógenos, leche sin pasteurizar, huevos poco cocinados y frutas y verduras contaminadas con heces de animales enfermos.

60% de las enfermedades infecciosas existentes en personas, son de origen zoonótico

5 enfermedades nuevas surgen cada año en personas. 3 de ellas son de origen animal



75% de las enfermedades infecciosas emergentes en personas, son de origen animal

80% de agentes con posible uso bioterrorista son patógenos zoonóticos



ONE HEALTH

La salud humana y la salud animal son interdependientes y están estrechamente relacionadas con la salud del medio en el que vivimos. Si bien el concepto ha sido reconocido durante mucho tiempo, el término "One Health" se introdujo a principios de la década de 2000. A escala mundial y de la UE, se fomenta la colaboración intersectorial para reducir los riesgos de las zoonosis y otras amenazas para la salud pública.



[1] OIE (Organización Mundial de la Salud Animal): <http://www.oie.int/es/para-los-periodistas/una-sola-salud/>





Ficha 6.5

Practica para los Alumnos "Aseo y cuidado personal"

<p>Actividad 1 "Técnica correcta de lavado de manos"</p>	<p>Descripción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades
--	---

Técnica correcta de lavado de manos Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

<ul style="list-style-type: none"> • Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social • Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades 	<p>Instrucciones: Pega la técnica de lavado de manos en el lavabo de casa y practica junto con tu familia el lavado de manos</p>
--	--



Nombre: _____

Link para descarga de la técnica correcta de lavado y desinfección de manos

https://www.canva.com/design/DAFISYLh4U8/J_C_9pxNK9ss7jmCNYVqxA/watch?utm_content=DAFISYLh4U8&utm_campaign=share_you_r_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Técnica correcta de lavado de manos

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: Pega la técnica de desinfección de manos en el lavabo de casa y practica junto con tu familia el lavado de manos



Nombre: _____



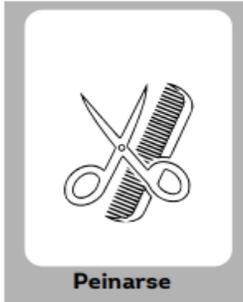
Descripción

Actividad 1 "Memorama de higiene personal"

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones:

Recorta las fichas del memorama. Para comenzar la partida de Memorama, mezcla todas las cartas y colócalas boca abajo, de manera que las imágenes no se vean. El primer jugador dará la vuelta a dos cartas, si son iguales se las lleva, sino las vuelve a esconder. Luego, le toca hacer lo mismo al siguiente jugador, y etc... El objetivo es lograr memorizar la ubicación de las diferentes cartas con el fin de voltear sucesivamente las 2 cartas idénticas que formen pareja, para llevárselas. La partida se terminará cuando estén todas las parejas encontradas. El jugador que más cartas haya conseguido llevarse, ganará la partida.



"Aseo y cuidado personal"



Link para descargar el "Memorama de higiene personal"

https://www.canva.com/design/DAE4ZCBWJqQ/dUVBPmX113bD1x_EDBL-wg/view?utm_content=DAE4ZCBWJqQ&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyou redesignpanel

Campos de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social / Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades



Descripción

Actividad 2 "Aseo y cuidado personal" Secuencia de actividades

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades

Escribe en orden los números del 1 al 7, dentro del círculo, según las acciones que realizas antes de asistir a la escuela

Aseo y cuidado personal

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

<ul style="list-style-type: none"> • Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social • Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades 	<p>Instrucciones: Escribe en orden los números del 1 al 7, dentro del círculo, según las acciones que realizas antes de asistir a la escuela</p>
--	--















Nombre: _____



Link para descarga de actividades de los alumnos "Aseo y cuidado personal"

https://www.canva.com/design/DAE6VvodLEI/9M85711J3rJWYrB5sqLfug/view?utm_content=DAE6VvodLEI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

151



Descripción

Actividad 3 "Aseo y cuidado personal" Aseo Personal

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades

Aseo y cuidado personal

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: Une los objetos de aseo personal con las acciones que corresponda



Nombre: _____





Descripción	
Actividad 4 "Aseo y cuidado personal" Higiene en el sanitario	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Aseo y cuidado personal

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: coloca una en las acciones correctas y una en las acciones no correctas



Nombre: _____





Descripción

Actividad 5
"Aseo y cuidado personal"
Acciones para mantenerme limpio
después de acudir al baño

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades

Aseo y cuidado personal

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: Relata que debes de hacer para mantenerte limpio después de ir al baño



Nombre: _____





Descripción

Actividad 6, 7, 8 y 9
"Aseo y cuidado personal"
Laverintos

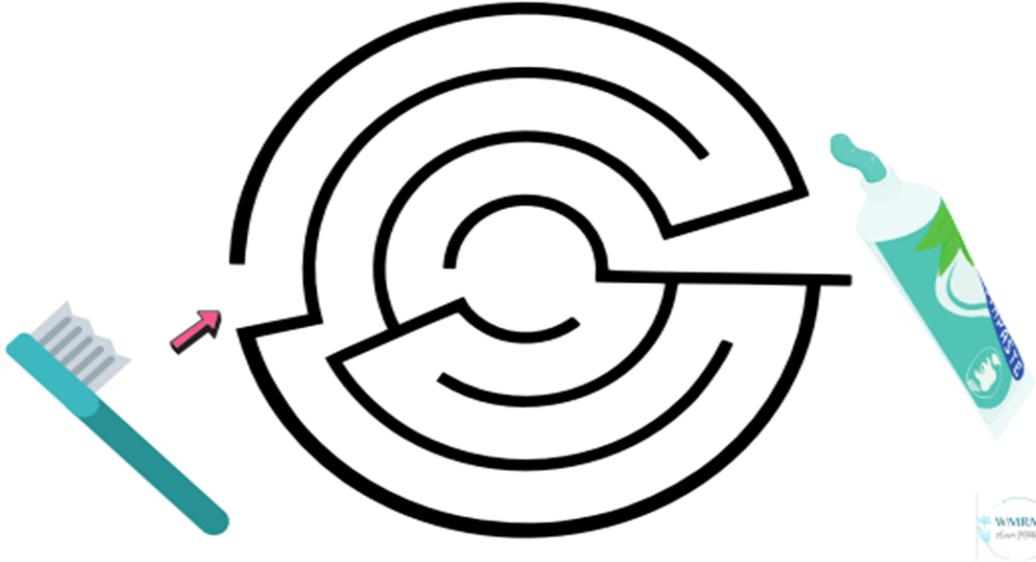
- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades

Aseo y cuidado personal

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: Busca el camino para ponerle pasta al cepillo de dientes

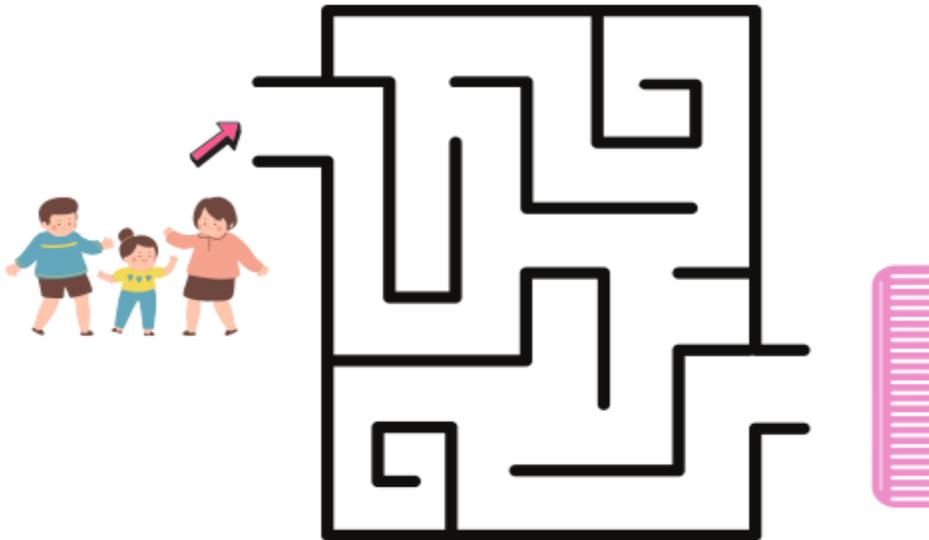


Aseo y cuidado personal

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: Con tu dedo índice sigue el camino para llegar al peine



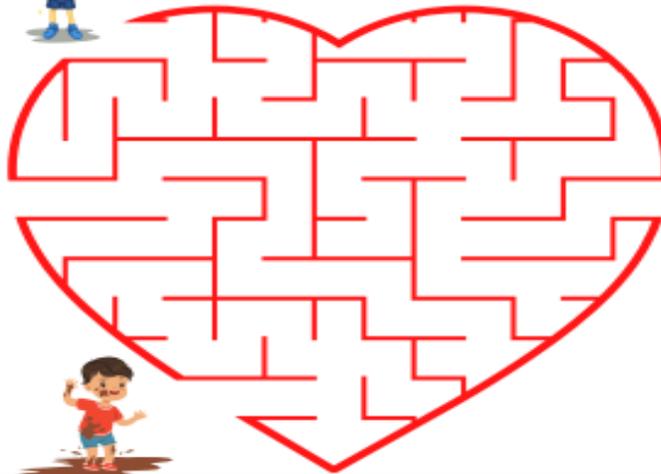


Aseo y cuidado personal

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: Dibújate en el cuadro y llega con tus amigos



yo

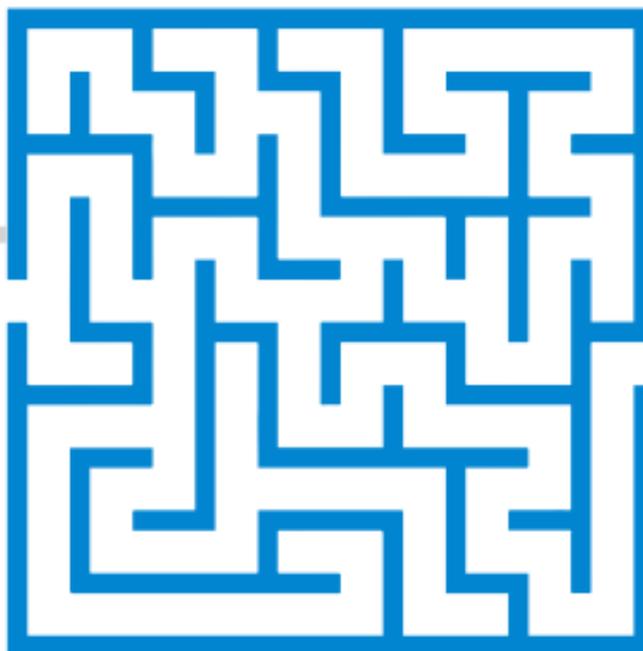


Aseo y cuidado personal

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: Traza el camino para lponer los alimentos limpios en el plato





Ficha 6.6

Practica para los Alumnos

Medidas en el hogar, la casa y la comunidad para evitar la suciedad, la basura y los excrementos

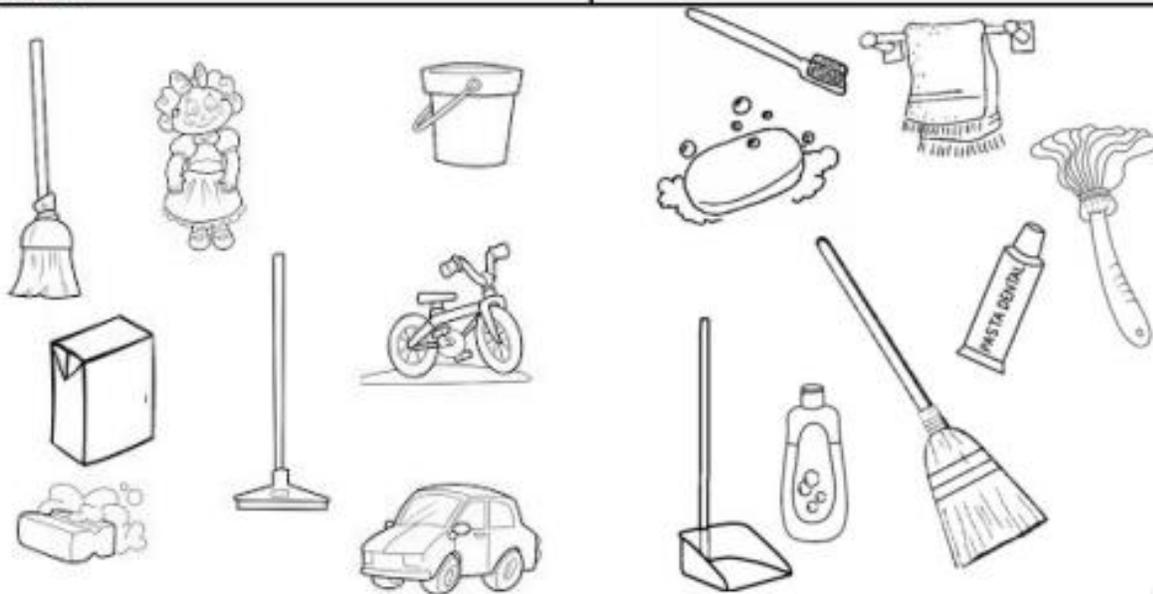
Descripción	
<p>Actividad 1 Objetos de limpieza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Medidas en el hogar, la casa y la comunidad para evitar la suciedad y la basura

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: Encierra los objetos que utilizamos para limpiar:



Nombre: _____





<p>Actividad 2 Encuentra las diferencias</p>	<p>Descripción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades
--	---

Medidas en el hogar, la casa y la comunidad para evitar la suciedad y la basura

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades.

Instrucciones: Encuentra y encierra las diferencias



Nombre: _____





Descripción	
Actividad 3 Limpieza en el aula	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Limpieza en el aula		Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"
<ul style="list-style-type: none"> • Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social • Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades 	Instrucciones: Dibuja tu salón de clases, limpio	
<p>Nombre: _____</p>		
		





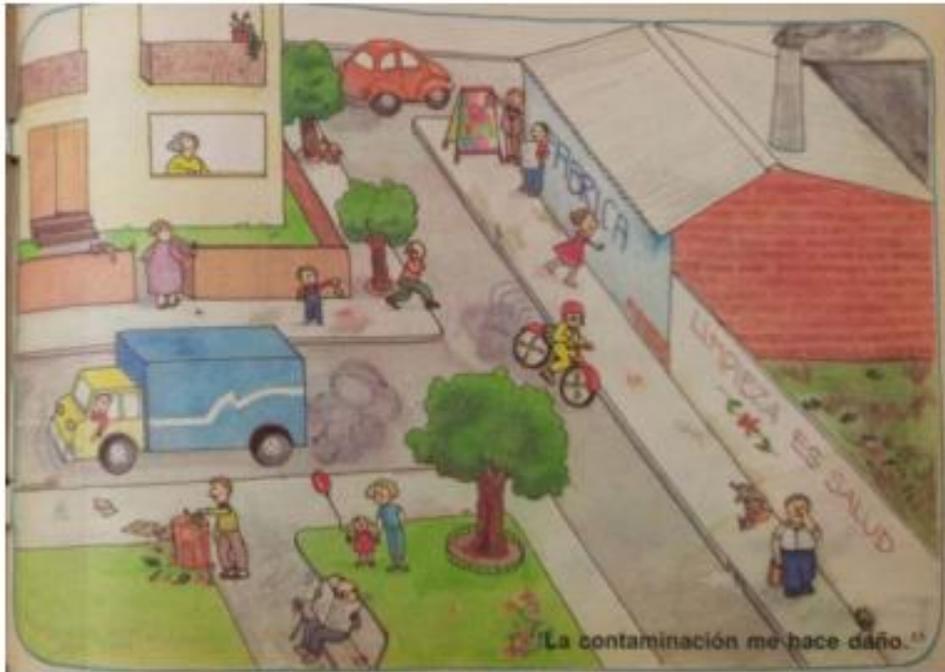
Descripción	
Actividad 4 Limpieza en la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Limpieza en la comunidad

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Instrucciones: comenta que haces tu para cuidar tu comunidad y el lugar en donde vives



Nombre: _____





Ficha 6.7

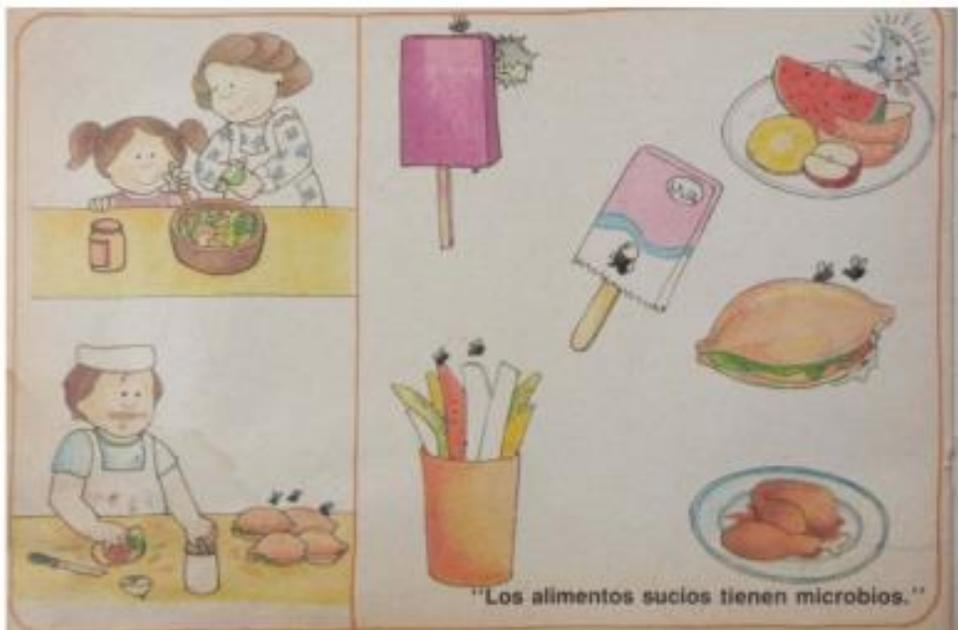
Practica para los Alumnos La higiene en los alimentos

Descripción	
Actividad 1 Higiene en los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

La higiene de los alimentos

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

<ul style="list-style-type: none"> • Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social • Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades 	<p>Instrucciones: coloca una ✓ en las acciones correctas y una ✗ en las acciones no correctas</p>
--	---



"Los alimentos sucios tienen microbios."

Nombre: _____







Ficha 6.8

Practica para los Alumnos Cuidado de las mascotas

Descripción	
Actividad 1 "Cuidado de las mascotas"	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Cuidado de las mascotas

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable / Conoce medidas para evitar enfermedades

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Instrucciones: Narra un cuento de ¿Cómo cuidar a las mascotas?

Nombre: _____

Link para descarga de actividades "Cuidado de las mascotas"

https://www.canva.com/design/DAE7A1A3Rgo/3UNpzD2mNb1cCt1Y3Blfg/view?utm_content=DAE7A1A3Rgo&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel





Descripción

Actividad 2 "Cuidado de las mascotas"

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades

Cuidado de las mascotas y otros animales

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje Esperado: comunica los hallazgos al observar los seres vivos, fenómenos y elementos naturales, utilizando registros propios y recursos impresos / Describe y explica las características comunes que identifica entre seres vivos y elementos que observa en la naturaleza

Instrucciones: elige una mascota y enciérjala, después marca las imágenes de acuerdo a los cuidados que debe tener la mascota elegida

Tipo de mascota:

perro gato conejo pez otro

Chequea ✓ en tu mascota:

peso corazón patas

nariz ojos orejas

Anota ✓ cómo ayudarás a cuidar a tu mascota:

amor descanso ejercicio aseo agua y comida

Nombre: _____





Descripción	
Actividad 3 "Cuidado de las mascotas"	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Derechos de los animales

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Cuidado de las mascotas y otros animales

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: comunica los hallazgos al observar los seres vivos, fenómenos y elementos naturales, utilizando registros propios y recursos impresos / Describe y explica las características comunes que identifica entre seres vivos y elementos que observa en la naturaleza

Instrucciones: Observa las imágenes y conoce los derechos de los animales



1.- Nacer



2.- Respetados y amados



3.- No maltratarlos



4.- Aser libres



5.- No abandonarlos



6.- A alimentarlos



7.- A vacunarse



Nombre: _____





Descripción	
Actividad 3 "Cuidado de las mascotas"	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Cuidado de las mascotas y otros animales

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

• Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje Esperado: comunica los hallazgos al observar los seres vivos, fenómenos y elementos naturales, utilizando registros propios y recursos impresos / Describe y explica las características comunes que identifica entre seres vivos y elementos que observa en la naturaleza

Instrucciones: Realiza el registro del cuidado de tu mascota. Si no tienes mascota, dibuja el animal que te gustaría tener de mascota

CLÍNICA VETERINARIA

MI PACIENTE ES UN...
(recorta la foto de tu animal y pégala en el recuadro)

NOMBRE _____

PESO _____ TEMPERATURA _____ EDAD _____ HEMBRA

TENSIÓN ARTERIAL _____ NÚMERO DE CHIP _____ MACHO

¿CÓMO SE SIENTE EL PACIENTE?

(tacha los que no veas)

REVISIÓN

<input type="checkbox"/> OÍDOS	<input type="checkbox"/> NARIZ
<input type="checkbox"/> BOCA/PICO	<input type="checkbox"/> OJOS
<input type="checkbox"/> LENGUA	<input type="checkbox"/> PATAS
<input type="checkbox"/> LATIDOS	<input type="checkbox"/> COLA
<input type="checkbox"/> BARRIGA	

DIAGNÓSTICO

(marca con un fluorescente)

RESFRIADO CANSADO
GASTRONTERITIS SUCIO
PULGAS EMBARAZO
HAMBRIENTO ENAMORADO
ROTURA VACUNAS CARIES

FIRMA DEL VETERINARIO

(haz tu firma)

Nombre: _____





Descripción

Actividad 4 "Cuidado de las mascotas"

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades

Cuidado de las mascotas y otros animales

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

• Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
 Aprendizaje Esperado: comunica los hallazgos al observar los seres vivos, fenómenos y elementos naturales, utilizando registros propios y recursos impresos / Describe y explica las características comunes que identifica entre seres vivos y elementos que observa en la naturaleza

Instrucciones: Observa las imágenes y explica que sucede en cada una



Nombre: _____





Descripción	
Actividad 4 "Cuidado de las mascotas"	<ul style="list-style-type: none"> • Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable • Conoce medidas para evitar enfermedades

Cuidado de las mascotas y otros animales Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: comunica los hallazgos al observar los seres vivos, fenómenos y elementos naturales, utilizando registros propios y recursos impresos / Describe y explica las características comunes que identifica entre seres vivos y elementos que observa en la naturaleza

Instrucciones: Observa las imágenes de las enfermedades de las mascotas o Zoonosis, pueden pasar a los humanos, y explica ¿Cómo se puede evitar que un humano se contagie?

Nombre: _____





Descripción

Actividad 4 "Cuidado de las mascotas"

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable
- Conoce medidas para evitar enfermedades

Cuidado de las mascotas y otros animales

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

- Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
- Aprendizaje Esperado: comunica los hallazgos al observar los seres vivos, fenómenos y elementos naturales, utilizando registros propios y recursos impresos / Describe y explica las características comunes que identifica entre seres vivos y elementos que observa en la naturaleza

Instrucciones: Une a los animales con su casa



Nombre: _____





Ficha 7

"Prevención de Accidentes y desastres"





Ficha 7

Informativa Educadores y Padres de Familia y/o Tutores Prevención de accidentes y desastres

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y DESASTRES




¿QUÉ ES UNA AMENAZA?

Es un fenómeno que puede ser natural o causado por el ser humano y que pone en peligro a un grupo de personas, sus viviendas, sus bienes y su ambiente cuando estas personas no han tomado las debidas precauciones. Existen diferentes tipos de amenazas: algunas son naturales, otras son provocadas por el ser humano como es el caso de las antrópicas no intencionales (explosiones, incendios y derrames de sustancias químicas) y las amenazas sociales como atentados y asonadas.



Sismos y Terremotos: consiste en una sacudida del terreno que se produce debido al choque de las placas tectónicas, a su vez, produce una liberación de energía provocada por una reorganización brusca de materiales de la corteza terrestre.



Erupciones volcánicas: son explosiones o emanaciones de lava, ceniza y gases tóxicos desde el interior de la tierra, a través de los volcanes.



Tsunamis: consiste en una ola o serie de olas marinas gigantes que se lanzan sobre las costas; estas son provocadas por terremotos, o erupciones volcánicas o deslizamientos submarinos.



Huracanes: son los fuertes vientos que se originan en el mar, giran en grandes círculos a modo de torbellino y vienen acompañados de lluvias.



Sequías: es el periodo de tiempo (meses o años) durante el cual no llueve en una zona de la tierra o disminuye la cantidad de lluvia habitual.



Inundaciones y Avalanchas: consisten en el desbordamiento o crecida de aguas de forma rápida o lenta, y que han sido provocadas por fuertes lluvias ocupando áreas que por su uso deben encontrarse normalmente secas.



Deslizamientos: cuando la tierra, piedras y vegetación se desliza rápida o lentamente cuesta abajo. Es un movimiento de masas (volamiento, desplazamiento, hundimiento, caída de rocas) y se presentan sobre todo en la época de lluvias o durante una actividad sísmica.

¿QUÉ DEBEMOS HACER EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- Altas Precipitaciones, Inundaciones, Avalanchas, Deslizamientos
- Tsunami, Vendaval, Huracán, Tormenta Eléctrica
- Incendio
- Medidas Generales

¿QUÉ ES UN DESASTRE?

Se desencadena una fuerza destructiva a raíz de eventos naturales, o ciertas actividades humanas tales como:

- Vulnerabilidad en las personas, los bienes, la infraestructura, la prestación de servicios, medio ambiente. Los fenómenos naturales pueden convertirse
- Cuando no se han tomado medidas de prevención o cuando el medio ambiente y el ecosistema se han alterado como producto de actividad humana. Por ejemplo: demasiada agua que la tierra no puede absorber, esto puede provocar inundaciones, mientras que poca agua en ciertas regiones puede ocasionar sequías.

¿POR QUÉ PREPARARSE PARA UN DESASTRE?

Cada año, Colombia se ve afectada por eventos climáticos extremos que pueden generar desastres con un gran impacto en la población. El problema más frecuente se presenta con respecto al comportamiento individual o comunitario de la población ante los desastres. Es la falta de preparación para enfrentarlos en sus tres momentos básicos: antes, durante y después. Antes generalmente las personas no consideran la posibilidad de que algún desastre pueda ocurrir o afectarles, razón por la cual no se preparan física ni psicológicamente para enfrentarlos. Esta es la etapa de prevención. Durante En muchos casos, el miedo y la confusión del momento no hacen posible que la persona tome la mejor decisión para actuar correctamente, y así resguardar su vida y la de su familia. Después El desgaste emocional y físico de las personas puede llevarlas a realizar acciones en su perjuicio, tales como ingerir agua contaminada, entre otras.

¿QUÉ ES EL RIESGO?

El riesgo es la probabilidad de que una amenaza se convierta en un desastre. Sin embargo, los riesgos pueden reducirse o manejarse si somos cuidadosos en nuestra relación con el ambiente. Si estamos conscientes de nuestras debilidades y vulnerabilidades frente a las amenazas existentes, podemos tomar medidas para asegurarnos de que las amenazas no se conviertan en desastres. La mayoría de los fenómenos naturales no pueden impedirse; pero sí podemos reducir los daños que causan. Por ejemplo, reducimos los daños de un sismo si construimos casas más resistentes y en lugares donde el suelo sea sólido.



Link para descarga de información "Prevención de accidentes y desastres"

https://www.canva.com/design/DAFISwLPJfM/cbpNe2Uqk2sVY-0t4AdLnw/view?utm_content=DAFISwLPJfM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink





¿QUE ES EL PLAN DE EMERGENCIAS Y CONTINGENCIAS?

los sistemas de organización y los procedimientos generales aplicables para - sastre o emergencia en sus distintas fases, negativos o lesivos de las situaciones que se presenten en la organización.

¿ PREPARATE EN CASA !

¡Debes tener un maletin de emergencia con los siguientes elementos basicos



Extintores



Botiquines



Kit antiderrames



Camillas



Brigada de emergencia



Formato diligenciado con el conteo de colaboradores en el punto de encuentro



Chalecos



Megafonos- alarmas Silbato



Lapiz y papel



Radio con pilas



Silbato



Linterna



Plato, Vaso y cuchara



Botiquin personal



Ropa de cambio completa



Agua



Alimentos no perecederos



Navaja



Bolsa plastica



Fosforos



Copia de documentos importantes





Manual Escolar



¡Aprendiendo a protegernos!



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES. RESULTADOS FUERTES.

CE2/2020/010/18

¿Cómo reaccionar correctamente en una emergencia de la que tenemos que evacuar?

Cuando hay una emergencia, una de las primeras acciones que tienes que realizar para salvar tu vida es salir del lugar de peligro, eso es lo que llamamos **EVACUACIÓN**. Esta actividad la has ensayado cuando hacen simulacros en tu escuela, ¿te acuerdas?

Cuando suena la alarma, te levantas de tu lugar y sales por una ruta de evacuación hacia un lugar seguro que está señalado con cuatro flechas dirigidas a un sitio (Punto de reunión).

Las recomendaciones son las siguientes:

1. **DETENTE** en lo que estás haciendo.
2. **ESCUCHA** y espera las instrucciones del maestro.
3. **SAL** rápidamente y en silencio al lugar de reunión.

¡RECUERDA!

- **NO CORRAS,**
- **NO GRITES Y**
- **NO EMPUJES.**



NO CORRO



NO GRITO



NO EMPUJO





Con tus papás identifica y encierra en un círculo todos aquellos peligros que afecten tu casa o descríbelos; si no se encuentran en los dibujos, píntalos en la parte final del recuadro.



Inundaciones



Fuga o derrame de sustancias peligrosas



Sismos



Contaminación de agua, suelo o aire



Incendios

Pintar

Plan familiar

Son todas las actividades que tú y tu familia deben realizar para:

Proteger y evitar que alguna situación de emergencia les cause daño dentro y fuera de casa.

Saber que hacer si se presenta un accidente, un sismo o un incendio.

¿Cómo debes elaborar tu plan familiar?

Dile a tus papás que juntos realicen un recorrido por casa y elaboren un croquis marcando lo siguiente:

Marca con "X" de color rojo los riesgos y anota por qué se consideran así, ejemplo:

El tanque de gas puede ser un riesgo si tiene una fuga, esto puede provocar un incendio.

Marca con  flechas verdes la mejor ruta de evacuación (la que esté libre de obstáculos y más cercana a la salida).

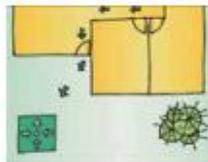
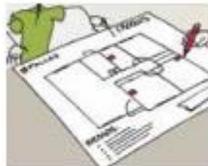
Marca los lugares en donde te colocarias en caso de sismo (trabes, columnas, castillos, bajo una mesa o escritorio).

Marca la ubicación del equipo de emergencia (botiquín, extintor, lámparas).

Recuerda guardar los documentos importantes en una bolsa de plástico para transportarlos fácilmente (actas de nacimiento, títulos de propiedad, etcétera.)

Marca con una "X" las sustancias peligrosas que tengan en casa (cloro, sosa, thinner, etcétera.)

Marca el punto de reunión, recuerda que este punto es el lugar más seguro dentro o fuera de tu casa.





CONCEPTO DE ACCIDENTE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define accidente como un suceso generalmente prevenible que provoca o tiene el potencial de provocar una lesión.

Los accidentes son la primera causa de muerte en niños y niñas mayores de 1 año de edad.

La ignorancia del peligro, la curiosidad, el gran impulso de autonomía y el alto grado de actividad son factores que explican el gran número de accidentes en niños y niñas.

El tipo de accidentes varía según la edad:

- En menores de 1 año, los accidentes más frecuentes son las quemaduras y los atragantamientos.
- En mayores de 1 año, en cambio, son los traumatismos y las intoxicaciones.
- Si tenemos en cuenta el sexo, los accidentes ocurren 2,5 veces más en los niños que en las niñas.



ACCIDENTES MÁS FRECUENTES EN EL CENTRO ESCOLAR SEGÚN MECANISMO DE PRODUCCIÓN

1. **Caidas y golpes.**- Son la principal causa de accidente. Distinguimos las caídas:

- Al mismo nivel: producidas generalmente por mal estado de los suelos (suelos brillantes o mojados), presencia de obstáculos o una incorrecta disposición del mobiliario. Son más frecuentes en los patios de juego y en algunos espacios interiores como el gimnasio, pasillos y aseos.
- A distinto nivel: por mal estado de las escaleras o presencia de obstáculos. También como consecuencia de la actividad deportiva o por un mal uso de los aparatos de juego.

2. **Cortes y heridas.**- Producidos por objetos cortantes o punzantes de uso común, cremalleras, o como producto de un golpe o una caída.

3. **Quemaduras.**- Suelen producirse por líquidos calientes, por el fuego o por los rayos del sol.

4. **Asfixias por cuerpos extraños.** Atragantamientos Este tipo de accidente es más frecuente en niños y niñas de corta edad, por introducirse objetos pequeños en la boca, aunque también pueden darse en mayores al atragantarse con un alimento.

También pueden producirse accidentes por introducción de cuerpos extraños en otros orificios: nariz, oídos... Estas situaciones pueden requerir asistencia médica.

5. **Intoxicaciones.**- Por medicamentos, productos tóxicos, o como consecuencia de la ingesta de alimentos en mal estado.

6. **Electrocución.**- Por mal estado o mal uso de las instalaciones eléctricas.

7. **Picaduras. Mordeduras de animales.**- Este tipo de accidente suele ocurrir en espacios al aire libre y es más frecuente cuando se realizan salidas al campo. El profesorado debe enseñar a los niños y niñas a respetar a los animales y no provocarlos, así como a tomar las precauciones oportunas cuando realicen actividades en el campo (calzado adecuado, tapar los alimentos para que no acudan insectos...).

8. **Accidentes de tráfico.**- Pueden producirse en el entorno del centro escolar. Su papel en la prevención de este tipo de accidentes debe ser el de realizar actividades de educación vial y la estrecha vigilancia de los niños y niñas más pequeños.





MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE ESTOS ACCIDENTES. PROTECCIÓN DEL MEDIO

La actuación preventiva tiene dos vertientes:

- La protección del medio con el fin de lograr la mayor seguridad en el entorno, y la educación del alumnado en prevención de accidentes para lograr la mayor autonomía posible según las distintas edades, con el máximo de seguridad.

La protección del medio examinada a lograr un entorno seguro debe contemplar el cumplimiento estricto de la normativa de seguridad vigente

De un modo general presentamos aquí una serie de recomendaciones sobre medidas de seguridad en las instalaciones de dentro o fuera del recinto del centro escolar, y otras medidas específicas relativas al alumnado de menor edad.

La prevención incluye una vigilancia del correcto estado de las instalaciones así como un uso adecuado de éstas.

1. Seguridad dentro de los recintos cerrados.- El centro escolar debe tener en cuenta las siguientes medidas de protección del medio:

- No usar abrillantadores para la limpieza de los suelos.
- Cuidar que siempre haya una buena iluminación, sobre todo en las zonas de trabajo y de paso.
- Las escaleras deben tener escalones bajos (menos de 17 cm.) y profundos (más de 28 cm.), con una buena iluminación, barandilla fuerte y pasamanos.
- Las terrazas, azoteas y balcones tendrán barandillas altas y barrotes con separación de 10 cm. máximo.
- Las ventanas tienen que tener cierres altos y ser inaccesibles para los pequeños.
- En los pasillos de anchura menor de 2,50 m., situados en zonas de uso común, las puertas situadas en el lateral se dispondrán de modo que el barrido de la hoja no invada el pasillo.
- Las puertas de vaivén situadas entre zonas de circulación tendrán partes transparentes o translúcidas que permitan percibir la aproximación de personas y que cubran la altura comprendida entre 0,7 m. y 1,5 m. como mínimo.



PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ACCIDENTE

Sin perjuicio de que ante cualquier tipo de accidente se debe comunicar siempre el hecho a los padres, madres o tutores, señalamos aquí una pauta especial de actuación ante la situación de accidente grave.

Se trata de la pauta de comunicación y solicitud de ayuda (que siempre incluirá la comunicación a los progenitores):

1. Llamar a Urgencias (911) y pedir instrucciones.
2. Tratar de informar a progenitores o tutores.
3. Si se considera necesario, trasladar a un Centro Sanitario.

1. Caídas y golpes

Ante la sospecha de traumatismo de columna vertebral, no movilizar al alumno/a y seguir la anterior pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Las caídas y golpes pueden dar lugar a diferentes lesiones.

1.1. Contusiones

- Aplicar frío local, sin contacto directo con la piel, con compresas de agua fría o bolsa de hielo, envuelta en una toalla.
- Mantener la zona en reposo.
- Si la lesión está en una extremidad, elevarla.
- Si la lesión está en la cabeza y aparece confusión, desorientación, vómitos, pérdida de conocimiento o sangrado por la nariz u oído, seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No aplicar calor en la zona, ni sumergir la extremidad en agua caliente.



1.2. Torceduras y esguinces

- Aplicar frío local, sin contacto directo con la piel, con compresas de agua fría o bolsa de hielo, envuelta en una toalla.
- Elevar la extremidad afectada y mantenerla inmovilizada.
- Seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No aplicar calor en la zona.

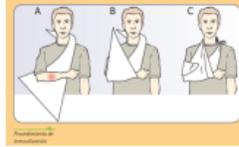
1.3. Luxación y fractura

La luxación es la salida de un hueso de su articulación. La fractura es la rotura de un hueso. En ambos casos las medidas a tomar son:

- Inmovilizar el miembro lesionado, abarcando la articulación superior e inferior próximas a la fractura (IMAGEN).
- Si la fractura es abierta, colocar una gasa estéril sobre la herida y tratar de controlar la hemorragia.
- Seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No mover a la persona accidentada. • No intentar manipular la fractura o luxación.



1.4. Traumatismo bucodental

- Proceder a una limpieza suave de la boca y aplicar frío si hay tumefacción o edema.
- Si hay hemorragia que no cede, seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

En caso de traumatismo dental en dientes permanentes:

- Localizar el diente para evitar que lo trague.
- Evitar tocar la corona y conservar la pieza dentaria en agua y sal, leche, suero fisiológico, solución de lentes de contacto o la propia saliva (debajo de la lengua) si no hay otro medio y el niño o niña es mayor y no hay riesgo de que lo trague.
- Seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda, teniendo en cuenta la urgencia de la derivación a un dentista: el diente puede reimplantarse con éxito en las primeras dos horas (sobre todo en la primera hora).

Muy importante:

- No manipular el diente: no tocar la raíz, no lavarlo con agua o solución antiséptica y no secarlo con gasas.
- No transportar el diente en seco o en agua sin más.
- No demorar la derivación del niño o niña al dentista.





2 Heridas y hemorragias

2.1. Cortes y heridas

- Lavarse las manos para limpiar las heridas.
- Dejar al descubierto la herida y la zona de alrededor, retirando ropa y todo lo que pueda obstaculizar.
- Limpiar primero con suero fisiológico o agua "del grifo" a chorro suave.
- Impregnar una gasa en solución antiséptica (clorhexidina o povidona yodada), y aplicarla a la herida siguiendo la dirección desde el centro hacia los bordes.
- En función de la gravedad de la herida actuaremos de diferente manera:
 - Poco importante: antiséptico y cubrir con una gasa.
 - Herida importante, o punzante o si sangra mucho: cubrir con una gasa y seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No utilizar algodón para limpiar la herida.
- No limpiar con agua oxigenada o alcohol.
- No aplicar pomadas, polvos u otras sustancias.
- No extraer cualquier objeto clavado, ya que puede estar haciendo tapón e impedir que sangre.

2.2. Hemorragia nasal

- Mantener la cabeza derecha y comprimir la fosa nasal sangrante durante 10 minutos.
- Aplicar compresas frías o hielo a la nariz.
- Si no cesa el sangrado, coger una gasa, doblarla en forma de acordeón empapada en agua oxigenada e introducirla poco a poco lo más profundamente posible en la fosa nasal que sangra, dejando siempre parte de la gasa fuera para poder extraerla después.
- Si no cesa la hemorragia, seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No echar hacia atrás la cabeza. No sirve para detener la hemorragia y la sangre pasa al estómago.

2.3. Lesiones graves de un miembro

- A pesar de ser una lesión infrecuente, excepcionalmente pueden ocurrir accidentes que conlleven asociada una amputación total o parcial de un miembro. Es muy importante saber cómo actuar si se produce esta situación.
- Las medidas a tomar serán las siguientes:
 - Envolver el miembro y la parte amputada con una gasa estéril y un paño limpio.
 - Colocar la parte amputada, ya envuelta, en una bolsa de plástico bien cerrada, y ésta a su vez en un recipiente con agua y hielo.
 - Seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No seccionar los colgajos que unen las partes lesionadas.
- No contactar la parte amputada directamente con el hielo.

3. Quemaduras

- Enfriar la zona afectada, poniéndola bajo un chorro de agua fría, para tratar de detener el proceso de destrucción de tejidos más profundos y disminuir el dolor.
- Secar suavemente con una gasa estéril sin restregar.
- Proteger la quemadura con una gasa empapada en suero fisiológico, para prevenir infecciones.
- Si se trata de una quemadura importante, seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No intentar despegar la ropa adherida.
- No poner pomada o aceite.
- No romper las ampollas que se formen.
- No utilizar algodón directamente sobre la lesión.
- Ante una quemadura por agente químico (ácido o base):
 - Hacer un lavado intenso de la zona con agua, para diluir el producto y arrastrar las partículas.
 - Si se trata de ácido sulfúrico o ácido nítrico NO se debe tratar con agua.
- En este caso retirar la ropa de la zona afectada.
- Llamar al Centro Nacional de Información Toxicológica (91 562 04 20), donde le indicarán la forma de actuar.





4. Cuerpo extraño

4.1. Cuerpo extraño en el ojo

- Si la sustancia es líquida lavar durante 10 minutos con suero fisiológico o agua "del grifo" a chorro medio.
- Explorar el ojo con buena iluminación, separando el párpado del ojo, lo cual favorece el lagrimeo.
- Si el objeto se encuentra clavado en el ojo, seguir la pauta de solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No restregar el ojo.
- No aplicar pomadas o calirios.
- No intentar mover el cuerpo extraño si está incrustado.



Maniobra A:
atragantamiento en
niño o niña pequeño.

4.2. Cuerpo extraño en vía aérea:

Atragantamiento

- Cuando se produce una obstrucción de las vías respiratorias por un cuerpo extraño (comida, trozos de goma de borrar, bolitas de plastilina, etc.) y aparecen síntomas de asfixia, nos encontramos en una situación de URGENCIA y hay que actuar, (aunque simultáneamente avisaremos al (911). Puede ocurrir que:
 - El niño o niña pueda toser, hablar o respirar.

En este caso lo que hay que hacer es estimularle para que tosa y así expulsar el cuerpo extraño. Es el mecanismo más eficaz

Si no puede toser, realizar maniobra para expulsar el cuerpo extraño:

- Si se trata de un niño o niña pequeño. Maniobra A (IMAGEN). • Si se trata de un niño o niña mayor o una persona adulta. Maniobra B (IMAGEN). Muy importante: • NUNCA realizar la extracción manual del cuerpo extraño a ciegas, ya que podemos introducirlo más profundamente. • Si la persona afectada no puede toser, NO darle golpes en la espalda.



Maniobra B:
atragantamiento en
niño o niña mayor.

5. Ingestión de medicamentos y otros productos tóxicos

- Identificar el producto lo más rápidamente posible y a continuación llamar al 911.

Muy importante:

- No provocarle el vómito si está inconsciente, ni en el caso de que haya ingerido productos irritantes como lejía, productos de limpieza, ácidos, etc.
- No administrar comida, bebida o medicamentos.

6. Electrocutión

Las medidas a tomar serán las siguientes:

- Desconectar la corriente.
- Si no se puede desconectar la corriente, separar al niño o niña del contacto directo con la corriente mediante un objeto de material aislante, como madera.
- Colocarle tendido en el suelo.
- Comprobar si está consciente, si respira y tiene pulso.
- Cubrir las quemaduras con un paño limpio.
- Simultáneamente seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No tocarle mientras siga en contacto con el objeto que produce la descarga.

7. Mordeduras y arañazos de animales. Picaduras de insectos

- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de curar la herida.
- Limpiar primero con suero fisiológico o agua "del grifo" a chorro suave.
- Impregnar una gasa en solución antiséptica (clorhexidina o povidona yodada) y aplicarla a la herida siguiendo la dirección desde el centro hacia los bordes.
- Procurar retener o identificar al animal.
- Si se trata de una picadura por insecto, aplicar agua fría, hielo o el lápiz de amoníaco.
- Seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Muy importante:

- No utilizar algodón para limpiar la herida.
- No limpiar con agua oxigenada o alcohol.
- No utilizar pomadas.
- En caso de picadura de serpiente, no intentar extraer el veneno.





8. Accidente grave

En caso de accidente grave las pautas generales serán:

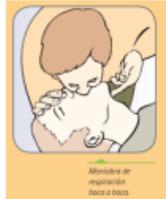
- Informarse acerca de las circunstancias del accidente.
- Avisar de inmediato a Urgencias (911), informar a los progenitores y si se considera necesario trasladar a urgencias.
- Colocar a la persona accidentada tumbada boca arriba, en una superficie lisa y dura, con los brazos a lo largo del cuerpo, evitar mover la cabeza o el cuello si se sospecha que ha sufrido un golpe en la zona.
- Valorar si está consciente y si respira y tiene pulso.
- Para comprobar si tiene pulso y si respira:
 - Observe el pulso en el cuello de la víctima. En caso de duda, pegue el oído al tórax de la persona herida para escuchar el latido del corazón.
 - Compruebe si respira colocando su oído sobre la boca y la nariz de la persona accidentada para sentir la respiración. Mire también el tórax para ver si lo eleva con la entrada de aire.

Actuación si respira y tiene pulso

- Inspeccione a la persona accidentada por si presenta hemorragia.
- Averigüe si existen fracturas (si se tiene una preparación adecuada).
- Manténgale inmovilizado/a hasta la llegada del personal de urgencias.

Actuación si no tiene pulso y/o no respira:

- Situación de Parada cardiorrespiratoria
- Si cuenta con conocimientos básicos, proceda a realizar una REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR. Sin abandonar a la persona accidentada, inicie las siguientes maniobras:
 - Si no respira, inicie la respiración boca a boca (ventilación).
 - Con la vía aérea abierta. Proceda a pinzar la nariz con dos dedos de la misma mano que sujeta la frente, coja aire, adapte su boca a la del niño o niña y realice 5 insuflaciones de aire lentas y seguidas, mirando el tórax para comprobar que se eleva con la entrada de aire (IMAGEN).
- Si tiene pulso, hay que seguir ventilando a un ritmo aproximado de 20 insuflaciones por minuto.



9. Primeros auxilios en otras situaciones de emergencia

9.1. Fiebre

- La fiebre es un síntoma muy frecuente en la infancia, tanto más cuanto más pequeño es el niño o niña.
- En la mayoría de los casos se trata de cuadros sin importancia de origen vírico.
- Se debe intentar contactar con los progenitores o tutores para que recojan al niño/a.
- Mientras tanto, las medidas a tomar serán:
 - Retirar la ropa de abrigo.
 - Si la fiebre es superior a 39° C, aplicar compresas de agua fría en la frente y en las muñecas.
- Llamar a Urgencias (911) y trasladarle de manera inmediata a un centro sanitario, si se producen las siguientes circunstancias:
 - Si la fiebre se acompaña de vómitos.
 - Si aparecen manchas rojas en la piel.
 - Si la fiebre es superior a 40° C

9.2. Asma

- Se trata de la enfermedad crónica más frecuente en la infancia. Es imprescindible que el personal docente esté informado de que el niño o niña es asmático y si éste dispone de la medicación específica. La mayoría de los niños/as conoce y maneja con facilidad la medicación antiasmática.
- En caso de crisis asmática grave, debemos seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda (llamar al 911, avisar a los progenitores y realizar un traslado urgente a un centro sanitario).
- Esto ocurre cuando observamos los siguientes síntomas de alarma:
 - Coloración azulada (cianosis), esta coloración puede ser más visible en los labios y bajo las uñas.
 - Fatiga (disnea), que no le permite hablar y/o le dificulta caminar.
 - Pérdida de conocimiento o estado semiconsciente.
- 1. En estos casos NO DEBE PERDERSE EL TIEMPO, trasladarle al centro sanitario más cercano y si es posible, avisar por teléfono al servicio médico advirtiéndole de la llegada

9.3. Pérdida de conocimiento leve o desmayo

- La pérdida del conocimiento leve o desmayo suele ser causada por: deshidratación, un nivel de azúcar bajo en sangre (por ayuno o enfermedad), el calor, las emociones, un esfuerzo intenso, etc. Ante una persona desmayada las medidas a tomar son:
 - Tumbarle boca arriba, con las dos piernas elevadas. Si a los pocos minutos no recobra la consciencia o se encuentra mal, avisar a Urgencias (112) y seguir la pauta de solicitud de ayuda y comunicación a progenitores.
 - Taparle y mantenerle caliente hasta que se recupere del todo.
 - Indicarle que se levante poco a poco, si lo hace de prisa puede desmayarse de nuevo.
 - Si el desmayo se debe a que lleva muchas horas sin comer, darle algo dulce de comer o beber, siempre y cuando haya recobrado el conocimiento completamente.

Muy importante:

- No intentar ponerle de pie o sentarle.
- No echarle agua en la cara o abofetearle para tratar de reanimarle.
- No dejarle sin vigilancia.
- No tratar de darle comida o bebida estando inconsciente.
- No colocar una almohada debajo de la cabeza estando inconsciente.





9.4. Crisis convulsiva o crisis epiléptica

Ante un ataque epiléptico la premisa fundamental es la tranquilidad. Además es conveniente:

- Para prevenir heridas accidentales, se debe colocar a la persona tumbada sobre una superficie blanda (p.e. una colchoneta de gimnasia) y con la cabeza hacia un lado para prevenir ahogos o que trague vómitos (si es posible se retirarán las gafas y aparatos de ortodoncia).
- Dejar que convulsione sin sujetarle ni inmovilizarle.
- Protegerle, retirando objetos con los que pueda golpearse.
- Avisar inmediatamente a los progenitores o tutores.
- Si no se recupera en 10 minutos o se aprecia mal estado general, avisar a Urgencias (911) y si es necesario trasladarle a un centro sanitario.

Muy importante:

- No sujetarle durante la crisis, salvo para evitar que se golpee la cabeza.
- No introducir ningún objeto rígido dentro de la boca, podría lesionar los labios, la lengua o los dientes.



Referencias:

- Gobierno del Estado de México (2022, 15 de marzo) Coordinación General de Protección Civil y Gestión Integral del Riesgo. <https://cgproteccioncivil.edomex.gob.mx/carteles-folletos>
- Gobierno del Estado de México (2022, 15 de marzo) Manual escolar de aprendizaje a protegerme. <https://library.cq/document/y8gcl975manual-escolar-oe-c-aprendiendo-a-protegerme.html>
- UNAM (2022, 17 de marzo) Primeros auxilios básicos, Comité de logística permanente de protección civil y seguridad. http://www.cucba.udg.mx/sites/default/files/proteccioncivil/manuales/Manual_Primeros_Auxilios.pdf
- Gobierno de México (2022, 20 de marzo) Mochila de emergencia y botiquín de primeros auxilios. <https://www.gob.mx/profeco/documentos/mochila-de-emergencia-y-botiquin-de-primeros-auxilios?state=published>





Ficha 7.1

Informativa Educadores y Padres de Familia y/o Tutores Sugerencias para integrar un botiquin

"Pensar: es un proceso de supervivencia condicionante.

Para sobrevivir, nos vemos forzados a pensar".

JIDDU KRISHNAMURTI.

Elaboró

Mtra. Wendy Maura Rojas Muñoz

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



Botiquín de primeros auxilios

1. Antes de comprar, compara precios y calidades.
2. Si decides adquirir un botiquín ya armado, revisa su contenido y cerciérate que se adapte a tus necesidades.
3. Revisa con regularidad la fecha de caducidad de los elementos que contiene, además de reponer cualquier otro que se haya terminado.

Referencias

<https://www.gob.mx/profeco/documentos/mochila-de-emergencia-y-botiquin-de-primeros-auxilios?state=published>



Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Jardín de Niños "Cesar Colt"

Link de descarga de información de "Botiquin de primeros auxilios"

https://www.canva.com/design/DAFAWudby30/8RiA0YDHccqgW2QyFdsn6g/view?utm_content=DAFAWudby30&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink





BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

El botiquín es un recurso básico en el cual nos podemos apoyar para prestar una atención de primera necesidad de salud. Está integrado por materiales, equipo y medicamentos necesarios para dar los primeros auxilios a una persona que ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina. De acuerdo con la NOM-005-S1PS-1998, "Relativa a las condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo para el manejo, transporte y almacenamiento de sustancias químicas peligrosas", su contenido se clasifica de la siguiente manera:

1. Material seco
2. Material líquido
3. Instrumental
4. Medicamentos
5. Material complementario

Existen diferentes tipos de botiquines, pues la cantidad y selección de productos está en función del lugar en que se encuentre: escuela, oficina, casa, etc., o del tipo de actividad que se desarrolle. Se distingue no sólo por la imagen de una cruz roja en su exterior, sino que se caracteriza también por su fácil transportación y accesibilidad, pues no debe tener candados o dispositivos que dificulten el acceso a su contenido.

Se recomienda ubicarlo en un lugar, visible, fresco y seco. El instrumental debe mantenerse siempre limpio, los frascos bien cerrados (de preferencia de plástico) y estar al pendiente de que estén vigentes. Es importante tener al menos uno, sobre todo en los lugares en donde haya concentración de personas o factores de riesgos.

A continuación, te presentamos un ejemplo de un botiquín casero. Para darte una idea de cuánto cuestan algunos de los elementos básicos que lo conforman, se llevó a cabo un levantamiento especial de precios, del 8 al 10 de agosto de 2018, a través del programa Quién es Quién en los Precios, en tiendas especializadas y en supermercados, en la Ciudad de México y zona metropolitana.

Quedó conformado por 15 productos en total: 6 en material seco, 3 en material líquido, 3 en instrumental, 1 en medicamentos y 2 en material complementario. Los seleccionados fueron los que mostraron el menor y mayor precio entre las marcas encontradas en los establecimientos visitados. Como se puede observar en la siguiente tabla, la diferencia de precios entre un mismo tipo de producto, pero con diferente marca, va desde 54% hasta 393%, lo que equivale a un gasto extra entre \$5.40 y \$116.00.

En este caso, la cantidad que se paga por el botiquín que armamos oscila entre \$195.69 y \$545.03, según la marca y lugar de compra en donde se adquieran los productos (ver tabla).

Botiquín de primeros auxilios
(Precios promedio)

Producto	Marca	Menor precio	Marca	Mayor precio	Diferencia En \$	Diferencia En %
Material seco						
Vendas adhesivas (Curitas). Caja 20 pzas.	Alfa Medical	13.50	Curitas	54.00	40.50	300
Vendas de rollo elástica. 3 cm x 5 m. Bolsa 1 pza.	Farmacon	4.50	Le Roy	14.00	9.50	211
Tonudas de algodón. Bolsa 150 pzas.	Supra Med	14.00	Zuum	45.00	30.10	202
Tela adhesiva. 2.5 cm x 5 m. Blistér 1 pza.	Supra Med	20.15	Sedosa	56.00	35.85	178
Vendas de rollo elásticas. 10 cm x 5 m. Bolsa 1 pza.	Curapack	9.50	Le Roy	21.00	11.50	121
Gasas de 10 x 10 cm. Caja 10 pzas.	Medimart	15.00	Protec	31.00	16.00	107
Material líquido						
Tintura de yodo. Frasco. 120 ml	Vitascom	29.5	Iodine	145.50	116.00	393
Agua oxigenada. Botella 185 ml	Zuum	10.33	Zuum	17.00	6.67	65
Alcohol. Botella 250 ml	Farmacon	10.00	Dakar	15.40	5.40	54
Instrumental						
Jeringas desechables. 3 ml de 21 x 32. Caja 5 pzas.	Curapack	10.00	BO Plastipak	22.75	12.75	128
Jeringas desechables. 5 ml de 21 x 32. Caja 5 pzas.	Curapack	14.50	BO Plastipak	31.88	17.38	120
Termómetro. Convencional. 1 pza.	Supra Med	19.20	Le Roy	34.50	15.30	80
Medicamento						
Paracetamol, caja con 20 tabletas de 500 mg	GI	11.33	GI	25.13	13.80	122
Material complementario						
Cubre bocas. 10 pzas.	Curapack	7.71	Aurax	29.00	17.29	224
Guantes de látex. 10 pzas. Mediano	Curapack	16.90	Aurax	32.00	15.10	89
Total		195.69		545.03	349.33	179

Fuente: Programa Quién es Quién en los Precios, del 8 al 10 de agosto de 2018. Ciudad de México y zona metropolitana.

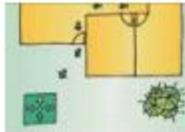




Ficha 7.2

Informativa Educadores y Padres de Familia y/o Tutores Operatividad de los "Simulacros de desalojo"

¡Realiza simulacros!



Una forma de saber si has aprendido cómo actuar en caso de presentarse una emergencia es realizar simulacros. Los simulacros son una obra de teatro en la que participan varios actores, los cuales van a ser tus papás, tus hermanos y tú en el papel principal.

1. Imagina una situación de emergencia (sismo, incendio o inundación).
2. Cada miembro de la familia debe hacer algo en especial:

Papá deberá decir en voz alta "¡está temblando!" o "¡fuego!" (voz de alarma).

Mamá cerrará las llaves de agua y cortará la luz.

Si es incendio:

Tus hermanos y tú buscarán la salida más próxima para llegar al punto de reunión, en donde deberán encontrarse con tus papás.

Si es sismo:

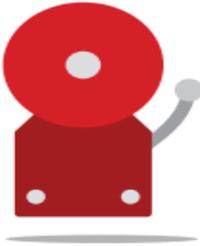
Tus hermanos y tú deben buscar un lugar seguro, alejado de ventanas u objetos que puedan caer y lastimarlos (repliegue).

3. Tú serás el encargado de pasar lista en el punto de reunión.

4. Platica con tus papás y califiquen el simulacro, si algo salió mal deberán corregirlo.





ACTIVIDADES PARA LA ELABORACIÓN O ACTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA ESCOLAR DE PROTECCIÓN CIVIL	
1	Calendarización de actividades
2	<p>Identificar riesgos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos dentro del plantel <ul style="list-style-type: none"> ○ Zonas de mayor riesgo ○ Zonas de menor riesgo ○ Ruta de evacuación • Riesgos fuera del plantel •
3	<p>Prevención y corrección de riesgos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenimiento preventivo • Mantenimiento correctivo
4	Directorios e inventarios
5	Señalización
6	Medidas de seguridad
7	Equipo de seguridad
8	Capacitación
9	Difusión
10	<p>SIMULACROS</p> <p>La importancia de los simulacros radica en que, fomentan en la comunidad escolar conductas de autocuidado y autoprotección en caso de emergencia, y esto es parte fundamental de la cultura de protección civil.</p> <p>Los simulacros se deberán realizar previa asesoría de la UMPC, ya que es ella, la que cuenta con los procesos y personal capacitado para tal efecto, siempre considerando la protección de la niñez y la adolescencia.</p> <p>La UMPC en coordinación con el CPCySE deberá prever al inicio del ciclo escolar, un calendario de simulacros, a fin de distribuirlos a lo largo de todo el año, con horarios e hipótesis diferentes, para que la comunidad escolar se acostumbre y se entrene para situaciones de emergencia.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>Algunos de los simulacros deberán ser supervisados y evaluados por la UMPC con el fin de analizar y mejorar los procedimientos en caso de presentarse un evento real.</p> <p>La realización de simulacros tendrá como objetivos la verificación y comprobación de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La eficacia de la organización de respuesta ante una emergencia. • La capacitación de todas las personas que integran del Comité. • El entrenamiento de toda la comunidad escolar en la respuesta frente a una emergencia. • La suficiencia e idoneidad de los medios y recursos asignados. • La adecuación de los procedimientos de actuación, garantizando los derechos de la niñez, previendo y evitando situaciones que les afecten. <p>Al finalizar, todos los miembros del Comité se deben reunir para identificar, discutir aciertos y/o corregir fallas, apoyándose en los resultados entregados por los evaluadores externos, tomando en cuenta la respuesta esperada con la respuesta obtenida, así como la actuación de cada miembro y de la comunidad escolar.</p>
11	Alertamiento
12	Plan de emergencia
13	Valoración de daños
14	Vuelta a la normalidad





Planeación del Simulacro e Identificación de Riesgos del Inmueble

La planeación del simulacro debe incluir:

Definición clara del objetivo

Identificación de los participantes

Características del inmueble

Elaboración de los escenarios Planos, croquis y formatos de observación y evaluación

Recursos necesarios para su ejecución

Características del inmueble

También se requiere conocimiento del tipo de riesgos a los que por razones de ubicación, operación, uso o servicio que preste el inmueble pueden estar expuestos sus usuarios, así como a sus características que lo hacen más vulnerable. Para facilitar la identificación de las características físicas y uso del inmueble es recomendable consultar los planos del mismo, e identificar:

- Número de niveles
- Superficie del terreno y superficie construida
- Año de construcción
- Uso del suelo
- Uso (s) del inmueble Si cuenta con escaleras de emergencia
- Tipo de accesos al inmueble
- Datos estructurales, no estructurales no estructurales o arquitectónicos relevantes
- Salidas de emergencia
- Puntos de reunión Áreas de mayor seguridad
- Uso y estado actual de las Instalaciones hidráulicas:
 - Toma municipal
 - N° de descargas al drenaje
 - N° de cisternas y capacidad
 - N° de tinacos y capacidad
 - Tipo de tubería: galvanizada, cobre, etc.
- Uso y estado actual de las instalaciones eléctricas:
 - Volts de la acometida
 - Tipo terrestre o aérea Especificación de transformadores
 - Tipo y ubicación de Interruptor general y secundario
 - Contactos y apagadores, etc.
- Uso y estado actual de las instalaciones de gas:
 - Tanque estacionario
 - Fecha de instalación
 - Regulador de presión
 - Ubicación de válvulas
- Zona donde se ubica:
 - Calles y/o avenidas que lo circundan (norte, sur, oriente y poniente)
 - Espacios abiertos existentes en el entorno (parques, campos, etc.)
 - Inmuebles vecinos, tipos y giros: bodegas, almacenes, comercios, oficinas, habitacional, etc. que llegan a una sola toma de corriente

Material para la planeación del simulacro

- Equipo y material para realizar tareas de señalización y evaluación tales como: acrílicos, papelería y ù pinturas.
- Materiales para elaborar croquis o planos, para la identificación de ù riesgos y áreas de seguridad
- Señalización (de conformidad con las características establecidas en la NOM-003-SEGOB/2002,
 - Informativa
 - De precaución
 - Prohibitiva
 - Obligatoria
- Equipo para brigadistas tales como chalecos, gorras, silbatos, lámparas, etc.

Plano del inmueble y áreas circundantes





Este plano será de gran utilidad para identificar áreas de seguridad y rutas de evacuación. Utilice un color verde para las áreas de seguridad y rojo para identificar áreas de riesgo. Asimismo, señale la ubicación de los recursos.

*NOTA: Utilice un color para identificar las salidas de emergencia, rutas de evacuación y áreas de seguridad, en color rojo señale las áreas de riesgo.

Identificación de riesgos

La existencia de un riesgo implica la presencia de un agente perturbador (fenómeno natural o generado por el hombre) que tenga la probabilidad de ocasionar daños a un sistema afectable en función de su vulnerabilidad física y social

En esta etapa de detección de riesgos se recomienda la orientación de ingenieros, arquitectos, jefes de mantenimiento, etc.

Reducción de riesgos para la Evacuación

El objetivo de que previamente al ejercicio, se identifiquen riesgos y obstáculos que puedan entorpecer la evacuación, es reducirlos y corregirlos. Por ello tanto en el exterior como en el interior del inmueble hay que reconocer toda situación en el momento de la evacuación implique riesgo:

- Objetos susceptibles de caer o volcarse
- Obstáculos en: Pasillos o Escaleras, etc.
- Revisar si las puertas de acceso abren libremente
- Condiciones estructurales del edificio (preferentemente con la asesoría de un ingeniero)

En el exterior del inmueble es recomendable reconocer:

- Flujo vehicular
- Riesgos por cercanía de:
 - Gasolineras, Gaseras e industrias, establecimientos comerciales que manejen sustancias peligrosas, etc.
 - Líneas de conducción de energía
 - Ductos que conduzcan materiales peligrosos

Identificación de rutas de seguridad

Determinación de rutas de evacuación y salidas de emergencia

Normas de tránsito para la evacuación

Estas normas aluden a actitudes que se han de adoptar durante un simulacro para el desplazamiento seguro y fluido por las rutas de evacuación.

Debe prestarse atención especial a la coordinación de los tiempos requeridos conforme a las características de las rutas de evacuación (escaleras, pasillos, etc.).

Esta coordinación se refiere a estimar el lapso necesario de cada piso o área para abandonar el edificio, y al orden de realización del proceso de salida.

Si se carece de ello, las escaleras o salidas de emergencia se pueden saturar o congestionar, e impedir la fluidez de tránsito de las personas y generar caos.

Es importante recordar que generalmente algunos miembros de las brigadas de protección civil transitan en el inmueble, debido a la necesidad de:

- Hacer recorridos constantes por la instalación
- Verificar áreas de seguridad Verificar la correcta operación del equipo
- Verificar que las rutas de evacuación estén libres de obstáculos Por esta razón, cuando se elaboren las normas de tránsito se debe procurar dejar corredores o pasillos que permitan el paso a los brigadistas

Alarma





La alarma es una señal sonora y/o lumínica que se emite para iniciar el proceso de evacuación del edificio, durante un simulacro y/o en un caso de emergencia real. Existe gran variedad de sistemas de alarma:

- Campanas
- Silbatos
- Timbres
- Sirenas
- sonido, etc.

El tipo de alarma que se seleccione debe ser adecuado a:

- Las características del inmueble
- Las actividades que en él se realicen
- Las personas que habiten, laboren o acudan a él como usuarios

Ejecución del simulacro

- Con previo aviso

Aviso a:	Si	No	Teléfono/contacto	Confirmó	
				Si	No
Vecinos					
Construcción Norte					
Construcción Sur					
Construcción Oriente					
Construcción Poniente					
Autoridades de Protección Civil					
Estatal					
Municipal					
Delegacional					
Policía					
Vigilante propio					
Autoridades de zona					
Bomberos					
Cuerpos de Rescate					
Nombre:					
Nombre:					
Cuerpos Médicos					
ISSSTE					
IMSS					
SSA					
Cruz Roja					
Otro:					

Evaluación





	Excelente	Bueno	Regular	Malo	Pésimo	Observaciones
Definición del escenario						
Análisis de las condiciones del inmueble						
Análisis de las características de la zona						
Análisis del tipo de Riesgo						
Determinación de la población del inmueble						
Identificación de riesgos						
Rutas de evacuación						
Salidas de emergencia						
Tiempo de desalojo						
Áreas de seguridad						
Normas de tránsito						
Equipamiento						
Actuación de jefes de piso						
Actuación de brigadas						
Procedimiento de evacuación						
Hipótesis						
Escenario						
Actuación de grupos externos						
Difusión de simulacros						
Revisión previa de planeación						
Mecanismos de evacuación						
Recursos materiales						
Alarma						
Verificación del Inmueble						
Comportamiento de Brigadistas						
Comportamiento de evacuados						
Daños a personas						
Daños a bienes						
Nota: Marque con una cruz la calificación correspondiente						

Referencia: Secretaría de Gobernación (2022, 5 de abril) *Guía Práctica de simulacros de Evacuaciones en Inmuebles*.
https://www.stps.gob.mx/bp/anexos/GUIA%20DE%20SIMULACROS_stps.pdf





Ficha 7.3

Informativa Educadores y Padres de Familia y/o Tutores Los colores de las señales / Señalética

Referencia:

NORMA Oficial Mexicana NOM-003-SEGOB-2011, Señales y avisos para protección civil.- Colores, Formas y símbolos a utilizar.

NOM-026-STPS-2008 Colores y señales de seguridad, higiene.



Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"



Información para padres de familia y/o tutores

- Los colores
- de las
- señales de
- seguridad
- y salud

"Señalética"

El objetivo del Sistema Nacional de Protección Civil

Es el de proteger a la persona y a la sociedad ante la eventualidad de una emergencia o un desastre, provocado por agentes perturbadores de origen natural o humano, a través de acciones que reduzcan o eliminen la pérdida de vidas humanas, la afectación de la planta productiva, la destrucción de bienes materiales, el daño a la naturaleza y la interrupción de las funciones esenciales de la sociedad. Una de estas acciones es la implementación de señales y avisos sobre protección civil, que permitan a la población identificar y advertir áreas o condiciones que representen riesgo para su salud e integridad física, así como ubicar equipos para la respuesta a emergencias, e instalaciones o servicios de atención a la población en caso de desastre.

Para lograr lo anterior, es necesario normalizar las características de las señales y avisos que se aplican en el ámbito de la protección civil, con el fin de que cumplan correctamente con la función para la cual fueron creadas y de que la población las identifique y comprenda.

Símbolo.- Es un elemento gráfico para proporcionar información de manera concisa

Señalética.- es el conjunto de señales para la información de algo.

Clasificación

Color de Seguridad	Contraste	Significado
■ Rojo	□ Blanco	Alta, Prohibición, Identifica Equipo contra Incendio
■ Amarillo	■ Negro / ■ Magenta	Precaución, Riesgo
■ Verde	□ Blanco	Condición Segura Primeros Auxilios
■ Azul	□ Blanco	Obligación, Información

Forma Geométrica	Señal de:	Finalidad
■ ■	Información	Proporciona información para casos de Emergencia
▲	Precaución	Advierte de un peligro
⊘	Prohibición	Prohibir una acción susceptible de riesgo
●	Obligación	Prescribir una acción obligatoria

TIPOS DE SEÑALES DE SEGURIDAD

OBLIGACIÓN



PROHIBICIÓN



PELIGRO



AUXILIO



Campo de aplicación

Esta Norma Oficial Mexicana rige en todo el territorio nacional y aplica en todos los inmuebles, establecimientos y espacios de los sectores público, social y privado, en los que, conforme a leyes, reglamentos y normatividad aplicables en materia de prevención de riesgos, deba implementarse un sistema de señalización sobre protección civil.

Link para descarga de tríptico de "Señalética"

https://www.canva.com/design/DAFBiY8e09g/2hm17FXik3d_HfluJoBIWw/view?utm_content=DAFBiY8e09g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink





Practica para los Alumnos

Prevención de accidentes y desastres en el hogar la casa y la comunidad

Ficha 7.4

Descripción

Actividad 1 Símbolos de prevención

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela
- Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar

Prevención de accidentes en el hogar

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Campo de formación Académico: Exploración y comprensión del Mundo Natural y social

Aprendizaje Esperado:

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela
- Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar

Instrucciones:

1. Recorta las tarjetas de prevención y las tarjetas de las acciones,
2. clasifica las acciones a que señalamiento pertenecen
3. pégalas en tu cuadernos



Link para descarga de actividades de "Prevención de accidentes y desastres"

https://www.canva.com/design/DAE_mEwmfcw/cusCV0KKWBkN4iNq7yRbTw/view?utm_content=DAE_mEwmfcw&utm_campaign=design_share&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink





Descripción

Actividad 2 Situaciones de riesgo

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela
- Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar

Prevención de accidentes en el hogar

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del Mundo Natural y social
 Aprendizaje Esperado:

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela
- Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar

Instrucciones: Observa las imágenes y menciona las consecuencias de las acciones incorrectas





Descripción	
Actividad 3 Situaciones de riesgo en la casa u hogar	<ul style="list-style-type: none"> • Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela • Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar

Prevención de accidentes en el hogar

<p>Campo de formación Académica: Exploración y comprensión del Mundo Natural y social</p> <p>Aprendizaje Esperado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela • Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar 	<p>Instrucciones: Observa las imágenes y describe las consecuencias de tener la casa o el hogar de esa forma</p>
---	--

LA CASA



COCINA



HABITACIÓN



SALÓN



CUARTO DE BAÑO





Ficha 7.5

Practica para los Alumnos "Mi bitiquin"

Actividad 1 Mi botiquin

Descripción

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela
- Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar



Link para descarga de la actividad "Mi botiquín"

https://www.canva.com/design/DAFAW9jUPHw/K3tiqZNKTDImEgBUhSfjew/view?utm_content=DAFAW9jUPHw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink



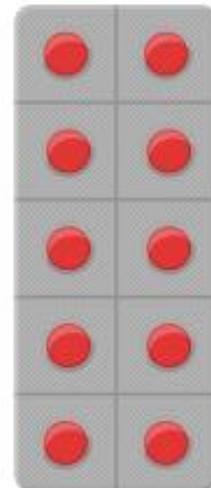
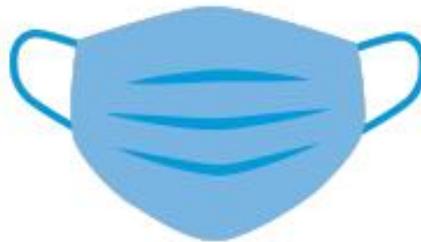
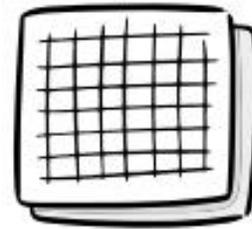
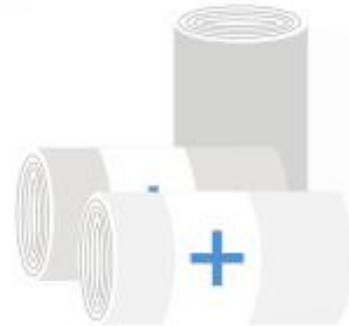


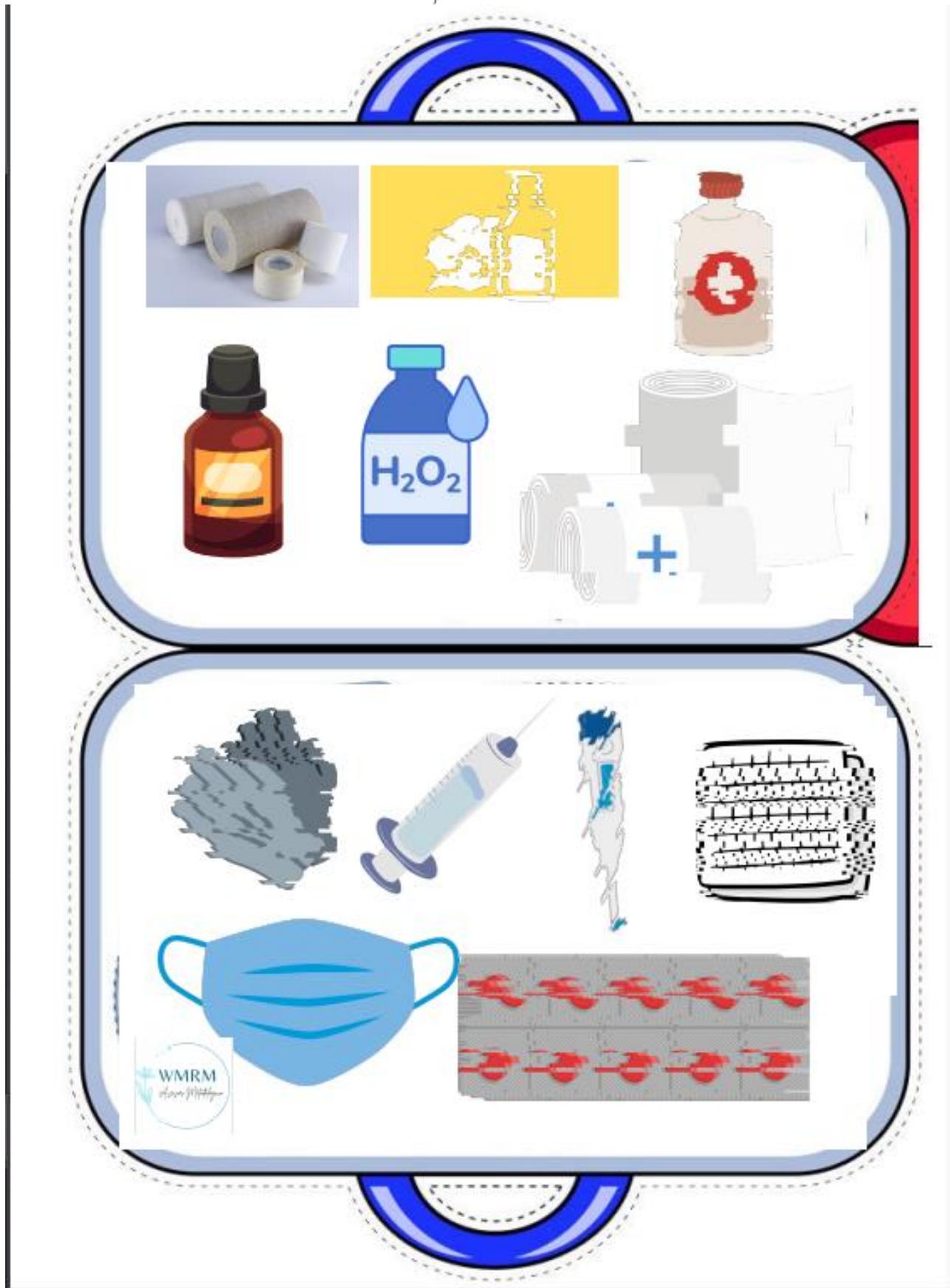
Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje Esperado:

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela / Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela, la calle y en el hogar

Instrucciones: observa el botiquín muestra y recorta las imágenes, después pégalas en el tu botiquín y dóblalo, escribe tu nombre y dibuja la cruz roja







Ficha 7.6

Practica para los Alumnos Mi mapa de la casa para realizar simulacros

Descripción	
Actividad 2 Situaciones de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> • Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela • Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar

"Prevención de accidentes y desastres"

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje Esperado:

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela / Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela, la calle y en el hogar

Instrucciones: Elabora un croquis de tu casa marcando las posibles rutas de evacuación, señala los riesgos detectados y como reducirlos

Nombre del alumno: _____



Link para descarga de actividad de "Croquis de la casa para realizar simulacros"

https://www.canva.com/design/DAFA6cQB3-k/Mf1GD_gWB1SD55EnLf3obw/view?utm_content=DAFA6cQB3-k&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink





Ficha 7.7

Practica para los Alumnos Los colores de las señales "Señalética"

Descripción	
Actividad 1 Señalética	<ul style="list-style-type: none"> • Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela • Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar

Señalética / "Los colores de las señales"

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje Esperado:

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela / Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela, la calle y en el hogar

Instrucciones: Observa las señales e identifica de que color son, comenta con tu educador, padre de familia o tutor para que sirva cada señal

Nombre del alumno: _____

COLOR DE SEGURIDAD



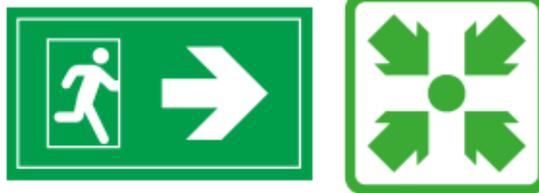
Rojo



Amarillo



Verde



Azúl



Link para descargar actividades "Señalética"

https://www.canva.com/design/DAFBktRa8Fs/-hxXQAQmtHik3FxDTMzvsQ/view?utm_content=DAFBktRa8Fs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink





Descripción

Actividad 2 Pizza de la Señalética

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela
- Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela la calle y en el hogar

Señalética / "Los colores de las señales"

Fichero "Cuidado de la Salud en Educación Preescolar"

Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Aprendizaje Esperado:

- Atiende reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela / Identifica zonas y situaciones de riesgo a los que puede estar expuesto en la escuela, la calle y en el hogar

Instrucciones: Recorta las imágenes y pégalas en el color de la pizza de señalética que corresponden

Nombre del alumno: _____





Conclusiones

La salud y la educación son condiciones necesarias para que los niños, niñas y jóvenes se desarrollen plenamente y tengan una buena calidad de vida. Los estudiantes aprenden mejor si están sanos y está comprobado que, a mayor nivel educativo, las posibilidades de que una persona cuide su salud y evite conductas de riesgo. La salud y la educación siempre han de ir de la mano. Actualmente en México se enfrentan desafíos en materia tanto educativa como de salud, por ejemplo, el sobrepeso y la obesidad afectan a cada tres niños y adolescentes. Esta situación aumenta la probabilidad de padecer enfermedades. Muchos jóvenes también enfrentan riesgos como el embarazo adolescente, las infecciones de transmisión sexual, las adicciones y la depresión, los cuales impactan en su capacidad de aprendizaje y rendimiento escolar y obstaculizan su pleno desarrollo.

El fichero aporta acciones que atienden estas necesidades básicas de educar y desarrollar hábitos saludables.

En la primera fase, previa de elaboración del fichero, fue la identificación y análisis de las necesidades educativas de salud. Se consideraron las áreas de oportunidad formativas de aquellos a los que está dirigido, se evaluó y se detectaron las necesidades de todos los elementos que intervienen en el proceso: intereses, inquietudes, estilos de aprendizajes, objetivos, contenidos de aprendizajes, métodos de enseñanza y aprendizaje, actividades, rol del docente, el contexto (social, escolar), los problemas más relevantes.

Se creó una comunicación efectiva con el colectivo docente, ante el análisis de la información previa al desarrollo de las situaciones didácticas con alumnos, padres de familia y docentes.

Las fichas propuestas, se pueden utilizar de forma sincrónica o asincrónica con los alumnos, padres de familia y docentes.

Las fichas dirigidas a los alumnos permitieron que identificaran: ¿Quiénes son?, ¿cuánto miden?, ¿cuánto pesan?, ¿de qué se alimentan?, ¿de qué se hidratan?, el plato de dieta planetaria, la jarra del buen beber, su vista, su oído, su olfato y su postura, el aseo y cuidado personal (baño diario, técnica correcta de lavado y desinfección de manos, el uso correcto de cubrebocas, atención de normas de convivencia y reglas para convivir, así como nuevos saludos, durante la pandemia por covid-19), la higiene en los alimentos, medidas en el hogar la casa y la comunidad para prevenir enfermedades y accidentes, cuidados de las mascotas, las vacunas, el uso del botiquín, mapa para realizar simulacros de evacuación, conocen e identifican los colores de las señales.

Las fichas dirigidas a los docentes, favorecen la formación continua, el aprendizaje de nuevos temas tales como “inocuidad de los alimentos”, “dieta planetaria”, el cuidado de su salud como docentes, recomendaciones que puede hacer la educadora o educador para mantener una buena postura corporal y evitar enfermedades, tabla de señales de alerta que permiten detectar posibles problemas visuales, auditivos y posturales en los alumnos

Las fichas dirigidas a los padres de familia ofertan guías de orientación para los alumnos de primer ingreso al jardín de niños, el conocimiento de acciones para el desarrollo de hábitos y practicas de higiene de salud, las características de una alimentación adecuada, ¿cómo prevenir y atender casos de obesidad desde el jardín de niños?, propuesta de menú dieta planetaria, medidas para adoptar la higiene del agua y los alimentos, medidas para adoptar el tratamiento de la suciedad, la basura y los excrementos en los hogares y en la comunidad, medidas para adoptar el contacto con los animales un riesgo para la salud infantil, valoración de la cartilla nacional de salud, medidas de prevención de accidentes en el hogar, la casa y la comunidad, sugerencias para integrar un botiquín, operatividad de los simulacros de desalojo, los colores de las señales.

El cuidado de la salud de la familia permite a las personas en el ámbito familiar implementar estrategias para promover la salud y prevenir la enfermedad, tomar decisiones para su autocuidado, hábitos y estilos de vida saludables.

Referencias

- BÁRCENA, A. (2018). Agenda 2030, Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe. <https://acortar.link/XLb8k>
- Delors, J. (1996). "Los cuatro pilares de la educación" en La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional para el siglo XXI. Madrid, España: Santillana/UNESCO.
- Discapacidad auditiva (24 de noviembre de 2021), rescatado de <https://acortar.link/gEgo2>
- EAT, C. (2020). ALIMENTOS PLANETA SALUD. México. Obtenido de <https://acortar.link/04178x>
- Estado de México, Coordinación General de Protección Civil y Gestión Integral del Riesgo. Estado de México. <https://acortar.link/xscxuV>
- Galán, Lucia (2022) "El cóctel de emociones de un niño con obesidad", rescatado: El 22 de octubre de 2021, de <https://acortar.link/sDKWpr>
- IMSS (2022), Cartilla Nacional de Salud, imms.gob.mx. <http://www.imss.gob.mx/>
- México, G. d. (2005). Ámbitos de Participación del Personal de apoyo a la Educación.
- México, S. d. (2020). Red Mexicana de Escuelas Promotoras de la Salud. Obtenido de <https://acortar.link/xzzApm>
- Naciones, U. (02 de abril de 2020). Agenda-2030-para-el-Desarrollo-Sostenible. Obtenido de <https://acortar.link/xwnLN7>
- NOM-043-SSA2-2012
- NPunto Volumen III. Número 27. Junio 2020 (30 de noviembre de 2022) "Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares", rescatado de <https://acortar.link/jXEyX1>
- O.M.S. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud.
- Olga, S. P. (27 de marzo de 2021). Recursos Didácticos en Educación para la Salud. España.
- RESTREPO MD MSc, J. (01 de marzo de 2020). Aprendizaje Experiencial: de la teoría a la aplicación en el quehacer docente. Obtenido de unisabana.edu.co. <https://acortar.link/GDgLoX>
- SEP (2021) "Diplomado Vida Saludable", obtenido de <https://acortar.link/xuYvz3>

- SEP. (03 de marzo de 2021). Seminario de Vida Saludable para Educación Básica. Obtenido de <https://youtu.be/nlOnj5MsrP4>
- SEP. (2002). Cuidado de la Salud Infantil. México, D.F.: Secretaría de Educación Pública.
- SEP. (2017). APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL. Educación Preescolar, Plan y Programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. México: SEP.