



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



VERA
CRUZ
ME LLENA DE ORGULLO



Manual Vida Saludable para Todos



Manual Vida Saludable para Todos

Primera edición, 2020

D. R. © Secretaría de Educación de Veracruz

Hecho en México

Este documento ha sido producido en el marco del Programa Estatal “Estilos de Vida Saludable” de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación de Veracruz. Se constituye como una herramienta de apoyo al desarrollo curricular de educación básica para mejorar la educación en salud y nutrición. Prohibida su venta. Puede ser reproducido total o parcialmente, siempre y cuando se reconozcan los derechos de autor de la Secretaría de Educación de Veracruz.



DIRECTORIO

Gobierno del Estado de Veracruz

Cuitláhuac García Jiménez
Gobernador del Estado de Veracruz

Secretaría de Educación

Zenyazen Roberto Escobar García
Secretario de Educación

Maritza Ramírez Aguilar
Subsecretaria de Educación Básica

Moisés Pérez Domínguez
Subsecretario de Desarrollo Educativo

Jorge Miguel Uscanga Villalba
Subsecretario de Educación Media Superior y Superior

Ariadna Selene Aguilar Amaya
Oficial Mayor

Jonathan Andrade Hernández
Coordinador de Delegaciones Regionales

Jorge Alberto Ramírez Balderas
Enlace Operativo Programa Proveer



AUTORES

Secretaría de Educación

Coordinación del Programa Estatal Estilos de Vida Saludable

Paola Nube Blanca García Esquivel

Equipo técnico

Yamileth Guerrero Romero
Sara Concepción Morales Vásquez
Cristel Arixel Santamaría Sánchez
María Teresa Rivera Ramírez
Miguel Efrén Sánchez Hernández
Jacqueline González Cortés
María Dolores del Hoyo Sánchez
Verónica Gabriel Martínez
Marisol Ceballos Landa
Leilany Aidin Montero Fonseca
Fernando Rodríguez Colorado
Alma Jazmín Jiménez Bárcenas
Esperanza Aurora Hernández Martínez
Doralina Mier Quesada

Diseño de ilustraciones

Ivania Smith Guerrero

Secretaría de Salud

Oficina de Nutrición SESVER Departamento de Participación Comunitaria y Social

Marcos Dauzón Viveros

Equipo técnico

Lidia Guzmán Flores
María Guadalupe Pérez Callejas
Carlos Armando Gil Romero

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	7
RECONOCIMIENTOS	8
INTRODUCCIÓN	9
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	10
El Plato del Bien Comer.....	12
Grupos alimenticios.....	14
La importancia de realizar 5 comidas al día.....	15
Mide tus porciones.....	16
Información nutrimental en alimentos procesados y lectura de etiquetas.....	18
Hidratación	21
¿Qué cantidad de agua debo tomar al día?.....	22
Ficha 1. Actividad Plato del Bien Comer.....	23
Ficha 2. Actividad Lectura de etiquetas.....	24
Ficha 3. Actividad Hidratación.....	25
ACTIVACIÓN FÍSICA	28
Rutinas de activación física.....	29
Conceptos básicos.....	30
Ficha 4. Actividad Movamos nuestro cuerpo.....	32
Ficha 5. Actividad Vamos a ejercitarnos.....	33
Ficha 6. Actividad Cuerpo sano, mente sana.....	34
HUERTO ESCOLAR Y DE TRASPATIO	35
¿Qué es un huerto?	36
Tipos de huertos.....	37
Ficha 7. Actividad ¿Cómo crear un huerto?.....	40
Ficha 8. Actividad La siembra.....	42
Ficha 9. Actividad Cuidando nuestro huerto escolar.....	44
Ficha 10. Actividad La cosecha.....	46
HIGIENE PERSONAL Y COMUNITARIA	47
¿Qué es la higiene?	48
Higiene bucal.....	50

ÍNDICE

Ficha 11. Actividad Hábitos de higiene personal.....	52
Ficha 12. Actividad Transmisión de gérmenes.....	53
Ficha 13. Actividad Cuidando nuestro entorno	54
SALUD VISUAL.....	57
Importancia de la salud visual.....	58
Conceptos básicos.....	59
Problemas visuales más comunes.....	60
Indicadores de problemas visuales.....	60
Ficha 14. Actividad Ejercicios de gimnasia visual.....	62
Ficha 15. Actividad Detección de agudeza visual gruesa.....	63
SALUD EMOCIONAL.....	66
Sentimientos y emociones.....	67
Habilidades para desarrollar la conexión maestro y alumno o padres e hijos.....	69
Enfoque pedagógico	70
Manejo del conflicto en el aula o la casa.....	71
La relación de las emociones con la familia	72
Ficha 16. Actividad Sabores y aromas para recordar.....	73
Ficha 17. Actividad El termómetro de las emociones.....	74
Ficha 18. Actividad La ruleta de las emociones.....	75
Ficha 19. Actividad Círculo de paz: Yo cuido del otro.....	76
FICHA INDIVIDUAL ACUMULATIVA (FIA)	77
Protección de datos personales	81
Preguntas frecuentes.....	83
Ficha 20. Actividad Índice de Masa Corporal (IMC).....	84
Ficha 21. Actividad Índice de cintura	85
Ficha 22. Actividad Transmisión aérea y ósea	86
BIBLIOGRAFÍA.....	87

PRESENTACIÓN

ESTIMADAS Y ESTIMADOS DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA:

El presente material ha sido integrado con el propósito de mejorar conocimientos, prácticas, actitudes y hábitos de vida saludable de la comunidad educativa. Se constituye como una de las diversas acciones que la Subsecretaría de Educación Básica desarrolla en el marco del Programa Estatal Estilos de Vida Saludable (EsViSa), en colaboración con el Programa PROVEER, Desarrollo y Bienestar, del Gobierno del Estado, con el cual se pretende fortalecer el trabajo a favor de la educación y la salud integral en Veracruz.

Dentro de los contextos escolar y familiar existen aspectos que influyen y, en muchos casos, determinan el estado de salud de la población, los cuales son diversos e incluyen tanto hábitos, costumbres como disponibilidad de alimentos y capacidad de compra, entre otros; por lo cual consideramos de suma importancia que la comunidad educativa cuente con herramientas que le permita conocer, aplicar y elegir diversas actividades sencillas, fáciles de integrar, además de mejorar sus hábitos para llevar una vida plena y saludable.

Como educadores y padres de familia estamos en una posición privilegiada para fomentar en niñas, niños y jóvenes la adopción de prácticas y hábitos saludables con los cuales se conviertan en sujetos partícipes y comprometidos con su propia salud, siendo ejemplo para su comunidad.

Este manual ha sido desarrollado con el propósito de apoyar la labor de docentes, padres de familia y demás miembros de la comunidad educativa, en la búsqueda de alternativas para incidir en la salud integral (física, social y emocional) y contribuir a tener un mejor desempeño escolar de las y los estudiantes.

Es importante considerar que la formación integral de las personas abarca diferentes aspectos para su óptimo desarrollo, por lo que les invitamos a incorporar estas actividades prácticas y creativas involucrando a toda la comunidad educativa, y con ello generar ambientes que propicien estilos de vida saludable.

RECONOCIMIENTOS

Gracias, a las experiencias vividas a lo largo de siete años de trayectoria del Programa Estilos de Vida Saludable, las cuales han sido significativas porque nos brindan la posibilidad de conocer diversas personas, contextos y formas de hacer las cosas, siempre con la idea de contribuir y ser mejores en lo que hacemos.

Expresamos nuestro agradecimiento a los equipos técnicos de los diversos niveles educativos, a docentes, padres de familia y, por supuesto, a nuestros aliados y patrocinadores, dado que cada uno ha sido y es pieza clave para que podamos continuar trabajando y llegando cada vez a más miembros de nuestra comunidad educativa.

Damos un especial reconocimiento a la dedicada participación de los miembros del equipo técnico de la Coordinación del Programa Estatal Estilos de Vida Saludable, quienes con su compromiso y dedicación han logrado generar una propuesta contextualizada, especialmente para nuestras comunidades educativas, considerando su panorama epidemiológico, costumbres, necesidades, características, preferencias, como la riqueza de nuestras lenguas, gastronomía, diversidad de alimentos, etc. Cada uno aportando desde sus fortalezas lo mejor de sí mismos.

A los integrantes del equipo de la Secretaría de Salud, quienes desde un inicio nos han acompañado por este camino de la orientación en salud que permite promover la toma de decisiones informada de cada miembro de la comunidad educativa.

A nuestras autoridades educativas, quienes creyeron desde un principio en la imperiosa necesidad de atender los temas del cuidado de la salud, e impulsan y respaldan cada propuesta que hemos realizado. La suma de esfuerzos de cada actor involucrado ha permitido que en el Estado contemos con un programa que día a día se fortalece y afianza en favor de una Vida Saludable para Todos.



INTRODUCCIÓN

Educación de calidad y salud integral son los cimientos del desarrollo y el bienestar social. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios que le permitan cuidarse y prevenir afectaciones que puedan derivar en riesgos a su salud. En este sentido, la educación desarrolla las competencias, los valores y las actitudes para que los ciudadanos tomen decisiones bien fundamentadas, gocen de una vida saludable y afronten los problemas a escala local y mundial.

Educación y salud forman un círculo virtuoso que es necesario promover y fortalecer en la comunidad educativa, porque ambos son fundamentales para el mejor desarrollo y bienestar del ser humano.

El presente manual fue diseñado con el propósito de compartir información y brindar estrategias y actividades que puedan ser integradas de manera fácil y amena. Está organizado en 7 capítulos, los cuales contemplan temáticas para potenciar el desarrollo de actitudes y valores conducentes a comportamientos más comprometidos con la alimentación saludable; con el cultivo y la producción sustentable de alimentos sanos, el autocuidado personal y familiar, y con la toma de conciencia de sus emociones para su manejo adecuado.

El último capítulo está dedicado a la Ficha Individual Acumulativa, censo de salud levantado por los docentes frente a grupo, con datos del alumnado de los niveles de inicial, preescolar, primaria, secundaria y especial en todas sus modalidades, estatal, federal e indígena. El cual nos permite en un primer momento conocer de manera integral a nuestros alumnos para ofrecer una educación más inclusiva e incluyente y, en un segundo momento, identificar las escuelas, municipios o regiones prioritarios en cada uno de los temas de salud que se abordan, y de esta manera direccionar nuestros programas o acciones para su atención.





Alimentación
saludable

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La infancia es la primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de una persona, cuya alimentación es uno de los principales factores que determina su crecimiento y desarrollo. En esta etapa se inicia la formación de los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

Afortunadamente, también es un periodo en el que somos especialmente receptivos a la información y educación nutricional, por lo que, para docentes y padres de familia, contar con información adecuada y aprovechar algunos momentos de la rutina diaria como el desayuno y el almuerzo escolar puede ser una oportunidad para que el alumnado conozca de forma práctica las recomendaciones en favor de una alimentación y nutrición saludables.

Las necesidades de los diferentes nutrientes para cada persona varían dependiendo del ritmo de crecimiento individual; también influyen otros factores como el grado de maduración de cada organismo, la actividad física, el sexo, la edad y la capacidad de su metabolismo para asimilar los nutrientes de los alimentos consumidos.

A veces sólo nos alimentamos porque sentimos la necesidad de comer, pero no siempre respondemos a las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. La diferencia entre alimentación y nutrición es que la primera hace referencia a las acciones involucradas con la obtención y elección de los alimentos, y la segunda involucra el procesamiento y la asimilación de los alimentos en el interior del organismo.

Alimentación

“ Es el conjunto de acciones que nos permiten tomar del medio que nos rodea los alimentos que requerimos para vivir , ”

Nutrición

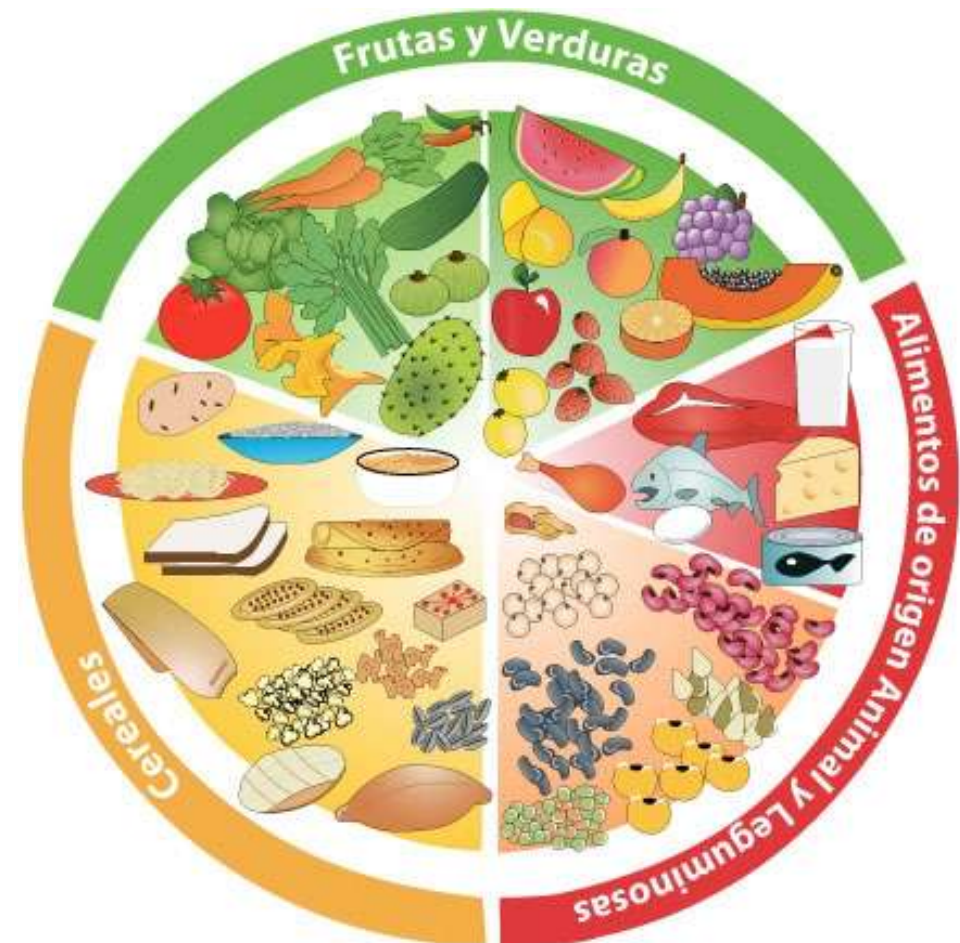
“ Es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos que ingerimos cuando comemos. Implica los procesos que suceden en nuestro cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrientes por el organismo. ”

EL PLATO DEL BIEN COMER

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que brinden los nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos, sentirnos bien y tener energía. Estos nutrientes implican a las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, la fibra, las vitaminas y los minerales.

Para tener una alimentación correcta que aporte los nutrimentos que el cuerpo necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano, es necesario incluir en las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada grupo. Asimismo, en el transcurso del día se requiere consumir refrigerios o colaciones saludables, por esto es importante conocer los diferentes grupos, a fin de facilitar la selección de los nutrientes y tener una alimentación equilibrada.

Podemos apoyarnos en el Plato del Bien Comer; dicho plato es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), desarrollado con base en los alimentos propios de la cultura mexicana, con el propósito de promover **educación** para la **salud** en materia **alimentaria**, y establece criterios para la orientación **nutritiva** en México; **ilustra** cada uno de los grupos de alimentos representados por un color, con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo, resaltando con su **forma circular** que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una **combinación entre estos tres grupos** para que nuestra **dieta diaria** sea **correcta** y **balanceada**.



COMPLETA

Que se incluya en el desayuno, comida y cena por lo menos un alimento de los tres grupos (verduras y frutas, cereales y leguminosas, y alimentos de origen animal), además de dos colaciones distribuidas entre comidas.

EQUILIBRADA

Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.

ADECUADA

Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos con los que se cuente.

“ Alimentación correcta ”

HIGIÉNICA

Que el manejo y consumo de los alimentos sea higiénico y no implique riesgos para la salud.

SUFICIENTE

Que cubra las necesidades nutricionales y alimentarias sin excesos.

VARIADA

Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida. Alimentos de distintos sabores, colores, olores, etc.

GRUPOS ALIMENTICIOS

Verduras y frutas

Aporte: fuente principal de vitaminas, minerales, antioxidantes, agua y fibra dietética.

Función en el organismo: son indispensables para el crecimiento, desarrollo y adecuado estado de salud; para la regulación de las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico y, por ser fuente importante de fibra dietética, generan saciedad y favorecen la función intestinal. Son alimentos que no tienen azúcar añadida ni grasas de forma natural, por ello aportan pocas calorías y una gran cantidad de nutrimentos. El consumo de verduras y frutas está asociado con una disminución en el riesgo de padecimientos crónicos no transmisibles.

RECOMENDACIONES

- Durante la comida incluir una entrada con verduras frescas o cocidas (por ejemplo, sopa de verduras).
- El consumo de verduras y frutas crudas se recomienda en trozos y con cáscara cuando sea posible, dado que así aprovechamos la mayor cantidad de fibra.
- Agregar verduras a todas las preparaciones, por ejemplo, guisados, pastas o arroz.
- Aprovechar el consumo de verduras y frutas de temporada, ya que son más accesibles, hay más variedad, tienen menor costo, mejor sabor y mayor aporte nutricional.
- Probar nuevas recetas en las que las verduras sean el ingrediente principal.
- Consumir las verduras sin agregarles grasa o sal.
- Promover el gusto por llevar fruta o verdura al trabajo o la escuela.

Cereales y tubérculos

Aporte: fuente principal de carbohidratos, aunque contienen nutrimentos como vitaminas, minerales y proteínas en menores cantidades. Los cereales enteros e integrales son una buena fuente de vitaminas (B1, B2 y B6), minerales (magnesio, selenio y hierro) y fibra dietética.

Función en el organismo: proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos, realizar las funciones del cuerpo y todo tipo de actividad física.

RECOMENDACIONES

- Utilizar en las comidas los alimentos que se encuentran en este grupo en cantidad suficiente y combinarlos con leguminosas porque se mejora la calidad de las proteínas, por ejemplo, tortilla con haba, arroz con frijol, entre otras.
- Preferir el consumo de cereales integrales o de grano entero (el trigo, el maíz, el centeno, la avena, el arroz o la cebada).
- Consumir el pan, las harinas y las pastas integrales.
- Limitar el consumo de cereales y tubérculos con grasa (papas fritas, tortilla frita).

RECOMENDACIONES

Leguminosas y alimentos de origen animal

Aporte: las leguminosas nos aportan un alto contenido de proteína, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales como hierro, cobre, calcio, carotenoides, vitamina B, niacina y folatos. Los alimentos de origen animal son una fuente principal de proteínas en la dieta, sin olvidar las cantidades variables de grasa. Dentro de este grupo también se encuentran los lácteos, que contienen proteínas, calcio, vitaminas A, D y grupo B.

Función en el organismo: son importantes para formar y reponer nuestros tejidos, músculos, huesos, sangre y cabello, entre otros; favorecen el crecimiento y el desarrollo adecuado del cuerpo, sobre todo, en las primeras etapas de la vida hasta la adolescencia.

- Consumir leguminosas todos los días (para facilitar su digestión remojarlas durante la noche y cambiar el agua de remojo para cocinarlas).
- Preferir los lácteos descremados o bajos en grasa.
- Quitar la grasa visible de la carne y la piel del pollo antes de cocinarlos.
- Moderar el consumo de crema.
- Preferir los quesos frescos y con menos sal como el queso panela.

LA IMPORTANCIA DE REALIZAR 5 COMIDAS AL DÍA

Para mantenerse saludable, es importante hacer tres comidas al día (desayuno, comida y cena) y dos colaciones:

- **Desayuno:** es la primera comida para interrumpir el ayuno producido por las horas de sueño. Aporta energía para reactivarse durante el día y nutrientes necesarios para el desarrollo de las habilidades: rendimiento cognitivo, concentración y atención; sin embargo, entre el 10-15% de los niños y niñas comienzan su jornada escolar sin realizarlo y entre el 20-30% lo hacen de forma insuficiente.
- **Comida:** aporta más energía, proteínas y grasas, para continuar con las actividades del día. Puede consistir en un primer plato de verduras y legumbres, pasta o arroz; un segundo plato de carne sin grasa, pescado o huevos y el postre, preferiblemente fruta.
- **Cena:** se recomienda que sea ligera, sencilla y con alimentos fáciles de digerir: ensaladas, verduras, cremas, sopas y como complemento pescados, carnes o huevo. Con la cena se completa la dieta del día.
- **Colaciones:** ayudan a saciar el hambre entre las comidas principales. Al incluir alimentos variados y nutritivos se aporta energía, vitaminas y minerales. Estas deben complementar las comidas, no reemplazarlas.

RECOMENDACIONES



- Establecer un horario y ambiente agradable, tanto para las comidas principales como para los refrigerios.
- Planificar las comidas para cubrir necesidades nutricionales y poder completar las ingestas escolares. Por ello es muy importante conocer el menú escolar con una semana de antelación.
- Comer sentado, sin prisas y masticar lentamente.
- Utilizar platos y raciones de tamaño adecuado para cada edad.
- Evitar otras tareas mientras se come, por ejemplo, ver televisión, videojuego, celular, revistas, etc., y aprovecharlo en un diálogo relajante en familia.
- Evitar el hábito del picoteo entre horas.
- Cocinar con poca grasa y preferir otras formas de cocción (asado, tostado, hervido, etc.).
- Tomar agua potable simple en lugar de bebidas procesadas y azucaradas.
- Complementar la dieta con ejercicio físico adaptado a la edad y preferencias del niño o niña.

MIDE TUS PORCIONES

Las porciones de alimentos que se recomienda para la población mexicana están basadas en el Plato del Bien Comer y en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Es importante considerar edad, sexo, peso, estatura y actividad física, a fin de determinar los alimentos que cada persona necesita consumir para su óptima salud.

La porción de un alimento específico se define considerando:

- Aporte nutricional
- Función en la alimentación
- Frecuencia de su consumo



CARNE, POLLO Y PESCADO

Tus porciones no podrán ser más grandes que la palma de tu mano.



PASTA O ARROZ

La recomendación es comer al equivalente de la parte frontal de un puño cerrado.



QUESOS

El volumen de dos dedos es la cantidad sugerida de queso o jamón.

¿CÓMO ALIMENTARSE?



ACEITE DE OLIVA

La punta del pulgar equivale a una cucharadita diaria.



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

La medida ideal será la que cubra la palma de la mano.



HELADO

Una porción no debe ser superior al tamaño de un puño.



MANTEQUILLA

La cantidad no debe superar el tamaño de la tercera falange del dedo.



FRUTAS Y VERDURAS

Se recomienda consumir lo que quepa en las manos abiertas.

MIDE TUS PORCIONES

De acuerdo con el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, el tamaño de las porciones de alimentos que se recomienda incluir en la alimentación diaria se puede considerar de la manera siguiente: al referirnos a ½ taza podemos utilizar una mano ahuecada y para 1 taza serían 2 manos ahuecadas; para las hortalizas de follaje como las espinacas, la porción sería lo que quepa en tus 2 manos juntas. Para el caso de las proteínas, una porción de 30 g sería el tamaño de la palma de tu mano y la porción de queso unos dos dedos. El tamaño aproximado de la porción de los cereales sería de un puño cerrado. Para las grasas, en el caso de las mantequillas, la porción no debe tener más de la punta de un dedo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL EN ALIMENTOS PROCESADOS Y LECTURA DE ETIQUETAS

La información nutricional sirve no sólo para limitar el consumo de determinados nutrientes que, ingeridos en exceso, pueden ser perjudiciales para nuestra salud, sino también para consumir mayores cantidades de aquellos que le favorecen.

El sistema de etiquetado frontal es una herramienta que muestra información sobre nutrimentos críticos, aporte energético e ingredientes que contienen los alimentos procesados y envasados, así como advertir de forma clara y veraz sobre los contenidos cuyo consumo excesivo representan riesgos para la salud.

Los nutrimentos críticos son aquellos que cuando se les ingiere por arriba de los valores nutrimentales de referencia son considerados como factores de riesgo asociados con enfermedades no transmisibles; por ejemplo: azúcares libres (añadidos + naturalmente presentes), grasas saturadas, grasas trans y sodio.



Dicho sistema de información está situado en la superficie principal de exhibición del producto, muestra lo siguiente:

- Contenido en exceso de energía
- Nutrimentos críticos
- Ingredientes con riesgo a la salud en un consumo excesivo

Se representa por medio de sellos en forma de octágono:



Debe cumplir con las siguientes características:

1. Indicar el número de porciones, el contenido calórico (energía) por porción y total en el paquete.
2. Informar el contenido de grasa saturada, otras grasas, azúcares totales, libres y añadidos, sodio y energía.
3. Presentar las calorías o kilocalorías y la proporción (%) de los nutrientes diarios recomendados (IDR).
4. Mostrar el porcentaje respecto a una dieta promedio de 2000 kcal (recomendada para un adulto).

Con el nuevo etiquetado la tabla nutrimental no desaparece... ¡mejora!



Información Nutrimental

Tamaño de la Porción: 0g
Porciones por envase: 0

Cantidad por Porción
Contenido energético (kJ, kcal)

Grasa	0g
Grasa saturada	0g
Carbohidratos	0g
Azúcares	0g
Fibra dietética	0g
Proteínas	0g
Sodio	0mg

Adicionalmente, si así lo desean, las marcas podrán hacer declaraciones de grasas, azúcares y sodio por envase o porción.

Ahora las grasas, azúcares y sodio aparecerán declaradas en porciones de 100 g o 100 ml. Esto permitirá comparar entre productos que no sean similares.

Las calorías tendrán que ser declaradas por 100 g o 100 ml y además por el contenido total del envase.

Los productos deberán mostrar el contenido de azúcares totales e indicar cuántos de estos fueron añadidos durante su producción.

Se deberá declarar cuando un producto tenga grasas trans, ya que es un ingrediente asociado al sobrepeso y enfermedades del corazón.

De acuerdo con la modificación de la NOM-051-SCFI/SSA-2010

EXCESO CALORÍAS, EXCESO AZÚCARES, EXCESO GRASAS SATURADAS, EXCESO SODIO

www.etiquetadosclaros.org | alianza por la salud alimentaria

AL LEER LA ETIQUETA PRESTA ATENCIÓN A ESTOS CONCEPTOS:

GRASA SATURADA

“ Representa un componente numérico en calorías o kilocalorías, cuyo máximo es 200 kcal al día (22 g). ”

OTRAS GRASAS

Se refiere a las grasas insaturadas y las grasas trans (hidrogenadas). En esta categoría entra la mayoría de los aceites vegetales. No excedas de 400 kcal/día (45 g). Es importante verificar el origen de las grasas, si el alimento contiene productos de origen animal, como lácteos, quesos, productos cárnicos, tienen grasas saturadas y grasas trans de forma natural. Cuando el alimento no es de origen animal es probable que contenga grasas añadidas, ya sea proveniente de origen vegetal o animal, lo que aumenta el contenido de ambos tipos de grasa. En muchas etiquetas se informa si dicho alimento contiene “grasas trans” o “parcialmente hidrogenadas”. Se recomienda que los alimentos procesados contengan muy bajo contenido de estas grasas, porque están asociadas con riesgos a la salud como enfermedades cardiovasculares.

ENERGÍA

Indicador de calorías totales del producto. Aquí puedes identificar las calorías o kilocalorías que representa el consumo del alimento y puedes moderar tus consumos considerando una ingesta diaria de 2000 calorías en adultos sanos, es decir, no más de 2 g al día.

CALORÍA

Unidad de medida de la energía de los alimentos ingeridos.

PORCIÓN

Cantidad de producto que generalmente se consume en una ingestión. Es importante revisar la cantidad de porción que se maneja en cada etiquetado para poder convertir el contenido por porción de alimento a consumir, pues puede ser engañoso; por ejemplo, los yogures bebibles que traen más de una porción en un envase pequeño.

SODIO

Representa el consumo del mineral expresado numéricamente en miligramos cuyo máximo es de 2000 mg al día.

AZÚCARES TOTALES

Son los carbohidratos referidos a cualquier azúcar propia o añadida al alimento, con referencia numérica en calorías cuyo máximo es 90 kcal al día (360 g).

AZÚCARES LIBRES

Monosacáridos y disacáridos disponibles, añadidos a los alimentos y las bebidas no alcohólicas por el fabricante, más los azúcares que están presentes naturalmente en miel, jarabes y jugos de frutas u hortalizas.

Estos son:

AZÚCARES AÑADIDOS

Azúcares libres agregados a los alimentos y a las bebidas no alcohólicas durante la elaboración industrial.

El contenido de azúcares añadidos en alimentos debe ser muy bajo porque el alto contenido de azúcar está relacionado con obesidad y enfermedades cardiovasculares.

HIDRATACIÓN

El agua es esencial para la vida; se puede subsistir varios días sin consumir alimentos, pero no sin tomar agua, dado que si la pérdida de líquidos es constante, en el organismo no existen reservas. Es un nutriente que juega un papel primordial en el crecimiento y desarrollo porque de ella depende la absorción de todas las vitaminas y minerales.

El contenido de agua en el cuerpo humano varía a lo largo de la vida. El feto, más del 90% de su peso corporal es agua, porcentaje que desciende a 75% al nacer. Pasados seis meses representa el 60% del peso; en estado adulto la proporción se reduce a un 50% aproximadamente.

El agua cumple una función vital para el buen funcionamiento del organismo; posibilita el transporte de nutrientes a las células; ayuda a la digestión de los alimentos; contribuye a regular la temperatura corporal; está presente en la sangre y facilita el riego sanguíneo; ayuda a eliminar las toxinas a través de las secreciones y de la orina; lubrica las articulaciones y evita que se sequen las membranas mucosas, entre otras.



La correcta alimentación conlleva el consumo adecuado de agua simple potable en todas las etapas de la vida. La ingesta de agua debe ser proporcional a la ingesta energética: a más energía, más agua. El gráfico del Reloj de la Hidratación esquematiza las recomendaciones generales de los momentos en que debes consumir los 8 vasos (2 litros de agua al día); sin embargo, no considera indicaciones para personas con condiciones específicas como puede ser actividad física, edad, condición física, etc.

¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA DEBO TOMAR AL DÍA?

El requerimiento de agua varía en cada niño, niña, adolescente o adulto, dependiendo de sus características físicas, la etapa de desarrollo en que se encuentren y el lugar en que vivan. Sin embargo, existen recomendaciones generales para la ingesta adecuada de agua que podemos tomar en cuenta para mantenernos hidratados.

Consumo de agua potable recomendada por día:

NECESIDADES DE AGUA EN LAS DIFERENTES EDADES		VASOS O TAZAS DE 240 ML
1 a 3 años	900 ml (agua y otras bebidas)	3.5 vasos al día
4 a 5 años	1200 ml (agua y otras bebidas)	4 vasos al día
6 a 12 años	750 a 2000 ml (agua simple)	3 a 8 vasos al día
13 a 18 años	750 a 2000 ml (agua simple)	3 a 8 vasos al día
18 años en adelante	2000 ml (agua simple)	8 vasos al día

La deshidratación es el estado clínico consecuente de la pérdida de líquidos y solutos en el cuerpo humano. Sus principales causas están determinadas por dos mecanismos: falta de aporte (no tomar suficiente agua) o incremento en las pérdidas (fiebre, vómito o diarrea).

ES IMPORTANTE ESTAR ATENTOS A LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN SEVERA:

- Falta de lágrimas
- Boca y lengua reseca
- Ojos hundidos
- Piel grisácea
- Fontanelas hundidas en la cabeza (en el caso de bebés)
- Disminución de producción de orina y cambio en su color (se recomienda consultar el anexo Pipímetro)
- Letargo o irritabilidad
- Fatiga o mareos en un niño mayor

Los bebés, niños y jóvenes son los más vulnerables de sufrir deshidratación porque, además de las necesidades fisiológicas propias de su edad, suelen llevar a cabo actividad y ejercicio físico de forma continua, lo que hace necesario reponer la pérdida de agua.

ACTIVIDAD: PLATO DEL BIEN COMER

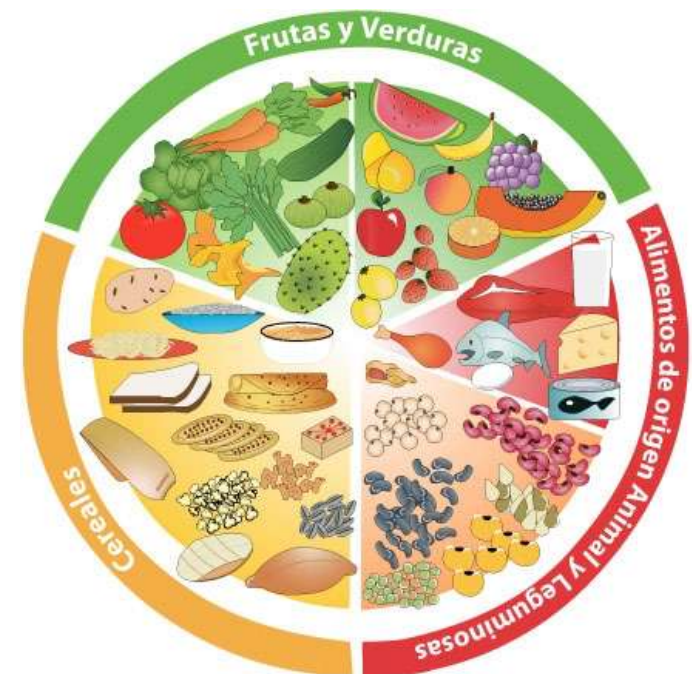
Propósito: Identificar el gráfico del Plato de Bien Comer y sus características.

Materiales:

- Hojas blancas
- Cartel del Plato del Bien Comer

Desarrollo:

- Presenta el gráfico del Plato del Bien Comer e identifica sus características: forma circular, colores como el semáforo, tres grupos de alimentos, principales aportes, características de la dieta completa, variada, suficiente, inocua, equilibrada y adecuada.
- Reparte una hoja blanca a cada alumno y solicita que la dividan en tres partes: en la primera columna que anoten su comida favorita; en la segunda columna los productos alimenticios típicos de su región, y en la tercera los productos típicos de su región que más consumen.
- Comenta con el grupo semejanzas y diferencias de sus listados, los cuales les permitirán identificar sus preferencias alimentarias,
- Ubica junto con tus alumnos los productos del listado que acaban de hacer en el grupo de alimentos que le corresponda dentro del gráfico del Plato del Bien Comer.
- Destaca junto con tus alumnos aquel grupo de alimentos que más consumen y reflexionen la razón por la cual este grupo es de su preferencia.
- Identifica si dentro de los productos de su región se encuentran aquellos que consumen frecuentemente, para reflexionar sobre el aprovechamiento de los recursos locales.



ACTIVIDAD: LECTURA DE ETIQUETAS

Propósito: Aprender a hacer una lectura correcta del etiquetado frontal de los productos envasados.

Materiales:

Envolturas de diversos productos.

Desarrollo:

- Forma equipos y distribuye las envolturas.
- En la envoltura ubiquen el apartado de información nutrimental.
- Identifica en la etiqueta la cantidad de octágonos que tiene.
- Elijan un octágono y revisen en la información nutrimental la cantidad de gramos que tiene ese ingrediente.
- Intercambien envolturas y elijan otra que tenga un octágono distinto al que ya revisaron, realicen el análisis de los ingredientes que les haga falta.



ACTIVIDAD: HIDRATACIÓN

Propósito: Identificar el consumo de agua diario y, de ser necesario, tomar medidas para adquirir el hábito de consumo de agua.

Materiales: Hojas blancas

Desarrollo:

- En plenaria comenta que muchas personas tienen como costumbre consumir muy poca agua o consumir menos de lo recomendado, incluso algunas no consumen ni un sólo vaso. Explícales que hay varias formas de saber si su consumo de agua está siendo adecuado, por ejemplo, tener sed es un primer síntoma de deshidratación, pues el consumo de agua no debería esperarse hasta ese momento, por lo que si eso les ocurre deben obedecer inmediatamente a su cuerpo. El color de su orina es otra forma de saber si su consumo de agua es adecuado, pues debería ser de color amarillo claro, casi transparente, entre más oscuro o concentrado sea, más es la necesidad de consumir agua. De allí que incluso puedan terminar con problemas renales; muéstrales el cartel del pipímetro, incluido en este manual.
- Den lectura al apartado Hidratación de este manual y analicen el gráfico Reloj de la Hidratación.
- Entrega una hoja blanca a cada participante y solicita que enlisten las bebidas que consumen durante el día y la cantidad equivalente en tazas.
- Analicen si cumplen el requerimiento de los 8 vasos de agua simple al día.
- Ayúdalos a que identifiquen en la tabla de Consumo de agua potable recomendada por día, del apartado Hidratación, la cantidad de agua recomendada según su edad.
- Invítalos a ser más conscientes de su consumo de agua elaborando un organizador semanal que pueden colocar en el refrigerador de su casa e incluir a los otros miembros de su familia para que allí vayan marcando cada vaso de agua simple consumido y puedan visualizar si cumplen el reto de los dos litros de agua.

¿SABÍAS QUÉ?

-Las vitaminas son nutrientes que no aportan energía o calorías, por lo que es imposible que puedan ocasionar una ganancia de peso.
-El agua es un nutriente sin calorías, por lo que no engorda ni adelgaza, aunque se tome antes, durante o después de las comidas.
-El sudor es agua y lo que se busca perder son kilos de grasa, por tanto, los remedios para intentar sudar sólo sirven para perder agua.

10 ACCIONES PARA CUIDAR TU SALUD

1



Desayuna antes de llegar a la escuela.

2



Trae una colación para consumir durante el recreo.

3



Mide tus porciones, sólo come hasta sentirte satisfecho.

4



Hidrátate, recuerda beber agua simple constantemente.

5



Actívate diariamente, la activación física antes de empezar las clases será tu mejor inicio, 5 minutos son suficientes.

6



Lávate las manos después de ir al baño y antes de comer tu colación.

7



Elije alimentos nutritivos durante tus festejos escolares y en tus compras durante el recreo.

9



Atrévete a probar alimentos sanos nuevos.

Comparte alimentos sanos con tus compañeros.

10



¡Resiste! Evita la tentación y come hasta llegar a casa.

PIPÍMETRO



Color: amarillo claro
¡Felicidades! Estás
saludable e hidratado.



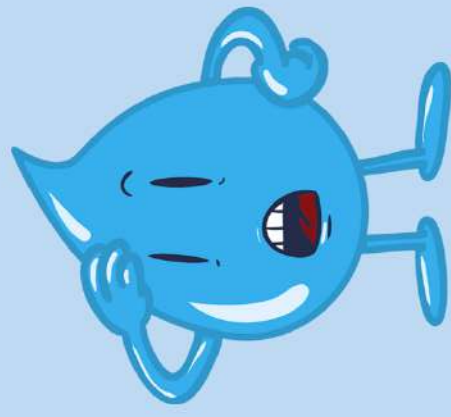
Color: amarillo medio
Aún necesitas tomar
más agua.



Color: amarillo oscuro
Moderadamente
deshidratado.



Color: amarillo ámbar
Altamente deshidratado
¡Es urgente que tomes agua!





Activación
física

ACTIVACIÓN FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija consumo de energía.

Asimismo, considera que un nivel adecuado de actividad física reduce el riesgo de hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, depresión, cáncer de mama y colon; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, por tanto, es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

De igual manera, destaca que la actividad física no debe confundirse con el ejercicio, dado que este último es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física, y la actividad física abarca el ejercicio y otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, trabajo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas.



RUTINAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

A continuación presentamos algunas rutinas de activación física que puedes realizar de manera sencilla y amena. Este material de apoyo se diseñó con la finalidad de promover la actividad física en la comunidad educativa. Cada video cuenta con una estructura definida y planeada con instrucciones claras y precisas que permitirán al docente o padre de familia coordinar la rutina desde la escuela o casa.

Fases de aplicación de las rutinas

- **Fase de calentamiento:** conjunto de ejercicios cuya finalidad es preparar al cuerpo para un mejor rendimiento físico y evitar lesiones.
- **Fase medular:** conjunto de ejercicios donde se realizan los esfuerzos más altos e implica más resistencia y velocidad.
- **Fase de enfriamiento:** conjunto de ejercicios que consisten en llevar al cuerpo a la calma, permitiendo trabajar flexibilidad y relajación.

Desarrollo de las fases

Antes de cada actividad o cambio de fase aparecerán señalamientos y elementos gráficos que indicarán inicio, proceso y fin de cada ejercicio, así como de la rutina. Paralelo a los elementos gráficos y visuales, contarás con el apoyo de elementos auditivos que te ayudarán a mantener tiempo y ritmo, así como entender los movimientos a realizar, los cuales son:

- **Ejemplificación:** durante la demostración de cada ejercicio podrás escuchar descripción, número de repeticiones y tiempo de cada paso a seguir.
- **Conteo:** durante la aplicación, y con el apoyo de la barra lateral de avance, escucharás el conteo correcto de los tiempos de cada actividad.
- **Música de fondo:** será esencial para mantener el ritmo a lo largo de la rutina, recuerda que puedes seleccionar la música de tu preferencia.

Al terminar la rutina se presentan tips saludables, referentes a una dieta balanceada, hidratación o higiene, que apoyarán o complementarán la creación de hábitos de vida saludable.



CONCEPTOS BÁSICOS

- **Actividad física:** cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija un gasto de energía.
- **Deporte:** actividad física sujeta a normas preestablecidas en el que se realiza una prueba o competición de habilidad, destreza o fuerza física.
- **Duración:** intervalo de tiempo que transcurre entre el principio y el fin de la actividad.
- **Ejercicio:** práctica o actividad física que sirve para adquirir o desarrollar una habilidad.
- **Extensión:** acción de separar o aumentar la distancia de un cuerpo.
- **Flexión:** movimiento que consiste en doblar el cuerpo o una extremidad.
- **Frecuencia:** número de veces que se realiza una acción durante un periodo determinado de tiempo.
- **Intensidad:** grado de fuerza o energía con el que se realiza una actividad.
- **Lateral:** situado a un lado de otro cuerpo u objeto.
- **Repetición:** acción de hacer una actividad o movimiento consecutivamente.
- **Respiración profunda:** consiste en un patrón de respiración que implica inhalar profundamente, seguido de un periodo de retención de varios segundos para dar paso a una lenta exhalación.
- **Rotación:** movimiento giratorio de un cuerpo sobre su propio eje.
- **Rutina de activación:** serie de movimientos alternados empleando diversas partes del cuerpo que favorecen la coordinación, motricidad, fuerza o resistencia.
- **Saltar:** acción de elevar un cuerpo del suelo o superficie con un impulso inicial.
- **Tiempo:** se refiere a la velocidad con que se realiza cada repetición.



RECOMENDACIONES

- Asegurarse que el espacio donde se trabaje sea seguro para evitar posibles accidentes.
- Realizar las rutinas antes de iniciar las clases y a la mitad de la jornada escolar (disponibilidad de tiempo).
- Combinar los 10 videos durante sus momentos de aplicación.
- Propiciar la hidratación antes y después de realizar la actividad.
- Realizar todas las fases porque se complementan y están diseñadas para preparar el cuerpo y llevarlo a la calma.

¿SABÍAS QUÉ?

- Los niños deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable.
- Se calcula que más de dos terceras partes de los jóvenes no realizan actividad física suficiente para beneficiar su salud y bienestar; esto se debe en gran medida al aumento del sedentarismo, dado que cada vez hacen menos actividad y pasan más tiempo viendo la televisión y jugando con la computadora.
- La mejora de la actividad física en los jóvenes es imprescindible para la salud futura de toda la población.

ACTIVIDAD: MOVAMOS NUESTRO CUERPO

CALENTAMIENTO

- Ve al frente, inclina la cabeza de derecha a izquierda y dirige la oreja a los hombros.
- Gira la cabeza de derecha a izquierda y dirige la barbilla a los hombros.
- Abre el compás de las piernas; eleva el brazo derecho; en el siguiente tiempo eleva el brazo izquierdo y baja el derecho; intercala los movimientos.
- Coloca las manos en la cintura y gira la cadera en sentido contrario a las manecillas del reloj durante 8 tiempos; gira en sentido contrario por 8 tiempos más.
- Mantén la postura; dirige la cadera al frente e inclina la espalda hacia atrás; mueve la cadera hacia atrás e inclina el torso al frente; intercala los movimientos.
- Eleva la pierna derecha al frente; mueve de arriba hacia abajo la punta del pie por 8 tiempos; cambia de pie y repite el movimiento por 8 tiempos más.

FASE MEDULAR

- Abre el compás de las piernas; coloca las manos en la cintura; dirige la mano izquierda al pie derecho e inclina el torso al frente; repite el movimiento con la mano derecha y el pie izquierdo; intercala los movimientos.
- Coloca las manos al frente con las palmas hacia abajo, a la altura de la cintura; eleva las rodillas intercalando entre izquierda y derecha hasta tocar las manos; mantén el ritmo lento por 8 tiempos y aumenta en los 8 tiempos restantes.
- Coloca las manos con la palma hacia fuera sobre los glúteos; eleva los talones hasta tocarlos, intercalando entre izquierda y derecha.
- Mantén posición firme y salta de derecha a izquierda.
- Abre el compás de las piernas; lleva las manos a la cintura; dirige el torso hacia el frente inclinado al lado derecho; regresa a la posición inicial y repite el movimiento hacia el lado izquierdo.
- Mantén la posición; salta llevando el pie derecho al frente y el izquierdo atrás; salta nuevamente e intercala la posición de los pies con ritmo lento al inicio y aumenta hacia el final.

ENFRIAMIENTO

- Abre el compás de las piernas; respira profundamente elevando los brazos extendidos hasta la altura de los hombros; exhala bajando los brazos y vuelve a realizar 3 respiraciones más.
- Repite tres veces más con los ojos cerrados.



Para consultar más rutinas de activación física consulta la liga:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLhAmpvJqRWebZJxHrMTYNxCm9rQzYxsBs>

FICHA 4

ACTIVIDAD: VAMOS A EJERCITARNOS

CALENTAMIENTO

- Gira la cabeza de derecha a izquierda dirigiendo la barbilla a los hombros.
- Mueve la cabeza de arriba hacia abajo dirigiendo el mentón al pecho.
- Abre el compás de las piernas; coloca los brazos unidos al frente a la altura del pecho; mueve el torso girando a la izquierda; regresa al centro y gíralo a la derecha; intercala los movimientos.
- Lleva las manos a la cintura; cierra el compás de las piernas; inclina el torso a la derecha; regresa al centro e inclínalo hacia la izquierda; intercala los movimientos.
- Coloca las manos en la cadera y dirígela al frente e inclina la espalda hacia atrás; mueve la cadera hacia atrás e inclina el torso al frente; intercala los movimientos.
- Abre más el compás de las piernas; inclina el torso y estira los brazos al frente; mantén por 8 tiempos; mueve a la izquierda por 8 tiempos; repite hacia el lado derecho por 8 tiempos más.



FASE MEDULAR

- En posición de firmes, eleva el talón izquierdo hacia los glúteos y sostenlo con la mano; mantén por 8 tiempos y repite el movimiento con el pie derecho por los 8 tiempos restantes.
- Mantén la postura; eleva los brazos extendidos y aplaude sobre la cabeza; dirígelos hacia la izquierda, después a la derecha y hacia abajo realizando un aplauso en cada lado; repite los movimientos.
- En la misma postura, eleva los brazos extendidos al frente con las palmas de las manos hacia abajo; alterna moviendo las palmas una sobre otra, al mismo tiempo salta dirigiendo los pies al frente intercalando entre izquierda y derecha.
- En posición de firmes, lleva las manos a la cintura y salta con los pies juntos sobre las puntas adelante y atrás.
- Mantén la postura; repite el movimiento, pero saltando de izquierda a derecha.
- Mantén la postura y salta intercalando los pies al frente y atrás.
- Abre el compás de las piernas; coloca las manos en la cadera; salta cruzando los pies; salta, abre los pies; salta nuevamente y crúzalos intercalando; repite.

ENFRIAMIENTO

- Abre el compás de las piernas; respira profundamente elevando los brazos extendidos hasta la altura de los hombros; exhala bajando los brazos; realiza 3 respiraciones más.

FICHA 5

Para consultar más rutinas de activación física consulta la
liga:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLhAmpvJqRWebZJxHrMTYNxCm9rQzYxsBs>

ACTIVIDAD: CUERPO SANO, MENTE SANA

CALENTAMIENTO

- Mueve la cabeza de arriba hacia abajo, dirigiendo el mentón al pecho.
- Coloca las manos en la cadera; junta las piernas; inclina la cadera al lado izquierdo y el derecho.
- Entrelaza los dedos a la altura del pecho; realiza un movimiento en ondas, iniciando en el codo izquierdo, pasando por las manos y terminando en el codo derecho; repite el movimiento.
- Abre el compás de las piernas con los brazos flexionados a la altura del pecho; gira el torso hacia la derecha dos veces; regresa al centro y gira a la izquierda dos veces; repite el movimiento.
- Coloca las manos en los hombros y realiza un movimiento circular hacia el frente.
- Repite el movimiento anterior, pero girando hacia atrás.



FASE MEDULAR

- Con el brazo derecho completamente extendido, realiza un movimiento circular completo.
- Repite el movimiento anterior con el brazo izquierdo.
- Repite el movimiento anterior con ambos brazos al mismo tiempo.
- Coloca las manos en los glúteos con las palmas hacia fuera; dirige los talones hacia arriba hasta tocar las manos con un ritmo constante.
- Cierra el compás de las piernas; coloca las manos en la cadera, salta a la derecha y aplaude al frente; salta a la izquierda y aplaude nuevamente; repite los movimientos.
- Realiza un movimiento de marcha subiendo las rodillas flexionadas y llevando los brazos al frente con un ritmo lento por 8 tiempos; aumenta el ritmo por los 8 tiempos restantes.

ENFRIAMIENTO

- Abre el compás de las piernas; respira profundamente elevando los brazos extendidos hasta la altura de los hombros; exhala bajando los brazos; realiza 3 respiraciones más.
- Repite las respiraciones con los ojos cerrados.

FICHA 6

Para consultar más rutinas de activación física consulta la
liga:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLhAmpvJqRWebZJxHrMTYNxCm9rQzYxsBs>



Huerto escolar
y de traspatio

HUERTO ESCOLAR Y DE TRASPATIO

Con el propósito de fortalecer el conocimiento, las prácticas y las actitudes de la comunidad educativa respecto a la educación en nutrición y seguridad alimentaria, en esta sección presentamos el “huerto” como una herramienta para que la comunidad educativa pueda investigar, realizar experiencias y lo utilice como un espacio de aprendizaje, un laboratorio natural y vivo que les permita potenciar el desarrollo de actitudes y valores conducentes a comportamientos más comprometidos con la alimentación saludable, la nutrición personal y familiar, el cuidado del medio ambiente y los alimentos disponibles como resultado del trabajo en equipo y comunitario.

Las actividades propuestas están organizadas de manera secuencial para facilitar al docente planificar y desarrollar actividades integradas en todas las disciplinas, tomando en cuenta los contenidos relacionados con nutrición y seguridad alimentaria, presentes en las asignaturas que comprende el currículo vigente, constituyéndose así en un fortalecimiento y reforzamiento de estas temáticas, en lugar de adicionar más contenidos y actividades. También se pueden incluir en proyectos educativos con la finalidad de complementar el refrigerio escolar e involucrar a toda la comunidad educativa para generar actitudes que propicien estilos de vida saludable.



¿QUÉ ES UN HUERTO?

Un huerto es un terreno de regadío de pequeña extensión destinado al cultivo de hortalizas, verduras, legumbres, incluso árboles frutales. A lo largo de la historia han sido implementados y utilizados principalmente como modelos de autoconsumo y para asegurar alimentos a sectores de la población que carecían de recursos en épocas sociales complejas como las guerras.

Actualmente, la visión ha ido evolucionando y son cada vez más las personas que participan en el desarrollo de un huerto. De hecho, los huertos están tomando cada vez más reconocimiento a la hora de aplicar planes de desarrollo de espacios públicos. No solo se ven como huertos, sino también como **espacios verdes, sostenibles y de ocio**: lugares donde desconectar, al mismo tiempo que sirven como herramienta para la educación ambiental, el desarrollo de terapias y el entretenimiento para todo público.

Es un espacio donde se plantan verduras y frutas con el propósito de tener cosecha para consumo o venta; además, brinda distintos beneficios. Por ejemplo:

- Permite probar, experimentar y “aprender haciendo”, lo cual hará que el aprendizaje sea significativo.
- Favorece la alimentación sana y equilibrada, sin uso de productos químicos.
- Potencia el trabajo colaborativo y cooperativo con miembros de la comunidad, compartiendo tareas (plantar, regar, limpiar, cuidar y cosechar juntos o incluso prestar alguna herramienta y compartir sus conocimientos).
- Las actividades y la responsabilidad se pueden ir rotando a la hora de cultivar su propio alimento, lo cual les proporcionará ilusión y aprendizaje.
- Promueve el conocimiento para cultivar productos autóctonos e identificar los que son propios de acuerdo con la época del año.
- Promueve la convivencia y la recreación en un espacio natural, interactuando con su entorno más próximo.
- Fomenta una conciencia de cuidado y respeto por el medio ambiente y el entorno.
- Incorpora valores como el respeto, la paciencia, la responsabilidad, el compromiso, el trabajo en equipo y el compañerismo.

TIPOS DE HUERTO

Existen varios tipos de huerto que se pueden clasificar según sus características, aquí presentamos 4 tipos conforme a la forma de cultivo:

- **Siembra directa en suelo:**

Es aquel huerto plantado directamente en la tierra. Es el tipo de huerto más común y una vez sembrado será el soporte de la planta hasta su agotamiento o desplante. Esta clase de huerto se siembra en la tierra compuesta de sedimentos, rocas y materia orgánica, en vez de utilizar sustrato. Es decir, que el suelo con sus particularidades va a depender de la región y sus características geológicas (acidez, alcalinidad, salinidad, etc.). Generalmente, el agricultor busca mejorar las condiciones del suelo antes de realizar el cultivo, por ejemplo, agregando abonos, fertilizantes, otros nutrientes, materias orgánicas y otros.

Estos huertos también varían en tamaño, ya que van a depender del espacio físico para el cultivo con el que cuenta el agricultor en sus terrenos. También es importante señalar que los huertos plantados en el suelo pueden estar al aire libre o bajo protección como es el caso de los cultivos de los invernaderos, así como pueden contar con sistemas de riego manual o moderno con programación automatizada.



- **Siembra directa en maceta**

Los huertos sembrados en macetas se refieren a aquellos huertos cuyas plantas fueron cultivadas en recipientes individuales donde la raíz tiene un restringido crecimiento por el espacio.



Pueden plantarse en tierra o sustrato que permita un buen drenaje, mantenga la tierra fértil, suelta y con aire. Adicionalmente, es conveniente que sea agregado algún abono natural. En vista de que las raíces no pueden extenderse abiertamente porque está limitada al espacio reducido que le da la maceta o recipiente, en ese caso el sustrato es de vital importancia porque de él saldrán todos los nutrientes que la planta necesita para su crecimiento.

Por lo general, estos recipientes se utilizan para cultivar hortalizas o frutas de plantas pequeñas (cilantro, perejil, hierbas aromáticas, etc.), dado que lo pequeño de la zona de cultivo, tierra o sustrato no es apta para cultivos grandes, como el maíz, el trigo, la papa, etc.

- **Siembra directa en mesas de cultivo**

Las mesas de cultivo o bancadas son unos soportes para colocar las plantas, parecidos a una mesa, donde los bordes son altos para que el centro de la mesa sea como un cajón. Su estructura es fuerte y resistente; será el soporte de la tierra o sustrato, de las plantas y la hidratación de las mismas.

Conforme el espacio para el cultivo será el tamaño de la mesa a elaborar. Asimismo, la profundidad de ésta también dependerá del tipo de cultivo a la que se destinará. Es importante que contenga un canal

de drenaje de agua y que sus bases sean protegidas de la humedad.

Este tipo de mesas tienen una altura según las exigencias de quien siembre, quien la define de acuerdo con su comodidad. Tradicionalmente se utiliza en cultivos escolares o por aquellas personas que se les dificulta doblar la espalda o trabajar agachados.

Algunas de estas mesas tienen soportes para proteger al cultivo, tal como se hace en los invernaderos. Son fabricadas en madera, metal o plástico, o bien, una combinación de esos materiales, y es factible trasladarla de un lugar a otro.

Estas mesas se preparan con el sustrato orgánico y se pueden cultivar verduras, hortalizas, plantas aromáticas, que se siembran por semillas o segmentos de tallos.

- **Siembra vertical**

El huerto vertical es un método donde las plantas se siembran en espacios reducidos, adaptables a casas, paredes, fachadas, apartamentos y otros lugares limitados por el tamaño del área destinada al cultivo.

Existen diferentes formas de realizar los **cultivos verticales**. Una de ellas es aprovechar los botes plásticos para sembrar plantas, los cuales a su vez se cuelgan de las paredes. Es importante abrir orificios debajo de estos, para que el agua de riego pueda drenar y solo humedecer la tierra, tal como es requerido por la planta.

También hay estructuras de madera, plástico o metal que sirven de repisas para colocar las plantas en lugares interiores de viviendas, oficinas, locales comerciales y muchos otros.

¿SABÍAS QUÉ?

- La tierra proporciona los nutrientes esenciales para el crecimiento de nuestras plantas y hortalizas, además de aportar agua, oxígeno y ser un soporte para las raíces.
- La persona encargada de cuidar y cultivar un huerto se le puede llamar horticultor.
- Las hortalizas se caracterizan por tener una gran cantidad de agua en su peso, algunas llegan a tener un 80% en su composición.
- Cuando una planta en su totalidad o una parte de ella es comestible, frecuentemente se le denomina verdura y para esto es necesario que el color de sus hojas sea verde.
- Las verduras y hortalizas cocinadas se digieren mejor; sin embargo, al ser hervidas pierden muchas de sus propiedades benéficas. Si no te gustan crudas, al vapor es la mejor opción.



ACTIVIDAD: ¿CÓMO CREAR UN HUERTO?

Propósito: Promover cultivos saludables con fines alimenticios, educativos y recreativos.

Materiales:

- Paquete de herramientas básicas: pala, pico o pico piocha, azadón, rastrillo, cubeta, regadera, etc.
- Espacio abierto o cubetas, canastas, cajas, rejas de madera, envases, bambú, blocks, etc.
- Tierra fértil, abono orgánico, semillas variadas
- Agua suficiente para riego constante (se puede contemplar la instalación de un sistema de captación de agua de lluvia para asegurar el suministro constante durante cualquier época del año)

Desarrollo:

- Como primer paso compartirá la propuesta con el grupo (ya sea la escuela o la familia); para ello es necesario que la mayoría conozca ¿qué es un huerto?, ¿cómo se puede implementar?, ¿cuáles son los compromisos que implica su desarrollo? y ¿cuáles son sus beneficios? Esto hará que todos se involucren y aporten ideas, así como reconozcan su disponibilidad de tiempo y voluntad de participar.
- Haga un consenso y solicite las autorizaciones que sean necesarias para que el huerto sea un espacio que aporte a la escuela o, en su caso, a la familia, y que sea bien recibido por la comunidad. En este punto se sugiere conformar un Comité de Huerto, en el cual se pueden incluir docentes, padres de familia o vecinos, pues permitirá hacer un Plan de Trabajo (formato adjunto) para organizar mejor sus actividades y obtener resultados con mayor impacto en su comunidad escolar.
- Un punto importante es elegir el lugar, lo ideal es que sea un espacio de terreno con suficiente luz y ventilación. Algunas escuelas tienen la suerte de tener un espacio que les permite crear huertos maravillosos; sin embargo, también existen diversas opciones que permitirán crear un huerto genial aun en espacios pequeños y con pocos recursos; en este sentido se pueden utilizar macetas, canastas, cajas, envases, rejas de fruta, bambú, incluso llantas de reúso. Aquí pueden ser muy creativos y aprovechar materiales que tengan a la mano en su comunidad.
- Es necesario limpiar el espacio elegido de hierbas, piedras, palos o cualquier basura; también se debe reunir la cantidad requerida de tierra y materia orgánica seca (abono) suficiente para preparar una mezcla enriquecida que ayudará a obtener una mejor producción y que se ocupará en los espacios donde se va a sembrar.
- Para cerrar esta actividad, ahora que ya tienen todo listo para la siembra, se sugiere hacer una breve evaluación al interior del grupo para retroalimentar como ha sido esta primera experiencia, empezando por expresar qué es lo que más les ha gustado, escuchar los diversos puntos de vista y al final realizar un dibujo.



FORMATO DE PLAN DE TRABAJO PARA HUERTO ESCOLAR O DE TRASPATIO

CULTIVO: _____

EQUIPO RESPONSABLE: _____

ACTIVIDAD PRINCIPAL ACTIVIDADES SECUNDARIAS	TIEMPO O ÉPOCA PARA SU REALIZACIÓN											
	MES											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
MES:												
1. CREACIÓN DEL HUERTO												
1.1 ELEGIR EL LUGAR PARA EL HUERTO												
1.2 LIMPIAR EL LUGAR ELEGIDO												
1.3 PREPARACIÓN DEL TERRENO												
2. LA SIEMBRA												
2.1 ELEGIR ÉPOCA DE SIEMBRA												
2.2 SELECCIONAR SEMILLA												
2.3 SEMBRAR												
3. MANEJO Y CUIDADO DEL HUERTO												
3.1 RIEGO												
3.2 DESHIERBE												
3.3 FERTILIZACIÓN												
3.4 CONTROL DE PLAGAS O ENFERMEDADES												
4. COSECHA												
4.1 IDENTIFICACIÓN DE FRUTOS MADUROS												
4.2 RECOLECCIÓN DE LA PRODUCCIÓN												

ACTIVIDAD: LA SIEMBRA

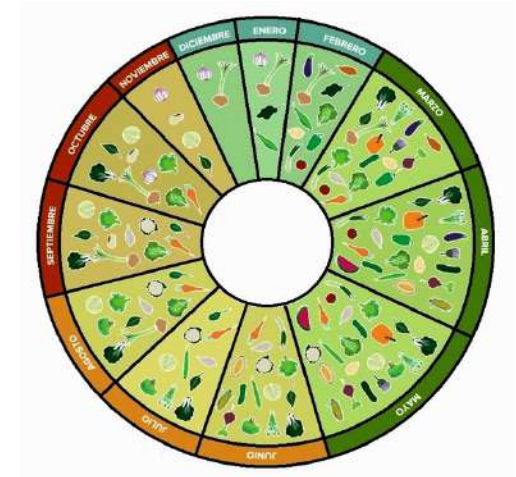
Propósito: Identificar los alimentos que pueden cultivarse por época del año y los requisitos técnicos para cada tipo de semilla.

Materiales:

- Calendario de siembra
- Ficha técnica de los cultivos a sembrar con información como: época de siembra, duración del ciclo de cultivo, distancia entre semillas y profundidad de siembra
- Semillas de hortalizas seleccionadas
- Estacas o esquejes (pequeños trozos de tallo) de plantas del lugar o de la región, esto en caso de no contar con semillas
- Huerto preparado para la siembra
- Herramientas básicas (pico, pala, rastrillo, cubeta, regadera, etc.)
- Palitos de madera
- Tarjetas y plumones

Desarrollo:

- Busca información de los diversos cultivos que pueden producirse en el huerto escolar o de traspatio y muestra el calendario de siembra (anexo).
- En plenaria comenta las características de los cultivos seleccionados para que en conjunto tomen la mejor opción de siembra, dado que todos serán responsables de su manejo y cuidado.
- Con la información obtenida, llena la Ficha Técnica de Cultivos.
- Una vez que el huerto ya está preparado y seleccionadas las semillas, organiza equipos para la siembra; cada equipo procederá a determinar la cantidad a utilizar y realizará su siembra de acuerdo con los requisitos técnicos determinados para cada tipo de semilla. Asimismo, se debe conocer la temporada de los productos para determinar su época de siembra.
- Realizada la siembra se procederá a colocar en el huerto rótulos de identificación de los cultivos sembrados con información que facilite su ubicación, tal como nombre común, nombre científico, fecha de siembra, duración del ciclo y fecha probable de cosecha.
- Es de suma importancia considerar los aspectos técnicos de cada cultivo al momento de la siembra porque de aquí depende el buen desarrollo de nuestras plantas.
- Elaboren un calendario de actividades que considere como etapas iniciales la preparación del huerto y la fecha de siembra.
- En plenaria, todos los participantes en la siembra comenten la importancia de seleccionar las semillas que utilizaron.
- Organicen una visita al huerto e inviten a la comunidad escolar cuando las semillas inicien su proceso de germinación; hagan una breve exposición del trabajo que han realizado y lo que más les ha gustado.



CALENDARIO DE SIEMBRA

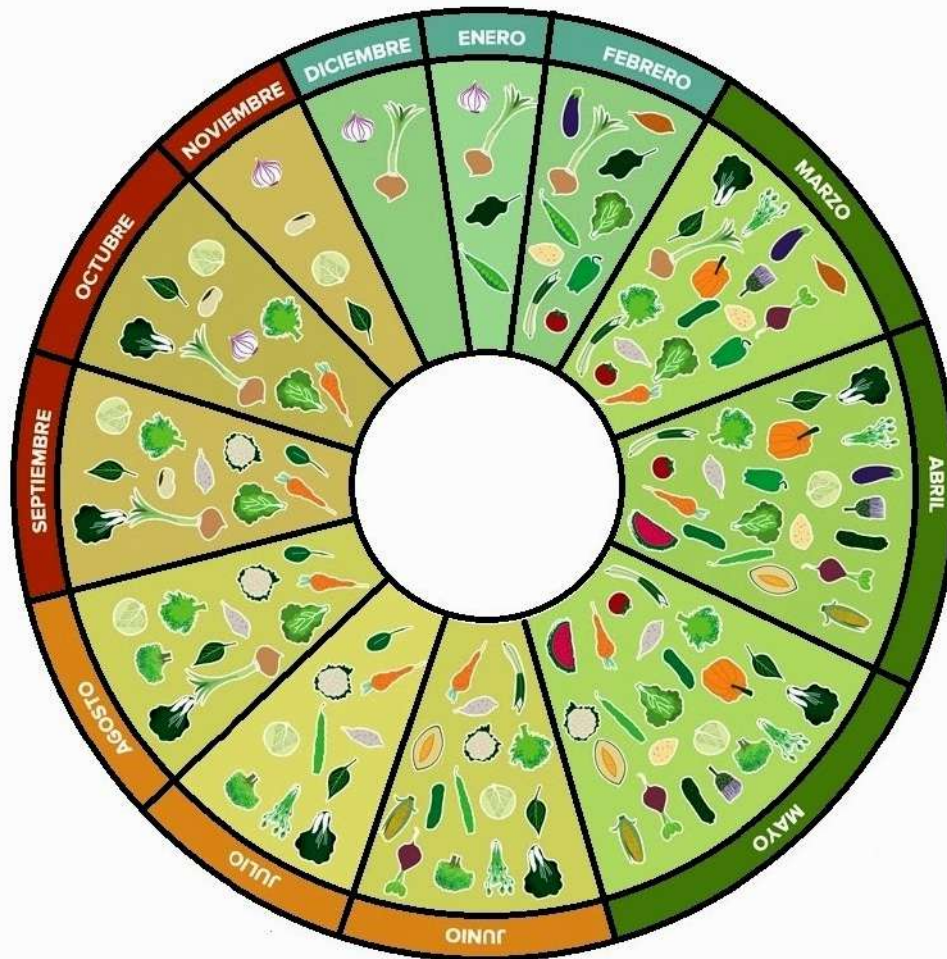


Tabla 1. Calendario de siembra

SIEMBRA	MES DE SIEMBRA	TIEMPO DE COSECHA
COL	Abril–Noviembre	100 días
COLIFLOR	Abril–Noviembre	100 días
CHÍCHARO	Enero–Julio	90 días
CHILE	Febrero–Mayo	60 a 90 días
ELOTE	Abril–Junio	120 días
ESPINACA	Enero–Noviembre	90 días
FRIJOL	Abril –Agosto	100 a 120 días
ACELGA	Todo el año	90 días
AJO	Abril–Agosto	60 a 90 días
APIO	Todo el año	70 días
BETABEL	Agosto–Septiembre	120 días
BRÓCOLI	Marzo–Octubre	90 días
CALABAZA	Marzo–Mayo	90 días
CEBOLLA	Agosto–Marzo	100 días
CILANTRO	Marzo–Julio	90 días

Fuente: Creación propia.

ACTIVIDAD: CUIDANDO NUESTRO HUERTO ESCOLAR

Propósito: Conocer la importancia del manejo y cuidado del huerto y sus cultivos.

Materiales:

- Regadera o cubeta
- Manguera
- Azadón (si el cultivo lo permite)
- Rastrillo
- Tijeras para podar
- Abono (de preferencia orgánico)
- Plaguicida (de preferencia orgánico en caso de alguna plaga)

Desarrollo:

- En plenaria comenta la importancia de realizar un adecuado manejo y cuidado del cultivo, lo cual permitirá que las plantas crezcan de manera sana.
- Realiza un listado con los principales cuidados que se requieren para que el huerto esté en buenas condiciones y tenga un sano desarrollo; asimismo, elabora un cronograma con la periodicidad para su realización (formato adjunto).
- Organiza comisiones para cada una de las actividades del cronograma.
- Identifica la hierba (maleza) que crezca en el huerto y pídeles eliminarla de manera manual o con la herramienta adecuada, siguiendo las medidas de seguridad.
- Siempre que el huerto requiera de humedad se debe regar con agua limpia y de manera racionada y periódica, ya sea utilizando la regadera, la cubeta o la manguera.
- Si la planta llegara a presentar alguna deficiencia de nutrientes, deberá aplicarse (de preferencia) un abono orgánico, el cual puede ser de elaboración propia, en composta.
- Ante la presencia de alguna plaga o enfermedad, deberá aplicarse un plaguicida orgánico, según sea el caso, siempre siguiendo las medidas de seguridad durante y después de la aplicación.
- Cabe mencionar que la realización de esta actividad permitirá tener un desarrollo sano del cultivo y, por consiguiente, el resultado será el esperado.
- En plenaria, los participantes en el manejo y cuidado del cultivo comenten la importancia de realizar el deshierbe, el riego, la abonada y el control de plagas y enfermedades en las plantas del huerto.



ACTIVIDAD: LA COSECHA

Propósito: Fomentar que los alumnos cosechen, disfruten y consuman los productos obtenidos en su huerto.

Materiales:

- Recipiente para colocar los productos cosechados (canasta, cubeta, caja, etc.)
- Tijera para podar (para aquellos frutos que requieren ser cosechados con tijeras)
- Cubeta con agua (para enjuagar aquellos productos que se dan bajo tierra)

Desarrollo:

- Explica a los responsables del huerto la importancia de realizar una cosecha de manera adecuada para que los productos tengan una larga y sana postcosecha, y las plantas queden en buen estado para la siguiente producción; esto en el caso de frutales y algunas hortalizas.
- Identifiquen y cosechen aquellos frutos que alcanzaron su grado exacto de madurez.
- Coloquen en los recipientes los productos cosechados por cultivo, en caso de ser necesario, utilicen más de un recipiente para que los productos no carguen mucho entre sí.
- Laven con agua limpia aquellos productos que al cosechar tengan tierra en su superficie, esto debido a que su ciclo de desarrollo es bajo tierra.
- Es relevante la realización de esta actividad porque es la culminación del proceso productivo, para la sana convivencia e integración de la comunidad, ya sea escolar o familiar.
- Concluyan la elaboración del calendario de actividades, considerando ahora lo realizado durante la cosecha.
- En plenaria, los participantes en el proceso productivo del huerto expresen lo que esta actividad les enseñó. Se puede realizar una exposición de los productos con la comunidad educativa, compartiendo la experiencia.





Higiene
personal y
comunitaria

HIGIENE PERSONAL

Todas y todos merecemos gozar de condiciones de vida adecuadas y una salud óptima, en este sentido, uno de los aspectos que debe ser atendido, fomentado y promocionado desde el hogar y la escuela es el desarrollo de hábitos de higiene en el orden personal, social y ambiental, que conduzcan al cuidado, mantenimiento y prevención de la salud.

Los hábitos de higiene se pueden adquirir a cualquier edad; sin embargo, la infancia es un periodo óptimo porque son los años formativos, y es ahí donde es sumamente importante el rol que los padres y los educadores tienen para enseñar al alumnado las formas de tener una higiene adecuada.

Este capítulo tiene la finalidad de promover hábitos de higiene en la comunidad escolar para prevenir y mantener la salud individual y colectiva, proporcionando material con información básica sobre el tema, así como recomendaciones y actividades que pueden desarrollar dentro y fuera del aula.

¿QUÉ ES LA HIGIENE?

La higiene se entiende como el concepto básico del aseo, la limpieza y cuidado del cuerpo humano. Es decir, el conjunto de buenos hábitos, conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de factores que pueden ser perjudiciales para la salud; en pocas palabras, la higiene va relacionado con el aseo.

La higiene se clasifica en higiene personal y comunitaria; el cuidado de ambas contribuye a cuidar nuestra salud, nosotros como personas debemos ir creando buenos hábitos saludables.

Te sugerimos poner en práctica diariamente las siguientes medidas de higiene personal:

1. Bañarse y secar bien todas las partes del cuerpo.
2. Cepillarse los dientes después de cada comida, ya que con una buena higiene bucal prevendríamos enfermedades dentales como la caries, inflamación en las encías, dientes rotos, gingivitis, dientes oscuros, entre otros.
3. Lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño y al salir y regresar de casa. Acción que además de evitar infecciones, ayudaría a contrarrestar el contagio por el COVID-19, ya que el mantener nuestras manos limpias ayuda a que este coronavirus no se propague más.



4. Limpiarse los oídos y nariz sin introducir objetos que lastimen.
5. Cambiar a diario nuestra ropa interior.
6. Lavar la ropa y limpiar nuestros zapatos.
7. Mantener siempre nuestras uñas limpias y cortas.
8. Mantener nuestro cabello limpio y peinado para evitar la caspa o los problemas de pediculosis (piojos).

Las acciones que favorecerán más a la higiene comunitaria son las siguientes:

1. Lavar o desinfectar el agua y los alimentos antes de ingerirlos.
2. Barrer y limpiar las áreas en común como baño, cocina, sala, recamaras y pasillos.
3. Abrir las puertas y ventanas para ventilar la casa.
4. Sacar la basura e intentar generar la menor cantidad de esta; y de ser posible, separarla en alimentos orgánicos e inorgánicos.
5. Evitar tirar basura en las calles y barrer el frente de nuestra casa para que las alcantarillas no se tapen.
6. Limpiar y lavar toallas, sábanas, ropa, entre otros.



¿SABÍAS QUÉ?

- Una de cada cuatro personas no se lava las manos después de ir al baño.
- Las manos húmedas propagan 1000 veces más bacterias que las manos secas.
- El cuerpo humano está repleto de bacterias y en tu organismo hay más bacterias que células.
- El agua juega un papel fundamental porque sin ella no hay higiene.
- La práctica diaria de normas de aseo personal es básica para lograr salud individual y colectiva.
- Un ambiente limpio es necesario para mantener un buen estado de salud.

HIGIENE BUCAL

Actualmente el problema de salud dental más recurrente es la caries; uno de cada 10 niños de 2 años ya tiene una o más caries dentales; el 28 % a los 3 años, a los 5 años, 50 % de ellos tienen una o más caries dentales.

Muchas personas creen que las caries en los dientes de leche o de bebé no importan debido a que se les caerán en el futuro, pero esto no es cierto; las caries en los dientes de leche pueden afectar de manera negativa a los dientes permanentes y conllevar a futuros problemas de salud dental. La mejor manera de proteger los dientes es la práctica de buenos hábitos dentales. Con la orientación adecuada, adoptará rápidamente una buena higiene bucal como parte de su rutina diaria. Sin embargo, para el caso de los niñas y niños, aunque es posible que sean participantes entusiastas, será necesario que un adulto lo supervise y le ayude con su técnica de cepillado, la cual deberá retirar de toda la placa bacterias suaves y pegajosas, pues contiene depósitos que se acumulan en los dientes, lo que ocasiona las caries dentales.



Tan pronto como aparezca un diente, debemos ayudarles con el cepillado tres veces al día con una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental en un cepillo de dientes especial para niños (de cerdas suaves). Existen cepillos diseñados para diferentes necesidades de los niños de todas las edades, asegúrese de seleccionar un cepillo de dientes que sea apropiado. A los 3 años, usted puede empezar a usar una cantidad (del tamaño de un frijol) de pasta de dientes para ayudar a prevenir la caries. Intente también enseñarle a su niño a no tragarla, que aprenda a enjuagar y escupirla. Tragar demasiada pasta de dientes con fluoruro puede hacer que le salgan puntos blancos o cafés en los dientes cuando sea adulto.

La técnica de cepillado

Le darán todo tipo de consejos sobre el mejor movimiento de cepillado; hacia arriba y hacia abajo; hacia atrás y hacia adelante o alrededor en círculos. La verdad es que la dirección no es lo importante, sino limpiar cada diente completamente; hacia arriba y hacia abajo, dentro y fuera. Aquí es donde su niño pondrá resistencia, ya que probablemente se concentrará sólo en los dientes delanteros que puede ver. Es posible que ayude si hace un juego de "encontrar los dientes ocultos". Dicho sea de paso, un niño no puede lavarse los dientes sin ayuda hasta que sea mayor, aproximadamente de 6 u 8 años. Asegúrese de supervisar o llevarle a cabo el cepillado si es necesario.

CONSECUENCIAS DEL MAL CUIDADO BUCODENTAL

La **caries** ataca el esmalte dental.



1

La **gingivitis** suele detectarse por la **inflamación** y **sangrado** de las encías.



2

La **periodontitis** puede tener repercusión en otras partes del organismo, como el sistema cardiovascular.



3

La **halitosis o mal aliento**, es provocada por la acumulación de bacterias en la boca.



4

Recuerda que acudir a tus revisiones odontológicas te ayudarán a evitar algunas de estas enfermedades.



5

CONSECUENCIAS DEL MAL CUIDADO

Exceso de azúcar

La dieta de su niño tiene un papel importante en su salud dental, y el azúcar es el villano número uno, entre más tiempo y con más frecuencia estén sus dientes expuestos al azúcar, mayor será el riesgo de caries. Los alimentos o bebidas con "azúcar" como los caramelos, chicles, jugos, refrescos, entre otros, particularmente cuando su azúcar se queda en la boca, son dañinos para los dientes. Asegúrese de lavarlos siempre después de comer alimentos azucarados.

ACTIVIDAD: HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL

Propósito: Promover en el alumnado el autocuidado de su salud a través de prácticas de higiene personal.

Materiales:

- Agua y jabón
- Toalla
- Espejo

Desarrollo:

- Promueva la reflexión sobre el tema y la participación espontánea con el planteamiento de las preguntas siguientes:
 - ¿Qué medidas de higiene personal realizan diariamente?
 - ¿Cuál es la importancia que tiene practicar esas medidas de higiene?
 - ¿Qué normas de higiene personal realizan en la escuela?
- Inicie el tema explicando al grupo la importancia de la higiene y de realizar algunas actividades como las que siguen:
 - Bañarnos todos los días; también después de hacer ejercicio físico.
 - Lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño.
 - Cepillarnos los dientes después de comer y antes de acostarnos.
 - Peinarnos todos los días.
 - Realizar una revisión periódica del cabello y cuero cabelludo para prevenir una infestación por piojos o caspa.
 - Cambiarnos diariamente de ropa interior.
- Para cerrar esta actividad pida a los participantes que se laven las manos y la cara, y se peinen; posteriormente, que se vean al espejo. Luego que comenten cómo se sintieron después de haberse aseado; solicita que realicen un dibujo, una canción o una historia y que compartan su experiencia. Para esto es importante incentivarlos o motivarlos mencionando lo bien que se ven. Asimismo, que elaboren un calendario de hábitos de higiene personal, en el cual puedan llevar un registro individual de la periodicidad con la cual realizan acciones de higiene personal.



ACTIVIDAD: TRANSMISIÓN DE GÉRMENES

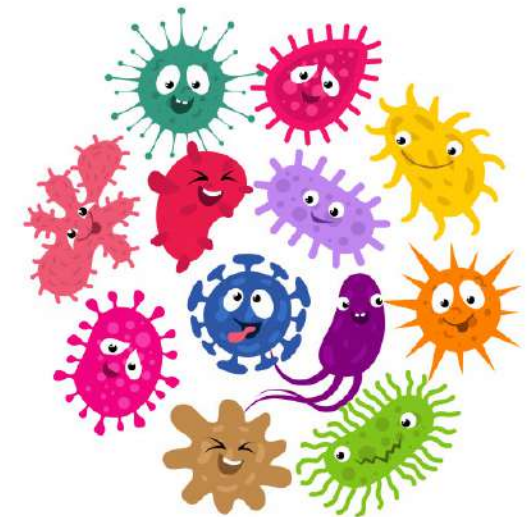
Propósito: Tomar conciencia sobre la transmisión de gérmenes y promover el lavado de manos.

Materiales:

- Brillantina o harina
- Papel bond o un pintarrón y plumones

Desarrollo:

- Pon un poco de brillantina o harina en las manos de algunos alumnos. Haz que los alumnos den la mano a los otros alumnos, quienes luego deben de darle la mano a otros, y así sucesivamente. Después de que todos hayan dado la mano al menos a otras dos personas, pregunta a los alumnos si tienen brillantina o harina en ellas.
- Repite la actividad, sólo que esta vez haz que los alumnos cuyas manos tengan harina o brillantina se las laven antes de darle la mano a otros alumnos.
- En plenaria, comenten las diferencias observadas al realizar la actividad.
- Reflexionen la manera en que a través de las manos se pueden propagar gérmenes.



ACTIVIDAD: CUIDANDO NUESTRO ENTORNO

Propósito: Conocer la importancia de cuidar nuestro entorno escolar y familiar.

Materiales:

- 1 recipiente de plástico grueso (resistente al calor o acero inoxidable)
- 1 cuchara de madera o plástico
- 0.5 l de aceite de cocina usado (entre más oscuro mejor)
- 70 g o 1/3 de taza de sosa cáustica
- 170 ml o 3/4 taza de agua

Desarrollo:

En plenaria den respuesta a los siguientes cuestionamientos: ¿cómo cuidas el entorno en dónde vives?, ¿lo mantienes limpio?, ¿qué acciones realizas para su cuidado y conservación? Explica que la higiene comunitaria es el conjunto de acciones, conocimientos, técnicas y actividades que permiten tener el control de los factores del medio en que vive una sociedad. Su objetivo principal es preservar y promover el bienestar físico, mental y social, por eso adopta medidas colectivas para el saneamiento de la comunidad. Comparte que elaborarán una sencilla receta para hacer jabón a partir del reciclado de aceite de cocina y de esta manera podrán ayudar a evitar la contaminación del agua evitando tirar los restos de aceite por el drenaje o directo a la tierra o ríos.



Procedimiento:

1. Coloca el agua en un recipiente de plástico grueso o acero inoxidable.
2. Disuelve cuidadosamente la sosa cáustica en el agua mezclándola con la cuchara, sin dejar residuos y cubriendo ojos, nariz, boca y manos.
3. Deja enfriar la mezcla hasta igualar la temperatura con la del aceite; agregar el aceite previamente colado y mezclar siempre en un mismo sentido durante 30 minutos o hasta que la mezcla comience a espesar (similar a la consistencia de la masa).
4. Engrasa un molde de plástico y agrega la mezcla, deja endurecer por 2 días en un lugar fresco, seco y ventilado.
5. Transcurridos los 2 días, desmoldar y dejar secar en la sombra durante 3 o 4 semanas; después de ese tiempo el jabón estará listo para usarse.
6. Concluyan analizando que el aceite doméstico usado, además de ser sencillo de reciclar, es muy útil. De él se obtienen productos tan necesarios como jabones, lubricantes y combustibles ecológicos (biodiesel) para nuestros vehículos de motor. El aceite de cocina suele ir al desagüe, lo que para el medio ambiente es un motivo de sufrimiento por el daño directo que le causa, ya que cada litro de aceite contamina hasta mil litros de agua.

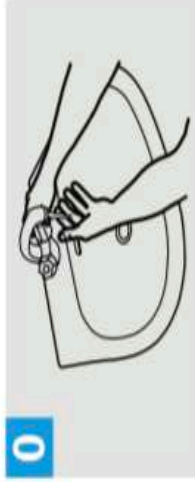
Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN



Duración de este procedimiento : 40-60 segundos

0



Mójese las manos con agua.

1



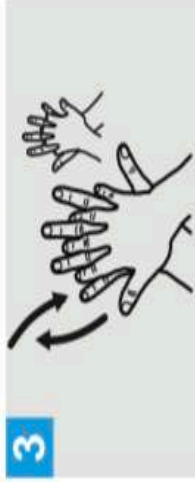
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

2



Frótese las palmas de las manos entre sí.

3



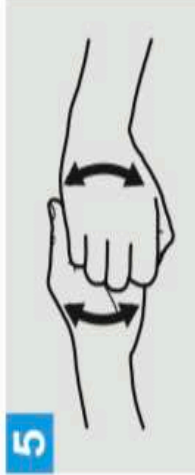
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7



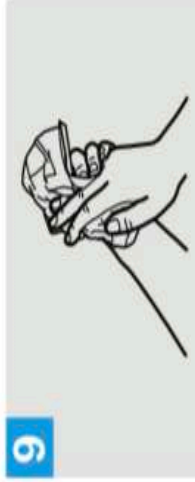
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8



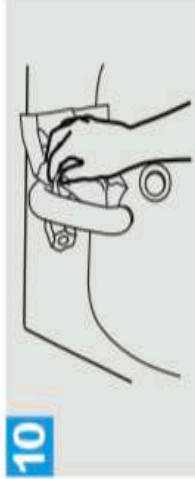
Enjuáguese las manos con agua.

9



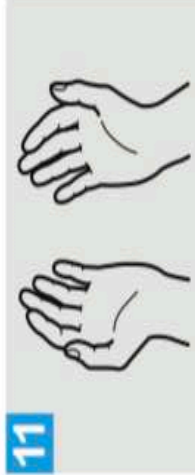
Séquese con una toalla desechable.

10



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.

11



Sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

Américas

OPS

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Salud Bucal en los niños

Para mantener una buena higiene dental, el niño debe crear el hábito de lavarse los dientes tres veces al día

Después de lavarse la boca los niños sólo pueden tomar agua, ya que otro tipo de bebidas mancharían nuevamente los dientes.



Si observas que tu hijo tiene algún problema dental, no dudes en acudir con el especialista y brindarle el tratamiento debido a tu pequeño.

Durante las noches puedes ayudar en su higiene bucal pasando un hilo dental sobre todo en los molares.



Para que los niños tengan una buena higiene bucal es muy importante evitar el consumo de alimentos y bebidas con mucha azúcar



Una buena dieta infantil debe ser abundante en lácteos, frutas y verduras, esto ayudará a prevenir problemas bucales a futuro.



Una tarea de la cual la mamá deberá estar muy pendiente es acudir al dentista de manera periódica



Es muy importante que los niños poco a poco vayan adquiriendo más confianza al momento de lavarse los dientes.





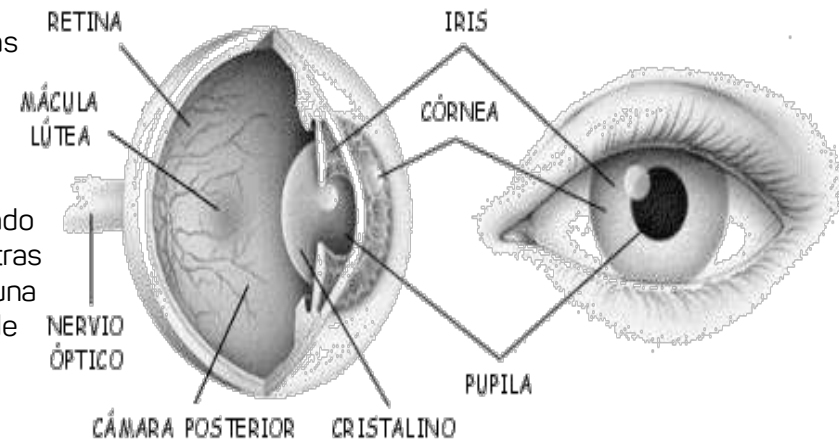
Salud
visual

SALUD VISUAL

El órgano que rige el sentido de la vista son los ojos. Éstos son esféricos y simétricos de unos 2.5 cm de diámetro, y están compuestos por dos zonas: la zona anterior (la menor y es visible desde el rostro) y la posterior (la zona que queda en la órbita interior del cráneo).

Los ojos son muy frágiles. Por esta razón, se encuentran profundamente hundidos en las cavidades óseas del cráneo. También están protegidos en su parte externa por las pestañas, párpados y cejas, los cuales impiden que el sudor, el polvo y otro tipo de sustancias entren en ellos.

Para el ser humano el sentido de la visión es el más importante, ya que es el más especializado y complejo de todos los que posee. Representa unas tres cuartas partes del total de nuestras percepciones sensoriales. El sentido de la vista permite al ser humano conocer el medio de una manera gráfica; es decir, le informa del tamaño, color, volumen, posición, distancia, forma, de aquello que lo rodea y se encuentra dentro del campo de visión.



IMPORTANCIA DE LA SALUD VISUAL

¿Cómo cuidar los ojos?

Las siguientes medidas favorecen la salud visual y también ayudan a adoptar hábitos para el cuidado de los ojos:

- Tener alimentación una equilibrada con alto contenido de proteínas, vitaminas, minerales, antioxidantes y baja en grasas saturadas y carbohidratos.
- Practicar ejercicio para prevenir la oxidación.
- Dormir bien.
- Tener una higiene correcta de cara y cuerpo, en general.
- No tocarse ni restregar los ojos con las manos sucias
- No fumar.
- Usar lentes de prescripción con la graduación indicada por el médico o gafas protectoras de rayos solares.
- Equilibrar la temperatura e iluminación de las habitaciones para prevenir la sequedad y la fatiga ocular.



- Reducir el brillo y tiempo de exposición frente a la computadora, televisión o dispositivos digitales móviles.
- Mantener una postura adecuada y practicar ejercicios de parpadeo y relajación de la vista cuando se trabaja por mucho tiempo frente a la computadora o se está leyendo.
- Acudir a revisiones médica periódicas.
- Realizarse prueba de glucosa en sangre para prevenir diabetes, ya que esta enfermedad pone en riesgo de sufrir glaucoma o retinopatía diabética.

Es indudable la importancia de la salud visual para desarrollar las actividades diarias, por ello hay que saber cómo cuidar los ojos, a fin de prevenir enfermedades de la vista que puedan dañar la calidad de vida.

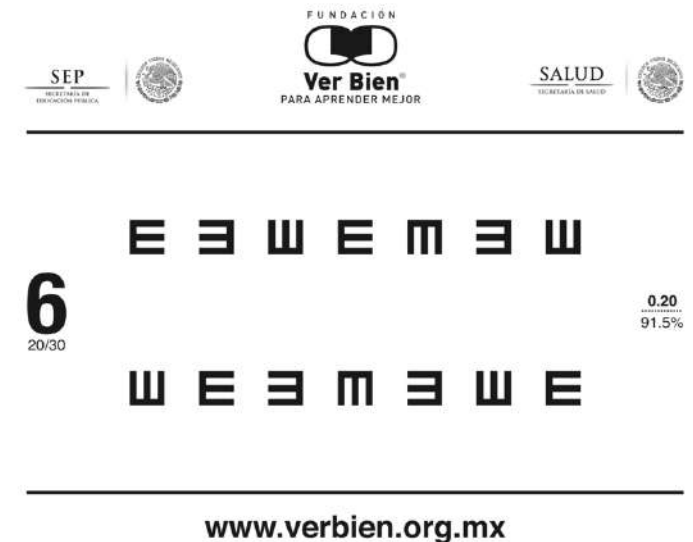
CONCEPTOS BÁSICOS

Agudeza visual: es la nitidez de la visión. Se mide por la capacidad para identificar letras o números en una escala optométrica estandarizada desde una distancia de visualización específica.

Escala optométrica: es el instrumento mediante el cual se realiza la detección de la agudeza visual. Se trata de una tabla con símbolos de diferentes tamaños en varias líneas. Se coloca a determinada distancia del alumno a valorar. Permite identificar la presencia de problemas visuales (anexo Escala optométrica propuesta por la Fundación Ver Bien para Aprender Mejor).

Detección gruesa: es el primer paso para identificar problemas visuales y necesidad de uso de lentes. Esta exploración de la agudeza visual la realiza el docente en el aula, apoyándose de la escala optométrica. El resultado de esta detección se registra en la Ficha Individual Acumulativa (FIA).

Detección fina: se lleva a cabo por un optometrista con instrumentos de medición visual específicos que permiten identificar la agudeza visual, la presencia de un defecto visual específico y la graduación necesaria para cada alumno en caso de requerir lentes.



PROBLEMAS VISUALES MÁS COMUNES

Existen varios tipos de problemas visuales que interfieren en el aprendizaje, entre los más comunes se encuentran los siguientes:

- **Miopía:** en este caso el ojo es más largo de lo normal o tiene una curvatura desproporcionada. Las imágenes se enfocan por delante de la retina, en consecuencia, los objetos cercanos se pueden percibir claramente, pero los objetos lejanos se ven borrosos porque el punto de enfoque es más corto. Se cree que un factor que puede influir en el desarrollo de la miopía es pasar demasiado tiempo con la vista fija en un objeto.
- **Hipermetropía:** este problema se presenta cuando el ojo es demasiado corto y provoca que las imágenes se proyecten detrás de la retina, por lo tanto, las imágenes cercanas se ven borrosas. También puede ser causada por una anomalía en la córnea o el cristalino. Comúnmente todos nacemos con hipermetropía, la cual se corrige por sí misma con el paso del tiempo, pero en algunos casos no es así y el error persiste de por vida.
- **Astigmatismo:** se determina cuando la córnea presenta una irregularidad o distorsión, es decir, no tiene una forma esférica como debería ser, sino que es aplanada, lo que hace que las imágenes no se enfoquen de manera correcta y los objetos, tanto cercanos como lejanos, se vean borrosos o distorsionados.

MIOPIA



ASTIGMATISMO



INDICADORES DE PROBLEMAS VISUALES

Detectar problemas visuales en los niños puede llegar a ser un tanto difícil, pues muchos de los pequeños no manifiestan abiertamente los síntomas de una enfermedad o sencillamente no saben lo que les está pasando. Por ende, es responsabilidad de los padres o tutores detectar, prevenir y tratar las anomalías que pueden llegar a afectar la vista de los niños, ya sea que éstas se desarrollen durante la infancia o sean congénitas.

Existen algunas señales para detectar enfermedades visuales en los niños; por ejemplo:

- Dificultad para identificar los colores de la gama básica. Esto se aprecia tanto en sus elecciones cotidianas y sentido de la observación como al momento de realizar combinaciones cromáticas.
- No prestan la atención debida. En este punto es fundamental saber distinguir los problemas de atención que se derivan de las anomalías visuales; se cansan con facilidad y su interés va disminuyendo.

- Permanecen cerca de la pantalla para no perder detalle de lo que ven o leen en dispositivos electrónicos como televisiones, computadoras, tabletas o teléfonos móviles. Lo mismo ocurre cuando consultan libros de texto, cuentos, revistas, etc.
- Adoptan posturas extrañas con la cabeza, con el único fin de ver mejor los objetos, avisos, textos o incluso personas que tienen delante. De igual manera, es frecuente que al leer o escribir estén mal sentados, con lo cual intentan decir que no pueden enfocar ni apreciar lo que tienen en su campo de visión.
- Frotar los ojos con frecuencia y parpadear insistentemente son signos de una anomalía infecciosa o bacteriana, se presenta en el enrojecimiento de los ojos o el lagrimeo constante.
- Algunos otros indicadores son los siguientes: sensibilidad extrema a la luz (conocida como "fotofobia"), dificultades para seguir objetos con los ojos, enrojecimiento crónico de los ojos, lagrimeo crónico, pupila blanca en vez de negra y cruzar los ojos (bizquera).

No tratar a tiempo los problemas visuales de los niños aumenta los riesgos de sufrir enfermedades que, a largo plazo, pueden comprometer su salud visual en otras edades.

¿SABÍAS QUÉ?

Existe una serie de métodos para cuidar de nuestros ojos, tal como revisarlos con un especialista una vez al año o protegerlos de los rayos solares. Otra manera no sólo de cuidar sino también de fortalecer nuestra vista es con una dieta correcta.

A continuación se presenta una lista de alimentos que son beneficiosos para la salud visual:

- Zanahoria:** es una fuente importante de vitamina A y beta-carotenos que ayudan a reducir el riesgo de cataratas, degeneración macular y prevenir la pérdida de la visión nocturna.
- Chícharos:** son ricos en vitaminas A, C y E, los cuales tienen un efecto antioxidante que retrasan el deterioro de las células y fuente de beta-carotenos.
- Cebolla:** contiene vitaminas A y C, lo cual ayuda a tolerar de mejor manera los rayos de luz solar o artificial.
- Mandarina:** concentra una gran cantidad de vitaminas y minerales que ayudan a evitar la aparición de cataratas.
- Naranja:** tiene vitamina C que ayuda a prevenir el deterioro por vejez, cataratas y vista nublada.
- Frutos secos:** contienen vitamina E que ayuda a mantener el tejido ocular en buen estado y prevenir enfermedades como cataratas o problemas maculares.
- Aguacate:** posee fotoquímicos esenciales con antioxidantes que minimizan el daño que pueden recibir los ojos; además, es un alimento que potencia el cerebro.
- Durazno:** ayuda a prevenir enfermedades como cataratas o pérdida de la visión nocturna.
- Aceite de oliva:** ayuda con la lubricación de los ojos y contribuye a prevenir la degeneración macular.
- Lácteos:** aportan vitamina A que ayuda a mantener sana la conjuntiva.
- Huevo:** sus pigmentos carotenoides ayudan a prevenir la degeneración macular.

Una buena alimentación siempre será nuestro aliado a la hora de mantenernos saludables de pies a cabeza, tómallo en cuenta.

ACTIVIDAD: EJERCICIO DE GIMNASIA VISUAL

Propósito: Buscar que el alumno aprenda a ejercitar y fortalecer sus músculos oculares con la finalidad de tener salud visual.

Materiales:

- Láminas con gráficos

Desarrollo:

- Da lectura en plenaria al apartado Salud visual de este manual.
- Solicita que tapen su ojo izquierdo con su mano izquierda, sin apretarlo. Pide que observen en un primer momento un objeto que esté a una distancia corta, por ejemplo, su lápiz. Enseguida, que identifiquen un objeto que esté a una distancia media, por ejemplo, al pizarrón; por último, un objeto que esté a una distancia lejana, por ejemplo, en el patio.
- Instruye que realicen movimientos circulares lentos con la vista, primero de izquierda a derecha tres veces y después de derecha a izquierda otras tres veces. Recuerda que lo hagan lentamente para no marearse.
- Solicita que cierren sus ojos durante un minuto; mientras lo hacen, que den un masaje muy suave a sus párpados. Estos simples ejercicios permitirán fortalecer los músculos de sus ojos.

RECOMENDACIONES

-Es importante comunicar a los padres de familia cuando se detecte que su hijo o hija presenta un problema visual.

-Orientar a los alumnos y padres respecto a las consecuencias del uso excesivo de aparatos con pantallas que emiten luz dañina para la vista, como celulares, computadoras, video juegos, tabletas, a fin de crear conciencia al respecto.

-Hablar sobre la importancia del uso de lentes, evitando discriminación y apodosos entre los alumnos, pues es común que no los usen para no ser foco de burlas generadas por los lentes. Esto debe ser abordado también con los padres de familia.

ACTIVIDAD: DETECCIÓN DE AGUDEZA VISUAL GRUESA

Propósito: Realizar la detección de agudeza visual gruesa de todos los alumnos con el uso de la escala optométrica.

Materiales:

- Escala optométrica (anexa), formatos de registro, hojas blancas, lápices o lapiceros, tarjetas de cartoncillo, mesa de trabajo, 2 sillas, espacio de 12 m² (aproximadamente).

Desarrollo:

- Coloca la cartilla optométrica de la letra E en la pared del espacio asignado, de tal forma que quede a la altura de los ojos del alumno sentado.
- Coloca el asiento a 6 m de distancia de la cartilla para que el alumno la observe de frente (la distancia depende del tipo de escala que se utilice).
- Cuenta con bolígrafo, una tarjeta de cartoncillo de 10 X 15 cm (lo utilizarás como ocluser), el listado de alumnos a revisar y el formato de registro.
- Con la escala optométrica realiza la valoración de cada alumno, de la manera siguiente:
 - Sentar al alumno de manera correcta frente a la cartilla, con la espalda recta y sin inclinarle la cabeza.
 - Explicarle que deberá indicar hacia qué lado se encuentran las patitas de cada letra E.
 - Entregar la tarjeta de cartoncillo (ocluser) al alumno y pedir que se cubra el ojo izquierdo.
 - Solicitar al alumno que inicie la lectura de las letras e indique la dirección de sus patitas.
 - El alumno no alcanza a ubicar la dirección de dos o más letras, regístralo en el formato.
 - Repetir los pasos anteriores ahora cubriendo con el cartoncillo el ojo derecho.
- Marca en tu listado a los alumnos con dificultades para leer las letras, ya sea con el ojo izquierdo o el ojo derecho.
- En caso de que el alumno lea correctamente todas las letras con ambos ojos, indicarle que tiene una visión adecuada.
- Registra en la Ficha Individual Acumulativa (FIA), en el rubro correspondiente, la información obtenida de los alumnos.





E E W E M E W

6

20/30

0.20
.....
91.5%

W E E M E W E

La **Detección Gruesa**, es un paso importante en la Metodología de la Fundación Ver Bien para Aprender Mejor, ya que nos permite identificar sólo a aquellos alumnos que pueden llegar a presentar un problema de agudeza visual, los cuales se mencionan a continuación.

Miopía: las imágenes que el ojo percibe se proyectan antes de la retina, los síntomas que se presentan son visión borrosa lejana, dolor de cabeza, ojos rojos y lagrimeo.

Hipermetropía: las imágenes que el ojo percibe se proyectan después de la retina, los síntomas que se presentan son visión borrosa cercana, dolor de cabeza, ojos rojos, cansancio ocular y lagrimeo.

Astigmatismo: las imágenes que el ojo percibe se proyectan de manera distorsionada tanto en visión lejana y cercana, imágenes fantasma o dobles, dolor de cabeza, ojos rojos y lagrimeo.

En la Detección Gruesa, contaremos con el apoyo del profesor para que realice la toma de agudeza visual, a continuación se mencionan las condiciones físicas que se deben contemplar:

- Espacio de 6 mts. x 2 mts. - Iluminación adecuada y controlable. - Cartilla Optométrica - Ventilación adecuada

Preparación del espacio para la toma de Agudeza Visual

1. Coloca la cartilla optométrica de la Letra E en la pared del espacio asignado, de tal forma que la cartilla quede a la altura de los ojos de un paciente sentado.
2. Coloca el asiento a 6 mts. de distancia, para que el paciente pueda observar de frente la cartilla optométrica.
3. Asegúrate contar con bolígrafo, una tarjeta de cartoncillo de 10x15cm (lo utilizaremos como ocluser) y el listado de los alumnos a revisar.

Procedimiento para la toma de Agudeza Visual

- a) Explicar al alumno que deberá indicar hacia qué lado se encuentran las patitas de cada E.
- b) Decirle al alumno que se siente con la espalda recta y que no incline la cabeza al observar la cartilla.
- c) Entregar la tarjeta de cartoncillo (oculor) al alumno.
- d) Pedir que se cubra el ojo izquierdo con el cartoncillo, cuidando que el alumno no lo presione y no lo cierre.
- e) Solicitar al alumno, que inicie la lectura de las letras indicando la dirección.
- f) Cuando el alumno no alcance a ubicar la dirección de dos o más letras, se deberá marcar en el listado.
- g) Repetir los pasos anteriores (del inciso b al f), ahora cubriendo con el cartoncillo el ojo derecho.

Recuerda que sólo se marcará en el listado, aquellos alumnos que tengan dificultades para leer las letras, ya sea con el ojo izquierdo o con el ojo derecho.

En caso de que el alumno lea correctamente todas las letras con ambos ojos, se le indicará que tiene una visión adecuada.

Al finalizar la revisión de los alumnos, se entregará la información a la dirección del plantel educativo, para que ésta sea remitida a la Coordinación Estatal, quien compartirá la información con la Fundación Ver Bien para Aprender Mejor.



Salud
emocional

SALUD EMOCIONAL

Al hablar de salud emocional e intentar extrapolar sus características a la infancia y adolescencia, puede considerarse, en función de la edad, como signos de salud mental que un menor cuente con herramientas para gestionar emociones, es decir, comunicar, controlar y afrontarlas de manera saludable ante cualquier situación; tenga la capacidad de relacionarse con otros fuera de su contexto familiar de manera relativamente fácil, con intereses adecuados a su edad, sexo, entorno cultural, estatus social y familiar; maneje lúdicamente los conceptos de imaginación y fantasía, distinguiéndolos de la realidad; sea capaz de dar y recibir afecto, y no muestre signos de psicopatología, clínicamente reconocibles (Velasco, 2006).



La educación socioemocional es “un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales, impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida” (Plan y Programa de estudios 2017).

Mantener una correcta salud emocional ayuda a cada individuo a desarrollarse e interactuar positivamente en todos los ámbitos, contextos y personas a su alrededor, provocando así una vida activa y sana. Se entiende así que la salud emocional se refiere al equilibrio entre sentimientos y emociones que nos permiten encontrarnos bien con nosotros mismos y los demás.

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Para desarrollar una buena salud emocional en las niñas y los niños, es necesario iniciar reconociendo y diferenciando los sentimientos de las emociones, porque pueden influir en las diferentes reacciones ante las situaciones que se enfrentan cada día.

La emoción es aquel impulso o agitación inmediata que dirige a reacciones automáticas y constituye un conjunto de sistemas de adaptación; además, se caracteriza, principalmente, por ser intenso y de una duración corta.

Por su parte, los sentimientos se conforman a partir de una serie de bloques de información, datos y experiencias, donde el cerebro observa los cambios producidos en el "ser" por las emociones que han sido interpretadas. Son de baja intensidad, pero larga duración y, por lo general, pueden tener como contrarios, por ejemplo, a la alegría y tristeza.

Por lo anterior, la identificación de las emociones y los sentimientos es de suma relevancia en nuestra vida, dado que nos acompañarán a lo largo de ella.

Tipos de emociones

Aunque no todas las emociones pueden ser nombradas y descritas por una sola palabra, lenguaje o signo, existen al menos seis de ellas consideradas básicas en el desarrollo de las personas. Tales emociones fueron definidas por el psicólogo Paul Ekman de la manera siguiente:

- **Ira:** surge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración.
- **Asco:** se produce a partir de un estímulo que genera aversión en alguno de los sentidos, principalmente el gusto.
- **Miedo:** se refiere a un estado emocional en el que se evita o escapa de una situación, estímulo o momento que se considera peligroso.
- **Alegría:** sensación agradable de satisfacción y bienestar.
- **Tristeza:** decaimiento del estado de ánimo, sensación de desdicha o infelicidad.
- **Sorpresa:** reacción ante algo nuevo, extraño o inesperado por el sujeto que la experimenta.



Tipos de sentimientos

De acuerdo con las reacciones que provocan en las personas, los sentimientos pueden dividirse en:

Negativos: sirven para informar que algo no se encuentra bien, por lo que deben ser expresados y atendidos antes de que puedan derivar en enfermedades como la depresión o la ansiedad.

- **Enfado:** mala disposición o disgusto ante el hecho o persona que lo genera, por lo que se distingue como algo que causa una problemática.
- **Preocupación:** inquietud o temor ante una situación o problema al que no se le encuentra una solución.
- **Culpa:** experiencia que se obtiene al adjudicarse o romper alguna regla cultural, social o política ante un grupo de pertenencia.

- **Estrés:** estado de cansancio físico o emocional derivado de un desafío o demanda que supera al ser.
- **Frustración:** proviene de la imposibilidad de satisfacer una necesidad o deseo.
- **Indignación:** desagrado o impotencia experimentada al considerar que la dignidad humana propia o de otros ha sido perjudicada de forma injusta.
- **Vergüenza:** sentimiento de pérdida de la dignidad debido al insulto o ridiculización ante alguien.
- **Vulnerabilidad:** estado de susceptibilidad a ser lastimado o herido física o mentalmente.

Positivos: generan en las personas un estado de bienestar valorado por el propio individuo como estados beneficiosos que producen sensaciones agradables y deseables. Estos sentimientos incitan a la creatividad y una visión más amplia de las situaciones, convirtiéndose así en amortiguadores de los sentimientos negativos y, a la vez, protegen la salud física y emocional.

- **Humor:** concepción de los estímulos como divertidos o agradables; provocan en las personas sonrisa o risa.
- **Amor:** afecto, inclinación o atracción emocional por una persona, animal o idea.
- **Gratitud:** valoración positiva de un favor o beneficio obtenido, acompañado de un deseo de corresponder al mismo.
- **Esperanza:** creencia por parte de una persona de la posibilidad de lograr objetivos o metas propuestas.

HABILIDADES PARA DESARROLLAR LA CONEXIÓN MAESTRO Y ALUMNO O PADRES E HIJOS

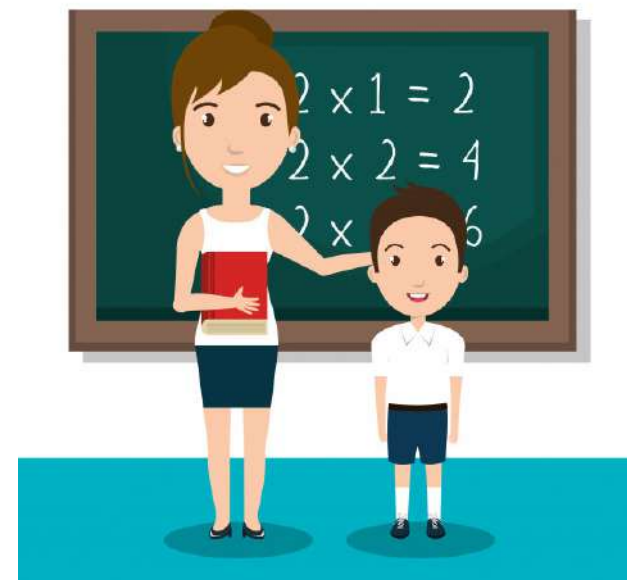
Como se ha mencionado, los sentimientos y emociones, además de experimentarlos, deben ser expresados para poder analizarlos y entender si son de ayuda o no para el desarrollo de las personas, en este caso, del alumnado.

Por lo anterior, para que una persona se sienta predispuesta a entablar una conversación referente a sus sentimientos y emociones, deberá sentir un canal de conexión con la otra persona. Para lograrlo, ya seas padre o maestro, existen ciertas habilidades a desarrollar, como son:

Identificar (darse cuenta): esta habilidad básica dará la pauta para la creación de un vínculo; refiere entonces a observar e identificar cómo tus acciones, tono de voz, posturas y palabras pueden afectar el comportamiento y confianza de las alumnas y los alumnos. Es notar el impacto de cómo nuestras acciones pueden determinar las reacciones del otro.

Diferenciar (separar pensamientos de sentimientos): los maestros o padres deben tener la habilidad de identificar y separar sus sentimientos e ideas de forma consciente, es decir, diferenciar si se está encarando una situación a nivel sentimental o intelectual.

Apoyar (dar ayuda): es interesarse, prestar atención y seguimiento en la problemática que tiene alguna persona y, en caso de ser necesario, prestar ayuda. Esta habilidad cuenta con cuatro fases:



- Reconocer a la persona que necesita de apoyo.
- Brindar confianza mediante el uso del tono de voz, palabras y seguridad correctas.
- Mostrar disponibilidad de tiempo.
- Saber retirarse a tiempo.

Escuchar (prestar atención): es la habilidad de prestar total atención a todo lo que el otro quiere expresar, sin predisponerse o cerrarse ante temas difíciles; tampoco realizar alguna actividad que pueda distraernos; puesto que ayuda a desarrollar su confianza personal y hacia quien lo escucha.

Pedir (solicitar): debido a que las personas de nuestro entorno no son capaces de leer la mente, si necesitamos algo de ellos se debe expresar (solicitar) claramente, ya que favorece la solución de la misma al recibir ayuda de otros.

Recibir (aceptar): consiste en aceptar, reconocer y quedarse con lo recibido (comentario, cumplido, crítica, etc.), y permitir que influya positivamente en acciones y actitudes posteriores.

Responder (dialogar): no sólo implica la reacción inmediata de contestar, sino el crear un sentimiento de validez e importancia a la persona que se comunica contigo, así como elaborar una reacción que conlleve al diálogo sin ser defensiva, negativa o evasiva.

Respetar (ser asertivo): implica escuchar a los demás y expresar un punto de vista basado en tus pensamientos y sentimientos de forma directa, respetando siempre la postura de la otra persona.

Al desarrollar y aplicar este cúmulo de habilidades se logrará establecer la conexión maestro/estudiante o padres/hijos que les permitirá expresar sus sentimientos, preocupaciones, logros e inquietudes de manera segura, directa y libre.

ENFOQUE PEDAGÓGICO

Para el abordaje de la educación socioemocional se proponen cinco dimensiones que, en conjunto, guían el enfoque pedagógico y las interacciones educativas.

1. **Autoconocimiento:** conocerse y comprenderse a sí mismo; reconocer fortalezas, limitaciones y potencialidades.
2. **Autorregulación:** capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones de manera apropiada.
3. **Autonomía:** capacidad para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.
4. **Empatía:** fortaleza para construir relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras, promoviendo la solidaridad, compasión y reciprocidad.
5. **Colaboración:** capacidad para establecer relaciones interpersonales armónicas que llevan a la consecución de metas grupales.



MANEJO DEL CONFLICTO EN EL AULA Y LA CASA

La escuela representa un espacio no solo formador del intelecto, sino también de un espacio de encuentro en el que se trabaja para formar la convivencia.

Por lo anterior, en el ámbito escolar como en la vida diaria surgen conflictos que, en pocas palabras, se refieren a desacuerdos entre dos partes por la discordancia en opiniones o acciones. Dichos conflictos deben ser orientados a ser resueltos de forma pacífica y organizada.

La educación integral de las niñas y los niños se fundamenta en cuatro pilares principales: *aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser*. Al enseñarles cómo vivir juntos y ser se fortalece la regulación de los conflictos, entendiendo de antemano que estos ni son positivos ni negativos.

Los docentes y padres de familia deberán entender que los conflictos se encuentran en el aula, patios, corredores y no sólo entre alumnos, sino también entre profesores o padres de familia, por lo cual no son situaciones que deban dejarse de lado o ignorar, por el contrario, deben ser atendidos y tratados en su etapa inicial para así evitar la violencia.



Para llegar a este punto, es necesario establecer programas de mediación entre compañeros que puedan operar el nivel de entendimiento, razonamiento y habilidades sociales de los mismos. Por lo tanto, la mediación se entiende como el proceso de cooperación en el que ambas partes del conflicto encuentren una solución positiva con la ayuda de un tercero, cuyo papel es el de apoyar en la búsqueda de alternativas, aplicando el diálogo, la comprensión, la apertura y la empatía.

Tipos de conflicto

Algunas teorías manejan cinco tipos de conflicto en función de sus causas:

- **De relación:** se debe a emociones negativas y percepciones falsas, abordadas desde una escasa o nula comunicación. Este tipo de conflicto conocido como innecesario surge de la falta de objetividad y puede escalar rápidamente.
- **De información:** surge cuando a una de las partes le falta información necesaria para la toma de decisiones.
- **De intereses:** se presenta cuando una de las partes considera que para satisfacer sus necesidades debe sacrificar las de la otra parte. Se basa en cuestiones como dinero, recurso, deseo de participación, respeto, confianza o juego limpio.
- **Estructurales:** es provocada por estructuras humanas como escasez de recursos, autoridad, distancia u organización.
- **De valores:** causado por los sistemas de creencias personales incompatibles, es decir, cuando una de las partes considera que sus valores no son afines a los de la otra persona.

Fases de resolución

Para llegar a un punto de resolución del conflicto, padres, docentes o compañeros de clase deben poner en práctica estas etapas:

1. **Reconocer:** implica distinguir que existe una disconformidad y tomar medidas para resolver el conflicto; si no se identifica en su proceso inicial y no se atiende, puede complicarse más, por tanto, ser más negativo.
2. **Identificar:** se refiere a conocer la causa del conflicto, por ende, su tipo, además de las partes involucradas.
3. **Atender los puntos de vista:** conlleva tomar en cuenta todas las opiniones del conflicto para tener un conocimiento global de la situación, enfatizando las similitudes.
4. **Explorar las posibles soluciones:** una vez que se conozca la postura de cada parte, se deben abrir los canales de comunicación, para entender lo que el otro busca, tratando de satisfacer ambas partes.
5. **Acuerdos:** identificados los requerimientos de las partes, se encaminan las acciones a trabajar juntos para establecer acuerdos y responsabilidades.
6. **Seguimiento:** el docente o padre de familia deberá mantener el interés y establecer un periodo de seguimiento, a fin de evaluar si se ha resuelto efectivamente.

LA RELACIÓN DE LAS EMOCIONES CON LA FAMILIA

Comer en familia o junto a compañeros representa en primera instancia un momento de aprendizaje para las niñas y los niños, ya que observan los hábitos de alimentación de los adultos para después replicarlos; otorgándoles así la posibilidad de aprender hábitos saludables que serán aplicados en el futuro.

Además, representa un momento de socialización, en donde se pueden expresar sentimientos, preocupaciones, situaciones de la vida diaria, logros o valores. Compartir este momento es fundamental para el desarrollo de los menores porque da el sentimiento de un espacio seguro, organizado y libre para compartir.

Por otro lado, fortalece el vínculo entre padres e hijos y, a la vez, refuerza el sentido de las figuras de autoridad, dado que cada integrante representa un rol en la dinámica de la familia.



ACTIVIDAD: SABORES Y AROMAS PARA RECORDAR

Propósito: Recordar situaciones y vivencias positivas a través de los sentidos.

Materiales:

- Cajas
- Alimentos de los tres grupos

Desarrollo:

- Forma equipos y pídeles que se organicen en un círculo alrededor de una mesa.
- Reparte a cada equipo una caja con diferentes alimentos como verduras, frutas o cereales.
- Cada integrante tendrá su turno, con los ojos cerrados, para meter la mano en la caja y adivinar qué es lo que sacaron.
- Compartan al interior del equipo los recuerdos o emociones que les evoca tocar, oler y comer lo que obtuvieron.
- Hagan énfasis en las emociones y sensaciones agradables que nos recuerdan los alimentos.
- Rota las cajas por equipo para que todos tengan la oportunidad de probar los diversos alimentos.
- Para finalizar, pide que reflexionen sobre las situaciones, vivencias o emociones positivas que recordaron al comer u oler los alimentos.



ACTIVIDAD: EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

Propósito: Identificar el estado emocional de los participantes a través del termómetro de las emociones.

Materiales:

- Cartulina, pellón o papel kraft
- Plumones, gises de colores, etc.
- Imagen de termómetro emocional
- Letreros con el nombre de cada alumno

Desarrollo:

- Comenta al grupo sobre las emociones básicas y su función de manera sencilla y acompañada de ejemplos.
- Elabora el termómetro emocional utilizando plumones, gises de color, cartulina, pellón o papel kraft, y pégalo al lado del pizarrón; de igual manera, haz los letreros con el nombre de los participantes.
- Presenta el termómetro de las emociones, donde al inicio de cada sesión deberán colocar su nombre en la emoción que estén experimentando en ese momento.
- No es necesario preguntar el porqué de la emoción expresada, sin embargo, si un alumno(a) desea comentar algo, el grupo escuchará su participación. Es importante que el docente esté pendiente de las emociones que los alumnos reflejen al iniciar y, en caso de ser necesario, compartir con los padres o tutores lo identificado durante la actividad.



ACTIVIDAD: LA RULETA DE LAS EMOCIONES

Propósito: Compartir experiencias personales y reconocer emociones pensamientos y deseos propios.

Materiales:

- Hojas blancas
- Plumones, marcadores, etc.
- Ruleta de las emociones

Desarrollo:

- Explica a los alumnos que van a jugar la Ruleta de las emociones y que el juego está dividido en dos fases.
- En la primera cada jugador pasará a girar la ruleta y, según la emoción en que se detenga, el participante deberá comentar una situación donde la identifique.
- En la segunda fase se hará básicamente lo mismo, sólo que en esta ocasión la explicación de la emoción y la situación la tendrán que cambiar por un dibujo. Por lo tanto, antes de iniciar esta fase deberá entregar un par de hojas blancas a cada niño, así como poner a su disposición marcadores y colores.
- Al terminar la segunda fase motívalos a compartir sus dibujos con el resto del grupo; pregúntales ¿cuánto se sienten identificados con las situaciones comentadas? y ¿cómo podemos permanecer o evitar sentirnos así?
- Anota en el pizarrón las respuestas que mencionaron los niños, reflexionando lo siguiente:
Situación → ¿Qué sensación me genera? → ¿Qué puedo hacer ante esta sensación?



ACTIVIDAD: CÍRCULO DE PAZ: YO CUIDO DEL OTRO

Propósito: Impulsar a que los alumnos logren establecer vínculos con sus compañeros a través del trabajo grupal, compartiendo experiencias vividas, para aprender a dialogar, escuchar al otro y fomentar el autocontrol y expresión de sentimientos.

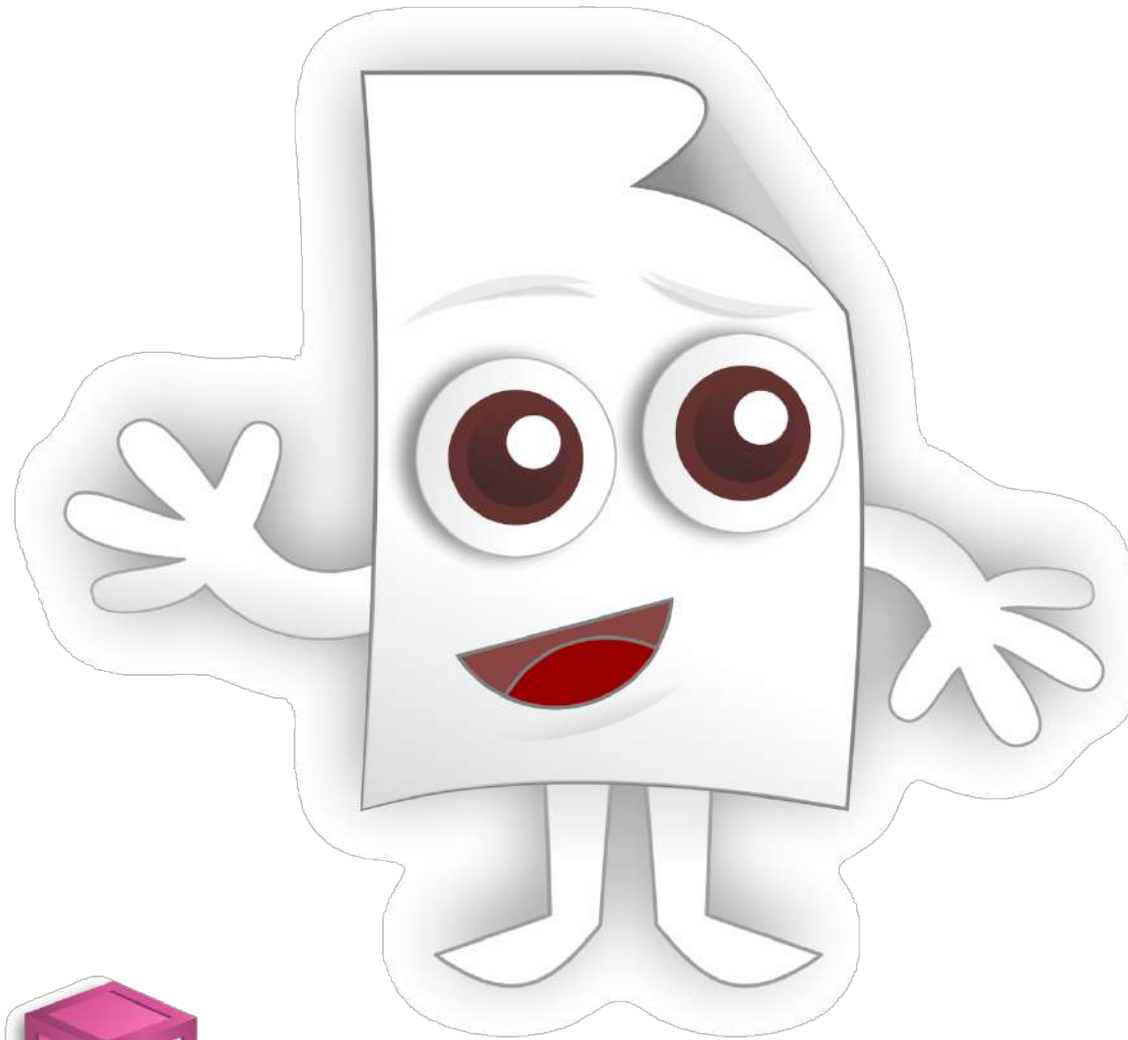
Materiales:

Apartado Salud emocional de este manual

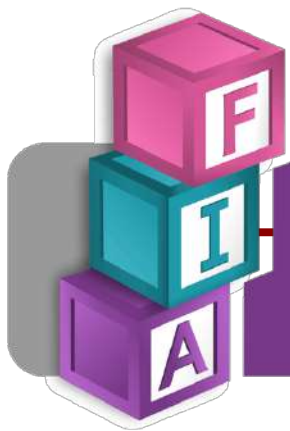
Desarrollo:

- Den lectura compartida al apartado salud emocional de este manual.
- Organiza al grupo en un círculo grande y explica las características de la dinámica círculo de paz para que relaten una experiencia vivida, ya sea positiva o negativa.
- Pide que reflexionen a partir de las siguientes preguntas: ¿recuerdas alguna situación que te haya causado un sentimiento positivo o negativo?, ¿qué consejo le darían a su compañero?, ¿qué podemos hacer para sentirnos mejor?, ¿cómo podemos apoyarlo?, etc.
- Si tienen alguna duda sobre la implementación de esta estrategia pueden consultar el artículo Círculo de paz y convivencia en los centros escolares, en el sitio: <https://integracion-academica.org/attachments/article/153/05%20Circuitos%20de%20Paz%20-%20Martinez%20FBernal.pdf>.





*Ficha
Individual
Acumulativa*



Ficha
Individual
Acumulativa

FICHA INDIVIDUAL ACUMULATIVA (FIA)

Con el objetivo de fortalecer el expediente personal de los alumnos y apoyar a los docentes de educación básica con información que dé cuenta de las capacidades, intereses, cualidades, obstáculos y padecimientos de sus alumnos, así como favorecer una educación inclusiva y la necesidad de llevar un control del desarrollo de los niños en las escuelas, se propuso actualizar y oficializar los registros que los docentes venían realizando desde la década de los 70 con el diseño de un instrumento asertivo que permite el registro y la evaluación de la educación integral de los alumnos en Veracruz. Para lo cual se desarrolló la estrategia de la Ficha Individual Acumulativa (FIA), que consiste en sistematizar información relevante del alumno y registrarla en una plataforma en línea. Constituye una fuente de información sobre su historia en los aspectos personal, familiar, escolar y de salud; además, facilita realizar el seguimiento objetivo de la evolución de los alumnos durante el ciclo escolar.

Asimismo, ofrece al sistema educativo veracruzano el historial de cada alumno para que, según la naturaleza del problema detectado, direcciona programas existentes o genere nuevos.

La información obtenida es ingresada a la plataforma oficial de la Secretaría de Educación de Veracruz (<http://fialumnos.sev.gob.mx/>) por los maestros de grupo una vez que el proceso de inscripción queda terminado en la plataforma de control escolar, más o menos por el mes de octubre de cada ciclo escolar.

La plataforma permite el acceso a través de cuentas personalizadas a nombre de los docentes frente a grupo, creadas por los directores de cada escuela, en caso de tener dudas sobre esta actividad, puedes consultar los tutoriales de las siguientes ligas:

<http://fialumnos.sev.gob.mx/Documentos/TutorialCreacionDeUsuariosPrimariaYPreescolar.pdf>

<http://fialumnos.sev.gob.mx/Documentos/TutorialCreacionDeUsuariosSecundaria.pdf>



Durante y después de la captura de datos, el director escolar, supervisor, jefe de sector, personal del nivel educativo y la Subsecretaría de Educación Básica podrán monitorear el avance y análisis de cada indicador de la Ficha Individual Acumulativa, y crear sus propias estadísticas de salud (prontuarios) para generar reportes o canalizar la población estudiantil con mayor necesidad, a través de la plataforma de monitoreo de datos: <http://fialumnos.sev.gob.mx/loginusuarios.aspx>

La información registrada permanece en línea en todo momento, durante todo el ciclo escolar y en su tránsito por la educación básica (inicial, preescolar, primaria, secundaria y especial), lo cual permite orientar principalmente a padres de familia y docentes sobre el estado general de salud de los alumnos para que, en conjunto, tomen decisiones que favorezcan su aprendizaje.

Recuerda que existen dos formas de entrar al sistema FIA. ¡Si eres docente ingresa con tu usuario y contraseña creadas por tu director!

¡Si eres director, supervisor, jefe de sector, ATP, ingresa con la clave asignada por control escolar!

Ejemplo de historial acumulativo de una alumna

		ALUMNA DE PRIMARIA ESTATAL			MUNICIPIO YECUATLA 30EPR2667F
		 PESO KG	 TALLA CM	 IMC	 PROMEDIO GENERAL DE GRADO
Ciclo Escolar				CLASIFICACIÓN	
EDUCACIÓN SECUNDARIA	2019-2020	57	162	21.72	POSIBLE RIESGO DE SOBREPESO 8
	2018-2019	50	153	21.36	POSIBLE RIESGO DE SOBREPESO 8.5
	2017-2018	42	141	21.13	POSIBLE RIESGO DE SOBREPESO 8.2
EDUCACIÓN PRIMARIA	2016-2017	35	140	17.86	POSIBLE RIESGO DE SOBREPESO 8.5
	2015-2016	31	132	17.79	NORMAL 9.4
	2014-2015	24	125	15.36	NORMAL 9.5
	2013-2014	22	121	15.03	NORMAL 8.5

FICHA INDIVIDUAL ACUMULATIVA

INGRESE AL SISTEMA

Usuario:

Contraseña:

Documentos a descargar:

- [Instructivo de llenado FIA PRIMARIA](#)
- [Instructivo de llenado FIA PRESCOLAR](#)
- [Instructivo de llenado FIA SECUNDARIA](#)
- [Tutorial para crear usuarios y contraseñas de Primaria y Preescolar](#)
- [Tutorial para crear usuarios y contraseñas de Secundaria](#)
- [Preguntas frecuentes](#)
- [Escala optométrica](#)

Videos:

- [Video promocional](#)
- [Agudeza auditiva](#)
- [Talla y Peso](#)
- [Agudeza visual](#)

A continuación se describe cada uno de los apartados que componen la Ficha Individual Acumulativa en línea por nivel educativo:

DATOS	NIVEL EDUCATIVO		
	INICIAL / PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Datos de identificación	X	X	X
Seguridad Social	X	X	X
Estado general de salud	X	X	X
Tipo de sangre	X	X	X
Historial del desarrollo	X	No aplica	No aplica
Peso al nacer	X	No aplica	No aplica
Talla	X	No aplica	No aplica
Semanas de gestación	X	No aplica	No aplica
Tipo de parto	X	No aplica	No aplica
Escala de Apgar	X	No aplica	No aplica
Tipo(s) de lactancia	X	No aplica	No aplica
Complicaciones durante y después del nacimiento	X	No aplica	No aplica
Desarrollo temprano	X	No aplica	No aplica
Salud bucal	X	X	X
Agudeza visual	No aplica	X	X
Agudeza auditiva	No aplica	X	X
Problemas posturales	X	X	X

Antecedentes farmacológicos	X	X	X
Enfermedades crónicas	X	X	X
Desarrollo físico, peso, talla e IMC	X	X	X
Cintura y cadera	No aplica	X	X
Aspectos neuromotores	X	No aplica	No aplica
Factores que inciden en el aprendizaje escolar	X	X	X
Reporte de evaluación anual	X	X	X
Historial socio-familiar	X	X	X
Apoyos específicos permanentes	X	X	X
Discapacidades, dificultades severas, trastornos y aptitudes sobresalientes	X	X	X

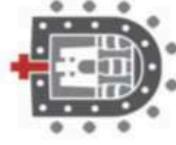
PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

La información proporcionada para la conformación de la Ficha Individual Acumulativa queda bajo el resguardo del docente solicitante y la Secretaría de Educación, quien cumple con la protección de datos personales ante el Instituto Veracruzano de Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (IVAI), con las medidas de seguridad requeridas y generando los avisos de privacidad integral y simplificado a los cuales se puede acceder en la institución solicitante (escuela), o desde el sitio:

http://fialumnos.sev.gob.mx/documentos/ap_2019.pdf



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación



ME LLENA DE ORGULLO

Aviso de Privacidad Simplificado de la Ficha Individual Acumulativa (FIA)

La Secretaría de Educación es la responsable del tratamiento de los datos personales que nos proporcione.

Los datos personales que recabamos de su hijo, los utilizaremos para las siguientes finalidades:

- 1.- Fortalecer el expediente personal de los alumnos y apoyar a los docentes de Educación Básica con información que dé cuenta de las capacidades, intereses, cualidades, obstáculos y padecimientos de sus alumnos para favorecer una educación inclusiva.
- 2.- Constituir una fuente de información sobre la historia en los aspectos personal, familiar, escolar y de salud, permitiendo realizar un seguimiento objetivo de la evolución de los alumnos durante el ciclo escolar.
- 3.- Formar parte de la encuesta nacional de salud, recabada por el DIF Nacional.
- 4.- Compartir estadísticas para la atención de casos omitiendo los datos de identificación de su hijo con el objetivo de brindarle una mejor atención.

Le informamos que sus datos personales de su hijo serán compartidos con la siguiente organización y autoridades distintas al sujeto obligado, para los fines que se describen a continuación:

Destinatario de los datos personales	Finalidad
DIF Nacional	Formar parte de la encuesta nacional de salud con los aspectos de peso y talla.

Para mayor información acerca del tratamiento y de los derechos que puede hacer valer, usted puede acceder al aviso de privacidad integral a través de la dirección electrónica:

<http://www.sev.gob.mx/transparencia/datos-personales/avisos-integrales-de-privacidad/>



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué es la Ficha Individual Acumulativa (FIA)?

Es un instrumento aplicado por los docentes de escuelas de educación básica, con el objetivo de obtener información de los alumnos que permitan conocer aspectos de su desarrollo y con ello crear estrategias de apoyo personalizado de acuerdo con sus necesidades.

¿Para qué se recopila la FIA?

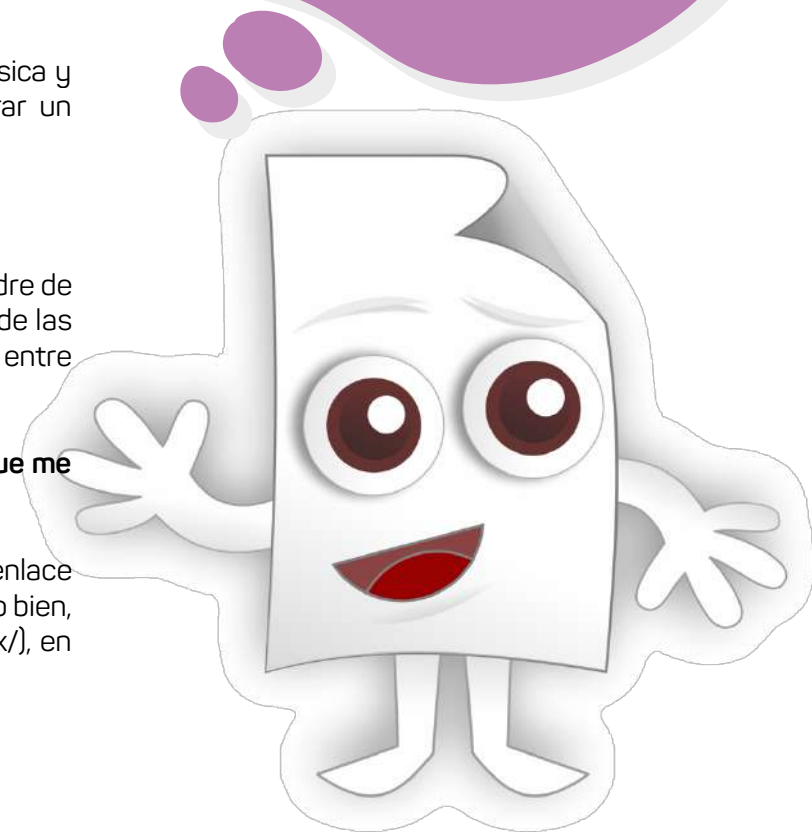
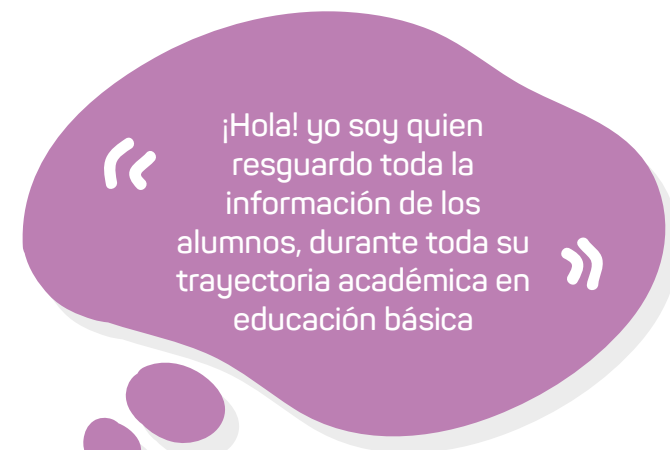
Para contar con una estadística del estado general de salud de los alumnos de educación básica y con ello crear programas o estrategias que ayuden a fomentar hábitos saludables y lograr un estado de completo bienestar físico, mental y social.

¿Quién captura la información de la FIA?

Únicamente la efectúa los docentes frente a grupo, quienes realizan entrevistas directas al padre de familia o tutor, obtienen información de documentos oficiales y llevan a cabo la toma directa de las detecciones gruesas de los alumnos como peso y talla, agudeza visual y agudeza auditiva, entre otros.

¿Quién puede orientarme si tengo dudas y observaciones relacionadas con la información que me solicitan para la FIA?

El docente responsable del grupo (tutor escolar), director escolar, supervisor, jefe de sector, enlace de nivel y personal de la Coordinación del Programa Estatal Estilos de Vida Saludable (EsViSa), o bien, puede o consultar los materiales disponibles en la página de FIA (<http://fialumnos.sev.gob.mx/>), en especial: Instructivos de llenado de acuerdo al nivel educativo.



ACTIVIDAD: ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Objetivo: Aprender a sacar el IMC, e identificarlo como un indicador del estado nutricional.

Materiales:

- Báscula
- Cinta métrica

Desarrollo:

- En plenaria comenta que el metabolismo es un proceso químico que juega un papel muy importante para el cuerpo humano. Pero no es de sorprender que mucha gente lo simplifique y sólo lo vea como algo que influye en la facilidad con que nuestro cuerpo engorda o adelgaza. Aquí es donde entran en juego las calorías. Una caloría es una unidad que mide cuánta energía proporciona al cuerpo un alimento en particular. Una tableta de chocolate tiene más calorías que una manzana, de modo que proporciona más energía al cuerpo, aunque con las calorías no hay que excederse. Al igual que un coche almacena gasolina en el depósito hasta que la necesita para alimentar el motor, el cuerpo almacena calorías, principalmente en forma de grasa. Si llenamos demasiado el depósito de un coche, la gasolina rebosa y se derrama por el suelo. Del mismo modo, si una persona ingiere demasiadas calorías, estas “rebotan” y generan un exceso de grasa corporal.
- Explica que calcularán su IMC, para lo cual deben pesarse y medirse en parejas. En caso de ser necesario, puedes consultar el tutorial de peso y talla que encontrarás en la página: <http://fialumnos.sev.gob.mx/>, donde te explicarán la forma correcta de hacerlo.
- Una vez que cuenten con estos datos, solicita que en un primer momento multipliquen su estatura al cuadrado y, en un segundo momento, dividan su peso entre el resultado de su estatura al cuadrado; por ejemplo, si miden 1.60 m y pesan 60 kg, 1.60 por 1.60 es igual a 2.56, 60 entre 2.56 es igual a 23.4, ese es su IMC.
- El indicador ampliamente aceptado para evaluar el estado nutricional de una persona es el porcentaje de masa grasa corporal. El índice de masa corporal (IMC: kg/m^2) definido como peso (kg) dividido por la talla (m^2) tiene una excelente correlación con el porcentaje de masa grasa corporal y proporciona una idea bastante certera del estado nutricional en la mayoría de la población y de la presencia de variables asociadas al daño biológico como consecuencia del exceso de masa-grasa. Además, el IMC relacionado con la edad y el sexo constituye un indicador universalmente aceptado para la estimación de la obesidad en niños de 2 a 18 años, tanto en estudios epidemiológicos como para el cribado clínico. La OMS recomienda evaluar el estado nutricional de niños desde los 6 años a través del IMC.

Una vez obtenido el IMC, identifiquen en la siguiente tabla su clasificación:

Clasificación	IMC (kg/m^2)
Bajo Peso	< 18.50
Delgadez severa	< 16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99
Sobrepeso	≥ 25.00
Pre-obeso (riesgo)	25.00 - 29.99
Obeso	≥ 30.00
Obeso tipo I (riesgo moderado)	30.00 - 34.99
Obeso tipo II (riesgo severo)	35.00 - 39.99
Obeso tipo III (riesgo muy severo)	≥ 40.00

ACTIVIDAD: ÍNDICE DE CINTURA

Objetivo: Analizar el indicador perímetro de cintura para reconocer el estado nutricional de un joven o adulto.

Materiales:

- Cinta métrica

Desarrollo:

- En plenaria comenta que la obesidad durante la infancia es complicada debido a que la talla sigue incrementándose y la composición corporal está cambiando constantemente. Actualmente su diagnóstico se realiza por medio de los patrones de crecimiento propuestos por la Organización Mundial de la Salud; sin embargo, se han propuesto diversos indicadores antropométricos para una detección equivalente.
- La obesidad se define como una condición de acumulación anormal o excesiva de grasa que es perjudicial para la salud. La identificación de obesidad durante la infancia es complicada debido a que la talla sigue incrementando y la composición corporal está cambiando continuamente.
- Hoy en día la obesidad abdominal constituye el principal componente del síndrome metabólico (SM) junto con alteraciones en la tolerancia a la glucosa, elevación de la tensión arterial, elevación de los triglicéridos y descenso del colesterol HDL. Existen diversos indicadores antropométricos propuestos para el diagnóstico de sobrepeso y obesidad infantil como el perímetro de cintura.
- Solicita que de manera individual identifiquen la medida de su cintura, para lo cual deberán tomar la cinta métrica y con los dedos localizar la parte superior de las caderas (hueso sobresaliente) y la base de la caja torácica (última costilla). La cintura es la parte suave y carnosa que hay entre estos dos límites prominentes. También se trata de la parte más estrecha del torso y se suele ubicar a la altura o justo por encima del ombligo. Después, que sujeten la cinta métrica y midan la circunferencia de su cintura, exhalando (sacando el aire) a la hora de hacerlo.
- Una vez que tengan su medida, deberán saber que para las mujeres deberá ser menor o igual a 80 cm y para hombres igual o menor a 94 cm. Este ejercicio les permitirá identificar la cantidad de grasa abdominal acumulada y si es preciso modificar o no sus hábitos.

Para medir

- De pie, con el torso descubierto y los brazos colgando
- Relájese y después de exhalar aire
- Mida entre las costillas inferiores y la cresta ilíaca
- Anote las medidas



¿Cuánto debe de medir la cintura?

- Lo ideal sería:
- En mujeres: igual o menor a 80 cm
 - En hombres: igual o menor a 94 cm

ACTIVIDAD: TRANSMISIÓN AÉREA Y ÓSEA

Objetivo: Reconocer la técnica para la detección gruesa de posibles problemas auditivos.

Materiales:

- Una silla
- Espacio sin ruidos

Desarrollo:

- En plenaria comenta que la preocupación por el aumento de la exposición a sonidos fuertes es cada vez mayor. Con la popularización de la tecnología, algunos dispositivos como los reproductores de música suelen poseer volúmenes perjudiciales si se escucha durante largos periodos de tiempo. Todo ello supone con frecuencia un grave riesgo de pérdida auditiva irreversible.
- La Organización Mundial de la Salud calcula que 1100 millones de jóvenes de todo el mundo podrían estar en riesgo de sufrir pérdida de audición debido a prácticas auditivas perjudiciales, y más de 43 millones de personas de entre 12 y 35 años padecen una pérdida auditiva discapacitante por diferentes causas.
- Explica que en parejas llevarán a cabo el *test de Rinne*, el cual es una prueba o valoración que consiste en comparar la transmisión aérea (TA) y la transmisión ósea (TO) de cada oído por separado.
- Cuando nos referimos a transmisión aérea, hablamos de la transmisión natural del sonido al oír los sonidos del ambiente, es decir, el paso del sonido. Mientras que cuando hablamos de la transmisión ósea, nos referimos a la percepción del sonido por medio de la conducción ósea, esto es, oír gracias a las vibraciones del cráneo.
- Solicita que sigan las siguientes instrucciones: **Usted escuchará un sonido por un oído primero, dígame dónde lo escucha más fuerte. Frote sus dedos pulgar, medio e índice a dos centímetros de la oreja del compañero y pregunte, ¿aquí? Ahora frote los dedos medio e índice sobre la oreja y vuelva a preguntar, ¿o aquí? Repita el ejercicio para permitir que la persona esté segura de su respuesta.**
- Lo ideal es que la persona indique que escucha más fuerte el sonido de frotamiento de dedos que el de oreja, lo cual indica que es la transmisión aérea la que escucha más fuerte, al igual que señala un buen estado de salud auditiva.

RECOMENDACIONES

Cómo lograr que la audición esté exenta de riesgos

- Mantenga el volumen bajo de aparatos de audio personales.
- Limite el tiempo que dedica a actividades ruidosas. La duración de la exposición al ruido es uno de los principales factores que contribuyen al nivel total de energía acústica.
- Vigile los niveles seguros de exposición al ruido.
- Preste atención a las señales de advertencia de pérdida de audición, acuda a un profesional especializado en salud auditiva en caso de dificultad para oír sonidos agudos como los del timbre, teléfono o despertador; para entender el habla, sobre todo por teléfono, o para seguir conversaciones en ambientes ruidosos, como restaurantes o reuniones sociales.
- Haga revisiones auditivas periódicas.

BIBLIOGRAFÍA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional. (16 de mayo de 2014). Publicado en *Diario Oficial de la Federación*. México: SEGOB. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5344984&fecha=16/05/2014

Arvizú M., O., Polo O., E., y Shama, T. (Eds.) (2015). *Qué y cómo comemos los mexicanos. Consumo de alimentos en la población urbana*. México: Instituto Nacional de Salud Pública, Fundación México para la Salud/Fondo Nestlé para la Nutrición. Recuperado de: http://fondonutricion.org/nestle/phocadownload/libros/que_y_como_comemos_los_mexicanos.pdf

Barrios González, E. M., García Mérida, M. J., Murray Hurtado, M., y otros. (2016). *Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años*. España: Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad Infantil, Sociedades Canarias de Pediatría, Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud.

Bolado García, V. E. (2002). Mitos en el tratamiento nutricional de la obesidad y la diabetes mellitas. *Nutrición Clínica*, 5(4), 267-71.

Bonvecchio, A., Fernández-Gaxiola, A. C., Plazas B., M., Kaufer-Horwitz, M., Pérez L., A. B., y Rivera Dommarco, J. A. (2015). *Guías alimentarias y de actividad física en el contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*. México: Academia Nacional de Medicina, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología.

Boticario, C. (2012). Nutrición y alimentación: mitos y realidades. *Revista Aldaba*, 36. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/ALDABA/article/view/20535/17024>

Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5ta edición). México: Mc Graw-Hill Interamericana Editores.

Carmuega, E. (Ed.) (2015). *Hidratación saludable en la infancia*. Buenos Aires, Argentina: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil-CESNI. Recuperado de <https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2018/09/HidratacionSaludable.pdf>

Centro de Atención Integral al Pacientes con Diabetes CAIPaDi, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. (2013). *¿Falta de tiempo para preparar tus comidas?* [Material electrónico]. Recuperado de <http://www.innsz.mx/2018/CAIPaDi/FALTADETIEMPOPARAPREPARARTUSCOMIDAS.pdf>

Guía Nutriplato para la alimentación equilibrada de los niños. (2019). España: Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, Nestlé. Recuperado de https://www.nutriplatonestle.es/nutritest/_docs/guia-nutriplato-nestle.pdf

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. (22 de enero de 2013). Publicada en *Diario Oficial de la Federación*. México: SEGOB. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria. (27 de marzo de 2020). MODIFICACIÓN publicada en *Diario Oficial de la Federación*. México: Secretaría de Economía. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf

Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009. Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. (1 de marzo de 2010). Publicada en *Diario Oficial de la Federación*. México: Secretaría de Salud. Recuperado de <http://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>

Martínez Álvarez, J. R., y Iglesias Rosado, C. (2006). *Libro blanco de la hidratación*. España: SEDCA (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación).

Murillo-Godínez, G. P., y Pérez-Escamilla, E. L. (2017). Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. *Medicina Interna*, 33(3), 392-402. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/mim/v33n3/0186-4866-mim-33-03-00392.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2014). Nutrición. Recuperado de www.who.int/nutrition/about_us/es/

Organización Mundial de la Salud. (agosto de 2017). 10 datos sobre nutrición. Recuperado de www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/

Organización Mundial de la Salud. (11 de octubre de 2017). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. (Nota informativa). Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

Pérez Lizaur, A. B., Palacios González, B., Castro Becerra, A. L., Castro Becerra, A. L., y Flores Galicia, I. (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes* (4ta edición). (Escaneado). Recuperado de: <https://vizcayanutricion.files.wordpress.com/2013/09/sistemamexicanodealimentosesequivalentes.pdf>

Secretaría de Salud. (2015). *Guía de orientación alimentaria*. México: Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la salud.

Secretaría de Salud. (2015). *Porciones de alimentos*. [Folleto electrónico]. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/1BC8AJ40MThGMMvYD_e0HjMSr56ha3iaS/view

Secretaría de Salud de Veracruz. (1 de enero de 2020). Jarra del Buen Beber. [Infografía electrónica]. Recuperado de <https://www.ssaver.gob.mx/blog/2020/01/13/asi-como-el-plato-del-buen-comer-tambien-existe-la-jarra-del-buen-beber-la-conoces/>

Téllez Villagómez, M. E. (2013). *Nutrición clínica* (2da edición). México: Editorial El Manual Moderno.

HUERTO ESCOLAR

Huerto escolar: 5 Actividades para tu proyecto educativo. (10 de junio de 2019). Optimus Garden [Blog]. Recuperado de <http://optimusgarden.com/huerto-escolar-5-actividades-y-conclusiones-para-tu-proyecto-educativo/>

Ministerio de Educación de El Salvador. (2009). *El Huerto Escolar. Orientaciones para su implementación*. San Salvador, El Salvador: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Dirección Nacional de Educación. Recuperado de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/21877-061e61334701c700e0f53684791ad06ed.pdf>

Morales, H., Hernández, C., Mendieta, M., y Ferguson, B. G. (Coords.) (2016). *Sembremos ciencia y conciencia. Manual de huertos escolares para docentes*. San Cristóbal de las Casas, Chiapas, México: El Colegio de la Frontera Sur.

Mundo Huerto [Sitio Web] (2020). Tipos de huertos. Recuperado de <https://www.mundohuerto.com/fundamentos/tipos-huertos>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación-FAO. (2009). *El huerto escolar como recurso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas del currículo de educación básica*. Santo Domingo, República Dominicana: FAO, SEE, MUDE, SEA. Recuperado de <http://www.fao.org/3/am042s/am042s.pdf>

HIGIENE PERSONAL

Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Ministerio de Educación y Deportes, y UNICEF. (2005). *Los hábitos de higiene*. [Informe]. UNICEF Venezuela. Recuperado de <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>

Manual de capacitación a familias 4. Practicando la higiene cuidamos nuestra salud. (2010). MDGIF, Fondo para el logro de los ODM. Recuperado de <https://www1.paho.org/per/images/stories/PyP/PER37/26.pdf>

Muñoz Rebollo, R. (2018). *Higiene y bienestar. Cuaderno de actividades para el alumnado*. Sevilla, España: Ayuntamiento de Sevilla y Egondi Artes Gráficas. Recuperado de <https://www.sevilla.org/servicios/servicio-de-salud/promocion-de-la-salud/educacion-para-la-salud-en-el-marco-educativo/higiene-y-bienestar-ciclo2-2018-web-2pag.pdf>

UNICEF. (s/f). Agua, saneamiento e higiene. Recuperado de https://www.unicef.org/spanish/wash/index_49090.html

SALUD VISUAL

Información para niños. (2020). Kids Health. [Sitio Web]. Recuperado de <https://kidshealth.org/es/kids/center/spanish-center-esp.html>

Realízate un examen de la vista anualmente. (s/f). Fundación Ver Bien para Aprender Mejor. [Sitio Web]. Recuperado de <http://verbien.org.mx/salud-visual/>

Salud visual. (2020). Salud y Medicinas [Sitio Web]. Recuperado de <https://www.saludymedicinas.com.mx/vida-sana/salud-visual>

SALUD EMOCIONAL

Calderón, I. (2011). La mediación en la resolución de conflictos en los contextos escolares. *Acción Pedagógica*, 33(1), 42-57. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6222144>

Fraire, M., y Longobardi, C. (2008). Niños a la hora de la comida: un análisis de interacción conversacional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 261-269. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832318028>

Segura, M., y Arcas, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos*. España: Narcea Ediciones. Recuperado de https://books.google.com.mx/books/about/Educacion_de_las_emociones_y_los_sentimientos.html?id=V10M6Zp1q3YC&source=kp_book_description&redir_esc=y

Shub, N. (2006). *Padres desde el corazón*. [e-book]. Xalapa-Enríquez, México: Centro de Estudios e Investigación Gestálticos.

Villalba, J. (2016). La convivencia positiva. *Educación y Humanismo*, 18 (30), 92-106. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6395345>

FICHA INDIVIDUAL ACUMULATIVA

Contreras Ferto, R. (1972). *Evaluación en la escuela primaria*. México: Editorial Oasis.



**Coordinación del Programa Estatal Estilos
de Vida Saludable**

Calle Modesto A. Guinard 5-A, Fracc. Ensueño,
C.P. 91060, Xalapa, Veracruz. Teléfono: (228)
8181739, 6889799

esvisa@msev.gob.mx

Micrositio: <https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/>



@EsvisaVer
Programa Estilos de Vida
Saludable



Programa Estilos de Vida
Saludable

