

Vida saludable

Noel Ernesto Velázquez Castro
Martha Janette Padilla Rentería

2



Editorial



Umbral

Vida saludable 2

Noel Ernesto Velázquez Castro

Martha Janette Padilla Renteria



Secundaria

E d i t o r i a l



U m b r a l

www.umbral.com.mx

ESTIMADO PROFESOR, SI DESEA:

Conocer otros materiales • Asesoría para elaborar un libro • Publicar un texto

ACÉRQUESE A NOSOTROS

Comercialización Zona Occidente

Teléfonos: 33 31 33 30 53 y 33 31 33 30 59
Privada Porfirio Díaz N.º 15, Col. El Mante
C. P. 45235, Zapopan, Jalisco, México
editorialumbral@hotmail.com

Comercialización Zona Centro

Teléfonos: 55 51 19 23 41 y 55 20 62 00 22
Joyas N.º 37, Col. Estrella
Alcaldía Gustavo A. Madero
C. P. 07810, Ciudad de México
ventasvdmexico@umbral.com.mx

Dirección editorial: Rafael Alejandro Orozco Díaz

Subdirección editorial: Isela Cuevas Cano

Coordinación editorial: Montserrat Larios de la Peña

Edición: Claudia Fabiola Díaz Cisneros

Diseño de colección: Montserrat Larios de la Peña

Diseño de colección de cubierta: Antonio García Sandoval

Diagramación: Montserrat Larios de la Peña

Diseño de cubierta: Antonio García Sandoval

Revisión de maqueta: Isela Cuevas Cano

Imágenes: Photo Stock, Dreamstime y Antonio García Sandoval

El contenido de los enlaces (códigos QR) que aparecen en este libro es propiedad de sus respectivos autores y sólo sirve como apoyo didáctico, sin fines de lucro para la editorial.

Vida saludable 2

Derechos de autor:

© 2021, Noel Ernesto Velázquez Castro, Martha Janette Padilla Renteria

© Umbral Editorial, S. A. de C. V.

Teléfonos: 33 31 33 30 53 y 33 31 33 30 59

Privada Porfirio Díaz N.º 15, Col. El Mante

C. P. 45235 Zapopan, Jalisco, México

ISBN: 978-607-619-776-9

Primera edición: 2021

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria
Editorial Mexicana Socio # 3338

Umbral y su símbolo identificador son una marca comercial registrada. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra mediante algún método, sea electrónico o mecánico (INCLUYENDO EL FOTOCOPIADO, la grabación o cualquier sistema de recuperación o almacenamiento de información), sin el consentimiento por escrito del editor.

Impreso en México / Printed in Mexico



Índice

Introducción	5
La nueva escuela mexicana	5
Propósitos para la educación secundaria	6
Intervención pedagógica	6
Carta a los estudiantes	7
Conceptualización de <i>vida saludable</i>	7
Conoce tu libro	10
Ficha del alumno	12

UNIDAD 1. Mi higiene y la salud

Exploración diagnóstica	16
Secuencia didáctica 1. Higiene personal	17
La higiene personal, un hábito de vida saludable	17
Enfermedades de la piel	17
Enfermedades bucales	24
Los oídos	27
Cómo debes limpiar tus oídos	29
Secuencia didáctica 2. Higiene familiar	35
La higiene familiar, cuidados en el hogar	35
Cómo evitar los accidentes en casa	36
Secuencia didáctica 3. Higiene del entorno	35
La higiene de las áreas de uso común y las pandemias	44
Influenza AH1N1	46
SARS-CoV-2 o COVID-19	49
Visitemos el laboratorio escolar	53
Práctica de laboratorio para la elaboración de gel antibacterial	53
Secuencia didáctica 4. Salud mental	58
La higiene también es mental	58
¿Qué es el sueño?	59
¿Por qué dormimos?	59
¿Cuántas horas hay que dormir?	59
¿Cuáles son algunos trastornos del sueño comunes?	60

UNIDAD 2. En cuerpo sano, mente sana

Exploración diagnóstica	70
Secuencia didáctica 1. Nutrición	71
Sé nutrirme para estar sano	71
Secuencia didáctica 2. Educación física y deporte escolar	77
Jugar y decidir tener una vida más activa y saludable	77
Vamos a revisar algunos conceptos	79
Secuencia didáctica 3. Vida libre de drogas	85
Soy sano. Elijo bien y me informo	85
Sopa de letras: saludable sin drogas	87

UNIDAD 3. Ciencia y vida saludable también van de la mano

Exploración diagnóstica	96
Secuencia didáctica 1. Proyectos escolares de impacto escolar y social	97
Ejemplo de microproyecto. El mundo de la ciencia y la tecnología	99
Importancia	99

ÍNDICE

Valores y compromisos	100
Implementación	100
Planificación	101
Cronograma	102
Matriz de relación: proyecto-objetivo-producto	103
Microproyecto 1. La tierra donde vivo	104
Implementación	104
Planificación. Estrategias metodológicas	105
Instrumentos de evaluación	106
Contenido científico	106
Práctica científica 1	107
La presión atmosférica	107
Práctica científica 2	108
Medidor de oxígeno	108
Práctica científica 3	109
Atravesando el hielo	109
Práctica científica 4	110
El viento	110
Precisiones para el trabajo (recomendaciones metodológicas)	110
Microproyecto 2. Descubrimos el mundo	112
Implementación	112
Planificación. Estrategias metodológicas	112
Instrumentos de evaluación	114
Contenido científico	114
Práctica científica 1	115
Permeabilidad del suelo	115
Práctica científica 2	115
Placa oceánica	115
Práctica científica 3	116
El arcoíris. Descomposición de la luz	116
Precisiones para el trabajo (recomendaciones metodológicas)	117
Actividad final	118
Proceso de elaboración de un proyecto	118
Etapas de un proyecto	119
Etapa 1. Análisis de la situación	119
Etapa 2. Selección y definición del problema	119
Etapa 3. Definición de los objetivos del proyecto	120
Etapa 4. Justificación del proyecto	120
Etapa 5. Análisis de la solución	121
Etapa 6. Planificación de las acciones	121
Etapa 7. Especificación de los recursos	121
Etapa 8. Evaluación	122
Etapa 9. Informe final	122
Bibliografía	124
Anexos	127



La nueva escuela mexicana

La educación es uno de los pilares principales del desarrollo de toda sociedad. México es un país que durante siglos ha demostrado que tiene una sociedad con bases enfocadas en la construcción y el desarrollo; muchas son las batallas que ha tenido que librar para llegar a ser la nación que actualmente es.

El gobierno de México ha decidido actualizar, reformular la educación y los componentes de la institución escolar, con el fin de que la formación académica sea armónica y con una visión a formar mexicanos con amor a la patria, respeto a los derechos humanos, las libertades, establecer una cultura de paz y educar para generar una consciencia de solidaridad internacional, todo ello bajo una perspectiva humanista y de desarrollo sostenible.

“El principio como la libertad, la creatividad, el pensamiento y el movimiento, la recompensa interna, el contexto, los iguales, el orden psicosocial o la interacción maestro-alumno, se constituyen hoy en día como las bases fundamentales de la pedagógica humanista”. Montessori.

La nueva escuela mexicana será, en el proceso educativo, democrática, nacional, humanística, equitativa, integral, inclusiva, intercultural y de excelencia. Estos puntos serán presentados y establecidos en la construcción del mapa curricular de los planes y programas de estudio, los cuales tendrán una perspectiva de conocimiento matemático, lectura y escritura, historia y geografía, civismo, filosofía, tecnología, innovación, lenguas indígenas de nuestro país, lenguas extranjeras, educación física, arte, promoción de estilos de vida saludable, educación sexual, así como el cuidado del medio ambiente. Éstos serán los contenidos promotores de la formación básica y propéutica de todos los mexicanos.

Debido a estas necesidades, el artículo 3.º constitucional, además de invocar los derechos humanos universales, también establece que el Estado es el rector de la educación.

La derogación de la reforma educativa realizada en el año 2013, generó un gran conflicto, por lo que el gobierno actual se ha abocado en construir un nuevo camino hacia el cambio curricular, para que éste llegue a ser compacto, accesible, flexible, adaptable al contexto, factible y viable para desarrollar en el tiempo escolar disponible; y de esta forma contribuir a la formación de personas técnicamente competentes y socialmente comprometidas con la solución de los grandes problemas nacionales y globales, lo que implica fortalecer la formación de las niñas, niños y adolescentes con valores como honestidad, justicia, libertad, dignidad y otros fundamentales que también forman parte integral de los derechos humanos.

Dentro de las nuevas acciones, se establece legalmente la promoción de estilos de vida saludables con base en los programas de activación física y el establecimiento de programas alimenticios en escuelas de zonas marginadas y escasos recursos.

INTRODUCCIÓN

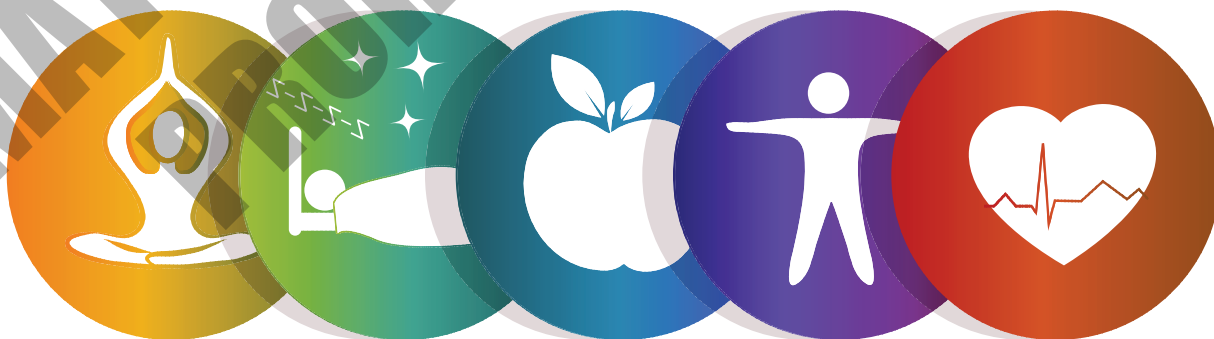
Asimismo, se resalta el establecer los planes y programas de estudio culturales, artísticos y literarios, con el fin de contrarrestar las enfermedades degenerativas como lo son la obesidad y el sobrepeso, y activar contenidos que promuevan la salud escolar.

Propósitos para la educación secundaria

1. Valorar y emplear sus habilidades y destrezas motrices al participar en juegos, actividades de iniciación deportiva y deporte educativo.
2. Descubrir y fortalecer el conocimiento, el cuidado y la aceptación de sí al participar en situaciones motrices y de expresión corporal en las que interactúan con los demás.
3. Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.
4. Proponer y seleccionar alternativas vinculadas con el aprovechamiento del tiempo libre por medio de actividades físicas y recreativas para asumir estilos de vida saludables.
5. Promover y elegir actitudes asertivas y valores que permitan manejar y resolver los conflictos de manera pacífica mediante la toma de acuerdos en juegos, actividades de iniciación deportiva y el deporte educativo.

Intervención pedagógica

Para el ciclo escolar 2021-2022, se espera contar con un programa educativo establecido, por el momento, y como es de conocimiento de todo el gremio magisterial, la asignatura de Vida saludable estará vinculada a algunos aprendizajes clave y aprendizajes esperados a la materia de Educación física, Formación Cívica y Ética, Ciencias, Tutoría y Educación Socioemocional y Tecnología.



Carta a los estudiantes

La secundaria es una etapa de muchos cambios internos y externos. Ahora estás pasando por un proceso académico, cognitivo y físico de crecimiento; por ejemplo, tal vez sientes que en ocasiones los demás no te entienden o que tú mismo no te entiendes, y esto es algo normal. Vas a conocer que lo que antes no te causaba malestar o incomodidad, ahora te incomoda; o que sientes más hambre, sueño que cuando estabas en la primaria, pero ahora, como estás creciendo, sientes más hambre, sueño, cambia tu físico, tu cara, tu olor y vello corporal. Todo esto lo trabajaremos en este texto mediante actividades relacionadas con tu vida cotidiana, para que puedas elegir lo que vas a hacer y cómo, todo esto forma parte del proceso de conocerte. El contenido y temas de este libro también los verás en otras materias, por ejemplo, en Formación Cívica y Ética, Educación Física y Biología, que al trabajarlas en conjunto será para ti más sencillo ver que tu crecimiento, desarrollo social y biológico es más común de lo que imaginas. En fin, ¡continúa creciendo, conociendo y aprendiendo con mucho ánimo!

Conceptualización de *vida saludable*

Un estilo de vida saludable se refiere al conjunto de comportamientos o actitudes diarias que mantienen el cuerpo y la mente de sanos, y que está relacionado con la salud mental, la dieta, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, las relaciones interpersonales y las actividades ambientales y sociales.

Desde esta perspectiva, la doctora Lupe Elescano, médica familiar del complejo hospitalario Guillermo Kaelin de la Fuente en Lima, Perú, afirmó que los hábitos necesarios para una vida saludable son los siguientes:

1. Mantén una dieta sana, equilibrada y adecuada para tu edad. Una dieta saludable consiste en ingerir cinco comidas al día, que aporten los nutrientes esenciales y la energía necesaria para realizar tus actividades diarias.
2. Haz ejercicio físico y evita el sedentarismo. El ejercicio es fundamental para llevar a cabo un estilo de vida saludable. Puedes ejercitarte 30 minutos al día, cinco días a la semana, o puedes practicarlo una hora, tres veces a la semana.
3. Una buena noche de sueño. Dormir al menos siete horas cada noche aumenta los beneficios de un estilo de vida saludable y reduce el riesgo de contraer alguna enfermedad cardiovascular.
4. Mantén la higiene. El concepto de *higiene* no sólo se refiere al aseo y la limpieza del cuerpo, sino también se refiere al entorno de nuestro hogar, manteniéndolo ordenado.
5. Evita fumar y beber. Si estas sustancias se consumen de forma descontrolada, tendrán un impacto negativo en tu salud.
6. Cultiva tu felicidad emocional. Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física. En todas las etapas de tu vida, el bienestar emocional, psicológico y social impactará en tu forma de pensar, sentir y comportarte.

INTRODUCCIÓN

Enseñar a los niños hábitos saludables y que los adopten como un aspecto básico en su vida es la medida preventiva más eficaz para mantener una buena calidad de vida.

Por otro lado, los buenos hábitos de salud pueden ayudarte a evitar enfermedades y mejorar tu calidad de vida. Los siguientes pasos te ayudarán a sentirte y vivir mejor.

- Haz ejercicio con regularidad y controla tu peso.
- No fumes.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas.
- No te automediques. Asiste al médico en caso de cualquier problema de salud.
- Consume una dieta sana y equilibrada.
- Cuida tus dientes.
- Sigue las buenas prácticas de higiene y seguridad.

Finalmente, más que analizar o reflexionar sobre el concepto de *vida saludable*, debemos adoptarlo y reflexionar acerca de él como un estilo de vida que todos, absolutamente todos, debemos practicar diariamente. Es verdad, que no será fácil al principio, igual que con todo hábito o conocimiento nuevo, porque existe un periodo de adaptación físico y mental. Perseverancia, tenacidad y esfuerzo son las valiosas herramientas que potenciarán el logro de todos tus objetivos.

Estamos seguros de que con este libro quedarás satisfecho de poder sentirte más sano y de ayudar a tu familia, amigos y sociedad a tener una vida saludable.

¡Bienvenido, bienvenida!

LOS AUTORES



**MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA**



Conoce tu libro

Estructura del libro





Introducción de la unidad

Ésta consiste en la descripción referente a la unidad: el qué, el cómo y el porqué.

SECUENCIA DIDÁCTICA

Este apartado se conforma de secuencias, las cuales tienen la intención de lograr el aprendizaje significativo del alumno a través de actividades.



PROPÓSITOS: uno de los principales propósitos de este material didáctico es que los alumnos tomen conciencia de la importancia de cuidar su salud y calidad de vida mediante la práctica del deporte y la actividad física. Además, se pretende que cuiden de su bienestar emocional a través de ejercicios que les permitan desarrollar una autoimagen sana. De esa manera podrán tomar decisiones convenientes cuando reciban invitaciones a consumir drogas y otras sustancias nocivas, serán capaces de adquirir y mejorar sus hábitos de higiene personal y participarán activamente en la limpieza de su hogar y entorno, evitando enfermedades.

En temas de nutrición, el alumno estará informado sobre una dieta correcta que fortalezca su sistema inmune y lo proteja de contraer enfermedades; tomará mejores decisiones con respecto a su alimentación, reduciendo el consumo de comida chatarra y alimentos ricos en grasas, azúcares y otras sustancias dañinas para la salud. Finalmente, nuestro propósito en general es que el adolescente se identifique como una persona proactiva y crítica ante diversas situaciones de carácter social, familiar y personal.



Digitalízate

Escanea los códigos y observa el contenido para enriquecer tu conocimiento.



Un dato

Encuentra datos interesantes relacionados al tema en curso.



Sabías que...

Encuentra información relevante para conocer y recordar.



Ficha del alumno

DATOS PERSONALES

Mi nombre es: _____

Mi escuela se llama: _____

Pertenezco al grupo: _____ Mi número de lista es: _____

Estoy en el turno: _____

Fecha de nacimiento:

Día _____ Mes _____ Año _____

Domicilio:

Calle _____ Núm. _____

Colonia _____ Municipio / Delegación _____

Teléfono _____ Celular _____ Correo electrónico _____

DATOS FAMILIARES

Nombre del padre: _____

Ocupación: _____ Tel. _____

Nombre de la madre: _____

Ocupación: _____ Tel. _____

En caso de tener tutor(a), nombre del tutor(a) _____

Ocupación: _____ Tel. _____



UNIDAD

Mi higiene y la salud

1



Introducción de la unidad

En este trimestre nos enfocaremos en la higiene personal tanto física como mental; encontrarás información que te permitirá fomentar hábitos saludables vigentes para toda la vida, además de acciones para la prevención de accidentes dentro de tu hogar.

Unidad 1. Mi higiene y la salud			
Número de secuencia	Nombre de la secuencia didáctica	Propósitos	Eje de vida saludable
1	Higiene personal.	Que el alumno o la alumna proponga alternativas de solución a problemas de salud y del medio ambiente, relacionados con la higiene y limpieza, en su entorno familiar, escolar y comunitario.	Higiene y limpieza.
2	Higiene familiar.		
3	Higiene del entorno.	Que el alumno o la alumna tome decisiones orientadas a prevenir enfermedades transmisibles a partir del análisis de los factores de riesgo y protección de la salud.	
4	Salud mental.	Que el alumno o la alumna practique estilos de vida activos, con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.	Salud.

Exploración diagnóstica

- Antes de iniciar las actividades de la presente unidad, “Mi higiene y la salud”, te invito a responder lo siguiente:

1. ¿Sabes de qué manera debes cuidar la piel?

2. ¿Qué hábitos de higiene personal debes realizar para evitar el mal olor corporal?

3. ¿Qué acciones de prevención puedes realizar para evitar accidentes en tu hogar?

4. ¿Sabes qué hacer si ocurre un accidente en tu casa?

5. ¿Cuántas horas debes dormir al día para tener una buena calidad de vida?

6. ¿Sabes de qué manera afecta a tu cuerpo no dormir el tiempo suficiente?



SECUENCIA DIDÁCTICA 1

Higiene personal



PROPÓSITO: que el alumno o la alumna proponga alternativas de solución a problemas de salud y del medio ambiente, relacionados con la higiene y limpieza, en su entorno familiar, escolar y comunitario.

INICIO

La higiene personal, un hábito de vida saludable

La higiene es un concepto con el que comenzamos a familiarizarnos desde el ciclo anterior, logramos observar que la higiene es fundamental para mantener nuestra salud física y mental; en esta ocasión hablaremos más a fondo de algunos hábitos de higiene que te permitirán mantener tu cuerpo limpio, sano y sin malos olores.

ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ SABEMOS?

- Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Conoces la importancia que tiene tu piel para mantenerte sano?

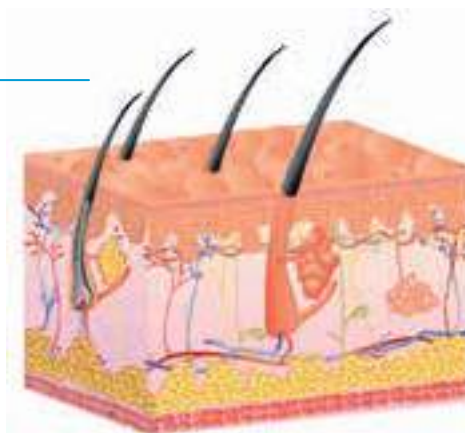
2. ¿De qué manera mantienes tus uñas limpias y sanas?

3. ¿Con qué frecuencia lavas tu cabello?

Enfermedades de la piel

¿Sabías que la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo?, pues nuestra piel lo cubre completamente. Además de servir como protección contra el calor, el frío, la luz, las lesiones y las infecciones, la piel también:

- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Almacena agua y grasa.
- Es un órgano que nos permite sentir.



Digitalízate

Si quieres saber más, te invito a ver el video: "Hábitos saludables para el cuidado de la piel".

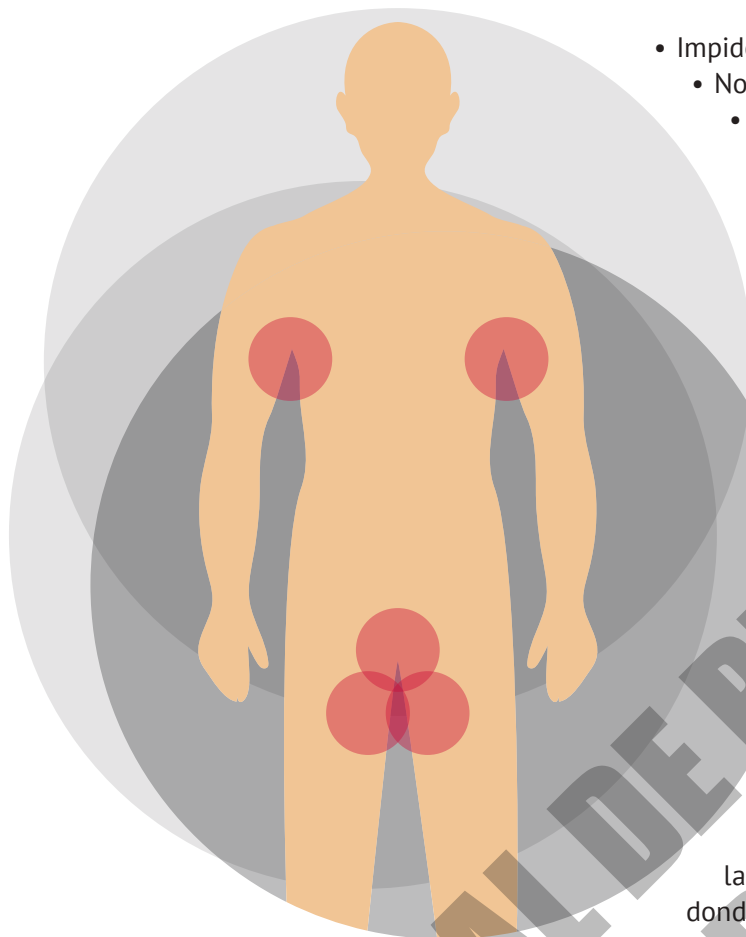
<https://bit.ly/3omgHPo>



Recomendaciones para una correcta higiene bucal.

<https://bit.ly/2OxYMPF>





- Impide la pérdida de agua evitando la deshidratación.
- Nos protege de patógenos, alérgenos y toxinas.
- Actúa como barrera protectora entre el organismo y nuestro entorno.

Las actividades relacionadas con la higiene y cuidados de tu cuerpo se convierten en hábitos que debes realizar a lo largo de tu vida, por eso es necesario que conozcas tu cuerpo, sus funciones, y la rutina que debes mantener para mantenerlo en buen estado de salud.

La higiene de la piel, las axilas, pies y genitales es indispensable para tu salud personal; por lo tanto, debes de conocer y practicar las normas de higiene personal en el hogar, la escuela y tu comunidad, ya que la falta de estas medidas puede causar desde mal olor hasta enfermedades en nuestro cuerpo.

Pero ¿qué causa el mal olor en tu cuerpo? Los hongos, las bacterias y otros microorganismos que invaden tu piel y se alojan principalmente en las axilas, las ingles, entre los muslos y otras zonas del cuerpo donde hay humedad.



Digitalízate

Siete reglas de higiene personal que rompes a diario.

<https://bit.ly/3qvMCE5>



ACTIVIDAD 2

- En el siguiente cuadro describe lo que se te cuestiona.

Cuestionamiento	Respuesta		
1. ¿Cuántas veces a la semana te duchas?			
2. ¿Tu ducha es?	a) Al levantarme por las mañanas.	b) Al acostarme.	c) A cualquier hora.
3. ¿Con qué temperatura sueles bañarte?	a) Agua fría.	b) Agua tibia.	c) Agua caliente.
4. ¿Utilizas productos de higiene personal?, ¿cuáles?			

Para evitar enfermedades de la piel ten en cuenta los siguientes tips:

Báñate diariamente utilizando abundante agua y jabón en tu cuerpo, de preferencia utiliza un jabón neutro, la temperatura del agua debe ser templada. Una ducha caliente te confortará, pero no es lo ideal, puesto que bañarte con agua caliente reseca tu piel.

Respecto a la zona íntima, en el caso de las mujeres, siempre se debe lavar de adelante hacia atrás, nunca al contrario, pues podrías trasladar gérmenes desde la zona anal a la vaginal. Para secarte, debe hacerse de la misma forma, de adelante hacia atrás, asegurándote de dejar la zona seca utilizando una toalla limpia que debe cambiarse de preferencia con cada uso, poniendo atención especial de secar todos tus pliegues. Esta regla de limpieza de adelante hacia atrás, es la que también tienes que usar en cada ocasión que vayas al baño.

Para lavar la zona íntima femenina te recomendamos usar simplemente agua o un jabón suave específico, de pH neutro para la zona íntima, en ningún caso debes utilizar el jabón de ducha habitual pues con ese jabón lavas todo tu cuerpo, incluidos tus pies, en los cuales podrías tener algún hongo y trasladarlo a tu zona íntima. Siempre debes limpiar sólo la zona exterior, nunca trates de introducir jabón a tu vagina puesto que las duchas vaginales son un motivo de infecciones vaginales.

Evita el uso de desodorantes íntimos, ya que estos productos, además de provocar posibles irritaciones y alergias, pueden disimular el mal olor vaginal. Un síntoma que puede ser señal de infección, por la cual debes de asistir con un médico especialista, un ginecólogo, de preferencia.

Los hombres deben de cuidar su higiene íntima tanto como las mujeres, debes lavar tu zona genital masculina todos los días con abundante agua y jabón, de preferencia jabón neutro, su lavado debe incluir: ingles, pene, testículos, escroto y la zona anal.

Los hombres no circuncidados deben, sin forzar, echar suavemente el prepucio hacia atrás y limpiar también el glande. Es muy importante que limpies bien y a diario esta zona por la facilidad con la que se acumulan las secreciones excretadas por unas glándulas que se encuentran en la base del glande, la cual conecta con el prepucio. Estas glándulas conocidas como *esmegma* son consistentemente grasosas y, si no se lavan con frecuencia, producen mal olor e incluso irritaciones.

Al igual que las mujeres, tienes que secar bien toda tu zona íntima, preferentemente con una toalla que se use sólo para ese fin, esto para evitar que se acumule humedad y proliferen bacterias u hongos; no te dejes llevar por la publicidad, evita desodorantes, jabones, perfumes y demás productos que no aportarán nada a esa zona aparte de una posible alergia, comezón o irritación.





Asegúrate de secar bien todas las partes de tu cuerpo después del baño y lava la toalla que utilizas con regularidad, pues si bien te secas con ella estando limpio, la humedad en ella puede acumular hongos y otros microorganismos.

Otras recomendaciones importantes:

- Cambia a diario tu ropa interior (incluso si ese día no te duchaste) las camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con tu piel también hay que cambiarlas.
- Usa siempre ropa limpia, lava tu ropa con jabón y asegúrate de que se seque completamente.
- Lava frecuentemente tu cabello utilizando champú y, si es necesario, acondicionador.
- Mantén tus uñas limpias y cortas, recuerda utilizar siempre una lima de uñas.
- Utiliza protector solar para proteger tu piel de los rayos UV.
- Seca cuidadosamente tus oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- Lava y seca bien las zonas de tu piel con mayor sudoración (axilas y pies).
- Evita el uso de antitranspirantes y usa un desodorante que no irrite tu piel.
- Mantén tus pies calzados y cómodos, puedes utilizar un talco que te permita mantener tus pies secos.



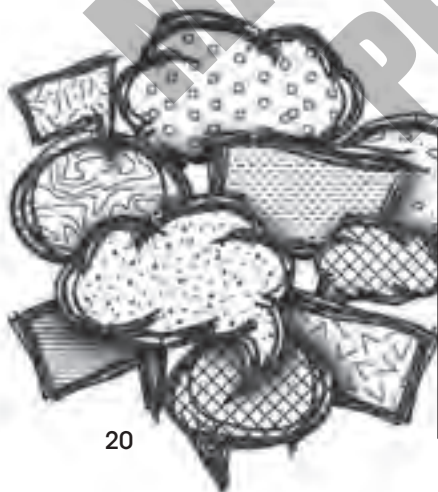
Un dato

Recuerda que para tener una vida saludable, mantener nuestra piel sana y limpia es tarea de todos los días.

La dermatología es la especialidad de la medicina centrada en las enfermedades y en las funciones de la piel (el órgano más extenso del cuerpo humano). Al especialista en dermatología se lo conoce como *dermatólogo*.

ACTIVIDAD 3

- En los siguientes cuadros realiza una historieta en la que describas la importancia de higiene para mantener tu piel saludable, limpia y libre de malos olores. Puedes incluir dibujos.



Ahora que ya conoces de qué manera cuidar tu piel para evitar contraer o desarrollar alguna enfermedad, te mostramos algunas de las enfermedades más comunes para que en caso de presentar algún síntoma acudas con el especialista encargado de la salud de la piel, el dermatólogo.

La micosis de piel. Enfermedad causada por la presencia de hongos en la piel, que genera picazón, enrojecimiento y descamación, y puede alcanzar cualquier región del cuerpo, esta enfermedad se adquiere con mayor frecuencia en el verano, ya que el calor y el sudor favorecen la multiplicación de los hongos que habitan en la piel, dando origen a la infección.



Hongos en las uñas. También conocida como *onicomicosis*, es una infección que deja la uña amarillenta, deformada y gruesa, pudiendo ser transmitida a áreas alrededor de la uña u otras uñas, siendo más frecuente en las uñas del pie y con menos frecuencia en las de las manos.



Tiña capilar. También conocida como *Tinea capitis*, ésta es una micosis que puede ser causada por diferentes tipos de hongos, y puede provocar caída de cabello, psoriasis del cuero cabelludo, dermatitis atópica, alopecia areata, entre otras afecciones del cuero cabelludo.



Pie de atleta. También conocida como *tiña pedis*, éste es un tipo de micosis de la piel causada por los hongos *Trichophyton*, *Mycrosporon* o *Epidermophyton*, que afecta principalmente las regiones de la planta del pie y entre los dedos del pie, se adquiere principalmente por estar descalzo en lugares húmedos. (Tua Saúde, 2006)



Los seres humanos podemos ser parasitados por diversos insectos. En la actualidad, epidemiológicamente hablando, los piojos son insectos que producen la plaga que más ha prevalecido en el mundo en el transcurso de milenios.



La pediculosis capitis es la infestación por insectos llamados *pediculus humanus capitis*, o su nombre común, piojos. Los piojos son insectos de 2-3 mm que parasitan al ser humano, se alimentan de su sangre (hematófagos) y ponen huevos (ovíparos).

Su ciclo de vida es de cuatro a seis semanas y sólo pueden vivir fuera del ser humano sin consumir sangre, por 24 horas, la fase de incubación es de una semana. En cada puesta de huevos se calcula que ponen un promedio de 50 a 300 huevos, llamados *liendres*. El ciclo de joven (ninfa) a adulto es de nueve días. ¡Ya te imaginarás la infestación de piojos de una persona en el lapso de unos cuantos días!

Los piojos dependen por completo de su huésped o víctima para alimentarse, crecer, reproducirse y vivir, pero pueden pasar directamente y con gran facilidad de una persona a otra con un mínimo contacto personal. El compartir ropa, sombreros, diademas, peines u otros objetos infestados por piojos o liendres es otra forma de contaminarse (en estos momentos, puede ser que hayas recordado las veces que acercas tu cabeza a la de alguien más para escuchar un secreto). Aunque tradicionalmente se pensaría que la infestación por piojos se produce en poblaciones con una higiene personal pobre o descuidada, donde no se bañan con regularidad y no se cambian de ropa con frecuencia, estos insectos prefieren vivir en la piel limpia, por eso es tan fácil que una persona que mantiene una higiene correcta se contamine tan fácilmente. La parasitación por piojos se da sobre todo en niños de seis a doce años, lo cual corresponde a la edad escolar, y los colegios son los focos de mayor probabilidad de contagio.



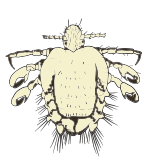
Digitalízate

Si quieres más información sobre piojos, te invitamos a ver el video sobre la pediculosis capitis al escanear el siguiente código QR.

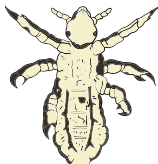
<https://bit.ly/3t3fWn8>



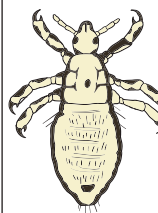
Huevo
(1.0 mm)



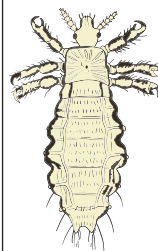
Etapa 1
(1.5 mm)



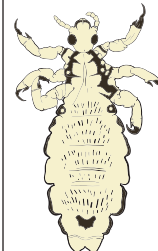
Etapa 2
(1.75 mm)



Etapa 3
(2.0 mm)



Adulto macho
(2.3-3.0 mm)



Adulto hembra
(2.4-3.6 mm)

DESARROLLO

ACTIVIDAD 4 PARA PONER EN PRÁCTICA

- Realiza un cuadro sinóptico de las infecciones en la piel.

Infecciones en la piel



Enfermedades bucales

Conocer los problemas dentales más comunes y los productos indicados para solucionarlos es muy importante para la salud general de las personas, pues no hablamos sólo de mal olor o una estética dental poco atractiva, los problemas relacionados con un diente dañado incluyen otras enfermedades que pueden afectar la salud de todo nuestro cuerpo.

La falta de higiene bucal, en gran medida, se debe a que desconocemos cuál es la importancia de mantener una boca saludable, de la misma manera que desconocemos las consecuencias que se pueden desprender de una enfermedad bucal, así como desconocemos cuáles son los productos adecuados para tratar algún problema bucal en concreto.

En numerosas ocasiones, la caries (figura 1) ha sido considerada una dolencia minúscula, aunque afecta hasta a 80% de la población infantil; por otro lado, se desconoce que la mayor pérdida de piezas dentales en personas adultas es debida a la enfermedad periodontal (figura 2), es decir, a falta de una correcta y progresiva higiene bucal desde la infancia. (Elsevier, 2006)



Un dato

La salud bucodental tiene repercusiones sobre el organismo, numerosos estudios han demostrado que lo que se manifiesta en la boca puede afectar al resto del cuerpo y lo que sucede en el resto del cuerpo puede tener efecto en la boca. En otras palabras, la salud bucal es importante y está relacionada con la salud y el bienestar general. (BTI Biotechnology Institute, 2021)



Figura 1



Figura 2

Una boca cuidada y sana, además de impactar positivamente en cualquier interlocutor, transmite la sensación de que estamos tratando con una persona preocupada no sólo por los aspectos estéticos, sino también por los aspectos de su imagen, relacionados con su salud.



Las funciones fisiológicas de la boca (funciones digestivas y respiratorias) hacen difícil mantenerla en perfecto estado; pues no hay que olvidar que se trata de un lugar húmedo y caliente, que es frecuentemente invadido por una considerable carga bacteriana donde la presencia de nutrientes es casi permanente, lo que la convierte en un auténtico paraíso para el desarrollo bacteriano siendo las bacterias causantes de los malos olores e infecciones.

ACTIVIDAD 5

1. ¿Sabes la cantidad de bacterias y microorganismos que recibes al dar un beso en la boca?

2. Describe de qué manera es tu higiene dental.

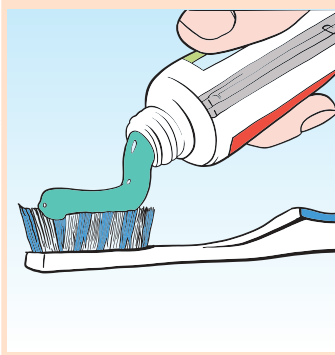
3. ¿Cuál fue la razón por la que visitaste al dentista la última vez?

La higiene bucal es indispensable en tu vida diaria. Debe convertirse en un hábito presente a partir de tu infancia para mantener una boca saludable y libre de enfermedades bucales.

¿Cómo cepillar tus dientes correctamente?

La técnica para el cepillado de los dientes es muy importante. Se aconseja seguir siempre el mismo orden para no dejar ninguna zona sin limpiar; a continuación, mencionamos los pasos para un buen cepillado.

1. Colocar el cabezal del cepillo en posición horizontal sobre la encía superior, con una inclinación de 45 grados sobre el plano de los dientes.
2. Iniciar el cepillado de dientes con movimientos verticales, de arriba abajo y viceversa, cubriendo totalmente la encía, el diente y la unión de los dientes con las encías. Debe repetirse en la parte interior de los dientes. Los movimientos deben ser suaves pero firmes. Si el cepillado se realiza con movimientos horizontales se corre el riesgo de dañar las encías y el esmalte dental.



La próxima vez que pienses en besar a alguien recuerda este dato: después de un beso en la boca, investigadores encontraron que la cantidad de bacterias probióticas en la saliva del receptor se triplicaron. Calcularon que se transfirieron un total de 80 millones de microorganismos durante 10 segundos.



Digitalízate

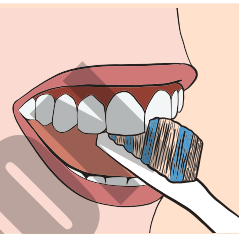
Al escanear el siguiente código QR encontrarás un video que te muestra la forma correcta de cepillarte los dientes.

<https://bit.ly/38yrK91>

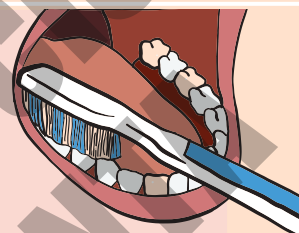


¿Cómo cepillar tus dientes correctamente?

3. Debemos continuar diente tras diente del mismo modo hasta cubrir la mitad del arco superior y repetir la misma maniobra con los tres segmentos restantes de la dentadura.

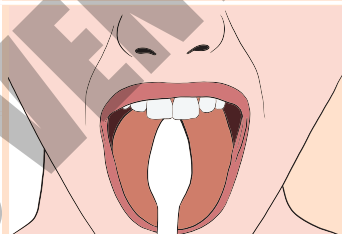


4. En la zona de masticación (la parte superior de las piezas dentales) el cepillado de dientes se debe realizar en sentido horizontal y con movimientos cortos, de atrás hacia delante.



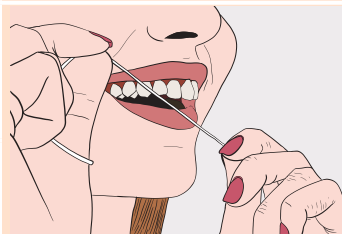
5. El cepillado debe durar al menos 3 minutos.

6. Para finalizar, debe limpiarse la lengua de delante hacia atrás repetidamente.



7. Posteriormente, se debe realizar un enjuague suave con el fin de eliminar la pasta sobrante.

8. Conviene pasar el hilo dental por los espacios interdientales para asegurarse que no queda ningún resto de comida en ellos.



9. Hay que lavar y secar el cepillo después de cada uso.

10. El cepillo debe cambiarse aproximadamente cada dos o tres meses, ya que si se desgasta, el cepillado no será el correcto.

Otras recomendaciones al cepillar tus dientes

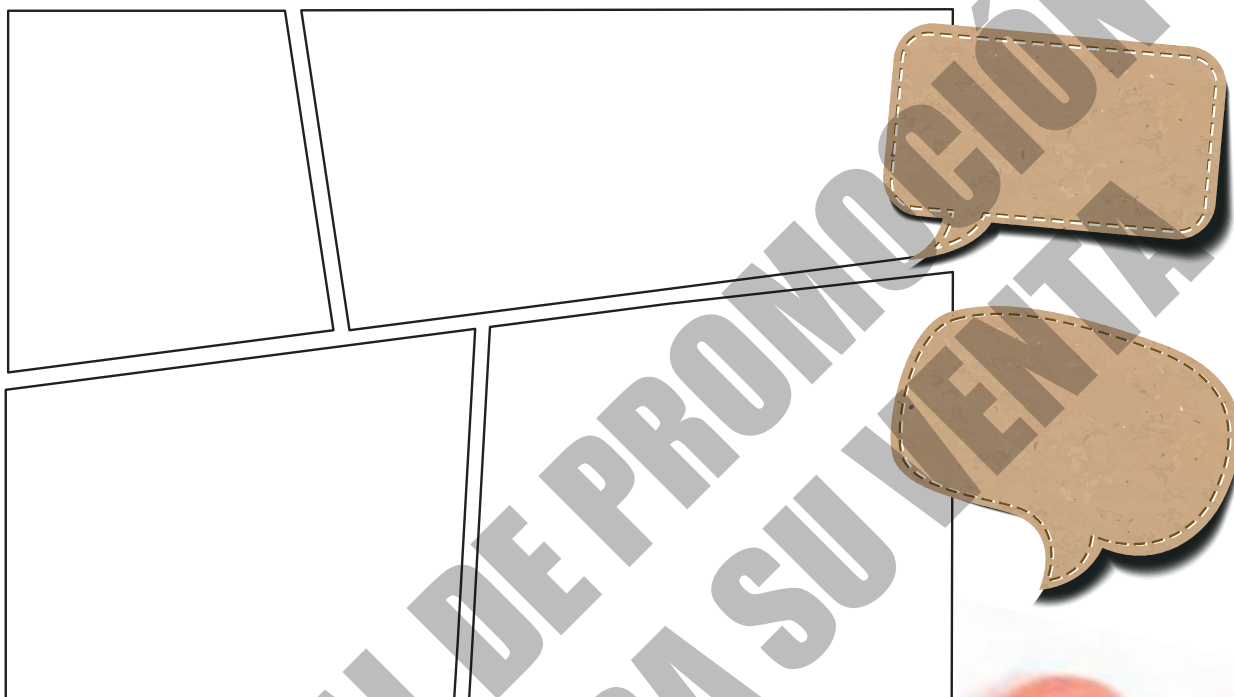
Toma en cuenta que el ácido desprotege el esmalte dental y al cepillarnos justo después de consumir alimentos o bebidas ácidas puedes desgastar la superficie de tus dientes.

En lo que respecta a la pasta dental, la pasta para cepillarte diariamente tiene que ser fluorada, la cantidad de pasta a utilizar debe ser similar al tamaño de un frijol.

Es importante que sepas que el cepillado diario no sustituye la limpieza profesional realizada en el consultorio de un dentista, conocida como profilaxis o limpieza dental. Se recomienda que realices esta limpieza cada 6 meses o cuando el dentista te lo indique. (Medical Assistant, 2020)

ACTIVIDAD 6

- A continuación, realiza una pequeña historieta en la que describas la manera correcta de lavarte los dientes y la importancia de la higiene dental, puedes incluir dibujos.



Los oídos

Los cuidados y la higiene de tus oídos es muy importante para que sus funciones se puedan llevar a cabo de forma correcta, estos cuidados deben realizarse desde edad muy temprana, siguiendo las recomendaciones de los especialistas y evitando someterlos a ruidos intensos, esto para que no sufras problemas auditivos, infecciones u otros problemas más serios que incluso podrían desembocar en una sordera permanente.



ACTIVIDAD 7

1. ¿Cuál es la importancia de mantener una higiene adecuada en los oídos?

2. ¿De qué manera cambiaría tu vida si en algún momento disminuyera tu capacidad auditiva o la perdieras por completo?



El oído es un órgano muy importante, además de ser nuestra ventana hacia una vida llena de sonidos y sensaciones, se encarga del equilibrio del cuerpo.

3. ¿Sabías que tu oído es el responsable de tu equilibrio?

- A continuación, llena el siguiente cuadro recortando los dibujos del anexo 1, que se encuentra en la página 129. Pégalos donde corresponde.



Lo que utilizo para limpiar mis oídos	Con lo que debería limpiar mis oídos
MATERIAL DE PROMOCIÓN PROHIBIDA SU VENTA	

Cómo debes limpiar tus oídos

Para mantener los oídos sanos y limpios, basta con lavarte en la ducha la cabeza de forma regular, pues el agua que penetra en los oídos es más que suficiente para su limpieza, sin necesidad de ninguna otra acción de tu parte. Es el propio oído el que tiene la capacidad de limpiarse a sí mismo, en condiciones normales y estando sanos, no requiere de ayuda externa.

Al salir del baño, sólo hay que secar las orejas suavemente con una toalla limpia o usar una gasa, sólo debes secar por el pabellón externo, sin apretar ni insistir demasiado en la zona del conducto auditivo (agujero). Tampoco están indicadas las soluciones salinas, cotonetes, gotas o aceites de limpieza auditiva si no las prescribe un profesional de la salud. Para retirar tapones de cera y las limpiezas profundas del oído las debe llevar a cabo un médico.

Los cuidados básicos a seguir son sencillos, hay que hacer uso de protectores comerciales aprobados si te expones a fuertes ruidos de manera habitual y evitar los ruidos intensos cerca de la oreja ya que pueden dañar el tímpano (petardos, música excesivamente alta, uso de audífonos, disparos, etcétera).

Bañarse o nadar en agua contaminada debe evitarse ya que el sumergir la cabeza en la misma es un riesgo de infección. Después de echarse un chapuzón en pantanos, lagos y piscinas públicas es frecuente la aparición de otitis, por lo que hay que ser precavidos y vigilar dónde nos bañamos. Para evitar riesgos, hay que ducharse tras estas inmersiones y procurar mantener el oído seco al salir del agua.

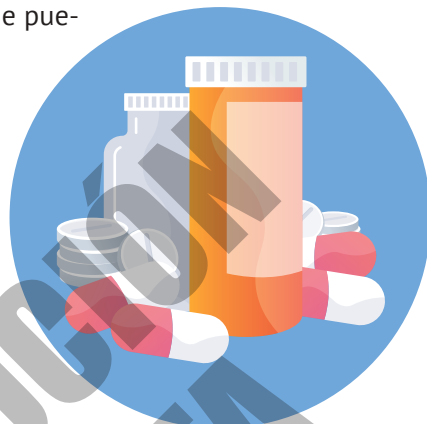
Se recomienda acudir al otorrinolaringólogo a partir de los 50 años, aún sin tener ninguna sintomatología, y realizar revisiones periódicas para detectar posibles problemas que pueden aparecer al ir cumpliendo años.



Existen medicamentos, ya sea en forma de pastillas o de gotas, que pueden afectar el oído, por lo que no hay que automedicarse nunca.

Cualquier anomalía detectada en el oído como dolor, sensación de taponamiento, zumbidos, disminución de la capacidad de oír, supuración, producción excesiva de cera o tras recibir un traumatismo en la zona, la consulta médica es obligada. (Saber Vivir, 2020)

Recuerda mantener una higiene adecuada de tus oídos y de esta manera evitar infecciones y pérdida de la audición.



ACTIVIDAD 8

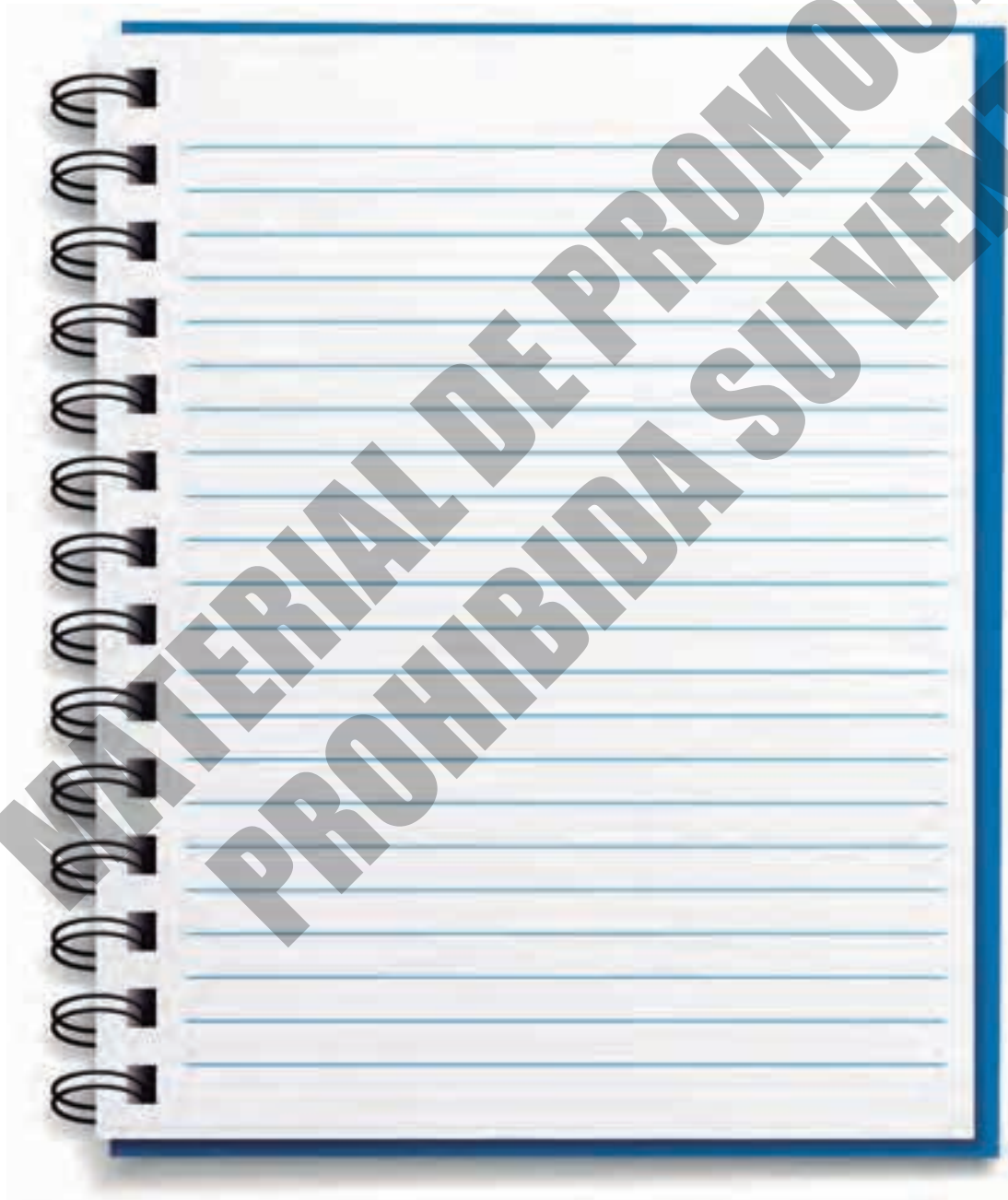
- A continuación, realiza una nota periodística en la que hables de la importancia de la higiene de la piel, la boca y el oído, si no recuerdas cómo realizar una nota periodística visita el anexo 2, en la página 131, donde podrás encontrar los pasos para realizar una nota periodística.



Para mantener una vida saludable es necesario seguir una serie de hábitos positivos que te permitan ser capaz de autocuidarte, recuerda que el amor comienza por uno mismo, es importante fortalecer el amor propio, y una manera de hacerlo es cultivando hábitos de higiene que permitan cuidar de tu salud tanto física como emocional.

ACTIVIDAD 9

- A continuación, en el siguiente espacio realizarás una pequeña carta dirigida a alguno de tus compañeros de clase, en la que le platicarás la manera en la que cuidas tu cuerpo.



CIERRE

ACTIVIDAD 10

- En el siguiente espacio escribe tus hábitos de higiene personal

Diario de vida saludable



MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA

Rúbricas de evaluación

Autoevaluación

- Contesta y entrega a tu docente.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	

CRITERIOS	SÍ	PARCIALMENTE	NO
¿Aprendí el concepto de <i>higiene personal</i> ?			
¿Aprendí e hice reflexión sobre los hábitos de higiene que debo tener?			
¿Conozco la diferencia entre los hábitos buenos y hábitos malos para mi salud?			
¿Aprendí la importancia de mantener mi piel limpia y seca?			
¿Aprendí el concepto de <i>autocuidado</i> ?			
¿Identifiqué hábitos saludables de higiene personal para reforzar en mi vida cotidiana?			
¿Aprendí los hábitos de higiene personal?			

Coevaluación

- Comparte la rúbrica con un compañero o compañera para que te evalúe y haz lo mismo para él o ella.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	

Nombre del compañero o compañera que realiza la coevaluación:			
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que mi compañero o compañera revisó los conceptos de <i>higiene</i> ?			
¿Me consta que mi compañero o compañera trabajó en su libro las diferentes actividades?			
¿Doy fe de que mi compañero(a) aprendió la diferencia entre hábitos saludables y malos hábitos?			
¿Considero que mi compañero(a) se esforzó por saber los pasos para crear hábitos saludables?			

CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que mi compañero(a) identificó los hábitos saludables que practica en su vida cotidiana?			
¿Mi compañero(a) aprendió lo necesario de higiene personal?			

Heteroevaluación

- Para completar tu evaluación, entrega la siguiente rúbrica a tu profesor.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	

CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que la alumna o el alumno puso debida atención e interés en la clase?			
¿Se observó que la alumna o el alumno participó en las actividades personales y colectivas de clase?			
¿Se pudo evidenciar que la alumna o el alumno participó activamente de forma oral y/o por escrito para expresar sus conocimientos ya sabidos o adquiridos?			
¿El alumno(a) entregó las actividades de la clase a tiempo?			
¿El alumno(a) entregó las tareas de la asignatura a tiempo?			
¿El alumno(a) demostró calidad y buen contenido tanto en las actividades de clase y/o tareas fuera de clase?			

SECUENCIA DIDÁCTICA 2

Higiene familiar



PROPÓSITO: que el alumno o la alumna proponga alternativas de solución a problemas de salud y del medio ambiente, relacionados con la higiene y limpieza, en su entorno familiar, escolar y comunitario.

INICIO

La higiene familiar, cuidados en el hogar

Bien puede decirse que la higiene empieza en casa, pues es ahí donde aprendemos a relacionarnos con los demás y donde inicia la adquisición de nuestros hábitos para tener una vida saludable.

Nuestra casa es el reflejo de nuestro cuerpo, por eso debemos brindarle la misma atención y cuidados, nuestro hogar es el lugar donde más tiempo pasamos y donde también pueden ocurrir accidentes que afectan nuestra salud. Los más comunes son las caídas, y pueden ocurrir a cualquier miembro de la familia, resultando en fracturas o luxaciones; en segundo lugar están las cortaduras ya sea en la cocina por el uso de los cuchillos, o al usar instrumentos de papelería para hacer tareas, por ejemplo, con el cúter o tijeras.

En esta lección aprenderemos a prevenir accidentes en casa y a mantener nuestro hogar como un lugar seguro.



ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ SABEMOS?

1. ¿Conoces cómo podemos prevenir accidentes en tu casa?

2. ¿Sabes qué hacer en caso de un accidente en tu casa?

3. ¿Ayudas a mantener tu casa limpia y ordenada?

DESARROLLO

Cómo evitar los accidentes en casa



Un dato

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, un accidente es cualquier acontecimiento fortuito, generalmente dañino, causado por un agente externo, que puede causar lesiones o incluso trastornos mentales en quienes lo sufren.



Digitalízate

Para conocer más acerca de cómo prevenir accidentes en casa escanea el siguiente código QR.

<https://bit.ly/3qG4mfW>



A continuación, te mostramos los accidentes más comunes que suceden en el hogar y las acciones que puedes implementar para prevenirlos, no solamente es información para ti, también permitirá que tu familia tome medidas necesarias para evitar accidentes en casa.

Asfixia por objetos extraños

- Debemos cuidar que los niños no introduzcan a su boca juguetes u objetos pequeños.
- Debemos ayudar a los bebés lactantes a eructar después de sus comidas y antes de llevarlos a dormir.
- Evitar que los adultos y bebés lactantes duerman en la misma cama.
- Evitar que los niños jueguen o tengan a su alcance bolsas de plástico.
- No dejes que los niños corran o jueguen mientras mastican alimentos.



Asfixia por ahogamiento

- No debes dejar recipientes con agua al alcance de los niños.
- Jamás debes dejar solo a un niño en la tina de baño o alberca.
- Mantener tapado en todo momento cualquier recipiente que almacene agua.



Caídas

- Asegúrate de secar el piso del baño después de ducharte y que los miembros de la familia no pisen el piso de la casa mientras se está trapeando.
- Asegúrate de tener pasamanos o agarra-deras en las escaleras, baño y recámaras, especialmente si en casa hay adultos mayores o niños.
- Asegúrate que tu casa cuente con protecciones en las ventanas.
- No coloques macetas u otros objetos junto a ventanas amplias o balcones. Los niños podrían escalar por ahí.

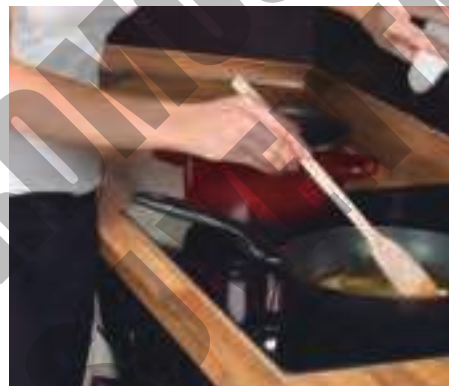


- Evita que los niños trepen o se suban a los muebles.
- Impide que los niños jueguen en las escaleras o corran por ellas.
- No uses escaleras de mano defectuosas o en mal estado.
- Utiliza escaleras tipo tijera para alcanzar objetos y áreas elevadas.



Quemaduras

- Utiliza guantes aislantes para manipular los objetos calientes dentro del horno o estufa.
- Siempre usa tapaderas en las ollas para evitar salpicaduras de líquido caliente o hirviendo.
- Evita que los mangos de las sartenes u ollas sobresalgan del borde de la estufa. Esto evitará que tires los sartenes y te quemes.
- Aleja a los niños de la cocina y del área de planchado.
- Impide que los niños jueguen con cerillos, velas, encendedores o cohetes.



Intoxicaciones

- Mantén los medicamentos bajo llave y fuera del alcance de niños pequeños en casa.
- No dejar los productos de limpieza al alcance de los niños pequeños. Tampoco almacenarlos en botellas de bebidas como agua, refresco, etcétera, puesto que podrían ser confundidos con esas bebidas y poner en peligro su salud.
- No se deben utilizar insecticidas o productos de jardinería cerca de alimentos, personas o animales.
- No permanezcas en habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que el olor del solvente desaparezca.
- No coloques calentadores de gas cerca de cuartos de baño o en áreas sin ventilación.
- Evitar colocar estufas o braseros cerca de habitaciones sin ventilación.
- Para mayor seguridad, cierra el paso del gas por la noche.



Electrocuciones

- No debemos usar ni tocar aparatos eléctricos conectados a la corriente de luz estando descalzos.
- Evita que las tomas de corriente y aparatos eléctricos estén al alcance o a menos de un metro del borde del baño o área de regadera, es muy peligroso.
- Desconectar el interruptor general al hacer reparaciones eléctricas en casa.



- No manipules aparatos con tubos de rayos catódicos (monitores, televisores, etcétera), pues éstos guardan energía después de apagarse.
- Asegúrate de que el cableado de casa esté en buenas condiciones.
- No sobrecargues los circuitos, usa extensiones o enchufes múltiples.
- Desconecta los aparatos eléctricos si no los estás usando.
- Mantén los aparatos eléctricos fuera del alcance de los niños en casa.
- Colocar protecciones a los contactos eléctricos mientras haya niños pequeños en casa.



Si quieres evitar accidentes en el hogar debes seguir hábitos seguros en todo lo que concierne a las instalaciones, los aparatos eléctricos, productos peligrosos, y situaciones que en el hogar se van presentando.

ACTIVIDAD 2 PARA PONER EN PRÁCTICA

- Para poder contribuir a la seguridad de tu hogar, a continuación realiza un pequeño reglamento basado en lo leído anteriormente y de acuerdo con las necesidades específicas de tu casa; posteriormente, este reglamento lo darás a conocer a tu familia.

The background of the slide features a light blue grid pattern. A large, faint, diagonal watermark in a darker blue color spans across the upper half of the slide, reading "MATERIAL DE PROHIBIDA SU DISTRIBUCION".





Tarea

- Realiza un pequeño escrito de la opinión de tu familia sobre el reglamento de seguridad.

ACTIVIDAD 3

- En la siguiente tabla identifica aquellas acciones que pueden representar un posible accidente en tu hogar y las acciones que puedes hacer para solucionarlo.

Situaciones de peligro	¿Qué hacer para solucionarlas?
Llegas a casa después de la escuela y percibes olor a gas.	Aviso a un adulto y cierro la llave del gas.
Estás en casa y observas que hay agua derramada en el piso de la cocina.	
Estás en tu casa y observas botellas con productos de limpieza que dicen peligro y tienes hermanitos pequeños en casa.	
Observas que se está tirando la leche que está hirviendo en la estufa.	
Escribe otra situación:	



Tarea

- Pregunta a tus padres o tutor a quién puedes llamar en caso de algún accidente en tu hogar; además, investiga cuáles son los números de emergencia a los que puedas llamar en caso necesario, por ejemplo, bomberos, ambulancia, etcétera.

ACTIVIDAD 4

- Anota en la siguiente agenda los números que investigaste de tarea. Después, anótalos en la hoja que encontrarás en la página 133 de la sección de anexos que podrás arrancar para colocarla en el refrigerador de tu casa y esté siempre visible para cualquier emergencia.



NÚMEROS DE EMERGENCIA

EN CASO DE EMERGENCIA LLAMAR A:

 Nombre: _____ Teléfono: _____

 Nombre: _____ Teléfono: _____

 Nombre: _____ Teléfono: _____

 Nombre: _____ Teléfono: _____

 Ambulancia: _____ Teléfono: _____

 Policía: _____ Teléfono: _____

 Bomberos: _____ Teléfono: _____

 Hospital: _____ Teléfono: _____

 Médico familiar: _____

 Protección civil: _____

ALERGIAS: _____

RH: _____ NOTAS: _____

ACTIVIDAD 5

- Busca en algún medio de información el valor de la prevención y con tus palabras realiza tu propio concepto; además, menciona de qué manera pones en práctica ese valor en tu vida cotidiana.

El valor de la prevención



CIERRE

ACTIVIDAD 6

- En el siguiente espacio narra de qué manera puedes prevenir los accidentes en tu hogar.

Diario de vida saludable

Rúbricas de evaluación

Autoevaluación

- Contesta y entrega a tu docente.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
CRITERIOS	SÍ	PARCIALMENTE	NO
¿Aprendí el concepto de <i>accidentes en el hogar</i> ?			
¿Conozco las acciones para evitar accidentes en mi casa?			
¿Reconocí las actividades que puedo realizar en familia para contribuir a evitar posibles accidentes?			
¿Aprendí la importancia de establecer un reglamento para evitar posibles accidentes en casa?			

Coevaluación

- Comparte la rúbrica con un compañero o compañera para que te evalúe y haz lo mismo para él o ella.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
Nombre del compañero o compañera que realiza la coevaluación:			
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que mi compañero(a) revisó los posibles accidentes en el hogar?			
¿Me consta que mi compañero(a) trabajó en su libro las diferentes actividades?			
¿Doy fe de que mi compañero(a) aprendió las soluciones que puede establecer con su familia para evitar los posibles accidentes dentro de su casa?			
¿Considero que mi compañero(a) se esforzó por saber cómo establecer un reglamento para evitar accidentes?			
¿Mi compañero(a) aprendió lo necesario de higiene familiar?			

Heteroevaluación

- Para completar tu evaluación, entrega la siguiente rúbrica a tu profesor.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que la alumna o el alumno puso debida atención e interés en la clase?			
¿Se observó que la alumna o el alumno participó en las actividades personales y colectivas en clase?			
¿El alumno(a) entregó las actividades de la clase a tiempo?			
¿El alumno(a) entregó las tareas de la asignatura a tiempo?			
¿El alumno(a) demostró calidad y buen contenido tanto en las actividades de clase y/o tareas fuera de clase?			



SECUENCIA DIDÁCTICA 3

Higiene del entorno



PROPÓSITO: que el alumno o la alumna tome decisiones orientadas a prevenir enfermedades transmisibles a partir del análisis de los factores de riesgo y protección de la salud.

INICIO

La higiene de las áreas de uso común y las pandemias

La calidad de la limpieza en todos los espacios es de suma importancia, las actividades de limpieza son una de las acciones más importantes y básicas que podemos realizar en todos los espacios en los que vivimos, sin importar en qué parte del mundo nos encontremos. La limpieza es vital para la salud de las personas.

ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ SABEMOS?

1. ¿Qué es una enfermedad?

2. ¿Qué es una pandemia?

3. ¿Cuál es la importancia de la higiene de las superficies que tocamos?

4. ¿Cómo podemos evitar contraer enfermedades en espacios públicos?



En todo el mundo, las organizaciones de salud prestan especial atención a la importancia de la limpieza de sus espacios. Mantener permanentemente un ambiente limpio e higiénico en cualquier espacio de convivencia es uno de los elementos fundamentales para el cuidado de la salud. La

limpieza es el primer paso para evitar bacterias, parásitos y virus que pueden convertirse en contaminantes humanos, precursores de las enfermedades.

Por lo tanto, el personal de limpieza es tan importante como las propias operaciones de limpieza; debemos ser conscientes de la importancia de la limpieza en todos nuestros entornos, escolar, doméstico, laboral o público. La limpieza en sí implica muchas acciones diferentes, y la mayoría de las veces requiere algún conocimiento específico. Las empresas de limpieza persiguen la higiene y el bienestar, necesarios y convenientes para la sociedad. Hoy en día, las empresas de limpieza deben apostar por una limpieza sostenible y sustentable.



Digitalízate

Revisa el video que puedes encontrar al escanear el siguiente código digital respecto a las cinco pandemias de la historia.

<https://bit.ly/3tDplwP>



Evidentemente, la limpieza, el mantenimiento y protección de los materiales son factores ambientales agradables que permiten a la sociedad tener una mejor calidad de vida.

Como comentamos al principio, una buena higiene significa que hemos avanzado mucho como sociedad. Por lo tanto, se reduce el número de enfermedades y sus consecuencias. Más adelante te contaremos un poco sobre algunas enfermedades que han puesto en peligro no sólo la salud de las personas, sino también su vida, ya que éstas enfermedades son transmitidas por falta de limpieza en áreas públicas, en zonas de uso común, o por falta de buenos hábitos de higiene personal.



Un dato

¿Qué es la limpieza sostenible?

Hoy, todo lo relacionado con productos o servicios “verdes”, “ecológicos” o “sostenibles” está teniendo mayor importancia en nuestra sociedad. Debemos reciclar, cambiar nuestros hábitos, pensar en “verde”, reforestar, reducir nuestras emisiones de carbono y las emisiones de COV (compuestos orgánicos volátiles). Ahora existe mucha información que nos puede ayudar a ser más respetuosos con el medio ambiente.



Tarea

- Pregunta a tus padres: ¿qué recuerdan sobre el brote de la influenza AH1N1? Anota su respuesta en las líneas.

DESARROLLO

Influenza AH1N1

La aparición, propagación, persistencia y evolución de enfermedades infecciosas emergentes y reemergentes son problemas globales complejos que están directamente relacionados con los profundos cambios ecológicos y ambientales provocados por la interacción social, la dinámica de la población y las industrias agrícolas de producción masiva.

Se generó un cambio a partir de la aparición de la influenza humana AH1N1, que inicialmente se denominó *gripe porcina*. Se trató de un nuevo virus de complejo genético derivado de la influenza humana estacional, gripe aviar y gripe porcina. Aunque los primeros casos confirmados por laboratorio ocurrieron tanto en México como en Estados Unidos de América, las noticias internacionales y los informes oficiales de las principales instituciones y agencias de la salud atribuyeron el brote a los casos mexicanos.

Algunos analistas atribuyeron la razón del brote pandémico a las actividades intensivas de producción porcina de las Granjas Carroll, filial de Smithfield, que es el principal productor de carne de cerdo del mundo, ubicado en la comunidad La Gloria, en Veracruz. Por ello, en algunos países denominaron a esta enfermedad *gripe mexicana*, provocando que en otros países, con altos niveles de control epidemiológico, se restringiera el ingreso de ciudadanos mexicanos a su país.

México fue el primer país donde surgieron con mayor intensidad los casos, provocando la pandemia por el virus AH1N1. Debido a su repentina aparición, medidas de distanciamiento social preventivo fueron aplicadas, cambiando drásticamente la dinámica de interacción poblacional, teniendo efectos económicos inmediatos. El 17 de abril del año 2009, la Secretaría de Salud emitió una alerta epidemiológica tras recibir los informes de transmisión progresiva de casos de neumonía grave, particularmente en la Ciudad de México y San Luis Potosí.



Entre el 22 y el 24 de abril, laboratorios de Estados Unidos de América y Canadá identificaron en muestras respiratorias recolectadas durante las actividades de vigilancia epidemiológica la presencia del virus AH1N1. El 24 de abril, el gobierno federal mexicano emitió el plan de preparación y respuesta nacional de vigilancia epidemiológica; al activarse el plan, se anunciaron el cierre de escuelas en el país, mientras que el Ministro de Salud lanzó una campaña pública para promover la higiene respiratoria y el lavado de manos, alertando a través de diversos medios de comunicación las medidas para evitar la propagación del virus. Además, el gobierno mexicano promulgó medidas de distanciamiento social como el cierre de restaurantes, lugares de entretenimiento y la cancelación de grandes concentraciones públicas en todo el país. El 11 de mayo del 2009, se normalizaron las actividades y se reabrieron las escuelas sin descuidar la alerta epidemiológica.

La Secretaría de Salud señaló en su informe epidemiológico del 2009 que entre el 1 de marzo y el 2 de junio del 2009, México registró 5 563 casos confirmados por medio de pruebas de laboratorio, de los cuales 103 fueron mortales. Las más afectadas por la enfermedad fueron personas entre 20 y 54 años, de las cuales el 73.8% contaban con enfermedades preexistentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) informó el 1 de junio de 2009 que la influenza humana AH1N1 se había extendido a 62 países, con 17 410 casos confirmados y 115 muertes.

Los países más afectados, con 80% de los casos, fueron Estados Unidos y México. El 11 de junio, la OMS elevó el nivel de alerta de la fase 5 a la fase 6, después de darse cuenta de que el virus era contagioso y se propagaba fácilmente entre personas de un país a otro. Para ese momento, se habían reportado casi 30 000 casos confirmados en 74 países, y se esperaba que la gravedad de la pandemia se agravara al propagarse a países donde los recursos son limitados, y la atención médica es inadecuada. El director de la OMS describió la pandemia como un “tsunami epidemiológico” durante una reunión intergubernamental en Cancún, a principios de julio del 2009 en donde se discutieron las lecciones aprendidas de la pandemia ocasionada por la influenza AH1N1. (scielo.org, 2011)



**Digitalízate**

Para saber un poco más sobre la influenza AH1N1 te invito a ver el siguiente video.

<https://bit.ly/3na44oW>

**DIFERENCIA ENTRE GRIPE E INFLUENZA AH1N1**

Síntomas	Gripe	Influenza AH1N1
Fiebre.	No llega a 39 °C.	Pasa súbitamente a 39 °C.
Dolor de cabeza.	De baja intensidad.	Intenso.
Escalofríos.	Esporádicos.	Frecuentes.
Cansancio.	Moderado.	Extremo.
Dolor de garganta.	Pronunciado.	Leve.
Tos.	De menor intensidad.	Seca y persistente.
Moqueo.	Abundante y con congestión.	Poco.
Dolor muscular.	Moderado.	Intenso.
Ardor en os ojos.	Leve.	Intenso.

La influenza se transmite por gotitas respiratorias al toser o estornudar. Por lo general, se transmite de persona a persona, aunque a veces infecta a las personas que tocan un objeto infectado con el virus y luego se tocan la nariz o la boca.

ACTIVIDAD 2

- Realiza un cuadro sinóptico sobre la influenza AH1N1



SARS-CoV-2 o COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que incluye el SARS-CoV-2, causante de la pandemia por COVID-19. Esta familia de virus fue descubierta en la década de 1960, pero aún se desconoce su origen. Sus diferentes tipos causan distintas enfermedades, desde el resfriado común hasta el síndrome respiratorio severo (una forma grave de neumonía). La mayoría de los coronavirus no son peligrosos y pueden tratarse con eficacia. De hecho, la mayoría de las personas contraen algún tipo de coronavirus en algún momento de su vida, generalmente en la infancia. Aunque son más habituales en otoño o invierno, se pueden contagiar en cualquier época del año.

El nombre de *coronavirus* se deriva de su apariencia ya que es muy similar a la de una corona o halo. Es un virus que se encuentra principalmente en animales, pero también en humanos. En los últimos años ha habido tres grandes brotes epidémicos provocados por nuevos tipos de coronavirus.

A finales del año 2019 en la ciudad de Wuhan, China, se informó del primer caso de un nuevo virus, ahora llamado COVID-19/SARS-CoV-2. Desde entonces, nuevas infecciones causantes del virus (originalmente llamado 2019-nCoV), fueron en aumento, y su propagación de persona a persona también se aceleró a gran velocidad. Los casos notificados han superado con creces los casos por la epidemia de SARS de los años 2002 y 2003; aunque su tasa de letalidad es menor que la de otros tipos de coronavirus, la cantidad de muertes ha sido mayor (según datos oficiales, han muerto más de 2 millones de personas).

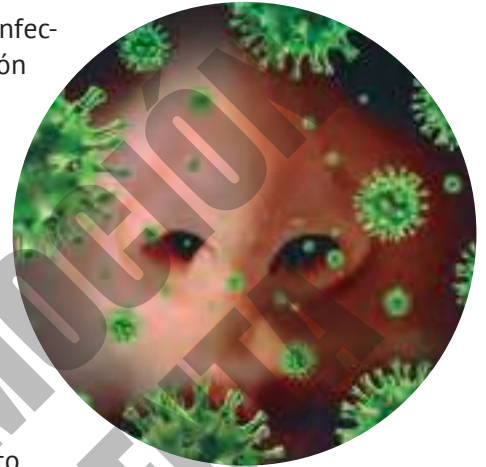
La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró este brote epidemiológico como pandemia al haber personas infectadas en todo el planeta, habiendo necesidad de que los profesionales de la salud tomaran medidas preventivas y de control.

Hasta hace unos años, los coronavirus se contagiaban de persona a persona de forma limitada. La fuente de estos virus aún no se conoce, pero se sabe que ciertos animales (como los murciélagos) actúan como reservorios. Al igual que otros virus que causan neumonía, cuando se propagan entre los humanos, la infección generalmente ocurre a través del tracto respiratorio, a través de gotitas respiratorias que se producen cuando la gente tose, estornuda o habla.



Todo parece indicar que el causante del COVID-19 tiene origen animal. De hecho, el primer caso registrado surgió de un mercado de animales vivos en Wuhan, China.

- Dependiendo del tipo de coronavirus y la gravedad de la infección, generalmente, los principales síntomas de la infección por COVID-19 son:
 - Pérdida o ausencia del sentido del gusto y del olfato.
 - Dolor de garganta.
 - Mareo o dificultad para respirar.
 - Fiebre.
 - Dolor de cabeza.
 - Tos seca.
 - Malestar general y escalofríos.
 - Dolor muscular.
 - Congestión nasal, secreción y goteo.
 - Manifestaciones en la piel como ronchas, con o sin prurito o eritema multiforme.
 - Cambios en la sensación de las palmas de las manos y las plantas de los pies. Se caracterizan por una sensación de ardor y enrojecimiento, que puede llegar a provocar descamación o aparición de manchas características.
 - Dificultad para moverse.
 - Problemas del habla.
 - Lengua con curvas: aumenta el tamaño de la lengua y otras lesiones de la lengua en forma de áreas prolapsadas, apareciendo abolladuras en los bordes de la lengua.



El espectro clínico de este tipo de infección varía, desde la ausencia de síntomas hasta síntomas respiratorios leves o agudos. Esta tipología suele estar asociada a tos seca, fiebre y dificultad para respirar. La infección puede ocasionar neumonía y pueden presentarse síntomas gastrointestinales, particularmente diarrea, al igual que con el virus de la influenza, los síntomas más graves se registran tanto en personas mayores de 60 años, como en aquellos que sufren enfermedades crónico-degenerativas.

Los casos más graves pueden provocar insuficiencia respiratoria; aunque la particularidad del virus es que un gran porcentaje de los infectados tienen síntomas leves o son asintomáticos, estos últimos siendo portadores del virus, esto es una de las razones de su gran nivel de propagación.

Varios laboratorios han desarrollado vacunas para prevenir la infección por SARS-CoV-2, las primeras vacunas, comenzaron a administrarse a final del año 2020 en Estados Unidos, China y Rusia.



Con el desarrollo de medicamentos y vacunas, comprender cómo se propagan los patógenos es fundamental para desarrollar medidas preventivas. El coronavirus es un virus transmitido por el aire. Cuando una persona tose, estornuda o habla, se esparcen sus secreciones que contienen partículas de virus y pueden llegar a las vías respiratorias de otras personas cercanas o asentarse en objetos y superficies. Si alguien toca estas superficies y luego se lleva las manos a los ojos, nariz o boca, el patógeno encontrará una manera de ingresar al cuerpo.

Se ha descubierto que el SARS-CoV-2 puede sobrevivir en superficies durante horas, sobre materiales como el cobre o cartón; o incluso días, sobre materiales plásticos o acero inoxidable. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que la cantidad de virus vivos disminuye con el tiempo y no siempre existen en estas superficies cantidades suficientes para causar una infección.



Mantener una buena higiene y el uso de cubrebocas es la forma más efectiva para evitar contraer el virus en lugares donde hay mayor riesgo de transmisión como lo son las escuelas, centros comerciales, plazas públicas y todos aquellos lugares concurridos.



Debido a que la propagación del SARS-CoV-2 ha sido mayor que en epidemias anteriores, el número de muertos también ha sido más alto. La edad avanzada y las enfermedades crónicas (hipertensión, enfermedad coronaria, enfermedades respiratorias, cáncer o diabetes) son los principales factores de riesgo relacionados con la gravedad y letalidad de la infección por SARS-CoV-2. Sin embargo, también se han producido casos graves y muertes en niños y jóvenes sin enfermedades previas. La combinación de fiebre, tos y dificultad para respirar generalmente se asocian con un mal pronóstico de la enfermedad y la pérdida del olfato suele ser un signo de buen pronóstico. (cuidateplus.marca, 2021)

Como puedes observar, las pandemias que han llegado a nuestro país han sido proliferadas por la falta de higiene en las áreas de uso común. A raíz del COVID-19, la sociedad comenzó a implementar mejores medidas de higiene en las áreas de uso común, tales como colocar tapetes y gel antibacterial a la entrada de los establecimientos, limpieza periódica de las superficies, limpieza de los cajeros automáticos y mayor higiene en los restaurantes.



Digitalízate

¿Qué sucede si te infectas de coronavirus?

<https://bit.ly/3xhw1bA>



ACTIVIDAD 3

- En los siguientes espacios describe algunos hábitos que tenemos que implementar como sociedad para evitar seguir propagando infecciones y enfermedades, realiza un dibujo y describe la acción. Observa el ejemplo.

Forma correcta de estornudar.

Visitemos el laboratorio escolar

Planea junto con tu profesor una visita al laboratorio escolar y realiza un pequeño reglamento de uso y práctica dentro del laboratorio. Plásmalo en el siguiente cuadro.

Reglamento de laboratorio	



Digitalízate

¿Cómo hacer gel antibacterial?

<https://bit.ly/3gxlz96>



Un dato

- El **alcohol etílico** se utiliza como desinfectante, al ser un bactericida al ser usado con concentración mayor al 70%.
- La **glicerina** es un alcohol con propiedades benéficas para la piel. También llamada *glicerol*, se utiliza para elaborar diversos productos cosméticos como el jabón y otros productos.
- El **carbopol** es un agente espesante utilizado para elaborar productos de higiene personal como, geles, cremas, cosméticos y lociones.
- La **trietanolamina** se utiliza como emulsionante y tensoactivo, neutraliza los ácidos grasos, ajusta y amortigua el pH, es decir, sirve para neutralizar y llegar a un nivel de pH 7, es decir, neutro. Además, ayuda a que la piel no se dañe, ya que en colaboración con la glicerina la protege y humecta.

El gel antibacterial es un sanitizador, antiséptico y desinfectante de aplicación externa que llega a eliminar el 99% de los gérmenes más comunes con sólo frotarlo en tus manos y no requiere enjuagarse con agua. El gel antibacterial proporciona la higiene necesaria para evitar infectarte con COVID-19, influenza, entre otros virus y bacterias.

En la siguiente práctica de laboratorio elaborarás gel antibacterial a base de alcohol; el cual podrás utilizar para uso personal o para comercializarlo.

El ingrediente principal del gel antibacterial es alcohol etílico, y contiene otros ingredientes como glicerina, carbopol, trietanolamina y agua.

A continuación, te presentamos el procedimiento para elaborar gel antibacterial.

Práctica de laboratorio para la elaboración de gel antibacterial

Ingredientes:

- 250 ml alcohol etílico al 90%.
- 160 ml de agua purificada o hervida.
- 0.3 ml de glicerina pura.
- 1.2 g de carbopol.
- 0.3 ml de trietanolamina.



Equipo y utensilios:

- 1 tazón con capacidad de 1 litro.
- 1 colador de malla fina.
- 1 agitador de globo.
- 1 envase de plástico o vidrio con tapa hermética y dosificadora.
- 1 juego de cucharas medidoras.
- 1 recipiente pequeño de vidrio.

Procedimiento:

Coloca el colador de malla fina sobre un recipiente pequeño de vidrio, agrega el carbopol y con la ayuda de una cucharita pulverízalo con la finalidad de eliminar todos los grumos. En el tazón vierte el alcohol junto con el agua y agita fuertemente con ayuda del globo mientras agregas poco a poco el carbopol. Agrega la glicerina mientras agitas suavemente con el globo, cuando se haya disuelto por completo el carbopol y no se aprecien grumos, agrega la trietanolamina gota a gota, o muy despacio; mientras, sigue agitando suavemente. Una vez agregados todos los ingredientes sólo resta mezclar suavemente hasta obtener un gel. Si la consistencia es muy sólida agrega un poco más de alcohol, de lo contrario, agrega un poco más de carbopol. (bachillerato-hgo.edu, 2020)

ACTIVIDAD 4

- En el siguiente espacio describe qué te pareció la experiencia de la práctica de laboratorio.



CIERRE

ACTIVIDAD 5

- Ahora que conoces las formas de contagio de enfermedades infecciosas, escribe la importancia de practicar buenos hábitos de higiene en tu entorno.

Diario de vida saludable



Rúbricas de evaluación

Autoevaluación

- Contesta y entrega a tu docente.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
CRITERIOS	SÍ	PARCIALMENTE	NO
¿Aprendí el concepto de <i>pandemia</i> ?			
¿Aprendí y reflexioné sobre los correctos hábitos de higiene y limpieza que debo llevar a cabo para evitar enfermedades causadas por virus, gérmenes y bacterias?			
¿Conozco los hábitos de limpieza que debo practicar en áreas de uso común?			
¿Aprendí la importancia de llevar hábitos de higiene saludables?			
¿Identifiqué de qué manera puedo evitar contraer enfermedades en áreas de uso común?			
¿Aprendí los hábitos que necesito para incrementar la higiene de mi entorno?			

Coevaluación

- Comparte la rúbrica con un compañero o compañera para que te evalúe y haz lo mismo para él o ella.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
Nombre del compañero o compañera que realiza la coevaluación:			
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que mi compañero(a) revisó los conceptos de higiene?			
¿Me consta que mi compañero(a) trabajó en su libro las diferentes actividades?			
¿Doy fe de que mi compañero(a) aprendió las formas de contagio de la influenza AH1N1 y COVID-19?			

CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Considero que mi compañero(a) se esforzó por conocer los diferentes hábitos saludables?			
¿Observé que mi compañero(a) identificó los hábitos saludables que necesita practicar en su vida diaria?			
¿Mi compañero(a) aprendió lo necesario acerca de la higiene de su entorno, las epidemias y pandemias?			

Heteroevaluación

- Para completar tu evaluación, entrega la siguiente rúbrica a tu profesor.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	

CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Se observó que la alumna o el alumno participó en las actividades personales y colectivas en clase?			
¿Se pudo evidenciar que la alumna o el alumno participó activamente de forma oral y/o por escrito para expresar sus conocimientos adquiridos?			
¿La alumna o el alumno entregó las actividades de la clase a tiempo?			
¿La alumna o el alumno entregó las tareas de la asignatura a tiempo?			
¿La alumna o el alumno demostró calidad de contenido tanto en las actividades de clase como en las tareas fuera de clase?			

SECUENCIA DIDÁCTICA 4

Salud mental



PROPÓSITO: que el alumno o la alumna practique estilos de vida activos, con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.

INICIO

La higiene también es mental

En el ciclo escolar anterior aprendimos sobre el amor propio y también aprendimos a conocer nuestras virtudes y cualidades; además, conocimos un poco sobre los problemas de salud mental.

En esta ocasión hablaremos de la importancia del sueño para llevar una vida saludable, aprenderás cómo la calidad del sueño afecta directamente la calidad de vida que tienes.

ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ SABEMOS?

1. ¿Sabes cuántas horas debes dormir al día?

2. ¿Qué les pasa a las personas que no duermen lo suficiente?

3. ¿Conoces algún trastorno del sueño? _____ ¿Cuál o cuáles? _____

4. ¿Por qué crees que dormir lo suficiente influye en tu salud mental?



Un dato

Las personas pasan en total un tercio de su vida durmiendo; si, leiste bien, un tercio de su vida, de ahí la importancia de tener un buen colchón.

DESARROLLO

¿Qué es el sueño?

El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un rendimiento pleno.

El sueño ha sido y sigue siendo para la investigación científica un enigma hasta el día de hoy, aún se tienen grandes dudas sobre él. De ser considerado un fenómeno pasivo en el que parecía no ocurrir aparentemente nada, se ha pasado a considerar, a partir de la aparición de técnicas de medición de la actividad eléctrica cerebral, un estado de conciencia dinámico en el que podemos llegar a tener una actividad cerebral tan activa como cuando estamos despiertos y en el que ocurren grandes modificaciones del funcionamiento del organismo; cambios en la presión arterial, frecuencia cardíaca y respiratoria, temperatura corporal, secreción hormonal, entre otros procesos corporales y mentales. (Instituto de Investigaciones del Sueño, 2021)



Un dato

Dormir es una necesidad humana. Es tan necesario como tomar agua o comer. Dormir le da al cuerpo, y especialmente, al cerebro, tiempo para recuperarse del cansancio y estrés de la rutina diaria.

¿Por qué dormimos?

De modo resumido podríamos decir que dormimos para estar despiertos durante el día y que, precisamente, porque estamos despiertos y activos durante el día necesitamos dormir por la noche. El sueño es una necesidad básica del organismo y su realización nos permite continuar viviendo. Todo lo que pasa en el cuerpo humano guarda un equilibrio, y si falla este equilibrio el organismo tratará por todos los medios de volver a recuperarlo. Gracias a los experimentos de privación de sueño, se ha comprendido que cuando se elimina completamente la posibilidad de dormir, en el organismo suceden trastornos severos llevando a la muerte. Cuando se le priva de sueño temporal o parcialmente, es decir no se le deja dormir un día, o no se le permite tener alguna fase concreta de sueño, en el organismo se produce una respuesta de aumento de la fase que se ha anulado y de la necesidad de sueño en los días posteriores a dicha privación. Esto viene a confirmar que el organismo tratará por todos los medios de conservar su equilibrio recuperando aquello que siente que le hace falta.

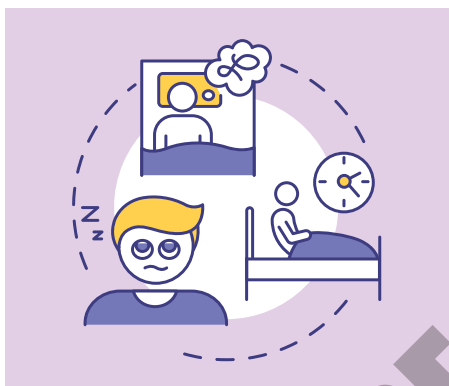


¿Cuántas horas hay que dormir?

Necesitamos dormir de 4 a 5 horas cada 24 horas para que nuestro organismo pueda realizar correctamente sus funciones básicas. El resto de las horas que dormimos contribuyen a mejorar nuestro bienestar y mejorar nuestra calidad de vida, considerando que dormir aproximadamente 8.3 horas al día podría encontrarse el punto óptimo de descanso. No obstante, es importante enfatizar que las necesidades

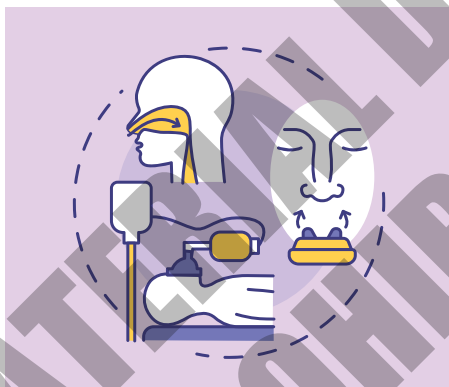
tanto básicas como opcionales de sueño para conseguir un rendimiento y bienestar óptimo durante el día varían en cada persona, e incluso una misma persona no tiene las mismas necesidades de sueño en todos los momentos de su vida. Como ya hemos mencionado, el organismo trata de mantener un equilibrio, y es precisamente esto lo que determina la necesidad de sueño de cada organismo en cada momento (cuanto más desgaste, mayor necesidad de sueño). Entonces, podemos decir que las horas necesarias de sueño son aquellas que nos permiten estar bien durante el día, sin sentir somnolencia hasta la noche siguiente.

¿Cuáles son algunos trastornos del sueño comunes?



Entre los trastornos del sueño más comunes se encuentran el insomnio, la apnea del sueño, el síndrome de las piernas inquietas y la narcolepsia.

Insomnio. Es muy interesante que conozcas este dato: casi todas las personas sufren en algún momento de su vida de insomnio a corto plazo, que puede ser el resultado de estrés, dieta, cambio de horario u otros factores. El insomnio casi siempre afecta el desempeño laboral y el bienestar general de una persona. Este problema aumenta con la edad y afecta a aproximadamente a 30% de los hombres y a 40% de las mujeres en algún momento de su vida.



Apnea del sueño. Este padecimiento es muy peligroso, pues las personas con esta enfermedad experimentan pausas en la respiración mientras están dormidas. Algunos indicadores que pueden contribuir a la apnea del sueño son los cambios físicos de una persona, como las alteraciones en la acumulación de grasa o la pérdida de tono muscular debido al envejecimiento, entre otros. Algunas características típicas de este trastorno incluyen ronquidos fuertes, obesidad y somnolencia excesiva durante el día, pero, aunque la apnea del sueño se asocia con los ronquidos fuertes, no todas las personas que roncan tienen apnea del sueño.



Síndrome de las piernas inquietas. Esta enfermedad por lo general se hereda de padres a hijos y provoca sensaciones desagradables de picazón, hormigueo o como si algo caminara por las piernas y los pies, lo que genera la necesidad de mover los pies y las piernas para aliviarse mientras se está dormido. Las personas con síndrome de las piernas inquietas pueden mover las piernas constantemente durante el día y la noche, lo que puede generar problemas para dormir y descansar.

Narcolepsia. Las personas con este padecimiento sufren literalmente “ataques de sueño” durante el día, incluso cuando durmieron lo suficiente la noche anterior. Los ataques de sueño pueden durar desde varios segundos hasta 30 minutos o más. Además de dormirse en momentos inesperados e inoportunos, las personas con narcolepsia pueden tener pérdida de control de su cuerpo durante situaciones emotivas o incluso tener alucinaciones, parálisis temporal y, por la noche, alteraciones del sueño. La narcolepsia regularmente es hereditaria en familias con antecedentes de algunos trastornos del sueño y también se observa en algunas personas que sufrieron una lesión o un traumatismo en la cabeza. (Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, Eunice Kennedy Shriver, 2018)



Digitalízate

Para saber más sobre el papel del sueño en la salud mental de las personas, te invito a te invito a ver el siguiente video escaneando el código QR con tu celular.

<https://bit.ly/3oyoNkj>



ACTIVIDAD 2 PARA PONER EN PRÁCTICA

- Realiza un cuadro sinóptico sobre la importancia del sueño en la salud mental.

Importancia del sueño en la salud mental



ACTIVIDAD 3

- En la siguiente tabla identifica los factores que te impiden acostarte a dormir a una hora adecuada o que te impiden dormir el tiempo suficiente.

Hábito que me impide dormir lo suficiente	Si lo identifico en mi persona	No tiene nada que ver conmigo	Cómo puedo modificar este mal hábito
Videojuegos: por las noches me pongo a jugar hasta altas horas de la noche o de la madrugada.			
Redes sociales: por las noches dedico tiempo a ver Facebook, WhatsApp, Instagram o Twitter; y no me doy cuenta de que ya es tarde.			
Televisión: por las noches me pongo a ver películas, series o novelas en plataformas digitales como Netflix, AmazonPrime o por la TV hasta altas horas de la noche.			
Tareas: por las noches me pongo a hacer las tareas de la escuela hasta que las termino y esto regularmente es hasta muy tarde.			
Interacción: por las noches me pongo a conversar, hacer llamadas o mensajes de texto con otras personas hasta altas horas de la noche.			
Otro. Anota otro hábito negativo del sueño que identifiques en ti:			

CIERRE

ACTIVIDAD 4

- En el siguiente espacio narra de qué manera mantienes una salud mental al realizar buenos hábitos para dormir.

Diario de vida saludable

Rúbricas de evaluación

Autoevaluación

- Contesta y entrega a tu docente.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
CRITERIOS	SÍ	PARCIALMENTE	NO
¿Aprendí el concepto de <i>salud mental</i> ?			
¿Conozco los principales trastornos del sueño?			
¿Reconocí la importancia de dormir durante tiempo suficiente?			
¿Aprendí las consecuencias para la salud mental al no tener un ciclo de sueño correcto?			
¿Aprendí como modificar los hábitos que me impiden tener un sueño de calidad?			

Coevaluación

- Comparte la rúbrica con un compañero o compañera para que te evalúe y haz lo mismo para él o ella.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
Nombre del compañero o compañera que realiza la coevaluación:			
CRITERIOS	SÍ	A VECES LO HIZO	NO
¿Observé que mi compañero(a) revisó los conceptos de <i>salud mental</i> ?			
¿Me consta que mi compañero(a) trabajó en su libro las diferentes actividades?			
¿Doy fe de que mi compañero(a) aprendió la importancia del sueño para tener una buena salud mental?			
¿Considero que mi compañero(a) se esforzó en reconocer las actividades que le quitan el tiempo para dormir lo suficiente?			
¿Mi compañero(a) aprendió lo necesario de salud mental?			

Heteroevaluación

- Para completar tu evaluación, entrega la siguiente rúbrica a tu profesor.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que el alumno(a) puso debida atención e interés en la clase?			
¿Se observó que el alumno(a) participó en las actividades personales y colectivas en clase?			
¿Se pudo evidenciar que el alumno(a) participó activamente de forma oral y/o por escrito para expresar sus conocimientos adquiridos?			
¿El alumno(a) entregó las actividades de la clase a tiempo?			
¿El alumno(a) entregó las tareas de la asignatura a tiempo?			
¿El alumno(a) demostró calidad y buen contenido tanto en las actividades de clase y/o sus tareas fuera de clase?			



**MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA**



UNIDAD

2

En cuerpo sano, mente sana

A collage of health and fitness items. In the foreground, a pair of black and yellow sneakers with yellow laces. Behind them, a blue water bottle with a blue cap, a measuring tape, a green apple, a red strawberry, blueberries, and some granola. The background is a light blue and white pattern.

Introducción de la unidad

A partir de este trimestre, buscaremos orientarte para que formalices el conocimiento sobre ti mismo(a), sobre todo, en lo que concierne a todo aquello que directa e indirectamente, ingresa a tu cuerpo y que influyen definitivamente en tu bienestar y salud.

Por ello, iniciaremos por reconocer la forma en la que te has estado alimentando, de la mano de los requerimientos reales que necesitas, de cada grupo de alimentos, así como de la cantidad o cantidades que requieres de acuerdo con la actividad física que desarrollas. En este apartado, recibirás los conocimientos necesarios para establecer un camino de trabajo físico acorde a tus aptitudes y capacidades físicas, explorando cada habilidad tuya, auto conociéndote, con el único fin de que determines, lo que es mejor para ti y los tuyos. Recuerda que, en todo momento, este libro sólo te ayuda a mejorar tus hábitos, pero no debes omitir la asesoría de expertos en cada área de la salud o el acondicionamiento físico.

Al finalizar el presente trimestre, analizaremos las opciones más reales para reorganizar tu vida, si te llegas a enfrentar una situación de drogas al conocer algunos consejos y orientaciones al enfrentar por ti mismo(a) el problema o cuando decidas ayudar a una persona adulta.

Unidad 2. En cuerpo sano, mente sana			
Número de secuencia	Nombre de la secuencia didáctica	Propósitos	Eje de vida saludable
1	Nutrición.	Que el alumno o la alumna tome decisiones respecto a su dieta al valorar los aportes nutrimentales de alimentos frescos y platillos de la región.	Alimentación.
2	Educación física y deporte escolar.	Que el alumno o la alumna tome decisiones para mantenerse físicamente en favor de su bienestar personal como parte de un estilo de vida saludable y disfrute de juegos que aportan bienestar físico.	Actividad física.
3	Vida libre de drogas.	Que el alumno o la alumna practique estilos de vida activos, con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.	Salud, higiene y limpieza.

Exploración diagnóstica

- Antes de comenzar con las actividades de esta segunda unidad, “En cuerpo sano, mente sana”, te invito a responder lo siguiente:

1. ¿Qué tipo de alimentos conozco en este momento que son buenos para mi consumo? ¿Por qué?

2. ¿Quién o quiénes son los responsables de que mi nutrición sea sana? ¿Por qué?

3. ¿Qué tipo de actividades debo realizar para tener una nutrición adecuada?

4. ¿Sé cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición saludable? Explica tu respuesta.

5. ¿Cuál es la relación entre mi actividad física y las calorías que como y/o bebo en el día?

6. ¿Qué importancia tiene el saber cuántas calorías consumo al día? Explica tu respuesta.



SECUENCIA DIDÁCTICA 1

Nutrición



PROPÓSITO: que el alumno o la alumna tome decisiones respecto a su dieta al valorar los aportes nutrimentales de alimentos frescos y platillos de la región.

INICIO

Sé nutrirme para estar sano

Antes de iniciar con las actividades y conceptualizaciones, lee la información del Anexo 4, que se encuentra a partir de la página 135, te va a orientar en lo que buscas aprender, en específico, con esta secuencia didáctica.

ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ SABEMOS?

- Lee las preguntas orientadoras que se encuentran en cada columna y contesta en cada caso lo que se sugiere.

¿Qué sé sobre el concepto <i>dieta</i> ?	
¿Cómo puedo aplicarlo a mi vida diaria?	
¿Qué quiero saber?	



Digitalízate

Revisa el siguiente video que se encuentra en el ciberespacio para tener una idea de lo que estamos abordando en esta lección.

<https://bit.ly/31GUWad>



Ahora bien, vamos a puntualizar lo siguiente: al hablar de *dieta* de ninguna manera nos referimos a una serie de alimentos elegidos para comerlos a ciertas horas. Estamos, mejor dicho, hablando de aquellos requerimientos diarios que necesitas obtener de cada grupo de alimentos que, de manera libre pero consciente y responsable, debes tomar en cuenta cuando comes a cualquier hora del día. (Dapcich, 2004)

ACTIVIDAD 2 PARA PONER EN PRÁCTICA

- Revisa la sección de anexos, en la página 137 encontrarás algunas imágenes de comida que deberás organizar conforme al cuadro que se te presenta a continuación.



Sabías que...

Comer despacio te ayudará a ser más feliz. Además de ayudarte a hacer mejor la digestión, comer lentamente te ayudará a combatir el estrés y, por lo tanto, a tener una vida más feliz.

Comida chatarra	Comida saludable

DESARROLLO

Vamos ahora a conformar tus conceptos acerca de los alimentos que existen en tu entorno y que a diario o comúnmente, puedes estar consumiendo. Pon atención a la siguiente lista de productos analizados de acuerdo con la página electrónica <elpoderdelconsumidor.com>.

Alimento	Calorías	Presentación	Ingredientes
Frituras de maíz con chile y queso. 	274 kcal.	Bolsa de 58 g.	Maíz nixtamalizado, aceite vegetal, condimento (quesos, almidón, sal yodada, maltodextrina, glutamato monosódico, especias, saborizantes, harina de arroz, chiles, glucosa, harina de trigo, ácido cítrico, inosinato de sodio, guanilato de sodio, azúcar, amarillo oca FCF, almidón modificado, sólidos de leche, tartrazina, achiote).
Panquecitos de chocolate en forma de rollo. 	353 kcal.	Bolsa de 100 g.	Azúcar, grasa y aceite vegetal, harina de trigo (gluten), leche reconstituida, huevo, jarabe de maíz de alta fructosa, glicerina, cocoa, jarabe de maíz, puré de piña (2%), sorbitol (2 g/100 g), sólidos de la leche, maltodextrina, almidón modificado, mono y diglicéridos, ácido cítrico, ésteres de propilenglicol de ácidos grasos, fibra vegetal, estearoil lactilato de sodio, sal yodada, glucosa, pectina, almidón, propionato sódico, monoestearato de sorbitán, polisorbato 60, grasa butírica, lecitina de soya, canela, saborizante artificial y natural, ésteres de poliglicerol de ácidos grasos, benzoato de sodio, ácido sórbico, cmc sódica, goma xantana, amarillo 5, amarillo 6.
Sopa instantánea. 	292 kcal.	1 vaso.	Harina de trigo, minerales y vitaminas (niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), aceite vegetal (canola, semilla de algodón, palma), sal, vegetales deshidratados (4% zanahoria, maíz, chícharos, ajo, cebolla, tallo de apio), maltodextrina (un tipo de azúcar), glutamato monosódico (un tipo de sal), azúcar, maíz, trigo y proteína de soya hidrilizados, grasa de pollo, pollo cocido en polvo, especias, levadura, salsa de soya deshidratada (utilizada para salar), carbonato de potasio (un tipo de sal), fosfato de sodio (un tipo de sal), carbonato de sodio (otro tipo de sal), inosinato disódico, guanilato disódico (dos tipos de sal), dióxido de silicio (agente antiendurecedor), lactosa (un tipo de azúcar), caldo de pollo, lecitina de soya.
Bebida de cola. 	180 kcal.	600 ml.	Agua carbonatada, azúcares añadidos (azúcar y jarabe de alta fructosa, JMAF), color caramelo clase IV, ácido fosfórico, saborizantes, sucralosa (4.4 mg).



Digitalízate

Revisa la siguiente información en internet que te ayudará a conocer los efectos negativos de los ingredientes de los productos procesados.

¿Qué es el glutamato monosódico? ¿Por qué lo debemos evitar?

<https://bit.ly/3drXj66>



Nuestro cerebro es lo que comemos.

<https://bit.ly/3fB3eZn>



Efectos del azúcar en la salud.

<https://bit.ly/3rNe8h8>



ACTIVIDAD 3

- Después de analizar los videos que se encuentran al lado izquierdo de la página y que te hayas dado cuenta de los efectos nocivos para la salud que tienen los ingredientes de los alimentos procesados, y que los puedes estar consumiendo como parte de tu dieta diaria, vamos a realizar un balance de tus conocimientos. Contesta con tus palabras, los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cuál es uno de los principales problemas de salud que puedes experimentar si consumes, de forma regular alguno de los productos mencionados con anterioridad?

- ¿Crees que es necesario y/o provechoso para tu cuerpo, consumir alguno de estos alimentos? Elabora tu respuesta.

- ¿Cuál crees que es el objetivo de venderte este tipo de alimentos?

- ¿Por qué crees que muchas personas consumen este tipo de alimentos?, ¿qué los hace preferirlos?

- ¿Cómo podrías empezar a dejar de consumir este tipo de alimentos?

- En tu opinión, ¿cuál de estos alimentos es el más nocivo para tu salud? ¿Por qué?



CIERRE

ACTIVIDAD 4

- En el siguiente espacio escribe lo aprendido para mejorar tus hábitos de alimentación.

Diario de vida saludable



Rúbricas de evaluación

Autoevaluación

- Contesta y entrega a tu docente.

Nombre:

Grupo:

Turno:

Núm. de lista:

CRITERIOS	SÍ	PARCIALMENTE	NO
¿Aprendí el concepto de <i>dieta</i> ?			
¿Aprendí la importancia sobre las calorías que consumo a diario?			
¿Aprendí las características de los ingredientes de la comida procesada?			
¿Aprendí los beneficios de elegir los alimentos de mi dieta diaria?			

Coevaluación

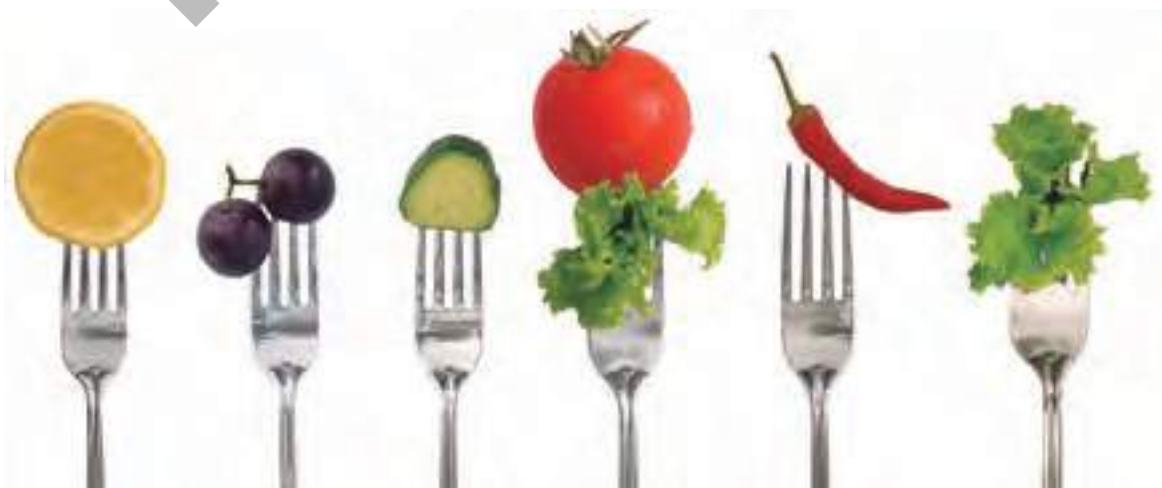
- Comparte la rúbrica con un compañero o compañera para que te evalúe y haz lo mismo para él o ella.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
Nombre del compañero o compañera que realiza la coevaluación:			
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que mi compañero(a) revisó los conceptos de dieta y nutrición?			
¿Me consta que mi compañero(a) trabajó en su libro las diferentes actividades?			
¿Considero que mi compañero(a) se esforzó por realizar un registro de su dieta diaria?			

Heteroevaluación

- Para completar tu evaluación, entrega la siguiente rúbrica a tu profesor.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
CRITERIOS	SÍ	PARCIALMENTE	NO
¿Observé que el alumno(a) revisó los conceptos de <i>dieta</i> y <i>nutrición saludable</i> ?			
¿Me consta que el alumno(a) realizó las actividades del libro?			
¿Estoy seguro que el alumno(a) se esforzó por hacer, participar y atender las actividades de este apartado sobre nutrición en clase?			



SECUENCIA DIDÁCTICA 2

Educación física y deporte escolar



PROPÓSITO: que el alumno o la alumna tome decisiones para mantenerse físicamente en favor de su bienestar personal como parte de un estilo de vida saludable y disfrute de juegos que aportan bienestar físico.



Digitalízate

Visita el siguiente código QR, revisarás un video de apoyo y obtendrás más información sobre la metodología más conveniente para llevar a cabo un plan, empezar a trotar y/o después correr. Después de revisar el video podrás realizar la actividad 1 que se te propone en esta página de tu libro de texto.

<https://bit.ly/3dESNRI>



INICIO

Jugar y decidir tener una vida más activa y saludable

ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ SABEMOS?

- Vamos a reflexionar y completar. Sigue las instrucciones.

1. Toma un minuto o dos para pensar: ¿cómo empezarías un plan para trotar (correr lentamente o pausado)? Ve a la sección “Digitalízate” y escanea el QR a tu derecha.

2. Ahora, escribe lo que sabes: _____

ACTIVIDAD 2

Cuando hablamos de actividad física y deporte escolar, es necesario que atendamos una práctica de cuidado que en ciertas ocasiones pasamos por alto y es de suma importancia cuando de actividad física se trata. Nos referimos al examen o certificado médico. Este documento suele en ocasiones, pasarse por alto por los que se dedican al acondicionamiento físico. También es importante señalar, que la responsabilidad de este examen médico recae en la importancia de que tu docente de Educación Física conozca tus alcances, limitaciones y, sobre todo, precauciones que debe considerar al pedirte que realices una serie de ejercicios, actividad física o deporte.

A tu derecha encontrarás un ejemplo de certificado médico.

CERTIFICADO MÉDICO

Nombre: _____ Fecha: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Profesión: _____

Examen físico: _____

Examen de laboratorio: _____

Examen de imagen: _____

Examen de función: _____

Examen de diagnóstico: _____

Examen de pronóstico: _____

Examen de tratamiento: _____

Examen de seguimiento: _____

Examen de evaluación: _____

Examen de control: _____

Examen de monitoreo: _____

Examen de registro: _____

Examen de archivo: _____

Examen de conservación: _____

Examen de acceso: _____

Examen de uso: _____

Examen de mantenimiento: _____

Examen de reparación: _____

Examen de actualización: _____

Examen de mejora: _____

Examen de optimización: _____

Examen de personalización: _____

Examen de adaptación: _____

Examen de configuración: _____

Examen de instalación: _____

Examen de operación: _____

Examen de gestión: _____

Examen de administración: _____

Examen de dirección: _____

Examen de supervisión: _____

Examen de coordinación: _____

Examen de colaboración: _____

Examen de participación: _____

Examen de inclusión: _____

Examen de exclusión: _____

Examen de integración: _____

Examen de separación: _____

Examen de división: _____

Examen de combinación: _____

Examen de transformación: _____

Examen de modificación: _____

Examen de adaptación: _____

Examen de configuración: _____

Examen de instalación: _____

Examen de operación: _____

Examen de gestión: _____

Examen de administración: _____

Examen de dirección: _____

Examen de supervisión: _____

Examen de coordinación: _____

Examen de colaboración: _____

Examen de participación: _____

Examen de inclusión: _____

Examen de exclusión: _____

Examen de integración: _____

Examen de separación: _____

Examen de división: _____

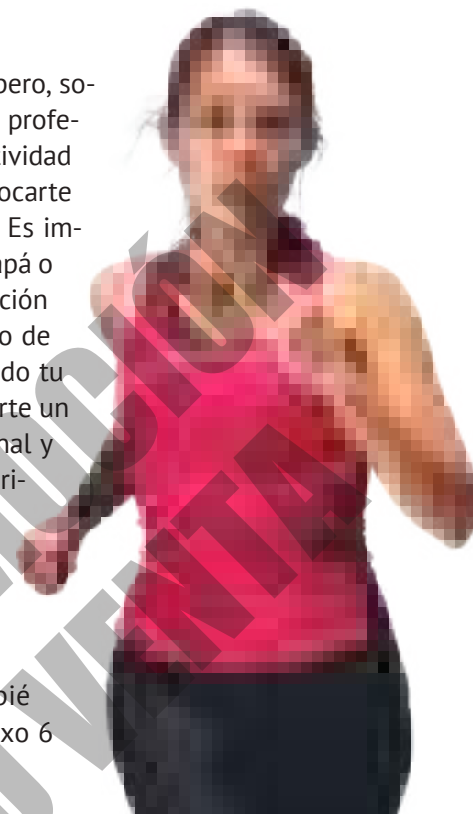
Examen de combinación: _____

Examen de transformación: _____

Examen de modificación: _____

A su vez, es una responsabilidad que cae en ti como estudiante, pero, sobre todo, como persona. Debes informar siempre a tu profesor o profesora cuando de actividad física se trate, cuando un ejercicio o actividad no debieras realizar ya que puede poner en riesgo tu salud o provocarte lesiones, que, sin ser exagerados, pueden ser para toda la vida. Es importante, recalcar, que al ser todavía menor de edad, tu mamá, papá o tutor(a) debe de informar de manera pronta y oportuna, tu condición clínica o médica, así como tu historial de enfermedades, en caso de consideración, a la institución educativa en la que estás cursando tu secundaria, y de manera formal llevarte o acompañarte a realizarte un examen médico con un médico que cuente con cédula profesional y de preferencia, que esté avalado por una institución pública o privada con autorización legal.

Ahora bien, si ya viste el video que te propusimos en la página anterior, te ofrecemos ahora, una tabla para que puedas ir midiendo tus avances al implementar el plan para empezar a correr o trotar en forma, no sin antes hacer hincapié en los beneficios que traerá a tu salud al correr. Visita el anexo 6 en la página 139, de este, tu libro.



Avance por semana	Tiempo trotado	Tiempo caminado	Avances observados
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			
Semana 5			

DESARROLLO

Vamos a revisar algunos conceptos

La Organización Mundial de la Salud cree como factor de intervención que la salud de las personas está definida por las estrategias para prevenir la obesidad. Entendido como “cualquier deporte producido en el cuerpo vía músculo esquelético a través del consumo energético generado sobre la tasa metabólica basal, incluyendo las actividades cotidianas como las tareas del hogar y/o trabajo”. Esto también involucra un cierto nivel de actividad conceptual como cepillarse los dientes, moverse de un lugar a otro, limpiar la casa, lavar el coche, realizar un deporte de alto rendimiento y muchos otros de ejecución humana.

Por la concepción de esta actividad en el área biológica, debemos agregar características de la usanza personal y experiencia formativa y social. De esta forma, hay varios elementos de la actividad física según la intención del trabajo. La actividad física está relacionada con otras actividades (cultura artística, cine, teatro, música, etc.) que, para mejorar la calidad de vida de la sociedad principalmente urbana, agravada por otros hábitos nocivos para el estilo de vida contemporáneo: *stress* mental, tabaquismo, uso inadecuado del tiempo libre, consumo de drogas, etcétera) Es necesario empezar a contrarrestar la revolución epidemiológica que se ha caracterizado por desencadenar enfermedades crónicas degenerativas. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Es comprensible en esta analogía que los especialistas de la salud y el acondicionamiento físico tienen un transcendental elemento de ejercicio físico para lograr sus objetivos de investigación. Robustecerlo en la población, independientemente de si juega un papel en la promoción, tratamiento o rehabilitación, no importando a las personas a las que se dirija la intervención. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. (Organización Mundial de la Salud, 2020)



ACTIVIDAD 3

1. Es prioritario que, en cuanto a deporte escolar y vida saludable se refiere, tengas el aspecto lúdico de la activación física desarrollado. Esto quiere decir que a fin de que te diviertas, enriquezcas tus conocimientos formales sobre los diferentes deportes más populares y fortalezcas tu carácter y disciplina al practicar las actividades físicas de forma sana, con valores como lo son la solidaridad, el respeto y la confianza, debes conocer las reglas básicas de los juegos más populares. Te invitamos a que revises el anexo 7, que se encuentran a partir de la página 141 donde encontrarás algunos de los deportes y juegos más populares. Revisa detenidamente las reglas que se encuentran a un costado de cada imagen.
2. Posteriormente, elige tres juegos y dos deportes, empieza a practicarlos y decide con quién o quiénes los quieres practicar, recorta las imágenes de las actividades elegidas y pégalas en los siguientes espacios. Finalmente, en compañía de tu docente, reflexiona cómo te sentiste al practicarlos. Diviértete y aprende.



Juego 1

Juego 2

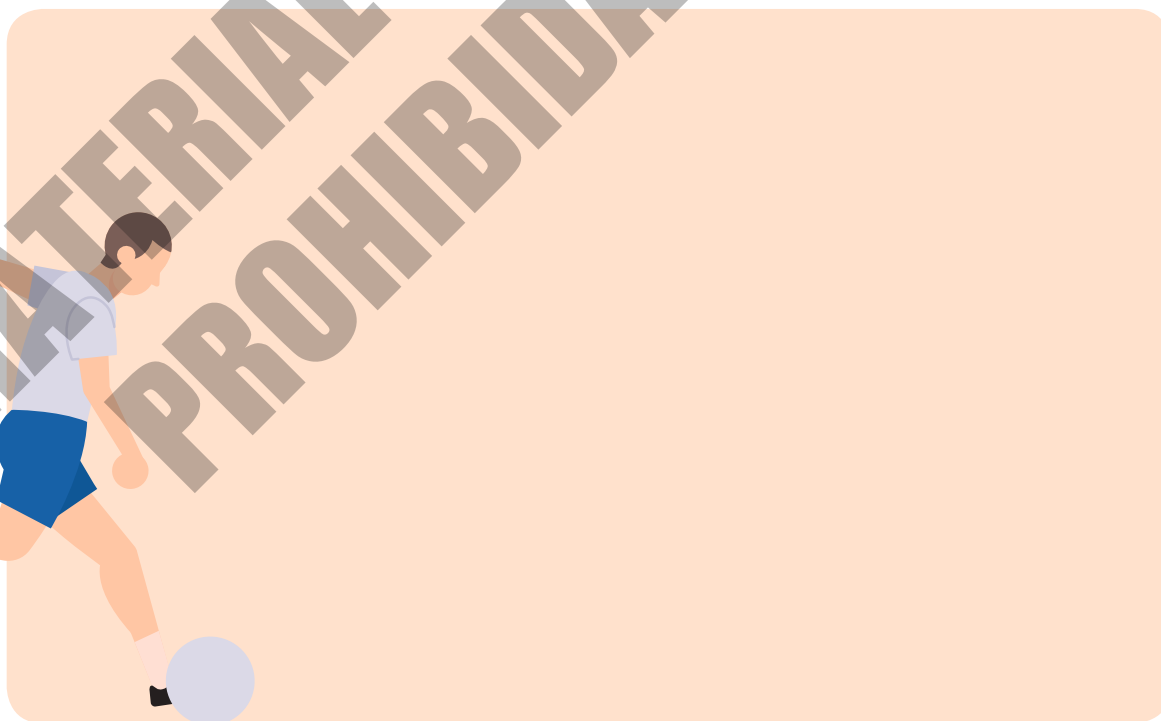
Juego 3



Deporte 1



Deporte 2



CIERRE

ACTIVIDAD 4

- En el siguiente espacio escribe lo aprendido para mejorar tus hábitos de actividad física y deporte.

Diario de vida saludable



Rúbricas de evaluación

Autoevaluación

- Contesta y entrega a tu docente.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
CRITERIOS	SÍ	PARCIALMENTE	NO
¿Aprendí algunos conceptos importantes sobre juegos y deportes?			
¿Reconocí la importancia de la actividad física para mi cuerpo?			
¿Reconocí las dificultades y alcances que tengo al realizar algunos ejercicios físicos?			
¿Aprendí la importancia de tener un examen médico realizado por un experto de la salud?			

Coevaluación

- Comparte la rúbrica con un compañero o compañera para que te evalúe y haz lo mismo para él o ella.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
Nombre del compañero o compañera que realiza la coevaluación:			
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que mi compañero(a) revisó los conceptos de los juegos y deportes?			
¿Me consta que mi compañero(a) trabajó en su libro las diferentes actividades?			
¿Doy fe de que mi compañero(a) aprendió la importancia que tiene el realizar un examen médico por un médico profesional registrado legalmente?			
¿Mi compañero(a) aprendió lo necesario de frecuencia cardíaca?			

Heteroevaluación

- Para completar tu evaluación, entrega la siguiente rúbrica a tu profesor.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que la alumna o el alumno puso debida atención e interés en la clase?			
¿Se observó que la alumna o el alumno participó en las actividades personales y colectivas en clase?			
¿Se pudo evidenciar que la alumna o el alumno participó activamente de forma oral y/o por escrito para expresar sus conocimientos ya sabidos o adquiridos?			
¿El alumno(a) entregó las actividades de la clase a tiempo?			
¿El alumno(a) entregó las tareas de la asignatura a tiempo?			
¿El alumno(a) demostró calidad y buen contenido tanto en las actividades de clase como en las tareas fuera de clase?			

SECUENCIA DIDÁCTICA 3

Vida libre de drogas



PROPÓSITO: que el alumno o la alumna practique estilos de vida activos, con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.

INICIO

Soy sano. Elijo bien y me informo

ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ SABEMOS?

- A continuación, se te presentan una serie de cuestionamientos que deberás responder con base en lo que sabes o conoces sobre el tema. No debes copiar la información de tus compañeros, se trata de que tu docente conozca los resultados del grupo para hacer adecuaciones sobre esta secuencia didáctica.

1. ¿Qué tipo de riesgos consideras que puedes experimentar cuando se habla de drogas?

2. ¿Sabes de personas, amigos o familiares que hayan tenido problemas con la drogadicción?

Si tu respuesta fue afirmativa, ¿cómo supiste que los resolvieron?

3. ¿Cuál consideras que es una de las causas por las cuales se cae en un problema de drogas?

4. ¿Quién o quiénes crees que te pueden ayudar en caso de que enfrentes un problema de drogas?





Sabías que...

Una comunicación sincera, directa y constante con las personas que te quieren como mamá, papá, hermanos mayores, tíos o docentes puede ayudarte en gran medida cuando se trate de problemas que tengan que ver con drogas. Ten confianza. Será mejor así.

5. ¿Cuáles consideras son algunas de las acciones que puedes implementar para llevar a cabo una estrategia en contra de las drogas?

ACTIVIDAD 2

- Lee con atención y reflexiona la siguiente información.



Vida libre de drogas

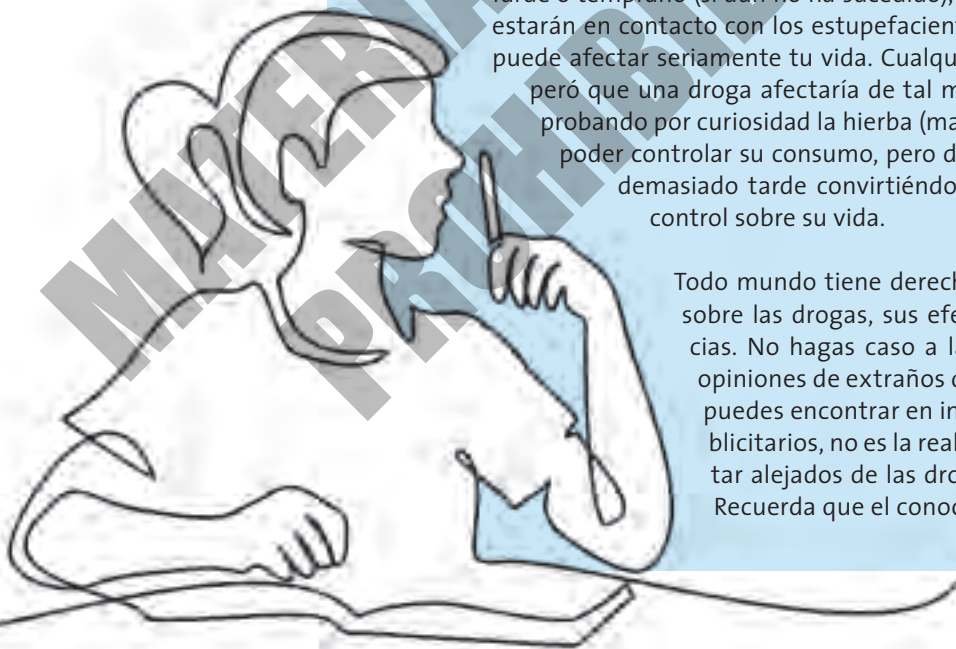
Actualmente existe mucha información y exposición respecto al tema de las drogas: se escucha de ellas en las calles, las escuelas, internet, la televisión, entre otros. Debes saber que algunas cosas son ciertas y otras no.

La mayor parte de la información que podrías llegar a escuchar sobre las drogas proviene de personas que trabajan vendiéndolas. Las personas ligadas a actividades ilícitas como es la venta, producción, distribución y/o consumo de cualquier sustancia o químico que se utilice como droga, aun cuando hayan sido encarcelados o aparentemente rehabilitados, continúan, lamentablemente, ligados a este tipo de actividades.

No te dejes engañar. Necesitas información real para evitar convertirte en un adicto y ayudar a tus amigos a mantenerse alejados de las drogas.

Tarde o temprano (si aún no ha sucedido), tú o las personas que te rodean estarán en contacto con los estupefacientes y la decisión de consumirlos puede afectar seriamente tu vida. Cualquier adicto te dirá que nunca esperó que una droga afectaría de tal manera su vida, tal vez comenzó probando por curiosidad la hierba (marihuana) con sus amigos y creyó poder controlar su consumo, pero después ya no le fue posible, fue demasiado tarde convirtiéndose en un adicto y perdiendo el control sobre su vida.

Todo mundo tiene derecho a conocer información veraz sobre las drogas, sus efectos secundarios y consecuencias. No hagas caso a la información que proviene de opiniones de extraños que no son profesionales; lo que puedes encontrar en internet, películas o anuncios publicitarios, no es la realidad. No hay mejor forma de estar alejados de las drogas, que informarse y estudiar. Recuerda que el conocimiento es poder.



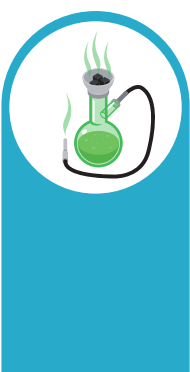
ACTIVIDAD 3

Sopa de letras: saludable sin drogas

- Con la información que se encuentra a partir de la página 157 de la sección de anexos. Resuelve la siguiente sopa de letras. En esta ocasión, retando tu habilidad para encontrar palabras, puedes encontrarlas de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo, en orden inverso, en diagonal y hasta en zigzag. El punto central es que una letra siga a otra sin que haya un espacio de por medio. Anímate, tú puedes, ¿a poco no?

Coca	Nieve	Crack	Porro
Chumiqui	Juana	Churro	Hierba
Mota	Opio	Adicción	Droga

N	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	U	I	O	P	Q	E	B	R	E	T	H	A	S
D	I	F	G	H	J	K	L	A	G	O	R	D	U	I	O	A	P	R	N	I	M	C	V
B	A	E	S	D	F	D	F	G	H	J	K	L	Y	U	I	O	P	Q	E	R	T	A	S
C	V	B	V	N	M	H	J	K	L	Ñ	Y	U	I	O	P	Q	W	E	R	O	T	C	V
N	M	I	O	E	P	H	A	J	M	A	S	D	C	F	G	G	F	D	S	P	A	T	R
T	R	E	W	P	O	T	I	U	L	J	H	R	M	N	B	V	C	A	A	I	S	D	F
G	Q	W	E	F	O	R	G	T	H	J	A	I	K	L	O	P	N	J	A	O	S	C	V
E	R	T	I	M	O	P	A	S	D	C	F	N	G	N	M	J	K	L	C	V	B	A	E
J	K	L	N	M	M	N	S	F	K	D	A	G	F	D	S	T	A	T	R	E	D	P	O
A	S	D	F	G	Z	X	C	V	B	U	S	D	A	F	G	T	R	F	D	I	E	N	J
I	K	O	L	P	O	I	U	H	J	J	C	K	L	N	M	M	B	V	C	G	T	R	S
E	D	O	R	G	T	C	V	V	B	G	F	O	N	A	Q	S	E	C	D	R	F	G	T
U	I	O	R	P	H	J	N	M	M	K	C	L	O	P	C	V	I	B	A	D	F	G	O
Q	E	R	T	G	B	V	C	D	F	G	N	A	M	H	J	O	L	P	O	I	U	R	T
T	G	F	U	E	R	S	A	C	V	B	A	S	D	C	N	V	U	O	L	N	H	M	R
A	R	H	T	G	S	C	V	F	R	B	G	T	H	N	U	M	I	L	A	S	C	O	V
O	P	J	C	L	U	I	P	N	M	I	U	Q	I	M	U	H	C	V	F	R	B	G	P
A	S	D	F	G	F	F	H	J	K	L	M	M	U	I	K	N	J	I	M	L	O	H	P
S	H	E	D	T	R	C	G	V	B	N	J	U	I	K	L	O	N	M	U	I	L	A	E



DESARROLLO

ACTIVIDAD 4

- El acercamiento y conocimiento de lo que en tu entorno y/o vida diaria se te puede llegar a presentar como opción, va de la mano de las formas reales en las que se presentan. Queremos que pongas intención a las siguientes historias reales. Lee con atención y reflexiona.



“... en algunos centros nocturnos o antros de todo México existe algo llamado ‘violación exprés, por encargo o trata de blancas rápida’, consiste en lo siguiente: si a alguien le agrada, paga para que te droguen y te pueda violar más fácilmente...”

“... la droga viene en los hielos y dan mucho alcohol adulterado... eso basta para atontar a los chavos... o se acerca un chico o chica agradable y te invitan un ‘trago’, que obviamente tiene droga...”

“... otras formas de drogarte, sin que te des cuenta, es a través de calcomanías, parches o algo que se le parezca o pueden empaparte con el trago que ya tiene droga con la simple estrategia de ‘me tropecé, perdón’ y al estar en contacto con tu piel es rápidamente es absorbida...”

(Sin Embargo, 2020)

Ahora bien, con base en estos testimonios, te estarás dando cuenta, joven estudiante, de que los riesgos con el uso de drogas no consisten en que sólo tú te encuentres voluntariamente dispuesto o dispuesta a probarlas; se tratan de circunstancias de riesgo para todas y todos.

Cabe mencionar que lo que antes leíste como testimonios son historias reales de personas reales, que han sucedido en el último año en algunos lugares de México y es importante advertir, que no sólo las mujeres sufren este tipo de prácticas delictivas, sino que también los varones las están sufriendo o las han sufrido.

ACTIVIDAD 5

- En este tenor de ideas, junto con tu docente de asignatura, investiga algunas acciones para evitar este tipo de situaciones; con la información recabada, estructurarás una serie de soluciones y sanciones, que a tu parecer, pueden evitar que este tipo de actos en contra de los jóvenes sigan sucediendo. Para realizar la actividad, puedes escanear los códigos QR que se encuentran a un costado de la actividad.

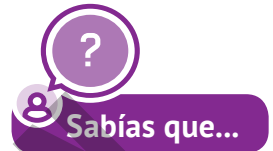
Digitalízate

<https://bit.ly/3fJv6ur>



1. Soluciones: _____

2. Sanciones: _____



En México existen muchas instituciones de carácter gubernamental y privado que ayudan de forma gratuita a personas que sufren por cuestión de las drogas, alcoholismo u otras adicciones. Revisa en internet o con apoyo de tus docentes cuáles son los centros más cercanos. Te queremos saludable.



Centro de atención ciudadana. La línea de la vida.

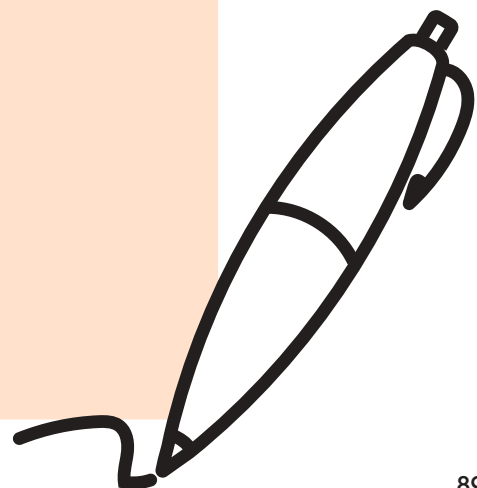
<https://bit.ly/3wyaSKa>



ACTIVIDAD 6

- Completa el siguiente cuadro. Lo puedes realizar en equipo o de manera individual.

Situación problemática en relación con drogas o alcoholismo	Posible solución que se puede ejecutar



CIERRE

ACTIVIDAD 7

- En el siguiente espacio escribe lo aprendido para llevar hábitos saludables y una vida libre de drogas.



Rúbricas de evaluación

Autoevaluación

- Contesta y entrega a tu docente.



Nombre: _____			
Grupo: _____	Turno: _____	Núm. de lista: _____	
CRITERIOS	Sí	PARCIALMENTE	NO
¿Aprendí algunos conceptos importantes sobre drogas y alcoholismo?			
¿Reconocí la importancia reconocer los riesgos sobre la salud?			
¿Reconocí las historias reales de situaciones que acontecen en el entorno de los jóvenes?			
¿Conocí la importancia de ubicar instituciones gubernamentales y privadas que gratuitamente ayudan en casos de drogadicción y alcoholismo?			

Coevaluación

- Comparte la rúbrica con un compañero o compañera para que te evalúe y haz lo mismo para él o ella.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
Nombre del compañero o compañera que realiza la coevaluación:			
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que mi compañero(a) revisó la importancia sobre conocer los riesgos de drogadicción y alcoholismo?			
¿Me consta que mi compañero(a) trabajó en su libro las diferentes actividades?			
¿Considero que mi compañero(a) se esforzó por reconocer y crear posibles soluciones para evitar estar en riesgo de drogas y alcoholismo?			
¿Mi compañero(a) aprendió lo necesario de esta secuencia didáctica?			

Heteroevaluación

- Para completar tu evaluación, entrega la siguiente rúbrica a tu profesor.

Nombre:			
Grupo:	Turno:	Núm. de lista:	
CRITERIOS	SÍ	A VECES	NO
¿Observé que la alumna o el alumno puso debida atención e interés en la clase?			
¿Se observó que la alumna o el alumno participó en las actividades personales y colectivas en clase?			
¿Se pudo evidenciar que la alumna o el alumno participaron activamente de forma oral y/o por escrito para expresar los conocimientos ya sabidos o adquiridos?			
¿El alumno o la alumna entregó las actividades de la clase a tiempo?			
¿El alumno o la alumna entregó las tareas de la asignatura a tiempo?			
¿El alumno o la alumna demostró calidad y buen contenido tanto en las actividades de clase y/o tareas fuera de clase?			

**MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA**

MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA

UNIDAD

Ciencia y vida saludable
también van de la mano

3



Introducción de la unidad

Para obtener mejores beneficios en la comunidad, pondremos en práctica todo lo que hemos aprendido, tomando en cuenta que la idea principal de esta asignatura es resolver problemáticas o retos de nuestra vida cotidiana que tienen un impacto directo en nuestra vida personal, familiar y social.

Tendrás los elementos suficientes para establecer una ruta de pasos que te lleven, junto con otros compañeros y/o compañeras, a concretar el proyecto que elijan de los microproyectos que te ofreceremos como realizables. En esta unidad, como parte complementaria que engrana muy bien todo el ciclo, se provee una serie de pasos por seguir para que estén en disposición de recrear un nuevo microproyecto. Para finalizar, es muy importante que tomes en cuenta, junto con tu docente de la asignatura, que la temporalidad y decisión o decisiones para ejecutar los proyectos propuestos, dependerá en gran medida de la propia planeación y organización de tareas que cada equipo al interior del aula determine.

Cambiará también la forma de evaluar las actividades acorde a la metodología por proyectos, ya que lo ideal es establecer en una rúbrica el logro académico de todos los contenidos desde el primer trimestre, esta vez junto con tus compañeros de equipo.

Unidad 3. Una nueva vida saludable			
Número de secuencia	Nombre de la secuencia didáctica	Propósitos	Eje de vida saludable
1	Proyectos escolares de impacto escolar y social.	Que el alumno o la alumna desarrolle el trabajo por proyectos y el aprendizaje basado en la resolución de problemas.	Comunicación
2	Microproyecto 1. La tierra donde vivo		Ecología, higiene y limpieza
3	Microproyecto 2. Descubrimos el mundo		
4	Actividad final.	Proceso de elaboración de un proyecto	Emprendimiento.

Exploración diagnóstica

- Contesta los siguientes cuestionamientos con lo que tú sabes acerca de esta temática. No es necesario que copies ni que investigues en fuentes bibliográficas. Este espacio sirve para que tu docente sepa cómo estás tú y el grupo en general en cuanto a conocimientos previos.

1. ¿Has realizado y/o participado en algún tipo de proyecto? ¿En qué asignatura? ¿Qué aprendiste de esta forma de trabajo? Explica tu respuesta.

2. ¿Cuáles serán los elementos o pasos que debes o deben tomarse en cuenta para realizar un proyecto que tenga impacto en tu contexto escolar o social?

3. ¿Quién o quiénes son los responsables que pueden participar al trabajar por proyectos?

4. ¿Qué esperas aprender y lograr en esta unidad de tu asignatura Vida Saludable?

5. ¿Cuáles asignaturas consideras se pueden vincular con esta asignatura en este ciclo escolar? ¿Por qué? Explica tu respuesta.



SECUENCIA DIDÁCTICA 1

Proyectos escolares de impacto escolar y social



PROPÓSITO: que el alumno o la alumna desarrolle el trabajo por proyectos y el aprendizaje basado en la resolución de problemas.



Digitalízate

Modelo para elaboración de proyectos educativos y sociales.

<https://bit.ly/3e8vilP>

INICIO

ACTIVIDAD 1

- Comienza esta unidad con la recuperación ineludible de información sobre el tema. Viaja a través de la conocida sección “Digitalízate”. Después de navegar en internet, escribe en el siguiente espacio las notas que consideres importantes para la puesta en marcha de los proyectos.



- Con el apoyo y la orientación de tu docente de asignatura podrás encontrar y utilizar formatos adicionales que se encuentran en la sección de anexos (anexo 9, página 159), para que en caso de no elegir los microproyectos que aquí te presentamos, tengas la opción de realizar los que requieras según tus necesidades y contexto. Tú y tus compañeros deciden. Éxito.

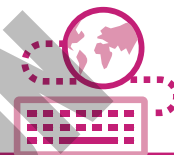
Nombre de la institución:					
Zona:		Ciclo escolar:		Número de participantes:	
Docente:					
Nombre del proyecto escolar:					
Nombre de los integrantes del equipo:					
Eje transversal:					
Fecha de inicio del proyecto			Fecha de término del proyecto		
Lema del proyecto escolar			Logo del proyecto escolar		



Fuente: <https://webdelmaestrocmf.com>

Ejemplo de microproyecto. El mundo de la ciencia y la tecnología

Objetivo general del proyecto (Aspiraciones a ser alcanzadas en el proyecto educativo).	Hacer preguntas, proponer hipótesis, aplicar teorías, pensar, analizar y sintetizar, demostrar que tiene la capacidad de comprender la biología, la química, la física y los procesos geológicos que pueden permitirle dominar el conocimiento de las ciencias naturales.
Objetivos específicos del proyecto (Evidencias concretas de los resultados de aprendizaje).	- Establecer la relación entre los hechos de la vida diaria y las explicaciones científicas. - Comprender y comprender determinados fenómenos con interés y disfrute. - Observar y explicar fenómenos y eventos cotidianos a través de una serie de experiencias científicas sobre materiales de uso común. - Analizar y seleccionar hipótesis que parezcan resolver correctamente el problema. Se presenta una conclusión para explicar la hipótesis.



Digitalízate

10 proyectos de ciencias para sacar un 10 (recopilación).

<https://bit.ly/3eQdcUG>



Importancia



El mundo de la ciencia y la tecnología

“Los seres humanos forman parte de la naturaleza, al igual que el agua, el viento, las rocas, el suelo, las plantas y los animales. Sin embargo, el hombre es el único que puede modificarla. Desde que apareció en la Tierra, ha demostrado capacidad de gobernar y adaptarse, saber utilizar los recursos y trascender los límites del planeta para explorar el espacio exterior. Las características específicas de una persona, como su capacidad de hablar y comunicarse, su postura erguida y especialmente su cerebro complejo, determinan su desarrollo cultural.

A través de la observación, la investigación y la comprensión del entorno que lo rodea, la humanidad ha descubierto la aplicación de la ciencia. La ciencia no sólo contribuye al desarrollo de la inteligencia humana, sino también aporta beneficios para la salud humana y la calidad de vida. Vivimos en un mundo en constante cambio; a lo largo de la historia, los humanos hemos intentado comprender, explicar y utilizar estos cambios para vivir mejor. “Siempre he comenzado con el hecho de que a la hora de educar a los futuros científicos es muy importante el cultivo de su creatividad, por eso es necesario desarrollarse desde la escuela y hacerlo lo antes posible” (P. L. Kapitza, Premio Nobel de Física, 1978).

Si el experimento está diseñado como una predicción derivada de una hipótesis, ¿cuál es el objetivo? Por supuesto, su objetivo no es generar más datos para ayudar a generar leyes o teorías científicas generales, como esperaba lord Bacon.





El propósito es distinguir entre diferentes hipótesis. Es más importante y seguro que simplemente proporcionar más datos sobre un problema en particular. Su propósito es resolver el problema y ayudar a elegir la hipótesis que mejor explique el problema, es decir, la hipótesis que satisface su predicción. El club permitirá la aplicabilidad de procesos científicos aplicables con una visión dinámica, flexible e interactiva.

Valores y compromisos

Valores	Compromisos
- Participación cooperativa. - Constancia - Reto personal. - Respeto - Autodisciplina. - Responsabilidad. - Autorrealización. - Trabajo en equipo. - Perseverancia.	- Fomentar el autoconocimiento desde su íntima percepción apegada al rigor científico. - Promover el desarrollo del pensamiento crítico-reflexivo-sistémico y el pensamiento evolutivo de los estudiantes. - Aplicar la observación, recolección de datos, interpretación de situaciones o fenómenos, establecer condiciones, argumentar y plantear soluciones.



Digitalízate

Tutorial: ¿Cómo hacer un proyecto de investigación?

<https://bit.ly/3ulLLZm>



Implementación

El mundo de la ciencia y la tecnología			
Docente:	Asignatura relacionada con el proyecto escolar	Fecha de inicio:	Fecha final:
	Español/Ciencias/FORCE/Artes.		
Objetivos educativos del proyecto escolar		Eje transversal/institucional	
Realizar cuestionamientos, formular hipótesis, aplicar teorías, reflexiones, análisis y síntesis demostrando la capacidad para comprender los procesos biológicos, químicos, físicos y geológicos que le permitan aproximarse al conocimiento científico natural.			
Destreza con criterio de desempeño por ser desarrollada. ¿Qué van a aprender los estudiantes?		Eje de aprendizaje/macrodestreza	
		Escuchar-hablar-leer-escribir-texto El razonamiento, la demostración, la comunicación, las conexiones y/o la representación.	
		Indicador esencial de evaluación	
- Seguir y compartir instrucciones para la realización del proceso de experimentación. - Determinar el proceso de experimentación desde la observación, análisis y resultados. - Aplicar tecnologías en la solución de problemas prácticos de investigación del conocimiento científico natural.		- Establece relaciones entre hechos de la vida cotidiana y su explicación científica. - Interpreta fenómenos y hechos de la cotidianidad mediante una serie de experiencias científicas realizadas con materiales de uso común. - Analiza y elige la hipótesis que parece resolver acertadamente el problema. - Formula una conclusión para explicar la hipótesis.	

DESARROLLO

Planificación

Estrategias metodológicas. ¿Cómo van a aprender?	Recursos didácticos	Indicadores de logro. ¿Cómo se van a evaluar los aprendizajes?	Técnicas/ instrumentos de evaluación
• Presentación del proyecto escolar. • Socialización a los actores educativos. • Determinar un torbellino de ideas acerca del significado de ciencia y experimento. • Preguntar: ¿cuáles son los pasos de la experimentación? • ¿Qué me permite la experimentación científica? • Observar el entorno y escribir sus inquietudes sobre fenómenos que suceden o preguntas generadas.	• Recipientes. • Materia orgánica. • Agua. • Velas. • Cinta adhesiva. • Mechas. • Alcohol. • Colorantes. • Sustancias. • Material bibliográfico.	• Practica instrucciones y compromisos del proyecto escolar de ciencia y tecnología. • Identifica las características de la experimentación científica frente a fenómenos de interés.	• Técnica: conversación. • Instrumento: lista de cotejo. • Técnica: descripción. • Instrumento: registro.
• Determinar la importancia de los inventos producto de la experimentación. • Establecer un proceso científico para comprobar o verificar sus hipótesis. • Plantear hipótesis que requieran de un proceso experimental. • Seleccionar el experimento de su interés y que esté al alcance de ejecutarse. • Aplicación del proceso experimental. • Análisis y comprobación de datos. • Realizar conclusiones y plantear las soluciones. • Organizar tiempos y espacios para las actividades de los microproyectos. • Exhibición de los trabajos terminados de los microproyectos de ciencia y tecnología. • Monitorear los logros, avances y dificultades del proyecto escolar. • Evaluación y autoevaluación de logros cumplidos del proyecto escolar. • Elaboración y publicación del portafolio del proyecto escolar (memorias, fotos, videos). • Elaboración del anecdotario final del proyecto escolar de ciencia y tecnología.	• Videos. • Proyector. • Papelotes. • Ilustraciones. • Balanza. • Imán. • Implementos del laboratorio. • Guantes. • Globos. • Vinagre. • Popotes. • Palillos. • Material bibliográfico. • Fichas. • Registros.	• Presenta procesos de experimentación y los resultados obtenidos según el cronograma programado del microproyecto escolar. • Prepara una exposición al final del proyecto escolar. • Evidencia las actividades realizadas en el proyecto escolar mediante el portafolio final.	• Técnica: demostración. • Instrumento: registro. • Técnica: portafolio. • Instrumento: registro.



Digitalízate

Truco de magia.
Haciendo electricidad
con una papa.

<https://bit.ly/2QVoH21>





Cronograma

El mundo de la ciencia y la tecnología																												
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Socialización al personal docente sobre la importancia de la aplicación del proyecto escolar en la institución educativa.																												
Socialización y promoción de los campos de acción de los proyectos escolares estudiantil.																												
Conformación de los proyectos escolares. Inscripción de los estudiantes.																												
Elaboración y validación del proyecto escolar de Ciencia y Tecnología.																												
Socialización a los representantes legales de los estudiantes.																												
Ejecución del proyecto escolar. Desarrollo de los microproyectos.																												
Seguimiento y evaluación de los microproyectos (avances, logros y dificultades).																												
Elaboración del anecdotario del proyecto escolar (vivencias relevantes: memorias, fotos y videos).																												

DESARROLLO

Como puedes observar, es necesario que los humanos utilicemos diferentes herramientas importantes en el área científica y tecnológica, que están relacionadas con la construcción del conocimiento.

Para desarrollar el proceso de investigación debes trabajar de manera conjunta los siete modos de inteligencias; así lograrás diferenciar la intensidad con la que puedes construir conocimiento y resolver problemas, sentando la base principal.

Según Gardner, existen siete inteligencias básicas en toda práctica donde el individuo realiza actividades dentro o fuera de su ambiente natural. Los individuos se relacionan más con el conocimiento vinculado con resolver problemas y crear formas de les permitan vivir en un ambiente más cómodo.

A continuación, observa cuáles son estas inteligencias múltiples que comúnmente utilizas sin que seas consciente de sus procesos.

Modelo de aprendizaje basado en las inteligencias múltiples



Digitalízate

Inteligencias múltiples de Howard Gardner.

<https://bit.ly/3o9rS5l>



Matriz de relación: proyecto-objetivo-producto

Proyecto escolar	Objetivo general	Producto final
El mundo de la ciencia y tecnología.	Realizar cuestionamientos, formular hipótesis, aplicar teorías, reflexiones, análisis y síntesis demostrando la capacidad para comprender los procesos biológicos, químicos, físicos y geológicos que le permitan aproximarse al conocimiento científico natural.	Demostración de experimentos aplicables a la vida diaria utilizando elementos del ecosistema.

ACTIVIDAD 2

- A continuación, después de haber analizado la ubicación temporal y de actividades que tiene esta metodología por proyectos y partiendo de una estructura general, vas a implementar varios microproyectos. Recuerda que puedes hacer modificaciones a todo lo que aquí se encuentra con base en las orientaciones de tu docente de asignatura. Finalmente, cada proyecto y microproyecto es tuyo. Para esto, encontrarás un bosquejo general para la elaboración de un proyecto o microproyecto en la sección de anexos. Utiliza esos formatos recortables.

Microproyecto 1. La tierra donde vivo

Implementación



Digitalízate

Cómo hacer un
proyecto escolar.

<https://bit.ly/3egihXf>



La tierra donde vivo			
Docente:	Asignatura relacionada con el proyecto escolar Español/Ciencias/ FORCE/Tecnología/ Artes visuales.	Fecha de inicio:	Fecha final:
Objetivos educativos del proyecto escolar		Eje transversal/institucional	
• Aplicar la experimentación para relacionarla con los fenómenos cotidianos de su entorno.			
		Eje de aprendizaje/macrodestreza	
Destreza con criterio de desempeño por ser desarrollada. ¿Qué van a aprender los estudiantes?		Indicador esencial de evaluación	
• Describir el significado de la ciencia y tecnología con la identificación de sus características en relación con su utilidad para el desarrollo de los seres humanos. • Observar e interpretar el mundo en el cual vive a través de la búsqueda de explicaciones para proponer soluciones y mejorar su calidad de vida y la de otros seres.		• Identifica los fenómenos del entorno que le rodea y hace preguntas. • Describe los elementos de la ciencia y tecnología reconociendo las interrelaciones entre factores bióticos y abióticos.	



Planificación. Estrategias metodológicas

Experiencia. ¿Qué sabes del tema?

- Realiza los compromisos como miembro del proyecto de ciencia y tecnología.
- Genera una lluvia de ideas sobre el significado de ciencia y tecnología en un cartel o papelote.
- Pregunta:
 - ¿Qué entiendo por *ciencia y tecnología*?
 - ¿En qué beneficia la ciencia a la humanidad?
 - ¿Por qué las personas utilizan la ciencia y la tecnología para resolver problemas?



Digitalízate

A continuación, puedes consultar cómo realizar unos experimentos y revisar los siguientes recursos.

14 trucos increíbles y experimentos (tu cocina es un laboratorio).

<https://bit.ly/3xNN6du>



Reflexión. ¡Si lo piensas, bien!

- Observa videos y láminas de diferentes manifestaciones de la ciencia y tecnología.
- Determina la importancia de la ciencia y tecnología en la vida del ser humano y de lo que le rodea.
- Dialoga sobre los procesos biológicos, químicos, físicos y geológicos que te permiten aproximarte al conocimiento científico natural.
- Relaciona al mundo que nos rodea a través de ideas y explicaciones conectadas entre los elementos bióticos y abióticos.

Conceptualización. ¿Qué debes aprender?

- Discrimina conceptos básicos como: observar, recolectar datos, interpretar situaciones o fenómenos, interrelaciones bióticas y abióticas.
- Realiza una gira de observación para comprender su entorno natural y sus cambios.
- Relaciona los elementos naturales con los conceptos básicos.
- Analiza las características entre los seres vivos y el medio físico de la localidad.
- Interpreta lecturas e informes científicos seleccionados sobre la Tierra.

30 experimentos simples que te sorprenderán.

<https://bit.ly/zSfSXIf>



Aplicación. ¿Qué has aprendido?

- Haz preguntas, formula hipótesis, aplica teorías, reflexiones, análisis y síntesis para el desarrollo experimental.
- Experimentación: la presión atmosférica.
- Experimentación: medidor de oxígeno.
- Experimentación: atravesando el hielo.
- Experimentación: el viento.
- Registro de los resultados de la experimentación en el portafolio o anecdotario.

Cinco trucos fáciles con agua que puedes hacer en casa.

<https://bit.ly/3xJPDWf>



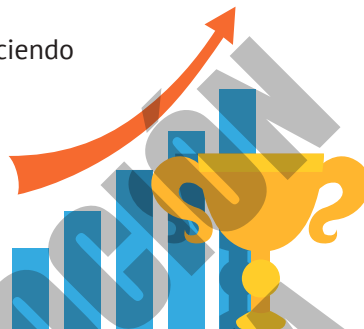
Recursos didácticos

- Recipientes, líquido/agua, hojas de papel, vela, cubo de hielo, alambre, cuerda, caja de cerillos, sorbetes, folletos, material bibliográfico, fichas y registros.



Indicadores de logro. ¿Cómo se van a evaluar los aprendizajes?

- Genera compromisos y responsabilidades como miembro del proyecto escolar de la asignatura Ciencia y Tecnología.
- Describe los elementos de la ciencia y tecnología reconociendo las interrelaciones entre factores bióticos y abióticos.
- Valora el papel de la ciencia y tecnología por medio de la conciencia crítica-reflexiva en relación con su rol en el entorno que vive.
- Aplica estrategias coherentes con los procedimientos de la ciencia a los problemas planteados.

**Instrumentos de evaluación**

- Lista de cotejo y registros de observación.

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa atendida	Especificación de la adaptación aplicada
No asociadas a la discapacidad 1. Dificultades específicas de aprendizaje: dislexia, discalculia, disgrafía, disortografía, disgrafía, trastornos por déficit de atención e hiperactividad-trastornos de comportamiento. 2. Situaciones de vulnerabilidad: enfermedades catastróficas, movilidad humana, menores infractores, víctimas de violencia y adicciones. 3. Dotación superior: altas capacidades intelectuales.	• Determinar la importancia de la ciencia y tecnología en la vida del ser humano y de lo que le rodea. • Analizar las características entre los seres vivos y el medio físico de la localidad. • Aplicar teorías, reflexiones, análisis y síntesis para el desarrollo experimental.
Asociadas a la discapacidad 1. Discapacidad intelectual, física, motriz, auditiva, visual o mental. 2. Multidiscapacidades. 3. Trastornos generalizados de desarrollo: autismo, síndrome de asperger y síndrome de Rett.	

Contenido científico**La Tierra**

La Tierra es el tercer planeta a partir del Sol y el quinto más grande del sistema solar, gira describiendo una órbita elíptica a unos 150 millones de kilómetros en aproximadamente un año. Al mismo tiempo gira sobre su propio eje cada día. Es el único planeta conocido que tiene vida, aunque algunos de los otros planetas tienen atmósferas y contienen agua.

La Tierra no es una esfera perfecta, ya que el Ecuador se engrosa 21 km, el polo norte está dilatado 10 m y el polo sur está hundido unos 31 metros.



La Tierra posee una atmósfera rica en oxígeno, temperaturas moderadas, agua abundante y una composición química variada. El planeta se compone de rocas y metales, sólidos en el exterior, pero fundidos en el interior.

Desde la antigüedad se han elaborado mapas para representar a la Tierra. Con la llegada de la fotografía, los ordenadores y la astronáutica, la superficie terrestre ha sido estudiada con detalle, aunque todavía queda mucho por descubrir.

- **Movimientos de la Tierra:** la Tierra está en continuo movimiento. Se desplaza al igual que el resto de los planetas y cuerpos del sistema solar.
- **Precesión y nutación:** los equinoccios no son fijos porque el plano del ecuador gira en relación con el plano de la eclíptica; completa un giro cada 25 868 años.
- **La Tierra, un planeta azul:** los astronautas siempre describen a la Tierra como “el planeta azul”, debido a su color y las fotos captadas desde el espacio.
- **Las capas de la Tierra:** si hacemos un corte que atravesase la Tierra por el centro, encontraremos que bajo la corteza hay diversas capas.
- **El manto y el núcleo:** la corteza terrestre es una fina capa si la comparamos con el resto del planeta. Está formada por placas más o menos rígidas.
- **Magnetismo y electricidad en la Tierra:** la Tierra se comporta como un enorme imán.
- **Los mapas de la Tierra:** el ser humano siempre ha tenido la necesidad de desplazarse de un lugar a otro. A veces, en busca de alimentos, territorios, etcétera.

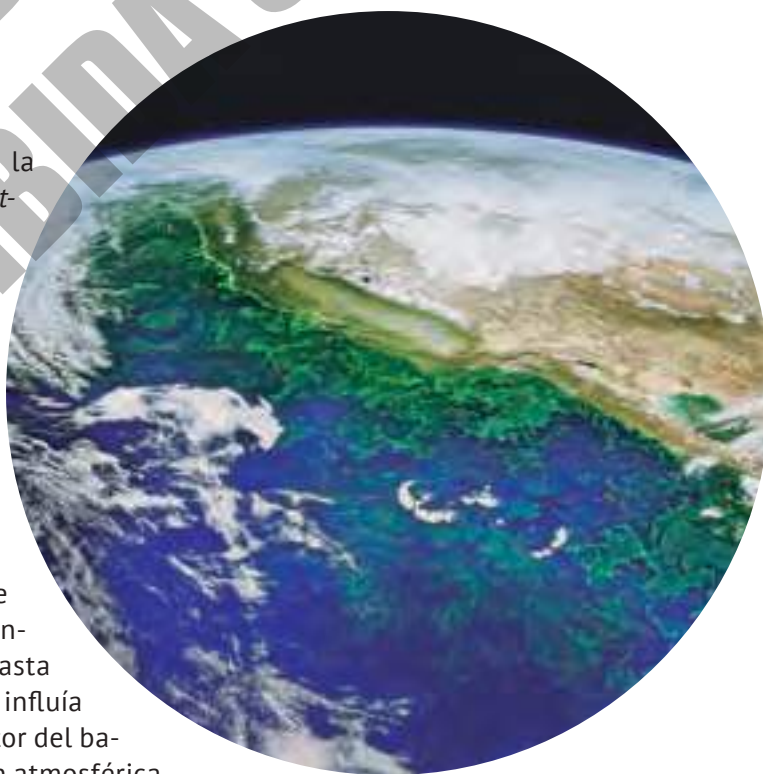
Práctica científica 1

La presión atmosférica

Experimentación

El aire es una mezcla de gases que forma la capa gaseosa que rodea la Tierra, llamada *atmósfera*, y a la fuerza que ejerce el aire sobre la superficie terrestre se le llama *presión atmosférica* y se da en todas direcciones. Su unidad de medida es el pascal (Pa) y equivale a la fuerza ejercida de 1 newton sobre 1 m² de superficie.

La presión atmosférica se ejerce sobre todos los cuerpos y seres de la naturaleza. El primer científico en investigar este tema fue Torricelli, quien virtió un tubo lleno de mercurio sobre una cubeta que también contenía mercurio; el mercurio del tubo bajó hasta detenerse a 760 cm de altura, ya que en ésta influía la presión atmosférica. Torricelli es el inventor del barómetro, un instrumento que mide la presión atmosférica.



El siguiente experimento es para demostrar la presión atmosférica de abajo hacia arriba.

Materiales

- 1 vaso de vidrio.
- Agua.
- Media hoja de papel.

Procedimiento

1. Llenar el vaso con agua hasta el borde.
2. Con la mano derecha sujetamos el vaso lleno de agua y con la otra mano colocamos la hoja de papel y presionamos un poco.
3. Volteamos el vaso para que quede en posición invertida y observamos que el agua del vaso no cae.



Explicación

La presión atmosférica actúa sobre todos los cuerpos en distintas direcciones, en este caso el agua no cae del vaso porque la presión del aire que está fuera del vaso es mucho mayor que la que está dentro de él, y además, el aire empuja hacia arriba impidiendo que el agua caiga.

Sabías que...

Junto con nitrógeno y otros gases hay oxígeno en el aire.

Práctica científica 2

Medidor de oxígeno

Materiales

- Plastilina.
- 1 vela de cera o parafina.
- Agua.
- 1 recipiente transparente.
- 1 vaso.

Procedimiento

1. Pon un poco de plastilina en la base de la vela y pégala con firmeza en el fondo del recipiente. Agrega agua hasta cierta altura.
2. Enciende la vela (con mucho cuidado, no te vayas a quemar).
3. Prepara el vaso, poniéndole un poco de masa de moldear en dos o tres puntos diferentes al borde.
4. Ahora, lentamente tapa la vela con el vaso fijándolo al fondo. Cuando la vela se apague... ¿el agua habrá subido adentro del vaso?



Explicación

La vela arde hasta consumir todo el oxígeno encerrado en el vaso y entonces se apaga. Y el lugar que antes ocupaba el oxígeno ahora lo ocupa el agua. Ese espacio es más o menos una quinta parte del aire guardado en el vaso al comienzo del experimento, ¿por qué? Porque el oxígeno es aproximadamente la quinta parte de los gases que forman el aire.

Práctica científica 3

Atravesando el hielo

Materiales

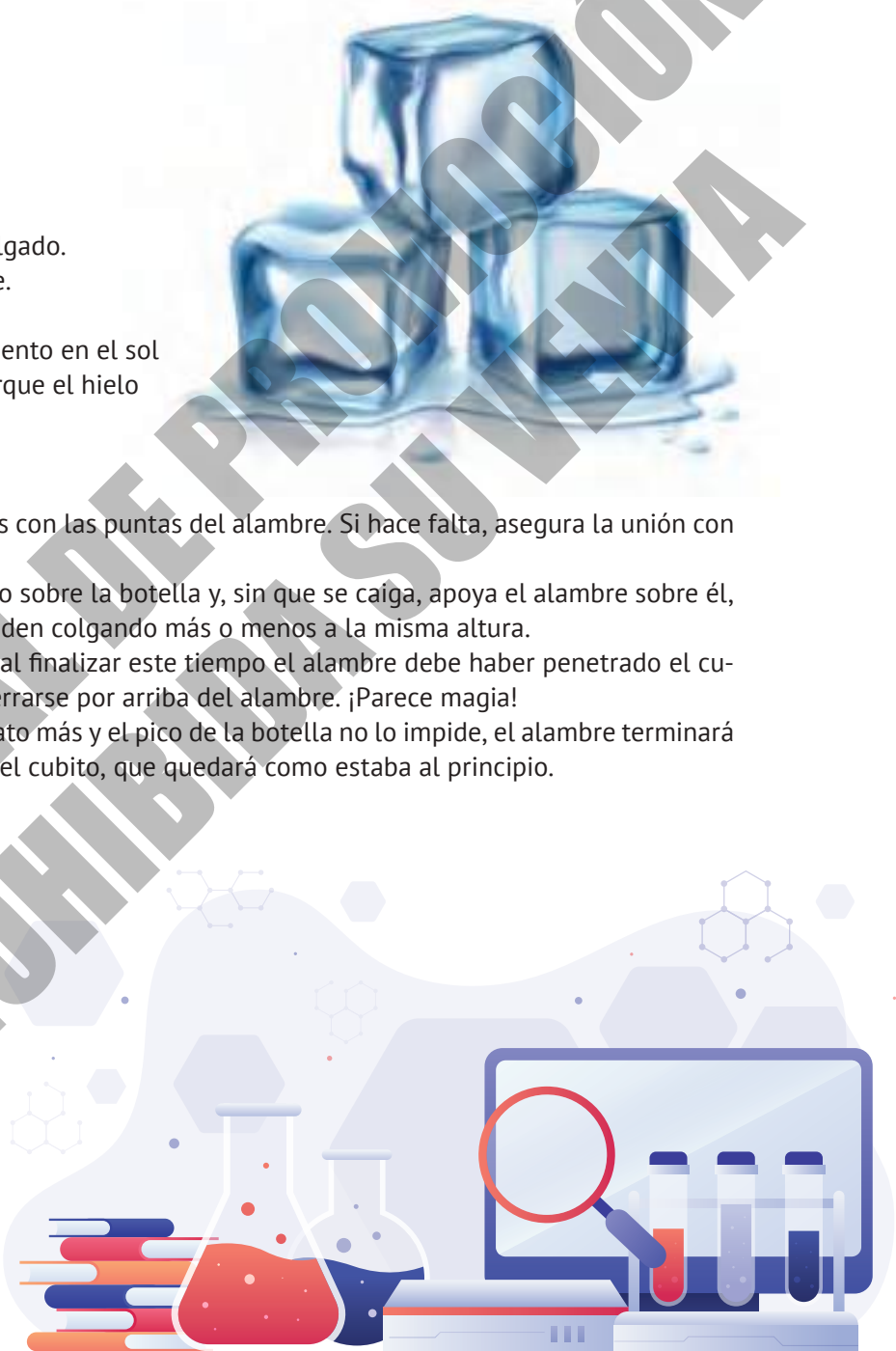
- 1 botella de base ancha.
- 25 centímetros de alambre delgado.
- 2 cucharas de acero inoxidable.
- 1 cubo de hielo grande.
 - Nota: no hagas este experimento en el sol o lugares muy calurosos, porque el hielo se derretirá rápido.

Procedimiento

1. Lo primero es atar las cucharas con las puntas del alambre. Si hace falta, asegura la unión con un poco de cinta adhesiva.
2. Después, pon el cubito de hielo sobre la botella y, sin que se caiga, apoya el alambre sobre él, de modo que las cucharas queden colgando más o menos a la misma altura.
3. Espera unos 10 o 15 minutos, al finalizar este tiempo el alambre debe haber penetrado el cubito. El hielo habrá vuelto a cerrarse por arriba del alambre. ¡Parece magia!
4. Finalmente, si lo dejamos un rato más y el pico de la botella no lo impide, el alambre terminará por atravesar completamente el cubito, que quedará como estaba al principio.

Explicación

El hielo se derrite a 0 grados centígrados y a presión normal. Si la presión aumenta, la temperatura en la que el hielo se convierte en agua disminuye. Es decir, en lugar de derretirse a 0 grados lo hará, por ejemplo, a 3 grados. La presión que el alambre (por el peso de las cucharas) ejerce sobre el hielo explica el fenómeno. El hielo se va derritiendo allí, pero el agua que queda en el orificio vuelve a congelarse apenas pasa el alambre.



Práctica científica 4

El viento

Materiales

- 2 tubos de cartón de rollo de papel higiénico.
- 1 popote.



Procedimiento

1. Coloca los dos tubos de cartón sobre una superficie completamente lisa. Alejados uno del otro de 3 a 5 centímetros.
2. Ahora, sostén en línea paralela el popote apuntando hacia abajo entre los dos tubos, sin que el popote toque la superficie.
3. Comienza a soplar. No con un soplo fuerte y repentino, sino firme y constante.
4. ¿Se alejaron los tubos? ¿Permanecieron juntos? Comenta los resultados.

Explicación

La rápida corriente de aire que pasa entre los dos tubos reduce la presión del aire en ese punto. La mayor presión que hay en la parte “de afuera” impulsa los tubos hacia adentro. Si la práctica está bien hecha, los tubos terminarán juntándose.

Precisiones para el trabajo (recomendaciones metodológicas)

Acciones

- Es necesario utilizar una bata de laboratorio; la misma protege tu ropa y tu piel del contacto con reactivos.
- Un par de guantes para cuando sea necesario tocar algún instrumento que se haya expuesto a una llama.
- Tomar todas las precauciones necesarias al momento de tocar una sustancia en el laboratorio.
- No inhalar directamente los vapores que se desprenden de una sustancia química. Cuando es necesario hacerlo se procede de la siguiente manera: se sujeta el recipiente con una mano y con la otra se produce un movimiento sobre los vapores, de manera que los acerquemos hacia nosotros. De esa forma no nos llegan de manera directa.
- Nunca llevarse las manos a la cara, los ojos, la boca, etcétera, mientras se trabaja en el laboratorio; con esto se evitan posibles daños si en las manos han quedado restos de algunas sustancias.
- No mezclar sustancias desconocidas, ya que muchas veces sustancias inofensivas producen reacciones violentas.
- No usar el gotero de una sustancia en otra distinta, ya que éstas pueden dañarse y perder efectividad.
- Los equipos de laboratorio son costosos y de uso delicado. Es necesario que aprendamos a usarlos adecuadamente, siguiendo paso a paso las instrucciones de tu maestro. Al terminar cualquier experimento todos los instrumentos deben quedar limpios y acomodados en su lugar.
- Al hacer cualquier experimento de laboratorio es necesario que estés atento y en silencio como todo un científico. Las instrucciones del maestro y las orientaciones que aparecen en el manual son fundamentales para alcanzar en éxito en tu trabajo.
- Leer con atención los rótulos o etiquetas de los frascos antes de usar su contenido.

- No calentar sustancias inflamables con la llama directa sino a baño maría.
- Utilizar siempre la cantidad mínima de sustancia.
- Consultar al maestro en caso de tener dudas.
- Cuando se utiliza líquidos inflamables, no debes encender fuego cerca.

Ficha de evaluación parcial de participación en el proyecto escolar

Nombre:							
Fecha:							
Participación en el proyecto escolar	Nivel de logro de los propósitos del proyecto: evaluación personalizada					Alcanza los objetivos mínimos del proyecto escolar	
	A	B	C	D	E	Sí	No
	Muy satisfactorio	Satisfactorio	Poco satisfactorio	Mejorable	Insatisfactorio		
Integración social							
Cumple las normas.							
Respeto a los demás.							
Colabora con los compañeros.							
Se relaciona adecuadamente con los demás compañeros(as).							
Actitudes							
Cuenta con el material y lo cuida.							
Es ordenado/a.							
Se esfuerza en su trabajo.							
Termina a tiempo las tareas encomendadas.							
Realiza aportaciones personales.							
Se centra en hechos concretos.							

Microproyecto 2. Descubrimos el mundo

Implementación

Descubrimos el mundo			
Docente:	Asignatura relacionada con el proyecto escolar	Fecha de inicio:	Fecha final:
	Español/Ciencias/FORCE/ Tecnología/Artes visuales.		
Objetivos educativos del proyecto escolar		Eje transversal/institucional	
• Descubrir respuestas y soluciones a problemas de experimentación mediante la aplicación de procedimientos científicos.		Eje de aprendizaje/macrodestreza	
Destreza con criterio de desempeño por ser desarrollada. ¿Qué van a aprender los estudiantes?		Indicador esencial de evaluación	
• Practicar las instrucciones desde la relación con la convivencia e interacción social. • Identificar las particularidades de los fenómenos naturales con la observación directa, indagación y recolección de datos bibliográficos y experimentales. • Aplicar el proceso experimental desde observaciones directas, interpretación de datos, y análisis crítico reflexivo de las experiencias propias de los estudiantes.		• Identifica los fenómenos del entorno que le rodea y hace preguntas. • Desarrolla estrategias coherentes con los procedimientos de la ciencia a los problemas planteados.	





Planificación. Estrategias metodológicas

Experiencia. ¿Qué sabes del tema?

- Realiza los compromisos como miembro del proyecto escolar de ciencia y tecnología.
- Genera una lluvia de ideas sobre el significado de ciencia y tecnología en un cartel o papelote.
- Pregunta:
 - ¿Cuándo un experimento se convierte en una ley universal?
 - ¿Qué importancia tienen la formulación de las hipótesis en un proceso de experimentación?

Reflexión. ¡Si lo piensas, bien!

- Observa videos y láminas de las características de nuestro planeta.
- Determina la importancia del suelo para la vida de los seres vivos.
- Debate sobre los factores físicos, químicos, biológicos y geológicos que determinan la formación del suelo.
- Identifica la composición del suelo, la estructura y el relieve de la localidad donde vives.
- Determina las características del suelo agrícola y los fenómenos que influyen en la producción.

Conceptualización. ¿Qué debes aprender?

- Discrimina conceptos básicos como *permeabilidad*, *capas oceánicas* y *fricción*.
- Realiza una gira de observación para determinar los componentes del suelo en la localidad.
- Relaciona las características del suelo de tu entorno con el planeta Tierra.
- Determina las causas y efectos del deterioro y contaminación del suelo.
- Interpreta lecturas e informes científicos seleccionados sobre la protección y conservación del suelo.

Aplicación. ¿Qué has aprendido?

- Haz preguntas, formula hipótesis, aplica teorías, reflexiones, análisis y síntesis para el desarrollo experimental.
- Experimentación: permeabilidad del suelo.
- Experimentación: placa oceánica.
- Experimentación: el arcoíris. Descomposición de la luz.
- Registra los resultados de la experimentación en el portafolio o anecdotario.

Recursos didácticos

- Recipientes, líquido/agua, hojas de papel, arcilla-arena, linterna, tijeras, cartulinas, borrador, botellas de cristal, folletos, material bibliográfico, fichas y registros.

Indicadores de logro. ¿Cómo se van a evaluar los aprendizajes?

- Genera compromisos y responsabilidades como miembro del proyecto escolar de ciencia y tecnología.
- Analiza fuentes bibliográficas y extrae las ideas principales que ayuden a la interpretación de los fenómenos experimentales.
- Valora el papel de la ciencia y tecnología por medio de la conciencia crítica-reflexiva con respecto a su papel en el entorno donde vive.
- Desarrolla estrategias coherentes con los procedimientos de la ciencia a los problemas planteados.



Instrumentos de evaluación

- Lista de cotejo, registros de observación y rúbrica.

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa atendida	Especificación de la adaptación aplicada
No asociadas a la discapacidad 1. Dificultades específicas de aprendizaje: dislexia, discalculia, disgrafia, disortografía, disfagia, trastornos por déficit de atención e hiperactividad-trastornos de comportamiento. 2. Situaciones de vulnerabilidad: enfermedades catastróficas, movilidad humana, menores infractores, víctimas de violencia y adicciones. 3. Dotación superior: altas capacidades intelectuales. Asociadas a la discapacidad 1. Discapacidad intelectual, física, motriz, auditiva, visual o mental. 2. Multidiscapacidades. 3. Trastornos generalizados de desarrollo: autismo, síndrome de asperger y síndrome de Rett.	• Determinar la importancia de la ciencia y tecnología en la vida del ser humano y de lo que le rodea. • Analizar las características entre los seres vivos y el medio físico de la localidad. • Aplicar teorías, reflexiones, análisis y síntesis para el desarrollo experimental. 

Contenido científico



El suelo

Se conoce como *suelo* a la parte superficial de la corteza terrestre, conformada por minerales y partículas orgánicas producidas por la acción combinada del viento, el agua y procesos de desintegración orgánica.

Los suelos no siempre son iguales, cambian de un lugar a otro por razones climáticas y ambientales, de igual forma cambian su estructura. Estas variaciones son lentas y graduales excepto las originadas por desastres naturales.

En el planeta Tierra, el suelo es fundamental como recurso natural renovable, ya que de él depende en gran parte la actividad agropecuaria.

El suelo está formado por varios componentes: rocas, arena, arcilla, humus o materia orgánica en descomposición, minerales y otros elementos en diferentes proporciones.



El conjunto de alteraciones que sufren las rocas hasta llegar a constituir el suelo se denomina *meteorización*, proceso que consiste en el deterioro y la transformación que se produce en la roca al fragmentarse por acción de factores físicos, químicos, biológicos y geológicos.

Factores físicos: las grandes rocas sometidas a la acción del hielo, la lluvia, los vientos, las variaciones de temperatura y muchos otros factores se rompen, formando rocas cada vez más pequeñas.

Práctica científica 1

Permeabilidad del suelo

Materiales

- Botellas de plástico transparente.
- Gasa.
- Gomas elásticas.
- Probetas de 250 y de 100 ml.
- Arcilla, arena y trozos de roca caliza.



Procedimiento

1. Tomamos tres botellas iguales de plástico transparente y recortamos el fondo para quedarnos con las bocas a modo de embudos. Las rotulamos como A, B y C.
2. Tapamos la abertura más pequeña con una gasa sujeta con una goma y la colocamos sobre una probeta de plástico de 200 ml.
3. Rellenamos el embudo A con arena de río, el B con arcilla sin fisuras y el C con trozos de caliza que simulan un terreno fisurado.
4. Añadimos 100 ml de agua en todos los recipientes.
5. Pasados unos minutos, se mide el volumen de agua recogido en cada una de las probetas y se calcula el volumen de agua retenido por cada uno de los tipos de terreno.

Explicación

Se observa de forma sencilla qué terrenos permiten la infiltración del agua y las características que permiten esta infiltración: porosidad, fracturas, etcétera.

Práctica científica 2

Placa oceánica

Materiales

- Cajas de cartón.
- Pegamento.
- Tijeras.
- Harina.



- Tubo hueco de cartón.
- Cinta adhesiva.
- Cartulina.
- Arena.

Procedimiento

Con estos materiales procedemos a montar una maqueta. Los rodillos sobre los que va pegada la cartulina deben poder girar para permitir el movimiento de avance de la cartulina (placa oceánica) hacia la parte fija de la maqueta (placa continental). Sobre la cartulina se deposita harina de trigo que, con el movimiento de la cartulina, se desplazará hasta chocar con la parte fija, encima de la cual se irá amontonando, simulando, la formación de una cordillera.

Explicación

La litósfera está dividida en grandes fragmentos llamados *placas litosféricas*, que se desplazan en sentido horizontal debido a las corrientes de convección del manto. Simulamos cómo al chocar una placa oceánica con otra continental, la oceánica, debido a su mayor densidad, se desplaza por debajo de la continental (plano de Benioff) desencadenando la formación de cordilleras montañosas, como es el caso de la formación de los Andes en América del Sur.

Práctica científica 3

El arcoíris. Descomposición de la luz

Materiales

- 1 linterna
- 1 espejo.
- 1 recipiente transparente.
- 2 pedazos de cartulina, uno blanco y uno negro.
- Cinta adhesiva.

Procedimiento

1. Hacemos una ranura en la cartulina negra y la pegamos con cinta adhesiva de manera que tape el foco de la linterna.
2. Apoyamos el espejo, inclinado, en un borde interno del recipiente, que llenamos de agua, más o menos hasta la mitad.
3. Apagamos la luz del cuarto y apuntamos la linterna encendida hacia la parte del espejo que está bajo el agua.
4. Sostenemos una cartulina blanca de modo que la luz reflejada en el espejo dé sobre ella. ¿Qué resultado obtuvimos? Comenten sus resultados.

Explicación

A la luz, ya sea del sol o de una lámpara, la vemos blanca, pero en realidad está formada por los siete colores del arco iris: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo o azul y violeta. Cuando el rayo de luz entra en el agua, se dobla. Pero los colores que lo forman viajan a diversa velocidad y se doblan en ángulos distintos. Por eso y gracias al espejo podemos verlos separados, formando el arcoíris.



Precisiones para el trabajo (recomendaciones metodológicas)

Acciones

- Ensayar el experimento en casa (por la maestra), para ver su resultado antes de presentarlo en la programación y en el aula.
- Se recomienda siempre contar con el apoyo de una maestra auxiliar en el momento de la actividad.
- No hacer aquellos que incluyan el uso de ácidos corrosivos, lejía, teñir, aguarrás, ácido sulfúrico, amoníaco y otros materiales peligrosos.
- Evitar la combinación de sustancias sin conocer su efecto.
- Evitar materiales de puntas metálicas, filudos u oxidados.
- No hacer experimentos para armar aparatos eléctricos. Si se da el caso, se recomienda que no exceda de los 24 voltios, que todos los implementos eléctricos vayan dentro de una caja aislada y que haya una estricta supervisión adulta. Además, la poca posibilidad de participación de los adolescentes en su elaboración los hace poco prácticos.
- Siempre limpiar la superficie y los materiales utilizados, antes y después de la actividad.
- Lavarse las manos una vez terminados los experimentos.
- Los recipientes que se usen no deberán reutilizarse para ningún otro fin, sobre todo si tiene que ver con la alimentación o la higiene de los niños. Verificar que se almacenen en un lugar alejado de la cocina, o de preferencia desecharlos.
- Tener conocimiento de las reglas de seguridad y primeros auxilios.

Ficha de evaluación parcial de participación en el proyecto escolar

Nombre:

Fecha:

Participación en el proyecto escolar	Nivel de logro de los propósitos del proyecto: evaluación personalizada					Alcanza los objetivos mínimos del proyecto escolar	
	A	B	C	D	E	Sí	No
	Muy satisfactorio	Satisfactorio	Poco satisfactorio	Mejorable	Insatisfactorio		
Integración social							
Cumple las normas.							
Respeto a los demás.							
Colabora con los compañeros.							
Se relaciona adecuadamente con los demás compañeros(as).							

Participación en el proyecto escolar	Nivel de logro de los propósitos del proyecto: evaluación personalizada					Alcanza los objetivos mínimos del proyecto escolar	
	A	B	C	D	E	Sí	No
	Muy satisfactorio	Satisfactorio	Poco satisfactorio	Mejorable	Insatisfactorio		
Actitudes							
Cuenta con el material y lo cuida.							
Es ordenado(a).							
Se esfuerza en su trabajo.							
Termina a tiempo las tareas encomendadas.							
Realiza aportaciones personales.							
Se centra en hechos concretos.							

Actividad final

Nos gustaría que todos los que han participado en este curso, se den a la tarea de analizar con cuidado la siguiente información que condensa las participaciones de muchos conocedores del área de la elaboración de proyectos en el ámbito escolar. Conforme vayas leyendo, te sugerimos tomes notas de lo más importante para compartirlo con tus compañeros(as) de equipo. Acércate, acércate más y te darás cuenta.

Proceso de elaboración de un proyecto

La idea básica de un proyecto es resolver los problemas encontrados previamente en su entorno educativo de forma organizada y planificada, así como utilizar los recursos disponibles y respetar determinadas limitaciones impuestas por la tarea y el contexto a desarrollar. Como parte de las características del proyecto, está lo siguiente: proviene de necesidades identificadas en antecedentes educativos, intereses individuales o grupales y/o metas de aprendizaje.



En el proceso de formulación, aclarar los problemas por resolver, los objetivos del proyecto, los requisitos y los recursos disponibles, asignar responsabilidades y definir el plazo para cada actividad.

El proyecto es un conjunto de voluntades que requiere del compromiso de cada miembro relevante y de una organización conjunta de las actividades por realizar.

El proyecto debe ser evaluado permanentemente, comparándolo con el trabajo planificado, y se debe analizar el proceso de implementación. El resultado final también debe analizarse en términos de su impacto en la comunidad educativa.

Etapas de un proyecto

Tomando en consideración las características antes mencionadas de los proyectos educativos, a continuación se mencionan las etapas en los proyectos de desarrollo.

- Análisis de la situación educativa.
- Selección y definición del problema.
- Definición de los objetivos del proyecto.
- Justificación del proyecto.
- Análisis de la solución.
- Planificación de las acciones (cronograma de trabajo).
- Especificación de los recursos humanos, materiales y económicos.
- Evaluación.
- Informe final.



Etapla 1. Análisis de la situación

Es aquí donde se debe explicar y precisar una necesidad real en un contexto específico. Esta necesidad debe tener origen en la observación atenta que se hace de la realidad que se vive en un tiempo y espacio específicos. A su vez, esta necesidad deberá convertirse en problema con ineludible solución.

Ejemplo.

- Tema: Drogas.
 - La amenaza que enfrentan los jóvenes de involucrarse en el problema de las drogas.
 - Se han descubierto casos de consumo y venta de droga dentro del establecimiento.

Etapla 2. Selección y definición del problema

El problema debe ser definido en términos del amplio alcance del concepto en tiempo y espacio.

Requisitos de delimitación:

- Realizar una revisión preliminar de la literatura o bibliografía existente de los temas definidos.



- Realizar estudios de literatura de archivos y bibliotecas para observar cómo se desarrollan temas y proyectos similares.
- Necesidad de atender el asesoramiento de profesionales con experiencia en un campo específico. Información en internet, como programas educativos en otros países.

Algunas sugerencias para elegir la pregunta correcta son:

- El tema debe ser específico.
- Verificar si el problema ha provocado que se trate la motivación, disposición o interés reales de los alumnos y del equipo docente.
- Analizar la viabilidad de resolver el problema.

Preguntar sobre un problema es definir precisamente el problema por resolver. Después de hacer la pregunta, ya se puede determinar el título del proyecto. Esto debe estar claramente establecido en el formulario y presentar el objetivo básico del proyecto en su tamaño exacto para que las personas puedan comprender el contenido del trabajo al leer el proyecto. Su redacción debe ser con un lenguaje claro y preciso.

Ejemplo.

- Tema: Lenguaje.
- Título del proyecto: “Cómo mejorar nuestra comunicación oral”.

Ejemplo.

- Tema: Culturas indígenas.
- Título del proyecto: “Viajemos al mundo xotzil”.

Etapa 3. Definición de los objetivos del proyecto

Una vez que hayas seleccionado y definido los problemas y temas del proyecto, debes averiguar lo que deseas lograr. La definición de objetivos nos permitirá saber dónde, así como las expectativas del proyecto. El objetivo es determinar los posibles resultados que se obtendrán para solucionar el problema.

Por este motivo, es necesario considerar los siguientes factores:

- La meta debe estar directa y permanentemente relacionada con el problema que se desea resolver.
- El objetivo debe ser claro, específico y preciso para que sea una guía en el trabajo.
- La meta debe ser alcanzable.

Etapa 4. Justificación del proyecto

La justificación es una descripción más o menos general, que responde a las siguientes preguntas:

- ¿El tema es importante y actual?
- ¿Quién o quiénes se beneficiarán del proyecto?
- ¿Qué puede ser viable de establecer como problema y se pueda resolver?
- ¿El proyecto es útil?



Ejemplo.

- Tema: Matemáticas-cinemática

La investigación cinemática es parte del plan nacional de educación secundaria. Aunque existen sitios físicos en internet, sólo están estructurados en un entorno universitario. Por otro lado, busque un método que pueda evitar el aprendizaje de fórmulas que no tienen significado para los estudiantes. A nivel local en nuestra institución educativa, se propuso un sitio web de kinesiología como una opción para introducir cambios en los métodos tradicionales de enseñanza y proporcionar cursos para el laboratorio.

Etapa 5. Análisis de la solución

Una posible solución debe entenderse como cualquier proposición, hipótesis o predicción basada en el conocimiento existente o nuevos hechos reales, o en ambos. Revisemos las siguientes orientaciones que debemos tomar en cuenta:

- Hacer posibles respuestas a la pregunta que se investiga.
- Debe ser innovador.
- Se debe considerar el uso de tecnología de la información y las comunicaciones.
- Debe ser conceptualmente claro, es decir, debe estar escrito sin ambigüedades. Se debe utilizar un lenguaje escrito claro y sencillo, pero sin descuidar las formalidades de la escritura que en general debemos revisar.



Etapa 6. Planificación de las acciones

La estructura de la solución al problema reside en organizar una proposición de trabajo o una secuencia de acciones que permita el avance y logro de la meta propuesta.

Esta planificación de actividades debe contemplar un listado de todas las actividades que se realizarán, los plazos y responsables de cada una.

Etapa 7. Especificación de los recursos

Ya que establecimos las etapas anteriores, es muy importante determinar las personas, así como las cosas que funcionarán como recurso y pieza fundamental en la consecución de objetivos organizados en un proyecto. Veamos cada uno por separado, de los tipos de recurso que debemos determinar.

7.1 Recursos humanos

Resulta prioritario establecer el número de personas que se requerirá para llevar adelante lo planificado y la tarea o tareas que cada uno debe cumplir. Se deben establecer las funciones principales de cada uno de los integrantes del equipo o grupo que diseñarán, desarrollarán e implementarán el proyecto y sus responsabilidades asociadas.

Esta asignación debe efectuarse en forma grupal, con el convenio y responsabilidad de todos los integrantes. Para esto la primera función por establecer es el del jefe de grupo o coordinador. Muy importante resulta considerar que esta función debe ser asumida de forma natural por el integrante que muestra las mejores capacidades para el liderazgo.

7.2 Recursos materiales

En cuanto a recursos materiales debemos establecer todos los efectos (bienes muebles, accesorios, elementos físicos) y medio tecnológicos (redes sociales) que se requerirán para el desarrollo del proyecto.

7.3 Recursos económicos

En esencia, a este tipo de recursos corresponde la asignación de un valor monetario para cada material que se va a utilizar. Por ejemplo, los costos de papel, libros, copias, de reproducción de instrumentos para la recolección de datos, etcétera. También, es inevitable complementar el presupuesto con un porcentaje para el rubro de imprevistos, que pueden surgir en el plazo del trabajo.

Etapa 8. Evaluación

Un proyecto requiere de maneras de evaluación que permitan hacer las observaciones y transformaciones oportunas con el fin de obtener un beneficio final de buena calidad y asegurarnos de que la implementación sea exitosa.

Ya que definimos qué se va a evaluar, se hace obligatorio elegir o elaborar los instrumentos y procedimientos que posibilitarán recoger información para evaluar el objeto de evaluación.

Lo anterior junto con definir el procedimiento e instrumento de evaluación. Es prioritario identificar quién participará en el proceso de evaluación, cómo y cuándo.

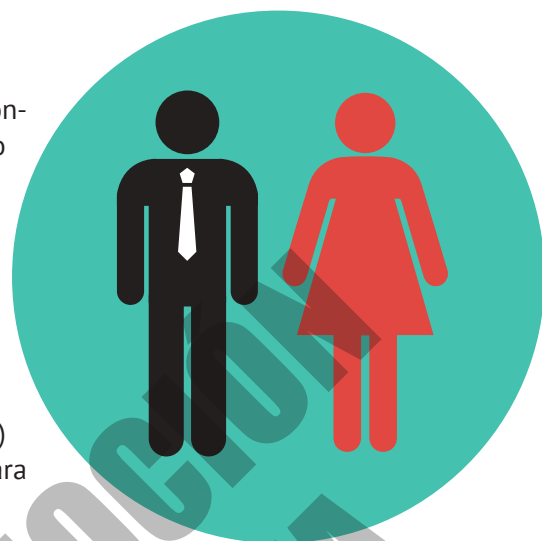
Cuando hablamos de procedimientos de evaluación, nos referimos a aquellos medios o recursos que posibiliten la recolección de información en forma sistemática, directa o indirectamente, sobre los comportamientos de los alumnos, tendientes a favorecer una oportuna y adecuada toma de decisiones frente a un hecho.

Algunos de los procedimientos son: observación externa, pruebas, entrevista, encuesta, inventarios, escalas de actitudes, autoevaluaciones, entre otros.

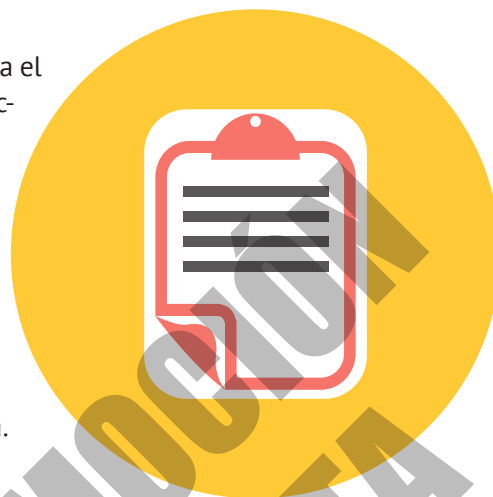
Etapa 9. Informe final

El informe es una etapa tan necesaria como las anteriores, puesto que en lo que corresponde a su estructura básica, debe tener una secuencia lógica y ajustarse a ciertos requisitos generales que es conveniente seguir y que los señalaremos de manera general:

- Sección preliminar. Constituye una especie de presentación general del trabajo y comprende: título, índice o contenido general.



- **Cuerpo del informe.** Es el núcleo central en el que se desarrolla el problema y la propuesta de solución. Ha de contener: introducción, planteamiento del problema, justificación del problema, objetivos del proyecto, recursos, actividades, cronograma, conclusiones y recomendaciones.
- Finalmente, es recomendable que en el proyecto se incluyan aquellos materiales importantes que fueron utilizados y desarrollados. Estos anexos podrían ser copia de los instrumentos utilizados en la recolección de datos, autorizaciones para realizar actividades en ciertas instituciones, croquis, recortes de revistas o periódicos referentes al tema, etcétera.



CIERRE

Diario de vida saludable

Bibliografía

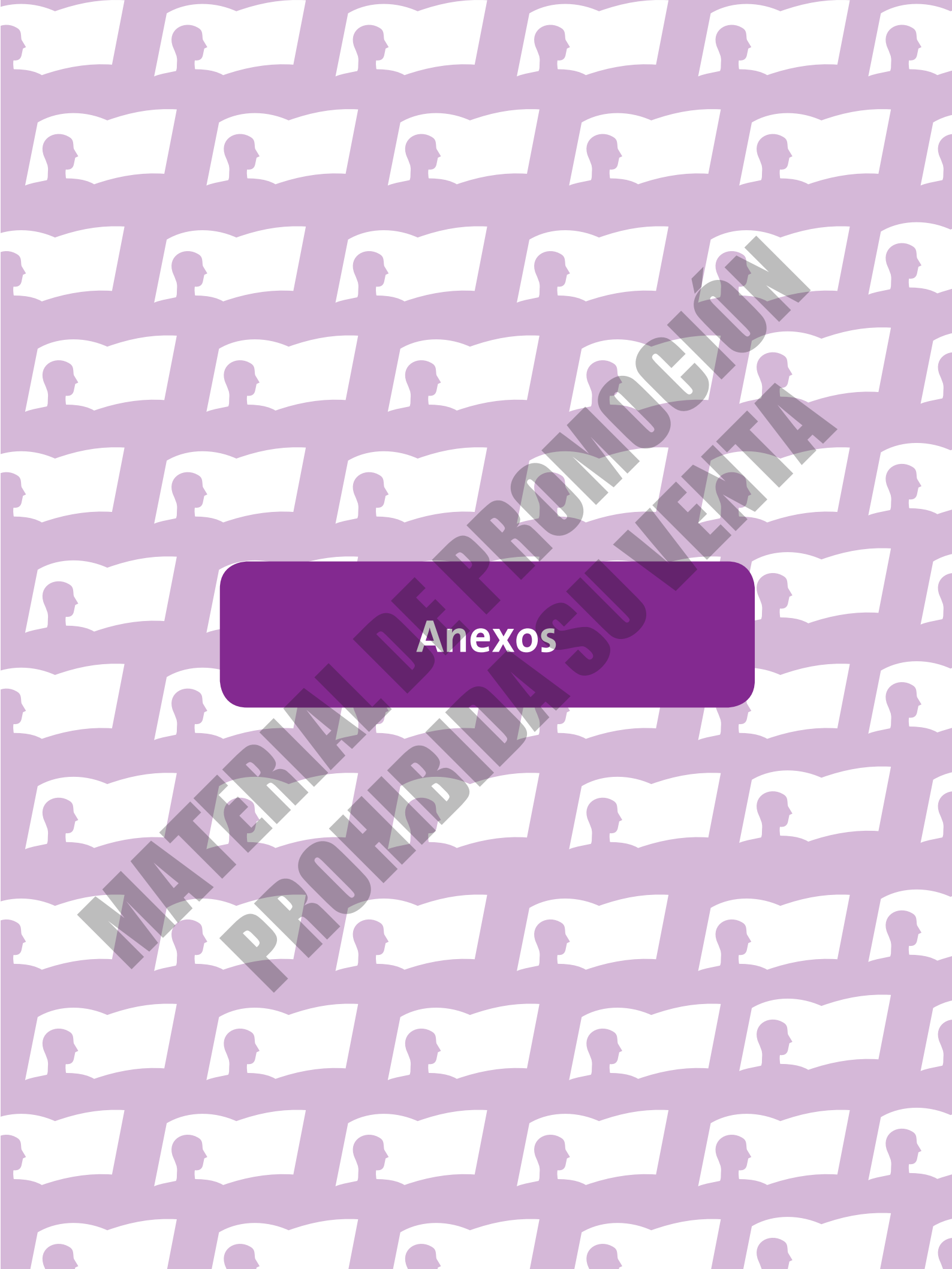
- Barquero, J. D. (2005). *Comunicación estratégica: relaciones públicas, publicidad y marketing*. McGraw-Hill.
- Dapcich, V. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
- Duclos, G., Laporte, D. y Ross, J. (2010). *Qué hacer para desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Editorial Lectorum.
- Estivill, E. (2012). *Dormir bien para dummies*. Editorial Para Dummies.
- Garrido-Landívar, E. (2010). *Mi salud mental: Un camino práctico*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Heinsen, M. (2018). *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: Orientaciones para educadores y familias*. Narcea Ediciones.
- Kleppner, O. (2005). *Publicidad* (16.ª ed.). Pearson Prentice Hall.
- Meadows, G. (2014). *El libro del sueño: como dormir bien as las noches*. La escuela del sueño.
- Rodríguez, R. y Damiani, A. (2018). *Fundamentos de anatomía, fisiología e higiene de la primera infancia*. Editorial Pueblo y Educación.
- Rojas, L. (1999). *La autoestima, nuestra fuerza secreta*. Editorial Espasa.
- Ross, M. (2014). *El mapa de la autoestima*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Smyth, E. (2007). *Qué me dices de... higiene personal*. Editorial Nova Galicia.
- Tabero, P. (2016). *Manual de la casa limpia y ordenada*. Editorial La Esfera.
- Vargas, V. y Palacios V. (2002). *Anatomía, fisiología e higiene*. Grupo Editorial Patria.
- Vigarello, G. (1991). *Lo limpio y lo sucio. La higiene del cuerpo desde la Edad Media*. Alianza editorial.

Referencias electrónicas

- Abou-Donia, M. B., El-Masry, E. M., Abdel-Rahman, A. A., McLendon, R. E., Schiffman, S. S. (2008). Splenda alters gut microflora and increases intestinal p-glycoprotein and cytochrome p-450 in male rats. *J Toxicol Environ Health A*, 71(21), 1415-29. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18800291>
- Algarabía. (2019, 22 de agosto). *Los países más sucios del mundo*. <https://algarabia.com/top-10/los-paises-mas-sucios-del-mundo/>
- Bezerra, C. (2020). *7 tipos de hongos en la piel y cómo tratar*. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/hongos-en-la-piel/>
- Biotechnology Institute México. (s. f.). *Relación entre la salud bucodental y la salud general*. <https://bti-biotechnologyinstitute.com/mx/pacientes/salud-dental/relacion-entre-salud-bucodental-y-salud-general/>
- Bourges, H., Casanueva, E., Rosado, J. L. (s. f.). *Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la Población Mexicana. Tomo II*. Editorial Médica Panamericana.
- Center for Science in the Public Interest. (s. f.). *Phosphoric acid; phosphates*. <https://cspinet.org/eating-healthy/chemical-cuisine#phosphoricacid>
- Competize. (2021). Reglas del Voleibol, Historia y normas de Voley de FIVB. <https://www.competize.com/blog/reglas-voleibol-historia-normas-voley/>
- CSPI. (2011). *FDA Urged to Prohibit Carcinogenic "Caramel Coloring"*. *CSPI Says Artificial Caramel Coloring is Quite Different from Real Caramel*. <https://cspinet.org/new/201102161.html>
- Definición MX. (s. f.). *Definición de Sustentabilidad*. <https://definicion.mx/sustentabilidad/>
- Educación para la Salud. (2018, 15 de febrero). *Hábitos saludables para el cuidado de la piel - INCM-NSZ - Educación para la salud* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ik7wXA8-sII>
- El Arbitraje. (2015). Resumen de las 17 reglas de juego de la FIFA para practicar futbol soccer. <https://www.actualidadarbitral.com/2015/03/resumen-de-las-17-reglas-de-juego-de-la.html>

- El Poder del Consumidor A. C. (s. f.). *El Poder del Consumidor*. <https://elpoderdelconsumidor.org/>
- Enciclopedia de ejemplos. (2019b). *10 Ejemplos de objetivos generales y específicos*. <https://www.ejemplos.co/10-ejemplos-de-objetivos-generales-y-especificos/>
- Entrepreneur. (s. f.). *Claves para hacer una campaña publicitaria*. <https://www.entrepreneur.com/article/263512#:~:text=Una%20campa%C3%B1a%20publicitaria%20es%20un,comunicaci%C3%B3n%20durante%20un%20periodo%20determinado>
- Etecé. (s. f.). *Definición y características. Drogas*. <https://www.caracteristicas.co/drogas/#ixzz6sKGhs24s>
- Fq-experimentos. (2012). *Experimentos fáciles y rápidos* [Video]. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAD2913143FEA5B46>
- Genial. (2017). *7 reglas de higiene personal que rompes a diario* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=I3YnYWe7NrQ>
- Giraldo, V. (2019, 12 de agosto). *Descubre qué es una campaña publicitaria y cómo desarrollar una en tu empresa*. Rock Content. <https://rockcontent.com/es/blog/campana-publicitaria/>
- Gómez, A (2006). Higiene bucodental. *Farmacia Profesional*, 20(11), 38-43. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-higiene-bucodental-13096649>
- Harvard Medical School. (2020). *The sweet danger of sugar*. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/the-sweet-danger-of-sugar>
- Hospital HM Nens. (2007). *Piojos. Pediculosis Capitis*. <https://hospitaldenens.com/es/guia-de-salud-y-enfermedades/piojos-pediculosis-capitis/>
- Instituto del Sueño. (s. f.). *¿Qué es el sueño?* <https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>
- Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver. (2018, 9 de julio). *¿Cuáles son algunos trastornos del sueño comunes?* <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion/trastornos>
- Justificación (de trabajo o investigación)*. <https://www.ejemplos.co/7-ejemplos-de-justificacion-de-trabajo-o-investigacion/>
- Marca. (2020). *Las reglas básicas del béisbol: Todo para entender mejor al Rey de los deportes*. <https://www.marca.com/claro-mx/beisbol/2020/10/03/5f77d20dca4741500d8b4647.html>
- Médica Sur. (s. f.). *Prevención de accidentes en casa*. http://https://www.medicasur.com.mx/es_mx/ms/Fase_III_Prevenccion_de_accidentes_en_casa
- Medical Assistant. (2020, 20 de enero). *¿Sabes cómo cepillar tus dientes correctamente? Aquí te lo explicamos paso a paso*. <https://ma.com.pe/sabes-como-cepillar-tus-dientes-correctamente-aqui-te-lo-explicamos-paso-paso>
- Mens fervida in corpore lacertoso. (2017). *Reglamento resumido de baloncesto*. <https://corporelacertoso.files.wordpress.com/2011/10/reglamento-del-baloncesto-resumido-11.pdf>
- Molina, N. M., Castañeda, R. E., Gaona, E., Mendoza, P. y González, T. (2004). Consumo de productos azucarados y caries dental en escolares. *Revista Mexicana de Pediatría*, 71(1), 14-16. <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2004/sp041d.pdf>
- Moss, M (2013). *Sugar, fat, salt: how the food giants hooked us*. Random House Audio.
- Nakagwa, Y., Nagasawa, M., Yamada, S., Hara, A., Mogami, H., Nikolaev, V. O., Lohose, M. J., Shigemura, N., Ninomiya, Y. y Kojima, I. (s. f.). Sweet taste receptor expressed in pancreatic B-cells activates the calcium and cyclic AMP signaling systems and stimulates insulin secretion. *PLoS ONE*, 4(4), e5106. 10.1371/journal.pone.0005106
- Nelly. (s. f.). *Experimentos fáciles*. www.experimentosfaciles.com/
- Nutrition Value Organization. (2020). *Nutrition facts exposed*. NutritionValue.Org. https://www.nutritionvalue.org/Coffee%2C_espresso_nutritional_value.html

- Odontorescate. (2018, 25 de abril). *Cómo cepillarse los dientes - técnica de cepillado* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=juUnA7TvBpw>
- Ojeda, I. (2019, 2 de noviembre). *Una joven va al antro, le ponen droga a su bebida y la violan. Hay ya cientos así en MeeToo BaresMx*. Sin Embargo. [http:// https://www.sinembargo.mx/02-11-2019/3669259](http://https://www.sinembargo.mx/02-11-2019/3669259)
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 26 de noviembre). *Actividad física*. [http:// https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](http://https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Ingesta de sodio en adultos y niños*. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf;jsessionid=72455F959F7FF-488958D1166F1B1BB82?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Ingesta de azúcares para adultos y niños*. http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/es/
- Peiró, R. (s. f.). *Medios de comunicación*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/medios-de-comunicacion.html>
- Pérez, B., Marván, L. y Palacios, B. (s. f.). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes* (3.ª ed.). Fomento de Nutrición y Salud, A. C.
- Pérez, J. y Gardey, A. (s. f.). *Marketing*. Definicion.de. Recuperado el 2 de marzo de 2021 de <https://definicion.de/marketing/>
- Pérez, J. y Merino, M. (s. f.). *Dermatología*. Definición.de. Recuperado el 2 de marzo de 2021 de [http:// https://definicion.de/dermatologia/](http://https://definicion.de/dermatologia/)
- Pérez, M. (s. f.). *Contexto*. Concepto.de. Recuperado el 2 de marzo de 2021 de <https://conceptodefinicion.de/contexto/>
- Pfizer México. (2020, 24 de julio). *sueño y Salud Mental* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QAeTs61PWVY>
- Proyecto educativo. (2021, enero). *¿Qué es un proyecto educativo?* <https://drive.google.com/file/d/0B09ALcQG8dKvMmdZdk91QmdMOEk/view>
- Reglamentos de Deportes. (2017). *Reglamento de balonmano resumido*. <https://reglamentos-deportes.com/reglamento-balonmano-resumido/>
- Rodríguez, B. (2020, 8 de julio). *7 consejos para cuidar bien de tus oídos*. Saber Vivir. https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/consejos-cuidar-bien-oidos_798
- Rodríguez, D. (2020, 3 de abril). *Los 25 juegos tradicionales mexicanos más populares*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/juegos-tradicionales-mexicanos/>
- Sanitas Seguros. (s. f.). *Beneficios de correr*. <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/Consejos-para-correr/san041669wr.html>
- Schulze, M. B., Manson, J., Ludwig, D. S., Colditz G. A., Stampfer, M. J., Willett, W. C. y Hu, F. B. (2004). Sugar-Sweetened Beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young middle-aged women. *JAMA*, (292), 927-934. http://www.kickthecan.info/sites/default/files/documents/Schulze_SSB_T2DM_2004.pdf
- SHIEG A. C. (2019, 11 de julio). *Prevenir accidentes en el hogar | Video educativo* [Video]. YouTube. <http://https://www.youtube.com/watch?v=AmDMq0sgdVY>
- Universidad de Colima. (s. f.). *El presupuesto en un proyecto de investigación*. https://recursos.uco.mx/tesis/presupuesto_proyecto_investigacion.php
- Ventana Abierta a la Familia Extremadura RISCAR. (2020, 10 de marzo). *Pediculosis* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=W08Gzx9uzBc>
- Web del maestro/ (s. f.). *24 proyectos escolares con el nuevo modelo educativo*. <https://webdelmaestrocmf.com/portal/24-proyectos-escolares-con-nuevo-modelo-educativo-descarga-gratuita/>
- SCRIBD. (s. f.). *100 experimentos sencillos de física y química*. <http://es.scribd.com/doc/6941561/100-experimentos-sencillos-de-fisica-y-quimical>

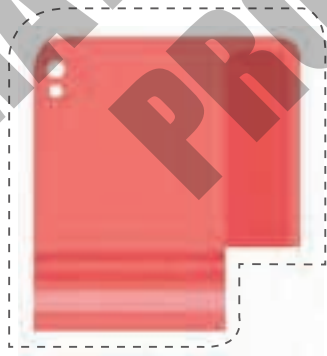
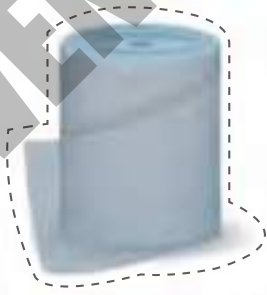
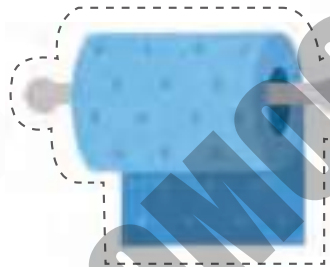
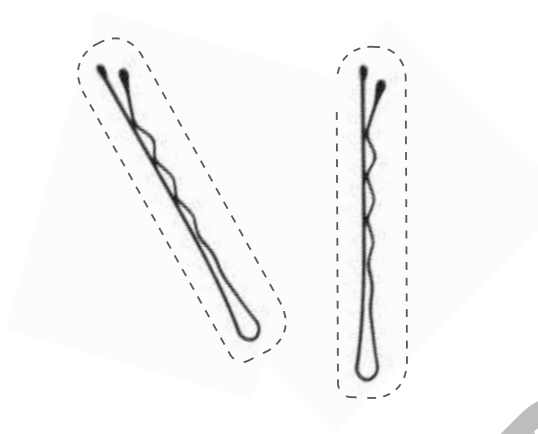
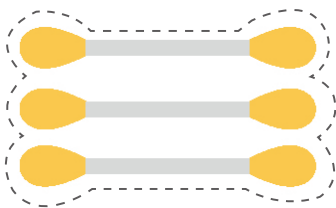
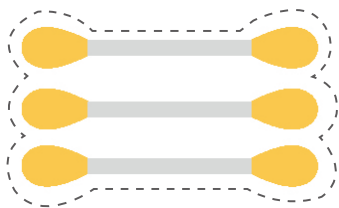


Anexos



ANEXO 1

Lo que utilizo para limpiar mis oídos/con lo que debería limpiar mis oídos





Estructura de una nota periodística

Lugar y fecha

1 Título

Breve, noticioso, llamativo, provechoso, periodístico, entretenido.
Usar palabras clave. Nombres completos.

2 Entrada

Información resumida y clara en un párrafo.
¿Qué? ¿Quién/es? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Por qué?

3 Cuerpo de la nota

- No más de cinco párrafos con ideas concretas.
- Carácter noticioso.
- Considera imágenes de apoyo.
- Datos y cifras importantes.
- Detalles importantes y adicionales o antecedentes.
Incluir citas.



Asesor Educativo. @asesor.educ
http://antezanacc.com/docs/Guia_para_elaborar_notas_periodisticas_y_notas_de_prensa.pdf





Hoja de contactos para utilizar en caso de emergencia

NÚMEROS DE EMERGENCIA

EN CASO DE EMERGENCIA LLAMAR A:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Ambulancia: _____ Teléfono: _____

Policía: _____ Teléfono: _____

Bomberos: _____ Teléfono: _____

Hospital: _____ Teléfono: _____

Médico familiar: _____

Protección civil: _____

ALERGIAS: _____

RH: _____ NOTAS: _____





Sistema mexicano de alimentos equivalentes

El Sistema de Equivalentes es un método útil para el diseño de planes de alimentación normales, modificados y personalizados; en especial para las personas que necesitan controlar la ingestión de alimentos de nutrimentos para obtener un peso corporal saludable.

Se basa en el concepto de *alimento equivalente*, que es aquella porción (o ración) de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad, lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí. De este modo, por ejemplo, 1 manzana y 1/2 plátano corresponden ambos a 1 equivalente de fruta, por lo tanto contienen el mismo aporte nutricional. Los alimentos equivalentes están calculados con base en el peso neto de

los alimentos o con base en el peso de los alimentos cocidos.

Los alimentos equivalentes están divididos en subgrupos a partir del esquema de Grupos Alimentarios propuestos por la "NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud. Promoción para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar información". Para cada subgrupo de alimentos equivalentes se indica su aporte nutrimental promedio, mostrándonos así la cantidad de energía y los gramos de cada macronutriente (carbohidratos, lípidos y proteínas) que aporta 1 equivalente de dicho subgrupo alimentario. A continuación, se muestra una tabla con el aporte nutrimental promedio de los grupos en el Sistema de Equivalentes.

Aporte nutrimental promedio de los grupos en el Sistema de Equivalentes

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupo	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa.	70	2	0	15
	b. Con grasa.	115	2	5	15
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa.	40	7	1	0
	b. Bajo aporte de grasa.	55	7	3	0
	c. Moderado aporte de grasa.	75	7	5	0
	d. Alto aporte de grasa.	100	7	8	0
Leche	a. Descremada.	95	9	2	12
	b. Semidescremada.	110	9	4	12
	c. Entera.	150	9	8	12
	d. Con azúcar.	200	8	5	30
Aceites y grasas	a. Sin proteína.	45	0	5	0
	b. Con proteína.	70	3	5	3
Azúcares	a. Sin grasa.	40	0	0	10
	b. Con grasa.	85	0	5	10
Alimentos libres en energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol



Alimentos equivalentes

Las siguientes tablas, muestran las raciones que corresponden a 1 equivalente de cada grupo de alimentos:

Frutas	Ración
Papaya	1 taza.
Chabacano	4 piezas chicas.
Granada roja	1 pieza chica.
Durazno	2 piezas chicas.
Frambuesa, piña	1 taza.
Fresa, melón	1 taza.
Naranja en gajos	1 taza.
Guanábana	240 g.
Kiwi	1 1/2 piezas.
Lima	3 piezas chicas.
Maracuyá	1 pieza chica.
Moras	3/4 taza.
Pera	1/2 pieza.
Zarzamora	3/4 pieza.
Toronja en gajos	1 taza.
Manzana	1 pieza.
Manzana cocida	3/4 taza.
Tuna	2 piezas.
Tejocotes	10 piezas.
Uvas	10 piezas (1/2 taza).

Cereales	Ración
Avena cruda	1/3 taza.
Avena cocida	3/4 taza.
Cereal de trigo	1/3 taza.
Elote	3/4 pieza.
Elote desgranado, All bran.	1/2 taza.
Espagueti cocido	1/2 taza.
Germen de trigo	1/4 taza.

Cereales	Ración
Harina de centeno	3 cucharadas.
Palomitas naturales	2 1/2 tazas.
Pasta cocida	1/2 taza.
Salvado de maíz	3/4 taza.
Salvado de trigo	1/2 taza.
Pan negro, de centeno, integral o tostado	1 rebanada.
Tortilla de maíz o de trigo	1 pieza.
Pan árabe	1/2 pieza.
Arroz cocido	1/2 taza.
Galletas María	5 piezas.
Galletas saladas	3 piezas.

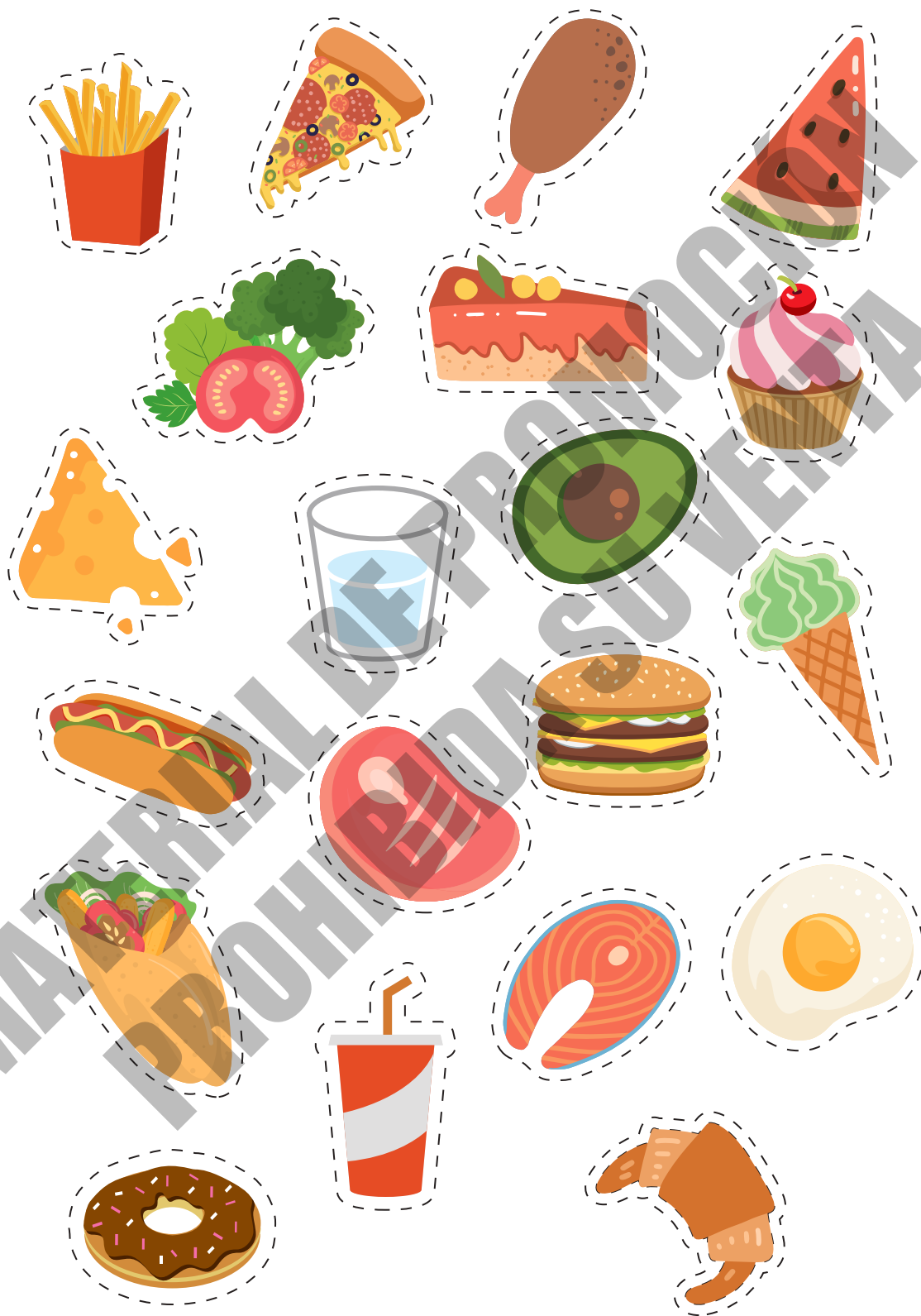
Alimentos de origen animal	Ración
Pechuga de pollo o pavo, atún en agua, atún fresco, jaiba, langosta, pulpo, cangrejo, almeja.	30 g (cocido). 1/4 lata. 1/3 pieza.
Queso cottage o manchego	30 g o 1 rebanada.
Bistec de res, filete de res	30 g (1/3 pieza).
Clara de huevo	2 claras.
Huevo entero	1 pieza.

Aceites y grasas	Ración
Aceite de canola, cártamo, girasol, oliva, oliva extra virgen.	1 cucharadita.
Pepitas, cacahuates	1 cucharada.
Aguacate	1/4 pieza.
Margarina con sal	1 1/2 cucharaditas.
Margarina sin sal	1 cucharadita.

Leguminosas	Ración
Alberjón, alubia, frijol, garbanzo, haba, lenteja, soya	1/2 taza.



Recortables de comida saludable y comida chatarra





Conoce los 7 principales beneficios de correr

Realizar cualquier tipo de actividad física o practicar determinado deporte con regularidad es bueno para la salud, por lo que muchas personas aprovechan los múltiples beneficios de correr para mantenerse en forma, ya que es fácil, práctico y simple.

1. Lo puede hacer cualquier persona. No es necesario tener habilidades especiales para salir a correr, todos pueden hacerlo, salvo que se tenga algún problema de salud.
2. Es práctico. No se necesitan equipamientos caros, tan sólo un par de zapatillas adecuadas; puede aprovecharse cualquier momento y lugar para salir a correr.
3. Mantiene el cuerpo en forma. Uno de los principales beneficios de correr es el aumento de la capacidad aeróbica; también el fortalecimiento de los músculos y la mejora en la circulación sanguínea general.
4. Disminuye el riesgo de ciertas enfermedades. Dentro de los principales beneficios de correr también está la reducción en los riesgos de sufrir hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales.
5. Ayuda a mantener la línea. Éste constituye otro de los beneficios de correr más importantes; se queman más calorías que con otros deportes, aumenta el tejido muscular y disminuye la cantidad de tejido graso.
6. Se generan endorfinas. Al realizar ejercicio, en el cerebro se generan endorfinas, sustancias químicas que provocan sensación de bienestar. Además, mejora el humor, la autoestima, disminuye el estrés y mejora la salud emocional.
7. Ayuda a fortalecer los huesos. Otro de los importantes beneficios de correr es el fortalecimiento de los huesos, que con el ejercicio acumulan calcio, previniendo la osteoporosis.

Seguramente tú también puedes aprovechar los beneficios de correr, pero ante cualquier duda, consulta a tu médico.





Juegos

Bote pateado

Variante de las escondidas.

Uno de los que va a esconderse patea el bote para que el que va a contar lo levante; mientras, los demás corren a esconderse.



Brincar la cuerda

Consiste en saltar la cuerda. La modalidad más común es en la que un par de personas sostiene por cada extremo la cuerda y por turnos los demás van saltándola.

Se pueden recitar diferentes versos para animar la partida y explicarla. Ganará la persona que salte más veces sin enredarse en los saltos ni se equivoque en el conteo.



Canicas

Las canicas son bolitas de distintos materiales como vidrio, arcilla o metal que se lanzan con precisión. Existen infinidad de formas de lanzarlas. En México uno de los juegos más famosos es elocol o rombo, que consiste en dibujar en el suelo un rombo sobre el cual se colocarán las canicas que serán apostadas. El objetivo es lanzar las canicas por turnos para sacar las que ya están en elocol. Gana el jugador que no es eliminado.





Carrera de embolsados

Los participantes se meten de pie dentro de grandes bolsas de tela, costales o sacos. La idea es correr una distancia metido en los sacos y gana quien cruce la meta primero.



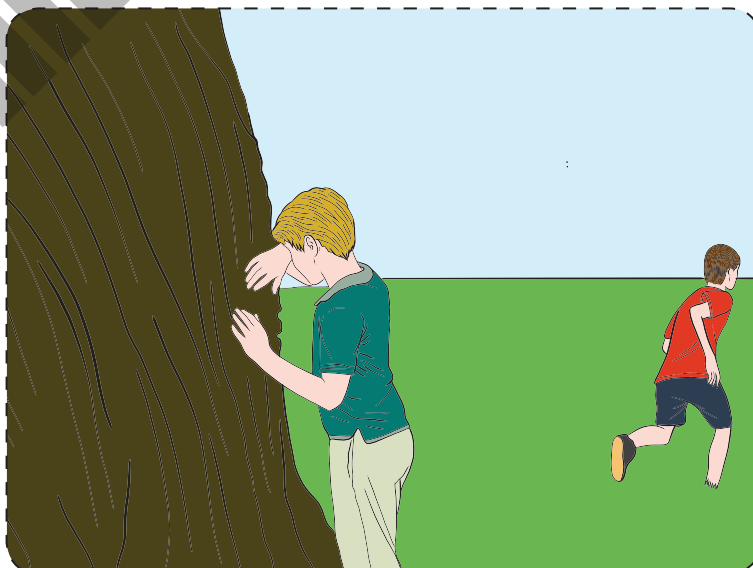
Carretillas humanas

Se juega en parejas. Uno toma por las piernas al compañero que deberá correr con sus manos hasta cruzar la meta. Es un juego muy común en ferias y en fiestas al aire libre.



Escondidas

Un jugador contará con los ojos cerrados dando tiempo para que sus compañeros se escondan. Su misión es encontrarlos uno a uno. A medida que los va encontrando tiene que correr hasta el lugar donde estaba contando y gritar: "1, 2, 3 por...", y mencionar el nombre del jugador que encontró; así, ese jugador quedará descubierto y será quien deba encontrar a los demás. Si uno de los que estaba escondido logra salir de su escondite sin ser descubierto, correrá hasta el lugar del conteo y gritará: "1, 2, 3 por mí y por todos", logrando que siga contando la misma persona.





Roña

Se conoce también como “la trais”. Uno de los jugadores será el responsable de perseguir y tocar a los demás compañeros cuando estos se separan de un lugar en el que están a salvo. En cuanto logre agarrar o tocar a otra persona, ése será el que “la trae” y le corresponderá atrapar al resto.



Rueda de San Miguel

Niños y niñas se toman de las manos en un círculo, cantan y dan vueltas. A medida que la copla termina, el niño que fue nombrado debe voltearse de espaldas; así será hasta que todos estén de espaldas al centro. La copla que se canta es: “A la rueda, a la rueda / de San Miguel, San Miguel / todos cargan su caja de miel / a lo maduro, a lo maduro / que se voltee (persona) a lo burro”.



El trompo

Se trata de un objeto en forma de gota de agua que normalmente es de madera o de plástico con una punta de metal. Se le enrolla una cuerda a la que se da un jalón rápido para hacerlo bailar. Existen diversas modalidades del juego; una es hacer un círculo en el piso y poner un trompo a bailar, mientras que el resto de los jugadores tratará de sacarlo con sus propios trompos.





Pulsadas o vencidas

Tradicionalmente es un juego de varones en los que se medirá su fuerza. Sentados frente a frente, con una mesa de por medio, se tomarán de las manos apoyando los codos enfrentados en la mesa. Ganará quien logre doblegar el brazo del otro hasta que toque la mesa.



Atrapa la cola

Todos los participantes se colocan un pañuelo en la espalda, enganchado a la cinturilla de la falda o pantalón. En cuanto se da la señal, cada uno tendrá que intentar robar los pañuelos de sus compañeros, pero a la vez escapando para que nadie robe el suyo. Quien más pañuelos consiga ganar.



Las cuatro esquinas

Sólo se necesita un espacio con cuatro esquinas, cuatro árboles o cualquier otro objeto dispuesto en forma parecida a un cuadrado. El jugador central se sitúa en el medio y otros cuatro de pie en cada esquina. El juego consiste en que el central tiene que intentar ocupar una de las esquinas aprovechando el intercambio de los otros. Si consigue robar una esquina se instala en ella y el que se queda sin ella pasa a ser el nuevo jugador central. Aunque el juego original contempla cuatro esquinas, se puede practicar con más al añadir puntos para más jugadores.





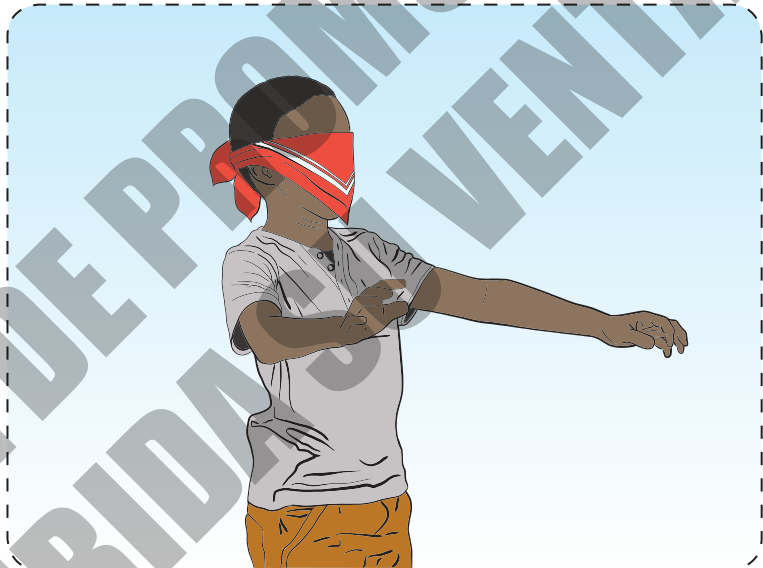
El pañuelo

Un jugador levanta un pañuelo y se coloca entre dos equipos de varios jugadores. A estos jugadores se les asigna un número. Cuando el que sostiene el pañuelo grita su número, el jugador correspondiente deberá salir corriendo al centro para intentar atrapar el pañuelo. Quien lo consiga, debe regresar a la base a toda velocidad intentando que el contrincante no lo atrape. Cada victoria de un jugador es un punto para su equipo.



La gallinita ciega

Con un pañuelo se vendan los ojos de un jugador. Después, debe dar vueltas sobre sí mismo mientras los demás cantan: “Gallinita, gallinita, ¿qué se te ha perdido en un pajar? Una aguja y un dedal, da tres vueltas y los encontrarás”. Una vez desorientada, la “gallinita ciega” deberá atrapar a uno de los jugadores y reconocer de quién se trata. Si lo consigue, el que ha sido pillado pasa a ser la nueva gallina.



Rayuela

Se pintan con tiza diez cuadrados dispuestos en forma de avión sobre el suelo, numerados del 1 al 10. El juego consiste en lanzar una piedra plana, chapa o trozo de teja a la casilla 1 y tiene que arrastrarla por todo el recorrido empujándola con un pie (a la pata coja) y sin pisar las líneas. Si lo consigue, tirará la piedra a la casilla 2 para completar de nuevo el recorrido desde ese punto, y así sucesivamente hasta que alcance 10. Quien alcance el objetivo gana.





El escondite inglés

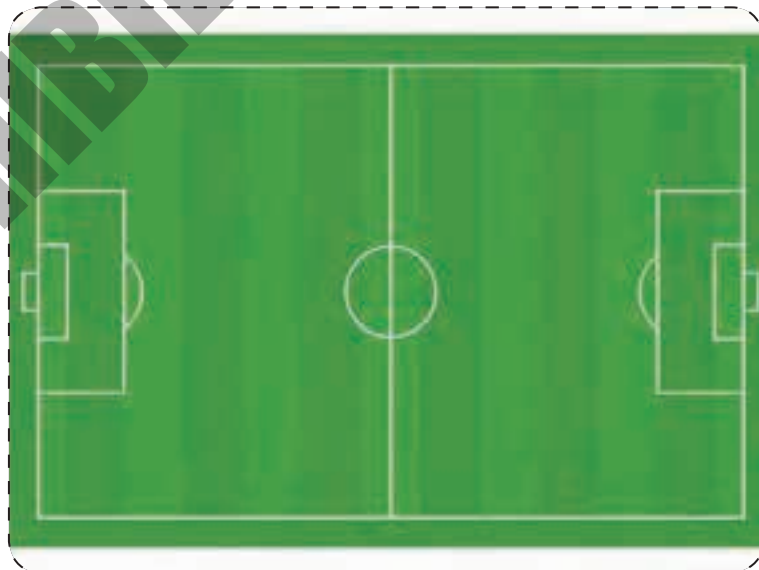
Un jugador se tapa los ojos con las manos y da la espalda al resto de los participantes, situados de pie, en un punto alejado. Este jugador debe recitar en alto: “1, 2, 3, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies”. Mientras recita todos los demás avanzan para conseguir tocarle la espalda, que es la finalidad del juego. Lo complicado es que han de hacerlo con mucha cautela, porque, tras decir la frase, el jugador se girará inmediatamente y al que pille en movimiento regresará a la posición de salida. En definitiva, hay que combinar las habilidades de avanzar y “hacerse la estatua” para proclamarse vencedor. Este ritual se repite una y otra vez, y quien gana, pasa a ser el cazador.



Deportes

Fútbol soccer

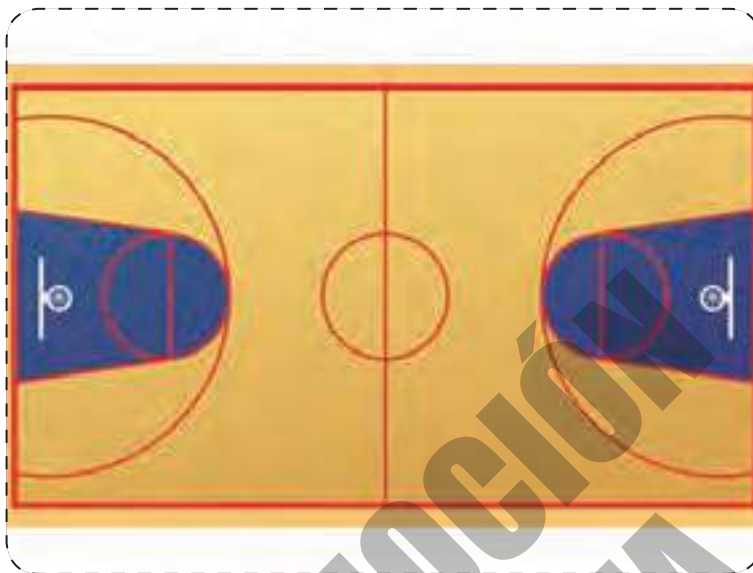
El fútbol es un juego que se juega con balón redondo. Cada equipo tiene 11 jugadores, divididos en porteros, defensas, mediocampistas y delanteros. Todos practican con los pies. El único que puede usar las manos es el portero pero sólo en determinadas zonas del campo. La cancha debe ser rectangular, con dos porterías a cada lado, y el objetivo es anotar el balón entre estas porterías. El equipo con más goles en 90 minutos será el ganador, aunque se puede mantener un empate; si se necesita un ganador, se puede extender una tanda de penaltis de 30 minutos hasta que un equipo marque más que el otro. (El Arbitraje, 2015)





Baloncesto

El baloncesto consta de dos (2) equipos, cada uno con cinco (5) jugadores. El objetivo de cada equipo es llevar la pelota a la canasta del oponente y evitar que el oponente agarre la pelota o haga la canasta. Al final del cuarto cuarto, o cuando sea necesario, el equipo con la puntuación más alta durante uno o más periodos adicionales será el ganador del juego. (Mens fervida in corpore lacertoso, 2017)



Beisbol

El equipo consta de nueve jugadores, que cuando le toca estar a la ofensiva, cada uno de sus elementos tiene la oportunidad para batear intentando recorrer las bases y anotar carrera. El juego consta de 9 juegos (cada equipo anota cada uno), y el equipo con la puntuación más alta será el ganador. Si los dos equipos están empatados al final de 9 rondas, las otras rondas continuarán hasta que un equipo le gane al otro. El equipo que se encuentra a la defensiva se encarga de que el lanzador lanza la pelota al home mientras el bateador de la ofensiva intentará golpear la pelota con un bat. El bateo debe intentar hacer que la pelota pase al área efectiva de la cancha, mientras que los jugadores del otro equipo no puedan atrapar la pelota. Después de que el bateador golpea, en el plato, la bola debe dejar caer el bate de manera efectiva, luego correr para tocar el fondo alrededor del diamante y luego tratar de regresar al plato para anotar. (Marca, 2020)





Handball o balonmano

El balonmano es un deporte de equipo en el que participan dos equipos cuyo objetivo es introducir el balón en la portería del oponente con la mano. El equipo con la puntuación más alta al final del juego ganará el juego. Si dos equipos tienen el mismo número de goles, estarán empatados y no habrá ganador (dependiendo del juego, habrá uno o más aplazamientos para obtener el ganador). (Reglamentos de Deportes, 2017)



Voleibol

El voleibol, o también conocido como voley, balonvolea, volleyball, vóleibol o volibol, es un deporte de dos equipos con seis miembros. Los dos equipos se enfrentan en el área de juego separados por la red central. De acuerdo con las reglas del voleibol, el propósito del juego es pasar la pelota a la red para que toque el suelo de la cancha del oponente o salga del límite de la cancha, habiéndolo tocado en último lugar un jugador del otro equipo. (Competize, 2021)





Información acerca de las drogas

El término *fármaco* es universal y se refiere a todas las sustancias que pueden provocar cambios cuando se introducen en el cuerpo humano. Las drogas ilegales o estupefacientes se refieren a sustancias utilizadas con fines recreativos que pueden provocar adicción y provocar cambios en el estado de conciencia.

Desde el 2008, el consumo de drogas ha ido en aumento, especialmente en países de alta producción como lo es México. ¿Quieres conocer las diez drogas más consumidas en los países de latinoamérica?



1. Marihuana

Es una droga ilegal. Los efectos de su consumo van desde la falta de coordinación física, aceleración de los latidos del corazón (taquicardia), letargo o hasta depresión. Además, la asociación Smokeless World Foundation confirmó que los cigarrillos de cannabis contienen aproximadamente 70% más carcinógenos que el humo del tabaco.

2. Cocaína

La cocaína es un estimulante del sistema nervioso y puede ser muy adictiva. Sus efectos inmediatos se producen en síntomas como delirios, ira o ansiedad. Su mayor riesgo es un ataque cardíaco o un derrame cerebral, que puede provocar lo cual puede causar muerte súbita.



3. Inhalantes

El consumo de drogas inhaladas aumentaron del 1.4% en 2002 al 2.4% en 2008. El uso de estas sustancias causan irritación de la cavidad nasal y la mucosa oral. El daño más grave causado por estos medicamentos es ceguera, accidentes cerebrovasculares, pérdida de memoria y problemas cardíacos.

4. Alcohol

Los efectos del alcohol son: euforia, pérdida de la memoria y felicidad repentina. Beber en exceso también puede causar daño cerebral permanente, como lo son convulsiones y delirios. Su consumo dificulta la absorción de las vitaminas B, E, A, K y C.

5. Tabaco

El hábito de fumar daña casi todos los órganos del cuerpo humano y, además, provoca envejecimiento cutáneo prematuro. Está directamente relacionado con muchos tipos de cáncer (como el cáncer de pulmón o cáncer bucal, entre otros).



6. Sedantes

Los medicamentos utilizados para tratar el estrés, la ansiedad o el sueño entran en esta categoría. A corto plazo, pueden provocar fluctuación en el peso de la persona que los consume, dificultad para conciliar el sueño y ausencia de periodos menstruales.

7. Anfetaminas

Es un fármaco que estimula el sistema nervioso, generalmente se distribuyen en forma de cápsulas o pastillas. Aumentan el estado de alerta de la persona y producen comportamientos agresivos o violentos. Además, tienden a provocar pérdida de apetito.

8. Éxtasis

Según un informe de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), en México se consumen anualmente 400 kg de éxtasis. El medicamento puede aumentar la memoria, tiene un efecto antidepresivo y ayuda a mejorar la resistencia física. Sin embargo, puede causar muerte súbita debido a que causa deshidratación y daño cerebral.

9. Heroína

El consumo de heroína tiene efectos inmediatos de sequedad de boca, pesadez del cuerpo y cambios en el sistema nervioso central. Además, el uso de esta droga puede inducir abortos espontáneos, colapso venoso y enfermedades infecciosas causadas por compartir jeringas.

10. LSD

Es un producto altamente alucinógeno que contiene sustancias químicas que cambian el estado de ánimo. Su efecto alucinógeno puede durar hasta 12 horas, aumentando así la sensibilidad a todo lo que rodea a la persona. Puede causar muerte, esquizofrenia y paranoia. Cualquiera que lo use, al momento de encontrarse en estado de abstinencia sentirá dolor.



Desarrollo del proyecto

- A continuación, se te presentan una serie de formatos para que formules tu proyecto.

Nombre de la institución:			
Zona:		Ciclo escolar:	Número de participantes:
Docente:			
Nombre del proyecto escolar:			
Nombre de los integrantes del equipo:			
Eje transversal:			
Fecha de inicio del proyecto		Fecha de término del proyecto	
Lema del proyecto escolar		Logo del proyecto escolar	

Fuente: <https://webdelmaestrocmf.com>



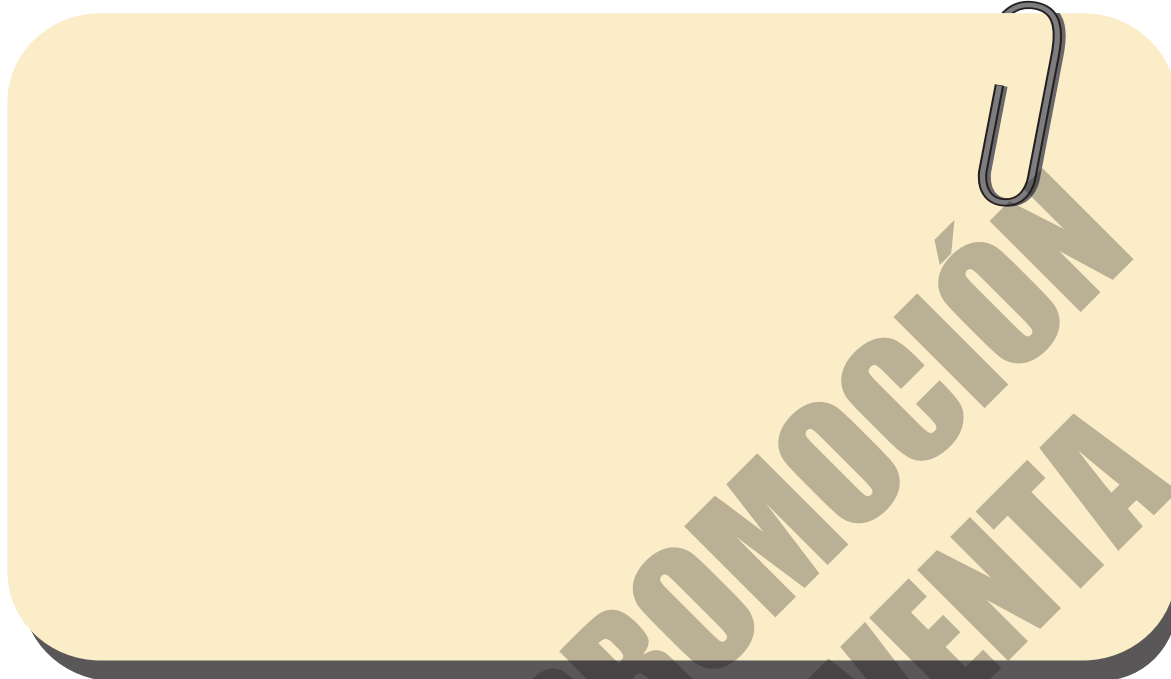
Implementación

Nombre del proyecto:			
Docente:	Asignaturas relacionadas con el proyecto escolar	Fecha de inicio:	Fecha final:
Objetivos educativos del proyecto escolar		Eje transversal/institucional	
		Eje de aprendizaje/macrodestreza	
Destreza con criterio de desempeño por ser desarrollada. ¿Qué van a aprender los estudiantes?		Indicador esencial de evaluación	

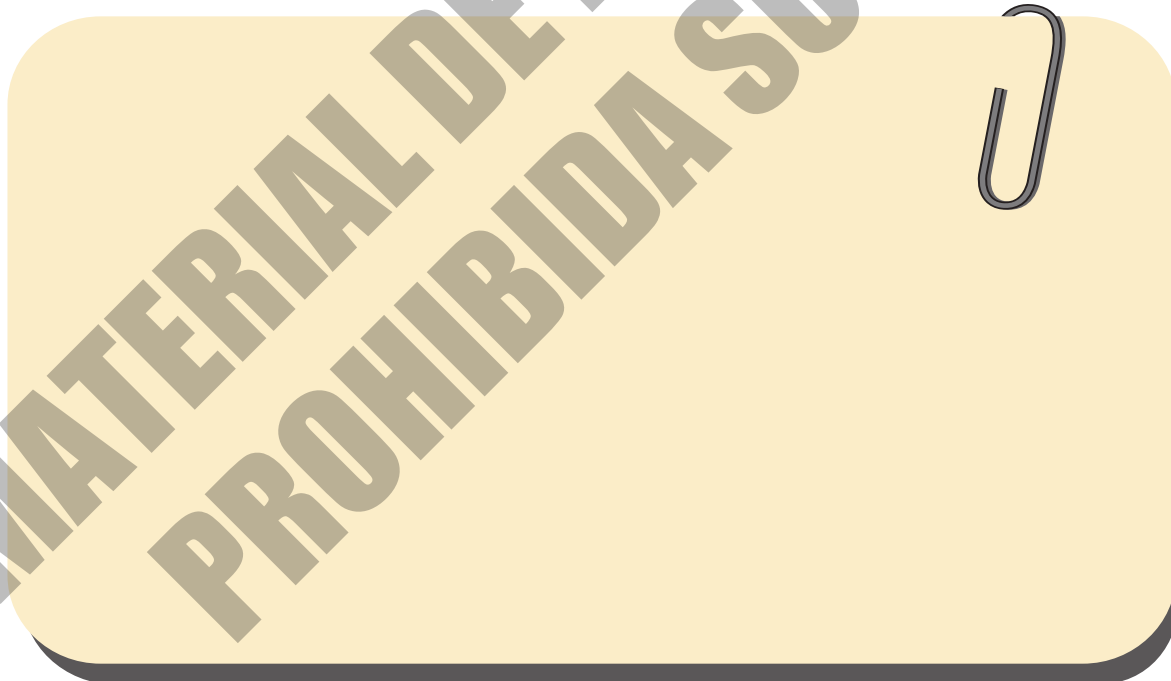
Estrategias metodológicas ¿Cómo van a aprender?	Recursos didácticos	Indicadores de logro. ¿Cómo se van a evaluar los aprendizajes?	Técnicas/instrumentos de evaluación



1. Análisis de la situación educativa por resolver (problemática)

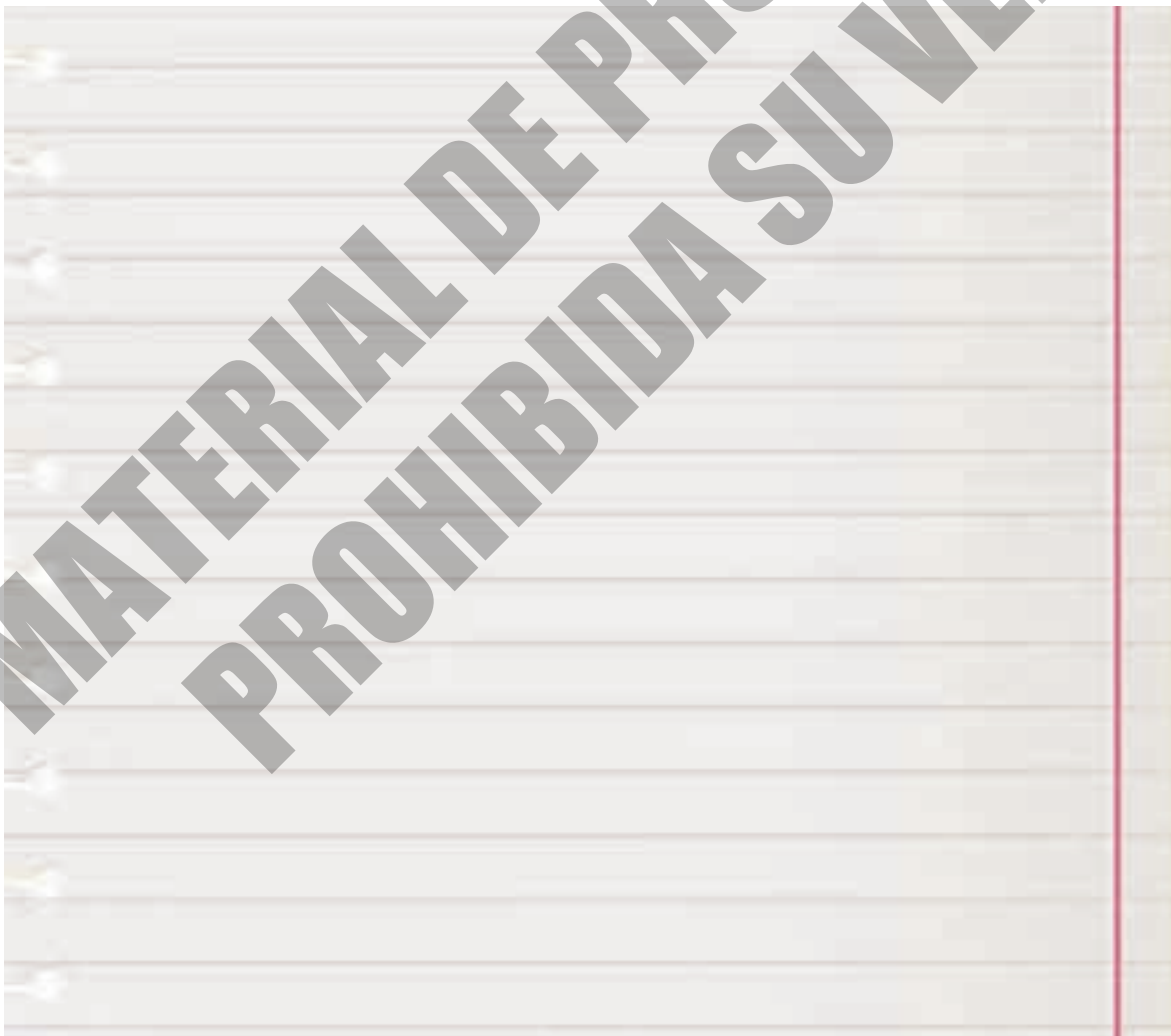
A yellow sticky note with rounded corners and a dark grey drop shadow. A silver paperclip is attached to the top right corner. A large, diagonal watermark reading "MATERIAL DE PROMOCIÓN PROHIBIDA SU VENTA" is visible across the note.

2. Selección y definición del problema

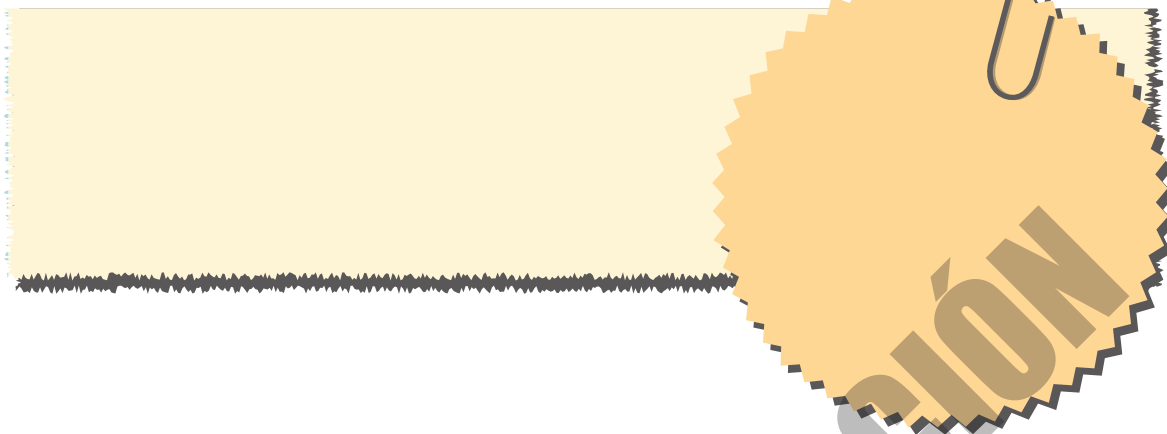
A yellow sticky note with rounded corners and a dark grey drop shadow. A silver paperclip is attached to the top right corner. A large, diagonal watermark reading "MATERIAL DE PROMOCIÓN PROHIBIDA SU VENTA" is visible across the note.

3. Definición de los objetivos del proyecto

4. Justificación del proyecto



5. Análisis de la solución



6. Planificación de las acciones (cronograma de trabajo)



7. Especificación de los recursos (características de los recursos)

7.1 Recursos humanos:

7.2 Recursos materiales:

7.3 Recursos económicos:



8. Evaluación



**MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA**



9. Informe final

Sección preliminar

- Título:

- Índice:

- Descripción del contenido:



Cuerpo del informe

- Introducción:

Lined area for writing the introduction.



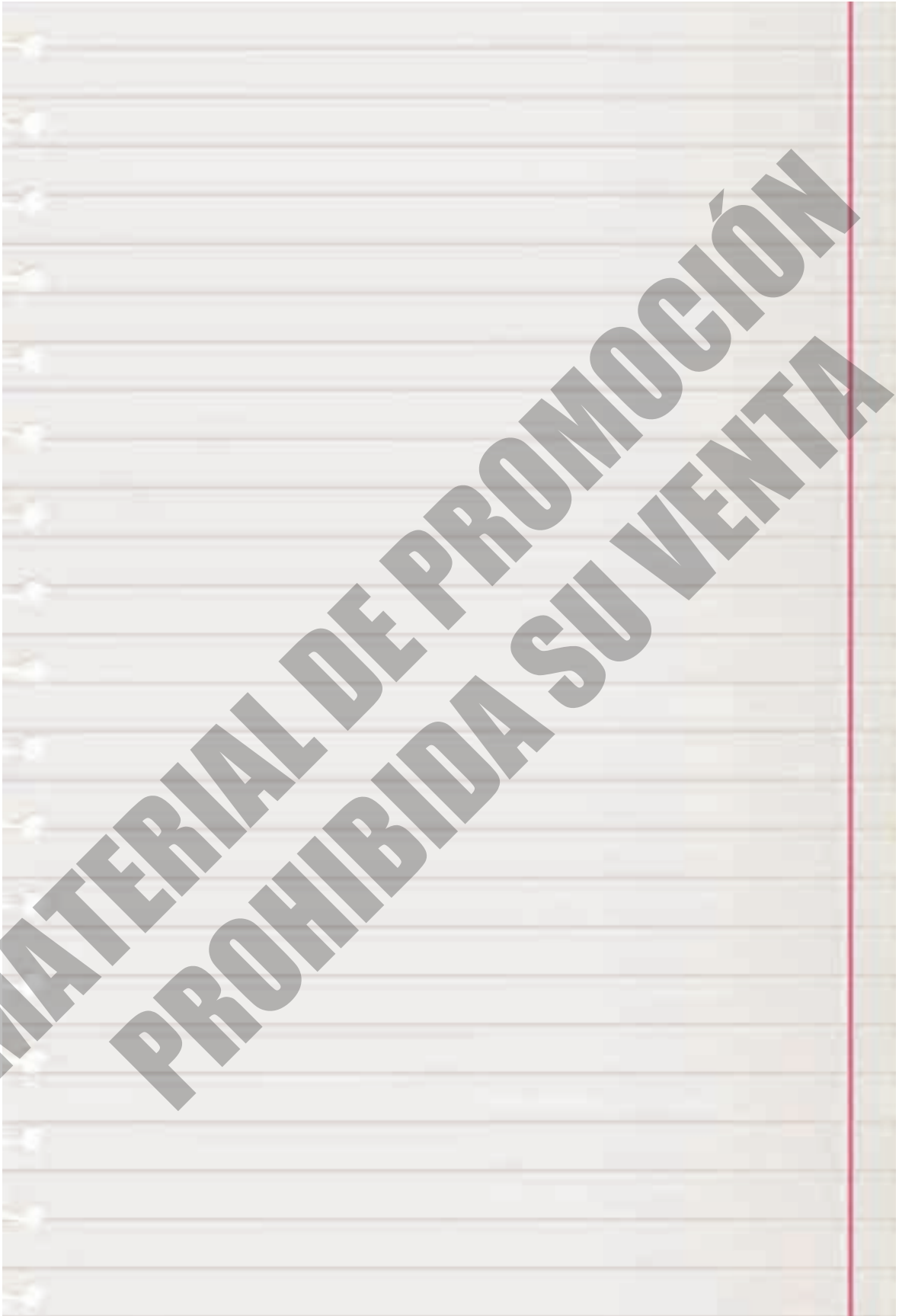
- Planteamiento del problema:



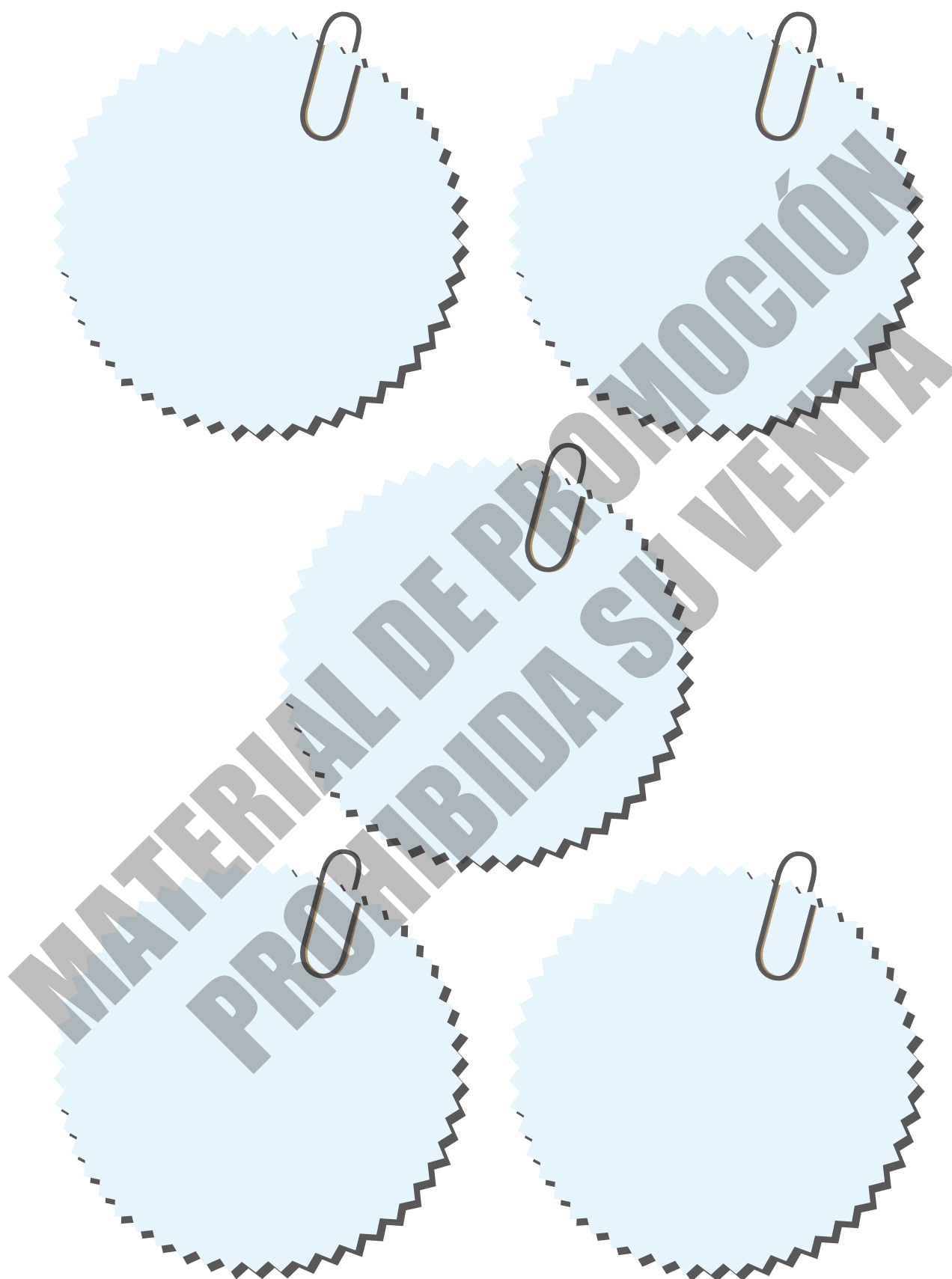
**MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA**



- Justificación del problema:



- Objetivos:



• Recursos:

Tipo	Recurso	Descripción	Cantidad
Recursos humanos			
Recursos materiales			
Recursos económicos			

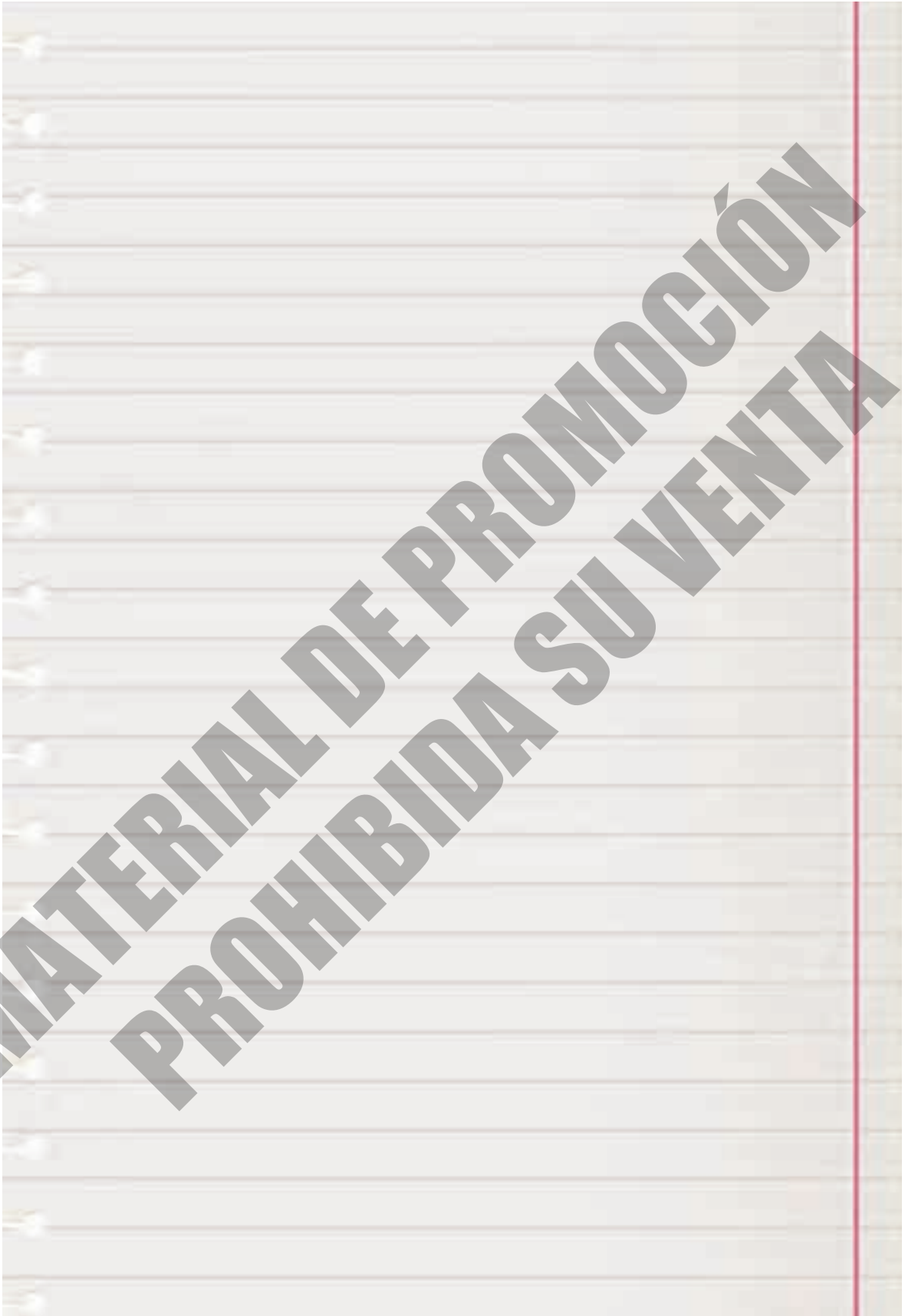
• Especificación de los recursos:



- Cronograma:

[illegible]

- Conclusiones:



- Recomendaciones:

Lined area for writing recommendations.

MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA



- Anexos:

**MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA**



MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA

Vida saludable 2

Se terminó de imprimir
en mayo de 2021.

Umbral Editorial, S. A. de C. V.
Privada Porfirio Díaz N.º 15
Col. El Mante, C.P. 45235
Zapopan, Jalisco.

Teléfonos: 33 31 33 30 53 y 33 31 33 30 59

www.umbral.com.mx