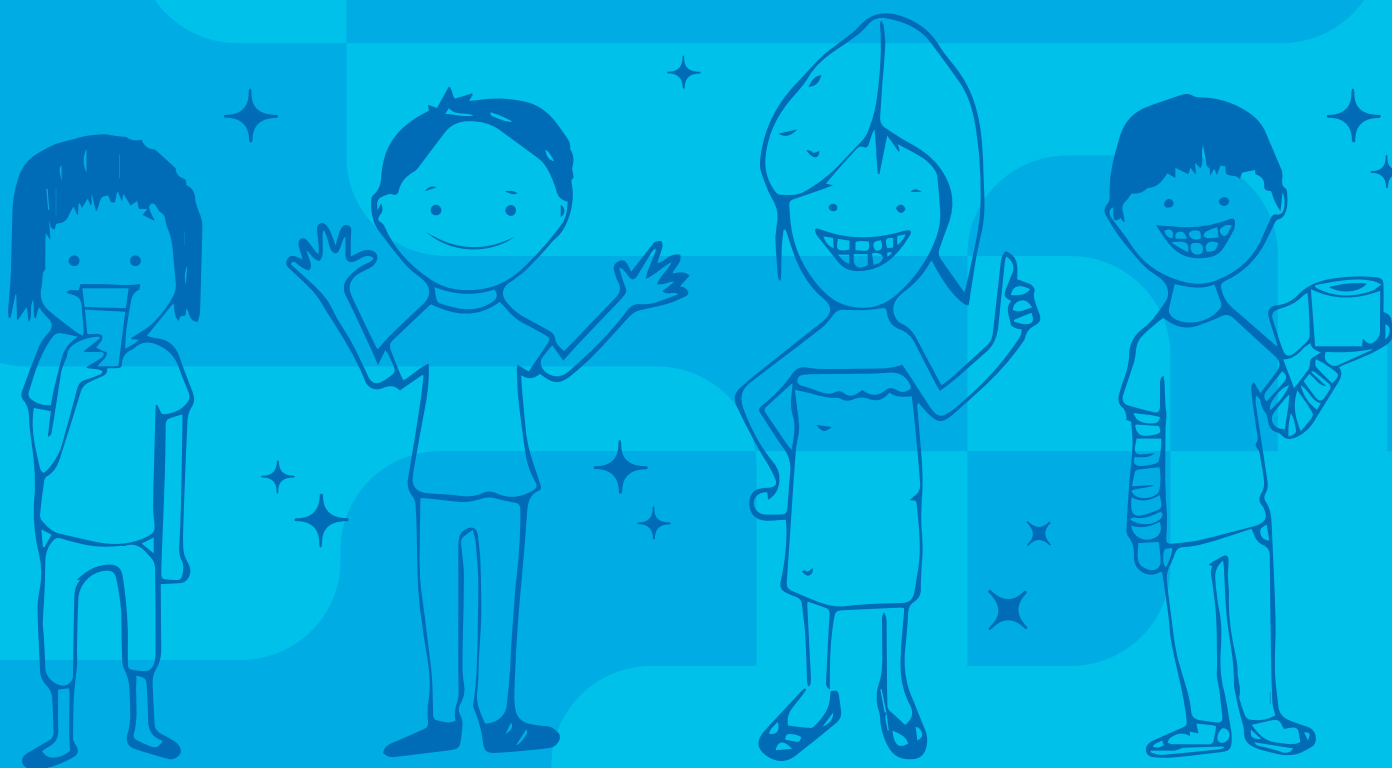


# Agua, Higiene y Saneamiento

**Guía para Docentes**



# **Agua, Higiene y Saneamiento**

**Guía para Docentes**

# Agua, Higiene y Saneamiento

## Guía para Docentes

**Fundación Cántaro Azul**

[www.cantaroazul.org](http://www.cantaroazul.org)

### **Autores**

Saúl Kenji Pio Robles Ramírez

Alejandra Valdés Sánchez

### **Diseño Editorial**

Edna Hernández Flores

### **Ilustraciones**

Edna Hernández Flores

Gabriela Soriano Segoviano

### **Impresión**

Offset Santiago | CDMX

Primera impresión

500 ejemplares

**México 2018**



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

La impresión de este material se realiza bajo el patrocinio de Fundación Gonzalo Río Arronte, Fundación Emilio Moro y © Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF en México).



## Presentación

Imagina una escuela. ¿Qué imágenes vienen a tu mente? Probablemente salones, niños y niñas jugando, oficinas, un patio, la tiendita, tal vez árboles y bancas para sentarse.

¿Pensaste en los baños o en los lavamanos? ¿Te llegó la imagen de un bebedero o un garrafón con agua para beber? Generalmente, las instalaciones de **agua, higiene y saneamiento** se piensan en segundo plano, pero la falta de ellas es la falta de un derecho humano.

Visitando escuelas en diferentes lugares del país encontramos una gran variedad de situaciones en cuanto a agua, higiene y saneamiento (*WASH*, por sus siglas en inglés). Hay planteles en donde el agua corriente no está disponible y se debe pagar para llenar tanques o cisternas, hay otros en donde está disponible pero las tuberías no funcionan bien o están deterioradas, algunas escuelas tienen muy pocos sanitarios en relación con la cantidad de estudiantes, y en otras no hay lavamanos disponibles o no hay jabón para lavarse las manos.

Fundación Cántaro Azul, a través del programa Agua Segura en Escuelas, implementa tecnologías WASH en instituciones educativas. De acuerdo con las necesidades detectadas se colocan sistemas de desinfección de agua e instalaciones sanitarias (baños, lavamanos, mingitorios); estas acciones se acompañan de un componente participativo y pedagógico mediante el cual se brindan las herramientas necesarias para que la comunidad escolar gestione las tecnologías. Además de garantizar el derecho humano al agua y saneamiento, este programa busca disminuir enfermedades gastrointestinales y prevenir diabetes y sobrepeso causados por el consumo excesivo de bebidas azucaradas.

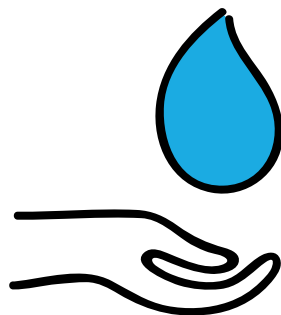
Después de los sismos del 7 y 19 de septiembre de 2017 muchas escuelas quedaron dañadas y las clases debieron continuar en espacios educativos temporales que no tenían las instalaciones sanitarias adecuadas ni un fácil acceso a agua para beber, lo que vulneraba no solamente el derecho al agua y saneamiento sino el derecho a la educación, ya que, sin instalaciones apropiadas, el riesgo de ausentismo y deserción puede ser mayor. Ante esta situación y en colaboración con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF en México), Fundación Cántaro Azul realizó la implementación de tecnologías WASH temporales como sanitarios ecológicos secos y sistemas portátiles de purificación de agua. Para fomentar el buen uso y mantenimiento de estos sistemas, se realizaron talleres con padres y madres de familia, docentes y estudiantes de las escuelas temporales, con temas como prevención de enfermedades diarreicas, ambientes saludables, consumo de agua segu-

ra y lavado de manos. Buscando la consolidación de estos conocimientos se creó el Cuadernillo WASH que ahora también se ha entregado a las alumnas y los alumnos de tu escuela.

La presente Guía Docente acompaña al Cuadernillo proponiendo herramientas para que puedas utilizarlo como un instrumento que enriquezca las actividades en tu salón de clases promoviendo el conocimiento y práctica sobre derechos humanos, ambientes y hábitos saludables, agua segura e higiene.

La Guía se divide en dos partes: en la primera parte encontrarás contenidos específicos con información sobre el derecho al agua y saneamiento en las escuelas, los ambientes escolares saludables y su correlación con el derecho a la educación que tiene cada niño, niña y adolescente; la segunda parte contiene secuencias didácticas con actividades que acompañan los diferentes ejercicios del Cuadernillo WASH en relación con los aprendizajes esperados del currículo de educación básica en cada etapa escolar.

Esperamos que esta propuesta complemente tu trabajo en el salón de clases al involucrar a niños, niñas y adolescentes en acciones que facilitan el goce del derecho que todas las personas tenemos de vivir en un ambiente saludable.



## I. ¿Cómo utilizar esta guía?

Hemos dividido la guía en tres bloques de secuencias didácticas que corresponden con los estadios del desarrollo en los que se basa el currículo de educación básica.<sup>1</sup>

### Bloque A: 1° y 2° de primaria

A

Durante los dos primeros años de primaria, niñas y niños tienen mucha energía y se encuentran desarrollando una gran imaginación mientras consolidan su lenguaje y encuentran nuevos medios para expresarse. Las actividades que te proponemos para trabajar con los grupos en esta etapa responden a la creciente necesidad que tienen por conocer y explorar el mundo para saber cómo funciona. A través del diálogo sobre sus derechos se fomenta la conciencia sobre el ambiente en el que viven y su participación para lograr que éste sea saludable. Este bloque se enfoca en el conocimiento del propio cuerpo y del medio, de los hábitos que fomentan el autocuidado y la prevención de enfermedades relacionadas con el agua y la higiene.

### Bloque B: 3°, 4°, 5° y 6° de primaria

B

Durante la etapa que comprende los últimos 4 años de primaria, niñas y niños se vuelven cada vez más independientes de las personas adultas presentes en su vida, muchas de las actividades que proponemos en este bloque se llevan a cabo en pares o en equipos, si bien el rol de las y los docentes siempre es de guía, en estas actividades se fomenta que el grupo tenga autonomía para proponer acciones conjuntas con la comunidad escolar para mejorar el ambiente de su escuela y sus alrededores con una visión colaborativa.

### Bloque C: 1°, 2° y 3° de secundaria

C

Las actividades propuestas para adolescentes de secundaria responden a la capacidad que existe en esta etapa de cuestionar hechos, identificar problemáticas y argumentar propuestas. Los objetivos de este bloque están orientados a reforzar conocimientos adquiridos con anterioridad, como los derechos de niños, niñas y adolescentes, además de fomentar el liderazgo en acciones que involucren a sus pares y a la comunidad escolar. Las y los estudiantes en esta etapa son más independientes en el cuidado de sí y tienen mayor poder de elección que en etapas anteriores, por lo que es importante fomentar su conciencia en cuanto al consumo de bebidas azucaradas, agua no segura y la falta de higiene en relación con enfermedades que son prevenibles.

<sup>1</sup> 2018, agosto 25. Recuperado de <https://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/index-edubasica-estructura.html>

Cada bloque contiene cuatro secuencias didácticas que corresponden a los temas del cuadernillo WASH:



**Ambientes saludables**



**Agua**



**Higiene**



**Cuidado del cuerpo**

Cada secuencia, a su vez, contiene de una a cuatro sesiones para completar los objetivos trazados. Los materiales necesarios para estas secuencias son, en su mayor parte, objetos que se encuentran en casa o en la escuela y se pueden reutilizar. Al final de cada secuencia encontrarás algunas recomendaciones o actividades alternativas e incluso algunos experimentos divertidos para que puedas hacer con el grupo.

Te sugerimos revisar la secuencia completa antes de realizar las actividades, puede ser que quieras realizar las sesiones en un orden distinto, hacer algunas adecuaciones o incluso solamente llevar a cabo una o dos sesiones, ya que las actividades sugeridas en cada sesión tienen relación con los aprendizajes esperados de diferentes materias y se proponen como complemento a tu plan de trabajo.

# Índice

I.	Presentación .....	3
II.	¿Cómo utilizar esta guía? .....	5

## 1. Contenidos 9

1.1.	¿Por qué el agua, la higiene y el saneamiento son vitales en las escuelas? .....	11
1.2.	¿Qué es un Ambiente Escolar Saludable? .....	12
1.3.	Medidas para generar un Ambiente Escolar Saludable .....	13
1.4.	¿Cuál es el rol de cada integrante de la comunidad educativa en torno a los Ambientes Escolares Saludables? .....	14
1.5.	¿Cómo promover hábitos saludables en la escuela? .....	17
1.6.	Rutinas escolares para la promoción de hábitos saludables .....	21

## A

### 2. Bloque A. 1° y 2° de primaria 25

2.1.	Secuencia didáctica A1. Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable .....	26
2.2.	Secuencia didáctica A2. El agua es un derecho .....	31
2.3.	Secuencia didáctica A3. La higiene salva vidas .....	38
2.4.	Secuencia didáctica A4. Cuerpo limpio .....	41

## B

### 3. Bloque B. 3°, 4°, 5° y 6° de primaria 45

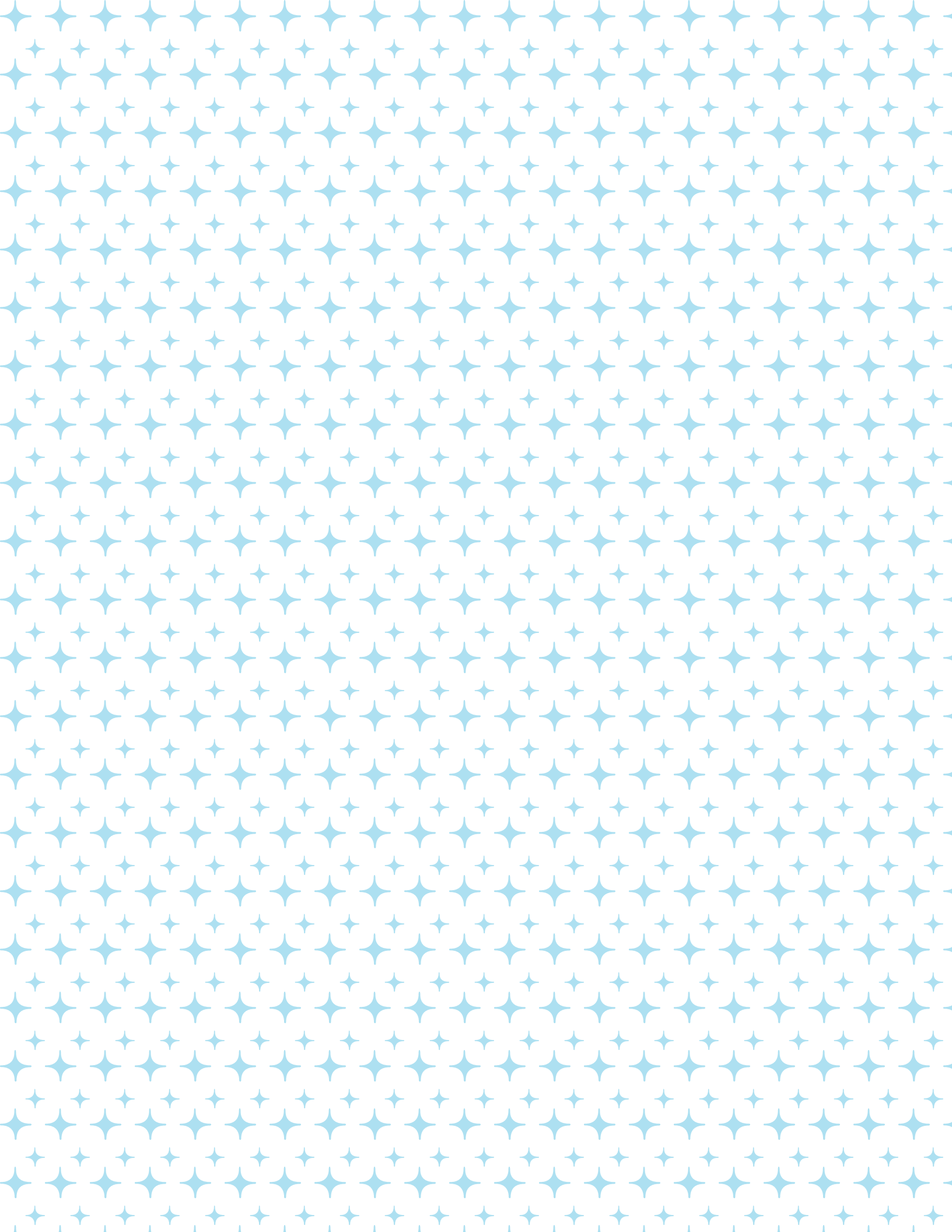
3.1.	Secuencia didáctica B1. Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable .....	46
3.2.	Secuencia didáctica B2. El agua es un derecho .....	51
3.3.	Secuencia didáctica B3. La higiene salva vidas .....	60
3.4.	Secuencia didáctica B4. Cuerpo limpio .....	64

## C

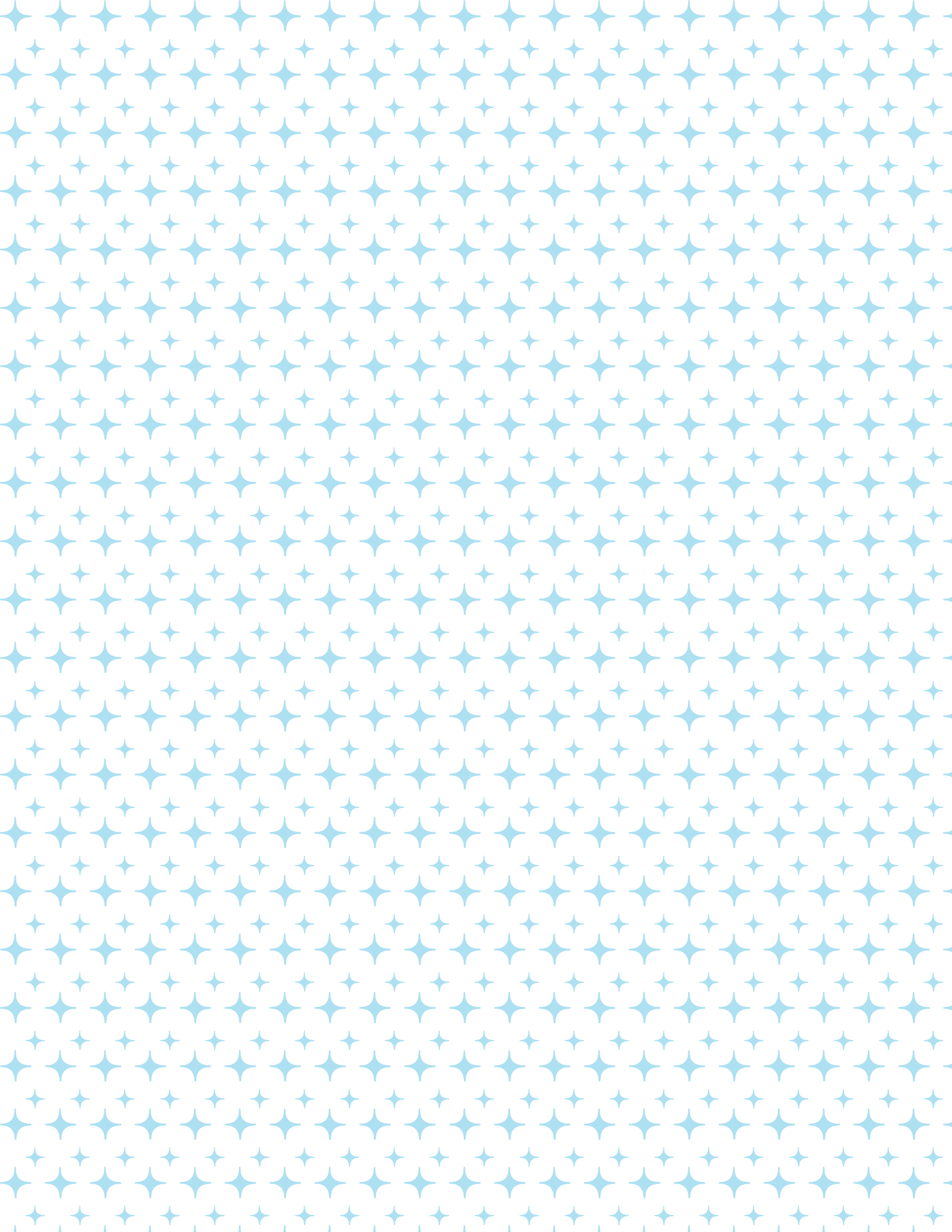
### 4. Bloque C. 1°, 2° y 3° de secundaria 68

4.1.	Secuencia didáctica C1. Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable .....	69
4.2.	Secuencia didáctica C2. El agua es sorprendente .....	75
4.3.	Secuencia didáctica C3. La higiene salva vidas .....	80
4.4.	Secuencia didáctica C4. Mi cuerpo .....	84





# 1. Contenidos



## 1.1. ¿Por qué el agua, la higiene y el saneamiento son vitales en las escuelas?

El buen estado de la infraestructura de agua, higiene y saneamiento (WASH<sup>2</sup>) y la limpieza del ambiente escolar son vitales para fomentar la salud y el aprendizaje.

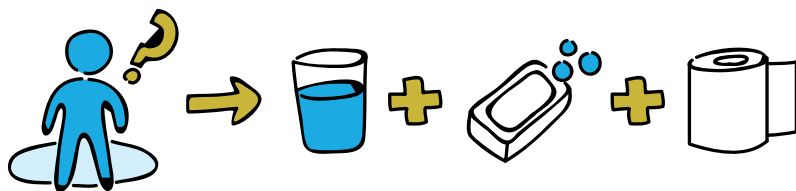
El saneamiento deficiente, la escasez y mala calidad de agua, junto con malos o inadecuados hábitos de higiene, son condiciones que facilitan la propagación de enfermedades gastrointestinales, las cuales afectan la absorción de nutrientes. Cuando no existe una nutrición adecuada pueden presentarse retrasos en el desarrollo físico y mental de niñas y niños.

Estudios reportan una fuerte correlación positiva entre el consumo de agua segura y los resultados académicos. Es decir una relación entre un adecuado nivel de hidratación y el correcto desempeño de las funciones cognitivas tanto en adultos como en niñas y niños<sup>3</sup>.

Sin embargo, en México no existe una cultura que promueva y valore el consumo de agua, lo que ha favorecido la ingesta de bebidas azucaradas, convirtiéndose en una de las principales causas de obesidad y diabetes en el país.

Diversas agencias internacionales expertas en el tema de agua, saneamiento e higiene han desarrollado la **estrategia WASH en escuelas**, la cual ha sido probada con éxito en diferentes países. Se basa en la premisa de que **niñas y niños tienen derecho al agua limpia y saneamiento básico, de acuerdo a lo establecido por la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)**.

Dicha estrategia tiene como objetivo mejorar la **salud y el aprendizaje de niñas, niños y sus familias mediante la reducción de enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento**.



### Derecho humano al agua.

En 2010 la Asamblea General de las Naciones Unidas reconoció el derecho humano al agua y saneamiento, el cual es indispensable para el acceso a otros derechos vinculados a la salud, la supervivencia y desarrollo de todas las personas. Entender al agua y saneamiento como un derecho les vuelve legalmente exigibles, ya que se reconoce la obligación del Estado de **respetar, proteger y cumplir** los requerimientos necesarios para que la población, sin excepción, pueda acceder a servicios de agua y saneamiento.

La Constitución Mexicana en su artículo 4º, párrafo sexto describe:

*“Toda persona tiene derecho al acceso, disposición y saneamiento de agua para consumo personal y doméstico en forma **suficiente, salubre, aceptable y asequible**. El Estado garantizará este derecho y la ley definirá las bases, apoyos y modalidades para el acceso y uso equitativo y sustentable de los recursos hídricos, estableciendo la participación de la Federación, las entidades federativas y los municipios, así como la participación de la ciudadanía para la consecución de dichos fines.”*

<sup>2</sup>Por sus siglas en Inglés Water, Sanitation and Hygiene (WASH)

<sup>3</sup>Fadda, R., Rapinett, G., Grathwohl, D., Parisi, M., Fanari, R., Calò, C. M., & Schmitt, J. (2012). Effects of drinking supplementary water at school on cognitive performance in children. *Appetite*, 59(3), 730–737.

## 1.2 ¿Qué es un ambiente escolar saludable?

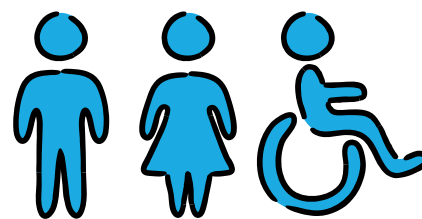
De acuerdo a estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) alrededor de la cuarta parte de la morbilidad en el mundo y, concretamente, más de un tercio de la carga de morbilidad infantil, son consecuencia de factores ambientales modificables. Las principales enfermedades asociadas son: la diarrea, las infecciones en las vías respiratorias, lesiones accidentales y el paludismo<sup>4</sup>.

La OMS define los entornos saludables como aquellos que ofrecen protección a las personas frente a amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto al cuidado de su salud. Las viviendas, la comunidad, el hogar, las escuelas, los lugares de trabajo y de esparcimiento deben ser espacios saludables<sup>5</sup>.

En un **Ambiente Escolar Saludable** se establecen los mecanismos necesarios para ofrecer protección y fomentar el autocuidado que posibilite el desarrollo de niñas y niños.

Las escuelas como **ambientes saludables** deben ofrecer agua segura para consumo e higiene, servicios sanitarios seguros para niñas y niños; áreas para la higiene con insumos, edificios e infraestructura con mantenimiento; protección contra la violencia, el ruido, el tráfico y las actividades industriales; seguridad de las áreas de recreo. La basura y otros residuos deben ser manejados adecuadamente. Las aulas y las instalaciones de la escuela deben estar limpias.

Además de la infraestructura que les permita tener servicios WASH, la comunidad educativa debe estar capacitada para generar acciones que promuevan hábitos saludables vinculados al consumo de agua, higiene de manos y uso adecuado de instalaciones sanitarias.



### AMBIENTES SALUDABLES sin excepción

Niñas y niños son afectados de manera diferente por las condiciones inadecuadas WASH en las escuelas lo que contribuye a la desigualdad de oportunidades de aprendizaje.

#### GÉNERO

Es común que las niñas y las mujeres en las comunidades tengan asignadas tareas en torno a la recolección y uso del agua, el tiempo destinado a esta labor merma la asistencia escolar.

La falta de iluminación, seguridad o privacidad puede aumentar el riesgo de que se ejerza acoso o agresión contra las niñas.

Las instalaciones sanitarias inadecuadas pueden provocar que las niñas y adolescentes falten a la escuela durante su periodo menstrual.

#### DISCAPACIDAD

La falta de sanitarios adecuados para personas con algún tipo de discapacidad, puede hacer que niñas y niños no coman ni beban en todo el día para no tener que ir al sanitario, ocasionando problemas a la salud.

Más información en: Directrices para la integración de las intervenciones contra la violencia de género en la acción humanitaria [https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2016/03/2015-IASC-Directrices-VG\\_version-espanol.pdf](https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2016/03/2015-IASC-Directrices-VG_version-espanol.pdf)

<sup>4</sup> A. Prüss-Üstün and C. Corvalán (2006). Ambientes saludables y prevención de enfermedades. Hacia una estimación de la carga de morbilidad atribuible al medio ambiente. Resumen de orientación. En: [http://www.who.int/quantifying\\_ehimpacts/publications/previsexecsumsp.pdf](http://www.who.int/quantifying_ehimpacts/publications/previsexecsumsp.pdf)

<sup>5</sup> Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud. [http://www.who.int/healthy\\_settings/about/en/index.html](http://www.who.int/healthy_settings/about/en/index.html)

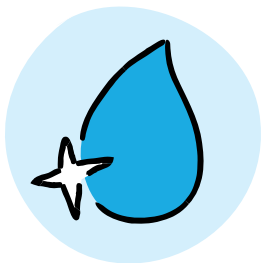
### 1.3. Medidas para generar un Ambiente Escolar Saludable<sup>6</sup>

Las necesidades de infraestructura en escuelas pueden ser muchas, por lo que se requiere poner atención a condiciones mínimas que permitan garantizar las condiciones esenciales WASH:

#### Medidas esenciales a corto plazo para proteger la salud en las escuelas

Las intervenciones WASH dentro de las escuelas deben incluir:

- La colocación de puntos de **abastecimiento de agua, lugares para lavarse las manos e instalaciones sanitarias sostenibles y seguras**, tanto para las personas como para el medio ambiente.
- **Educación sobre higiene** basada en aptitudes para la vida que incluya comportamientos básicos de higiene para niñas, niños, y el uso de **técnicas participativas** de enseñanza.
- Actividades de **difusión para las familias y la comunidad** en general.



#### Agua

Niñas y niños necesitan **agua segura para beber mientras están en la escuela**. Las escuelas deben incluir **agua y jabón para lavarse las manos** después de usar el baño y antes del consumo de alimentos. Si el agua potable no está disponible en el plantel escolar, la comunidad educativa deberá organizarse para abastecerla. La captación de agua de lluvia es una buena opción para incrementar el suministro de agua en zonas donde hay escasez, siempre y cuando se sigan procesos para potabilizarla.

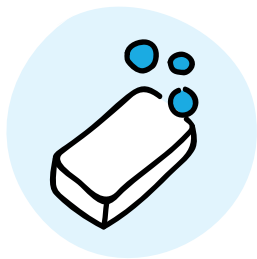


#### Saneamiento

Las heces y la orina contienen bacterias y gérmenes que pueden hacer que niñas, niños y docentes se enfermen. **Las escuelas deben contar con servicios sanitarios que sean privados, seguros y diferenciados para niñas y niños; su uso no debe representar un riesgo de contaminación para el medio ambiente**. El total de sanitarios debe ser acorde al número de personas que los usan<sup>7</sup>. Los servicios sanitarios deben estar al menos a 150 metros de las fuentes de abastecimiento de agua. Toda la comunidad escolar debe contar con la información necesaria para hacer buen uso de las instalaciones sanitarias y mantenerlas limpias, ordenadas y funcionales. Se debe contar con estrategias escolares para proporcionar insumos como papel sanitario, jabón de manos, toallas sanitarias e insumos para el aseo.

<sup>6</sup> Agua, saneamiento e higiene (WASH) en las escuelas en: [https://www.unicef.org/cfs/files/CFS\\_WASH\\_Sp\\_Web\\_23.4.13.pdf](https://www.unicef.org/cfs/files/CFS_WASH_Sp_Web_23.4.13.pdf)

<sup>7</sup> 1 por cada 25 niñas o personal femenino, y 1 retrete y 1 urinario (o 50 centímetros de pared con urinarios) por cada 50 niños o personal masculino.



## Higiene

La basura en el suelo hace que una escuela se vea sucia y descuidada, propaga enfermedades y puede causar accidentes. Las escuelas deben gestionar sus residuos adecuadamente. Cuando no existen sistemas de recolección, se sugiere hacer acciones para la reducción de residuos, la separación y compostaje.

Es necesario lavar muebles, pisos, pizarrones y otras superficies regularmente. Las aulas se vuelven más agradables cuando están limpias y organizadas.

La participación de niñas, niños y sus familias es importante para mantener la escuela y comunidad limpia. Las actividades deben estar vinculadas a experiencias positivas generadas por el disfrute y la generación de hábitos para el autocuidado, evitando asociarlas a acciones de castigo.

La promoción de la higiene debe estar enfocada en estrategias que permitan a niñas y niños practicar rutinas que fomenten hábitos de higiene y un ambiente escolar limpio.

### 1.4. ¿Cuál es el rol de cada integrante de la comunidad educativa para conseguir Ambientes Escolares Saludables?<sup>8</sup>

Lograr que las escuelas tengan un ambiente saludable es una labor en la que todas las personas que integran la comunidad educativa deben participar, poniendo particular atención en sumar a niñas, niños y adolescentes.



#### Niños y niñas

- Seguir procedimientos para usar y cuidar las instalaciones de agua, saneamiento e higiene.
- Practicar medidas de higiene adecuadas y participar en las acciones de promoción de hábitos saludables.
- Participar activamente en las actividades de limpieza y mantenimiento de las instalaciones por ejemplo, por medio de clubes escolares de salud.



#### Docentes

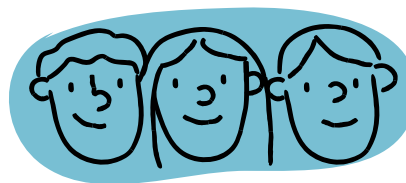
- Mantenerse al tanto del estado y uso de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene de la escuela.
- Organizar el cuidado y el mantenimiento de las instalaciones.
- Fomentar que las y los estudiantes incorporen hábitos apropiados en la escuela y el hogar mediante promoción de rutinas.

<sup>8</sup>Normas sobre agua, saneamiento e higiene para escuelas en contextos de escasos recursos en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44349/9789243547794\\_spa.pdf;jsessionid=8A01FEDA59E5EC103C0C4D28E6B3A87B?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44349/9789243547794_spa.pdf;jsessionid=8A01FEDA59E5EC103C0C4D28E6B3A87B?sequence=1)



### Directores

- Organizar la definición de metas de agua, saneamiento e higiene en la escuela.
- Garantizar el contacto con las autoridades educativas y otras autoridades a nivel local y de distrito.
- Crear las condiciones para que el personal se sienta motivado, cumpla y mantenga las metas WASH.
- Acompañar la construcción de acuerdos escolares para la generación de ambientes escolares.



### Padres y madres

- Alentar a que niños y niñas sigan los procedimientos para usar y cuidar las instalaciones de agua, saneamiento e higiene en la escuela, e incorporen hábitos de higiene.
- Integrar actividades dentro del hogar que permitan reforzar aprendizajes y hábitos.
- Apoyar y/o participar activamente en comités, asociaciones o grupos, junto con docentes y directivos.
- Sumarse a las actividades para la mejora de los espacios escolares.



### Comités Escolares

- Promover mejoras en el suministro de agua, saneamiento e higiene de las escuelas.
- Reunir fondos y ayudar a planificar las mejoras junto a directores y docentes.
- Apoyar el mantenimiento de las instalaciones escolares.
- Apoyar el suministro de artículos de higiene, como jabón.



### SEP

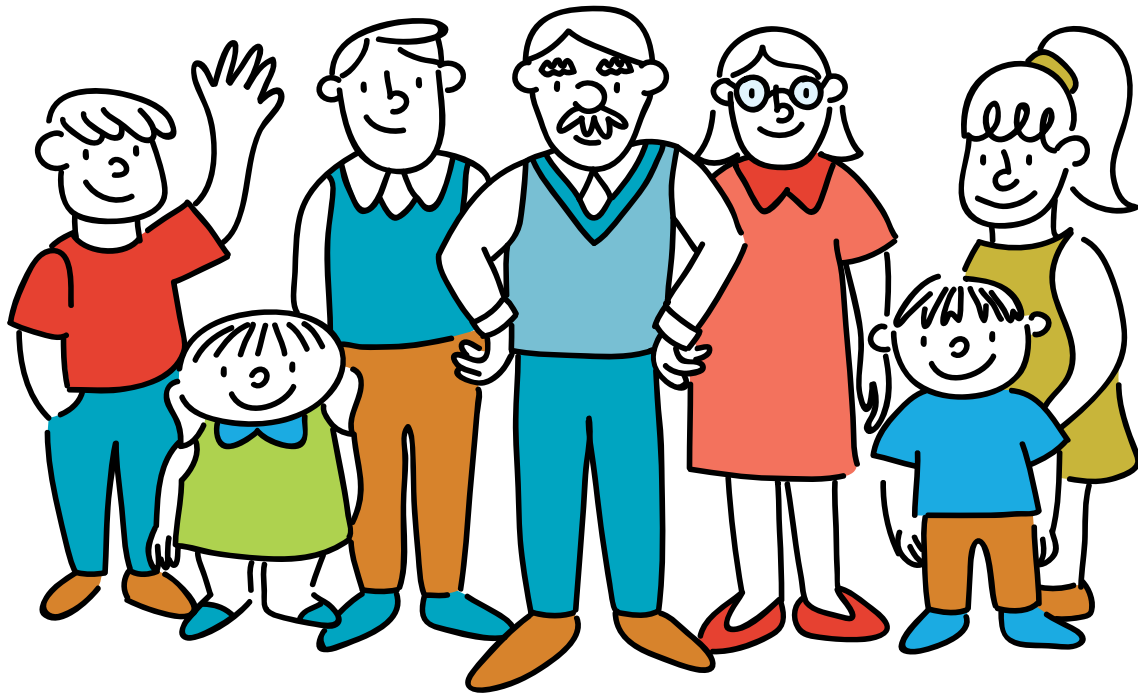
- Garantizar el diseño y la construcción adecuados de los edificios escolares y la infraestructura sanitaria de las escuelas.
- Asegurar el mantenimiento correcto y la capacitación adecuada del personal encargado del mantenimiento de las escuelas locales.
- Promover la formación docente en temas de hábitos saludables.





## Sector Salud

- Orientar sobre los aspectos de salud ambiental en el diseño, la construcción y el mantenimiento de las escuelas.
- Seguir de cerca las condiciones de salud ambiental y la salud de niñas y niños.
- Ofrecer servicios de salud específicos (por ejemplo, suplementos con micronutrientes, tratamientos contra las infecciones, promoción de la higiene, campañas de vacunación o controles de salubridad).
- Capacitar y asesorar a docentes, directivos, padres y madres de familia en materia de agua, saneamiento e higiene.



## 1.5. ¿Cómo promover hábitos saludables en la escuela?

Fomentar rutinas de higiene dentro de la escuela es una forma de impactar dentro y fuera del ámbito escolar, ya que al generar vivencias positivas relacionadas a comportamientos saludables en el aula, se influye en niñas y niños para que quieran replicarlos en sus hogares.

Para entender qué es un hábito saludable primero definamos salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que nos habla de algo que va más allá de la existencia o no de una enfermedad.

Al hablar de hábitos saludables, nos referimos a la suma de pensamientos, actitudes y comportamientos que realizan las personas de manera consciente para alcanzar y mantener el mayor grado de desarrollo y bienestar físico, espiritual y mental posible.

La promoción de la higiene implica influir en la mejora o adopción de comportamientos y hábitos. Conocer cuáles son las fases que ayudan a modificar la conducta es muy importante, ya que si bien este proceso es personal y nadie puede cambiar a otra persona si ésta no quiere, como docentes podemos generar condiciones que faciliten a niñas, niños y adolescentes transitar hacia una apropiación de hábitos más saludables de forma lúdica, respetuosa y participativa.

### MODELO TRANSTEÓRICO

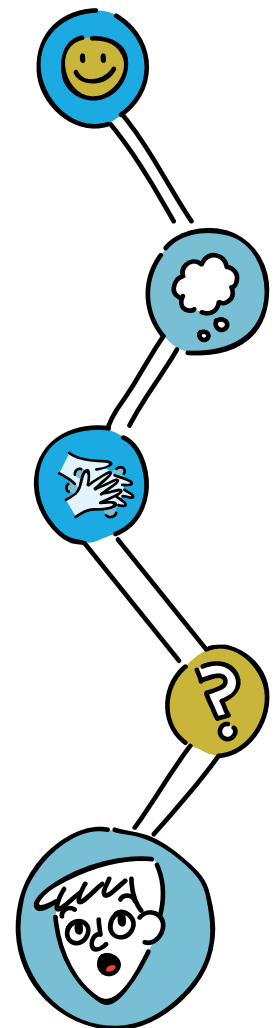
Dr. James Prochaska

El modelo transteórico del cambio del comportamiento en salud se originó en los años setenta y se consolidó durante los años noventa como una de las propuestas más innovadoras en el área de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Es reconocido como un recurso innovador en el área de educación, comportamientos saludables y la adopción de prácticas.

Está fundamentado en la premisa básica de que el cambio comportamental es un proceso y que las personas tienen diversas fases, estancamientos y retrocesos antes de adoptar una nueva conducta.

Cabrera A., Gustavo A. El modelo transteórico del comportamiento en salud. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 18, núm. 2, 2000, pp. 129-138 Universidad de Antioquia. Colombia



## Etapas del cambio de hábitos



### Precontemplación

En esta etapa las personas no tienen intención de cambiar, pueden estar allí por falta de información sobre las consecuencias de su comportamiento. También pueden haber tenido intentos previos de cambio y no haberlo logrado por lo que se encuentran desanimados.



### Contemplación

En esta etapa las personas comienzan a mirar los pros y los contras de un comportamiento y tienen intención de cambiar; comienzan a considerar el cambio pero aún no asumen el compromiso específico para actuar en ese sentido, razón por la cual pueden permanecer por largos períodos de tiempo en esta etapa en particular, diciéndose a sí mismos que van a cambiar algún día.



### Preparación

Es la etapa en la que las personas toman la decisión de cambio y tienen un compromiso propio para hacerlo; realizan pequeños cambios hacia la acción.



### Acción

La persona toma los pasos necesarios, sin excusas; realizan cambios objetivos, medibles, mesurables y observables de su comportamiento. En este momento se tiene mucha consciencia de los pros de cambiar. Es cuando se implementan el mayor número de acciones y procesos de cambio. Es un momento inestable ya que pueden existir recaídas.



### Mantenimiento

En esta etapa las personas tienen cada vez menos tentación por volver al comportamiento anterior, empieza a formarse un nuevo hábito y aumenta progresivamente su autoconfianza para mantener el cambio de comportamiento. Es un período en el que se debe de trabajar activamente en la prevención de la recaída.



### Terminación

Es la última etapa, en la que las personas no tienen ninguna intención ni deseo de regresar al antiguo comportamiento. El nuevo hábito está ya establecido y es difícil abandonarlo, ya que forma parte de su vida.

**No existe intención de cambiar hábitos**

Informa, sensibiliza, modela y motiva.

**Se tienen la disposición y motivación al cambio**

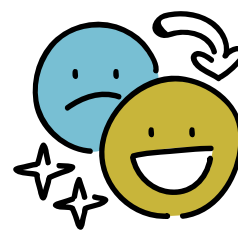
Procesos de cambio: modifica el espacio, sigue rutinas y genera saberes

**Nuevo hábito**

Modela y motiva

## Los procesos de cambio

Son estrategias y técnicas cognitivas, afectivas, experienciales y conductuales que las personas usan regularmente para cambiar su comportamiento y, en la perspectiva de intervenciones promotoras de la salud, son el eje de la facilitación y aceleración de los cambios esperados.



Pueden ser muy variados, sin embargo para temas de hábitos relacionados con el consumo de agua segura, higiene de manos y uso adecuado de servicios sanitarios en Cántaro Azul se han encontrado tres aspectos fundamentales:

### 1

## Modificar del Ambiente

Hace referencia a establecer todas las condiciones en el espacio físico, para que éste facilite la práctica de ciertos comportamientos. En temas de agua, higiene y saneamiento el principal cambio que se debe buscar es que la escuela cuente con infraestructura adecuada y funcional.

Una vez que se cuenta con la infraestructura, existen otros aspectos que se pueden contemplar para modificar:



- Sanitarios limpios.



- Insumos de higiene como jabón para el lavado de manos, el gel antibacterial y el papel higiénico deben estar a la vista y alcance de niñas y niños para su libre uso.



- Los lavamanos deben contar con agua potable y tener una altura adecuada para que cualquier niño o niña pueda usarlos.



- El agua segura para consumo debe de estar al alcance de niñas, niños y personal de la escuela en todo momento.



- Botes de basura en espacios clave.

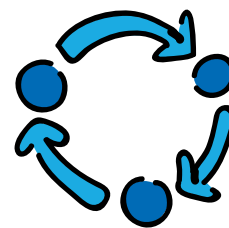


- Señales o indicaciones que recuerden el lavado de manos, beber agua, etc.

Mientras menos esfuerzo represente realizar un comportamiento, más fácil será su apropiación. Por ejemplo: si para echar agua al sanitario se tiene que transportar agua desde un espacio lejano a los baños, puede ser que muchas personas no quieran ir por el agua y quede sucio el sanitario; si dentro del salón de clases se coloca un dispensador de agua con vasos y mensajes de libre uso, es probable que más estudiantes incrementen la ingesta de agua.

## Construcción de rutinas

Establecer un nuevo comportamiento implica que las personas puedan practicar y repetir de manera constante el nuevo comportamiento. La práctica sistemática de un comportamiento es la base para la generación de nuevos hábitos.



Se entiende como rutina la repetición de un comportamiento de manera reiterada, para que el establecimiento de rutinas pueda ser exitosa para el cambio de hábitos se requiere considerar lo siguiente:



### 1. Definir un propósito claro:

Establecer claramente cuál es la conducta que se quiere practicar y tener claridad de los beneficios del cambio.

### 2. Generar el entorno propicio para lograrlo:



Modificar el entorno teniendo al alcance todos los insumos necesarios para que la conducta se pueda realizar. Por ejemplo, si se quiere llevar una dieta más saludable, algunas de las modificaciones del ambiente que se pueden realizar son: investigar recetas, identificar listas de alimentos, hacer compras de alimentos, eliminar de la alacena todos los alimentos que ya no se desean consumir, entre otros. Incluye también el establecimiento de horarios y recordatorios.



### 3. Práctica:

Llevar a cabo el comportamiento con constancia. La repetición de la conducta ayuda a que de manera paulatina, la conducta se realice de manera casi automática.

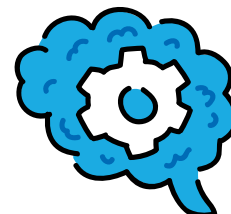
### 4. Mantener la motivación a través de estímulos:



En ocasiones la sola práctica de la conducta puede resultar tan grata que por sí misma genera el deseo de continuar realizándola. En otros casos es necesario buscar otros estímulos que mantengan la motivación, tales como el reconocimiento por parte de otras personas a través de palabras de aliento o el establecimiento de recompensas.

## Generación de saberes

Contar con la información sobre los pros o contras de los comportamientos, no garantiza la apropiación de nuevos hábitos. Sin embargo, permite tener nociones que faciliten la apropiación y la motivación al cambio.



Es importante conocer la información previa que niñas y niños tienen sobre hábitos de higiene, fomentar la indagación e impulsar a que puedan ir generando su propia opinión al respecto de ellos después de ponerlos en práctica.

## 1.6. Rutinas escolares para la promoción de hábitos saludables

### Rutinas Aula

#### Lavado de Manos con Agua y Jabón

Es una de las estrategias de higiene más efectivas, rápidas y económicas que ayuda a prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias. En las escuelas se debe promover que niñas y niños laven sus manos con agua y jabón en momentos clave y de forma continua. **El rol de las y los docentes para esta rutina es fundamental.**



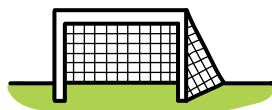
#### Momentos Clave



Una buena práctica es tener papel sanitario y jabón disponible en el salón, de tal forma que cuando una niña o niño quiera ir al baño recuerde llevar ambos, de esta forma nos aseguramos que tendrán los insumos necesarios y el recordatorio del hábito del lavado de manos.



Previo a la salida al recreo, recuerda a niñas y niños que se laven las manos antes de consumir cualquier alimento. Puedes nombrar semanalmente a alguien de la clase para que se encargue de recordar esta acción.



Al finalizar la clase de educación física, es un buen momento para que niñas y niños se laven las manos.



Después del receso o recreo, puede establecerse como acuerdo grupal, lavarse las manos antes de regresar al salón.

## Botellas para el Consumo de Agua Segura

Disponer de un contenedor de agua personal y portátil, facilita la disponibilidad de agua y en consecuencia la apropiación del hábito de consumo de agua. Para niñas y niños de entre 4 y hasta 10 años, se recomienda que tomen un litro y medio de agua al día, y a partir de los 11 años en adelante dos litros al día.

Existen momentos claves para la hidratación por ejemplo, después de la realización de actividad física, sin embargo, el consumo de agua debe de mantenerse a lo largo del día como una práctica recurrente ya que las necesidades de hidratación de cada niño y niña pueden variar.



### Momentos Clave



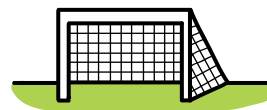
Pide a tu grupo que lleve siempre a clase una botella o cántaro rellenable para consumir agua durante el día.



Instala un garrafón con agua segura dentro del aula, la cual será su estación de consumo de agua.



Recuerda a niñas y niños rellenar sus recipientes de agua al inicio de la jornada escolar.



En las actividades de educación física y otras actividades de movimiento, da un espacio cada 30 minutos para que se hidraten.



Recuerda que lleven sus recipientes con agua a la hora del recreo. Es recomendable dar unos minutos después del receso y al momento de la salida para rellenar sus recipientes.

## Momentos para el Autocuidado

Generar conciencia sobre las sensaciones del cuerpo y la importancia del autocuidado es una herramienta muy poderosa para motivar hábitos de higiene. Es necesario acompañar a niñas y niños con acciones para mirar, sentir, oler, imaginar y percibir su cuerpo y entorno para ir generando conciencia hacia la higiene personal.



### Momentos Clave



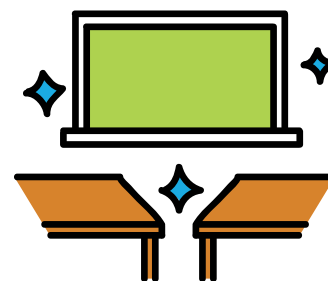
Destina unos minutos al inicio y al final de la semana en los que en silencio niñas y niños sentados en su lugar puedan respirar e ir repasando en su mente cada parte de su cuerpo, imaginando, sintiendo y percibiendo si creen que existe alguna parte de su cuerpo que necesita atención y cuidado.



Establece instantes de silencio en los que cada niño y niña pueda mirar alrededor de su espacio de trabajo, identificando si hay basura o desorganización y reflexionando cómo se siente con ello; pasado un minuto, destina un instante más para que puedan recoger o acomodar lo que sea necesario para sentirse mejor.

## Limpieza del Aula

La participación de niñas, niños y adolescentes en las labores de limpieza del salón es una actividad que ayuda a sensibilizar sobre la importancia no solo de mantener aseado sino también de ir construyendo hábitos que disminuyan la generación de basura y suciedad dentro y fuera del aula. Un ambiente limpio facilita el aprendizaje, la atención y la empatía con el salón de clases.



### Momentos Clave



Organiza con tu grupo equipos y roles semanales para que después de clases se encarguen del aseo del aula.



Establece cada cierto tiempo día de limpieza profunda en donde se pueda hacer a detalle el aseo del salón, incluye el deshacerse de materiales que ya no utilicen.



Evita asociar las actividades de aseo con castigos.



## Rutinas Escolares

### Monitoreo de la Tienda Escolar

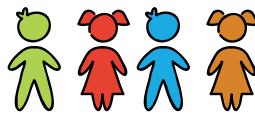
Las tiendas escolares en muchas ocasiones se convierten en los únicos espacios donde niñas y niños encuentran alimentos, colaciones y bebidas dentro de las escuelas, razón por la cual es necesario que directivos, docentes y familiares, estén al tanto de la calidad de los productos que se ofrecen y la higiene con la que se manejan.



#### Momentos Clave



Generen en conjunto, docentes y padres de familia, una lista de los alimentos que desean que se oferten en la tienda escolar y compártanla con las personas responsables, informando y sensibilizando sobre la relevancia de seguir las recomendaciones.



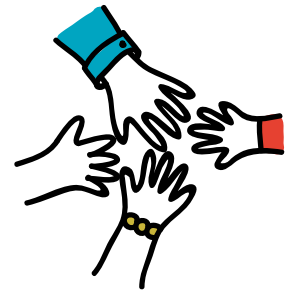
Establece un grupo de niñas y niños monitores que puedan supervisar algunas veces a la semana, los productos que se ofrecen y los procedimientos de higiene de la tienda escolar.



Establece lineamientos que disminuyan la venta de bebidas altamente azucaradas, alimentos y golosinas que generen basura.

### Jornadas para el Mejoramiento del Ambiente Escolar

Mantener un ambiente escolar limpio, agradable y seguro para todas y todos dentro de la escuela es una labor y responsabilidad de todas las personas que integran la comunidad educativa.



#### Momentos Clave



Establece días de tequio (trabajo comunitario) en los que madres, padres, docentes y alumnado lleguen a la escuela a desarrollar actividades de mantenimiento y limpieza.



Organiza recorridos frecuentes para identificar puntos que necesiten mayor atención.

# Bloque



1º y 2º de primaria

**A**

**2.1 Secuencia Didáctica A1. Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable.**

**Esta secuencia didáctica permite:**



- Que alumnos y alumnas conozcan y dialoguen sobre sus derechos.



- Que alumnos y alumnas identifiquen que el cumplimiento de los derechos permite vivir en un ambiente saludable.



- Que niñas y niños reconozcan que pueden realizar acciones para tener un ambiente saludable.

**Sesiones**

**1**

**Derechos de niñas y niños**

**2**

**Nuestros derechos**

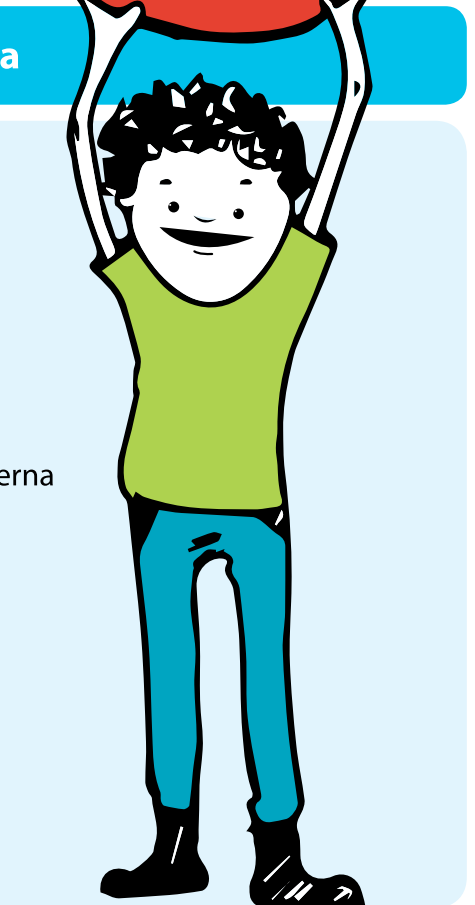
**3**

**Ambientes Saludables**


**4**

**Vivir en un ambiente saludable**


## Sesión 1. Derechos de niñas y niños

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompaña a tu grupo para que resuelva la sopa de letras de página 12.</li> <li>• Forma 7 equipos, uno por cada palabra encontrada en la sopa de letras. Solicita que platicuen en equipo acerca de lo que saben sobre ese derecho.</li> <li>• En plenaria, invita a que cada equipo comparta sus ideas.</li> <li>• Pide a tu grupo que pregunte con sus familiares y amistades: ¿Cuándo tú eras niño/a sabías si tenías derechos? ¿Para qué crees que sirven los derechos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca información con ayuda del educador, utilizando los materiales de lectura de los acervos, publicaciones periódicas y entrevistas sencillas a miembros de la escuela, la familia y la comunidad.</li> </ul>	<p>Lengua materna — Español</p> 


## Sesión 2. Nuestros derechos

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pide al grupo que comparta lo que conversaron con sus familiares respecto a los derechos.</li><li>• Para complementar la información, lee con tu grupo la infografía ¿Qué es un derecho? (página 6 y 7).<ul style="list-style-type: none"><li>- Para las alumnas y alumnos que están aprendiendo a leer, puedes pedirles que narren las ideas que les surjan al observar las imágenes de la infografía. Al finalizar destina un tiempo para que colorean algunas de las imágenes.</li></ul></li><li>• Reafirma la importancia que tiene el cumplimiento de los derechos en el desarrollo de las personas. Los derechos son aquellas cosas que deben estar garantizadas para que todas las personas podamos crecer saludables.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica que todos los niños tienen derecho a la salud, el descanso y el juego.</li></ul>	<p>Conocimiento del medio</p>  <p>The illustration shows a woman with short black hair and a blue top, standing in the center. She is surrounded by five children of various ages and ethnicities. They are all smiling and holding a large, round, yellow sign with a black border. The sign has the text 'NUESTROS DERECHOS' in large, bold, black letters, and 'NOS PROTEGEN' in smaller, black letters below it. The background is a light blue gradient.</p>

## Sesión 3. Ambientes Saludables

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicita al grupo que busque los elementos que se piden en la actividad ¿Qué tan saludable es mi comunidad? (página 9).</li> <li>• Reflexiona con el grupo a partir de las siguientes preguntas: ¿Crees que las personas de la imagen viven en un ambiente saludable? ¿Por qué? ¿En qué se parece esta comunidad a la tuya?</li> <li>• Por equipos, pide a tu grupo que observe en su escuela y alrededores:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las condiciones de higiene en cuanto a basura.</li> <li>• En qué condiciones están los baños.</li> <li>• Hay agua y jabón para lavarse las manos, siempre, a veces o nunca.</li> <li>• En dónde hay insectos nocivos como moscas o mosquitos.</li> <li>• Hay popó de animales y en qué lugares.</li> </ul> </li> <li>• Pide a cada equipo que haga dibujos para compartir lo que observaron. Analiza con ellos ¿por qué creen que es así?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta una exposición sobre temas de su localidad.</li> <li>• Elige un fenómeno natural o social de su contexto próximo, que les interese; por ejemplo, relacionado con el clima, la geografía de su comunidad, sus tradiciones o costumbres.</li> <li>• Narra el fenómeno elegido para escribirlo con ayuda del docente.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce que sus acciones pueden afectar a la naturaleza y participa en aquellas que ayudan a cuidarla.</li> <li>• Identifica el impacto de acciones propias y de otros en el medioambiente y participa en su cuidado.</li> </ul>	<p>Lengua materna — Español</p>  <p>Conocimiento del medio</p>

## Sesión 4. Vivir en un ambiente saludable

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide al grupo que colorea las imágenes de la página 8 ¿Qué es un ambiente saludable?</li> <li>• Lee con el grupo la información descrita en esa página.</li> <li>• Pregúntales: Con lo que vimos en la escuela y lo que acabamos de leer, ¿cómo creen que es el ambiente donde viven y estudian?</li> <li>• Construye con el grupo un conjunto de ideas para tener un ambiente más saludable en la escuela. Algunas áreas a considerar son: las relaciones interpersonales (respeto y no violencia), la limpieza, el orden y el cuidado del medio ambiente.</li> <li>• Escriban en grande estas ideas y péguenlas en el salón de clases como compromisos para mejorar el ambiente escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la importancia de ayudarse los unos a los otros.</li> <li>• Cumple puntualmente con la tarea específica que le corresponde en un trabajo colaborativo.</li> </ul>	<p>Educación Socioemocional</p> 

**Recomendaciones:** Para compartir sus ideas con respecto a algún tema, puede resultar más fácil para las niñas y niños expresarse con dibujos.

# A

## 2.2. Secuencia Didáctica A2. El agua es un derecho

### Esta secuencia didáctica permite:



- Que alumnos y alumnas identifiquen los elementos que conforman el ciclo del agua.



- Que alumnos y alumnas reconozcan las características del agua segura y sus beneficios para la salud.



- Que alumnos y alumnas conozcan las características del derecho humano al agua.

---

### Sesiones

---

1

Ciclo del agua

2

Agua Segura

3

Derecho humano al agua

**Experimento**  
Cultivo de bacterias



## Sesión 1. Ciclo del agua

### Desarrollo

- Pide al grupo que lleven algunos frascos con tapa (vidrio o plástico transparente) limpios y sin etiqueta.
- Divide al grupo en equipos según la cantidad de frascos que hayan reunido, pide que llenen dos frascos con la misma cantidad de agua y ayúdalos a colocar una marca del nivel del agua (puede ser con marcador permanente, cinta adhesiva o hilo); después, indica que tapen uno de los frascos y dejen el otro destapado.
- Las y los alumnos colocarán sus frascos al sol un par de horas.
- Pregunta al grupo qué creen que pasará con el agua en cada frasco.
- Pasado el tiempo los equipos observarán lo que ocurrió con el agua en cada frasco. ¿Por qué hay diferencia en el nivel del agua?
- Revisen juntos la infografía. ¿De dónde viene el agua? (Página 14) y traten de explicar qué sucede en el dibujo, después lean la información sobre el ciclo del agua.

### Aprendizaje esperado

- Distingue sólidos, líquidos y gases en el entorno.
- Describe cambios en la naturaleza a partir de lo que observa en el día y la noche y durante el año.

### Materia

Conocimiento del medio



## Sesión 2. Agua Segura

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previo al inicio de la clase alista tres vasos transparentes; coloca en dos de ellos agua segura y en uno agua cruda (sin desinfectar). De los que tienen agua segura, prepara el primero con agua de tamarindo y el segundo con té o harina para que parezca agua contaminada, para el tercero puedes usar agua directamente de la llave.</li> <li>• Pregunta al grupo, ¿Cuándo tienen sed, de dónde toman agua?</li> <li>• Presenta los vasos al grupo y comenta que beberás de alguno de ellos, pregúntales de cuál deberías beber y por qué. A partir de preguntas trata de generar dudas con respecto de sus ideas, por ejemplo: ¿están seguros que esta es la más limpia? ¿Entonces siempre la más transparente es la que es segura para beber?</li> <li>• Bebe de alguno de los vasos con agua “sucia” (que debe ser segura) y pide una explicación de por qué creen que tomaste de esa agua.</li> <li>• Brinda la siguiente información: <p>Aunque el agua esté transparente y parezca limpia, puede tener bichos (microorganismos) que no podemos ver a simple vista. El agua se vuelve segura cuando se filtra, desinfecta y almacena de manera adecuada. Es segura por que no provoca daño al usarla y es buena para beber.</p> </li> <li>• Invita al grupo a dibujar de manera libre todos los seres que imaginen que viven dentro del agua y que posteriormente que inventen una historia sobre cómo viven (página 20).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.</li> <li>• Escribe narraciones de invención propia.</li> </ul>	<p>Conocimiento del medio</p> <hr/> <p>Lengua materna — Español</p>



### Sesión 3. Derecho humano al agua

#### Desarrollo

- Pide al grupo que coloree la página 10, El agua es un derecho, y comenten qué ven en las imágenes.
- En plenaria pregunta al grupo: ¿qué es un derecho?, ¿por qué el agua es un derecho?
- Solicita completar la actividad de la página 11.

- Pregunta: ¿creen que en su escuela, casa y comunidad se cumple el derecho humano al agua? ¿Por qué?



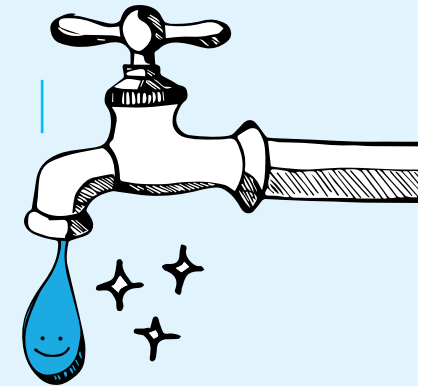
#### Aprendizaje esperado

- Identifica que todos los niños tienen derecho a la salud, el descanso y el juego.



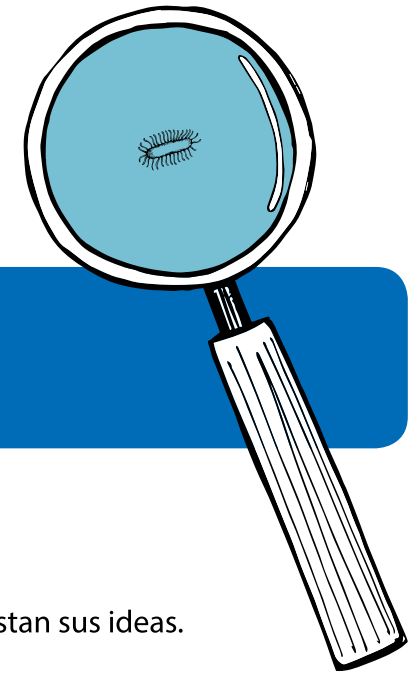
#### Materia

Conocimiento del medio



## Experimento. Cultivo de bacterias

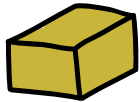
El siguiente experimento permitirá reforzar, de manera vivencial, los conocimientos para la comprensión de la existencia de seres vivos que no se pueden ver a simple vista (bacterias, virus, larvas, parásitos u hongos).



### Primera Parte

- Leer la infografía de la página 15.
- En equipos de 3, se reflexiona sobre cómo llegan los bichos que no podemos ver al agua y enlistan sus ideas.

### Materiales:



- 1 cubito de caldo concentrado



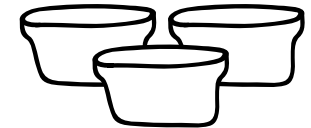
- 1 recipiente limpio y seco



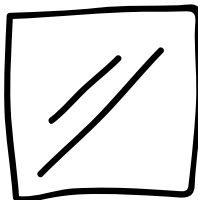
- 1 paquete de grenetina o gelatina de cualquier sabor (con azúcar normal, no sustitutos-light)



- 3 tazas de agua



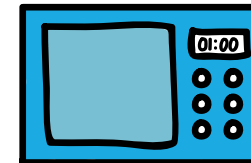
- Vasos de plástico transparente



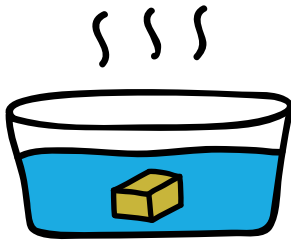
- Plástico protector de alimentos o bolsas de plástico transparente.



- Ligas



- Microondas o estufa para calentar agua.

**Procedimiento:**

- Se calienta el agua y se disuelve el cubito de caldo. Este paso es importante ya que los ingredientes del cubito darán alimentación a las bacterias.



- Se agrega la grenetina o gelatina en agua caliente y se revuelve hasta que esté totalmente disuelta.



- Se reparte la mezcla en los vasos, se cubren con plástico protector o bolsa transparente y una liga.



- Se etiquetan con la fecha de preparación.

**NOTA:** Si las condiciones de la escuela no permiten realizar esta parte del experimento, la persona responsable del grupo puede llevar la gelatina ya preparada en vasitos transparentes, cuidando que se protejan al momento de prepararla, cubriendo los vasitos en cuanto se vacíe el líquido en ellos.

## Segunda Parte



- Una persona del grupo se lava perfectamente las manos con agua y jabón, después las seca con papel o al aire (no con la ropa). Una vez secas, toca la superficie de una de las gelatinas, la cubre nuevamente y ésta se etiqueta como “manos lavadas con agua y jabón”.



- Otra persona toca objetos en el salón, el piso y las manos de la gente, después se le pide que limpie perfectamente sus manos con gel antibacterial, frotándolas por todos lados durante 20 segundos y dejándolas secar al aire; se pide que toque la superficie de la gelatina, se cubre y se etiqueta como: “manos desinfectadas con gel antibacterial”.

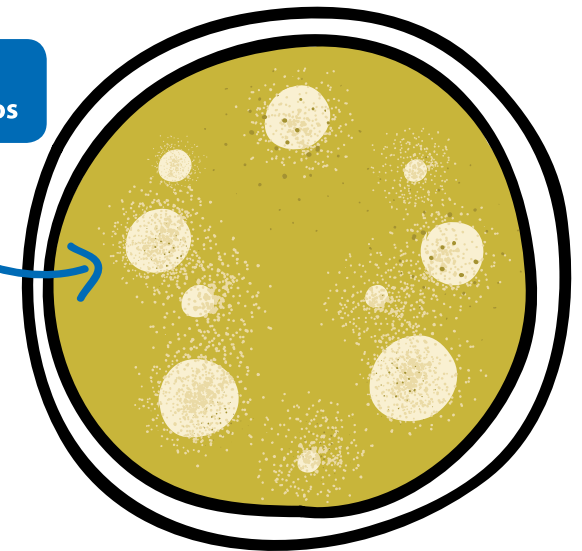


- Se pide al resto del grupo que toque diferentes cosas: lápices, manos de compañeros y compañeras, el piso, etc. y después toquen el resto de las gelatinas. Cada vaso se cubre con plástico y se etiqueta como: “manos sucias”.



- Después de dos días aparecerán pequeñas manchitas (colonias de bacterias y hongos) en la superficie de las gelatinas que fueron tocadas con las manos sucias, a los 4 o 5 días ya son perfectamente visibles.
- Cada punto blanco es una colonia de microorganismos.
- En plenaria se habla con el grupo sobre los bichos (microorganismos) que no podemos ver. Complementa con información sobre qué son los microorganismos con ejemplos específicos de estos y de las enfermedades que ocasionan.

Colonia de microorganismos



**A**

**2.3 Secuencia Didáctica A3. La higiene salva vidas**

**Esta secuencia didáctica permite:**



- Que alumnas y alumnos reflexionen sobre las medidas para prevenir enfermedades asociadas a la falta de higiene.



- Que alumnas y alumnos dialoguen sobre alternativas caseras para el tratamiento de la diarrea.

---

**Sesiones**

**1**

**Importancia de la higiene**


**2**

**Prácticas de higiene**

**3**

**Barreras contra la diarrea**

## Sesión 1. Importancia de la higiene

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicita al grupo que observe las 3 tiras cómicas de la página 24.</li> <li>• A continuación pide que en parejas comenten lo que imaginan que sucedió en cada tira cómica. Cada pareja elige una tira y cuenta una historia sobre qué ocurrió después de la última imagen de cada tira (por ejemplo, fue al médico, se murió, le dieron un té, no fue a la escuela, etcétera).</li> <li>• En grupo hagan un cuento guiado en el cuál cada estudiante va añadiendo partes de la historia, siempre orientándoles hacia el tema de la relación entre las enfermedades y la higiene.</li> <li>• Pregunta al grupo ¿Qué cosas hacen para curarse de la diarrea?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.</li> </ul> 	<p>Conocimiento del medio</p>

## Sesión 2. Prácticas de higiene

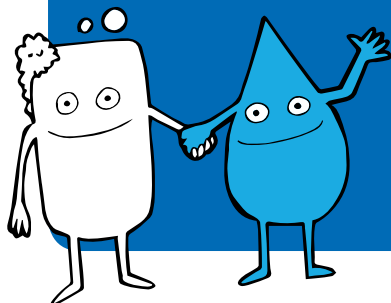
Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lee para el grupo la información de la página 23.</li> <li>• Pide al grupo que realicen la actividad de la página 32 en donde identificarán los artículos que necesitan para el cuidado de su cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.</li> </ul>	<p>Conocimiento del medio</p>



## Sesión 3. Barreras contra la diarrea

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunta al grupo, ¿Por qué a las personas les da diarrea?</li> <li>• A continuación explica que generalmente la diarrea se da por beber agua o comer alimentos contaminados con popó.</li> <li>• Apoya al grupo para que realice la actividad de la página 25 y conozca las prácticas de higiene que evitarán que la popó llegue a la boca.</li> <li>• Complementa con la información sobre el lavado de manos con agua y jabón de la página 26. Puede ser una lectura guiada. Permite que las alumnas y alumnos colorean las imágenes.</li> </ul> <p>Para complementar lo revisado en la sesión 3 con las alumnas y alumnos de tercer grado, se sugiere que se construya un <i>tippy tap</i>, para fomentar el lavado de manos con agua y jabón, para esto usa las instrucciones de la página 26.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.</li> <li>• Infiere que hay objetos y seres vivos muy pequeños que no se pueden ver y objetos tan grandes que no se pueden dimensionar con los sentidos.</li> <li>• Sigue un instructivo sencillo para elaborar un juguete.</li> </ul>	<p>Conocimiento del medio</p> <hr/> <p>Ciencias Naturales y Tecnología</p> <hr/> <p>Lengua materna – Español</p>

### Recomendaciones:



- Si observas que en tu escuela no existe un buen manejo del papel higiénico, puedes fomentar mejores hábitos con las actividades descritas en las páginas 27 y 28.
- En la página 30 del cuadernillo encontrarás una actividad que te permitirá trabajar con madres y padres de familia sobre la limpieza de los alimentos y la higiene en el hogar.

# A

## 2.4 Secuencia Didáctica A4. **Cuerpo Limpio**

**Esta secuencia didáctica permite:**



- Que alumnas y alumnos observen su cuerpo e identifiquen hábitos para su cuidado.



- Que alumnas y alumnos identifiquen los productos que contienen azúcar añadida y el impacto en su cuerpo a causa del consumo excesivo.

---

### Sesiones

---

1

**Conociendo mi cuerpo**

2

**El azúcar**

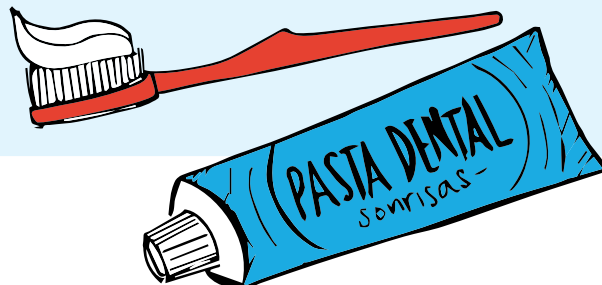
3

**Higiene Dental**

## Sesión 1. Conociendo mi cuerpo

### Desarrollo

- Pide al grupo que en casa contesten las preguntas de Mi cuerpo es único (pág. 32).
  - Quienes estén aprendiendo a leer pueden pedir ayuda de papá o mamá.
- En clase invita a que cada persona se dibuje a sí misma como una silueta, colocando en ella las cosas que observaron en casa, sus lunares, las partes más suaves, las partes que les gusta más como huelen y cualquier cosa que hayan notado y quieran compartir.
  - Da un momento para que muestren sus dibujos.
- En la página 33, diles que encierren con un círculo las partes de la silueta que crean que necesitan más cuidado.
- Resalta la importancia de tener hábitos de higiene para cuidar el cuerpo.

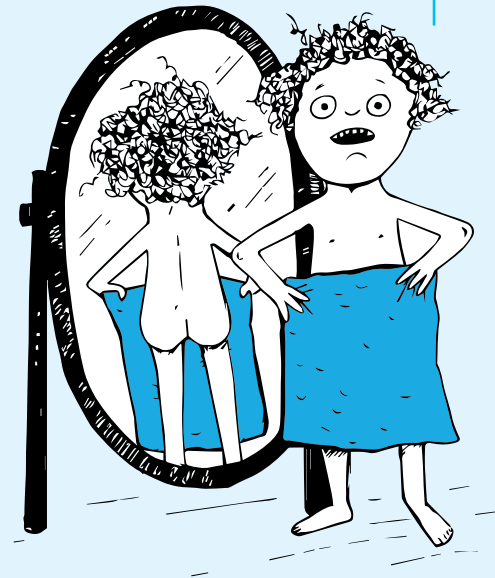


### Aprendizaje esperado

- Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

### Materia

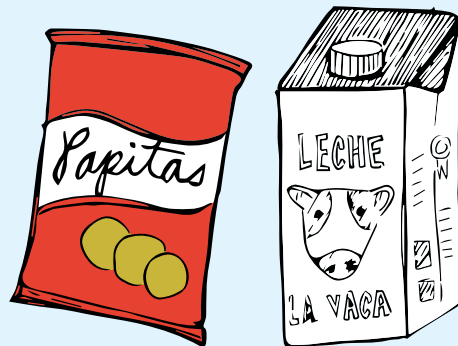
Conocimiento del medio



## Sesión 2. El azúcar

### Desarrollo

- Pide al grupo que investigue en sus casas cuáles son las comidas y bebidas favoritas de su familia.
- Con tu grupo lee la información del recuadro de la página 37.
- Pídeles que te digan todo lo que han comido en el día (o el día anterior si la clase es muy temprano).
- Divide el pizarrón en 3 columnas, una para alimentos sin azúcar añadida, otra para golosinas o botanas y la última para bebidas. En el pizarrón anota en la columna correspondiente cada alimento que vayan nombrando.
- Refuerza con el grupo la importancia de consumir alimentos y bebidas naturales y sin azúcar añadida.



### Aprendizaje esperado

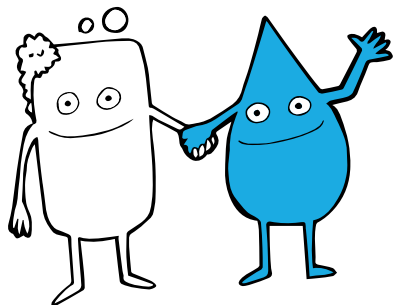
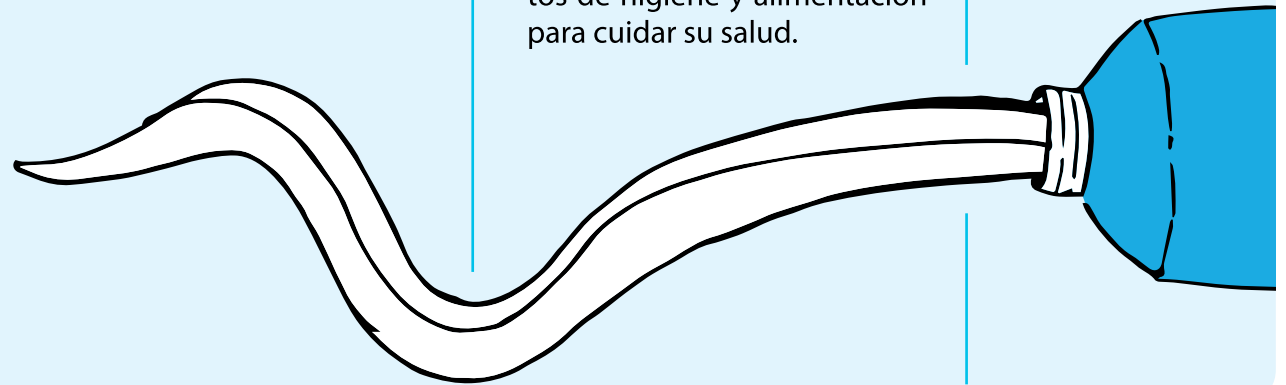
- Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.



Conocimiento del medio

## Sesión 3. Higiene Dental

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide a los integrantes del grupo que lleven su cepillo de dientes, pasta y un vaso a la clase.</li> <li>• Observen la página 36 y pregunta al grupo: ¿cuál es el mensaje principal que les transmite esa página?</li> <li>• Realiza una lectura guiada.</li> <li>• Sal con tus alumnos a hacer una demostración de la técnica adecuada del cepillado de dientes.</li> <li>• Al regresar destina un tiempo para que puedan colorear la página.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.</li> </ul>	<p>Conocimiento del medio</p>



### Recomendaciones:

- En la sesión 1, la actividad de la página 33 puede ser utilizada para dialogar con el grupo sobre las partes privadas del cuerpo, su cuidado y conductas que pueden violentarles.

# Bloque



3°, 4°, 5° y 6° de primaria

**B**

3.1. Secuencia Didáctica B1. **Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable**

**Esta secuencia didáctica permite:**



- Que alumnas y alumnos reflexionen sobre el cumplimiento de los derechos humanos y su impacto en la calidad de vida de las personas.



- Que alumnas y alumnos identifiquen los criterios para determinar si su escuela tiene un ambiente saludable.



- Que alumnas y alumnos empleen diversas estrategias para cuidar y mejorar el ambiente saludable de su escuela.

**Sesiones**

1

**Nuestros derechos**

2

**¿Qué tan saludable es nuestra escuela?**

3

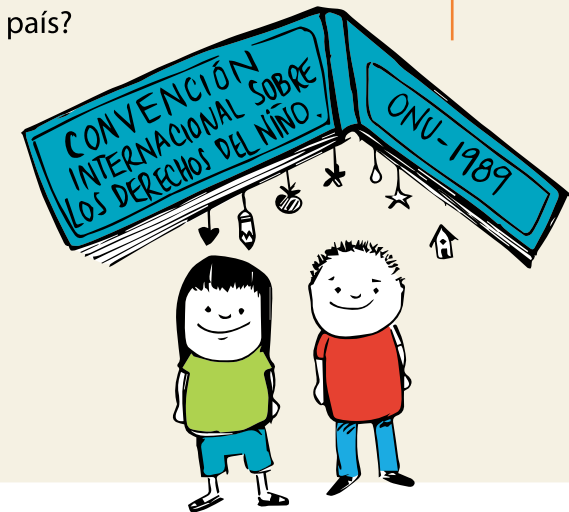
**Aprendiendo a gestionar ambientes saludables**

4

**Acciones para construir ambientes saludables**

## Sesión 1. Nuestros derechos

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lee con tu grupo la infografía ¿Qué es un derecho? (páginas 6 y 7).</li> <li>• Pídeles que identifiquen en el texto palabras que se relacionen con tener una buena calidad de vida (por ejemplo: protección, entorno seguro, salud, aprender, etc.) y las subrayen con colores distintos.</li> <li>• Forma equipos de 4 personas y pídeles lo siguiente:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoguen sobre qué tanto creen que las personas tienen garantizados esos derechos.</li> <li>• En cada derecho, califiquen el nivel de acceso que piensan que existe en México: bajo, medio o alto.</li> <li>• Elaboren una tabla y una gráfica de barras para registrar los datos.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Puedes delimitar el tipo de población con la que el grupo hará la valoración sobre el cumplimiento de derechos, por ejemplo: por regiones, en su comunidad, en el estado donde viven, en mujeres y en hombres, entre otros.</p> <p>Se comparten las gráficas y se discuten las diferencias y similitudes entre ellas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce los factores que inciden en la calidad de vida de la población en México.</li> <li>• Recolecta, registra y lee datos en tablas.</li> <li>• Lee gráficas de barras.</li> <li>• ¿Cómo se expresan la desigualdad, la marginación y la discriminación en nuestro país?</li> </ul>	<p>Geografía</p> <hr/> <p>Matemáticas</p> <hr/> <p>Historia</p>





## Sesión 2. ¿Qué tan saludable es nuestra escuela?

### Desarrollo

- Lee con tu grupo la información sobre Ambientes Saludables de la página 8.
- Pide que, de manera individual, identifiquen en el texto los aspectos claves que hacen que los ambientes sean saludables y que realicen el ejercicio de la página 9.
- Apoya al grupo para que en conjunto hagan una lista de los aspectos necesarios para tener un ambiente saludable.
- Forma equipos y realicen un recorrido por la escuela para observar si cumple con las características de ambiente saludable.
- Al regresar, cada equipo comparte lo que encontró y se construye una conclusión sobre si la escuela es un ambiente saludable o no y por qué.
- En plenaria dividan las problemáticas en dos grupos: el primero en acciones que como alumnas y alumnos pueden solucionar o contribuir a solucionar (por ejemplo: el patio queda muy sucio después del receso) y el segundo con acciones que requieren la intervención de otros actores (por ejemplo: la reparación de baños que no sirven).

### Aprendizaje esperado

- Reconoce situaciones que pueden afectar su integridad personal o sus derechos y se apoya en otras personas para protegerse y defenderse.

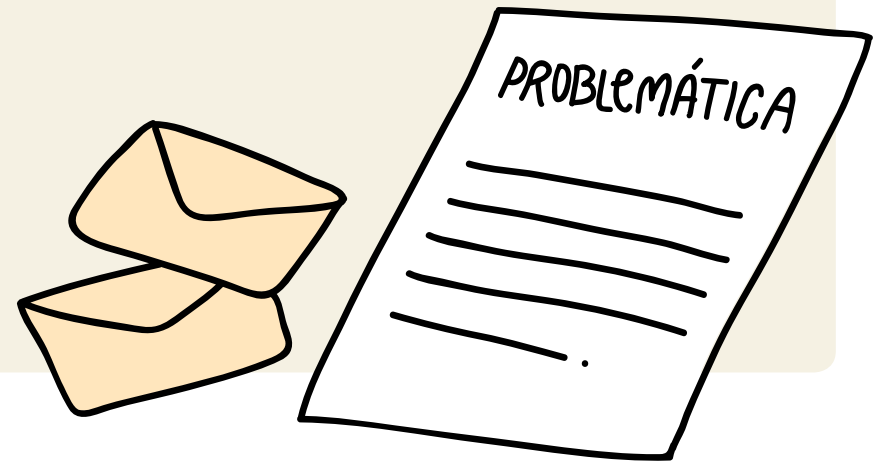
### Materia

Formación  
Cívica y Ética



### Sesión 3. Aprendiendo a gestionar ambientes saludables

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduce con tu grupo el tema de cartas formales.</li> <li>• Pide al grupo que, de las problemáticas que identificaron en la sesión anterior, identifiquen aquellas que requieran la intervención de autoridades u otros adultos.</li> <li>• Divide al grupo en pares y pide que escriban una carta dirigida a diferentes tomadores de decisiones (comité de madres y padres de familia, director, comité comunitario, municipio, asamblea comunitaria, entre otras), que puedan contribuir a resolver la problemática identificada.</li> <li>• Revisen en conjunto que las cartas cumplan con los elementos revisados al inicio de la sesión y, en caso necesario, realicen los ajustes o correcciones necesarias.</li> <li>• Organiza con tus alumnas/alumnos un plan para enviar y dar seguimiento a las solicitudes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producción y elaboración de textos para realizar trámites y gestionar servicios.</li> <li>• Escribe cartas formales para solicitar servicios públicos.</li> </ul>	Lengua materna — Español



## Sesión 4. Acciones para construir ambientes saludables

Experimento	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pregunta al grupo qué acciones pueden llevar a cabo para mantener un ambiente saludable. Puedes ayudar con ejemplos como separar la basura o sembrar árboles.</li> <li>Según el número de acciones identificadas, organiza brigadas; cada brigada elaborará un plan de acción que debe contener:               <ul style="list-style-type: none"> <li>🌟 Acciones a realizar</li> <li>🌟 Materiales</li> <li>🌟 Tiempo</li> <li>🌟 Responsables</li> <li>🌟 Horarios</li> </ul> </li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Organiza con la escuela un día para realizar las acciones planificadas. Pueden sumarse otras personas de la comunidad escolar (docentes, comités, madres y padres de familia) a esta actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones.</li> <li>Contribuye con propuestas de acción para mejorar aspectos de su entorno.</li> </ul>	Educación Socioemocional
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce sus responsabilidades y pone en práctica su libertad aportando ideas para enfrentar un proyecto colectivo o mejorar algún aspecto de la vida escolar.</li> </ul>	Formación Cívica y Ética
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica, junto con sus compañeros, acciones de respeto, cuidado y consideración hacia animales, plantas y medioambiente.</li> </ul>	Educación Socioemocional

### Recomendaciones:

- Para poder tener un mejor resultado de esta secuencia de actividades, es necesario involucrar a diferentes personas y grupos de la comunidad escolar: director, comités escolares, otros grupos, autoridades comunitarias.
- Para mantener un ambiente saludable, se recomienda realizar acciones como las descritas en esta secuencia de forma periódica.

**B****3.2. Secuencia Didáctica B2. El agua es un derecho****Esta secuencia didáctica permite:**

- Que alumnas y alumnos reflexionen sobre el cumplimiento del derecho humano al agua en su comunidad.



- Que alumnas y alumnos reflexionen sobre la contaminación del agua y su impacto en la salud.



- Que alumnas y alumnos conozcan algunos métodos para purificar el agua.

**Sesiones****1****Derecho humano al agua****2****Impacto de la actividad humana en el ciclo del agua****3****Los bichos del agua****Experimento****4****¿Cómo hacer que el agua sea segura?****Experimento**

## Sesión 1. Derecho humano al agua

### Desarrollo

- Explica a tus alumnas y alumnos los elementos de una nota informativa.
- Pide que revisen y resuelvan la actividad de las páginas 10 y 11.
- A continuación solicita al grupo que, en parejas, elaboren una nota con sus propias palabras en donde informen qué es el derecho humano al agua y si este se cumple en su comunidad y escuela.



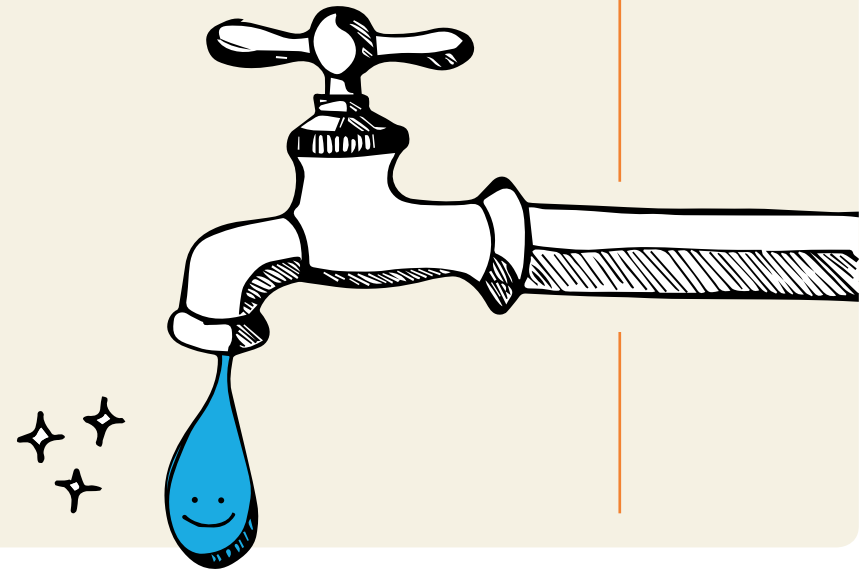
- En plenaria, pide al grupo que compartan sus notas. Entre cada participación problematiza la idea compartida con preguntas como: ¿Por qué piensas que sí se cumple? o ¿Por qué crees no se cumple?

### Aprendizaje esperado

- Escribe notas informativas; organiza la información que difundirá conforme a la estructura de este tipo de textos: encabezado, entrada, desarrollo y cierre.
- Intercambio de experiencias de lectura.

### Materia

Lengua materna  
—  
Español



## Sesión 2. Impacto de la actividad humana en el ciclo del agua

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pide al grupo que revise la infografía de la página 14.</li> <li>Al finalizar solicita al grupo a compartir las cosas que ya sabían del ciclo del agua y cuáles les sorprendieron.</li> <li>Forma 4 equipos y dale a cada uno una de las siguientes preguntas para que dialoguen y propongan respuestas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo se puede contaminar el agua a lo largo del ciclo?</li> <li>¿Cuáles son las principales problemáticas que hay en su comunidad en torno al agua?</li> <li>¿Cuáles son las acciones que conocen para evitar la contaminación del agua?</li> <li>¿Por qué es importante el cuidado del agua?</li> </ol> </li> <li>Pide a cada grupo que exponga sus respuestas. Reflexionen sobre ellas y complementa con la información de que dispongas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe las características de un ecosistema y las transformaciones provocadas por las actividades humanas en su dinámica.</li> <li>Describe y representa el ciclo del agua.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza la distribución del agua en el territorio nacional y la importancia de su cuidado.</li> </ul>	<p>Ciencias Naturales y Tecnología</p> <hr/> <p>Geografía</p>



## Sesión 3. Los bichos del agua

### Desarrollo

- Pide al grupo que revise la información de la página 15 y que subraye las ideas principales.
- A continuación realicen el siguiente experimento:

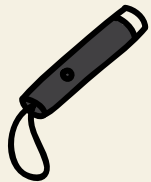
### Aprendizaje esperado

- Infiere que hay objetos y seres vivos muy pequeños que no se pueden ver.
- Naturaleza macro, micro y sub-micro: Reconoce que los microscopios sirven para observar seres vivos y objetos no visibles.

### Materia

Ciencias Naturales y Tecnología

### Materiales:



- 1 puntero láser



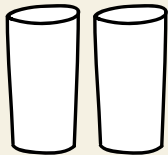
- Muestra de agua de un charco, río u otra fuente de agua natural



- Muestra de agua de florero



- Muestra de agua de tubo o llave



- Objetos para sostener una jeringa de manera vertical (pueden ser dos vasos)



- 2 jeringas grandes



- cinta adhesiva



- Tela o cartulina negra para cubrir las ventanas y oscurecer el salón

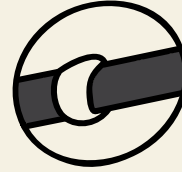
### Instrucciones:

- Elige una pared blanca o clara para proyectar la imagen, puede ser también el pizarrón.
- Si no hay un cuarto oscuro disponible, se deben cubrir las ventanas. Entre más oscuro sea el espacio, más nítida será la imagen proyectada.

## Montaje del microscopio:



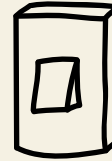
- Toma una muestra de agua diferente con cada jeringa.



- Mantén pulsado el botón del puntero fijándolo con cinta adhesiva.



- Crea una estructura con los dos vasos, de manera que la jeringa pueda quedar fija en posición vertical.



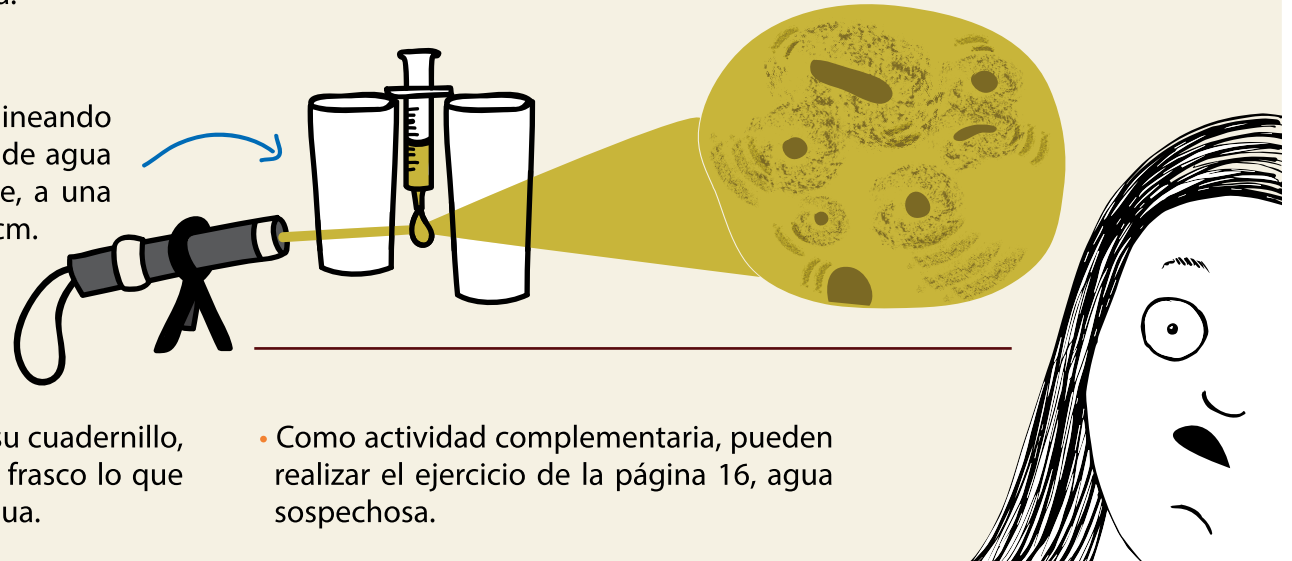
- Apaga la luz y observa la proyección.



- Presiona la jeringa hasta que quede una gota colgando sin que caiga.

- Este microscopio casero aumenta hasta 1000 veces el tamaño de lo que observamos en esa gota de agua. Cada muestra de agua se verá diferente, la vida microscópica es distinta según el lugar de donde venga.

- Coloca el puntero láser alineando su rayo de luz con la gota de agua de manera que la atraviese, a una distancia máxima de 1 o 2 cm.



- Pide al grupo que en la hoja 20 de su cuadernillo, ¡Queremos saber!, dibujen en cada frasco lo que observaron con cada muestra de agua.

- Como actividad complementaria, pueden realizar el ejercicio de la página 16, agua sospechosa.

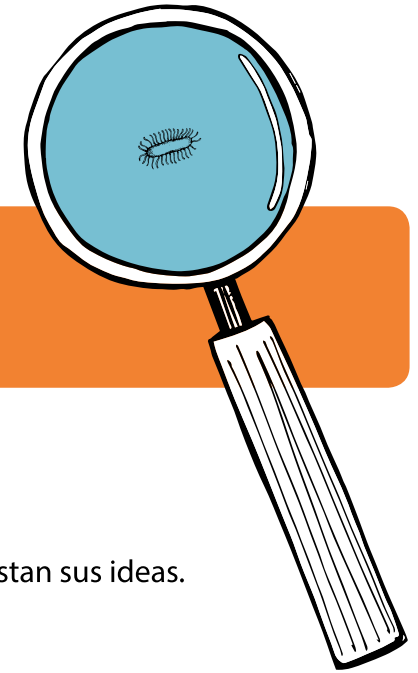


## Sesión 4. ¿Cómo hacer que el agua sea segura?

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide al grupo que revise la información de la página 17 y evalúe las ventajas y desventajas de cada método.</li> <li>• Comenten en plenaria cuál método ya conocen y cuál les gustaría probar.</li> <li>• Pide a las y los estudiantes que en sus casas con ayuda de un familiar adulto experimenten los tres métodos y elaboren una exposición para mostrar los resultados. Su exposición deberá incluir llevar las tres muestras para beberlas en clase.</li> <li>• Al finalizar las pruebas, analiza con el grupo: ¿Cuál de los métodos les gustó más y cuál creen que es el más seguro?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta una exposición con los resultados de un experimento hecho en otra asignatura.</li> <li>• Analiza los apartados de los instructivos y el uso de verbos para indicar qué acciones seguir.</li> </ul> 	<p>Lengua materna</p> <hr/> <p>Español</p>

## Experimento. Cultivo de bacterias

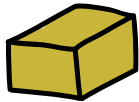
El siguiente experimento permitirá reforzar, de manera vivencial, los conocimientos para la comprensión de la existencia de seres vivos que no se pueden ver a simple vista (bacterias, virus, larvas, parásitos u hongos).



### Primera Parte

- Leer la infografía de la página 15.
- En equipos de 3, se reflexiona sobre cómo llegan los bichos que no podemos ver al agua y enlistan sus ideas.

### Materiales:



- 1 cubito de caldo concentrado



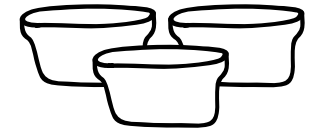
- 1 recipiente limpio y seco



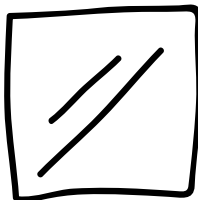
- 1 paquete de grenetina o gelatina de cualquier sabor (con azúcar normal, no sustitutos-light)



- 3 tazas de agua



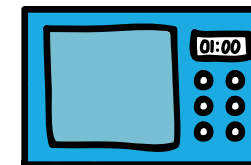
- Vasos de plástico transparente



- Plástico protector de alimentos o bolsas de plástico transparente.

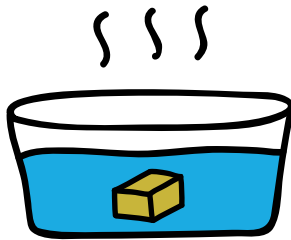


- Ligas



- Microondas o estufa para calentar agua.

## Procedimiento



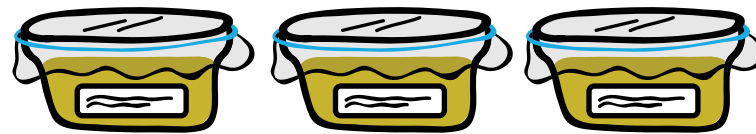
- Se calienta el agua y se disuelve el cubito de caldo. Este paso es importante ya que los ingredientes del cubito darán alimentación a las bacterias.



- Se agrega la grenetina o gelatina en agua caliente y se revuelve hasta que esté totalmente disuelta.



- Se reparte la mezcla en los vasos, se cubren con plástico protector o bolsa transparente y una liga.



- Se etiquetan con la fecha de preparación.

**NOTA:** Si las condiciones de la escuela no permiten realizar esta parte del experimento, la persona responsable del grupo puede llevar la gelatina ya preparada en vasitos transparentes, cuidando que se protejan al momento de prepararla, cubriendo los vasitos en cuanto se vacíe el líquido en ellos.

## Segunda Parte



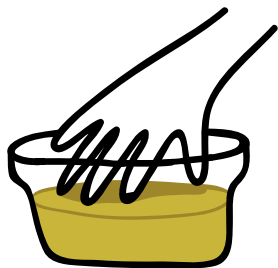
• Una persona del grupo se lava perfectamente las manos con agua y jabón, después las seca con papel o al aire (no con la ropa). Una vez secas, toca la superficie de una de las gelatinas, la cubre nuevamente y ésta se etiqueta como “manos lavadas con agua y jabón”.



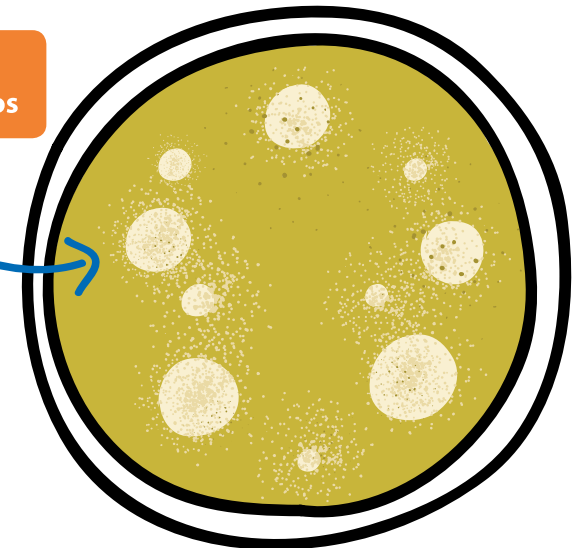
• Otra persona toca objetos en el salón, el piso y las manos de la gente, después se le pide que limpie perfectamente sus manos con gel antibacterial, frotándolas por todos lados durante 20 segundos y dejándolas secar al aire; se pide que toque la superficie de la gelatina, se cubre y se etiqueta como: “manos desinfectadas con gel antibacterial”.



• Se pide al resto del grupo que toque diferentes cosas: lápices, manos de compañeros y compañeras, el piso, etc. y después toquen el resto de las gelatinas. Cada vaso se cubre con plástico y se etiqueta como: “manos sucias”.



Colonia de microorganismos



- Después de dos días aparecerán pequeñas manchitas (colonias de bacterias y hongos) en la superficie de las gelatinas que fueron tocadas con las manos sucias, a los 4 o 5 días ya son perfectamente visibles.
- Cada punto blanco es una colonia de microorganismos.
- En plenaria se habla con el grupo sobre los bichos (microorganismos) que no podemos ver. Complementa con información sobre qué son los microorganismos con ejemplos específicos de estos y de las enfermedades que ocasionan.

**B**

3.3. Secuencia Didáctica B3. **La higiene salva vidas**

**Esta secuencia didáctica permite:**



- Que alumnas y alumnos identifiquen las prácticas de higiene que previenen enfermedades diarreicas

---

**Sesiones**

**1**

**La importancia de la higiene**

**2**

**Barreras contra la diarrea**

**3**

**Prácticas de higiene**

## Sesión 1. La importancia de la higiene

### Desarrollo

- Pregunta al grupo ¿por qué las personas se enferman del estómago?
- Pide que observen las tres tiras de la página 24. En plenaria comenten lo que han observado.
- A continuación pide que lean la información de la página 22, ¿por qué es tan importante la higiene?
- Forma equipos y pídeles que investiguen cómo está la situación de salud de niñas y niños en su comunidad, estado y país, por ejemplo, cuáles son las enfermedades más comunes por rango de edad, cuál la prevalencia de enfermedades diarreicas, qué información sobre higiene hay accesible en el centro de salud, etc.

**NOTA:** Pueden consultar periódicos, revistas, información de la radio o televisión, preguntar en el centro de salud o ver en internet.

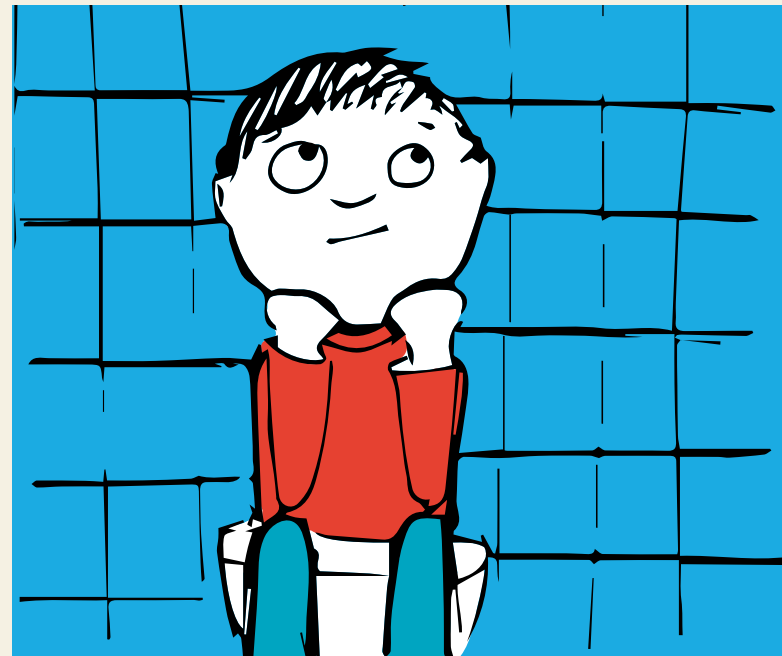
- Con esta información cada equipo preparará un reporte que compartirán en el grupo.

### Aprendizaje esperado

- Localiza información específica acerca de algún tema de su interés en textos informativos

### Materia

Lengua materna  
—  
Español



## Sesión 2. Barreras contra la diarrea

### Desarrollo

- Explica al grupo qué es un folleto y los elementos que lo componen.
- Pide al grupo que realice la actividad de la página 25, barreras contra la diarrea.
- En plenaria pregunta ¿por qué estas acciones pueden prevenir la diarrea?, y ¿qué otras maneras conocen de prevenir la diarrea?
- Para complementar pide al grupo que lea la información sobre el lavado de manos con agua y jabón de la página 26.



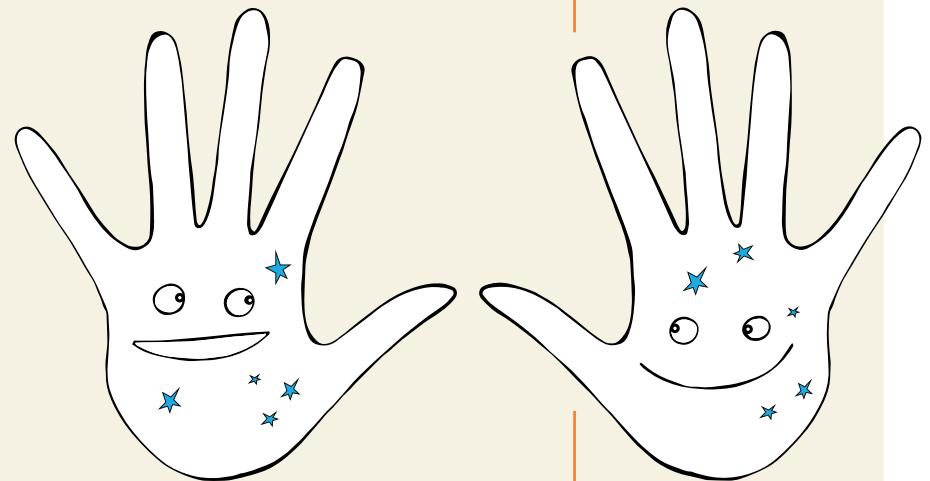
- Con la información obtenida, cada alumna y alumno realizará un folleto informativo que puede compartir con sus familiares o con otros grupos.

### Aprendizaje esperado


- Lee y elabora folletos con instrucciones para el cuidado de la salud o para evitar accidentes.

### Materia

Lengua materna  
–  
Español



## Sesión 3. Prácticas de higiene

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide al grupo que revisen la información de la página 23, prácticas de higiene. Con esta información elaborarán un periódico mural.</li> <li>• Organiza al grupo en equipos para que cada uno investigue y desarrolle una forma de presentar su información en el periódico mural sobre cada práctica de higiene (lavado de manos, ropa limpia, lavado de trastes, agua limpia, etcétera).</li> <li>• Pueden dedicar una sección especial para colocar los datos curiosos del papel de baño (página 27) y la información sobre el suero (página 29).</li> <li>• Coloquen el periódico mural en un espacio visible de la escuela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa en la elaboración de un periódico escolar.</li> </ul> 	Lengua materna – Español

### Recomendaciones:

- Puedes practicar promover el lavado de manos con agua y jabón en momentos clave: al salir al recreo, antes de ingerir alimentos, después del baño, después de jugar.
- Es importante que te asegures de contar con los insumos necesarios para esta acción: agua limpia y jabón.
- Como complemento a la sesión 3, pueden realizar la siguiente actividad:
  - Pide al grupo que identifique las prácticas de higiene que se describen en la página 23. Cada estudiante escogerá una práctica de higiene e inventará o imaginará un producto que necesite para realizarla. (Por ejemplo, para el lavado de dientes pueden inventar una pasta de dientes que es invisible y con sabor a chicle).
  - Después, cada estudiante elabora un anuncio para vender su producto en clase (puede ser hablado, con un volante con dibujos o un cartel).
  - Esta actividad se relaciona con el aprendizaje de elaborar avisos para difundir algún producto o servicio entre la comunidad escolar.



**B**

3.4. Secuencia Didáctica B4. **Cuerpo limpio**

**Esta secuencia didáctica permite:**



- Que alumnas y alumnos refuercen sus conocimientos sobre hábitos de higiene en la pubertad.



- Que alumnas y alumnos reflexionen sobre el consumo de azúcar y su impacto en la salud.

---

**Sesiones**

**1**

**Mi cuerpo es único**

**2**

**Higiene Menstrual**

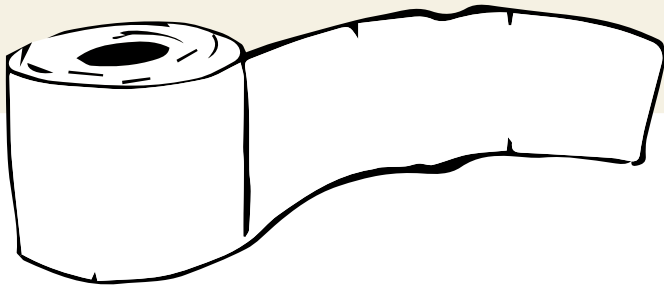
**3**

**El azúcar**

## Sesión 1. Mi cuerpo es único

### Desarrollo

- Pide al grupo que lean la información de la página 32 y que contesten en su cuaderno las preguntas de la sección Mi cuerpo es único que aparecen en la misma página.
- Se forman parejas y se les pide resolver el ejercicio de la página 33. A partir de esta información dialogan sobre los cambios físicos en la pubertad y la importancia de la higiene en esta etapa.



### Aprendizaje esperado

- Describe las características, necesidades y cuidados en la infancia, adolescencia, madurez y vejez como parte del desarrollo humano.



### Materia

Ciencias Naturales  
y Tecnología



## Sesión 2. Higiene Menstrual ( para alumnas y alumnos de 5º y 6º grado)

### Desarrollo

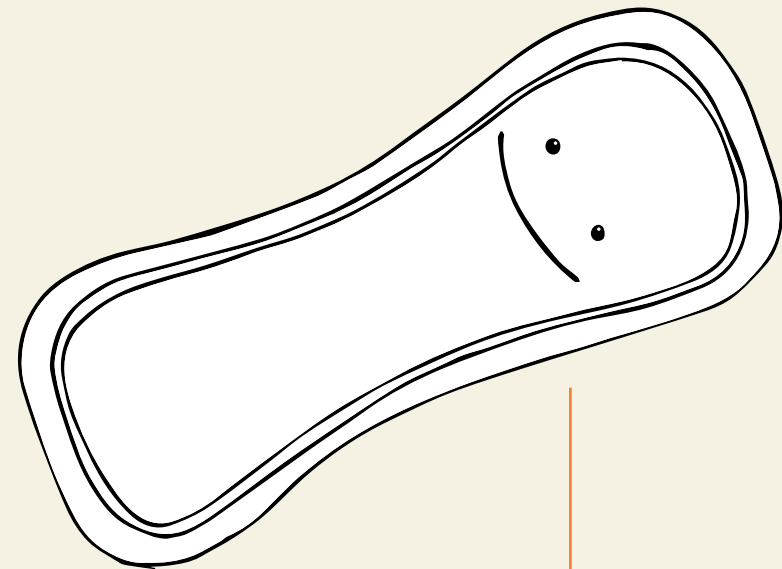
- Forma equipos de 3 integrantes que revisarán la infografía de la página 34, menstruación e higiene.
- Solicita que dialoguen sobre posibles respuestas a esta pregunta:  
¿Qué situaciones pueden enfrentar las niñas y adolescentes durante su periodo menstrual en la escuela? (Por ejemplo: falta de privacidad en los baños, falta de papel higiénico).
- Cada equipo realiza una lista con soluciones que incluya aspectos relacionados con las actitudes en el trato de niñas con otras niñas, niños con las niñas y de los maestros y maestras con las niñas que menstrúan.

**NOTA:** Como actividad complementaria los equipos pueden construir una toalla sanitaria ecológica como sensibilización ante la menstruación como parte normal del desarrollo con ayuda de las instrucciones en la página 35.

### Aprendizaje esperado

- Describe los cambios que presentan mujeres y hombres durante la pubertad (menstruación y eyaculación) y su relación con la reproducción humana.

Ciencias  
Naturales



### Sesión 3. El Azúcar

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide a cada persona del grupo realizar una tabla de todo lo que han comido en el día (si la clase es temprano, se habla de lo que comieron el día anterior). En la columna 1 pondrá los alimentos, en la 2 las golosinas o botanas y en la 3 las bebidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora notas informativas.</li> </ul>	Lengua materna – Español
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide que revisen la información que aparece en las páginas 37 y 38.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza las características de una dieta basada en el plato del buen comer y las comparte con sus hábitos alimentarios.</li> </ul>	Ciencias Naturales y Tecnología
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pon un ejemplo en el pizarrón para calcular el azúcar que una persona consume al día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investiga, con miembros de su familia y comunidad, alguna de sus recetas favoritas.</li> </ul>	Conocimiento del medio
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usando los datos de la página 38, pide que en su tabla anoten cuánta azúcar contiene cada alimento, para después calcular cuántos gramos de azúcar ingirieron.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolecta, registra y lee datos en tablas.</li> </ul>	Matemáticas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiona con el grupo sobre el impacto del azúcar en el cuerpo.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada persona elaborará un texto informativo sobre los efectos del azúcar en la salud y las alternativas para poder reducir el consumo de alimentos con azúcar añadida (por ejemplo, comiendo fruta con chile en lugar de botanas procesadas).</li> </ul>		

#### Recomendaciones:

- Es importante que en la sesión 2 se trabaje con el grupo completo (no solamente las niñas) en un espacio de respeto y búsqueda de empatía. Antes de iniciar la sesión da un tiempo para establecer acuerdos de convivencia
- Es fundamental que ante cualquier duda se reaccione con tranquilidad, sinceridad y sin morbo. No debe permitirse ninguna clase de burla, humillación, descalificación o propiciar la desinformación.

# Bloque



1º, 2º y 3º de secundaria

**C****4.1. Secuencia Didáctica C1. Tenemos derecho a vivir en un ambiente saludable**

**Esta secuencia didáctica permite:**



- Que alumnas y alumnos refuercen su conocimiento sobre los derechos de niños, niñas y adolescentes.



- Que alumnas y alumnos identifiquen los elementos de un ambiente saludable.



- Que el grupo idee actividades para la participación conjunta con las y los adultos de la comunidad escolar.


---

**Sesiones**

---


**1****Derechos de niñas, niños y adolescentes****2****Ambientes Saludables****3****Ambiente saludable en mi escuela****4****Jornada por un ambiente saludable**

## Sesión 1. Derechos de niñas, niños y adolescentes

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide al grupo que revise la infografía de las páginas 6 y 7. Posteriormente, de manera individual, se realiza la actividad de la página 12.</li> <li>• Forma equipos y pídeles que hagan un cuadro sinóptico basado en la información sobre ¿Qué es un derecho? y los derechos enlistados en la página 12.</li> <li>• Pide a los equipos que escriban el nombre de la institución que creen que debe garantizar cada derecho mencionado en el cuadro (por ejemplo: Educación → Secretaría de Educación Pública).</li> <li>• Guía a los equipos para que coloquen la bibliografía en la parte inferior del cuadro que realizaron.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecciona material bibliográfico</li> <li>• Comprende y utiliza gráficas, diagramas, tablas y cuadros sinópticos.</li> <li>• Registra la referencia bibliográfica del material consultado. Intercambio oral de experiencias y nuevos conocimientos</li> <li>• Busca y selecciona información.</li> <li>• Diseña apoyos gráficos, como líneas de tiempo, cuadros sinópticos, mapas, tablas, gráficas o diagramas para complementar sus explicaciones.</li> <li>• Reflexiona sobre la necesidad e importancia de documentos nacionales e internacionales que garanticen los derechos.</li> </ul>	<p>Lengua materna - Español</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce las atribuciones y responsabilidades de los representantes y servidores públicos y analiza, conforme a ellas, su desempeño.</li> <li>• Participa en proyectos en los que desarrolla acciones y comparte decisiones con adultos, para responder a necesidades colectivas.</li> </ul>	<p>Formación Cívica y Ética</p>



## Sesión 2. Ambientes Saludables

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pide a alguien del grupo que lea en voz alta la infografía de la página 8 mientras el resto sigue la lectura.</li><li>• Pide que, de manera individual, realicen la actividad de la página 9.</li><li>• Divide al grupo en dos equipos, uno estará a favor de que es un ambiente saludable y el otro argumentará que no. Da un tiempo para que cada equipo desarrolle sus argumentos.</li><li>• Inicia un debate entre ambos equipos.</li><li>• Al final construye una conclusión grupal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analiza la relación entre el deterioro del medioambiente y la calidad de vida de la población en diferentes países.</li><li>• Argumenta la importancia del consumo responsable, el uso de las tecnologías limpias y los servicios ambientales para contribuir a la sustentabilidad.</li></ul> 	<p>Geografía</p>



### Sesión 3. Ambiente saludable en mi escuela

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En plenaria, pregunta al grupo ¿El ambiente en la escuela es saludable? ¿Por qué?</li> <li>• Guíalos para que en conjunto enlisten las problemáticas identificadas y sus motivos.</li> <li>• Identifiquen cuáles pueden resolverse con actividades de la comunidad escolar y cuáles necesitan atención de instituciones o autoridades.</li> <li>• Piensen y enlisten posibles soluciones a dichas problemáticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora la importancia de participar conjuntamente con la autoridad en asuntos que fortalecen al Estado de derecho y la convivencia democrática.</li> <li>• Comprende que en la democracia, la participación organizada con otras personas contribuye a resolver necesidades colectivas y a defender la dignidad humana.</li> <li>• Participa en proyectos en los que desarrolla acciones y comparte decisiones con adultos, para responder a necesidades colectivas.</li> <li>• Argumenta sobre las acciones y las condiciones que favorecen u obstaculizan el derecho al desarrollo integral de los adolescentes.</li> </ul>	Formación Cívica y Ética
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definan un sistema de votación (papeles para marcar con una X, tarjetas, levantando la mano) y elijan así algunas de las actividades que quieran realizar.</li> <li>• Forma tantos equipos como actividades hayan resultado, cada equipo realiza una ficha de actividad, como en el ejemplo siguiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genera puntos de vista informados para resolver asuntos que le afectan a él y a su entorno.</li> <li>• Analiza los aspectos del entorno que le afectan y cómo estos también afectan a los demás.</li> <li>• Coordina y propone, junto con compañeros y maestros, estrategias de sensibilización y acciones para el cuidado del medioambiente que incluyan a la comunidad.</li> </ul>	Educación Socioemocional

## Ejemplo:

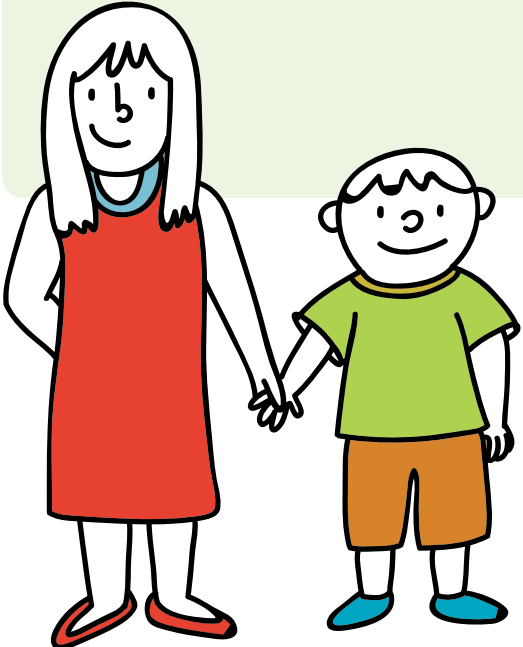
### Ficha 1

- **Problemática:**  
Exceso de basura en el patio.
- **Actividad:**  
Construcción de botes de basura
- **Materiales:**  
Cajas de cartón, hojas de periódico, cinta adhesiva
- **Responsable:**  
Equipo 1
- **Apoyo:**  
Docente, grupo, comité de madres y padres de familia

### Ficha 2

- **Problemática:**  
El camión de la basura pasa solamente cada 15 días.
- **Actividad:**  
Escribir una carta a la instancia que corresponda para solicitar que pase cada semana.
- **Materiales:**  
Cuaderno, lapicero, computadora, impresora.
- **Responsable:**  
Equipo 2, comité de madres y padres de familia.
- **Apoyo:**  
Docente, dirección.

## Sesión 4. Jornada por un ambiente saludable

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Con base en las fichas elaboradas en la sesión anterior, se convoca a la comunidad escolar a una jornada de trabajo por un ambiente saludable, en la que se realizarán las actividades propuestas por el grupo.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valora su capacidad para intervenir y buscar soluciones a aspectos que le afectan de forma individual y colectiva.</li><li>• Genera vínculos con otros para mejorar su entorno de manera colaborativa.</li><li>• Decide y lleva a cabo acciones concretas que promueven el aprendizaje y la convivencia armónica.</li><li>• Lleva a la práctica iniciativas que promuevan la solidaridad y la reciprocidad para el bienestar colectivo.</li></ul>	Educación Socioemocional
<b>Recomendaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se puede ampliar la acción a los alrededores de la escuela en caso de no encontrar problemáticas al interior.</li></ul>		

**C****4.2. Secuencia Didáctica C2. El agua es sorprendente****Esta secuencia didáctica permite:**

- Que alumnas y alumnos reflexionen sobre el acceso al agua en su región.



- Que alumnas y alumnos reconozcan que el agua es un derecho humano y conozcan sus características.



- Que alumnas y alumnos practiquen métodos para convertir agua cruda en agua segura.

---

**Sesiones**

---



**1****Ciclo del agua****2****El agua es un derecho****3****El agua segura****4****Métodos para hacer el agua segura**

## Sesión 1. Ciclo del agua

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>En plenaria, abre un debate con las siguientes preguntas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuánta agua hay en el planeta?</li> <li>¿De dónde viene el agua?</li> </ul> </li> <li>Revisa con el grupo la infografía del ciclo del agua.</li> <li>Forma equipos de 5 personas y pídeles que elaboren una gráfica de barras o puntos sobre la cantidad de lluvia por mes durante un año en su región (no es necesario que sea exhaustiva, puede clasificarse, por ejemplo, en nada, ligera, intermedia, en intensa).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diseña apoyos gráficos, como líneas de tiempo, cuadros sinópticos, mapas, tablas, gráficas o diagramas para complementar sus explicaciones.</li> </ul>	<p>Lengua materna – Español</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pide al grupo que investiguen con las personas de su familia las siguientes preguntas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿De dónde viene el agua que llega a la casa?</li> <li>¿Qué objetos se utilizan para transportar o disponer del agua?</li> <li>¿Quién se encarga de transportar el agua?</li> <li>¿Cuánta agua se puede tener en casa?</li> <li>¿Para qué se utiliza el agua en la casa?</li> <li>¿Ha cambiado en algo todo esto a través del tiempo?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra una actitud de cooperación, reconocimiento y respeto hacia los integrantes de su familia, escuela y comunidad.</li> </ul>	<p>Educación Socioemocional</p>

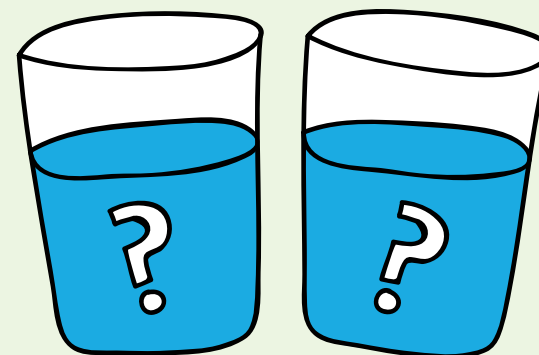


## Sesión 2. El agua es un derecho

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pide al grupo que lea y realice la actividad de las páginas 10 y 11.</li><li>• En plenaria pregunta por qué creen que el agua es un derecho.</li><li>• Forma equipos de 5 personas e invítalos a compartir las respuestas que obtuvo el grupo al cuestionario de la sesión 1.</li><li>• Pregunta ¿creen que en su escuela, casa y comunidad se cumple el derecho humano al agua? ¿Por qué?</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analiza críticamente información para tomar decisiones autónomas relativas a su vida como adolescente (sexualidad, salud, adicciones, educación, participación).</li></ul> 	Formación Cívica y Ética

### Sesión 3. El agua segura

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previo al inicio de la clase alista tres vasos transparentes; coloca en dos de ellos agua segura y en uno agua cruda (sin desinfectar). De los que tienen agua segura, prepara el primero con agua de tamarindo y el segundo con té o harina para que parezca agua contaminada, para el tercero puedes usar agua directamente de la llave.</li> <li>• Pregunta al grupo, ¿Cuándo tienen sed, de dónde toman agua?</li> <li>• Presenta los vasos al grupo y comenta que beberás de alguno de ellos, pregúntales de cuál deberías beber y por qué. A partir de preguntas trata de generar dudas con respecto de sus ideas, por ejemplo: ¿están seguros que esta es la más limpia? ¿Entonces siempre la más transparente es la que es segura para beber?</li> <li>• Bebe de alguno de los vasos con agua “sucia” (que debe ser segura) y pide una explicación de por qué creen que tomaste de esa agua.</li> <li>• Brinda la siguiente información: Aunque el agua esté transparente y parezca limpia, puede tener bichos (microorganismos) que no podemos ver a simple vista. El agua se vuelve segura cuando se filtra, desinfecta y almacena de manera adecuada. Es segura por que no provoca daño al usarla y es buena para beber.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deduce métodos para detectar, separar o eliminar sustancias contaminantes en diversos sistemas (aire, suelo, agua).</li> <li>• Argumenta acerca de las implicaciones del uso de productos y procesos químicos en la calidad de vida y el medioambiente.</li> </ul>	<p>Química</p>

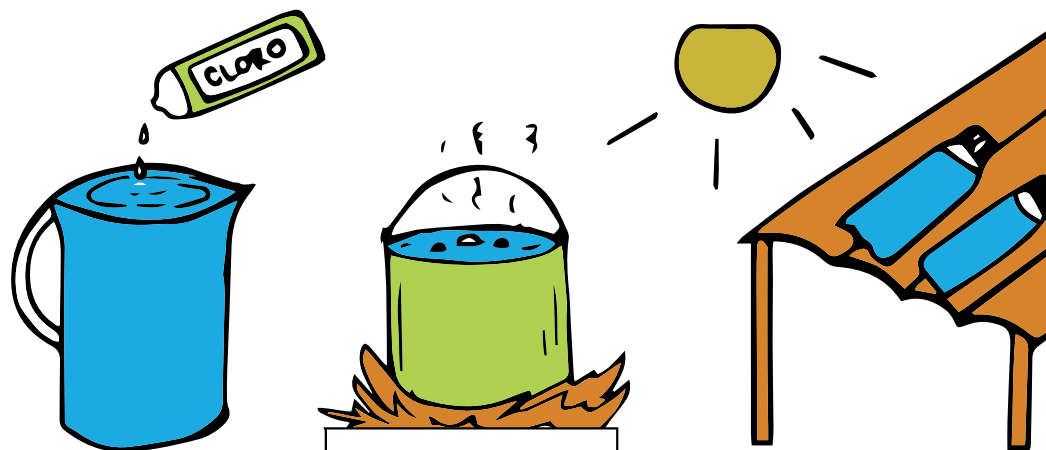


## Sesión 4. Métodos para hacer el agua segura

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<p><b>NOTA:</b> Previo a esta sesión, revisa con el grupo la información de la página 17 y organiza tres equipos para que lleven los materiales necesarios para los experimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El día de la sesión, cada equipo realizará uno de los experimentos para desinfectar el agua.</li> <li>• Al final se prueba el agua de otros equipos para comparar sabores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deduce métodos para detectar, separar o eliminar sustancias contaminantes en diversos sistemas (aire, suelo, agua).</li> <li>• Argumenta acerca de las implicaciones del uso de productos y procesos químicos en la calidad de vida y el medioambiente.</li> </ul>	<p>Química</p>

### Recomendaciones:

- En la mayoría de las escuelas puede ser complicado hervir el agua, puedes sustituir este método usando el de plata coloidal para desinfectarla. Cada gotero tiene instrucciones impresas, generalmente una gota por cada litro es suficiente.





C

4.3. Secuencia Didáctica C3. La higiene salva vidas

Esta secuencia didáctica permite:



- Que alumnas y alumnos reflexionen sobre las medidas para prevenir enfermedades asociadas a la falta de higiene.

Sesiones

1

Importancia de la higiene

2

Prácticas de higiene

3

Barreras contra la diarrea

## Sesión 1. Importancia de la higiene

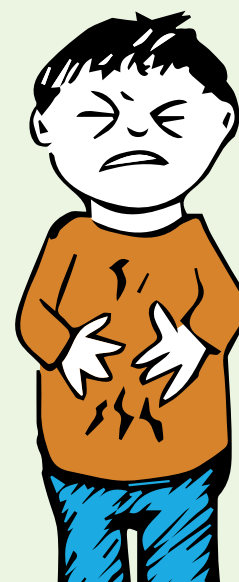
### Desarrollo

- Pide al grupo que observe las 3 tiras cómicas de la página 24.
- A continuación, pide que formen parejas para que comenten lo que imaginan que sucedió en cada tira cómica. Cada pareja elige una tira y escribe una historia narrando lo que hablaron y lo que piensan que ocurrió después de la última imagen de cada tira, es decir, escriben un desenlace para la situación (por ejemplo, fue al médico, se murió, le dieron un té, no fue a la escuela, etcétera).
- Pida a algunas parejas que compartan con el grupo sus historias.
- Como complemento, se lee la información de la página 22, ¿Por qué es tan importante la higiene? Y pregunta al grupo ¿Qué hacen las personas para curarse de la diarrea?
- Explica que una causa de muerte en personas con diarrea es la deshidratación. Revisa con el grupo la información de la página 29 y elaboren un suero. Pregunta al grupo si alguna/alguno ya lo ha tomado.

### Aprendizaje esperado


- Analiza la relación entre el deterioro del medioambiente y la calidad de vida de la población en diferentes países.

Geografía



## Sesión 2. Prácticas de higiene

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En grupo se lee la información de la página 23.</li> <li>• Cada persona dibuja en su cuaderno una tabla en donde las filas serán las prácticas de higiene y las columnas los días de la semana.</li> <li>• Durante 7 días llevarán un registro palomeando los días que se cumpla cada práctica.</li> <li>• Al final de la semana, en plenaria, se comparten y discuten los resultados con apoyo de las siguientes preguntas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De quiénes dependen estas prácticas de higiene?</li> <li>• ¿Con cuántas prácticas pude cumplir?</li> <li>• ¿Para cuáles prácticas necesité ayuda?</li> </ul> </li> <li>• Se guía al grupo hacia la reflexión sobre la importancia de estar conscientes de los beneficios que conlleva mantener higiene en todos los ámbitos de la vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende y utiliza gráficas, diagramas, tablas y cuadros sinópticos.</li> <li>• Decide y pone en práctica principios que guían su actuar.</li> </ul>	<p>Lengua materna – Español</p> <p>Educación Socioemocional</p>



## Sesión 3. Barreras contra la diarrea

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunta al grupo, ¿Por qué a las personas les da diarrea?</li> <li>• A continuación explica que generalmente la diarrea se da por beber agua o comer alimentos contaminados con popó.</li> <li>• Pide al grupo que realice la actividad de la página 25 sobre las prácticas de higiene que evitarán que la popó llegue a la boca.</li> <li>• Comparte la información sobre el lavado de manos con agua y jabón de la página 26.</li> </ul> <p>Para complementar lo revisado en la sesión 3 se sugiere que se construya un <i>tippy tap</i> para fomentar el lavado de manos con agua y jabón. Los pasos para hacerlo aparecen en la página 26.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoga con otros sobre sus diferentes intereses, valores y aspectos culturales que contribuyen a su sano desarrollo.</li> </ul>	<p>Educación Socioemocional</p>
<p><b>Recomendaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si observas que en tu escuela no existe un buen manejo del papel higiénico, puedes fomentar mejores hábitos con las actividades descritas en las páginas 27 y 28.</li> <li>• En la página 30 del cuadernillo encontrarás una actividad que te permitirá trabajar con madres y padres de familia sobre la limpieza de los alimentos y la higiene en el hogar.</li> </ul>		



C

4.4. Secuencia Didáctica C4. **Mi cuerpo**

**Esta secuencia didáctica permite:**



- Que alumnas y alumnos observen su cuerpo e identifiquen hábitos para su cuidado.



- Que alumnas y alumnos identifiquen los productos que contienen azúcar añadida y el impacto en el cuerpo de su consumo en exceso.

---

**Sesiones**

1

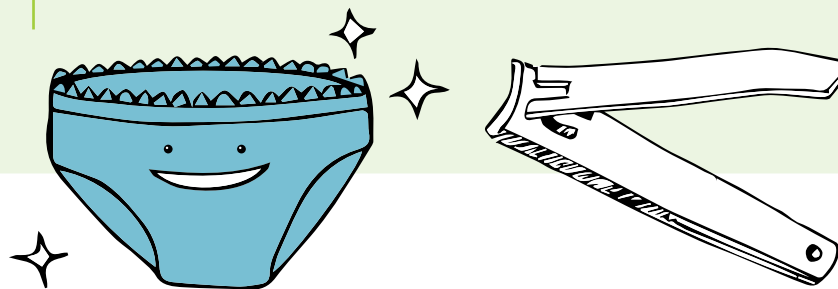
**Conociendo mi cuerpo**

2

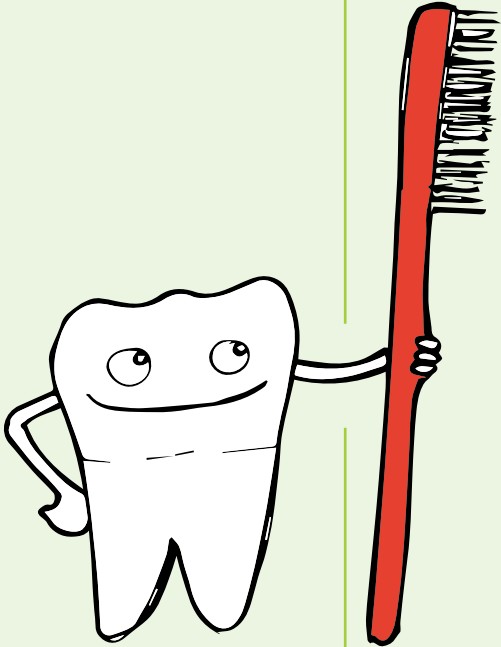
**El azúcar**

## Sesión 1. Conociendo mi cuerpo

Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma equipos de 3 personas, pídeles que lean la página 32 y dialoguen sobre las preguntas de la sección “Mi cuerpo es único”.</li> <li>• Explica al grupo que, aunque funcionan de manera muy similar, cada cuerpo es distinto y las diferencias entre las personas son lo que les hacen únicos.</li> <li>• Pide que, de manera individual, resuelvan el juego de la página 33.</li> <li>• En plenaria pide que, de manera respetuosa, se respondan las siguientes preguntas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué cosas son distintas entre los cuerpos de las personas?</li> <li>• ¿Qué diferencias hay entre las medidas de higiene de las personas?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica la escucha activa para entender los argumentos y puntos de vista de un interlocutor durante el diálogo y en la generación de proyectos.</li> <li>• Muestra una actitud de cooperación, reconocimiento y respeto hacia los integrantes de su familia, escuela y comunidad.</li> </ul>	Educación Socioemocional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lean en grupo la información de la página 34 y abre un espacio para preguntas sobre la menstruación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promueve la igualdad de género en sus relaciones cotidianas y lo integra como criterio para valorar otros espacios.</li> </ul>	Formación Cívica y Ética

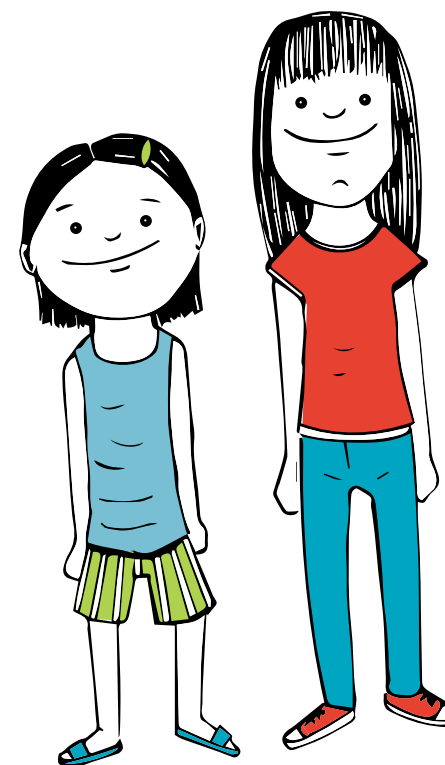


## Sesión 2. El azúcar

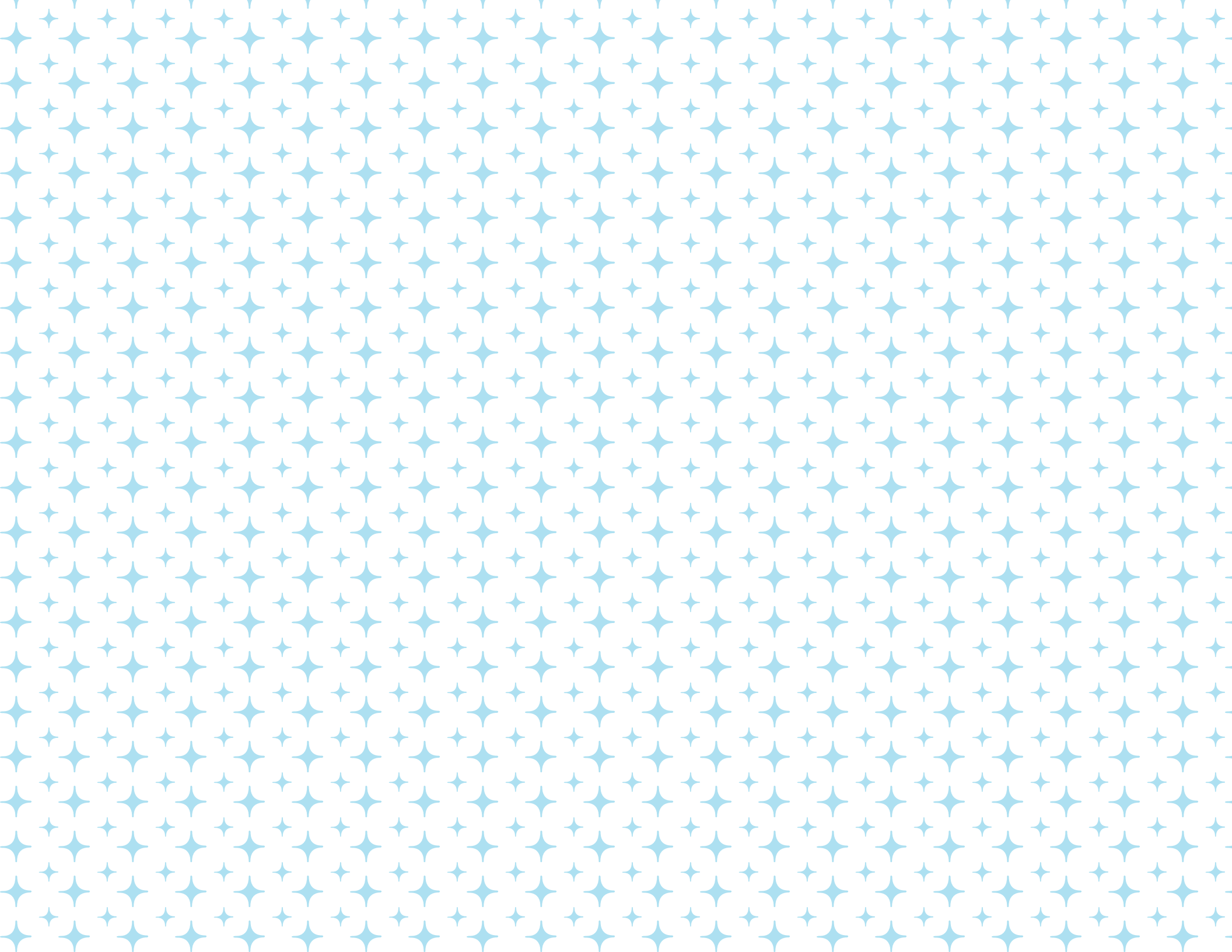
Desarrollo	Aprendizaje esperado	Materia
<p><b>Primera Parte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lee con el grupo la página 36, pregunta quiénes se lavan los dientes después del receso.</li> <li>• En equipos se realiza la actividad de investigación del contenido de azúcar en los productos o envolturas que tengan disponibles en el salón.</li> <li>• Se reflexiona sobre el daño que hace el azúcar a los dientes y la importancia de lavarlos después de cada alimento.</li> </ul> <p><b>Segunda Parte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa, cada estudiante investiga los productos que consume su familia.</li> <li>• El grupo hace una lista de los productos que encontraron en casa.</li> <li>• Se divide el pizarrón en una tabla de 3 columnas, una para alimentos sin azúcar añadida, otra para golosinas o botanas y la última para bebidas.</li> <li>• En parejas eligen dos o tres productos y usando los datos de la página 38, se anota cuánta azúcar contiene cada alimento, para después calcular cuánta azúcar consumen regularmente en sus casas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.</li> </ul>	<p>Formación Cívica y Ética</p> 

**Recomendaciones:**

- La actividad de la página 33 puede ser utilizada para dialogar con el grupo sobre las partes privadas del cuerpo, su cuidado y conductas que pueden violentarles; esto está vinculado con el aprendizaje de reconocer medidas para prevenir el abuso sexual, como el autocuidado y manifestar rechazo ante conductas que pongan en riesgo su integridad.
- La actividad de la página 34 se puede realizar por equipos, en clase, como una manera de sensibilizar al grupo sobre las necesidades de las adolescentes durante la menstruación.
- Al facilitar la sesión de mi cuerpo es necesario tener cuidado en el uso del lenguaje, se debe tener apertura y empatía con las preocupaciones e inquietudes del cuerpo.









**EMILIO MORO**  
FUNDACIÓN



RÍO ARRENTE  
FUNDACIÓN



FUNDACIÓN  
**cántaro azul**



**unicef**  
para cada niño