



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

“El cuidado de mi salud”

## OBJETIVO

Reconocer la importancia del cuidado de la salud,  
para que los(as) estudiantes prevengan  
enfermedades y realicen actividades que les  
permitan mantenerse saludable



# TEMAS

## Ejes transversales

Análisis y obtención de datos

La diversidad cultural.

## ¿Qué queremos lograr?

Que los alumnos(as) escuchen y lean, diversos tipos de textos como, cuentos cortos e instructivos, con propósitos diferenciados



## ¿Qué temas conoceremos?

- Escucha de cuentos
- Lectura de instructivos
- Registro en tablas acerca de información de un tema
- Descripción de sus propias características





## Recomendaciones Generales

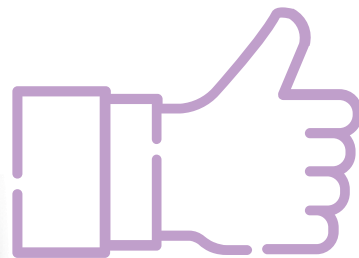
- Es importante que un adulto sea la guía del niño(a), dándole autonomía de acuerdo a sus características.
- Las actividades están pensadas para realizarse en varias sesiones, por lo que se sugiere adecuarlas conforme a las posibilidades de cada alumno(a).

- ✓ Si se le dificulta al alumno(a) responder a las preguntas, ayudarlo con algunos ejemplos, utilizar material concreto y/o pictogramas o imágenes.
- ✓ Utilizar la técnica de mano sobre mano, cuando el alumno(a) no pueda realizar la actividad por sí mismo(a).



## Recomendaciones Generales

- Si el niño(a), presenta dificultades de lenguaje o su comunicación no es verbal, utilizar algún medio de comunicación alternativa, como pueden ser: pictogramas, tableros, etc.
- Utilizar material concreto que refuerce el aprendizaje.



- ✓ **Ayudar al alumnado a revisar su trabajo y hacer las correcciones necesarias.**

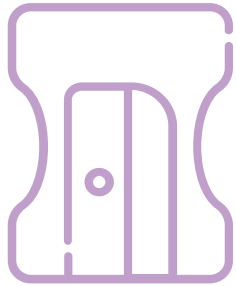


# ¿Cómo lo queremos lograr?

## Aprendizaje Basado en Proyectos



## ¿Qué necesitamos?



- Lápiz
- Colores/crayolas
- Hojas/cuaderno
- Computadora e internet (opcional)



## Productos



- Crucigrama frutas y hortalizas
- Cuestionario con relación al plato del buen comer
- Tabla qué come mi familia
- Autorretrato
- Lista de acciones de como cuidar la salud

¡Para Iniciar!



**540 minutos**

**Completa el siguiente crucigrama (si necesitas ayuda pídelo)**

**CRUCIGRAMA DE FRUTAS Y HORTALIZAS**

1 Frutas muy rojas y ricas en vitamina C

2 Es una fruta que da nombre a un color y es original de China

3 Fruta fácil de pelar con forma alargada o ligeramente curvada

4 Hortaliza utilizada en Halloween de forma esférica y achatada u ovalada y alargada

5 Hortaliza que no falta como acompañamiento en cualquier plato. Puede ser desde verde a roja violácea.

¡A Trabajar!



1. Nuestra salud es algo muy importante, por eso vamos a realizar algunas actividades para recordar como debemos cuidar nuestro cuerpo.

Observa el siguiente video [https://youtu.be/IrZ\\_QUh3C4U](https://youtu.be/IrZ_QUh3C4U) (si no puedes ver el video realiza la actividad que está indicada en el anexo 1) y al terminar responde a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué los niños se llamaban “niños de las manos sucias”?
- ¿Qué puede pasar si no te lavas las manos?
- ¿Si te lavas las manos qué sucede?

¡A Trabajar!



2. Después de haber visto y escuchado el video, ahora vas a revisar si estás haciendo de manera adecuada el lavado de tus manos.

A continuación encontrarás un pequeño instructivo de como lavarte las manos.

- a) Lee el instructivo paso a paso, si tienes duda de alguno de estos, pide ayuda para comprenderlo.
- b) Ve al baño y practica el lavado de tus manos paso a paso
- c) Haz un dibujo de como te lavas las manos, para que recuerdes cada uno de los pasos.

## Procedimiento para el lavado de manos



1. Humedezca sus manos.



2. Deposite en ellas una pequeña cantidad de jabón líquido.



3. Frote sus manos enérgicamente.



4. Cepille sus uñas.



5. Enjuáguelas con abundante agua.



6. Séquelas con papel desechable.

## Actividad: Lee el siguiente instructivo y ponlo en práctica

### Ajuste curricular:

-Si el alumno(a), no puede leer el instructivo, ayudarlo a leerlo, tomando como referencia las imágenes, preguntándole qué crees que dice aquí (señalar cada imagen).

-Si la niña(o) no cuenta con lenguaje oral para describir los dibujos y no puede leer, hacerlo por el/ella y pedir que señale las imágenes

¡A Trabajar!



3. Otro aspecto importante acerca del cuidado de nuestra salud es nuestra alimentación.

A continuación podrás observar una imagen que contiene información acerca de qué debemos comer para mantenernos sanos y con energía para hacer todas nuestras actividades.

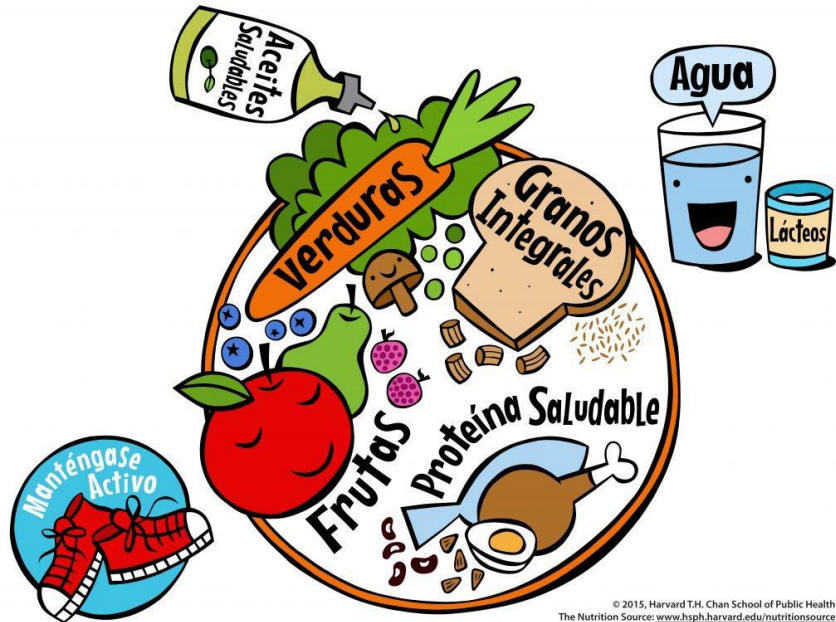
Después de observar la imagen responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué contiene el plato?
- ¿Por qué crees que titularon así el dibujo?
- ¿Cuál de estos alimentos es tu favorito?



# Actividad: Observa y responde a las preguntas de la actividad 3

## El Plato para Comer Saludable para Niños



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source: [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

### Ajuste curricular:

-En caso de que el estudiante no pueda leer las palabras que contienen los dibujos, ayudarlo a interpretar las palabras por medio de los referentes de los dibujos o se pueden leer por el/ella las palabras y solicitarle que señale lo que se está leyendo.

**¡A Trabajar!**



4. Ahora vas a hacer una pequeña investigación en tu familia acerca de como es su alimentación.

Vas a registrar en la siguiente tabla qué es lo que come tu familia, marcando con una “X” según corresponda (los nombres de los miembros de tu familia son un ejemplo los puedes modificar de acuerdo a tu familia).

Pregúntale a 5 miembros de tu familia (pueden ser más o menos de acuerdo a cada familia) si comen todos los días:

- Verduras
- Frutas
- Comida chatarra

Actividad: Completa la siguiente tabla de acuerdo a lo que te comentaron los miembros de tu familia que comen

## Qué come mi familia

Miembro de la familia	Verduras	Fruta	Comida chatarra
-----------------------	----------	-------	-----------------



Mamá

Papá

Hermano(a)

Abuelo

Yo

¡A Trabajar!



### Ajuste curricular

Si el estudiante no logra contestar las preguntas, ayudarle a realizarlo utilizando un lenguaje sencillo para que comprenda el porque de las respuestas.

5. Después de haber llenado tu tabla obsérvala con atención y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que come más mi familia (verduras, frutas, comida chatarra)?
- ¿La alimentación de mi familia es saludable?
- ¿Tenemos que cambiar algunos hábitos de alimentación en mi familia? Si la respuesta es si cuáles serían esos hábitos.

¡A Trabajar!



6. Ahora es momento de que hables acerca de ti.

Vas a comenzar haciendo un autorretrato.

Un autorretrato es una imagen tuya, lo que quiere decir es que a continuación realiza un dibujo tuyo, puede ser haciendo cualquier actividad que tu prefieras, como: estudiando, jugando, durmiendo, etc.

# Autoretrato

**Actividad: Haz un dibujo tuyo (autorretrato)**

Ajuste curricular:

-Si al alumno(a) se le dificulta hacer su autorretrato ayudarlo a realizarlo (técnica mano sobre mano), se puede parar en el espejo al niño(a) para que identifique sus propias características y después las pueda plasmar o utilizar una foto como referencia.

¡A Trabajar!



7. Después de haber realizado tu autorretrato, platica con un familiar cómo te dibujaste: contento, jugando, feliz, enojado, etc. y contesta a la siguiente pregunta:

-¿Cómo te dibujaste es como eres y por qué?

¡A Trabajar!

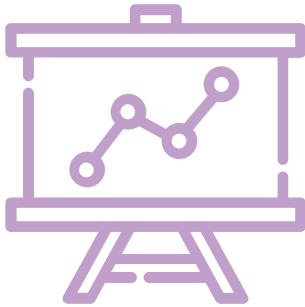


8. Un aspecto importante de nuestra salud es también nuestra salud emocional, esto significa saber cómo nos sentimos (contentos, tristes, enojados, emocionados, etc.) y cómo lo expresamos.

Ahora completa tu autorretrato dibujando más aspectos que reconozcas en ti. O si consideras necesario puedes hacer otro.



## Productos/ Retroalimentación



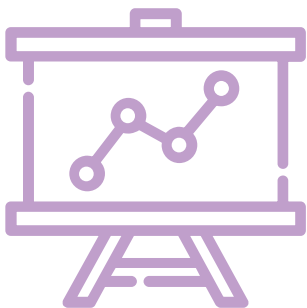
## Producto final del proyecto

Escribe una lista de acciones a las que te comprometes a realizar para cuidar tu salud y pégalas en tu recámara para que constantemente revises si las estás cumpliendo

### Ajustes curriculares

Si se te dificulta escribir puedes solicitarle a alguien que lo haga por ti, o realizar un dibujo.

## Productos/ Retroalimentación



### ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Platica con algún miembro de tu familia, al realizar estas actividades qué fue lo que más te gustó de lo que aprendiste.

Puedes hacer un dibujo para expresarlo.

#### Ajuste curricular:

-Si el estudiante no reconoce lo que más le gustó de lo que aprendió y/o se le dificulta expresarlo oralmente, ayudarlo a identificar de acuerdo a lo que se observó cuando realizó las actividades. Por ejemplo: estabas muy feliz cuando dibujaste tu familia.

## Productos/ Retroalimentación

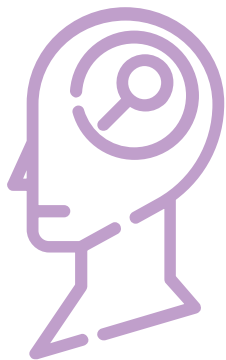
Aprendizajes	Marca con una X
<b>Escuchar cuentos</b>	
<b>Leer un instructivo</b>	
<b>Identificar información de una tabla</b>	
<b>Reconocer mis propias características</b>	

## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Marca con una “X” (busca ayuda si la requieres para realizar la actividad), lo que consideres que aprendiste al realizar estas actividades:



## ¿Para saber más?



Puedes consultar la siguientes páginas y videos para profundizar más en los temas:

Garrahan Juan. Recomendaciones para el cuidado de la salud de niños, niñas y adolescentes. Fundación Garrahan.

Recuperado de:

[https://www.garrahan.edu.ar/pluginfile.php/1233/mod\\_page/content/19/Recomendaciones%20para%20el%20cuidado%20de%20la%20salud%20de%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescente.pdf](https://www.garrahan.edu.ar/pluginfile.php/1233/mod_page/content/19/Recomendaciones%20para%20el%20cuidado%20de%20la%20salud%20de%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescente.pdf)

<https://youtu.be/PTme5c-OMfE>

<https://youtu.be/gEjnX86yeis>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/estrella-de-mar-cuento-infantil-sobre-la-aceptacion-personal/#header0>

# Anexo 1

Solicita a un adulto (miembro de la familia) que invente un cuento que hable acerca de las consecuencias de lo que sucede si no nos lavamos las manos, siendo los personajes principales unos niños(as) que no se lavan las manos “los niños de las manitas sucias” y que les sucede por no hacerlo.

Se pueden utilizar las siguientes imágenes como referente





Educación

