



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Educación Especial

## Conocimiento del medio. Hábitos alimenticios “Los buenos hábitos”

1° Primaria



# ¿Qué voy a aprender?

## Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

- ✓ Practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.
- ✓ Argumenta la importancia de una correcta alimentación, medidas de higiene y prevención de accidentes.



# ¿Qué voy a aprender?

## Temas que conocerás:

- ✓ Tema 1. Los alimentos
- ✓ Tema 2. Desayuno saludable
- ✓ Tema 3. La limpieza es salud
- ✓ Tema 4. Hábitos de higiene



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida a los padres de familia con hijos (as) con discapacidad auditiva; ésta contiene orientaciones para el desarrollo de actividades desde casa, para cuatro semanas de trabajo, basadas en la metodología por proyectos.

Se recomienda mantener contacto con el maestro de grupo en caso de tener alguna duda respecto a la forma de trabajo, de manera específica, con su hijo (a). Así como en la forma de integrar un portafolio de evidencias para hacerlas llegar, de manera virtual o en físico, al docente.

## Materiales:

- ✓ Revistas o imágenes para recortar y pegar
- ✓ Pegamento y tijeras
- ✓ Cuaderno, lápiz y colores
- ✓ Cartulina
- ✓ Acceso a internet
- ✓ Ingredientes o alimentos que tengan en casa para preparar una receta



## Organizador de actividades:

Semana	Tema	Actividad	Producto
1	Los alimentos	Organizar alimentos de acuerdo "al buen comer"	Plato del buen comer
2	Desayuno saludable	Grabar el proceso de preparación de desayunos saludables durante siete días	Video del alumno
3	La limpieza es salud	Dibujar los alimentos y acciones que favorecen o perjudican la salud de las personas	Explicación con uso de la lengua de señas de su dibujo
4	Hábitos de higiene	Establecer las reglas de convivencia entre los miembros de la familia junto con el alumno (a).	Reglas de convivencia

**¡Manos a la obra!**



Busca en internet o pide apoyo al docente del alumno (a), para conocer el vocabulario en Lengua de señas mexicana, con el que se trabajará a lo largo del proyecto; considera presentar imágenes para reforzar el concepto:

- Nombre de frutas y verduras
- Productos de origen animal: leche, huevo, carne de res, cerdo o pollo, pescado, queso
- Cereales: pan, tortilla, papa
- Leguminosas: frijol, lenteja, maíz, etc.
- Cuidado, salud, limpieza, higiene
- Sano / enfermo

## Vocabulario que se utilizará

# Actividad de inicio

Realiza con el alumno la siguiente dinámica:

Invita a todos los miembros de la familia a participar en la actividad junto con el alumno (a). Juntos (as) realicen lo siguiente:

- Siéntense formando un círculo
- En una hoja blanca, escriba cada quien su nombre con un marcador
- Debajo de su nombre dibujarán su platillo favorito
- Cada uno se presentará respetando los turnos, diciendo lo siguiente:
  - Este platillo se llama (dirán el nombre propio)
  - Este platillo es muy rico porque... Ej. Tiene mantequilla, sabe dulce, etc.
  - Este platillo me gusta comerlo cuando... Ej. Me siento triste, estoy feliz, es mi cumpleaños, etc.
  - Este platillo se prepara con... mencionar los ingredientes que reconozca.

Motiva al niño (a) a participar. Brinda los ejemplos necesarios para que comprenda la actividad. Utiliza Lengua de Señas Mexicana para estimular la comunicación del alumno (a).

# Tema 1. Los alimentos

1. Pregunta al alumno (a) si conoce el plato del buen comer o si sabe a qué se refiere este. Atiende a las respuestas del niño (a), si es necesario brinda ejemplos para explicar un poco más sobre el término del “Plato del buen comer”, que no solamente es el recipiente que se tiene en la cocina.

En caso de que no tenga claro el concepto, busca imágenes en internet acerca de este tema para mostrarlos al alumno (a). Explica que este plato, ayuda a las personas a saber la cantidad y tipo de alimentos que puede consumir diariamente para estar saludables.

Explica al niño (a) que “el buen comer” se refiere al hecho de alimentarnos sanamente y con una dieta balanceada, puesto que podemos comer de todo, pero en cantidades moderadas de acuerdo a nuestra edad y actividad física.

2. Permite que el niño (a), observe con detenimiento la imagen del buen comer y pide que lo describa, es decir, que mencione todos los tipos de alimentos que conoce como las frutas, verduras, los alimentos de origen animal, etc.

# Tema 1. Los alimentos

3. Solicita al niño (a) que copie el siguiente cuadro en su cuaderno, para realizar lo que se solicita más adelante.

Frutas	Verduras	Productos de origen animal	Leguminosas	Cereales
Ej. Dibujo de una manzana con su nombre abajo				

4. Pide al alumno (a) que en cada columna dibuje y escriba el nombre de cada alimento que conozco, además de remarcar el contorno de cada columna con el color que corresponde, de acuerdo al grupo alimenticio al que pertenece e indica el plato del buen comer; frutas y verduras llevan el contorno verde, los productos de origen animal y leguminosas de color rojo, los cereales de color amarillo.

Explica al niño (a) que los colores son referentes para saber en qué cantidad podemos consumir los alimentos, para una dieta balanceada. El verde indica que se puede comer en cantidades grandes, amarillo moderado y rojo en pocas cantidades.

# Tema 1. Los alimentos

5. Repasa con el niño (a) el vocabulario de los alimentos, con apoyo de la lengua de señas mexicana.

Si tienes en casa distintos tipos de alimentos, como se marcan en el plato del buen comer, permite que el alumno (a) trabaje la siguiente actividad con ellos, en caso de que no haya algún producto o sea difícil que trabaje con el alimento, pide que realice los dibujos de los mismos y los recorte de manera individual.

6. Pide al alumno (a) que en un plato circular acomode los alimentos, que tiene en frente, considerando la cantidad de lo que se puede comer de cada tipo de acuerdo “al buen comer”, es decir, que en el plato haya más frutas y vegetales que cereales, legumbres o productos de origen animal.

Invita al alumno (a) a observar sus porciones al momento de comer con toda la familia, cuidando que todos consuman un poco más de verduras si es necesario o comer menos harinas o cereales si ha observado que estos predominan en su consumo diario.

# Tema 2. Desayunos saludables

1. Busca en internet, junto con el alumno (a), algunas recetas en las que el ingrediente principal sea una fruta o una verdura y puedan servirse como desayuno.

Ayuda al niño (a) a escribir en su cuaderno los ingredientes, colocando una imagen de estos a su lado. Complementa repasando el vocabulario con el uso de la lengua de señas mexicana.

2. Explica al alumno (a) que elaborarán un recetario semanal, con platillos ricos y nutritivos, por lo tanto tendrá que seleccionar 7 platillos distintos que le gustaría probar cada mañana, para el desayuno.

Considera la posibilidad de conseguir algunos ingredientes, en caso necesario; si no es posible contar con alguno en específico, ofrece otra alternativa al niño (a), explicando que es bueno aprovechar lo que tenemos en casa.

3. Pide al niño (a) que en su cuaderno, registre las 7 recetas que espera preparar a lo largo de la semana. Puede invitar a otros miembros de la familia a participar en la elaboración de los desayunos.

4. Graba al alumno (si es posible) durante el proceso de preparación de cada platillo. Para ello, solicita que poco a poco y con uso de la lengua de señas explique con sus propias palabras el proceso de elaboración del desayuno, para compartir con otros un pequeño recetario visual.

Oriéntalo con lo siguiente, para que describa lo que hace, mientras va mencionando:

- Ingredientes que necesita
- Utensilios y recipientes que requiere
- Cómo manipular los ingredientes, si se tienen que lavar, quitar cáscara o semillas, partir, etc.
- Procedimiento
- Resultado
- Momento de probarlo y compartir

5. Muestra al niño (a) la grabación de los siete días para que observe nuevamente el procedimiento y el uso del vocabulario en lengua de señas mexicana. Pregúntale si le gustó la actividad.

# Tema 3. La limpieza es salud

1. Explica al alumno que hasta ahora han conocido el “plato del buen comer” para cuidar las cantidades y tipo de alimentos que se consumen diariamente.

Sin embargo otra cuestión importante para el cuidado de la salud y consumo seguro de los alimentos es su limpieza adecuada antes de comer; además del aseo de manos y espacio en donde se come.

2. Muestra al alumno (a) algunas imágenes que puedes encontrar en internet, sobre

algunos lugares sucios y otros limpios y pregunta lo siguiente:

- ¿En qué lugar prefieres comer?
- ¿Qué crees que pasaría si comes en un lugar sucio?
- ¿Qué crees que pase con tu cuerpo si comes alimentos sucios?

3. Busca en internet o en libros imágenes de bacterias y explica al niño (a) que muchas de esas bacterias en los alimentos puede ser por que no han sido lavados de manera adecuada, porque quien los preparó no se lava las manos o

porque no se ha guardado en buenas condiciones, como la refrigeración.

Pide al niño (a) que a partir de esta explicación, realice un dibujo sobre lo que ha entendido acerca de la importancia de la limpieza en la comida y en las manos de quien la prepara, así como de mantenerla en refrigeración para conservarla.

4. Solicita que después de hacer el dibujo, te explique utilizando la lengua de señas, lo que está dibujado.

# Tema 3. La limpieza es salud

5. Pide al niño (a) que realice lo siguiente:

- Divide en dos partes iguales una hoja de tu cuaderno
- Del lado izquierdo escribe “enfermo” y del lado derecho “sano”
- Del lado izquierdo dibuja un niño o niña que se vea que está enfermo y en el lado derecho un niño que se encuentra sano.
- Alrededor del niño (a) enfermo (a), pide que escriba o dibuje todo lo que le ha hecho sentirse así, ejemplo: comer solamente cereales o dulces, comer con las manos sucias, consumir alimentos sin haberlos lavado adecuadamente, etc.
- Alrededor del niño (a) sano (a), pide que escriba o dibuje todo lo que le permite sentirse bien, ejemplo: comer balanceado, incluir frutas y verduras en su alimentación diaria, lavarse la manos antes de comer e ir al baño, etc.

6. Cuando haya terminado de realizar su dibujo, pide que le explique a otros miembros de la familia utilizando la lengua de señas, lo que ha dibujado, resaltando la importancia del cuidado de la salud a través de distintas acciones como la buena alimentación y la limpieza.

# Tema 4. Hábitos de higiene

1. Pregunta al niño lo siguiente:

- ¿Sabes lo que es la higiene?
- ¿Tienes hábitos de higiene?
- ¿Cuáles son esos hábitos de higiene?
- ¿Quién te enseñó o cómo los aprendiste?

Visualiza las respuestas del niño (a), si necesita apoyo brinda ejemplos o explica las preguntas con otras palabras que sean más conocidas para él/ella, por ejemplo higiene la puedes cambiar por limpieza, y aprovecha para explicarle que es otra forma de habla de ser limpios y evitar la suciedad.

2. Pide al niño (a) que dibuje los hábitos de higiene que practica en casa. Recuerda al niño (a) que ante la situación sanitaria que enfrentamos por el COVID-19, es importante mantener presentes estos hábitos de higiene. Si es necesario pide que los incorpore a sus dibujos estas acciones que hoy en día son importantes como el uso del cubre bocas, utilizar gel o lavarse las manos, cubrirse con el antebrazo al toser, etc.

# Tema 4. Hábitos de higiene

3. Pide al niño (a) que realice lo siguiente:

- Un cartel en donde hable de la importancia de alimentarse bien para mantenerse sano y fuerte, utilizando el plato del buen comer como referencia.
- Un cartel en donde refleje la importancia de lavar frutas y verduras, para evitar enfermedades.
- Un cartel en donde recuerde a todos la importancia de desarrollar hábitos de limpieza y cuidado de la salud.

4. Coloca los carteles a la vista del niño (a) y el resto de la familia, para que estos estén visibles. Motiva al niño (a) para que explique mediante la lengua de señas, lo que ha querido expresar mediante los carteles y todo lo que ha aprendido hasta ahora a través de todas las actividades.

**Autoevaluación del proyecto. Permite al alumno (a) que responda a lo siguiente con sí o no, de acuerdo a lo que considere que ha logrado.**

Si al alumno (a) se le dificulta, puedes apoyarlo (a) a responderlo junto con él/ella

### Aprendizajes

SI

NO

Reconoce los alimentos que puede consumir en gran cantidad de acuerdo al plato del buen comer

Identifica los alimentos que puede consumir con moderación de acuerdo al plato del buen comer

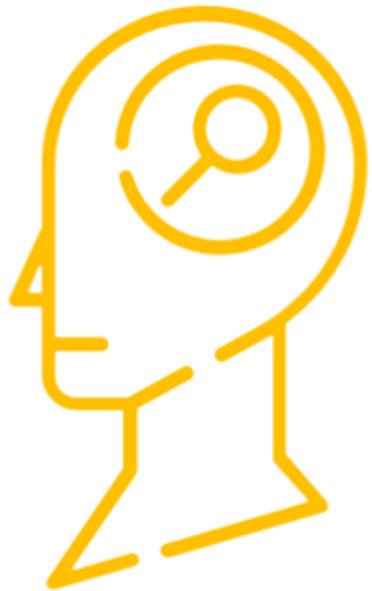
Identifica los alimentos que debe consumir en pocas cantidades de acuerdo al plato del buen comer

Nombra y realiza acciones previas para la preparación de los alimentos como lavar los ingredientes, lavarse la manos, etc.

Practica acciones que le permiten cuidar de su salud, como practicar hábitos de higiene

Cuida de su salud ante la emergencia sanitaria por COVID-19, practicando hábitos de higiene como el uso del cubre bocas, lavarse la manos frecuentemente, etc.

# ¿Qué aprendí?



# Pregunta al alumno (a) lo siguiente:

- ¿Conocías el plato del buen comer?
- ¿Por qué crees que es importante conocerlo y utilizarlo en nuestra vida diaria?
- ¿Por qué es importante lavar bien los alimentos?
- ¿Qué pasa si no te lavas las manos después de ir al baño?
- ¿Cuáles hábitos de higiene aprendiste en la escuela y cuáles en casa?
- ¿Qué harías para enseñar a otros niños (as) la importancia de cuidar su salud?
- ¿En casa, todos (as) practican hábitos de higiene, como lavarse las manos, cepillarse los dientes, lavar los alimentos antes de comerlos? ¿Qué harías para invitarlos a hacerlo?

**Para aprender  
más...**



## Realicen juntos:

- Revisa en internet junto con el niño (a) videos en los que se observe la importancia de alimentarse bien.
- Busca en internet y muestra al niño videos o imágenes, en donde se observe la cantidad de bacterias que se acumulan en las manos cuando no se lavan bien después de ir al baño.
- Muestra imágenes o videos al niño (a), sobre las enfermedades ocasionadas por no lavarse la manos. Solo cuida que el contenido sea apropiado para su edad, evitando videos muy explícitos.
- Utiliza la lengua de señas de manera cotidiana, para reforzar el vocabulario que han manejado a lo largo del proyecto que acaba de concluir.

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# Para padres:

- Desde temprana edad, es importante que el niño (a) con discapacidad auditiva tenga acercamiento con la lengua de señas mexicana y al español escrito. Motívalo (a) a utilizar sus manos para comunicarse. Permite que observe cuando le apoyes en realizar los escritos de sus producciones para que lo vayan plasmando.
- Investiga en internet, algunas páginas en donde se comparta vocabulario en lengua de señas mexicana para apoyar al alumno (a) en su aprendizaje de la misma.
- Involucra a otros miembros de la familia, para que aprendan y utilicen las señas en casa, para comunicarse con el alumno (a).

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes  
**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias  
**Subsecretario de Educación Básica**

María del Rocío González Sánchez  
**Encargada del Despacho de Educación Especial**

**Responsable de contenido**  
Cristina Salazar Romero

**Diseño gráfico**  
Liliana Villanueva Tavares

Zapopan, Jalisco. Ciclo escolar 2021-2022

