

# Caja de Herramientas



Línea de trabajo

**Vida saludable**

**GUÍA METODOLÓGICA**

*Línea de trabajo vida saludable. Guía metodológica* es una publicación de la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica, Secretaría de Educación Pública.

**Secretaría de Educación Pública**

Alonso Lujambio Irazábal

**Subsecretaría de Educación Básica**

José Fernando González Sánchez

**Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa**

Juan Martín Martínez Becerra

**Coordinación Nacional del Programa Escuelas de Tiempo Completo**

Marcela Ramírez Jordán

**Coordinación de Producción Editorial y Difusión**

Marco Antonio Cervantes González

**Coordinación Académica**

Alejandra Rodríguez Ocariz

Cristina Ramírez González

**Autoras**

Maite Plazas Belausteguigoitia

María Isabel Vilatela Moreno

**Coordinación técnico-pedagógica**

Carola Beatriz Diez Bísvaro

Leticia Gabriela Landeros Aguirre

**Colaboraciones**

Hilda Gómez Gerardo

Jeanette Pardío López

Programa Escuela y Salud

**Agradecimiento especial**

A las y los profesores de grupo y directores de escuelas por sus aportaciones para la redacción final del documento:

Alicia Vargas Alegría, Escuela Primaria "Ricardo Flores Magón", Baja California

Diana Minerva Segovia Preciado, Escuela Primaria "Miguel Guerrero", Baja California

Elena Eva García, Escuela Primaria "Centro de Luz y Progreso", Oaxaca

Laura Roldán Hernández, Escuela Primaria "José Azueta", Distrito Federal

**Cuidado de la edición**

Alejandra Rodríguez Ocariz

**Diseño y formación**

Claudia Cervantes Ayala

**Corrección de estilo**

Mario Alberto Mier Calixto

**Lectura de pruebas finales**

Tonatiuh Arroyo Cerezo

**Ilustración**

Ricardo Figueroa Cisneros

**Vinculación**

Jorge Humberto Miranda Vázquez

Primera edición, 2009

Primera reimpresión, 2011

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2011

Argentina 28, Colonia Centro,

C. P. 06029; México, D. F.

**ISBN 978-607-8017-47-8**

Distribución gratuita (prohibida su venta)

## **Estimadas profesoras, estimados profesores:**

Esta guía metodológica es un material didáctico que forma parte de la Caja de Herramientas de la propuesta pedagógica del Programa Escuelas de Tiempo Completo (PETC) de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública. Esperamos que sea de utilidad para orientar su práctica educativa en el tratamiento didáctico de las seis líneas de trabajo del Programa, y para enriquecer las actividades que desarrollan con sus alumnos en la Escuela de Tiempo Completo (ETC), conforme a lo previsto en los *Planes y Programas de Estudio de educación básica*.

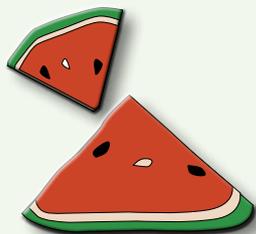
La guía constituye un recurso didáctico que busca fortalecer la práctica docente y ampliar las oportunidades de aprendizaje y el desarrollo de competencias de sus alumnos en ambientes lúdicos, de convivencia e interacción, aprovechando la ampliación de la jornada escolar en las ETC.

En este material educativo encontrarán un conjunto de estrategias, actividades, ejercicios y sugerencias que esperamos puedan poner en práctica en el aula, y fortalecerlos a partir de su experiencia docente y del conocimiento de sus alumnos.

El propósito es que esta guía pueda ser una fuente de consulta y de mejora permanente. Es un material didáctico flexible y práctico que se adapta a la diversidad de estilos y formas de trabajo docente. Ofrece alternativas para abordar distintas temáticas de la línea de trabajo, que se verán fortalecidas en el diálogo entre maestros y directores, y les permitirán diseñar nuevas estrategias didácticas a partir de las necesidades e intereses de sus alumnos.

Los invitamos a utilizar y aprovechar esta guía y los demás materiales del PETC. Deseamos contar con sus aportaciones y propuestas para enriquecerlos, así como sugerencias para diseñar nuevas estrategias, producto de la creatividad y el trabajo del colectivo docente, para mejorar los aprendizajes de niñas, niños y jóvenes del país.





<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>7</b>
<b>SENTIDO Y RELEVANCIA DE LA LÍNEA DE TRABAJO</b>	<b>11</b>
<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>15</b>
1. ¡A explorar!	15
2. Más acción a la vida	27
3. Prevenir para mejor vivir	43
4. Descanso y diversión	57
5. Bien alimentar para bien estar	69
<b>BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS COMPLEMENTARIOS</b>	<b>83</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>87</b>
<b>CUADERNO DE NOTAS</b>	<b>91</b>





**T**radicionalmente, la educación básica ha incluido contenidos respecto al tema de salud, y, dadas las condiciones actuales de vida, ahora más que nunca es necesario enfatizarlos y reforzarlos. Por ello, la línea de trabajo Vida saludable, para las Escuelas de Tiempo Completo, busca enriquecer el planteamiento que se hace desde los *Planes y Programas de Estudio*.

## ¿Qué tan saludables estamos?

En las últimas décadas, los estilos de vida en nuestro país se han modificado de manera notable debido a factores demográficos, laborales y socioeconómicos; entre otros: la concentración de la población en las zonas urbanas, el acelerado ritmo de vida, la integración creciente de la mujer a la fuerza laboral remunerada, las grandes distancias que hay que recorrer entre los hogares y los centros de trabajo, y la disminución del tiempo que los padres pasan con sus hijos.

Los datos son objetivos y preocupantes. Sabemos, por ejemplo, que tan sólo 18% de los escolares consume la cantidad recomendada de verduras y frutas,<sup>1</sup> y que la ingestión de agua sola es muy pobre. Por otro lado, el sedentarismo de la población en general va en aumento. Desde niños se establece un patrón de poca actividad física que empeora con la edad, de manera particular en las mujeres.<sup>2</sup> Se sabe que cerca de 40% de los niños y jóvenes, de entre 10 y 19 años de edad, llevan una vida sedentaria. Quizás parte de este sedentarismo se deba a que cada vez pasan más tiempo frente a la pantalla de televisión, con un promedio diario de más de 4 horas.<sup>3</sup>

Los cambios mencionados, aunados a otros factores, han provocado que se observe más sobrepeso y obesidad en la población, así como enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares, que hoy representan las primeras causas de enfermedad, discapacidad y muerte en nuestro país.

Algunos números: la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) de 2006 evidenció que 26% de los niños de 5 a 11 años, y 31% de los varones y 33% de las mujeres de entre 12 y 19 años, presentaban obesidad y sobrepeso.

- 1 Ramírez-Silva, I. et al., "Fruit and vegetable intake in the Mexican population: Results of the National Health and Nutrition Survey" (en prensa), *Tercer Informe de Calidad de A Favor de lo Mejor*, 2006.
- 2 *Tercer informe de calidad de los contenidos de los medios*, Asociación A Favor de lo Mejor, A. C., México, 2008. Disponible en línea en: <http://www.observamedios.com/Descargas/Informes/Informe%20de%20Calidad%202008.pdf>.
- 3 Hernández, B. et al., "Association of obesity with physical activity, television programs and other forms of video viewing among children in México City", *Int. J. Obes.*, núm. 23, 1999, pp. 845-854.

En el otro extremo se encuentra la desnutrición, que afecta más a los menores de 5 años (en particular, en las zonas rurales).

Adicionalmente, 16.6% de los escolares presentaron anemia. Esta cifra adquiere mayor relevancia cuando se relaciona con sus consecuencias, ya que los niños que la padecen tienen una menor resistencia a las infecciones, retardo psicomotriz, retraso en el crecimiento y problemas en el aprendizaje y el desempeño escolar.

En el caso de las enfermedades infecciosas transmisibles, como las gastrointestinales y las respiratorias, aunque han disminuido, persisten. Un ejemplo alarmante es la pandemia por el virus de la influenza que hemos enfrentado, hecho que nos advierte sobre la necesidad de poner más atención en la prevención.

### Ante esta situación, ¿qué podemos hacer?

La información anterior nos urge a pensar y a actuar. Por esta razón, el Programa Escuelas de Tiempo Completo (PETC) dedica una línea de trabajo al tema de la vida saludable como prioridad para la jornada ampliada a partir de los nuevos espacios que ésta provee, como, por ejemplo, el servicio de alimentación.

Como se aprecia en el siguiente esquema, la línea se enfoca en trabajar el tema a partir del autocuidado y la creación de entornos saludables, particularmente en casa (con la familia) y en la escuela (con la comunidad escolar), por medio de la promoción de cuatro determinantes de la salud de los niños: 1) actividad física; 2) prevención de enfermedades, riesgos y accidentes; 3) descanso y diversión, y 4) alimentación.

### ESQUEMA 1. Guía Vida saludable



## ¿Cómo lo hacemos?

La línea está integrada por cinco estrategias que se explican a continuación. Cada una cuenta con los elementos necesarios para desarrollar con los alumnos, de una manera sencilla y activa, encuentros enfocados siempre en la promoción de la salud mediante la atención a algunos factores que la determinan, así como al fomento del autocuidado y la creación de entornos saludables.

La estrategia “¡A explorar!” consiste en elaborar un diagnóstico grupal acerca de las condiciones que presenta la escuela sobre diversos aspectos relacionados con el cuidado de la salud. Tiene un carácter exploratorio y trata de acercar a los alumnos al tema. Se sugiere iniciar con ella y, a partir del diagnóstico general que elaboren los profesores y los niños, decidan con cuál o cuáles de las otras cuatro estrategias quieren continuar.

Las estrategias presentan la misma estructura: parten de un diagnóstico para después hacer propuestas de mejora y la puesta en práctica. A partir de la segunda, cada estrategia corresponde a un factor determinante de la salud.

“Más acción a la vida” está destinada a la actividad física. Propone que los alumnos y demás miembros de la comunidad escolar, por una parte, reconozcan los factores que facilitan o dificultan practicar un estilo de vida físicamente activo, y por la otra, identifiquen o creen alternativas para mejorar su actividad física habitual con el fin de alcanzar y mantener la salud.

Con “Prevenir para mejor vivir” se espera que los escolares reconozcan la importancia de prevenir enfermedades, riesgos y accidentes. Para ello distinguen posibles factores de riesgo relacionados con infecciones respiratorias agudas (Iras), enfermedades diarreicas agudas (Edas), y accidentes caseros y escolares. Asimismo, la estrategia promueve una actitud de prevención, seguridad, y cuidado personal y comunitario.

A través de “Descanso y diversión” los niños identifican la importancia del descanso, el sueño, la diversión y el buen uso del tiempo libre como factores protectores de su salud y promotores de la socialización.

Por medio de la estrategia “Bien alimentar para bien estar”, los alumnos, con el apoyo de los profesores y el resto de la comunidad escolar, reconocen factores personales y del entorno que influyen en sus prácticas alimentarias individuales, escolares y familiares. Además, proponen y realizan actividades que los motiven a alimentarse correctamente.





## Sentido y relevancia de la línea de trabajo

### ¿Por qué abordar este tema con mayor énfasis en la escuela?

#### ¿Qué papel se espera de las familias y los hogares?

Indudablemente, lo que ocurra en casa será clave para el desarrollo físico y social de los niños. Pero en este modelo que estamos construyendo día a día, se requiere concebir la escuela, la comunidad y la casa no como a islas separadas, sino como espacios que se comunican y se vinculan, y que deben ofrecer congruencia en la vida de un niño. En este sentido, la ETC tiene mucho que aportar en el ámbito de la salud de la comunidad escolar.

Aquí es oportuno resaltar que la escuela es uno de los contextos sociales más importantes para la educación en salud, debido a que:

- Más de 90% de la población total de niños en edad escolar asisten a la escuela, especialmente a la primaria.
- Los escolares están en una etapa en que la alimentación influye de manera definitiva, hoy y a futuro, en su crecimiento, desarrollo, rendimiento escolar y salud.
- Durante su estancia en la escuela, los niños desarrollan habilidades y destrezas para el cuidado de la salud propia, de su familia y de la comunidad.
- La escuela es parte importante de la red de influencias que forman las actitudes y patrones de conducta de los niños.
- Los hábitos de los niños se encuentran en formación, por lo que son más influenciables que en periodos posteriores; por lo tanto, es más probable que establezcan patrones de comportamiento que continúen a lo largo de la vida y que más tarde los inculquen a su propia familia.
- La escuela provee múltiples ocasiones para practicar hábitos saludables por medio de actividades que se realizan tanto en el aula como fuera de ella (en la cooperativa, los desayunos, el comedor...), y mediante los *Planes y Programas de Estudio*. Se trata de que las acciones se integren en una meta de educación saludable y que los actores estén activamente conscientes e involucrados. Es entonces cuando el entorno y la comunidad escolar se convierten en fuentes de aprendizaje.<sup>4</sup>



4 "Nutrition Education in Primary Schools. A planning guide for curriculum development", vol. 1, The Reader, FAO, Roma, 2005.

## Para no olvidar

Para que la educación en salud funcione en la escuela, debe involucrar al aula, al medio ambiente escolar, a la familia y a la comunidad.

Por ello, esta guía propone que los comportamientos saludables se promuevan a escala individual, se refuercen en los grupos y organizaciones, y se faciliten en el entorno.<sup>6</sup>

- La escuela es una de las intervenciones de salud pública con mayor eficacia en relación con su costo.<sup>5</sup>
- Puede convertirse en un entorno saludable no sólo para los niños, sino también para los profesores, los directivos, el personal de apoyo y los familiares de los alumnos.
- Integra diversos programas, tanto del sector educativo como del sector salud, entre otros, que buscan influir en los determinantes de la salud y contribuir al bienestar de los mexicanos.
- En especial, en las Escuelas de Tiempo Completo, la alimentación de los niños durante el horario escolar representa una excelente oportunidad formativa que busca, en corresponsabilidad con los padres de familia, ofrecer alimentos y comidas que contribuyan a una alimentación correcta, socializar en torno a los alimentos y establecer políticas que fomenten en los miembros de la comunidad escolar, actitudes y comportamientos alimentarios sanos.

### ¿Cuál es el papel del profesor?

Los profesores desempeñan un rol fundamental en el cambio de hábitos y actitudes, para mejorar las condiciones de salud de los alumnos y establecer una cultura de autocuidado y de estilo de vida saludables. Para ello, es indispensable que estén convencidos de su capacidad para contribuir a lograr cambios positivos en la salud de los niños, así como en la propia.

El enfoque que se propone para abordar el tema está centrado en la promoción de la salud por medio del autocuidado, y la creación de entornos saludables a partir del conocimiento y el manejo de cuatro determinantes de la salud.

Desde esta perspectiva, cualquier profesor con interés en el tema, puede desarrollarlo sin necesidad de conocimientos especializados, sino mostrando voluntad de aprender, cultivando una actitud de observación, y respetando el entorno, la historia y los conocimientos previos de sus alumnos y de la comunidad.

### ¿De dónde partimos?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad”.<sup>7</sup> Diversos factores intervienen de manera directa o indirecta en la salud y se les denomina *determinantes*

5 Organización Panamericana de la Salud, “Escuelas promotoras de la salud; entornos saludables y mejor salud para las generaciones futuras”, *Comunicación para la salud*, núm. 13, OPS, Washington, 1998, p. 27.

6 “Nutrition Education in Primary Schools. A planning guide for curriculum development”, vol 1, *The Reader*, FAO, Roma, 2005.

7 OMS, *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*, 1986.

**Para no  
olvidar**

**¿Qué son los determinantes  
de la salud?<sup>8</sup>**

Son los factores sociales, medioambientales, económicos, políticos y los comportamientos de las personas, entre otros, que por sí solos o en conjunto intervienen en la salud.

Por ejemplo, para una familia, algunos determinantes de su salud son: las condiciones de trabajo de los padres y su nivel educativo; el acceso a servicios de salud; sus hábitos de alimentación y patrones de actividad física; los factores ambientales; si cuentan o no con una red de apoyo familiar, y las actitudes y creencias que tengan sobre la salud.

**Para no  
olvidar**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, un estilo de vida saludable es:

Lo que podemos hacer con nuestro cuerpo para lograr salud y bienestar.

Lo que podemos hacer con nuestra mente para lograr salud y bienestar.

Lo que podemos hacer con otros para lograr salud y bienestar para nosotros, para la sociedad y para el medio ambiente.

de la salud. Algunos de éstos no dependen de nosotros (como la genética); sin embargo, en otros tenemos más control, como la alimentación y la actividad física.

Es evidente que no podremos abatir sólo desde la escuela las razones profundas de la falta de salud, pero hay mucho que podemos hacer a partir del trabajo con los cuatro determinantes de la salud mencionados antes: la actividad física; la prevención de enfermedades, riesgos y accidentes; el descanso y la diversión, y la alimentación.

Para contribuir a mejorar la salud de los niños y la propia, es necesario dirigir la mirada hacia los estilos de vida. Promover comportamientos saludables a escala individual y colectiva es una tarea difícil; necesitamos estar convencidos de la conveniencia, efectividad y viabilidad del cambio. No es suficiente con la motivación de practicar un comportamiento saludable; por ejemplo, nadie puede negar que comer verduras y frutas es muy deseable, pero sólo un pequeño porcentaje de la población consume la cantidad recomendada. Por lo tanto, requerimos una manera de reducir el trecho entre la intención y la acción; una forma de lograrlo es hacer que los comportamientos saludables sean fáciles de entender, aprender y practicar.



8 Programa Escuela y Salud, SEP, p. 78.

La línea de trabajo Vida saludable colabora en la formación de la comunidad escolar para que reconozca la importancia del cuidado individual y colectivo, y, a partir de ello, crear entornos saludables mediante el conocimiento y control de algunos determinantes que lleven a practicar estilos de vida saludables, como se propone en esta guía. El énfasis está puesto en prevenir problemas y promover la salud atendiendo los detalles de la vida diaria, en un proceso continuo, permanente y de corresponsabilidad.



## 1. ¡A explorar!

### Para no olvidar

La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.<sup>9</sup>



### Descripción general

Esta primera estrategia consiste en elaborar un diagnóstico grupal acerca de las condiciones de la comunidad escolar en relación con algunos aspectos que tienen que ver con el cuidado de la salud.

Se trata de explorar y acercarnos al tema junto con los alumnos. Es un momento de sensibilización en el que el profesor estará especialmente atento a las reacciones, saberes, valoraciones e intereses de los alumnos. Recuerda que el éxito de la tarea depende en gran medida de la actitud con que tu grupo y tú se acerquen ella.



### Propósitos

Acordar contenidos, formas y productos de trabajo, a fin de establecer una responsabilidad conjunta para el desarrollo de la línea Vida saludable.

Realizar un diagnóstico de algunos factores que determinan la salud en los ámbitos individual, escolar, familiar y comunitario, con el propósito de tomar decisiones conjuntas para el mejoramiento del autocuidado y el desarrollo de entornos saludables en la escuela.

<sup>9</sup> OMS, *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*, 1986.

## Aprendizajes que se promueven

Esta estrategia promueve que el alumno busque, evalúe y sistematice información de distintos orígenes o naturaleza, obtenida en la escuela, la casa o en otros medios a los que tenga acceso (bibliotecas, internet, comunidad). Asimismo, lo motiva a pensar, reflexionar, argumentar, analizar y sintetizar información respecto de los estilos de vida propios y de la comunidad, a partir de los cuatro determinantes de la salud que se abordan con esta línea: actividad física; prevención de enfermedades, riesgos y accidentes; descanso y recreación, y alimentación. Con ello se espera que los alumnos interpreten y expliquen procesos sociales y culturales, que tomen decisiones, y que actúen de manera individual y en colectivo, en aras de promover la salud y el cuidado ambiental, como formas para mejorar la calidad de vida, todo conforme se señala en el Perfil de egreso de la educación básica (2006).



### Materiales requeridos

Cuadernos, lápices y colores; pizarrón con marcadores o gises; una grabadora y/o cámara fotográfica (opcional), más los necesarios para las actividades y los productos que decidan realizar.



### Recomendaciones para el trabajo

#### a. Duración aproximada

Puede ser de 4 a 6 encuentros



#### b. Sugerencias para organizar a los alumnos

La duración variará de acuerdo con la forma en que cada grupo decida organizar la experiencia y el tiempo que se destine a ella: el grupo puede reunirse una vez a la semana o diariamente, conservar un mismo grupo o ser una actividad rotativa... También pueden decidir profundizar en el diagnóstico y, por lo tanto, demorarse un poco más en la búsqueda de información. Dependerá del interés del grupo y de la riqueza que vayan encontrando en la actividad.

### c. Consignas de partida

**Prepárate.** Lo primero es presentar a los niños el propósito de esta línea de trabajo, que se enfoca en la vida saludable, motivándolos, haciéndolos cómplices de la labor que emprenderán hacia el autocuidado y la creación de entornos saludables. Se propone lograr dicho propósito por medio del trabajo con cuatro factores determinantes de la salud de los niños: la actividad física, la prevención de enfermedades, riesgos y accidentes; el descanso y la recreación, y la alimentación.



#### Así o asá...

Además de los determinantes de la salud mencionados, pueden proponerse otros que quisieran explorar, como: sexualidad responsable y protegida, salud psicosocial, prevención de adicciones y violencia.



#### Entre todos

Procuren consultar o involucrar al personal del centro de salud cercano o a algún profesional de la salud (médico, enfermera, nutriólogo, promotor de salud...), ya que pueden resultar grandes aliados.

**Con mucho cuidado.** Hablar con el grupo acerca del estado que guardan la alimentación y la salud en el entorno puede ser una tarea delicada, pues en este espacio se trabajará con aspectos de la vida de los alumnos (y, por cierto, de sus padres y profesores). La manera de comer, los hábitos de higiene y el cuidado personal poseen una gran carga emocional y de identidad, y entrañan muchas posibilidades de discriminación. A lo largo de toda la línea de trabajo (y de esta estrategia en particular) prestaremos especial atención al manejo y tratamiento de experiencias, ideas y opiniones de los niños, a fin de alcanzar el máximo respeto y cuidado de las emociones del grupo, evitando cualquier burla, comparación ofensiva o trato discriminatorio.

**Contrasta lo que sabes, crees y supones.** El poder de las creencias es muy fuerte, y puede llevarnos con facilidad a pensar que lo que suponemos como profesores, o lo que aprendimos de niños, es la verdad universal. Con esta línea de acción se nos presenta una oportunidad de tomar distancia, y hacernos de material y perspectivas diversas que nos permitan contrastar la formación, experiencia y conductas propias.



## Desarrollo de la estrategia



### Encuadre: ¿qué es la salud para los niños?

Un primer momento de la estrategia consiste en recuperar lo que los alumnos saben o creen sobre la salud: qué es, cómo se conserva o se deteriora, qué conductas son más saludables que otras y por qué.

Es importante presentar con claridad al grupo el propósito de esta línea de trabajo y los cuatro determinantes de los que se ocupa.<sup>10</sup>

Dedica uno o dos encuentros a este encuadre. Para iniciar, puedes realizar una actividad como la siguiente:

#### *Ponemos en común nuestras ideas*

A partir de algunas preguntas generadoras, indaga acerca de la disposición, los saberes y las expectativas del grupo. Organiza a los alumnos en un círculo y disponte a escuchar. Toma nota y elabora listas con los aportes de los niños.

Para que los niños identifiquen los factores que acercan o alejan a una persona de la salud, escribe en el pizarrón o en una hoja grande de papel algunas preguntas generadoras; por ejemplo: ¿cómo reconocen a una persona sana?, ¿qué hace?, ¿qué dice?, ¿qué piensa?, ¿qué le ayuda a estar sana?

Estas mismas preguntas pueden plantearse para una persona enferma: ¿qué necesitamos para crecer sanos (en casa, en la escuela, en la comunidad), ¿por qué?, ¿y qué más?, ¿qué situaciones o personas los ayudan a estar sanos?, ¿dónde aprendieron eso?, etcétera. Anima a todos a participar, explicar y argumentar sus opiniones.



<sup>10</sup> Véase el apartado “Sentido y relevancia de la línea de trabajo”.

Este primer paso ayudará a establecer el punto de partida para la estrategia; te dará elementos para retomar los saberes de los alumnos, quienes se acercarán más a la posibilidad de hacer completamente suyos los aprendizajes de este espacio.

### ***Decidimos juntos por dónde empezar***

Una vez que todos han vertido sus opiniones, agrupa sus respuestas por categorías, según los determinantes de la salud con los que se relacionan. Propón al grupo la decisión de por dónde comenzar. Entre todos, decidan cuál o cuáles determinantes de la salud explorarán en esta primera estrategia: actividad física; prevención de enfermedades, riesgos y accidentes; descanso y recreación, o alimentación.

Un modo de facilitar la decisión sobre el determinante que se escogerá en esta estrategia es considerar alguno de los siguientes criterios: cuál tiene más problemas; cuál es más urgente; cuál es más fácil de abordar; de cuál sabemos más o menos, o se relaciona con uno o más contenidos específicos; cuál es de interés para el resto de la comunidad escolar; con cuál se beneficiarían más personas, o cuál pueden articular con otra línea de trabajo o programa que lleva la escuela.



### **Manos a la obra**

Una vez decidido el determinante o determinantes que se explorarán, el profesor y los alumnos seleccionan con quién o quiénes van a indagar sobre cada uno, mediante qué instrumento o actividad coleccionarán la información y especificarán en qué momento, de quién y en dónde quieren obtener la información. Una opción para organizar la actividad es escoger uno o más elementos de cada columna de la tabla que aparece enseguida. (Con letra *cursiva* se ejemplifica cómo puede abordarse la estrategia "¡A explorar!")

## Tabla organizadora

Para organizar el trabajo, recuerda considerar las circunstancias e intereses de la comunidad escolar.

Qué determinante de la salud a explorar y preguntas generadoras	Con quién explorar	Cómo explorar	Dónde y cuándo explorar	Producto
<p><b>ALIMENTACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es tu alimento favorito?</li> <li>• ¿Qué es lo que te gusta de él?</li> <li>• ¿Sabes cómo prepararlo?</li> <li>• ¿Qué alimentos se compran en la cooperativa escolar?</li> </ul>	<p>Compañeros de grupo</p> <p><i>Niños de otras edades o grupos</i></p> <p>Maestros</p> <p>Familiares</p> <p>Personal de la tienda-cooperativa</p> <p>Directivos</p> <p>Personal de intendencia</p> <p>Personal de apoyo (USAER, ATP, trabajadores sociales, etcétera)</p> <p>Personal del comedor</p> <p>Amigos</p> <p>Vecinos</p> <p>Comunidad</p>	<p>Entrevista</p> <p><i>Observación/registro</i></p> <p>Encuesta</p> <p>Grabación</p> <p>Lista de verificación</p> <p>Papalote con 4 coordenadas</p> <p>Imaginen la escuela idealmente ambientada para ser saludable</p> <p>Compartir experiencias</p> <p>Determinar las fortalezas y debilidades de los individuos, familias y comunidades</p> <p>Trabajo individual</p> <p><i>Fotos</i></p> <p><i>Trabajo en equipos</i></p> <p><i>Trabajo del grupo</i></p> <p>Trabajo colectivo</p> <p>Invitar a un miembro de la comunidad a que exponga</p> <p>Políticas de salud escolares</p>	<p>Escuela</p> <p>Casa</p> <p>Calle</p> <p>Barrio o Colonia</p> <p>Antes de ir a la escuela o al trabajo</p> <p>En la casa</p> <p>En el salón de clases o en el trabajo</p> <p><i>Durante el recreo</i></p> <p>Comidas</p> <p>Al salir de clases o del trabajo</p> <p>Tiempo libre</p> <p>Fines de semana</p>	<p>Plan de acción en 3 niveles: persona, familia y comunidad</p> <p>Informe del diagnóstico por medio de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gráficas, cuento, periódico mural, <i>cartel</i>, exposición, folleto, presentación colectiva, diagramas</li> </ul> <p>Kermés,</p> <p>Calendario de algo, etcétera.</p> <p>Políticas de salud escolares</p> <p>Radio escolar</p>

Supongamos que seleccionaron el determinante de la alimentación, que van a investigar los alimentos que los niños de otros grupos compran en la cooperativa escolar (mediante la observación y el registro de la venta de alimentos en el recreo), y que como producto quieren obtener propuestas para aumentar el consumo de verduras y frutas.

Para ello, forman equipos de 4 o 5 alumnos, definen qué y cómo van a explorar, preparan una hoja de registro, toman fotos, etcétera.

Cada equipo observa, por ejemplo, durante 15 minutos un día de la semana, qué alimentos compran sus compañeros durante el recreo y los anota en una hoja de registro como la siguiente:



Edad o grado	Mujer	Hombre	Alimento	Cantidad
3o.	✓		Taco de papa	1



### Así o asá...

Apunten el precio de cada alimento para calcular el promedio de lo que gastan los niños de su escuela en el recreo, en un día, en una semana o en un mes.

## Lo que averiguamos

Como siguiente paso vacían y organizan la información. Primero, cada equipo la captura, para después reunir la del grupo completo y anotarla en una tabla como la siguiente:

Alimento	Cantidad total de niños	Niñas	Niños
1 taco de papa	8	3	5
2 tacos de papa	5	2	3
1 vaso de jícama rallada	15	10	5

En este punto es conveniente abrir un espacio para que, entre todo el grupo, analicen los resultados, saquen conclusiones y aventuren explicaciones de los mismos, para que finalmente elaboren un diagnóstico de los aspectos del determinante o determinantes de la salud que eligieron. Una manera sencilla de prepararlo puede ser que completen frases como las siguientes (en este caso, las frases se refieren a la alimentación, ya que es el determinante que se eligió como ejemplo para esta primera estrategia):

- El alimento que más compraron los niños y las niñas en la cooperativa durante el recreo fue: \_\_\_\_\_
- El alimento que menos compraron los niños y las niñas fue: \_\_\_\_\_
- El alimento que más compraron los niños fue: \_\_\_\_\_
- El alimento que más compraron las niñas fue: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ niños y niñas compraron fruta.
- \_\_\_\_\_ niños y niñas compraron verdura.



### Para no olvidar

Con el fin de tener una buena alimentación, es necesario consumir verduras y frutas en abundancia. Sin embargo, sólo 18% de los niños de primaria consume la cantidad recomendada: al menos 5 porciones al día.

El recreo es un excelente momento para comer una verdura o fruta que ayude a alcanzar la meta de 5 porciones. Una porción equivale a una manzana mediana, un plátano, un vaso de verdura rebanada (como pepino, zanahoria, chayote, calabazas), un vaso de fruta picada (como melón, papaya o piña), o un vaso de jugo de naranja, de jitomate o de betabel con naranja.

Se sugiere reflexionar en torno a los resultados, planteando preguntas como las siguientes:

- ¿Consideran que los niños y las niñas compraron diversos alimentos o sólo unos pocos?
- ¿Es conveniente tomar un refrigerio a la hora del recreo o no? ¿Por qué?
- ¿Por qué es saludable comer verdura o fruta en el recreo?
- ¿Los alimentos que comieron sus compañeros los acercan o los alejan de una alimentación correcta? ¿Por qué? (Como apoyo, aquí podría consultarse el Anexo 1.)
- ¿Cómo podrían motivar a sus compañeros a comprar alimentos que los apoyen a integrar una alimentación correcta? (Véase el Anexo 1.)
- Según los resultados que obtuvieron, ¿qué sugerencias harían a los encargados de la cooperativa para que vendieran una mayor variedad de productos o más frutas y verduras?



### Así o así...

De acuerdo con el interés que muestren los niños en el diagnóstico, invítalos a:

- Elaborar hipótesis sobre las posibles razones por las cuales compran más o menos cierto tipo de alimentos.
- Identificar las semejanzas y diferencias que se presentaron por sexo o por grado escolar en la compra de alimentos en la cooperativa.
- Reflexionar sobre sus propios hábitos alimentarios; por ejemplo: qué compran para comer en la escuela, qué comen entre una comida y otra, quién prepara su refrigerio, quién compra la comida, y si se sienten capaces de preparar sus propios refrigerios.

Es muy importante que ayudes a los alumnos a relacionar la información que reunieron sobre alimentación y salud con este diagnóstico, y también a utilizarla en esta estrategia y en las demás.

### ¿Qué vamos a hacer con esto?

#### *Damos a conocer a la comunidad escolar*

Los alumnos usan distintos medios para comunicar los resultados y las conclusiones; entre otros: elaborando carteles para colocarlos dentro y fuera de la escuela; presentando texto, gráficas o ambos, e invitando a los diferentes miembros de la comunidad escolar a anotar su opinión sobre las acciones que convendría llevar a cabo, conforme al diagnóstico.

El profesor y los alumnos pueden invitar a un profesional de la comunidad –médico, nutriólogo, enfermera del centro de salud, trabajador social, practicante de medicina tradicional– para presentarle el diagnóstico que elaboraron y pedirle su opinión, así como algunas orientaciones para las acciones subsecuentes.

Posteriormente, elaboran un *plan de acción*; para ello, definen qué actividades realizarán, cómo, cuándo y quién o quiénes serán los responsables, para integrar equipos según sus intereses. Por ejemplo:

Actividad	Quién	Cómo	Cuándo	Propuestas (de acuerdo con las respuestas)
Averiguar por qué los niños compran en la cooperativa menos verduras y frutas que las niñas durante el recreo.	Equipo 1  Equipo 2	Entrevistan a dos niños de cada grado en el recreo.  Entrevistan a dos niñas de cada grado en el recreo.	La primera semana de octubre	Hacer las propuestas y llevarlas a cabo durante el resto del mes. Por ejemplo, sugerir productos o menús con verduras y frutas que les puedan gustar a los niños.

El profesor indaga si a los alumnos les interesa continuar con el determinante de la alimentación (para lo cual pasarían a la quinta estrategia, “Bien alimentar para bien estar”), o si desean explorar otro utilizando las estrategias segunda, tercera o cuarta. Los criterios mencionados en el apartado “Decidimos juntos por dónde empezar” pueden ser de utilidad para tomar la decisión.



## Elementos para evaluar

La mejor manera de evaluar es hacerlo durante toda la estrategia. Esto permite al profesor identificar posibles problemas, de manera que pueda hacer las modificaciones pertinentes para reforzar algún aspecto, o bien, para adaptar mejor la estrategia o las actividades a las necesidades de los alumnos y la escuela. Una evaluación continua proporciona a los niños motivación a lo largo del proceso y evita o disminuye la presión de los exámenes.

### ○ Evaluación de los aprendizajes logrados

Habilidades como la observación y registro de hechos o conductas para la investigación (por medio de los cuales se dio a conocer a la comunidad el diagnóstico y el plan de trabajo) constituyen productos muy valiosos para darles una mirada retrospectiva junto con el grupo reconstruyendo los pasos, identificando, afianzando y evaluando los aprendizajes. En el ejemplo se observó, se registró y se reflexionó sobre los alimentos que los niños compran en el recreo.

### ○ Evaluación del proceso

Es conveniente evaluar la participación de los alumnos en términos de su involucramiento con el tema, con sus compañeros y con el profesor; si fueron respetuosos al realizar las actividades (como la observación de conductas); si supieron defender su punto de vista y llegar a consensos, y, finalmente, si estos encuentros los sensibilizaron hacia el tema de la salud y fortalecieron su autoestima.





## Para no olvidar

*Actividad física* es cualquier movimiento del cuerpo que provoca que se gaste más energía que si estuviera en reposo. La Organización Mundial de la Salud la define como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”.<sup>11</sup>

### Intensidad de las actividades físicas:

- *Moderadas*: aquellas que requieren un esfuerzo físico mediano que obliga a respirar un poco más fuerte de lo usual, como caminar enérgicamente, bajar escaleras o bailar. Si éstas se realizan con mayor intensidad, se pueden catalogar como *vigorosas*.
- *Vigorosas*: aumentan las frecuencias cardíaca y respiratoria, como correr, andar en bicicleta cuesta arriba o jugar fútbol.
- *Ligeras*: serie de movimientos que supone un pequeño esfuerzo, como caminar paseando, limpiar y sacudir, planchar.

Los expertos recomiendan:

- Que los escolares acumulen diariamente al menos 60 minutos y los adultos 30 minutos de actividad física moderada. Se pueden acumular en una sesión o a través de varios intervalos de 10 minutos o más.
- Evitar periodos largos de inactividad física, como los que propician la televisión y los juegos electrónicos.<sup>12</sup>

## 2. Más acción a la vida



### Descripción general

En la primera estrategia, los alumnos y los profesores exploraron de manera general uno o más determinantes de la salud; aquí profundizarán en la actividad física: identificarán qué tanto proponen y realizarán nuevas iniciativas para incrementarla en su vida diaria.



### Propósitos

Identificar la actividad física que realizan los alumnos, y los factores que influyen en su práctica en el entorno escolar y familiar.

Descubrir posibilidades para incrementar la práctica de actividad física individual y colectiva en la escuela y la casa.

Implementar actividades para aumentar la práctica de actividad física individual y colectiva.

11 OMS, *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, Ginebra, mayo de 2004.

12 Biddle S., J. Sallis y N. Cavill, “Policy framework for young people and health-enhancing physical activity”, en Biddle S. J. Sallis y N. Cavill (eds.), *Young and active: young people and physical activity*, Health Education Authority, Londres, 1998, pp. 3-16.



**Para no  
olvidar**

### ¿Andamos? ¿Cómo andamos?

En general, los mexicanos hemos desarrollado un estilo de vida sedentario que se incrementa con la edad (en especial, en las mujeres). Así lo demuestran los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) de 2006, los cuales señalan que sólo la tercera parte (35.2%) de los adolescentes realizan la actividad física moderada o vigorosa recomendada de una hora diaria. A esto debe agregarse que 27.6% de los adolescentes pasan más de 3 horas al día frente a pantallas de televisión, computadoras o videojuegos, y los escolares, un promedio de 4 horas diarias.<sup>13</sup>

### Aprendizajes que se promueven

La estrategia fomenta en los alumnos el reconocimiento de sí mismos y de los otros como seres con potencialidades físicas y con posibilidades de mejorar su capacidad motriz. Favorece que los alumnos mejoren su estilo de vida y promueve su transformación hacia un estilo de vida activo y saludable. Con la generación de contextos lúdicos, recreativos y deportivos se busca, además, la interacción y la sana convivencia.

Con esta estrategia se contribuye al desarrollo de las competencias para la vida, principalmente aquellas enfocadas hacia la convivencia, ya que las actividades que se deriven de ésta implican relacionarse armónicamente con otros y trabajar en equipo para desarrollar su identidad personal y valorar la diversidad.<sup>14</sup>



### Materiales requeridos

Cuadernos, hojas, lápices y colores, más los necesarios para las actividades y los productos que decidan realizar.

13 Tercer informe de calidad de los contenidos de los medios, Asociación A Favor de lo Mejor A. C., México, 2008. Disponible en línea en: <http://www.observamedios.com/Descargas/Informes/Informe%20de%20Calidad%202008.pdf>.

14 SEP, Programas de Estudio 2009. Sexto grado. Educación Básica. Primaria, "Educación Física", p. 12.



## Entre todos

Con frecuencia, las escuelas se ven presionadas a obtener mejores calificaciones, y por ello tratan de dedicar más tiempo a las matemáticas o las ciencias. Esta situación ocasiona que los periodos para la educación física, el recreo y el consumo de alimentos (desayuno o comida si es el caso) disminuyan. Paradójicamente, la evidencia muestra que promover una mejor alimentación y nutrición, dedicar más tiempo a las clases de educación física y practicar actividad física puede lograr que los alumnos tengan un mejor desempeño académico.<sup>15, 16</sup>

Tal vez esto tenga que ver con que, tradicionalmente, los espacios de tiempo dedicados a la actividad física han sido considerados "complementarios", y no centrales para el desarrollo del niño. Es muy importante generar una integralidad (mente sana en cuerpo sano) en la formación de una vida saludable en los niños, y contribuir a la reducción del problema de la mala alimentación y el sedentarismo en ellos, porque influyen negativamente en su desempeño académico y su desarrollo interpersonal.

Mediante la línea de trabajo Vida saludable, la Escuela de Tiempo Completo brinda una gran oportunidad para que la escuela coloque el tema dentro de sus principales puntos por atender y se tome una postura al respecto: quizás establecer una política que asigne, valore y respete tiempos para comer y practicar actividad física, tanto como se hace para otras asignaturas.



## Recomendaciones para el trabajo

### a. Duración aproximada

De 4 a 8 encuentros, según el interés generado en los alumnos



### b. Sugerencias para organizar a los alumnos

Algunas de las tareas de esta estrategia pueden realizarse individualmente, como la búsqueda de información; sin embargo, será más enriquecedor si en las etapas posteriores trabajan en equipos de 3 o 4 alumnos.

### c. Consignas de partida

Una tarea de la comunidad escolar es crear, poco a poco, un entorno que ofrezca múltiples oportunidades de realizar diferentes actividades físicas, brindar apoyo sin forzar a las personas a practicarlas, valorar primordialmente la diversión y la salud, reconocer el esfuerzo y la participación del niño, y respetar su persona y su cuerpo.<sup>17</sup> Al cuidarse y participar activamente en el cuidado de los otros, cada miembro de la comunidad escolar se corresponsabiliza en la creación de salud.

**Prepárate.** Si la escuela cuenta con profesor de educación física, éste puede ser tu mejor aliado. Involúcralo de diversas maneras: solícitale su apoyo para que te proponga a ti y a los alumnos diferentes actividades físicas, juegos, ejercicios y rutinas que puedan realizarse en el aula; pídele que te explique las capacidades físicas que se estimulan y la intención de tales ejercicios.

- 15 Symons, C. et al., "Bridging student health risks and academic achievement through comprehensive school health programs". J. Sch Health. vol. 67, núm 6, agosto de 1997, pp. 220-227.
- 16 Etnier, J. et al., "The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, núm 19, 1997, pp. 249-277.
- 17 Plazas, M., "Actividad física para todos y para toda la vida", en El Plato del Bien Comer, Editora Victoria Montañez, México, 2002.



## Entre líneas

### Vinculación con recreación y desarrollo físico

Revertir el carácter competitivo –y muchas veces discriminatorio– que por años ha caracterizado a nuestro sistema educativo, no es algo fácil. Los adultos en primer lugar pueden acrecentar la conciencia al respecto, para ir modelando en el aula prácticas cooperativas, basadas en el respeto, la solidaridad y la ayuda mutua. Te invitamos a revisar la Caja de Herramientas (en particular, la guía de Recreación y desarrollo físico), y a poner en práctica algunos de los juegos de cooperación que allí se proponen; esto reforzará el aprecio y cuidado entre compañeros.

**Con mucho cuidado.** Hay niños a quienes les resulta especialmente difícil participar en actividades físicas, ya sea porque no han desarrollado las habilidades necesarias, presentan sobrepeso u obesidad, se sienten a disgusto con su cuerpo, tienen alguna discapacidad o enfermedad, o bien, porque no pueden desempeñar actividades físicas con la fuerza que las realizan sus pares. Es muy importante que estos niños no se sientan señalados. No los fuerces a competir si no quieren y evita las comparaciones entre tus alumnos. Reconoce y premia la participación mucho más que el “ganar”; así todos tienen la oportunidad de experimentar el éxito. Puedes modificar los ejercicios, juegos y deportes para adaptarlos a diferentes necesidades; por ejemplo, disminuir la altura de la canasta de baloncesto o de la red de voleibol. También es conveniente que ofrezcas opciones individuales, pues algunos niños evitarán estar en equipo.

Es necesario asegurarse de que los niños estén en condiciones de realizar actividad física. Para ello, puedes consultar sus constancias o certificados médicos, la Cartilla Nacional de Salud, o incluso con las familias al principio del año escolar o antes de la implementación de las actividades relativas a esta estrategia. Asimismo, conviene revisar que tanto las áreas de recreación y deporte, como los juegos y equipos que utilicen estén en buen estado.



## Desarrollo de la estrategia



### Encuadre: ¿qué es la actividad física?

Puedes invitar a tus alumnos a experimentar la actividad física; escoge una sencilla, en la que todos, incluso tú, puedan participar y divertirse (por ejemplo, “Escondidillas” o “Encantados”). De ser posible, realízcala al aire libre en el patio o en un espacio amplio.

## Ponemos en común nuestras ideas

Antes de empezar la actividad, pide a cada alumno que se fije en cómo es el ritmo de su respiración y el de su corazón (que ponga una mano a la altura de su corazón para percibir cómo late). Inmediatamente después de que terminen de jugar, vuelve a pedirles que sientan sus ritmos respiratorio y cardiaco. Pregúntales: ¿qué diferencia notan en su respiración y en los latidos de su corazón, al comparar antes y después de realizar la actividad? ¿Se aceleró el corazón? ¿Por qué? ¿Y la respiración? ¿Cómo se sintieron? ¿Se divertieron? ¿Les gustaría repetir esta actividad física o se les ocurre alguna otra? ¿Qué actividades físicas conocen? ¿Cuáles les gustan y por qué? ¿Cuáles practican? ¿Qué tipo de actividades físicas existen? ¿Qué actividades mejoran la capacidad del corazón y los pulmones; cuáles, la fuerza y resistencia muscular, y cuáles, la flexibilidad?

**Para no  
olvidar**

### Beneficios de la actividad física<sup>18</sup>

Aumenta la confianza y la autoestima.	Mejora el estado de ánimo.
Propicia un sueño reparador.	Reduce la ansiedad y el estrés.
Apoya la relajación.	Favorece la aceptación del propio cuerpo.
Acrecienta el sentimiento de energía y bienestar general.	Favorece la integración de redes sociales saludables.
Se asocia con el incremento de la longevidad y menor discapacidad.	Previene y reduce los riesgos de enfermedades como obesidad, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon, enfermedad coronaria y depresión.
Mejora la capacidad física.	Ayuda a alcanzar y/o mantener un peso saludable.
Disminuye el riesgo de accidentes relacionados con caídas.	Fortalece músculos y huesos.

**El ejercicio y la actividad física son el pilar para la prevención de enfermedades crónicas.<sup>19</sup>**



18 Warburton, Darren, Cristal Whitney y Shannon Bredin, "Health benefits of physical activity: the evidence". CMAJ. vol. 174, núm. 6, marzo de 2006, pp. 801-809.

19 OMS, *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, mayo de 2004.

## Decidimos juntos por dónde empezar

Definan entre todos qué aspecto quieren investigar. Una opción divertida y desafiante es partir de las creencias o mitos que existen al respecto, o de los comentarios que han oído, y encontrar si son falsos o verdaderos. Por ejemplo:

- *Los niños son más hábiles que las niñas para los deportes.*
- *Las niñas que practican deportes (como fútbol), corren o se trepan a los árboles, pierden su feminidad.*
- *La actividad física, el ejercicio y el deporte son para realizarse en el fin de semana.*
- *Las personas que practican actividad física lo hacen para bajar de peso.*
- *Para que el ejercicio beneficie tiene que ser fuerte y durar periodos largos.*
- *Es caro realizar actividad física, porque hay que tener ropa y equipo especiales.*
- *La actividad física hace que las personas estén más fuertes y se sientan bien.*
- *Los niños y las niñas que son activos rinden más en la escuela.*

Estas afirmaciones se prestan para una actividad de debate o juicio en el grupo, donde, tal vez por equipos, defiendan o ataquen las posturas (siempre con argumentos). Esto propiciará el desarrollo de competencias fundamentales; entre otras: construir consensos; emitir y defender juicios argumentados: escuchar activamente, y enriquecer los propios puntos de vista a partir de información seleccionada.



### Así o así...

Para reunir información con los niños de menor edad, se les puede pedir que identifiquen cuáles de sus héroes son activos y cuáles sedentarios, cuáles se ven fuertes y cuáles no tanto, y preguntarles por qué lo consideran así. ¿Habrá alguna relación entre su actividad física y su fortaleza? En los cuentos y libros también pueden encontrar aspectos relacionados. Además, pueden aprovecharse algunas caricaturas y programas de televisión escogidos para este propósito.

## Reunimos información sobre el tema

Una vez que se han explorado las posiciones grupales, van a recopilar información. Puede ser muy interesante detectar personas de la comunidad que sean muy activas físicamente, y entrevistarlas sobre su estilo de vida, las actividades que practican y qué factores favorecen o dificultan que hagan actividad física. Los campos deportivos, las canchas de fútbol, los parques y los gimnasios son buenos referentes.

## Para no olvidar

### ¿Qué más podemos hacer para que los niños quieran mantenerse activos?

- Aumentar el tiempo que pasan al aire libre.
- Que se sientan capaces. No es suficiente con que el niño tenga la motivación de ser más activo; debe convencerse de que cuenta con las capacidades para lograrlo o que puede desarrollarlas; por tanto, es indispensable dedicar tiempo al entrenamiento de habilidades.
- Que cuenten con el respaldo de sus padres y adultos cercanos, ya sea porque valoren la actividad física, o bien, porque ellos sean activos.
- Que reciban apoyo de sus compañeros.
- Que experimenten éxito en lo que hacen.
- Que tengan acceso a espacios seguros.
- Que haya una gran variedad de actividades para incrementar las probabilidades de que alguna o algunas les gusten.

### Los factores que más influyen para que los niños no quieran realizar actividad física son:

- Que la sientan como obligación.
- Que experimenten el fracaso, situaciones vergonzosas o aburridas.
- Que los presionen para entrar en competencias cuando no quieren participar.
- La burla de sus compañeros o de los adultos.
- Utilizar una reglamentación excesiva en los juegos, ejercicios o deportes.

¿Dónde buscar más información? En la escuela y en la casa: los libros de las Bibliotecas Escolar y de Aula, Enciclomedia, internet, revistas, el esquema "Actívate"<sup>20</sup> y programas de televisión, entre otros.



## Manos a la obra

Al igual que en las demás estrategias de esta guía, puede utilizarse la tabla organizadora de las tareas, para escoger a quien o quienes realizarán el diagnóstico y en dónde, cómo reunirán la información, y para definir el producto o productos que desean obtener.

A manera de ejemplo (destacado con letra *cursiva*) se propone: que averigüen qué tanto movimiento realizan los alumnos del grupo y el profesor durante la jornada escolar; que identifiquen factores que lo facilitan o lo dificultan; que propongan actividades que impliquen más movimiento, y que las realicen.

20 *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencia para una nueva cultura de la salud. Contenido y estrategias didácticas para docentes*, Secretaría de Educación Pública-Secretaría de Salud, México, 2008, p. 91.

## Tabla organizadora

Para organizar el trabajo, recuerda considerar las circunstancias e intereses de la comunidad escolar.

Qué	Quién	Cómo	Dónde y cuándo	Producto
<p><b>MÁS ACCIÓN A LA VIDA</b></p> <p>¿Qué actividad física es su preferida? ¿Dónde y con quién la practican?</p> <p>¿Quieren experimentar diferentes actividades físicas para descubrir cuáles les gustan o para cuáles son hábiles?</p> <p>¿Qué tanto se mueven en un día?</p> <p>¿Estarían dispuestos a hacer más "actividades movidas"?</p> <p>¿Qué actividades de mucho movimiento hacen?</p> <p>¿Cuántas horas ven la TV al día?</p> <p>¿Qué ventajas tiene llevar una vida físicamente activa?</p>	<p><i>Compañeros de grupo</i></p> <p>Niños de otras edades o grupos</p> <p><i>Profesores</i></p> <p>Familiares</p> <p>Personal de la tienda-cooperativa</p> <p>Directivos</p> <p>Personal de intendencia</p> <p>Personal de apoyo (USAER, ATP, trabajadores sociales, etcétera)</p> <p>Personal del comedor</p> <p>Amigos</p> <p>Vecinos</p> <p>Comunidad</p>	<p><i>Entrevista.</i></p> <p><i>Observación/registro</i></p> <p>Encuesta</p> <p>Grabación</p> <p>Lista de verificación</p> <p>Clases prácticas</p> <p>Intercambio de opiniones</p> <p>Demostraciones</p> <p>Excursiones</p> <p>Representaciones</p> <p>Compartir experiencias</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Fotografías</p> <p>Trabajo en equipos</p> <p>Trabajo del grupo</p> <p>Trabajo colectivo</p> <p>Invitados externos</p> <p>Políticas de salud escolares</p> <p>Bibliotecas</p> <p>Mímica</p> <p>Historieta</p> <p>Diálogos simultáneos</p> <p>Mesa redonda</p>	<p>Escuela</p> <p>Casa</p> <p>Calle</p> <p>Barrio</p> <p>Colonia</p> <p><i>Aula</i></p> <p>Trabajo</p> <p>Recreo</p> <p>Parque</p> <p>Plaza</p> <p>Clínica</p> <p>Mercado</p> <p>Deportivos</p> <p>Comidas</p> <p>Salida de clases</p> <p>Antes de ir a la escuela o al trabajo</p> <p>Tiempo libre</p> <p>Fines de semana</p>	<p>Gráfica</p> <p><i>Cuento</i></p> <p>Periódico mural</p> <p>Cartel</p> <p>Exposición</p> <p>Folleto</p> <p>Presentación</p> <p>Diagrama</p> <p>Simulacros</p> <p>Creación de espacios para actividad física</p> <p>Convocatorias</p> <p>Degustación</p> <p>Kermés</p> <p>Tianguis</p> <p>Calendario</p> <p>Políticas de salud escolares</p> <p>Radio escolar</p> <p>Exposición de dibujos</p> <p>Desfiles</p> <p>Cantos</p> <p>Obra de teatro</p> <p><i>Representación gráfica</i></p>

## Buscar información

Para iniciar la investigación, se forman tres equipos de niños y niñas, buscando que la participación sea equitativa. El profesor define cuántos días dedicarán a esta etapa.

- Un primer equipo diseña un formato para registrar las actividades que los miembros del grupo y el profesor realizan en una jornada escolar usual, y la proporción del grupo que las lleva a cabo (una cuarta parte, la mitad, tres cuartas partes, todos). ¿Cuántas de ellas implican movimiento? ¿Son actividades ligeras, moderadas o vigorosas?
- El segundo equipo entrevista a sus compañeros y al profesor para identificar qué factores influyen en su práctica de actividad física en el entorno escolar: el lugar, la presencia de determinadas personas, sentir que tienen o no la habilidad necesaria, el apoyo de los compañeros, el momento del día en que se realiza, si lo hacen de manera voluntaria u obligatoria, etcétera.
- El tercer equipo elabora un cuestionario para indagar si a su profesor y a sus compañeros les gustaría integrar más movimiento durante el tiempo que pasan en el aula, en qué momento o momentos consideran que se podría incluir y qué actividades sugieren.



### Así o asá...

Para que los niños más pequeños identifiquen qué tanto se mueven, puede tener cada uno una cajita o envase pequeño y fichas grandes de tres colores. Entre todos deciden con qué colores identificarán las actividades ligeras, las moderadas y las vigorosas. Se sugiere colocar, en un lugar visible, una ilustración para cada intensidad y pegar una ficha del color que le corresponda. A lo largo del día, cada vez que un niño realice alguna actividad física, mete una ficha del color indicado en el recipiente. Al final del día, cuentan cuántas tienen de cada color y lo anotan en su cuaderno, y así, hasta completar una semana.

## Lo que averiguamos

Es conveniente revisar los resultados de la primera estrategia por si hubiera información que les fuera útil para esta parte.

¿Cómo mostrar de manera atractiva los resultados de la investigación? A modo de sugerencia, un equipo puede realizar, en la ilustración de un reloj, una gráfica de pastel con los resultados del registro de las actividades que los alumnos y los profesores

realizan, indicar cuáles son y mostrar con diferentes colores si su intensidad es ligera, moderada o vigorosa, señalando, además, el número de alumnos y la proporción dentro del grupo que las realiza.

Reloj 1:	Reloj 2:	Reloj 3:
<p><b>8:00 a 9:00</b> <i>Clase de Educación Física</i></p> 	<p><b>7:00 a 7:15</b> <i>Actividad física en casa</i></p> 	<p><b>9:00 a 10:00</b> <i>Clase de Educación Física</i></p> 
<p><b>12:30 a 1:00</b> <i>Cascarita de futbol en la escuela</i></p> 	<p><b>11:00 a 12:00</b> <i>Juego de basquetbol</i></p> 	<p><b>2:30 a 3:00</b> <i>Juegos colaborativos</i></p> 
<p><b>4:15 a 4:30</b> <i>Activación física en la escuela</i></p> 	<p><b>6:00 a 7:00</b> <i>Salir en bicicleta con los amigos</i></p> 	<p><b>5:00 a 6:00</b> <i>Juego libre en la calle con hermanos y amigos</i></p> 

Un segundo equipo puede elaborar una tabla como la siguiente:

Qué nos facilita hacer actividad física	Qué nos dificulta hacer actividad física

¿Qué tal si un tercer equipo dibuja dos relojes? En uno de ellos marca las sugerencias sobre el momento y las actividades que se practicarán. En la carátula del otro indica, por ejemplo, la proporción de miembros del grupo que desea hacer más actividad física.

En asamblea, los equipos comparten sus hallazgos y se abre un espacio para analizarlos y obtener conclusiones.

## Nos ponemos en marcha

Se integran nuevamente en equipos de acuerdo con sus intereses; van a crear alternativas para incrementar su actividad física. Por ejemplo:

- Crear un fichero con propuestas de actividades para moverse durante las clases. Podrían ser actividades para: entrar al salón; cambiar de una asignatura a otra; tranquilizarnos cuando estamos muy inquietos o distraídos; tener más energía; poner más atención; ordenar el salón; salir a recreo; ir al baño; cuando hace frío o calor o llueve; estar en silencio, sentados o de pie, etcétera.
- Diseñar un calendario en el que cada día, durante un mes, propongan una actividad (de fuerza, resistencia, flexibilidad o capacidad cardio-respiratoria) que los ayude a incrementar su actividad y condición física.

Es importante que la propuesta de opciones parta de su realidad. Para ello, deben considerar los factores identificados que facilitan su práctica de actividad física y los que la dificultan, para que las propuestas fomenten los primeros y eliminen o minimicen los segundos.

Asegúrense que tanto el fichero como el calendario estén siempre a la mano para consultarlos con frecuencia.

¡Llegó el momento de la acción! ¡A moverse! Definan cuándo iniciarán y con qué actividades; si las practicarán en algún horario de la jornada escolar o no; en qué ocasiones usarán el fichero, y en cuáles, el calendario; quién conducirá las actividades, si se turnarán y cada cuándo.

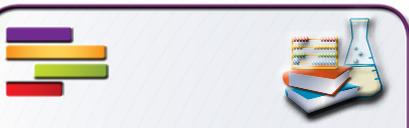


### Así o asá...

Crear un cuento o representar una obra de teatro son excelentes medios para que los niños menores integren lo que averiguaron, se pongan en marcha y comuniquen su experiencia.

## Cómo vamos

Un enorme calendario colocado en un lugar visible del salón, bien puede servir para que los alumnos y el profesor monitoreen sus avances. Por equipos se turnan para dibujar o escribir las actividades que realizan. Esta forma de registro funciona muy bien con los niños de los primeros grados.



### Entre líneas

Tanto las ilustraciones de los relojes como la tabla, el fichero y el calendario, pueden dar pie a actividades relacionadas con la matemática (gráficas, fracciones y mediciones).

### Para no olvidar

La idea es incorporar poco a poco más actividad física en todo lo que hacen en su jornada escolar.

Es muy importante que los niños y tú se sientan incluidos, y que encuentren diversión en lo que hacen. Piensen que cada actividad es una oportunidad de mantenerse en movimiento.

### ¿Qué vamos a hacer con esto?

#### *Damos a conocer a la comunidad escolar*

Comunicarán sus hallazgos, para que más personas compartan lo que el grupo está haciendo, se reconozca su labor y contagien a otros para que pongan más acción a su vida, promoviendo el autocuidado y creando entornos saludables.

#### Otras alternativas

Otra situación que puede resultar particularmente eficaz para incrementar la actividad física es reducir el “tiempo de pantalla” (el que se pasa frente a la televisión, las maquinitas, la computadora, el celular...), con la ventaja de que puede involucrarse a toda la familia.

Para lograr los resultados esperados, es muy importante sensibilizar a los padres de familia de manera que los niños encuentren en ellos un apoyo para disminuir el “tiempo de pantalla”, a la vez que juntos descubren o crean alternativas factibles para aumentar la actividad física. Para alcanzar este último objetivo, es necesario que



### Entre todos

Una forma fácil de divulgar la experiencia y los resultados es que te pongas de acuerdo con los profesores de diferentes salones, para invitar a los equipos a hacer una ronda por la escuela y que compartan lo que averiguaron y cómo lo lograron; que muestren los relojes, la tabla, el fichero y el calendario de propuestas y, por supuesto, que dirijan algunas actividades físicas divertidas con el resto de sus compañeros. También sería conveniente invitar a los familiares de los alumnos a compartir esta actividad.

cada niño y su familia consideren sus condiciones particulares; por ejemplo, qué actividades pueden realizar en viviendas con poco espacio, o si cuentan con áreas verdes cercanas a sus casas. En este sentido, las Escuelas de Tiempo Completo representan una clara alternativa para que alumnos, profesores y hasta padres de familia incorporen actividad física de manera cotidiana.

Con el propósito de sensibilizarse respecto del tiempo que se dedica habitualmente a actividades sedentarias y disminuirlo o cambiar parte de él por actividades más movidas, resulta útil trabajar con el “tiempo de pantalla”. Puede iniciarse con preguntas motivadoras, como: ¿qué es el “tiempo de pantalla”? ¿Cuánto tiempo estiman que pasan los niños mexicanos viendo televisión? Mientras toman sus alimentos, ¿ven televisión? ¿Cuánto “tiempo de pantalla” calculan que acumulan en un día o en una semana?

Hay que registrar el “tiempo de pantalla” durante varios días, y asegurarse de que se incluyen los días en que van a la escuela y fines de semana. ¿Qué tal si registran la información en una tabla como la siguiente?

Día	Horas y minutos “de pantalla”	Tipo de pantalla: (TV, videojuegos, computadora...)	Con quién estaba y qué hacía
Lunes 2	45 minutos	Televisión	Con mi familia, mientras comíamos.
Martes 3	1 hora y media	Televisión y videojuegos	Estaba solo.



Después de anotar el “tiempo de pantalla” y obtener un promedio diario, es conveniente reflexionar en torno a los resultados: ¿cuánto “tiempo de pantalla” dedican al día? ¿Es más o menos de lo que esperaban? ¿Cuánto consideran que es adecuado? ¿Estar periodos largos frente a una pantalla puede ser perjudicial? ¿Por qué? ¿Pasan más tiempo frente a una pantalla cuando están solos o acompañados? ¿Cuánto tiempo dedican a estar en la escuela, en clases, y cuánto a la pantalla? ¿Sería fácil o difícil reducir el “tiempo de pantalla”? ¿Cómo podrían convencer a sus familiares de disminuirlo? ¿En cuánto estarían dispuestos a disminuir su “tiempo de pantalla”? ¿Qué otras actividades más “movidas” y divertidas podrían realizar solos o con sus familiares para acortar su “tiempo de pantalla”?

A partir de esta información y de su análisis, tal vez valdría la pena establecer entre todos un “tiempo de pantalla” semanal razonable, como si fuera un presupuesto, y diseñar un vale en el que se vaya marcando el tiempo que se usa. Habrá quien para el segundo día ya consumió su presupuesto y se vea obligado a inventar otras actividades para pasar el rato. Y por el contrario: no faltará a quien le sobren horas. En este último caso, ¿se pueden ahorrar para usarlas durante otra semana? Además de las metas individuales, ¿sería factible poner metas grupales y familiares?



## Elementos para evaluar

### ○ De los aprendizajes logrados

Una manera fácil de verificar los aprendizajes logrados es revisar los productos que elaboraron los alumnos, en los cuales se observará si:

- Identificaron qué tanta actividad física practican y diferenciaron su intensidad.
- Supieron dónde encontrar información complementaria.
- Reconocieron factores que promueven la actividad física que realizan y cuáles la dificultan, tanto en la escuela como en sus casas.
- Crearon y experimentaron juegos, rutinas o ejercicios que implican estar físicamente activos.
- Compartieron el proceso de tomar decisiones.
- Comunicaron la experiencia.
- Registraron las actividades que experimentaron.

Es oportuno abrir un espacio para que cada alumno reconozca y valore cuáles fueron sus aprendizajes; esto desarrollará su autoestima y la confianza en sí mismo.

### ○ Evaluación del proceso

Para cerciorarse de que todos los miembros de los equipos cooperan, se les puede solicitar que indiquen cuál fue su aportación en cada etapa y cómo se autoevalúan en relación con los trabajos que realizaron en los diversos equipos; por ejemplo: si fueron respetuosos con las ideas de sus compañeros, si buscaron información y la registraron, si apoyaron a otros alumnos... Asimismo, durante el proceso, es conveniente preguntarles si les está gustando o no la estrategia, cómo pueden mejorarla o de qué otra forma podrían lograr los mismos propósitos.





### Para no olvidar

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) de 2006, la prevalencia general de *infecciones respiratorias agudas* (IRA) en los niños con menos de 10 años fue de 42.7%. Entre las más comunes están la gripe o resfriado común, la amigdalitis, la bronquitis y las infecciones de oído. El lavado frecuente y adecuado de las manos disminuye hasta 45% las consultas médicas por enfermedades respiratorias.<sup>21</sup> Los escolares son muy proclives a comer o beber de los alimentos que ya probaron sus compañeros. Evitar esta práctica es otra forma de reducir las IRA.

Las *enfermedades diarreicas agudas* (EDA) por lo general son infecciosas y también autolimitadas. Su complicación más frecuente producida por la diarrea es la deshidratación. El 60% de las enfermedades infecciosas intestinales puede prevenirse con el simple acto de lavarse las manos antes y después de ir al baño, y antes de ingerir cualquier alimento.<sup>22</sup>

Los accidentes se encuentran entre las primeras causas de muerte en los grupos de preescolares y escolares.<sup>23</sup> "La muerte no es la única consecuencia de los accidentes, pues deben considerarse, en los casos no mortales, la pérdida de las actividades cotidianas –escuela y trabajo– durante la hospitalización y convalecencia, y las secuelas –muchas veces incapacitantes de por vida–, que requieren programas de rehabilitación prolongados y costosos."<sup>24</sup>

## 3. Prevenir para mejor vivir



### Descripción general

Esta estrategia propone explorar algunas enfermedades, riesgos y accidentes comunes en los escolares, a partir de la situación real que viven ellos y su comunidad escolar, para luego proponer y emprender acciones que las prevengan y que estén a su alcance.



### Propósitos

Identificar algunas de las enfermedades, riesgos y accidentes más comunes en los escolares, mediante la exploración de las condiciones de la escuela.

Proponer e implementar acciones dirigidas a prevenir algunas de las enfermedades, riesgos y accidentes.

### Aprendizajes que se promueven

Por medio de esta estrategia se fortalece el desarrollo de competencias para el manejo de situaciones de en-

21 *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencia para una nueva cultura de la salud. Contenido y estrategias didácticas para docentes*, Secretaría de Educación Pública-Secretaría de Salud, México, 2008, p. 94.

22 *Ibidem*, p. 25.

23 "Epidemiología de los accidentes. Mortalidad", <http://conapra.salud.gob.mx/conapra/mortalidad.html>.

24 Olaiz-Fernández, G. et al., *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*, Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca, 2006.

fermedad, riesgos y accidentes. Con ese objetivo se plantean y se llevan a buen término alternativas para la solución de problemas y propiciar cambios. De igual manera, la estrategia impulsa el autocuidado y la cooperación para la creación de entornos saludables.

Con base en los rasgos del *Perfil de Egreso* de la educación básica (2006), la estrategia busca que los alumnos adquieran y empleen sus conocimientos, a fin de interpretar y explicar procesos sociales, económicos, culturales y naturales, así como para tomar decisiones y actuar, de forma individual y colectiva, en aras de promover la salud y el cuidado ambiental como formas para mejorar la calidad de vida.



## Materiales requeridos

Cuadernos, hojas, lápices y colores, más los necesarios para las actividades y los productos que decidan realizar.



## Recomendaciones para el trabajo

### a. Duración aproximada

Esta estrategia bien puede llevar 8 encuentros. Sin embargo, es fácil que se prolongue dado el interés que despiertan, en los alumnos y demás miembros de la comunidad escolar, los diferentes aspectos relacionados con las enfermedades, riesgos y accidentes, y la conciencia de que es posible emprender acciones para tener una vida más saludable.

### b. Sugerencias para organizar al grupo

Pueden participar en esta estrategia alumnos organizados por grado escolar, a fin de que realicen una evaluación sobre las enfermedades y riesgos más frecuentes en su grupo. Esto con la idea de generar un sentido de equipo y construir propuestas para cuidarse entre quienes comparten un mismo salón de clases o grupo/grado. Adicionalmente, puede llevarse a cabo un espacio para compartir con todos los grados y evaluar la situación de la escuela en su conjunto.

### c. Consignas de partida

**Prepárate.** La prevención de enfermedades, riesgos y accidentes es uno de los determinantes de la salud que aborda esta línea. Cabe resaltar que la participación activa y organizada, así como la corresponsabilidad de los alumnos, profesores, personal de intendencia y de apoyo, y los padres de familia, no sólo son convenientes sino necesarias para lograr el autocuidado y la creación de entornos saludables para la promoción de la salud.



#### Entre todos

Si de sumar esfuerzos se trata, los Consejos Escolares de Participación Social (CEPS) pueden ser de gran apoyo. ¡Aprovéchalos!

Entre otras acciones que se proponen en el Programa Escuela y Salud, los CEPS, junto con las autoridades escolares, pueden gestionar recursos o conseguir apoyos –tanto de autoridades locales y municipales, como de asociaciones civiles y otros grupos– para que la escuela y su entorno cuenten con mejores condiciones de salud y seguridad. De igual manera, pueden elaborar un directorio de instituciones que auxilien en caso de contingencia, y crear una red de apoyo efectiva para eventualidades, entre otras acciones.

Es importante recordar que esta tarea implica un esfuerzo conjunto y permanente que requiere constancia, paciencia y, de ser posible, una dosis de buen humor. Todo ello será ampliamente recompensado: los alumnos cuidarán más de sí mismos, la comunidad escolar creará un entorno que propicie una mejor salud, las relaciones entre sus miembros serán más armoniosas, y se incrementará el rendimiento escolar y laboral.

**Con mucho cuidado.** Puede haber problemas cuando los niños llevan a casa nuevas ideas, actitudes y prácticas que aprenden en la escuela, ya que pueden ser diferentes y hasta opuestas a las de su familia. Una forma de evitar esta situación es involucrar lo más activamente que sea posible a sus padres. Quizás, como producto final de esta y otras estrategias, los niños pueden presentar sociodramas, pequeñas obras de teatro o elaborar folletos dirigidos a la familia. ¿Qué otras acciones serían útiles en el caso de tu escuela?



## Desarrollo de la estrategia



### Encuadre: prevención de enfermedades, riesgos y accidentes

Una manera de iniciar consiste en indagar si los niños saben cuáles son las enfermedades y accidentes más comunes en la etapa escolar, que se presentan tanto en la escuela como en la casa. En esta guía se proponen: enfermedades respiratorias agudas (IRA), enfermedades diarreicas agudas (EDA), y algunos riesgos y accidentes. Sin embargo, es importante que trabajen aquellos que representen una amenaza real para su salud; por ejemplo, puede tratarse de una localidad que se vea amenazada por desastres naturales, como inundaciones o temblores.

#### Ponemos en común nuestras ideas

Qué mejor que partir de su realidad y explorar las condiciones de seguridad escolar y familiares.

Para indagar las condiciones, los alumnos pueden integrar equipos de acuerdo con sus intereses en torno al tema –enfermedades, accidentes y riesgos– y preparar un cuestionario con preguntas como las siguientes,<sup>26</sup> para, por ejemplo, realizar entrevistas como si fueran para prensa, radio o televisión.

*Enfermedades:* ¿te has enfermado de diarrea, gripe, tos o del oído en el último mes? ¿Por qué crees que te enfer-

25 Programa de acción específica 2007-2012 Escuela y Salud, Secretaría de Salud, Subsecretaría de Innovación y calidad, México, 2009.

26 Instrumento para la identificación de factores de riesgo para la salud integral de adolescentes de 12 a 19 años de edad, Escuelas Promotoras de Salud, INCMNSZ, Fundación Mexicana para la Salud, A. C. (FUNSALUD), Secretaría de Salud, OPS, OMS, México, 2000.



### Entre todos

Como colectivo docente vale la pena preguntarse:

- ¿Nuestras instalaciones físicas, edificio, equipo y mobiliario son seguros? ¿Previene accidentes? ¿Permiten promover comportamientos no riesgosos?
- ¿Contamos con estándares mínimos de saneamiento básico que protejan a la comunidad escolar de posibles epidemias y reduzcan el ausentismo escolar?
- ¿Impulsamos el conocimiento y la práctica de comportamientos que lleven a los escolares a desarrollar capacidades para cuidar de sí mismos, y así mejorar su salud e incrementar su aprovechamiento escolar?
- ¿Promovemos un ambiente psicosocial favorable a la salud, de respeto, confianza y cuidado entre la comunidad escolar?<sup>25</sup>
- ¿La escuela lleva un registro de los accidentes ocurridos por ciclo escolar? ¿Qué mecanismos existen para asegurar una respuesta o atención inmediata en caso de accidentes o fenómenos naturales?

maste? ¿Podías haber evitado enfermarte? ¿Cómo? ¿Dejaste de ir a la escuela por estar enfermo? En caso afirmativo, ¿durante cuánto tiempo (1 día, 2 a 3 días, una semana, dos semanas, un mes o más...)?<sup>27</sup>

*Riesgos relacionados con enfermedades:* ¿mantenemos limpios los sanitarios, letrinas o fosas sépticas? ¿La tienda, la cooperativa o el comedor ofrece alimentos que ayudan a integrar una alimentación correcta? La persona que prepara los alimentos que comes en la escuela y en tu casa (tú u otra persona), ¿lava sus manos, el lugar donde los prepara, los utensilios que usa y las verduras? ¿Hay agua disponible para beber en bebederos o garrafones? ¿Los bebederos están limpios y funcionan bien? ¿Desayunas, comes y cenas diario? ¿Te lavas las manos después de ir al baño y antes de comer? ¿Comes o bebes del mismo alimento que está comiendo algún compañero? ¿Tienes tu Cartilla Nacional de Salud y la llevas al día? ¿Tienes las vacunas que necesitas y están registradas en tu cartilla? ¿Cuándo te cepillas los dientes (al despertar en la mañana, antes de dormir, después de cada comida)? ¿Dónde depositas la basura (botes de basura con o sin tapa, lote baldío, calle, bolsa, camión de basura...)? Los animales con los que convives ¿están vacunados, limpios, entran a la cocina...? (Para los alumnos de menor edad se pueden integrar preguntas como: ¿recojo alimentos del piso o del basurero para comérmelos, como chicles?)

*Accidentes:* ¿has tenido algún accidente en el último año? ¿En dónde fue (casa, escuela, calle...)? ¿En qué lugar de la casa (cocina, baño...), la escuela (salón, sanitarios, escaleras, patio...), la calle (al cruzarla, en la banqueta, en la brecha...)? ¿Qué tipo de accidente fue (cortada, torcedura/fractura, quemadura, golpe, caída, intoxicación...)? ¿Crees que se pudo haber evitado? ¿Cuánto tiempo dejaste de ir a la escuela como consecuencia del accidente (1 día, 2 a 3 días, una semana, dos semanas, un mes o más...)?<sup>28</sup>

*Riesgos relacionados con accidentes:* ¿las escaleras, pisos, barandales y áreas de recreación y deporte están en buenas condiciones? ¿Las puertas de acceso a la escuela son seguras? ¿La escuela tiene botiquín de primeros auxilios? ¿Qué hay en el botiquín? ¿Se mantienen limpios los tinacos y/o cisternas? ¿Tenemos extintores y funcionan bien? ¿Los salones están bien iluminados y ventilados? ¿Las personas con alguna discapacidad pueden moverse en la escuela sin correr riesgos? ¿Todos conocemos la ruta de evacuación? ¿Realizamos simulacros de temblor? Si practicas algún deporte, ¿te proteges para no



27 Idem.

28 Idem.

tener accidentes (realizar ejercicios de calentamiento, usar casco, beber agua, revisar que el equipo esté en buenas condiciones...)? [Para los niños pequeños se pueden incluir preguntas como: ¿juego a empujarme con mis compañeros? ¿Imito a mis héroes preferidos (por ejemplo, querer volar como Superman)? ¿Sé que no siempre puedo hacer lo que hacen otras personas mayores (por ejemplo, rasurarme la cara, prender la estufa, usar cuchillos filosos)? ¿Me meto a la boca objetos que no son alimentos (por ejemplo, tapas de plumas o frascos, botones...)? ¿Me mantengo lejos de la estufa/anafre/horno?]

Para reunir la información y analizarla, puede ser práctico usar una tabla por cada condición explorada, como la que se muestra a continuación:

### ¿De qué nos enfermamos?

Enfermedades (promedio en el último mes)	Niños de 1o., 2o. y 3o.	Niños de 4o., 5o. y 6o.	Profesores y director	Personal de la tienda	Padres de familia
Diarrea	1	1	0	1	1
Infecciones respiratorias	4	3	3	2	3

Para analizar los resultados y discutirlos, se sugieren estas preguntas: ¿qué enfermedad fue más frecuente (diarrea, gripe, tos o del oído)? ¿Los niños de qué edad o grado se enferman más? ¿De qué se enferman más los adultos? ¿En alguna época del año en particular? ¿Creen que estas enfermedades tienen que ver con la estación, el clima o algún otro factor? ¿Por qué consideran que se enferman? (El mismo tipo de preguntas sirven para los accidentes.)



### Así o asá...

De acuerdo con los intereses de los alumnos y la escuela, y según la problemática específica de la localidad, pueden ampliarse las opciones de enfermedades, riesgos y accidentes que se trabajarán (por ejemplo: caries, adicciones, infecciones de transmisión sexual, desastres naturales, o violencia), en cuyo caso podrían utilizar la estructura que propone esta guía con los contenidos pertinentes, y consultar el *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud*.

## Decidimos juntos por dónde empezar

Juntos decidan cuál o cuáles de las diferentes condiciones de esta estrategia quieren abordar. Para ello pueden preguntarse: ¿cuál consideran que es su problema de salud más grande?: ¿las enfermedades?, ¿los accidentes?, ¿cuáles de ellos? ¿En qué casos es más urgente o importante actuar? ¿Hay algún evento más o menos reciente, relacionado con accidentes o enfermedades, que esté en la memoria de la comunidad escolar? ¿Existe algún registro en la escuela que permita conocer la frecuencia de enfermedades y accidentes? ¿Se abordan estos temas en los planes escolares?



### Manos (limpias) a la obra

La tabla organizadora es un recurso que ayuda al docente y su grupo a ordenarse y determinar con quién o quiénes y en dónde desarrollarán el diagnóstico de la condición que acaban de definir, cómo reunirán la información y el producto que quieren obtener.

A modo de ejemplo (destacado con letra *cursiva*), se propone que los niños identifiquen algunos elementos que facilitan o dificultan las prácticas higiénicas en los sanitarios (baño o letrina; en particular, en relación con el lavado de manos), y que propongan acciones para facilitar las buenas prácticas higiénicas.

## Tabla organizadora

Para organizar el trabajo, recuerda considerar las circunstancias e intereses de la comunidad escolar.

Qué	Quién	Cómo	Dónde y cuándo	Producto
<p>PREVENIR PARA MEJOR VIVIR</p> <p>¿En el último mes se enfermaron de diarrea, gripe o tos? ¿Cómo hubieran podido evitar enfermarse?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el lavado de manos y la diarrea?</p> <p>¿Saben qué necesidades tiene su cuerpo y cómo satisfacerlas?</p> <p>¿Son capaces de distinguir y prevenir los riesgos que corre su salud?</p> <p>¿Cómo podemos prevenir enfermedades en nuestra vida diaria?</p>	<p><i>Compañeros de grupo</i></p> <p>Niños de otras edades o grupos</p> <p>Profesores</p> <p>Familiares</p> <p>Personal de la tienda-cooperativa</p> <p><i>Directivos</i></p> <p>Personal de intendencia</p> <p>Personal de apoyo (USAER, ATP, trabajadores sociales, etcétera)</p> <p>Personal del comedor</p> <p>Amigos</p> <p>Vecinos</p> <p>Comunidad</p>	<p>Entrevista</p> <p><i>Observación/registro</i></p> <p>Encuesta</p> <p>Grabación</p> <p><i>Lista de verificación</i></p> <p>Clases prácticas</p> <p>Intercambio de opiniones</p> <p>Demostraciones</p> <p>Excursiones</p> <p>Representaciones</p> <p>Compartir experiencias</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Fotografías</p> <p><i>Trabajo en equipos</i></p> <p><i>Trabajo del grupo</i></p> <p>Trabajo colectivo</p> <p>Invitados externos</p> <p>Políticas de salud escolares</p> <p>Bibliotecas</p> <p>Mímica</p> <p>Historieta</p> <p>Diálogos simultáneos</p> <p>Mesa redonda</p>	<p><i>Escuela</i></p> <p>Casa</p> <p>Calle</p> <p>Barrio</p> <p>Colonia</p> <p>Aula</p> <p>Trabajo</p> <p>Recreo</p> <p>Parque</p> <p>Plaza</p> <p>Clínica</p> <p><i>Sanitarios</i></p> <p>Mercado</p> <p>Deportivos</p> <p>Comidas</p> <p>Salida de clases</p> <p>Antes de ir a la escuela o al trabajo</p> <p>Tiempo libre</p> <p>Fines de semana</p>	<p>Gráfica</p> <p>Cuento</p> <p>Periódico mural</p> <p>Cartel</p> <p>Exposición</p> <p>Folleto</p> <p>Presentación</p> <p>Diagrama</p> <p><i>Demostración</i></p> <p>Degustación</p> <p>Menús</p> <p>Simulacros</p> <p>Botiquín de primeros auxilios</p> <p>Convocatorias</p> <p>Kermés</p> <p>Tianguis</p> <p>Calendario</p> <p>Políticas de salud escolares</p> <p>Radio escolar</p> <p>Exposición de dibujos</p> <p>Desfiles</p> <p>Cantos</p> <p><i>Sociodrama</i></p>



## Entre todos

Como colegiado docente, ¿se han preguntado alguna vez...?:

- En nuestra escuela, ¿qué es más fácil: lavarse las manos o no lavárselas; ¿lavarse las manos con jabón o sin jabón?
- ¿Qué podemos hacer como comunidad escolar para que lavarse las manos con jabón sea fácil?

## Para no olvidar

Agua y jabón son la solución.

Lavarse las manos con jabón evita 4 de cada 10 diarreas.

Los expertos afirman: para que un comportamiento tenga más probabilidades de llevarse a cabo, hay que *facilitarlo*.

Una visita de observación a los sanitarios (fosa séptica o letrina) de la escuela es suficiente para que los alumnos descubran elementos que facilitan o dificultan las prácticas de higiene. Antes de realizarla, entre todos preparen una guía de observación que los oriente sobre los aspectos por considerar; o bien, pueden empezar por la visita y, allí mismo o en el salón, determinar cuáles son los aspectos que posibilitan u obstaculizan tener buenas prácticas higiénicas. Enseguida se sugieren algunos aspectos a los que deben prestar atención, para discutirlos:

*¿Qué elementos hay en el sanitario que les ayudan a estar sanos y cuáles pueden poner en peligro su salud? ¿Cómo pueden saber si el sanitario está limpio o sucio? ¿Hay dónde lavarse las manos? ¿Hay jabón suficiente? ¿Hay papel? Si hay lavabos, ¿están en buenas condiciones y a la altura adecuada para que los niños pequeños los alcancen? Si utilizan letrina para defecar, ¿le echan un poco de cal cada vez que la usan?<sup>29</sup>*

## Lo que averiguamos

En grupo o por equipos, elaboren un listado de los elementos identificados en su escuela que facilitan o dificultan la higiene en los sanitarios (letrina o fosa séptica), como en el ejemplo siguiente:

Elemento	Favorece	Dificulta
Agua (en recipientes como tambos o cubetas, o de la llave).	X	
No hay jabón.		X

29 Werner, D., C. Thuman y J. Maxwell, *Donde no hay doctor* (versión en español), 2a. ed., 3a. actualización, Editorial Pax México, México, 2007.



## Así o así...

Sería muy ilustrativo que observaran y registraran cuántos niños se lavan las manos después de ir al baño y cuántos de ellos lo hacen con jabón. Podrían contrastar estos resultados después de que lleven a cabo actividades para fomentar el lavado de manos. Pueden realizarse observaciones similares sobre los sanitarios, la cocina o el comedor, tanto de la escuela como de su casa, e identificar los aspectos que facilitan o dificultan la higiene.



En este punto es conveniente abrir un espacio para analizar los resultados, discutirlos y relacionarlos con la salud. Por ejemplo: ¿qué puede pasar si se lavan las manos o si no se las lavan después de ir al baño (a orinar o defecar), o después de estornudar? Si una persona con diarrea no se lava las manos y toca comida, ¿cuáles pueden ser las consecuencias? ¿Y si esa misma persona comparte esa comida con un compañero? Es importante que argumenten sus respuestas.

### Buscar información

En tríos o parejas pueden indagar sobre las consecuencias en la salud por la falta de higiene personal y de los sanitarios, así como proponer ideas sobre posibles acciones preventivas. Pueden acudir al centro de salud más cercano o preguntar a sus familiares si tienen un trabajo relacionado con el tema. Las Secretarías de Educación Pública y de Salud cuentan con materiales para todo público que se pueden consultar en sus páginas de internet, como folletos sobre prevención de cólera, influenza y diarrea, y las Cartillas Nacionales de Salud. También son buenas fuentes los libros de texto de Ciencias Naturales de la SEP. Para los alumnos y maestros de 5º y 6º grados, se sugiere consultar el *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud*.

Puedes organizar con el grupo una exploración y selección de los libros de las Bibliotecas de Aula y Escolar, referidos al tema de la estrategia. Luego, clasifíquenlos por equipos, con base en los criterios que establezca el grupo.

## Para no olvidar

La diarrea es causada principalmente por comer alimentos o beber agua contaminados por microbios; esto ocasiona que el aparato digestivo enferme. Como mecanismo de defensa, aumenta el movimiento de los intestinos para sacar rápidamente los microbios del cuerpo, lo que provoca que no se absorba la cantidad de agua, sales y nutrimentos necesarios para el cuerpo. Además, éste pierde sus propios líquidos, lo cual puede ocasionar deshidratación e incluso la muerte si no se reponen. La mejor manera de prevenir o tratar la deshidratación es la terapia de hidratación oral (THO) con Vida Suero Oral (VSO).

Por lo general, la diarrea en los niños se cura sin necesidad de medicamentos; el gran peligro es la deshidratación. Cuando un niño con diarrea no mejora y presenta señales de alarma (tiene mucha sed, come y bebe poco, vomita, obra muchas veces, tiene temperatura alta o sangre en el excremento), es necesario llevarlo de inmediato a la unidad de salud más cercana, ya que *su vida está en peligro*. Para evitar la diarrea se aconseja seguir estas cuatro acciones: 1) lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño; 2) si se consumen pescados, mariscos, carnes o aves, deben estar bien cocidos o fritos; 3) lavar y desinfectar verduras y frutas, y 4) tomar agua hervida o clorada.

En época de calor es más fácil que se presenten casos de diarrea, porque se descomponen más rápidamente los alimentos; además, como la temperatura ambiental provoca más sed, si el agua que se bebe no es potable, se producen infecciones intestinales.

## Nos ponemos en marcha

En pequeños grupos pueden elaborar propuestas que faciliten la higiene en los sanitarios. Por ejemplo, desarrollar una campaña de cuándo y cómo lavarse las manos, y presentarla a toda la comunidad escolar, hacer una demostración a niños de otros grados de alguna técnica para lavarse bien las manos utilizando poca agua, o bien, turnarse la responsabilidad de que los sanitarios siempre dispongan de agua y jabón. Esta tarea requiere que el profesor solicite apoyo al director y al resto del colectivo para que cuenten con los insumos de limpieza. En algunos casos, como en las escuelas donde falta el agua, será necesario pedir ayuda a otras instancias. El profesor también puede trabajar la autonomía de los alumnos en el autoservicio de los productos de limpieza y el uso del agua.



## Entre todos

- Para conocer la opinión de profesores, personal de apoyo y autoridades escolares sobre la higiene en los sanitarios, pueden organizar la visita junto con ellos, o desarrollar un cuestionario y además pedirles sugerencias para mejorar. Incluso podrían tomar fotos.
- Por grupos o por grado, o como proyecto de toda la escuela, podrían organizar "La semana del lavado de manos" con diversas actividades como: demostración de la técnica para lavarse las manos, carteles alusivos, recordatorios en los sanitarios (baño o letrina), un sociodrama, elaboración de folletos...
- Que los niños reconozcan algunos elementos que favorecen o dificultan un entorno escolar saludable en cuanto a higiene en los espacios para comer y para preparar alimentos.
- Aprovechen celebraciones como el "Día Mundial de la Salud" (7 de abril) y otras para trabajar esta estrategia.

## ¿Qué vamos a hacer con esto?

### *Damos a conocer a la comunidad escolar*

Compartan sus experiencias y propuestas con sus padres, otros alumnos, la dirección o la comunidad escolar en pleno, de manera que todos se beneficien con estos aprendizajes, particularmente los propios alumnos, ya que "nadie aprende algo tan bien como cuando lo enseña".<sup>30</sup>

Conviene involucrar lo más posible a los padres de familia para evitar que haya problemas con las ideas nuevas que los niños aprenden y llevan a casa, y para obtener su apoyo decidido, tanto en casa como en la escuela. Para enseñar el ejemplo de esta estrategia, podría presentarse un sociodrama, con situaciones en las que tienen que resolver problemas como los que identificaron. También pueden demostrar qué sucede cuando la diarrea (o el vómito) hace que las personas pierdan demasiados líquidos y se deshidraten, y comentar que lo mismo sucede a otros seres (por ejemplo, cortan dos flores iguales y las ponen en sendos recipientes transparentes, uno con agua y otro sin agua). Los familiares pueden interesarse en una plática o taller sobre el tema, impartido por personal de salud.



### Así o asá...

Otra manera de iniciar la exploración de enfermedades y su prevención a partir de la realidad sería aprovechar un evento que esté sucediendo en ese momento, como podría ser el reportado en una noticia del periódico:

#### **Registra Coahuila 3 mil casos de diarrea**

- Reporta Secretaría de Salud que en el estado no hay casos de defunciones ante ola calurosa

Por Antonio Ruiz

Saltillo, Coahuila, 19 de junio.- Durante la semana presente, la Secretaría de Salud registró 3 mil 113 casos de enfermedad diarreica aguda, lo que representa un incremento de 4% en relación con la misma fecha del año anterior. Además se pronostica que este año será uno de los más calurosos en la entidad.

El Secretario de Salud estatal expresó: "De ahí que se deban intensificar acciones de promoción de la salud, detectar y atender oportunamente enfermedades asociadas a temperaturas ambientales elevadas, así como atender oportunamente enfermedades diarreicas y dotación de sobres de Vida Suero Oral".

30 Cámara Cervera, G. et al., *Comunidad de aprendizaje. Cómo hacer de la educación básica un bien valioso y compartido*, Siglo XXI, México, 2004, p. 143.



## Así o asá...

Resulta práctico que los alumnos se preparen para posibles emergencias. No se trata de causarles temor, sino prever qué puede suceder y saber qué acciones emprender para darles tranquilidad y confianza en sí mismos. Por ejemplo, en caso de temblor:

- Tener a la mano un radio de pilas y una linterna.
- Elaborar un directorio con los teléfonos de emergencia: Protección Civil, Bomberos, reporte de fugas de gas, Policía y Cruz Roja.
- Contar con un botiquín de primeros auxilios.
- Buscar un lugar seguro donde reunirse.

Además, es necesario que realicen simulacros, elaboren rutas de evacuación, integren un botiquín y aprendan primeros auxilios.



### Entre líneas

Es pertinente vincular esta estrategia con la de alimentación, y así poner manos a la obra para evitar que los alimentos se vuelvan vehículo de enfermedades, y que se presenten accidentes durante la preparación de alimentos.



## Elementos para evaluar

### ○ Evaluación de los aprendizajes logrados

En esta estrategia, la observación de las diversas actividades que realizan los alumnos y la pronta retroalimentación son elementos fundamentales para consolidar los aprendizajes. También se pueden apoyar en los productos elaborados:

- Exploraron las condiciones de su escuela para identificar los riesgos, accidentes y enfermedades más comunes de los alumnos.
- Reconocieron los elementos que facilitan o dificultan que los alumnos corran riesgos, o padezcan accidentes y enfermedades.
- Elaboraron propuestas y emprendieron acciones para prevenir riesgos, accidentes y enfermedades.
- Desarrollaron formas para comunicar al resto de la comunidad escolar sus aprendizajes.

Además, a partir de la actividad o actividades seleccionadas, deberán observarse aprendizajes más específicos. Retomando el caso del ejemplo, puede identificarse si: examinaron los sanitarios, identificaron las prácticas higiénicas que los alumnos llevan a cabo en ellos, elaboraron propuestas y pusieron en práctica actividades para facilitar la higiene en los sanitarios de la escuela.

### ○ Evaluación del proceso

La exploración siguiente puede usarse para evaluar aspectos cualitativos de la participación de los alumnos:

- ¿Se sienten con más confianza de que pueden evitar situaciones riesgosas y saben cómo cuidarse?
- ¿Se sienten corresponsables de la salud de los demás?
- ¿Pueden trabajar juntos para resolver las condiciones o problemas que identificaron?

Como docentes valdría la pena preguntarse: ¿hasta qué punto somos buenos ejemplos en la prevención de enfermedades, riesgos y accidentes?



### Para no olvidar

Diversión y descanso son dos temas que parecen no tener importancia; sin embargo, son vitales para alcanzar la salud física, emocional y mental.

¿Contamos con tiempo libre? ¿Qué hacemos con él? Es necesario reservar un tiempo para nosotros mismos, para hacer lo que nos gusta, para sentirnos bien, para participar de la creación de otros o para ser nosotros mismos los creadores. Este espacio abre la posibilidad de salir de la rutina diaria, de ocuparse de asuntos diversos y de fomentar la imaginación y la creatividad. Cada vez se reúne más evidencia que vincula la diversión con efectos positivos en el aprendizaje, la creatividad y la socialización.

¿Qué pasa cuando no descansamos lo suficiente? Los expertos afirman que cuando los niños están cansados tienen un pobre desempeño, obtienen bajas calificaciones y tienen más problemas emocionales que los que sí descansan bien.<sup>31</sup>

## 4. Descanso y diversión



### Descripción general

A través de las actividades de esta estrategia, los escolares exploran las condiciones en las que se encuentran sus niveles de descanso y diversión en la vida diaria y qué factores los influyen, y proponen e implementan alternativas para mejorarlos. En esta ocasión se sugiere como ejemplo el montaje de una ludoteca de aula. Confiamos en que esta estrategia sea inspiradora para que, cada vez más, la Escuela de Tiempo Completo se convierta en un entorno saludable y divertido.



### Propósitos

Identificar algunos de los factores que favorecen el descanso reparador y la diversión en la vida diaria de los niños.

Elaborar y poner en práctica propuestas para incorporar diversión en actividades cotidianas, para que los alumnos logren un descanso que los recupere física y mentalmente.

31 Reyna, R., "Cómo debe ser el descanso en los niños", <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=1919>.

## Aprendizajes que se promueven

En esta estrategia, los alumnos fortalecen sus competencias para el análisis e identificación de situaciones vinculadas al fomento de la salud. Reconocen al descanso y la diversión como opciones para el autocuidado y la convivencia con los demás. Con las actividades se promueve la reflexión y toma de decisiones sobre estos temas, con el fin de reforzar o modificar, según sea el caso, los puntos de vista y estilos de vida de los niños.

Con base en el *Perfil de Egreso* de la educación básica, se refuerzan en los alumnos la convivencia armónica con otros y con la naturaleza, la comunicación eficaz y el trabajo en equipo, así como la toma de acuerdos y negociación con sus pares. Además, a partir de las actividades que pueden derivarse de la estrategia, se fomentan el aprecio y la participación en las diversas manifestaciones artísticas, promoviendo la imaginación y la creatividad de los alumnos.



### Materiales requeridos

Cuadernos, hojas, lápices y colores, más los necesarios para las actividades y los productos que decidan realizar.



### Recomendaciones para el trabajo

#### a. Duración aproximada

Se propone que la estrategia tenga una duración de 4 a 6 encuentros, dependiendo de las actividades que seleccionen el profesor y los niños, y el interés que muestren conforme avanzan.

#### b. Sugerencias para organizar a los alumnos

Las actividades de esta estrategia permiten que se desarrollen en equipos de 4 o 5 alumnos para facilitar que todos tengan una participación activa.

## b. Consignas de partida

**Prepárate.** Reflexiona sobre lo que ocurre hoy en día respecto al juego, el descanso y la diversión. Aquí algunas ideas:

Principalmente en contextos urbanos, muchos niños pueden acceder con cierta facilidad a la televisión, los videojuegos y la computadora. Con frecuencia, los horarios de los escolares se ajustan a las necesidades de los padres, y esto motiva que su tiempo libre o de descanso tenga que adaptarse, incluso día a día. Por ejemplo, los niños se levantan más temprano para que sus padres tengan tiempo de dejarlos en la escuela de camino al trabajo, o pasan buena parte del tiempo extraescolar solos o con familiares, mientras los padres están trabajando.

Debido a la gran competencia que existe en el mercado laboral y a las evaluaciones internacionales y nacionales a gran escala, los padres de familia y los profesores, preocupados por mejorar el rendimiento académico de los niños, han optado por reducir el tiempo dedicado al juego o incluso al descanso. Algunas escuelas aun han aumentado las cargas de trabajo, y los padres han inscrito a sus hijos en actividades extracurriculares vinculadas con asignaturas como matemáticas, español u otra lengua, dejando poco espacio al día para el juego espontáneo. En general, los adultos cuentan con poco tiempo y disposición para jugar con los niños. Por otro lado, las zonas urbanas, por la falta de áreas verdes y recreativas, el tránsito, la inseguridad y el escaso espacio en las viviendas, son inadecuadas para el disfrute del tiempo libre.

Adicionalmente, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), en 2007 había más de 3 millones y medio de niñas y niños de 5 a 17 años de edad que realizaban alguna actividad económica para ayudar a sus padres, ya sea en el campo, con los animales o en el negocio,<sup>32</sup> lo que a menudo provoca que su infancia se acorte, y el descanso y la diversión pasen a un segundo término.

Estos factores y muchos más se conjugan para dificultar las actividades lúdicas. Sin embargo, la Escuela de Tiempo Completo puede ser un entorno saludable, propicio para que los niños desarrollen tanto habilidades y actitudes que favorezcan la autonomía personal, como inquietudes y aptitudes que los motiven a descansar y a divertirse como una forma de cuidar su salud.

32 <http://www.cuentame.inegi.gob.mx/default.aspx?tema = p.>



## Ojo con esto

Es importante poner atención en lo que hace un niño en su tiempo libre; por ejemplo, si escucha música o baila, probablemente se despertará en él el interés por tocar algún instrumento, crear música, cantar o bailar. De la misma manera, si observa que sus padres leen y hacen comentarios sobre lo que están leyendo, se sentirá atraído por tomar un libro adecuado para él.

En no pocas ocasiones, los juguetes están diseñados para fomentar la pasividad en el niño, porque, al ser cada día más avanzados, inhiben la imaginación y la creatividad. Ésta puede ser una de las razones por las que a los niños les aburre que los juguetes funcionen por sí solos.

Es necesario que los alumnos experimenten el disfrute de actividades simples, pero ingeniosas y creativas, con objetos accesibles a ellos y que encuentran en su entorno. Se trata de echar a volar su imaginación, y para ello son más que suficientes: bolsas de papel, empaques vacíos, retazos de tela, un pedazo de madera, hojas secas, una piedra... para favorecer el desarrollo de su creatividad y autoestima, así como su capacidad para practicar una sana diversión.

**Con mucho cuidado.** Cada ser humano es único e irreplicable, por lo que puede presentarse el caso de que lo que a uno le guste, a otro le desagrade. Cada quien desarrolla inquietudes hacia objetos o actividades concretas hasta el punto de pasar horas y horas practicando una afición. Esto merece nuestro respeto en todo momento. Hay que facilitar en la escuela un ambiente que procure actividades divertidas y que a la hora del descanso invite a que sea reparador. Además, se requiere la participación de las familias para promover y extender un ambiente sano en casa; por ejemplo, procurar que los niños tengan horarios adecuados y suficiente tiempo de sueño (pueden necesitar de 10 a 11 horas al día), evitar que se vayan a dormir con hambre, acabando de comer (sobre todo si fue en exceso), justo al terminar de hacer ejercicio y después de ver programas de suspenso o terror.



### Entre todos

La participación activa de los padres y los familiares con los que conviven los niños enriquecería de manera importante el desarrollo de esta estrategia.



## Desarrollo de la estrategia

### Para no olvidar

#### 28 de mayo: "Día Internacional del Juego"

Una de las cosas más importantes acerca del juego es que nos permite relacionarnos con otros seres humanos.

Para poder dar al niño la oportunidad de desarrollarse sanamente en lo mental, físico, emocional y educativo, y darle bases para ser sano y feliz, tenemos que dejar que se desarrolle de la manera más natural que ellos tienen y eso es a través del juego, pero más importante aún es dejarlo que juegue con otros y con su familia.

La razón de promover el "Día Internacional del Juego" es enfatizar la importancia que el juego tiene en nuestras vidas y particularmente en las vidas de los niños.

Los niños aprenden a hablar a través del juego, aprenden hacer amigos a través del juego, hacen ejercicio a través del juego, también adquieren las bases para la educación formal como la concentración, imaginación, autoexpresión y la retención de cosas útiles.

Dejar que el niño juegue hoy es asegurar su feliz, útil y sano futuro.<sup>33</sup>



## Encuadre: descanso y diversión

### Ponemos en común lo que sabemos

Para dar inicio a la estrategia, se sugiere hacer una exploración acerca de cómo viven los niños el descanso y la diversión en su vida diaria, qué factores los facilitan, cuáles los obstaculizan y cuáles son sus creencias al respecto. Puede hacerse a través de un espacio de discusión y reflexión en torno al juego y la diversión, por medio de preguntas o afirmaciones como las siguientes: en general, ¿tienen tiempo para jugar? ¿Tienen tiempo para jugar en la escuela? ¿Es fuera de la escuela donde juegan? ¿Juegan en la casa? ¿Cuáles son los lugares donde está permitido que jueguen? ¿Pueden jugar en la calle? Donde viven, ¿hay espacios públicos destinados para el juego? ¿Juegan con niños de su misma edad, más pequeños o mayores? ¿Juegan con adultos? ¿Juegan solos? ¿Con qué juegan? ¿Les gustaría jugar más? ¿Qué juegos los divierten? ¿Qué factores facilitan o dificultan que jueguen y se diviertan?

También puede realizarse mediante una actividad física como "Enanos y gigantes", y partir de supuestos (que los alumnos responderán Sí o No, o Falso o Verdadero); entre otros: "Sólo hay que divertirse en las fiestas", "La vida es un sufrimiento", y "Los niños pequeños se divierten más que los de más edad".

33 Adaptado de Kim, F. (coordinadora del "Día Internacional del Juego"), en *Recreación. Sitio digital de la Asociación Civil Recreando*, <http://www.recreacionnet.com.ar/pages40/articulos5.php>.

## Reunimos información sobre el tema

Para indagar sobre el descanso, puede hacerse una actividad anónima que permita identificar la cantidad de alumnos que llegan cansados a clases y buscar el origen de esa situación. Por ejemplo, durante una semana, al entrar al salón, los que llegan cansados ponen una señal en una tabla como la que se muestra abajo. Después exploran las causas del cansancio: ¿podría deberse a la falta de sueño? ¿A qué hora se fueron a la cama? ¿A qué hora se levantaron? ¿Cuántas horas durmieron? ¿Durmieron de corrido o se despertaron? ¿Qué hicieron antes de dormir? ¿Estaban nerviosos o preocupados? Luego proponen alternativas para solucionar los factores que interfieren con un sueño reparador; podría ser: hacer la tarea después de comer para acostarse más temprano, preparar el desayuno el día anterior, o leer sobre algún tema divertido y relajante antes de dormir.

1 lunes	2 martes	3 miércoles	4 jueves	5 viernes
***** *****	+++++++	..... .....	>>>>>>>>>	<<<<<<<<<< <<
Total de niños que llegaron cansados: 29	Total de niños que llegaron cansados: 9	Total de niños que llegaron cansados: 15	Total de niños que llegaron cansados: 10	Total de niños que llegaron cansados: 12



### Para no olvidar

Los niños pueden tomar la iniciativa y platicar con sus papás para que los apoyen con estas acciones en casa. Podrían inaugurar en familia la “Semana del sueño reparador”. Una vez que las hayan puesto en práctica, repiten el registro y analizan si hubo diferencia o no y por qué.

Se pueden buscar otras causas de ese cansancio (no desayunar, por ejemplo). Valdría la pena repetir esta actividad dando solución a las diferentes causas que identifican como posibles.

Según un estudio en el que participaron más de dos mil niños y niñas (entre 3 y 12 años al inicio de la investigación, y entre 8 y 17 años cuando se recopiló la información del seguimiento), se encontró que los que dormían más tiempo eran menos propensos a tener exceso de peso que los que dedicaban menos horas.<sup>34</sup> Otros estudios han corroborado estos hallazgos, lo cual señala la necesidad que tiene el organismo del sueño reparador.



### Manos a la obra

En conjunto, el profesor y los alumnos deciden el tema que trabajarán. Como en las otras estrategias, se sugiere utilizar la tabla organizadora. En el ejemplo que se muestra a continuación (destacado con letra *cursiva*), se propone crear con los compañeros y el profesor de grupo, una ludoteca de aula, por medio del trabajo en equipos y con el apoyo de la dirección.



<sup>34</sup> Snell, Emily y Greg Duncan, “Sleep and the body mass index and overweight status of children and adolescents”. *Child Dev*, vol. 78, núm. 1, enero-febrero de 2007, pp. 309-323.

## Tabla organizadora

Para organizar el trabajo, recuerda considerar las circunstancias e intereses de la comunidad escolar.

Qué	Quién	Cómo	Dónde y cuándo	Producto
<p>DESCANSO Y DIVERSIÓN</p> <p><i>¿Cómo pueden divertirse más?</i></p> <p><i>¿Cuántas horas duermen al día?</i></p> <p><i>¿Cómo escuchan a su cuerpo y cómo lo cuidan?</i></p> <p><i>¿De qué depende que estén alertas y listos para aprender?</i></p>	<p><i>Compañeros de grupo</i></p> <p><i>Niños de otras edades o grupos</i></p> <p><i>Profesores</i></p> <p><i>Familiares</i></p> <p>Personal de la tienda-cooperativa</p> <p><i>Directivos</i></p> <p>Personal de intendencia</p> <p>Personal de apoyo (USAER, ATP, trabajadores sociales, etcétera)</p> <p>Personal del comedor</p> <p>Amigos</p> <p>Vecinos</p> <p>Comunidad</p>	<p>Entrevista. Observación/registro</p> <p>Encuesta</p> <p>Grabación</p> <p>Lista de verificación</p> <p>Clases prácticas</p> <p><i>Registro</i></p> <p>Intercambio de opiniones</p> <p>Demostraciones</p> <p>Excursiones</p> <p>Representaciones</p> <p>Compartir experiencias</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Fotografías</p> <p><i>Trabajo en equipos</i></p> <p><i>Trabajo del grupo</i></p> <p>Trabajo colectivo</p> <p>Invitados externos</p> <p>Políticas de salud escolares</p> <p><i>Bibliotecas</i></p> <p>Mímica</p> <p>Historieta</p> <p>Diálogos simultáneos</p> <p>Mesa redonda</p>	<p>Escuela</p> <p>Casa</p> <p>Calle</p> <p>Barrio</p> <p>Colonia</p> <p><i>Aula</i></p> <p>Trabajo</p> <p>Recreo</p> <p>Parque</p> <p>Plaza</p> <p>Clínica</p> <p>Mercado</p> <p>Deportivos</p> <p>Comidas</p> <p>Salida de clases</p> <p>Antes de ir a la escuela o al trabajo</p> <p>Tiempo libre</p> <p>Fines de semana</p>	<p>Gráfica</p> <p>Cuento</p> <p>Periódico mural</p> <p>Cartel</p> <p>Exposición</p> <p>Folleto</p> <p>Presentación</p> <p>Diagrama</p> <p>Degustación</p> <p>Simulacros</p> <p>Creación de espacios para descanso y diversión</p> <p>Convocatorias</p> <p>Kermés</p> <p>Tianguis</p> <p><i>Ludoteca</i></p> <p>Calendario</p> <p>Políticas de salud escolares</p> <p>Radio escolar</p> <p>Exposición de dibujos</p> <p>Desfiles</p> <p>Cantos</p> <p><i>Visita guiada</i></p>

## Buscar información

Se sugiere que, con los recursos con los que cuenta la escuela (ya sea en la biblioteca general o del aula), con los profesores, los directivos, en la Enciclopedia, en los libros de texto de la SEP o en algunas páginas de internet, y en casa con sus familiares, los alumnos investiguen por equipos acerca de: el sentido que tiene la diversión en la vida diaria de los niños y adultos; qué es, cómo se crea y cómo funciona una ludoteca; qué materiales lúdicos pueden obtenerse o crearse; qué espacio del salón de clase puede utilizarse para alojarla, etcétera.



### Entre todos

Una pregunta que involucra a los profesores es cómo facilitar que los alumnos identifiquen formas de jugar y divertirse en la escuela durante su tiempo libre. Por ejemplo: de manera individual, con la lectura o la pintura, y de forma participativa, comunicativa o de convivencia, con rondas infantiles (para los pequeños), algún deporte (para los mayores), en un voluntariado, con la planeación de actividades recreativas o culturales, o mediante el juego libre y espontáneo.

**Para no olvidar**

### ¿Por qué crear una ludoteca en la escuela?

Con frecuencia, la escuela ha adoptado una actitud hostil ante el juego por la supuesta oposición al trabajo. Hostilidad compartida por los padres que lo rechazan con la idea de que es pérdida de tiempo y energía... Es aconsejable tener una actitud distinta ante el juego y el juguete, y una manera diferente de servirse de ellos... La apertura de la escuela a las actividades lúdicas mejoraría las relaciones entre escolares y maestros e implicaría una toma de conciencia, por parte de éstos, de su nuevo rol. Todo lo que tiene de positivo el juego puede ser transferido al proceso de enseñanza-aprendizaje, incorporándolo a la escuela a través de ludotecas adecuadamente estructuradas. La ludoteca haría de mediadora pedagógica entre el juego y la escuela.<sup>35</sup>

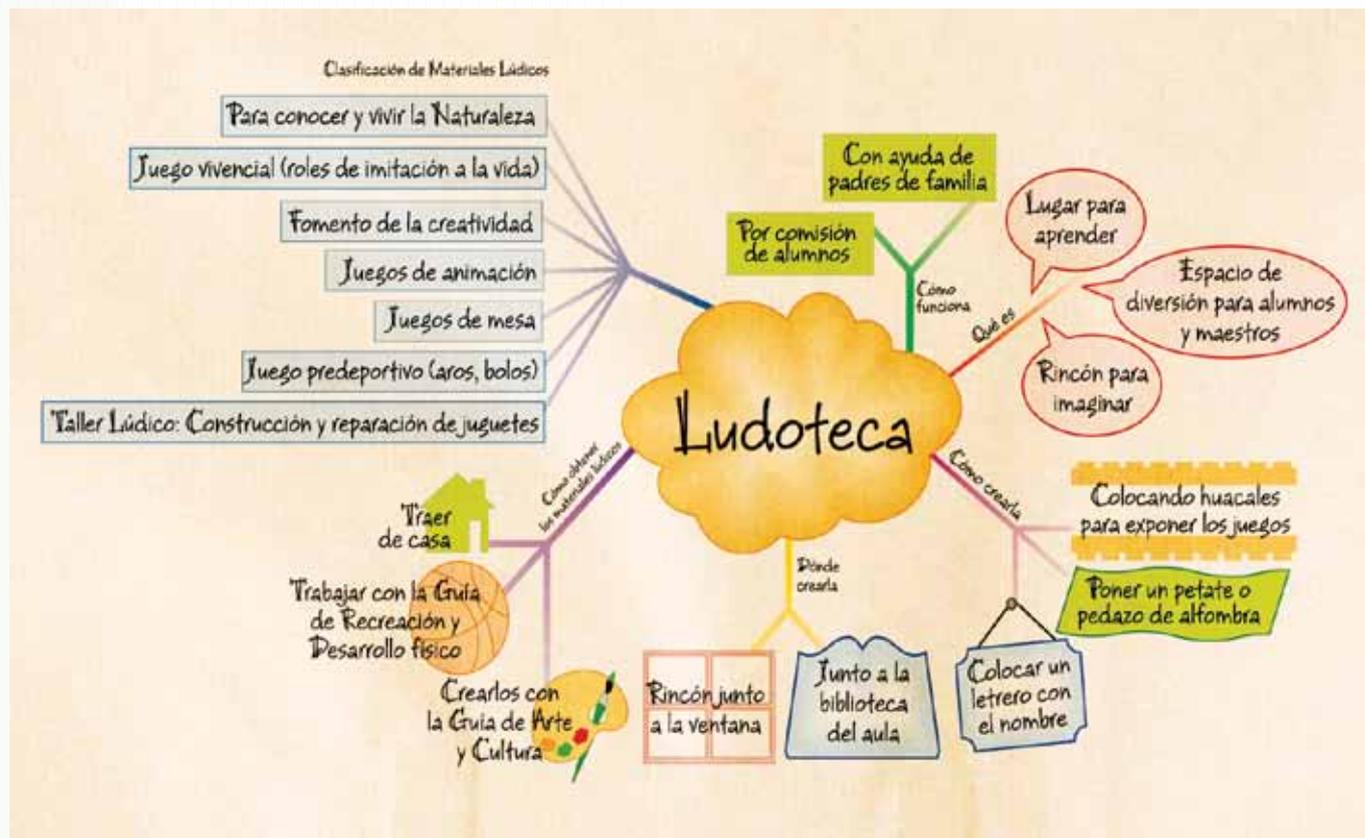
## Lo que averiguamos

Una técnica para organizar la información y representarla de manera fácil, divertida y espontánea, son los mapas mentales. Éstos son muy útiles para tomar notas, recordar información, resolver problemas, planear y realizar presentaciones. Esta técnica hace posible que las ideas generen a su vez otras y que sea fácil visualizar cómo se conectan,

35 Miguel Longo Formoso en Fuleda Bandera, P., "Animación lúdica: las ludotecas", [www.redcreacion.org/documentos/congreso8/PFuleda2.html](http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/PFuleda2.html).

se relacionan y se expanden. Para ello, se pega un papel muy grande (tipo kraft) en un muro del aula. En el centro se expresa la idea principal por medio de una palabra, un símbolo o una imagen clave, y se encierra en un círculo o con un color distinto. Luego se va trabajando hacia afuera, como ramas que van en todas direcciones; cada rama responderá a un interrogante básico: ¿qué?, ¿dónde?, ¿cómo? Así, se va creando una estructura creciente compuesta por palabras e imágenes clave. Un mapa mental de la ludoteca podría quedar así:

## ESQUEMA 2. Ludoteca



## Nos ponemos en marcha

Se integran equipos de acuerdo con las ramas del mapa mental que desarrollaron y con base en los intereses de los alumnos. Con el apoyo del director, pueden lanzar una convocatoria dirigida a toda la comunidad escolar para obtener material lúdico y arreglar el espacio. Establecen las tareas que desempeñará cada equipo y su duración. Una vez concluida esta fase, es importante invitar al director y a los familiares de los alumnos a la inauguración de la ludoteca.

### ¿Qué vamos a hacer con esto?

Compartir la experiencia y los resultados de esta estrategia. Para dar a conocer el diagnóstico de la exploración, pueden elaborar un mapa mental o usar el que desarrollaron con la información que obtuvieron al investigar sobre las ludotecas. Es conveniente colocarlo en un lugar muy visible de la escuela.

### *Damos a conocer a la comunidad escolar*

Es tal el gusto y la satisfacción del producto logrado, que los niños, de manera espontánea, quieren compartirlo con las personas cercanas. En el caso del ejemplo, pueden ofrecer a otros grupos y profesores, así como a familiares y al personal de apoyo y de intendencia, visitas guiadas a la ludoteca de aula, en las que se promuevan el juego y la diversión. Es probable que esta actividad despierte en otros alumnos y profesores el deseo de crear su propia ludoteca de aula, o bien, de desarrollar un trabajo colaborativo entre docentes, directivos, personal de apoyo, personal de intendencia y familiares para crear una ludoteca escolar.



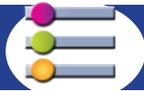
### Así o asá...

También puede organizarse la "Semana de la diversión", donde cada grupo practique una actividad divertida para realizar en un momento específico de la jornada escolar: antes de entrar a clases, en el aula, durante el recreo, antes o después de la comida, antes de salir de la escuela...



## Entre líneas

Es muy fácil relacionar esta estrategia con la línea de trabajo Arte y cultura, e investigar en periódicos, revistas o en alguna Casa de la Cultura, alternativas artísticas o culturales que se presentan en la colonia, barrio o ciudad para divertirse en familia el fin de semana, o bien, organizar una salida con el grupo escolar.



## Elementos para evaluar

### ○ Evaluación de los aprendizajes logrados

Para evaluar a tus alumnos, deberás observar si:

- Identificaron actividades cotidianas y esporádicas que les causan diversión y descanso.
- Reconocieron factores que favorecen o inhiben el descanso y la diversión.
- Experimentaron actividades divertidas distintas de las que usualmente realizan.
- Lograron experimentar una semana de sueño reparador en casa.
- Organizaron y pusieron en práctica actividades para otros compañeros, que brindaron espacios de sana diversión.
- Diferenciaron la importancia del descanso reparador y descanso no reparador.
- Compartieron con la familia sus productos y compromisos.

### ○ Evaluación del proceso

A lo largo de los encuentros y del quehacer cotidiano, observa las conductas, acciones y actitudes de los niños (y las tuyas propias) que fomenten el descanso y la diversión como parte de un estilo de vida saludable. Para ello, te recomendamos que dejes que los niños expresen libremente sus opiniones y emociones en relación con las actividades diarias relacionadas con este determinante de la salud.



### Para no olvidar

La evidencia científica confirma que la alimentación es un aspecto primordial en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades. También sabemos que los niños que se alimentan correctamente tienen mejor rendimiento escolar.

### Para no olvidar

#### ¿Qué es la alimentación correcta?

Es aquella que satisface las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida. En los niños, promueve el crecimiento y el desarrollo adecuados; en los adultos, permite conservar o alcanzar un peso saludable, y en ambos, previene el desarrollo de enfermedades.

## 5. Bien alimentar para bien estar



### Descripción general

En esta estrategia, con el apoyo de los docentes y el resto de la comunidad escolar, los alumnos exploran sus conocimientos, habilidades, creencias, tradiciones e intereses relacionados con la alimentación, que es uno de los determinantes que influyen de manera importante en la salud. Además, reconocen algunos factores personales y del entorno que afectan sus prácticas alimentarias individuales, escolares y familiares, y desarrollan actividades que los lleven a lograr una alimentación correcta.



### Propósitos

Reconocer los factores que determinan una alimentación correcta, a fin de fortalecerlos.

Poner en práctica hábitos de higiene personal y para el manejo de los alimentos.

#### Aprendizajes que se promueven

En esta estrategia, los alumnos fortalecen los rasgos del *Perfil de Egreso* de la educación básica porque analizan, seleccionan, valoran y comparten información proveniente de diversas fuentes y de su propia experiencia. Aprovechan los recursos que tienen a su alcance para profundizar y ampliar sus aprendizajes sobre las recomendaciones para tener una alimentación correcta (en especial, en cuanto al consumo de

verduras y frutas como una forma de promover la salud y mejorar la calidad de vida). Asimismo, se promueven hábitos de higiene para el consumo de alimentos y para su preparación. Con el desarrollo de actividades personales y en equipo, se fomentan el diálogo, el intercambio de ideas y la convivencia.



## Materiales requeridos

Cuadernos, lápices y colores, más los necesarios para las actividades y los productos que decidan realizar.



## Recomendaciones para el trabajo

### a. Duración aproximada

Se sugiere que la estrategia tenga una duración de 4 a 8 encuentros.

### b. Sugerencias para organizar a los alumnos

Para el desarrollo de esta estrategia, pueden realizarse actividades individuales o en equipos de tres o cuatro alumnos. Incluso, dependiendo del tiempo disponible, el propósito del encuentro y de la participación activa que se desee de todos los integrantes, puede participar todo el grupo.

### c. Consignas de partida

**Prepárate.** La Escuela de Tiempo Completo es un entorno importante para fortalecer la educación alimentaria, si se considera que los niños:

- Están en etapa de crecimiento, y en proceso de desarrollo de sus habilidades y destrezas para el cuidado de su alimentación.
- Cuentan con oportunidades (en el aula, en el recreo, a la hora de la comida) para practicar hábitos alimentarios que podrían perdurar a lo largo de su vida.

Puede resultar muy interesante involucrar en la tarea a algún profesional de la salud relacionado con la alimentación (nutriólogo, médico, promotor de salud, enfermera...), que comparta el enfoque de la guía para la promoción de una vida saludable,

**Para no olvidar**

En México, la Secretaría de Salud desarrolló una ilustración que representa los grupos de alimentos,<sup>36</sup> y resulta ser una herramienta muy práctica para enseñar y aprender a alimentarse bien: El Plato del Bien Comer (véase el Anexo 2).

en cuanto a los determinantes, el autocuidado y la creación de entornos saludables.

**Con mucho cuidado.** Las familias pueden tener diferentes ideas, costumbres, experiencias, opiniones, creencias, actitudes y hábitos alimentarios, por lo que en esta estrategia sugerimos enfatizar que todos somos distintos, únicos y dignos de respeto.

Debido a que la estrategia promueve la manipulación y el consumo de alimentos, es conveniente solicitar a los familiares de los alumnos que avisen si éstos tienen alguna alergia alimentaria o si hay alimentos que por alguna razón no deben consumir.



## Desarrollo de la estrategia



### Encuadre: ¿por qué una alimentación correcta?

Te sugerimos que dediques uno o dos encuentros para recuperar lo que los alumnos saben o creen sobre la *alimentación correcta*: qué significa, cómo se puede lograr, qué alimentos se recomienda consumir en cantidad abundante y con frecuencia, cuáles de vez en cuando en cantidades moderadas, y por qué. (Puedes auxiliarte con el Anexo 1.)

Para recopilar la información y conversar sobre el tema, puedes organizar a todo el grupo o por equipos para hacer un *collage* al respecto. Con ese fin, pídeles que, en revistas, folletos, etiquetas, envases..., busquen ilustraciones de alimentos de los tres grupos (para formar platillos y comidas combinadas) y del ambiente a la hora de las comidas. (Véase el Anexo 1.)

**Para no olvidar**

Es importante involucrar más al niño en su alimentación conforme crece, para que sea capaz de tomar decisiones adecuadas –independientemente del entorno y con quién se encuentre–, mediante el contacto con ideas positivas y experiencias agradables. Esto se puede lograr a través de su participación en tareas como planear las comidas, comprar, pesar, medir, rebanar, lavar, poner la mesa y probar los alimentos. Además, recomiéndales a tus alumnos que:

- Aprovechen la hora de la comida para conversar un tema de interés, algo que pasó en el día, alguna curiosidad que tengan, y que disfruten sus comidas.
- Eviten tener el televisor encendido durante las comidas, ya que elimina toda posibilidad de convivencia, y puede provocar que las personas se distraigan y coman más o menos cantidad de lo que su cuerpo necesita.

36 Secretaría de Salud, "Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación", *Diario Oficial de la Federación*, México, 23 de enero de 2006.

Como inicio, puedes realizar una actividad como la siguiente:

### Ponemos en común nuestras ideas

Para que los niños identifiquen los factores que acercan o alejan a una persona de una alimentación correcta, pueden ser de utilidad preguntas como las siguientes: ¿cómo reconocen si una persona come bien? ¿Qué come? ¿Cómo come? ¿Qué piensa de los alimentos? ¿Qué le ayuda a comer bien? ¿Qué necesitamos para comer bien (en casa, en la escuela, en la comunidad)? ¿Por qué? ¿Qué situaciones o personas los ayudan a comer bien? ¿Dónde aprendieron eso? ¿Cómo es la hora de la comida? ¿Qué les gusta de la hora de la comida? Anima a todos a participar explicando y argumentando sus opiniones.



### Así o asá...

Puedes realizar esta exploración sobre factores que acercan o alejan de una alimentación correcta, a través de distintas actividades, como por ejemplo, hacer un dibujo, con recortes de promocionales de los supermercados –cuando sea en contextos urbanos–, o por medio de técnicas grupales y de recreación. Por ejemplo: se organiza al grupo en una sola fila; el profesor va haciendo preguntas y los alumnos deberán ir a la derecha o a la izquierda dependiendo de si su respuesta es Sí o No. (Ésta es una versión modificada de la técnica tradicional de “Enanos y gigantes”).

Este primer paso ayuda a establecer el punto de partida para la exploración de la estrategia.

### Decidimos juntos por dónde empezar

Una vez que todos han vertido sus comentarios, agrupen sus respuestas por categorías de acuerdo con los diferentes temas que se pueden abordar al hablar de la alimentación. Por ejemplo: las recomendaciones de la alimentación correcta, las diferentes formas de preparar los alimentos, las costumbres y tradiciones, la actitud hacia la alimentación, la conservación de alimentos... En conjunto, el grupo y el profesor deciden por dónde comenzar. Para ello, se sugiere identificar: cuál es el tema más fácil de abordar, de cuál saben más o menos, cuál se relaciona con uno o más contenidos curriculares, cuál sería de interés para el resto de la comunidad escolar, con cuál se beneficiarían más personas, cuál puede ser articulado con otra u otras líneas de trabajo, etcétera.

### Reunimos información sobre el tema

Vamos a ver qué hay en la Escuela de Tiempo Completo sobre el tema de la alimentación. Puede construirse un mapa conceptual con las opciones para obtener información y formar equipos para que investiguen en las diferentes fuentes, además de los libros; por ejemplo:



### Así o asá...

Pueden encontrar más información en el *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud*, y en el *Manual de Menús y de Alimentación Recomendable*.

### Para no olvidar

Es importante considerar que los hábitos alimentarios están influidos por varios factores; entre otros: el lugar en donde se vive (vegetación, clima...), la disponibilidad de alimentos, el poder adquisitivo, la cultura, las creencias, las tradiciones, la forma de preparar y consumir los alimentos, y las costumbres a la hora de las comidas.

### ¿Y en casa?

Fuera de la escuela también existe información en libros, revistas, películas, recetarios, recortes, folletos, fotografías, el comedor, en la alacena, audiograbaciones, la cocina, las Cartillas Nacionales de Salud, las personas con las que se vive, los familiares, los amigos, los vecinos... Complementen la información que obtengan en la escuela para establecer una comparación clara entre lo que ofrecen la escuela, la casa, la comunidad y la vida cotidiana de los niños; esto es un factor clave para el éxito en los aprendizajes y la necesaria transformación de las conductas.





## Manos a la obra

Nuevamente, se propone utilizar una tabla para organizar los encuentros. Selecciona junto con los alumnos una o más opciones de cada columna. A continuación se desarrolla un ejemplo (destacado con letra *cursiva*).

### Tabla organizadora

Para organizar el trabajo, recuerda considerar las circunstancias e intereses de la comunidad escolar.

Qué	Quién	Cómo	Dónde y cuándo	Producto
<p>BIEN ALIMENTAR PARA BIEN ESTAR</p> <p>¿Conocen El Plato del Bien Comer? ¿Y los tres grupos de alimentos? ¿Qué alimentos los integran? ¿Por qué los ayuda a tener salud?</p> <p>¿Pueden prepararse un desayuno? ¿Cuál y cómo?</p> <p>¿Cuántas verduras y frutas comen durante un día?</p> <p>¿Creen que influyen los anuncios en su alimentación? ¿Por qué?</p> <p>En su localidad, ¿cuáles son algunas tradiciones y costumbres acerca de la comida en los festejos?</p> <p>¿Qué alimentos los identifican como mexicanos?</p>	<p><i>Compañeros de grupo</i></p> <p>Niños de otras edades o grupos</p> <p>Profesores</p> <p><i>Familiares</i></p> <p><i>Personal de la tienda-cooperativa</i></p> <p>Directivos</p> <p>Personal de intendencia</p> <p>Personal de apoyo (USAER, ATP, trabajadores sociales, etcétera)</p> <p>Personal del comedor</p> <p>Amigos</p> <p>Vecinos</p> <p>Comunidad</p>	<p>Entrevista</p> <p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Grabación</p> <p>Lista de verificación</p> <p>Clases prácticas</p> <p>Intercambio de opiniones</p> <p>Demostraciones</p> <p><i>Registro</i></p> <p>Excursiones</p> <p>Representaciones</p> <p>Compartir experiencias</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Fotografías</p> <p><i>Trabajo en equipos</i></p> <p><i>Trabajo del grupo</i></p> <p>Trabajo colectivo</p> <p>Invitados externos</p> <p>Políticas de salud escolares</p> <p><i>Bibliotecas</i></p> <p>Mímica</p> <p>Historieta</p> <p>Diálogos simultáneos</p> <p>Mesa redonda</p>	<p><i>Escuela</i></p> <p><i>Casa</i></p> <p>Calle</p> <p>Barrio</p> <p>Colonia</p> <p>Aula</p> <p>Trabajo</p> <p>Recreo</p> <p>Parque</p> <p>Plaza</p> <p>Clínica</p> <p>Mercado</p> <p>Deportivos</p> <p>Comidas</p> <p>Salida de clases</p> <p>Antes de ir a la escuela o al trabajo</p> <p>Tiempo libre</p> <p>Fines de semana</p>	<p><i>Gráfica</i></p> <p>Cuento</p> <p>Periódico mural</p> <p>Cartel</p> <p>Exposición</p> <p>Folleto</p> <p>Presentación</p> <p>Diagrama</p> <p><i>Degustación</i></p> <p>Menús</p> <p>Simulacros</p> <p>Creación de espacios para comer y preparar alimentos</p> <p>Convocatorias</p> <p>Kermés</p> <p><i>Tianguis</i></p> <p>Calendario</p> <p>Políticas de salud escolares</p> <p><i>Radio escolar</i></p> <p>Exposición de dibujos</p> <p>Desfiles</p> <p>Cantos</p> <p>Obra de teatro</p> <p>Representación gráfica</p> <p>Invitados externos</p> <p>Demostración</p>

Primero hay que identificar cuáles aspectos de la alimentación se van a seleccionar. En este ejemplo, se sugiere explorar cuántas verduras y frutas consume cada alumno del grupo en un día, y proponer estrategias para acercarse a la recomendación de ingerir cinco porciones al día.

**Para no olvidar**

Las verduras y las frutas nos aportan principalmente vitamina C, carotenos, fibra y minerales, que nos ayudan a mantener saludable nuestro cuerpo y a prevenir enfermedades como la tensión arterial alta, la diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Además, agregan color y textura a los platillos, haciéndolos más atractivos.

A pesar de que nuestro país es productor de verduras y frutas durante todo el año, solamente una tercera parte de la población consume la recomendación diaria; en el caso de los escolares, baja a 18%.<sup>37</sup>

Los expertos recomiendan consumir al menos cinco porciones de verduras y frutas cada día. Una porción equivale a cualquiera de los siguientes:



**Así o asá...**

Pueden investigar acerca de los beneficios del consumo abundante y variado de verduras y frutas, y de las diferentes formas en que se comen en su localidad (o en algunas regiones del país). De ser posible, podrían organizar una degustación con la colaboración de los padres de familia.

37 Ramírez-Silva, I. et al., "Fruit and vegetable intake in the Mexican population: Results of the National Health and Nutrition Survey" (en prensa), Tercer Informe de Calidad de A Favor de lo Mejor, 2006.

Para preparar la exploración, es conveniente cerciorarse de que los alumnos distinguen entre las verduras y las frutas. Esto puede hacerse con juegos como el de “Un navío cargado de...”. Se elabora una pelota arrugando una hoja de papel y todos se colocan en círculo. Un niño lanza la pelota a otro. El que la recibe debe decir: “Había un navío, un navío cargado de... (aquí da el nombre de una verdura o una fruta)”. Luego, lanza la pelota a otro participante que repite la frase con el nombre de otra verdura o fruta, y así sucesivamente, hasta que hayan mencionado varias verduras y frutas. También puedes pedirles que, quienes quieran, lleven una verdura o fruta y las pongan en una mesa de exploración; luego, a través de los sentidos, se familiarizarán con una variedad. Para los niños pequeños, puede escribirse el nombre en una tarjeta para que lo relacionen con el alimento real. Seguramente encontrarás que los familiares con gusto apoyan esta actividad.

Para registrar las verduras y frutas que come en un día y la cantidad, cada alumno puede construir una tabla como la siguiente:

	Verduras y frutas	Cantidad	Porciones
Desayuno	Papaya	1 rebanada	1
Refrigerio	Nada		
Comida	Pepino	1 taza de ensalada	1
Cena	Nada		
Otros	Guayaba	1	1
	<b>Total</b>		<b>3</b>

Los más pequeños pueden trabajar de otra forma: pegar un cartel en el salón, en el cual esté trazada la tabla; en una columna se anotarán los nombres o fotos de cada niño, seguida de otras siete (una para cada día de la semana). En el cruce de cada fila y columna deberá haber suficiente espacio para que cada niño dibuje lo que comió.

En el caso de los niños más grandes, pueden anotar a cuántas porciones corresponde la cantidad de verdura o fruta que consumieron (consultar el apartado “Para no olvidar” de la página anterior). Luego, suman las porciones y comparan el total con la recomendación de cinco porciones al día.



### Entre líneas

Puede integrarse un juego de las líneas de trabajo de Recreación y desarrollo físico, de Arte y cultura, o de ambas, que tenga una actividad en la que puedan identificarse los nombres e ilustraciones de varias verduras y frutas, para elaborar en equipos un juego de memoria o un dominó.



## Ojo con esto

Es importante tener cuidado con las bromas ofensivas que pueden presentarse hacia los niños que casi no comen verduras y frutas.

Asimismo, en una tabla pueden dibujar o registrar lo que comen en un día y después asignar los alimentos al grupo al que corresponden. Esta actividad sirve para verificar que sus comidas de todo un día están combinadas –es decir, que incluyen alimentos de los tres grupos de El Plato del Bien Comer (véase el Anexo 2)–, son variadas y tienen diferentes alimentos del mismo grupo. Por ejemplo:

	Verduras y frutas	Cereales	Leguminosas y alimentos de origen animal
<b>Desayuno</b> Quesadillas de quintoniles Leche	Quintoniles	Tortilla	Leche
<b>Comida</b> Tacos de sardina Ensalada de col	Col	Tortilla	Sardinas
<b>Cena</b> Molletes Papaya	Jitomate, cebolla, cilantro y chile Papaya	Telera	Frijoles y queso

## Lo que averiguamos

Organicen la información recopilada. En el ejemplo, una vez que tienen los datos individuales, pueden reunirlos por equipos de 8 a 10 alumnos, o del grupo completo, en una tabla como la que se muestra enseguida:

Cantidad de verduras y frutas consumidas	Total de niños	Mujeres	Hombres
1 o 2 porciones	28	14	14
3 o 4 porciones	11	6	5
5 o más porciones	4	3	1



## Así o asá...

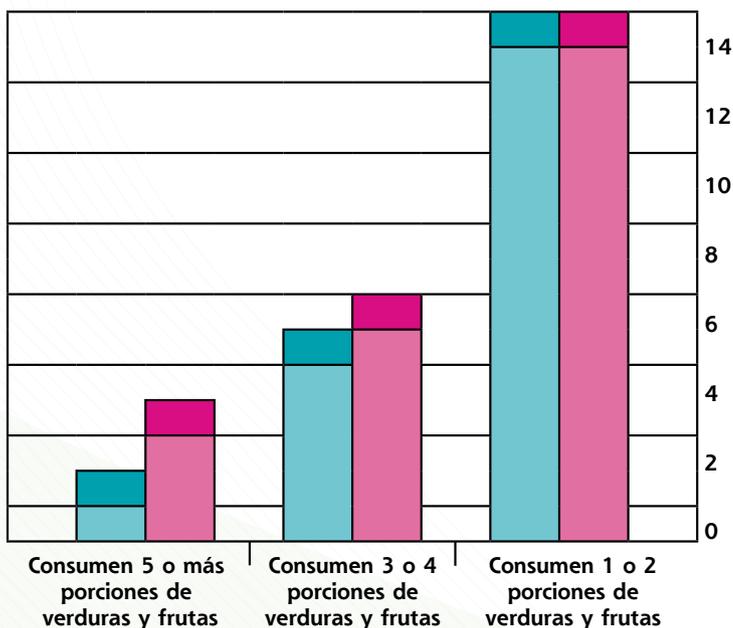
Al organizar la información, pueden clasificar los datos por sexo, por edades y por cada comida principal, para identificar en cuál comen más o menos verduras y frutas, entre otros criterios.

Junto con el profesor, los niños:

- Analizan los datos individuales y del grupo, con las variantes que hayan seleccionado.
- Reflexionan acerca de si consumir esa cantidad de verduras y frutas los acerca o los aleja de una vida saludable y por qué.
- Representan los resultados con frases como las siguientes:

- ◆ Los niños de \_\_\_\_ grado que comieron en un día 1 o 2 porciones de verduras y frutas son 28.
- ◆ Los niños de \_\_\_\_ grado que comieron en un día 3 o 4 porciones de verduras y frutas son 11.
- ◆ Los niños de \_\_\_\_ grado que comieron en un día 5 porciones o más de verduras y frutas son 4.
- ◆ Las niñas que comieron más verduras y frutas son 3, durante la comida de mediodía.
- ◆ Los niños que comieron más verduras y frutas fueron 1, durante la cena.

O una gráfica de barras como la de la derecha.



## Entre líneas

En alianza con la línea de Arte y cultura, pueden compartir con niños de otros grupos una degustación de verduras y frutas, ofreciendo diferentes formas artísticas de preparar y presentar una verdura o una fruta en especial. Por ejemplo, el pepino puede prepararse licuado en agua, picado en cuadrillos para ensalada con lechuga, en tiras con limón; el melón, en tiritas para ensalada de espinacas, licuado en agua, en rebanadas, cortado en cuadros, y enhebrar las semillas (limpias y secas) con aguja e hilo para hacer un collar. En esta actividad pueden colaborar los padres de familia o quienes se encargan de la cocina.

## Nos ponemos en marcha

Dados los beneficios en salud que ofrece el hecho de consumir verduras en abundancia, son importantes las alternativas que entre todos pueden proponer para aumentar su consumo, tanto en la escuela como en casa. Para ello, puedes plantear preguntas generadoras como las siguientes:

- ¿Creen que pueden comer más verduras? ¿En qué comida sería más fácil? ¿Quién los puede ayudar? ¿Qué pueden hacer para que suceda?
- ¿Por qué comen pocas verduras? ¿Por qué creen que comen más las niñas o los niños (dependiendo de los resultados obtenidos)?
- ¿Cómo podrían ayudarse para aumentar el consumo de verduras que favorecen el estar más saludables?
- ¿Qué oportunidades ven en la Escuela de Tiempo Completo para aumentar su consumo de verduras?
- ¿Qué actividades proponen para que coman más verduras en la Escuela de Tiempo Completo?
- ¿Podrían tener un huerto escolar?
- ¿Se podrían vender más y diferentes verduras en la cooperativa si estuvieran más baratas o supieran más rico?
- ¿Qué pueden hacer para comer más verduras en su casa?

(Las mismas preguntas pueden aplicarse para el caso de las frutas.)

A partir de los resultados, tomen una o más de las propuestas planteadas por los niños para aumentar el consumo de verduras y frutas en la Escuela de Tiempo Completo, y llevarla a cabo. Por ejemplo, solicitar que cada niño traiga de casa una receta económica que contenga verduras o frutas, que puedan preparar en la escuela para armar un "Recetario del huerto". En equipos, cada uno selecciona un platillo para prepararlo en el aula y degustarlo juntos en un ambiente agradable; también podrían invitar a otros grupos.



### Para no olvidar

Las verduras y frutas de la estación, de la región o de la localidad son más sabrosas y más baratas.

### Para no olvidar

Aunque los niños sepan por qué les conviene cambiar un comportamiento y estén motivados a hacerlo, los expertos dicen que hay que promover ese cambio en lo individual, reforzarlo en los grupos (como la familia o la escuela) y facilitarlo en el medio ambiente más amplio (como el barrio, la colonia, la localidad...).

### c. ¿Qué vamos a hacer con esto?

#### *Damos a conocer a la comunidad escolar*

Para divulgar entre la comunidad escolar la información que se encontró, se sugiere organizar un "Tianguis". Se forman equipos de 4 o 5 niños; cada equipo atenderá un puesto. Dependiendo de los intereses del grupo y a partir de las actividades realizadas, los puestos pueden ser variados. Por ejemplo:

*Puesto 1.* Exhibe carteles con los resultados obtenidos y se comentan.

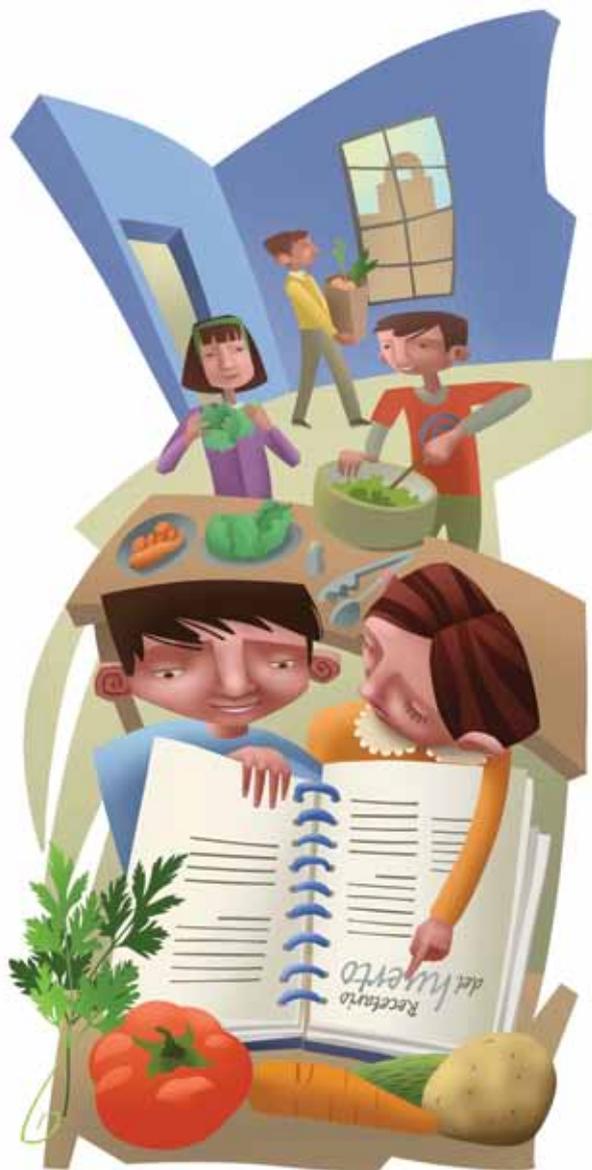
*Puesto 2.* Presenta una exposición con diversas verduras y frutas, y los beneficios en salud para quienes consumen cinco porciones o más. Pueden usar alimentos reales para representar una porción.

*Puesto 3.* Muestra el "Recetario del huerto" y comparte las diferentes recetas.

*Puesto 4.* Pone a la vista, de manera atractiva, las propuestas del grupo para aumentar el consumo de verduras y frutas en la escuela y en casa, y pide que se aporten nuevas ideas.

Adicionalmente, otros cuatro equipos podrían preparar diferentes platillos (uno por cada puesto) del "Recetario del huerto" y ofrecer una degustación. Para esta actividad, se sugiere involucrar al personal de la cooperativa, a los padres de familia y a las personas encargadas de preparar la comida en la escuela.

En la estrategia 1 se exploró el determinante de la alimentación; es oportuno aquí retomar esa información para enriquecer el contenido formativo del "Tianguis".





## Así o asá...

Puedes aprovechar este momento para:

- Articular este encuentro con la estrategia 3 ("Prevenir para mejor vivir"), y comentar y practicar las reglas de higiene personal y para el manejo de los alimentos.
- Asignar las tareas que se realizan antes, durante y después de la degustación.
- Redactar cápsulas informativas (para las ceremonias cívicas de los lunes o para un programa de radio escolar) y divulgar entre la comunidad: el diagnóstico obtenido por el grupo, los resultados de cada equipo, los beneficios del consumo abundante de verduras y frutas, y las propuestas sugeridas por los alumnos para aumentar el consumo de verduras y frutas tanto en la casa como en la escuela.



## Entre líneas

En concordancia con la línea Recreación y desarrollo físico, se puede organizar en colectivo una "Feria de los sabores del mundo", para presentar platillos de diferentes países, elaborados con verduras y frutas.

En combinación con la línea Uso didáctico de las TIC, puede aprovecharse la radio escolar en la promoción de las propuestas de los alumnos para aumentar el consumo de verduras y frutas en la escuela.



## Elementos para evaluar

### ○ Evaluación de los aprendizajes logrados

Esta estrategia involucra contenidos y práctica, de modo que podrás observar si:

- Tus alumnos desarrollaron habilidades que les permitan explorar y analizar una situación; por ejemplo, realizar el registro adecuado de hechos y conductas, así como organizar la información recogida.
- Reconocieron la importancia de analizar las formas de comer, y experimentaron favorablemente una forma distinta de alimentarse a partir de conocer su consumo de verdura y fruta.
- A través de la organización y desarrollo de un producto (como en la actividad sugerida para un "Tianquis"), si trabajaron en equipo, su capacidad de síntesis para exponer la información del diagnóstico, la organización y el análisis de los datos, la presentación de una o varias propuestas derivadas del diagnóstico, la preparación de platillos con verduras o frutas, y el manejo higiénico de los alimentos antes y durante su distribución.

## ○ Evaluación del proceso

Como en las estrategias anteriores, es importante observar y orientar la participación de los alumnos durante el desarrollo de las actividades de la estrategia, si fueron respetuosos al realizarlas, si supieron defender su punto de vista, si llegaron a consensos y si se observa en ellos la intención de llevar a cabo sus propuestas.



## Bibliografía y recursos complementarios

### Libros

- Bertrán, Lula, *Cómo hacer para... que el niño disfrute de sus alimentos*, Cuadernos de Nutrición, vol. 26, núm. 5, México, 2003.
- Bourges, Héctor, *Nutrición y vida*, Conaculta, México, 2004.
- Bourges, Héctor et al., *Los condimentos de El Plato del Bien Comer*, Cuadernos de Nutrición, vol. 26, núm. 6, México, 2003.
- Casanueva, Esther et al., *Fundamentos de El Plato del Bien Comer*, Cuadernos de Nutrición, vol. 25, núm. 1, México, 2002.
- Ficheros de actividades de educación física para la primaria*, SEP, México, 2002.
- Guía de Educación Física para la Educación Primaria*, Subsecretaría de Educación Básica, Dirección General de Desarrollo Curricular, Subdirección de Educación Física, México, 2008.
- Ippolito-Shepherd, Josefa, *Escuelas Promotoras de Salud en las Américas: una iniciativa regional*, OPS, Washington, D. C., 2003.
- \_\_\_\_\_, *Fortalecimiento de la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de Salud: Estrategias y líneas de acción 2003-2012*, OPS, Washington D. C., 2003.
- Jenkins, David, *Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento*, Publicación científica y técnica núm. 590, OPS, Washington D. C., 2005.
- Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencia para una nueva cultura de la salud. Contenido y estrategias didácticas para docentes*, Secretaría de Educación Pública-Secretaría de Salud, México, 2008. En línea: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/manual\\_maestro\\_programa\\_escuela\\_Salud\\_dic08.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/manual_maestro_programa_escuela_Salud_dic08.pdf).
- Mathur Y. C. y A. Kumar, "School health services rationale", en Wallace, H. y K. Giri, *Health care of women and children in developing countries*, Third Party Publishing, Oakland, 1990.

- "Norma Oficial Mexicana para el Fomento de la Salud del Escolar (1994). NOM-009-SSA2", *Diario Oficial de la Federación*, México, 1993.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, Ginebra, Suiza, 2004.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS), *Escuelas promotoras de la salud; entornos saludables y mejor salud para las generaciones futuras*, Comunicación para la salud 13, Washington, 1998.
- Orientación alimentaria: Glosario de términos*, Cuadernos de nutrición, vol. 24, núm. 1, México, 2001.
- Pautas para la Orientación Alimentaria en México*, Instituto Danone, ILSI de México, México, 2004.
- Plazas, Maite., *Involucrar a los niños en su alimentación y que participen activamente en la preparación de sus refrigerios*, Cuadernos de nutrición, vol. 26, núm. 5, México, 2003.
- \_\_\_\_\_, *La alimentación de los niños*, Cuadernos de Nutrición, vol. 18, núm. 2, México, 1995.
- \_\_\_\_\_, "Nutrición del preescolar y el escolar", en Casanueva, E. et al., *Nutriología médica*, 2a. ed., Editorial Médica Panamericana, México, 2001.
- \_\_\_\_\_, "Para alimentarse correctamente en 1, 2 x 3", en Pérez Lizaur, A. B. y L. Marván Laborde (eds.), *Manual de dietas normales y terapéuticas*, 5a. ed., Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, México, 2006.
- \_\_\_\_\_, "Pautas de comunicación para enseñar a comer en forma correcta", en Pérez Lizaur A. B. y L. Marván Laborde (eds.), *Manual de dietas normales y terapéuticas*, 5a. ed., Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, México, 2006.
- Programa Nacional de Activación Física Escolar*, Secretaría de Educación Pública, México, 2009.
- "Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación (2006)", Secretaría de Salud, Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud, *Diario Oficial de la Federación*, México, 23 de enero de 2006.
- Roselló-Soberón, María Emilia, "Alimentación del preescolar y escolar sanos", en Pérez Lizaur, A. B. y L. Marván Laborde (eds.), *Manual de dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad*, 5a. ed., Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, México, 2006.

- Snell, Emily, Greg Duncan, "Sleep and the body mass index and overweight status of children and adolescents", *Child Dev.*, vol. 78, núm 1, enero-febrero de 2007.
- Solsona, Felipe, *Guía para la promoción de la calidad del agua en escuelas de los países en desarrollo*, Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente, Organización Panamericana de la Salud, Lima, Perú, 2003. En línea: [http://www.crid.or.cr/cd/CD\\_Agua/pdf/spa/doc14579/doc1457.pdf](http://www.crid.or.cr/cd/CD_Agua/pdf/spa/doc14579/doc1457.pdf).
- Torres, Rosa María, *Qué y cómo aprender*, Programa Sectorial de Educación 2007-2012, BN-SEP, México, 1998.
- U. S. Department of Health and Human Services, *Physical activity and health: surgeon general's report*, Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Atlanta, 1996.
- Vega Franco, Leopoldo y Maricarmen Iñárritu, "Importancia del desayuno en la nutrición y el rendimiento del niño escolar", *Bol. Méd. Hosp. Inf. de México*, vol. 57, núm. 12, México, 2000.
- World Health Organization (WHO), *Information Series on School Health. Local Action Creating Health Promoting Schools*, Suiza, 2000.

### Páginas de internet

- Bautista, Rosa Helena, "La ludoteca: un espacio comunitario de recreación", *Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE)*, <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso6/REBautista.htm>, consultada en agosto de 2009.
- Burgos Carro, Nuria, "Alimentación y nutrición en edad escolar", *Revista Digital Universitaria*, <http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/int23.htm>, consultada en mayo de 2009.
- "Calendario de salud 2009", *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)*, [http://www.cdc.gov/spanish/CDC\\_servicio/calendario.html](http://www.cdc.gov/spanish/CDC_servicio/calendario.html), consultada en octubre de 2009.
- 5 al día: *Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas*, <http://5aldia.com>, consultada en mayo de 2009.
- 5 x día, <http://www.cincopordia.com.mx>, consultada en mayo de 2009.
- "Educación para la salud", *Fundación Mexicana para la Salud, A. C. (FUNSALUD)*, <http://www.funsalud.org.mx/quehacer/educacion.htm>, consultada en octubre de 2009.

"Educación sanitaria", *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, [http://www.who.int/topics/health\\_education/es/index.html](http://www.who.int/topics/health_education/es/index.html), consultada en octubre de 2009.

"FRESH. Recursos efectivos en salud escolar", [http://portal.unesco.org/education/es/ev.php-URL\\_ID=34993&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/education/es/ev.php-URL_ID=34993&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html), consultada en octubre de 2009.

*Guía de Activación Física. Educación Básica Primaria*, [http://www.conade.gob.mx/documentos/cultura/2009/Guia\\_escolar\\_2008.pdf](http://www.conade.gob.mx/documentos/cultura/2009/Guia_escolar_2008.pdf), consultada en octubre de 2009.

"La higiene de los alimentos", <http://www.buenasalud.com/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3466&ReturnCatID=5>, consultada en junio de 2009.

*Programa Nacional de Lectura*, <http://lectura.dgme.sep.gob.mx>, consultada en octubre de 2009.

*Promoción de la Salud*, <http://promocion.salud.gob.mx/dgps/index.html>, consultada en octubre de 2009.

*Red de Actividad Física de las Américas (RAFA)*, <http://www.rafapana.org>, consultada en octubre de 2009.

Rivas, Mario, "El arte de dormir bien", *Salud y Medicinas*, <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=1324&IDC=>, consultada en junio de 2009.

*Secretaría de Salud*, <http://portal.salud.gob.mx>, consultada en octubre de 2009.

*Información sobre la red, programas y eventos de actividad física y salud:*

[http://www.rafapana.org/index\\_es.asp](http://www.rafapana.org/index_es.asp).

<http://www.sep.gob.mx>.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Physical Activity for Everyone: Components of Physical Fitness. Disponible en: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/>.

UNESCO: <http://www.unesco.org/es/education/>.



### Recomendaciones para una alimentación correcta:

**Combinen.** Incluyan al menos un alimento de cada grupo de El Plato del Bien Comer en cada una de las tres comidas principales del día.

**Varíen.** Consuman diferentes alimentos de cada grupo de El Plato del Bien Comer.

Por ejemplo:

Grupo	Desayuno	Comida	Cena
Verduras y frutas	Jugo de naranja Jitomate	Ensalada de nopales Plátano	Calabacitas Manzana
Cereales	Tortilla	Arroz	Pan
Leguminosas y alimentos de origen animal	Huevo	Frijoles	Queso

Recuerda que los alimentos propios de la localidad y de temporada son más económicos y frescos.

Consuman muchas verduras y frutas, suficientes cereales combinados con leguminosas y pocos alimentos de origen animal (excepto el pescado, el atún y las sardinas, que deben consumirse una vez a la semana).

Coman tranquilos y, de preferencia, acompañados o en familia.

Beban al menos 6 vasos de agua cada día.

Consuman lo menos posible alimentos con alto contenido de grasa y sal, así como alimentos y bebidas ricos en azúcares.

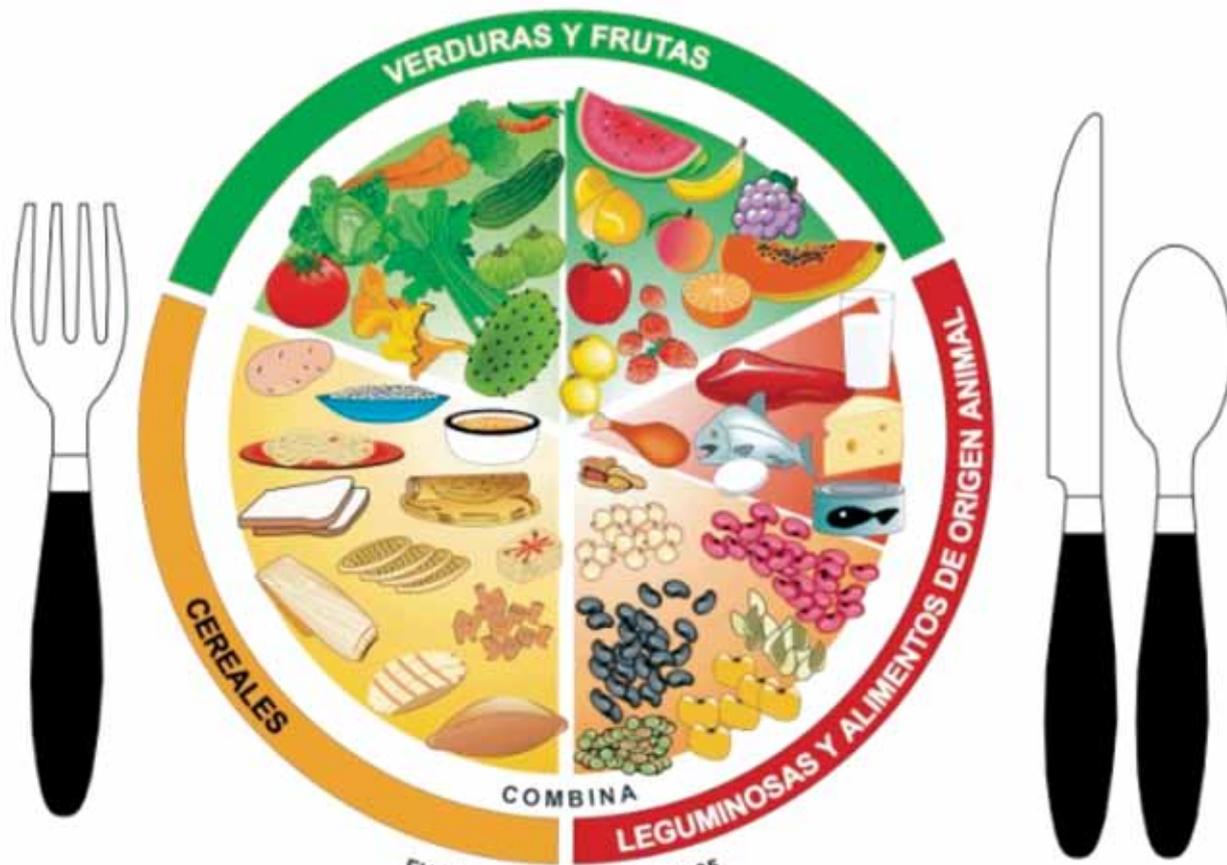
Recuerden preparar las aguas de frutas frescas con poca azúcar.

Eviten el consumo frecuente de aguas preparadas con polvos azucarados.





# El Plato del Bien Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005





## Cuaderno de notas

En este espacio podrás evaluar la pertinencia de las estrategias para tu contexto y necesidades, y registrar tus propias aportaciones a esta Caja. Poco a poco, podrás incorporar anotaciones sobre las estrategias que funcionaron –y que podrías volver a aplicar con otros grupos o en los siguientes ciclos escolares–, las que no resultaron bien y las que requieren más trabajo de adecuación. Esto te da la oportunidad de ver a la Caja de Herramientas como un material abierto a la incorporación de nuevas estrategias derivadas de tu creatividad, retomadas de otros materiales y cuya aplicación tuvo éxito, o adaptadas del trabajo de otros profesores.

Utiliza los siguientes espacios para escribir y evaluar tus experiencias:

### ¿Qué ocurrió con las estrategias?

Estrategia	¿Funcionó?			¿Por qué? ¿Qué pasó?	¿Qué ajustes podrías hacer para que funcione mejor?
	Bien	Regular	Mal		

## Mis aportes a la caja



**Nombre de la estrategia:** \_\_\_\_\_

---

---

---



**Descripción** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---



**Materiales** \_\_\_\_\_

---

---

---



**Recomendaciones para organizar el trabajo** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

a) Duración aproximada: \_\_\_\_\_



b) Sugerencias para organizar al grupo: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

c) Consignas de partida: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---



**Desarrollo de la estrategia** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---





