

DIRECTIVA SANITARIA N° 042- MINSA/DGPS-V.01
DIRECTIVA SANITARIA PARA LA IMPLEMENTACION DE LA ESTRATEGIA
EDUCATIVA EN SALUD “PLAN CUIDO A MI FAMILIA”

I. FINALIDAD

Contribuir al desarrollo de estilos de vida saludables en las y los estudiantes y de sus familias a través del fortalecimiento de las acciones de promoción de la salud en las instituciones educativas de nivel primario y secundario de educación básica regular.

II. OBJETIVO

Establecer los lineamientos y pautas metodológicas que orienten la implementación de la estrategia educativa en salud “Plan Cuido a Mi Familia” a nivel nacional, en el marco de la gestión del Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible.

III. BASE LEGAL

- 1) Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- 2) Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud.
- 3) Ley N° 28044, Ley General de Educación.
- 4) Ley N° 28243, que amplía y modifica la Ley N° 26626 sobre el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- 5) Decreto Supremo N° 013-2002-SA, que aprueba el Reglamento de la Ley del Ministerio de Salud.
- 6) Decreto Supremo N° 005-2007-SA, que aprueba el Plan Estratégico Multisectorial para la Prevención y Control de las ITS, VIH y SIDA 2007-2011.
- 7) Resolución Ministerial N° 111-2005 /MINSA, que aprueba los Lineamientos de Políticas de Promoción de la Salud.
- 8) Resolución Ministerial N° 277-2005/MINSA, que aprueba el Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas.
- 9) Resolución Ministerial N° 826-2005/MINSA, que aprueba las Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud.
- 10) Resolución Ministerial N° 217-2005/MINSA, que aprueba la Directiva N° 056-MINSA/DGPS-V.01 “Implementación del Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas en el año 2005”.
- 11) Resolución Ministerial N° 298-2011/MINSA, que aprueba la Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible”



I. García. D.

IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN

La presente Directiva Sanitaria es de aplicación por las Direcciones de Salud, Direcciones Regionales de Salud o la que haga sus veces, por redes y microrredes; y Establecimientos de Salud del Ministerio de Salud y de las Diresas, en lo que corresponda.

V. DISPOSICIONES GENERALES

5.1 DEFINICIONES OPERATIVAS

FAMILIA

La familia es la institución natural y fundamental de la sociedad¹, su unidad básica², primer espacio de socialización del ser humano en que se generan derechos, deberes y relaciones, orientadas al bienestar y desarrollo integral de las personas y donde se aprenden valores fundamentales para la convivencia social, la solidaridad y la búsqueda del bien común³.

INSTITUCION EDUCATIVA

La institución educativa es la célula del sistema educativo peruano en la que se ejecutan las políticas del sector educación; puede ser una escuela, centro educativo, colegio o programa educativo público o privado que tiene como principal objetivo impartir conocimientos y promover el desarrollo integral del estudiante.

5.2 Plan Cuido a Mi Familia

Es una estrategia educativa en salud orientada a promover estilos de vida saludables en las y los estudiantes y en su familia. Para lo cual el personal de salud desarrollara acciones mediante asistencia técnica al docente de la institución educativa primaria o secundaria de educación básica regular, facilitando el desarrollo de las prácticas claves en salud, mediante la implementación de cartillas educativas, propuesta por la estrategia educativa en salud "Plan Cuido a Mi Familia".

5.3 Implementación de la Estrategia Educativa en Salud Plan Cuido a Mi Familia

En el marco de la implementación del Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible el personal de salud, a través de la asistencia técnica orientará al docente para el desarrollo de las actividades de sensibilización y animación que permitan motivar en el estudiante la adopción de prácticas saludables, a partir de una sesión de aprendizaje en temas de salud, programada por el o la docente.

Asimismo permitirá orientar al docente en el desarrollo de actividades de extensión a la familia proponiendo tareas que propicien el cuidado y auto cuidado de la salud en el hogar, fomentando la participación y corresponsabilidad de la familia.

Las actividades de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia forman parte de las herramientas del Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible, para implementar los ejes temáticos de Alimentación y Nutrición, Actividad Física, Higiene y Ambiente, Seguridad Vial y Cultura de Tránsito, Habilidades para la Vida - Salud Mental, Salud Sexual y Reproductiva, VIH-SIDA, así como el Uso Racional de Medicamentos e Inmunizaciones.

El personal de salud brindará el soporte técnico a las necesidades de información en salud del docente de la institución educativa, a fin de alcanzar la implementación, monitoreo y evaluación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia.

VI. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

6.1 Las acciones que se contemplan en la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi familia se establecerán en el marco del Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible.

¹ Constitución Política del Perú, Art. 4°

² Decreto Legislativo 346, Art.2°

³ Plan Nacional a la Familia 2004-2011



H. García. D.

6.2 Las Direcciones de Salud, Direcciones Regionales de Salud inclusive Redes y Microrredes; a través de las Direcciones Ejecutivas de Promoción de la Salud y/o Direcciones de Educación para la Salud o quien haga sus veces deberán asumir las siguientes disposiciones:

- Concertar monitorear, evaluar y sistematizar las experiencias de la implementación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia.
- Priorizar los distritos en los que se implementará la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia, teniendo en cuenta los ubicados en el quintil I y II, que tengan mayor índice de desnutrición crónica infantil y menor tasa de cobertura en inmunizaciones.
- Ejecutar las acciones para implementar la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia, en las instituciones educativas de los distritos priorizados.
- Fortalecer competencia del personal de salud de redes y microrredes a fin de darse cumplimiento en lo establecido en la presente directiva sanitaria para la implementación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia.
- Coordinar y orientar la programación presupuestal para la implementación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia.
- Emitir un informe semestral sobre la implementación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido A Mi Familia, a la Dirección de Educación para la Salud de la Dirección General de Promoción de la Salud del MINSA.

6.3 El personal del establecimiento de salud a nivel local, ejecutará las acciones para implementar la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia, en las instituciones educativas de distritos priorizados de acuerdo a problemas sanitarios identificados localmente en cada región y realizará las siguientes acciones:

- Coordinar con los representantes de la institución educativa de su localidad, sobre la aplicación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia, promoviendo de esta manera los estilos de vida saludables.
- Orientar en el uso de las cartillas educativas y brindar asistencia técnica a la plana docente para el desarrollo de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia, según la programación de la unidad didáctica o en horas de tutoría, para educación primaria o secundaria respectivamente.
- Coordinar con la DIRESA/Red de salud la entrega de las cartillas educativas propuestas por la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia, a la plana docente de acuerdo al nivel educativo: primaria o secundaria y según regiones (Costa, Sierra y Selva).

6.4 La organización para la implementación y desarrollo de la presente Directiva Sanitaria , implica la ejecución de las siguientes actividades:

6.4.1 Corresponde a la Dirección General de Promoción de la Salud a través de la Dirección de Educación para la Salud del Ministerio de Salud realizar las siguientes disposiciones:

- Coordinar y concertar con el sector educación del nivel nacional en el marco del convenio MINSA - MINEDU, las acciones necesarias para la implementación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia en las instituciones educativas de todo el país, dentro de sus respectivas competencias.
- Brindar asistencia técnica a las Direcciones de Salud, Direcciones Regionales de Salud inclusive redes y microrredes para implementar a nivel nacional la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia y lo establecido en la presente Directiva Sanitaria.



- Monitorear, supervisar y evaluar la implementación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia a nivel nacional, dando cumplimiento a la presente directiva sanitaria.
- La reproducción de las cartillas educativas serán coordinadas por las instancias de los Ministerios de Salud y Educación, promoviéndose la participación de otros actores públicos y privados.

6.4.2 Corresponde a las Direcciones de Salud /Direcciones Regionales de Salud a través de la Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud / o quien haga sus veces en el ámbito regional desarrollar las siguientes actividades:

- Concertar con la Dirección Regional de Educación – DRE o quien haga sus veces en la región, las acciones necesarias para la implementación de la estrategia educativa Plan Cuido a Mi Familia en las instituciones educativas de su jurisdicción.
- Organizar la implementación de la estrategia educativa Plan Cuido a Mi Familia, en el ámbito regional dando cumplimiento a la presente Directiva Sanitaria.
- Monitorear, brindar asistencia técnica, supervisar y evaluar la implementación de la estrategia educativa Plan Cuido a Mi Familia, en los niveles operativos dando cumplimiento de las acciones en el marco de la presente Directiva Sanitaria.
- Coordinar la reproducción de las cartillas educativas con los representantes de la Dirección Regional de Educación, promoviendo la participación de otros sectores públicos y privados del nivel regional.

6.4.3 Corresponde a las Redes de Salud en el ámbito regional desarrollar las siguientes actividades:

- Planificar, ejecutar, monitorear y evaluar las acciones de implementación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia, en los niveles operativos.
- Coordinar las acciones para la implementación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia, con los órganos correspondientes de educación en el nivel local (Unidad de Gestión Educativa Local – UGEL/ Red Educativa).
- Brindar asistencia técnica, a los niveles operativos dando cumplimiento de las acciones en el marco de la presente Directiva Sanitaria para la implementación de la estrategia educativa Plan Cuido a Mi Familia.

6.4.4 Corresponde a los Establecimientos de Salud, desarrollar las siguientes actividades:

- Brindar asistencia técnica y monitorear a la plana docente de las instituciones educativas, sobre la aplicación de la estrategia educativa en salud Plan Cuido a Mi Familia en el marco de la presente Directiva Sanitaria.

6.5 Sobre las Cartillas Educativas

Las cartillas educativas propuestas por la estrategia Plan Cuido A Mi Familia, están elaboradas para ser aplicadas en las instituciones educativas de nivel primaria y secundaria; así como adaptadas para cada región natural del país, Costa, Sierra y Selva, teniendo las siguientes características para su implementación:

- Consta de 06 cartillas educativas, diferenciadas en los contenidos que han tenido en cuenta la interculturalidad de cada región, promoviendo los estilos de vida saludables acorde a su realidad.



Región Costa – color azul

Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia - Primaria

Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia - Secundaria

Región Sierra – color marrón

Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia - Primaria

Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia - Secundaria

Región Selva – color verde

Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia - Primaria

Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia - Secundaria

6.5.1 Metodología del uso de las cartillas educativas

Cada una de las cartillas educativas desarrollan actividades de animación, sensibilización y de extensión a la familia, según el aprendizaje esperado y de acuerdo a los ejes temáticos del Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible.

- Su implementación la concreta el docente en el aula, al inicio de una sesión educativa y se estima en un tiempo de 5 a 10 minutos. Para el caso de Nivel Primaria se propone utilizar las cartillas según la programación de la unidad didáctica y en el caso del nivel secundario en horas de tutoría.
- A través de las actividades de extensión propias de la labor docente, se propone, la participación de los padres (mamá y papá), los cuidadores o cuidadoras en las actividades de sensibilización para la adopción de prácticas saludables propuestas de las o los estudiantes.
- Las actividades de extensión propuestas serán registradas por el docente, con la finalidad de evidenciar la participación de la familia.
- Al concluir el desarrollo de las 18 cartillas del nivel primaria y 16 del nivel secundaria, se aplicará una prueba a los estudiantes, a fin de valorar los conocimientos y saberes.



VII. RESPONSABILIDADES

7.1 Nivel Nacional

El Ministerio de Salud a través de la Dirección General de Promoción de la Salud y de la Dirección de Educación para la Salud, es responsable de la difusión, asistencia técnica, supervisión de cumplimiento y acompañamiento en la implementación de la estrategia educativa "Plan Cuido A Mi Familia"

7.2 Nivel Regional

La Dirección de Salud / Direcciones Regionales de Salud o quien haga sus veces en el ámbito regional son responsables de la difusión, distribución y de brindar asistencia técnica en su implementación, así como supervisar el cumplimiento de la aplicación de la Directiva Sanitaria de la estrategia educativa "Plan Cuido A Mi Familia" en su jurisdicción.

7.3 Nivel Local

Las redes, microrredes y establecimientos de salud son responsables de la implementación y aplicación en lo que corresponda. .

VIII. ANEXOS

- **Anexo 01:** *Región Costa – color azul*
Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia Primaria
- **Anexo 02:** *Región Costa – color azul*
Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia Secundaria
- **Anexo 03:** *Región Sierra – color Marrón*
Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia Primaria
- **Anexo 04:** *Región Sierra – color Marrón*
Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia Secundaria
- **Anexo 05:** *Región Selva – color Verde*
Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia Primaria
- **Anexo 06:** *Región Selva – color Verde*
Cartillas Educativas Plan Cuido a Mi Familia Secundaria



H. García, D.

CARTILLAS EDUCATIVAS CUIDO A MI FAMILIA COSTA - Educación Secundaria

INSTRUCTIVO

1. El desarrollo de las cartillas educativas se llevará a cabo en el aula de clase.
2. Los temas pueden ser priorizados por la o el docente, de acuerdo a las necesidades sentidas por las y los estudiantes.
3. Previo al desarrollo de las cartillas educativas se ejecutará una breve prueba de entrada.
4. El tiempo aproximado de ejecución de la cartilla educativa es de cinco a diez minutos.
5. Se espera que las 16 cartillas educativas sean desarrolladas en forma complementaria a la programación de la o el docente.
6. Se espera que al final del año todas las cartillas educativas hayan sido desarrolladas de acuerdo a la programación curricular o en horas de tutorías.
7. Se ejecutará entre los cinco a diez primeros minutos de inicio de la sesión de clase.
8. Al terminar la facilitación de las cartillas educativas, se ejecutará una breve evaluación anual a las y los estudiantes.
9. Las cartillas educativas están adaptadas de acuerdo a la realidad local.
10. Se recomienda enfatizar el trabajo de la cartilla educativa "Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA, ¡Infórmate!", en la última semana de noviembre con el fin de que las y los estudiantes estén sensibilizados el día 1º de diciembre: "Día mundial de Lucha contra el SIDA".
11. Se recomienda establecer una fuente de verificación para las actividades de extensión a la familia.



E. García. D.

REFRIGERIO SALUDABLE

"Me gusta mi Refrigerio"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica los alimentos con los que debe contar un refrigerio saludable para lograr una mejor alimentación.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Presenta a la clase un póster con la foto de un deportista exitoso del momento y referente para los y las adolescentes. Luego, ubica la imagen en la pizarra. Si no se contara con este material, sólo se mencionará al personaje. Tener mucho cuidado con la elección, pues deberá describir brevemente hoja de vida del deportista (debe ser un buen referente).

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿De qué creen que se alimenta este personaje?

3. Anotan en la pizarra las propuestas de las y los alumnos subraya los alimentos sanos, nutritivos y de mayor aporte proteico. Luego, explica por qué otros alimentos no son saludables.

4. Refuerza la importancia de comer alimentos sanos y nutritivos como: leche, queso, huevo, verduras, cereales, frutas naturales, carnes y carbohidratos, entre otros.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes comentarán a sus padres o familiares cercanos la importancia de usar alimentos balanceados como: leche, huevos, pescado, carne, menestras, cereales, papa, pollo, verdura y fruta.
- Asimismo, mencionar la importancia de la iniciativa mundial de comer cinco frutas y verduras al día.



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

“Lavaditos y limpiecitos son más ricos”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

- Identifica la importancia de la higiene de los alimentos para la salud.
- Identifica el lavado de manos como una práctica saludable y necesaria para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

En la localidad de Huaral, muchas personas fallecieron como consecuencia de una infección intestinal, ocasionada por comer papa a la huancaína con lechuga contaminada, aparentemente mal lavada.

2. Explica a las y los estudiantes que la mayoría de las frutas y verduras son regadas con agua contaminada. Por lo tanto, están llenas de bacterias.

3. Pregunta a las y los alumnos:

¿Qué debemos hacer antes de consumir los alimentos?

4. Refuerza la idea de la importancia de la higiene de los alimentos y el lavado de manos con agua y jabón para la buena salud.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes contarán a sus padres la historia y les comentarán acerca de la importancia de lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.
- También deberán recordarles sobre la importancia del adecuado lavado de manos con agua y jabón, antes de comer, después de jugar y después de ir al baño, explicándoles que eso beneficia el cuidado de la salud.



H. García. D.

USO DEL TIEMPO LIBRE

"Compartimos jugando fútbol y vóley"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica y valora el tiempo como un espacio para compartir actividades al aire libre.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Hacer un listado de actividades en la pizarra:

- Ver televisión.
- Jugar fútbol o vóley en la losa deportiva.
- Pararse en la esquina.
- Montar bicicleta.
- Ir a Internet.
- Hacer cabalgatas.
- Hacer caminatas.

2. Pide a los y las estudiantes que elijan una actividad y la anoten en un papel o en cuaderno.

3. Pregunta: ¿Cuál de las actividades son mejores para mantenerse sanos y activos?

4. Pide comentarios a uno o dos estudiantes acerca del tema.

5. Subraya las actividades escogidas.

6. Refuerza los beneficios de practicar actividad física:

- Mejor desarrollo físico mental.
- Disminución de problemas de obesidad.
- Disminución de posibilidades de adquirir enfermedades

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes buscarán realizar actividades con su familia el fin de semana como: visitar espacios recreativos, ir al campo, jugar un partido de fútbol o vóley, correr, etc. Para compartir el tiempo libre de manera divertida y sana.



PRACTICA DEPORTE

“Si hago ejercicio estaré saludable”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la práctica del deporte para la buena salud.

ACTIVIDAD

1. El o la docente:

José es un adolescente muy activo: Forma parte del equipo de fútbol de su colegio. Le encanta también jugar vóley, nadar y realizar caminatas con sus amigos del barrio. Todos los días, él se siente ágil y saludable.

Sin embargo, José fue tentado por Raúl, su mejor amigo: No seas tonto, vamos al Internet a jugar y chatear. Ante esa propuesta, José durante la semana no salió al parque a jugar con sus amigos, ni hizo actividad física.

Días después, se lamentó: ¡Ay, qué mal me siento! ¡Me siento pesado! Pero analizó lo que había ocurrido, se dio cuenta que pasaba mucho tiempo sentado y tomó una decisión: Jugar fútbol con sus amigos todas las tardes. Así, José volvió a sentirse ágil, contento y saludable.

2. Pregunta: ¿Qué le sucedió a José?

3. Pide comentarios a uno o dos estudiantes.

4. Refuerza el beneficio del deporte para la buena salud.

“Si hacemos deporte nos sentiremos tan bien como José todos los días”.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes, en sus casas, contarán a sus papás y hermanos sobre la importancia de salir a caminar 30 minutos diarios y el usar lo menos posible la combi, bus, auto o mototaxi.



H. García. D.

CEPILLANDO MIS DIENTES

"Me Cepillo después de ingerir alimentos"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el cepillado de dientes como una práctica saludable para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

La o el docente:

1. Narra la siguiente historia:

Con un insoportable dolor de muelas, despertó Roxana. Inmediatamente, su mamá la llevó al hospital para que el dentista la atienda, quien luego de examinarla, le informó que tenía una caries muy grande.

¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes?- le preguntó el dentista. Una vez al día o, a veces, ninguna porque me da mucha pereza; otras veces, me olvido.- respondió avergonzada.

Es importante cepillarse los dientes después de comer los alimentos, si no lo haces tendrás más caries, como ésta que tienes ahora- le recomendó el dentista.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Qué opinas del caso de Roxana?

¿Porqué es importante cepillarse los dientes, por lo menos, tres veces al día?

3. Consolida las respuestas y explica la importancia del cepillado de dientes para el cuidado de la salud.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes averiguarán sobre el hábito del cepillado de dientes en sus casas. Para ello, preguntarán a sus familiares:
¿Cuántas veces se cepillan los dientes?
- Se debe reforzar la idea de cepillarse los dientes después de ingerir los alimentos.
- También comentarán que para tener una óptima salud bucal, además del cepillado, es importante la dieta balanceada, la fluorización y la visita anual al dentista.



García, D.

RESPECTO LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

“La luz roja es esperar”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de conocer y respetar las señales de tránsito, como forma de convivencia social.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes que reflexionen acerca de las actitudes y los comportamientos que favorecen una conducta responsable frente al transporte público.

Da lectura a las frases:

- “Joven, ceda el asiento a la señora”
- “Aproveche la luz roja para bajar”
- “Espere en el paradero”
- “¡Ya!, crucemos por aquí, nomás”

2. Pide comentarios a uno o dos estudiantes.

3. Explica la importancia de reflexionar acerca de las conductas que contribuyen a mejorar o empeorar la seguridad vial. También pide que tengan la convicción suficiente para solicitar el respeto por sus derechos como peatones o usuarios de un vehículo de transporte público y acudir a las autoridades correspondientes cuando sea necesario.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, los y las estudiantes comunicarán a sus papás la importancia de respetar las reglas de tránsito como un derecho que tienen todos los peatones.



H. García. D.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

“Todos debemos expresar lo que sentimos, a los demás”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Promueve la comunicación asertiva entre los miembros de la familia y la comunidad.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee a los y las estudiantes la siguiente historia:

Gabriel cogió el cuaderno de álgebra de Sebastián sin su permiso. Minutos después, Gabriel retornó a la carpeta de Sebastián para entregárselo.

Me fastidia que cojas mis cosas sin mi permiso, espero que no lo vuelvas a hacer- le increpó molesto Sebastián.

Gabriel intentó disculparse, pero Sebastián no se lo permitió.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Cómo se habrá sentido Sebastián, al ver que cogían su cuaderno sin su permiso?

¿Cómo te sentirías tú?

3. Recoge opiniones de uno o dos estudiantes.

4. Pregunta a la clase:

¿Qué opinión tienen sobre lo que le dijo Sebastián a Gabriel?

5. Refuerza el siguiente mensaje:

“Debemos decir directamente nuestros sentimientos o lo que nos incomode, sin ofender al otro y haciendo respetar nuestros derechos”.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes, al llegar a casa, hablarán con sus padres o familiares sobre lo aprendido en clase y compartirán el siguiente mensaje: “Todos debemos expresar lo que sentimos a los demás, sin ofender al otro.”



H. García. D.

AUTOESTIMA Y BUEN TRATO

“Queriéndonos seremos personas seguras y optimistas”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica factores que favorezcan el desarrollo de la autoestima.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Juan tiene quince años y siempre ayuda en las tareas de la escuela a su hermanito Oscar, de seis años. Pero una tarde, Juan no pudo resolver un ejercicio de matemática, causando la molestia de su papá. ¡Eres un inútil!, ¡no sirves para nada!, le gritó.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿De qué trata la historia?

¿Cómo actuó el papá de Juan?, ¿por qué?

3. Recoge la opinión de uno o dos estudiantes.

4. Pregunta a los estudiantes:

¿Cómo creen que se sintió Juan?

¿Cómo debió haber reaccionado su papá?

5. Recoge la opinión de uno o dos estudiantes.

6. Señala lo siguiente:

“La forma en la que nos hacen sentir es muy importante para la formación de nuestra autoestima. Si nos quieren y valoran seremos personas alegres, seguras, optimistas, etc.”.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes comentarán a sus papás que no sólo deben fijarse en lo negativo, sino que es bueno reconocer los aspectos positivos que tenemos. “Si nos quieren y valoran seremos personas, alegres, seguras y optimistas”.



H. García, D.

BUEN TRATO

“No debemos gritar cuando conversamos”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia del buen trato y el respeto hacia los demás.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Relata la siguiente historia:

El fin de semana pasado, a Lucho le asignaron una tarea difícil del curso de geometría, por ello, le pidió a su hermana mayor, Rocío, que le ayudara a resolverla.

No fastidies, tengo cosas más importantes que hacer- respondió Rocío enfadada, ante la petición de Lucho, quien le contestó desconcertado una grosería y decidió no hablarle más.

2. Pregunta:

¿Cómo creen que se sintió Rocío?

¿Qué sintió Lucho?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

No hay necesidad de gritar para expresar nuestras ideas y sentimientos.

Toda persona tiene derecho a que la respeten y la traten con amabilidad.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Las y los estudiantes se propondrán usar las palabras «mágicas»: “por favor”, “gracias”, “disculpa” y “te felicito”, en los siguientes momentos:

- Cuando nos ayudan con algo.
- Cuando nos invitan una comida.
- Cuando queremos pedir algo.
- Cuando nos equivoquemos.
- Cuando alguien hace una buena acción, poniendo todo su esfuerzo.

También se pondrán como meta no gritar cuando conversan en diferentes espacios sociales: entorno familiar, grupo de amigos, barrio e institución educativa.



H. García. D.

EXPRESIÓN DE AFECTO

“Es importante transmitir y recibir afecto”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la expresión de afecto en sus relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes que se desplacen en el salón de forma indistinta y brinden una expresión de afecto al compañero o compañera que ellos deseen; haciendo uso de las siguientes frases: eres mi mejor amiga, eres bueno, eres bacán, etc.
2. Solicita a dos o tres estudiantes que expresen lo que han sentido al realizar esta actividad.
3. Menciona la importancia de transmitir y recibir afecto.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Las y los estudiantes practicarán la expresión de afecto con sus padres, hermanos(as), amigos(as), etc. Las expresiones de afecto pueden ser:

- Decir a los padres y hermanos, lo mucho que los quieren.
- Decir a los amigos(as) que son los mejores.
- Reconocer las buenas acciones.
- Darse un fuerte abrazo entre padres y hermanos.
- Dar palabras y expresión de afecto cuando nuestros padres o hermanos están tristes.



Dr. García, D.

PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL

"Tu cuerpo es valioso y nadie debe de lastimarlo"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce e identifica formas de prevenir el abuso sexual.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee la siguiente historia:

María caminaba tranquilamente de regreso a su casa y se encontró inesperadamente con un tío, hermano de su mamá. Él le invitó a tomar una gaseosa. Luego, le dijo que lo acompañara a dar un paseo antes de que se fuera a su casa. Mientras, María y su tío conversaban, él empezó a forzarla tocándole las partes íntimas de su cuerpo y amenazándola para que no contara nada de lo sucedido a sus padres.

2. Pide a dos o tres estudiantes que respondan las siguientes preguntas: ¿Qué crees que sintió María con esta situación?

¿Qué crees que debe hacer María?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

- Contar inmediatamente a nuestros padres o profesores cuando alguien se nos acerca mucho, nos toca nuestras partes íntimas o nos molesta.
 - Alejarnos de personas que quieren tocar nuestras partes íntimas, nos dicen o nos hacen ver cosas que nos hacen sentir mal.
 - No permitir que nos toquen los genitales, así nos ofrezcan o nos den regalos, caramelos o dinero a cambio.
 - No aceptar ir a lugares alejados y que no conozcamos.
 - No se deben permitir los juegos donde se tocan partes íntimas.
 - El ver pornografía perjudica el desarrollo adecuado de nuestra conducta sexual.
 - Es recomendable que duerman solos y no con adultos.
 - Tu cuerpo es valioso y nadie tiene porque dañarlo.
4. Recomienda que los y las estudiantes comuniquen a sus padres o las Defensorías del Niño y Adolescente cuando ocurra algo como en el caso de María.



Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Secundaria

- También, recomienda tener una persona de confianza con quien puedan hablar de las cosas que les preocupan.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes, al llegar a casa, conversarán con sus padres sobre el tema y escribirán en un papel el nombre, teléfono y dirección de una persona de confianza con quien puedan hablar sobre las cosas que les preocupan. Frente a este tipo de situaciones, se debe realizar la denuncia en la Defensoría del Niño y del Adolescente.

RECOMENDACIÓN

La o el docente realizará una reunión con los padres de familia para hablar sobre las medidas de prevención del abuso sexual de las niñas o niños, durante la cual se proporcionará a los padres las siguientes ideas claves:

- Según el Código del Niño y del Adolescente, el maltrato o abuso atenta contra los Derechos humanos, por tanto ellos deben estar informados para estar prevenidos.
- Cuando un niño o adolescente sufre abuso o maltrato debe buscarse ayuda especializada y lo ocurrido debe ser denunciado.
- En muchos casos, quienes maltratan o abusan son los familiares (padres y madres, tíos, padrastros, etc.), vecinos (as) o adultos cercanos que ejercen algún poder sobre los niños, niñas o adolescentes, siendo el maltrato una expresión del mismo.
- Una manera de prevenir ésta situación en los y las estudiantes es haciéndoles conocer y motivarlos a ejercer sus derechos. Para ello, es importante que aprendan a decir ¡NO! con firmeza y solicitar ayuda a una persona de confianza, si son víctima de abuso.
- Ningún adolescente, por ninguna razón debe tolerar forma alguna de violencia o maltrato, ni situaciones que hagan sentirlos incómodos, confundidos o avergonzados, o que les cause malestar físico o emocional.



H. García, D.

HIGIENE DEL CUERPO

“Debemos bañarnos todos los días”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia del baño diario para mantener limpio el cuerpo.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia:

Alberto y Carina son hermanos y ambos tuvieron clase de educación física, después de la cual empezaron a sentir el intenso olor que despedían sus cuerpos. El olor se hizo más fuerte, de regreso a casa y al llegar a ella, Carina decidió darse un baño; en cambio, Alberto tomó un descanso y se quedó dormido.

2. Pregunta:

¿Qué debió hacer Alberto?, ¿por qué?

¿Por qué es importante el baño diario?

¿Qué partes de nuestro cuerpo requieren mayor cuidado?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

- Nuestro cuerpo es valioso y hermoso. Todas las personas somos responsables de su cuidado, a través de la higiene y el baño diario.
- Los genitales son parte de nuestro cuerpo y necesitan ser aseados y cuidados para mantenerse saludables.
- Las mujeres, después de orinar o defecar, deben limpiarse los genitales de adelante hacia atrás.
- Las mujeres deben lavarse con cuidado la vulva, limpiando entre los labios mayores, echando agua de arriba abajo.
- Nunca debe usarse el mismo papel para limpiarse el ano y la vagina. Esta limpieza se debe hacer por separado.
- Los hombres deben lavarse con cuidado el pene y los testículos.
- Para lavarse el pene deben retraer el prepucio (piel que cubre el glande) y retirar las secreciones (sustancia blanquecina y pastosa).
- No olvidar lavarse las manos antes y después de defecar, orinar y practicar la higiene de los genitales.
- La ropa interior debe cambiarse todos los días y el lavado debe ser por separado de las demás ropas.



Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Secundaria

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes conversarán con sus padres y hermanos sobre la higiene del cuerpo y el baño diario. Pedirán que se tome las recomendaciones brindadas en la clase, entre ellas, el cuidado de la higiene de los genitales y el uso de ropa interior de tela de algodón.



USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS

“Tomo medicinas con receta médica”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de usar los medicamentos de manera correcta y con receta médica para la recuperación de su salud en caso de una enfermedad.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Invita a las y los estudiantes a que cuenten alguna experiencia sobre alguna enfermedad que hayan tenido. Los participantes deberán responder lo siguiente: ¿Por qué te enfermaste?, ¿qué sentiste? Y ¿cómo te curaste?

2. Explica la importancia de los puntos que se indican a continuación, si las y los estudiantes para curarse mencionan que tomaron medicamentos:

- Los medicamentos son elementos recuperativos de la salud.
- Deben ser tomados con receta médica y bajo la supervisión de adultos.

3. Si ninguno de las y los estudiantes menciona el uso de medicamentos, pregunta: ¿Conocen para qué sirven los medicamentos? y comenta las ideas planteadas en el punto anterior.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes dialogarán con sus familiares sobre la importancia de cumplir con el tratamiento de un medicamento cuando se enferman y de acudir a los establecimientos de salud cuando se sienten mal para obtener su receta médica.

NOTA: También se puede utilizar la palabra “remedio” para reemplazar a la palabra “medicamento”.



H. García. D.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

“Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA” ¡Infórmate!

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica que el **VIH/SIDA** es una enfermedad **FATAL Y MORTAL** y de la que se puede evitar su contagio.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Rosa acudió a una fiesta con un grupo de amigas que fue organizada, por el club de fútbol de su barrio. Ellas bailaron, comieron y tomaron bebidas alcohólicas. Luego, uno de los jóvenes la invitó a salir de la fiesta. Al día siguiente, ella llegó a su casa sin saber exactamente qué había pasado.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Qué crees que pasó entre Rosa y el joven?

Si tuvieron relaciones sexuales no protegidas, ¿a qué se expuso Rosa?

¿Qué es el VIH?, ¿qué es el SIDA?

3. Todos podemos contraer el **VIH** con una sola relación coital no protegida.

4. Refuerza la importancia de los siguientes puntos:

El VIH / SIDA se transmite de una persona a otra a través de:	El VIH / SIDA NO se transmite de una persona a otra a través de:
• Transfusiones de sangre, intercambio de jeringas, accidentes con material punzo cortante. • Relaciones coitales no protegidas. • De madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia.	• Al hablar, dar la mano, abrazar, besar, acariciar o jugar. • Por lágrimas, sudor, saliva, estornudar o toser. • Usar la ropa de otra persona, dormir en la misma cama, compartir asientos o carpetas. • Usar los servicios higiénicos o letrinas.



Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Secundaria

RECUERDA EL SIGNIFICADO DE LAS SIGLAS:

- ITS: Infecciones de Transmisión Sexual.
- VIH: Virus de Inmuno Deficiencia Humana.
- SIDA: Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes con ayuda de sus padres prepararán lazos utilizando cinta roja para toda la familia y amigos del barrio, según el modelo de la imagen superior, la cual es el distintivo de la lucha contra el VIH/SIDA.
- Estos lazos rojos los usarán el 1° de diciembre, “Día Mundial de la Lucha contra el SIDA”. También pide que durante la preparación comenten con la familia la historia de Rosa.

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN HACIA LA COMUNIDAD

- Las y los estudiantes realizarán una campaña informativa con la finalidad de promover conductas saludables y prevenir el VIH/SIDA entre los jóvenes de la comunidad, a través de la elaboración de afiches que difundan mensajes alusivos a esta temática.
- Las personas después de tener relaciones coitales se pueden infectar con el **VIH**, lo que lo convierte en “**portadores**” de la enfermedad.
- Posteriormente, desarrolla la enfermedad que conocemos como **SIDA**.



IMPORTANCIA DE LA VACUNA “Mal jugado”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la vacuna como protección frente a enfermedades graves y reflexiona sobre ello.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia:

Shirley y Cristina son grandes amigas y les gusta hacer cosas juntas, como pasear por la calle, reunirse en la plaza y caminar. Los sábados casi siempre la pasan en grupo. ¡Es genial! Sin embargo, a veces Cristina pasa mucho tiempo sola y no sale con sus amigos porque hay actividades que no puede hacer y eso le molesta mucho.

Cuando ella era pequeña, sus papás no la vacunaron y se enfermó de poliomielitis, por eso una de sus piernas no desarrolló bien y Cristina camina con dificultad.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Crees que Cristina llevaría su vida de manera distinta, si sus papás la hubieran vacunado?

¿Qué dirías a una persona para convencerlo de vacunar a su hijo? Menciona dos razones.

3. Refuerza las siguientes ideas:

La vacuna actúa como un escudo protector, generando en el cuerpo las defensas necesarias para que algunas enfermedades graves, tales como la poliomielitis, tuberculosis, hepatitis o rubéola no puedan atacarnos.

Hay vacunas que las y los estudiantes deben aplicarse, como aquellas contra la hepatitis B y el tétano.

Es importante recibir todas las dosis de las vacunas antes de los dos años y todos los refuerzos hasta los cuatro años para estar completamente protegido. Las vacunas mejoran nuestra calidad de vida al librarnos de varias enfermedades graves.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán a sus padres si tienen sus vacunas completas. Marcarán en su cartilla las vacunas que les han sido aplicadas, así se darán cuenta si les hace falta alguna. Si no tuvieran las vacunas completas, indícales que vayan, lo más pronto que les sea posible, a un centro de salud a ponerse al día con el Carnet de Vacunaciones.



H. García. D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Secundaria

- En caso de que las y los adolescentes vivan con hermanos y/o primos menores, preguntarán si sus cartillas de vacunación están al día. Si les faltara alguna vacuna, recomiéndale conversar con sus padres o adultos responsables para completárselas.
- En la próxima clase, se compartirán las indagaciones que han realizado.



MITOS SOBRE LA VACUNA

“Un hinconcito no duele mucho ni enferma”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica y reflexiona sobre ideas equivocadas acerca de las vacunas.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Comparte la siguiente situación:

Gabriel y Carla, camino a casa después de la escuela, visitaron la plaza y observaron una carpa desde la que el personal de salud anunciaba una campaña de vacunación, dirigida a las y los estudiantes para protegerlos de algunas enfermedades muy graves como: tétano, hepatitis B, sarampión, rubéola, entre otras.

Mi mamá no confía en las vacunas porque ha escuchado que uno se enferma al ponérselas y producen fiebre, erupciones en la piel, dolor y otras molestias -le contó desconfiado Gabriel a Carla.

¿Es verdad que las vacunas enferman?- preguntó preocupada Carla a uno de los profesionales de la salud que se encontraba en la plaza.

2. Propone a la clase: Si ustedes fuesen profesionales de la salud ¿qué le responderían a Carla?

3. Señala lo siguiente, en respuesta a la pregunta anterior:

Las vacunas no enferman y producen que el cuerpo genere las defensas necesarias para defendernos de algunos virus o bacilos que causan enfermedades como tuberculosis, poliomielitis, tétano, rubéola, sarampión, hepatitis, etc. Pero, después de aplicarlas, pueden causar malestares pasajeros como fiebre y dolor en la zona de aplicación.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán a dos personas adultas de su familia: ¿Qué piensan sobre las vacunas? y compartirán con la clase las opiniones sobre ellas.



Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Secundaria

PRUEBA

Nº	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
1	Menciona tres (3) alimentos sanos y nutritivos para un refrigerio saludable.	1 punto	Leche, huevos, pescado, carne, menestras, cereales, papa, pollo, verdura y fruta.
2	¿En qué momentos debemos lavarnos las manos?	1 punto	Antes de comer, después de jugar y después de ir al baño.
3	¿Por qué es importante hacer actividad física?	1 punto	Porque nos mantiene saludables física y mentalmente, además nos ayuda a prevenir la obesidad y otras enfermedades.
4	¿Cuántas veces debemos cepillarnos los dientes?	1 punto	Después de consumir alimentos.
5	¿Debemos decir directamente nuestros sentimientos sin ofender al otro?	2 puntos	Sí, porque es importante expresar lo que sentimos sin lastimar a los demás.
6	¿Crees que es importante conocer nuestros aspectos positivos y negativos? ¿Por qué?	2 puntos	Es importante porque identificando nuestros aspectos positivos podemos valorarnos y conociendo nuestros aspectos negativos podemos trabajarlos y ser mejores.
7	¿Es importante expresar afecto al interior de la familia?	2 puntos	Sí, porque nos ayuda a consolidar nuestros lazos familiares y nos ayuda a comunicarnos mejor.
8	¿Por qué debemos bañarnos todos los días?	2 puntos	Porque es importante mantener el cuerpo limpio para no enfermarnos.
9	¿Cuándo tocan nuestro cuerpo sin autorización que debemos hacer?	2 puntos	Comunicar inmediatamente a nuestros padres, profesores o amigos cercanos.
10	¿Por qué no debemos tomar pastillas y jarabes sin receta?	1 punto	Porque los medicamentos deben usarse con receta de lo contrario podrían hacernos daño.
11	¿Por qué es importante la vacuna?	2 puntos	Porque la vacuna actúa como un escudo protector frente a algunas enfermedades como: poliomielitis, tuberculosis, hepatitis B, tétano, sarampión, rubéola, entre otras.



H. García. D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Secundaria

12	¿Qué vacunas deben recibir los y las estudiantes?	1 punto	Los y las estudiantes deben aplicarse la vacuna contra la hepatitis B, la vacuna contra el tétano.
13	¿Qué reacciones pueden producir las vacunas?	1 punto	Algunas veces se pueden presentar reacciones como fiebre o dolor después de recibir la vacuna pero estas reacciones pasan rápidamente.
14	¿Cómo actúan las vacunas?	1 punto	Las vacunas hacen que el cuerpo genere las defensas necesarias para defendernos de algunos virus o bacterias que generan alguna enfermedades



L. García, D.

CARTILLAS EDUCATIVAS CUIDO A MI FAMILIA COSTA - Educación Primaria

INSTRUCTIVO

1. El desarrollo de las cartillas educativas se llevará a cabo en el aula de clase.
2. Los temas pueden ser priorizados por la o el docente, de acuerdo a las necesidades sentidas por las y los estudiantes.
3. Previo al desarrollo de las cartillas educativas se ejecutará una breve prueba de entrada.
4. El tiempo aproximado de ejecución de la cartilla educativa es de cinco a diez minutos.
5. Se espera que las 18 cartillas educativas sean desarrolladas en forma complementaria a la programación de la o el docente.
6. Se espera que al final del año todas las cartillas educativas hayan sido desarrolladas de acuerdo a la programación de la unidad didáctica.
7. Se ejecutará entre los cinco a diez primeros minutos de inicio de la sesión de clase.
8. Al terminar la facilitación de las cartillas educativas, se ejecutará una breve evaluación anual a las y los estudiantes.
9. Las cartillas educativas están adaptadas de acuerdo a la realidad local.
10. Se recomienda enfatizar el trabajo de la cartilla educativa "Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA, ¡Infórmate!", en la última semana de noviembre con el fin de que las y los estudiantes estén sensibilizados el día 1º de diciembre: "Día mundial de Lucha contra el SIDA".
11. Se recomienda establecer una fuente de verificación para las actividades de extensión a la familia.



REFRIGERIO SALUDABLE

"ME GUSTA MI REFRIGERIO SALUDABLE"

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica los alimentos nutritivos que debe contener una lonchera saludable.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Qué alimentos debemos comer en nuestro refrigerio?

2. El o la docente irá apuntando en la pizarra lo que vayan diciendo sus alumnos y subrayará los alimentos sanos que contenga un refrigerio saludable. Luego explicará por qué otros alimentos no son saludables.

3. Pregunta: ¿Qué alimento pueden consumir para volver saludable su refrigerio?

4. El docente refiere los alimentos de un refrigerio saludable: frutas, leche, huevo, cereales y jugos naturales.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes pedirán ayuda a sus padres para traer un refrigerio saludable.
- En las clases posteriores, se le preguntará a las y los estudiantes, qué alimento saludable agregaron a sus refrigerios.



DIETA BALANCEADA

“Comiendo Alimentos Nutritivos Voy Creciendo Sano e Inteligente”

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de combinar adecuadamente los alimentos para crecer sanos, fuertes e inteligentes.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Armando es un niño fuerte, alegre y saludable. Pero tiene un secreto: Él es, en realidad, ¡Armando, súper variado!, un superhéroe que se dedica a dar energía a los más débiles y desganados.

¿Cuál es tu fuente de súper poderes para estar siempre así?, le pregunté. Armando confesó: Yo me alimento todos los días de comida balanceada, o sea alimentos variados y en la cantidad adecuada para que mi cuerpo esté fuerte y sano. Por eso como carnes, huevos, cereales, papa, menestras, verduras, frutas, leche, un poco de grasas como la mantequilla y azúcares como la mermelada.

También me contó que ayudó a Juanito Flaquito, quien no tomaba desayuno y almorzaba muy poco, lo cual producía que se durmiera en clase. Lo llevó rápido a su súper comedor y le sirvió un delicioso desayuno con alimentos variados. Juanito comenzó a sentirse fuerte y con mucho ánimo de hacer sus tareas.

2. Refuerza la importancia de consumir alimentos balanceados y variados como: leche, huevos, pescado, pollo, verduras, frutas, jugos naturales, menestras y cereales.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes elaborarán una lista de comidas para los desayunos, almuerzos y las cenas de cada día de la semana, utilizando productos de la zona.
- Las propuestas serán socializadas en clase entre las y los estudiantes.



H. García. D.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

"Limpiecitos son Mejores y Más Ricos"

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de la higiene de los alimentos para la salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Un domingo, el hada Lupe se preguntó: ¿qué ha traído Marco de la plaza? Adivina, adivinador: ¿será melón?, ¿será sandía?, ¿será pera?

Marco tenía muchas ganas de comer y sacó una manzana de su bolsa. Antes de morderla, el hada Lupe, lo interrumpió.

-¡Alto, Marco!, ¿Ya lavaste la manzana? - le preguntó al ingresar a la cocina.

-No, pero tengo mucha hambre- respondió Marco sorprendido. Lupe sacó una enorme lupa de su bolsillo y le pidió que mirara a través de ella. Marco vio que la manzana y sus manos estaban llenas de suciedad, que no se podían ver a simple vista.

Todo eso iba a entrar a tu estómago y, seguro, te hubieras enfermado le dijo Lupe con severidad. Marco asustado corrió inmediatamente a lavarse las manos. También lavó su manzana y la compartió con Lupe.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Qué debemos hacer antes de comer los alimentos?

3. Refuerza la idea de la importancia de la higiene de los alimentos y el lavado de manos con agua y jabón, para una buena salud.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes ayudarán a sus papás a lavar las frutas y las verduras antes de comerlas y les explicarán que lavar los alimentos y el lavarse las manos con agua y jabón son muy importantes para cuidar la salud.



H. García, D.

USO DEL TIEMPO LIBRE “Corriendo, Saltando y Compartiendo”

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el tiempo libre como un espacio para compartir actividades al aire libre.

ACTIVIDAD:

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes que escriban en la pizarra las actividades que realizan en su tiempo libre:

- Ver televisión.
- Jugar fútbol en el parque.
- Jugar a las escondidas.
- Bailar.
- Chatear.
- Jugar videojuegos.

2. Pide a las y los estudiantes que elijan una actividad y la anoten en un papel o en el cuaderno.

3. Pregunta: ¿Qué actividades creen que son mejores para mantenernos sanos y activos?

4. Subraya las actividades escogidas y refuerza sus beneficios como: mejora el desarrollo físico y mental, disminuye la posibilidad de problemas de obesidad y de adquirir enfermedades.



EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes propondrán actividades con su familia para el fin de semana como: ir a nadar, jugar fútbol o vóley, ir a jugar al parque, etc. De esta forma, estarán compartiendo el tiempo libre de manera divertida y sana.

NOTA: El o la docente tendrán la libertad de adecuar las expresiones utilizadas, según los códigos culturales locales.

PRACTICA DEPORTE

"Si Hago Ejercicios Estaré Saludable"

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la práctica del deporte para la buena salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Relata la siguiente historia:

Mateo es un niño muy activo, forma parte del equipo de fútbol de su colegio y sabe nadar. Además, le encanta correr, saltar y jugar con su perrito "Jimbo".

Una tarde, un bichito llamado "pereza" estaba aburrido sin poder molestar a nadie. Cuando se tropezó con Mateo, pensó: ¡Ajá!, una víctima a quien picaré.

Luego de que el bichito picara a Mateo, éste se fue a su casa a ver televisión durante la tarde y a la mañana siguiente, al despertar, exclamó: ¡Qué pereza, me quedaré en la cama todo el día! Minutos después, Mateo reflexionó: ¿Por qué me siento mal y me pesa el cuerpo? El bichito "pereza", que lo observaba desde una de las esquinas de la habitación, intentaba disimular la risa. Pero no logró ocultarse por mucho tiempo, Mateo lo atrapó por las alas y le dijo: ¡O me sacas esta pereza, o te aplastaré! El bichito "pereza" no tuvo más remedio que acceder a la petición de Mateo.

Mateo se levantó y salió corriendo al colegio. Por la tarde, jugó a las carreras con sus amigos y con "Jimbo", volviendo a sentirse contento.

2. Refuerza el beneficio del deporte para la buena salud:

"Si hacemos deporte, nos sentiremos tan bien como Mateo, todos los días".

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, las y los estudiantes propondrán a sus papás y familiares, actividades como salir a caminar y pasear en familia.



LAVADO DE MANOS

“Si me lavo las manos, estaré bien”

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el lavado de manos como práctica saludable y necesaria para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

1. Narra la siguiente historia:

Daniela es una niña muy alegre y juguetona. Un día, ella estaba jugando con sus amigos en el patio de su casa. Horas después, fue a la cocina y comió una manzana. Al día siguiente, se sintió mal y le empezó a doler el estómago, lo cual la obligó a ir al baño una vez, luego dos e incluso tres. Ya no tenía muchas ganas de jugar y se sentía cada vez más débil. Sus amigos la llamaron para seguir jugando, pero Daniela ya no pudo salir a jugar.

2. Pregunta a las y los estudiantes lo siguiente:

¿Qué le pasó a Daniela?

¿Por qué crees que le pasó eso?

¿Qué olvidó de hacer Daniela?

¿Cómo debemos lavarnos las manos?

3. Refuerza la práctica de lavado de manos antes de consumir alimentos, después de jugar y después de ir al baño.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán en casa: ¿En qué momentos nos debemos lavar las manos? Practicarán, junto a la familia, el lavado correcto de las manos con abundante agua y jabón.



A. García. D.

CEPILLADO DE DIENTES

"Limpios y Blanquitos son mis Dientecitos"

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el cepillado de dientes como una práctica saludable para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

1. Él o la docente narra la siguiente historia: "Una mañana"

... Cecilia despertó aún con sueño, pero se dio un baño para ir al colegio. Después de ponerse el uniforme, tomó el desayuno. Luego, cogió su mochila, se despidió de sus papás y salió rumbo al colegio.

2. Pregunta a los niños y niñas:

¿De qué se olvidó Cecilia?

¿Cuándo debemos cepillarnos los dientes?

¿Cómo debemos cepillarnos los dientes?

3. Consolida las respuestas y explica la importancia sobre: el cepillado de dientes después de cada comida, la fluorización, la visita al dentista una vez por año para el cuidado de la salud bucal, así como de tener una alimentación balanceada.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Las y los estudiantes preguntarán a sus familiares:

- ¿Por qué debo cepillarme los dientes?
- ¿Cuándo debo cepillarme los dientes?
- También deberán compartir con sus padres y hermanos, los mensajes aprendidos en la escuela para tener una óptima salud bucal.



H. García. D.

RESPECTO LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

“Tres colores que me ayudan a cruzar”

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de conocer y respetar las señales de tránsito.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Un mañana, Sebastián partió apresurado rumbo a su colegio, pues llevaba varios minutos de retraso. Al cruzar la pista, sin respetar las líneas blancas para el peatón y sin saber el significado de las luces del semáforo de tránsito, casi lo atropella una combi.

2. Muestra a la clase una imagen del semáforo y señala el significado de cada color en relación al tránsito de los carros:

ROJO: No cruzar.
AMARILLO: Esperar.
VERDE: Cruzar la calle.

3. Explica la importancia del semáforo y su función en las calles. También destaca la importancia del respeto por las señales de tránsito.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes comentarán a sus padres y familiares la importancia de conocer el significado de las luces del semáforo y las señales de tránsito.

NOTA: En zonas rurales, la o el docente deberá dibujar, presentar la imagen de un semáforo.



COMUNICACIÓN ASERTIVA

"Tengo algo Importante que Decir"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Promueve la comunicación asertiva entre los miembros, en el colegio y con la familia.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee a las y los estudiantes el siguiente relato:

Katty es castigada por su profesora tras haber insultado a su compañera Sandra. Ella trata de explicar lo sucedido; sin embargo la profesora le pide su cuaderno de control en el que escribe una nota para su mamá indicando que tiene un mal comportamiento. Al llegar a su casa, Katty le entrega, el cuaderno de control a su mamá, quien lee la nota y le dice a Katty que es una malcriada y la castiga sin escuchar explicación alguna.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Cómo se habrá sentido Katty?

¿Cómo debieron reaccionar la profesora y la mamá de Katty?

3. Recoge las opiniones de los y las estudiantes.

4. Señala que todos y todas tenemos derecho a ser escuchados con atención y respeto. Explica, también, la importancia de la comunicación para entendernos, conocernos y respetarnos. Además, recomienda que: "Para una buena comunicación es importante que no todos y todas hablen al mismo tiempo".

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, los y las estudiantes hablarán con sus papás sobre lo aprendido en clase y compartirán con ellos el siguiente mensaje:
"Todos tenemos derecho a ser escuchados".

AUTOESTIMA Y BUEN TRATO

“Yo valgo, Tú vales, Todos Valemos Mucho”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Valora la autoestima y la armonía en la convivencia social.

ACTIVIDAD

1. El o la docente lee el siguiente relato:

Carlos tiene nueve años y le gusta ayudar a sus papás en los quehaceres de la casa. Un domingo, Carlos y su papá, mientras ordenaban los objetos que estaban en el depósito de la casa, conversaban sobre cómo le había ido en el colegio. Carlos iba trasladando los objetos más ligeros, pero cuando intentó sostener una de las cajas más pesadas, accidentalmente la dejó caer sobre los pies de su papá. Eres un inútil, no sirves para nada- le gritó a Carlos, quien intentaba sin éxito retirar la caja.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Cómo se sintió Carlos?

¿Cómo lo trató su papá?

¿Qué debió hacer su papá?

3. Explica que todos y todas valemos mucho, que también cometemos errores, los cuales deben corregirse de buena manera, sin agresiones verbales ni físicas. Recuerda que debemos querernos, respetarnos unos a otros y tratar de no cometer los mismos errores para mejorar cada día como personas.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

➤ Las y los estudiantes preguntarán a sus padres o familiares lo siguiente:

¿Cómo se sienten cuando alguien los trata mal?, ¿cómo se sienten cuando alguien los trata bien?



COOPERACIÓN

"Ayudando Me Siento Feliz"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de sentirse bien cooperando.

ACTIVIDAD

El o la docente

1. Lee la siguiente historia:

José le pide a su hermana, Margarita, que le ayude en sus tareas de la escuela. Ella acepta. Al terminar las tareas, José le dice: Muchas gracias, Margarita, por ayudarme con mis tareas. Ella le responde: De nada José, ayudarnos nos hace felices.

2. Pregunta:

¿Qué habrá sentido José?

¿Qué sintió Margarita?

3. Refuerza el relato con los siguientes conceptos:

Toda persona tiene derecho a que la llamen por su nombre.

Toda persona tiene derecho a que la respeten y la traten con amabilidad.

Las buenas personas siempre están dispuestas a ayudar.

Usar siempre las palabras mágicas: "por favor" y "gracias".

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, las y los estudiantes se propondrán a usar las palabras mágicas en los siguientes momentos:
 - Cuando nos ayudan con algo: "Gracias".
 - Cuando nos sirvan la comida: "Gracias".
 - Cuando queremos pedir algo: "Por favor".



4. García. D.

EXPRESIÓN DE AFECTO

“Tú Me Importas y Te Quiero”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la expresión de afecto en sus relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes una expresión de afecto. Para ello, forma un círculo y da la siguiente indicación:

El (la) compañero(a) dará un abrazo al compañero(a) que se encuentre a su lado derecho. Además, dirá una frase amable que demuestre afecto; por ejemplo:

“Eres inteligente”, “eres mi mejor amigo(a)”, “te queremos mucho”, etc.

2. Pide a dos o tres estudiantes que digan que han sentido al realizar esta actividad y menciona la importancia de dar y recibir afecto.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes practicarán las expresiones de afecto con sus padres, hermanos(as), familiares y amigos(as). Las expresiones de afecto pueden ser:
 - Decir a los padres y hermanos (as): “Te quiero”.
 - Dar un abrazo.
 - Decir a los amigos(as) que son los mejores
 - Reconocer las buenas acciones.

PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL "Yo Sé Cuidar Mi Cuerpo"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce e identifica formas de prevenir el abuso sexual.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee la siguiente historia:

María se encontraba sola en su casa. De pronto, llegó su tío ofreciéndole una gaseosa. Ella aceptó. Mientras conversaban, él empezó a tocarle las partes íntimas de su cuerpo. Luego le dijo que no contara a nadie nada de lo que había sucedido.

2. Pide a dos o tres estudiantes que respondan las siguientes preguntas: ¿Cómo creen que se sintió María?

¿Qué debería hacer María ante esta situación?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

- Es recomendable que los niños y niñas duerman solos y no con adultos.
- No acercarse a personas desconocidas, ni aceptar ir a lugares alejados y que no conozcamos.
- Contar inmediatamente a nuestros padres, familiares más cercanos o profesores, cuando alguien se nos acerca mucho, nos molesta, o nos toca nuestras partes íntimas.
- No permitir que nos toquen nuestros genitales, así nos ofrezcan o nos den regalos, caramelos o dinero a cambio.
- No se debe callar o guardar en secreto, si ves juegos donde se tocan las partes íntimas o nos obligan a ver pornografía, pues perjudica el desarrollo óptimo de nuestra sexualidad.
- Es recomendable que los niños y niñas se bañen solos.
- Tu cuerpo es valioso y nadie tiene porque dañarlo.

4. Recomienda a las y los estudiantes que comuniquen a sus padres o a las Defensorías del Niño y del Adolescente, cuando ocurra alguna situación similar al caso de María.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Primaria

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Recomendar a las y los estudiantes que al llegar a casa conversen con sus padres, familiares y vecinos sobre el tema.
- Se les pedirá a las y los estudiantes que escriban en un papel: el nombre, la dirección y el teléfono de una persona de confianza con quien puedan hablar de las cosas que le preocupan.

OPCIONAL

La o el docente realizará una reunión con los padres de familia para abordar las medidas de prevención contra el abuso sexual en niños y niñas.



HIGIENE DEL CUERPO

“Huelo Rico porque estoy Limpiecito”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de mantener limpio el cuerpo.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Relata la siguiente historia:

Álvaro es un niño travieso y tiene muchos amigos con quienes juega todos los fines de semana. Un viernes, Álvaro decidió dejar de bañarse porque le quitaba tiempo para jugar.

Pasó un día, luego dos, hasta tres meses sin bañarse, llegándose a convertir en Cochinín, un niño que olía mal y llevaba arena en el cuerpo. Cochinín pensaba que podría vivir así, pero ya nadie jugaba con él, pues el olor de su cuerpo era insoportable.

Cuando Daniel, su mejor amigo, regresó de viaje, casi no lo reconoció y le explicó que aunque le diera flojera era importante bañarse porque de esa manera cuidaba su cuerpo y su salud.

Cochinín dudó un poco, pero le prometió que se lavaría las manos, la cara, los brazos y las piernas. Daniel le gritó: ¡También tienes que lavarte las partes íntimas, o sea, los genitales! No sabía que eso era importante, replicó Cochinín, mientras se dirigía a bañarse como le indicó Daniel. Así, Álvaro volvió a ser otra vez el niño travieso, alegre y con muchos amigos.

2. Realiza las siguientes preguntas:

¿Qué le pasó a Álvaro?

¿Cómo se sentía cuando se convirtió en Cochinín?

¿Por qué crees que Daniel insistió en la higiene de los genitales?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

- Es importante el baño diario sin dejar de lavarse los genitales para el cuidado de nuestra salud.
- Las mujeres, después de orinar o defecar, deben limpiarse los genitales de adelante hacia atrás.
- Se recomienda que la ropa interior sea de tela de algodón.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, las y los estudiantes conversarán con sus padres sobre lo tratado y comentarán sobre lo importante del aseo personal y los hábitos de higiene del cuerpo.



USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS “Yo Tomo Mi Remedio con Mi Mamita”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de usar los medicamentos de manera correcta y con receta médica para la recuperación de su salud ante una enfermedad.

ACTIVIDAD

El o la Docente:

1. Narra la siguiente historia:

Eduardo era un niño muy curioso, travieso y juguetón. Un día aburrido en casa, encontró unas cajitas que contenían pastillas de muchos colores y tamaños. Eduardo recordó que alguna vez le dijeron que las pastillas eran buenas porque curaban enfermedades. Dado que tenía hambre y, al imaginarse que quizá una de las pastillas por ser de color rosado, tendría sabor a caramelo de fresa; se la comió. Sintió un agrio sabor al ingerir la pastilla e inmediatamente la escupió. Horas después, empezó a sentirse un poco mal.



H. García. D.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Qué le pasó a Eduardo?

¿Qué hizo mal Eduardo?

¿Qué hubieras hecho si encuentras tantas pastillas?

3. Explica la importancia de las siguientes recomendaciones:

- Los medicamentos son elementos recuperativos de la salud.
- Deben ser tomados con receta médica y bajo la supervisión de los papás, tutores o familiares adultos.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Se les solicitará a las y los estudiantes que dialoguen con sus papás y destaquen la importancia de cumplir con el tratamiento de un medicamento cuando se enferman y acudir al establecimiento de salud cuando se sientan mal.

NOTA: También se puede utilizar la palabra “remedio” para reemplazar a la palabra “medicamento”.

SEXUALIDAD

"Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA" ¡Infórmate!

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica que el VIH/SIDA es una enfermedad contagiosa y que no tiene cura, pero con quienes la padecen debemos ser solidarios.

ACTIVIDAD

1. Cuenta la siguiente historia:

Gonzalo tiene nueve años y su único amigo es Sebastián. Durante las últimas semanas, Gonzalo ha estado triste en el colegio. Casi siempre está solo sentado en una esquina del salón, pues nadie quiere jugar con él durante el recreo, ni compartir las tareas. Él sabe que todos le tienen miedo porque tiene una enfermedad llamada SIDA, la cual no se cura.

Sebastián siente mucha pena por cómo tratan a Gonzalo. Él es el único con quien conversa y juega. Pues sus papás le han explicado que no le pasará nada si habla con Gonzalo, juegan juntos o lo abraza.

Gonzalo ya no está tan triste como antes porque Sebastián lo acompaña.

Aunque extraña jugar con los otros niños del colegio y siente que no lo quieren. A pesar de eso, él quiere contarle a todos sus compañeros sobre la enfermedad del VIH/SIDA para que otros niños o niñas no sufran como él.

2. Pide a las y los estudiantes que piensen en dos consejos que le darían a Gonzalo.

3. Explica que el VIH/SIDA es una enfermedad que no se contagia por besar, jugar, tocar o hablar con los demás. Los niños o niñas que tienen VIH/SIDA no deben ser excluidos o tratados diferentes y que debemos ser amables y solidarios con ellos o ellas.

4. Pide a los y las estudiantes que opinen sobre la actitud de los compañeros de Gonzalo.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes con ayuda de sus padres prepararán tarjetas de apoyo para niños con VIH o lazos, utilizando cinta roja para toda la familia y amigos del barrio, según el modelo de la imagen superior, la cual es el distintivo de la lucha contra el VIH/SIDA.



H. García. D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Primaria

- Estos lazos rojos los usarán el 1° de diciembre, “Día Mundial de la Lucha contra el SIDA”. También pide que durante la preparación comenten con la familia la historia de Gonzalo.



IMPORTANCIA DE LA VACUNA “¡Uf! Era un Sueño”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la vacuna como protector de enfermedades graves.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Santiago Sano es un niño con gran imaginación, a quien le encanta representar a un súper científico, durante sus horas de juego. “Cuando sea grande, seré un inventor famoso”, se dice a sí mismo, cada vez que mezcla sustancias secretas. Una tarde, logró crear una fórmula, que al beberla logró reducir su estatura al tamaño de su dedo meñique.

La diminuta estatura de Santiago, le permitió observar a los microbios que habitaban en los muebles de la sala, en sus juguetes que estaban dispersos en el patio y, principalmente, en los utensilios de la cocina de su mamá.

De pronto, escuchó la discusión entre un par de microbios que se encontraban cerca a la ventana de su habitación:

- ¡Ya no es como antes, los niños tienen algo en sus cuerpos, que no nos permiten entrar!, hace tanto tiempo que no enfermo a ninguno - dijo el más pequeño de ellos, mientras recorría velozmente una de las varillas metálicas de la ventana.
- ¿Y ahora, donde viviremos?, ¿a quién atacaremos? – preguntó angustiado el compañero.
- ¡Silencio! - gritó uno de los numerosos microbios que se encontraban entre las polvorientas cortinas -. Era el más veterano y conocía la causa de la inmunidad de los niños y niñas.
- Algunos niños y niñas tienen una sustancia increíble que les crea un escudo protector en su cuerpo.

La llaman: VACUNA y nos impide entrar en sus cuerpos para enfermarlos.- reveló molesto; el secreto para continuar la batalla contra la enfermedad.- Pero hay algunos papás y mamás que no les ponen esa sustancia a sus hijos e hijas- afirmó mirando severamente al microbio angustiado- a ellos los atacaremos y, ¡una vez más, venceremos!- rió alegremente.

Todos los microbios que se estaban alrededor de la ventana, se alegraron.

- ¡No!- gritó Santiago Sano, sin temor a ser descubierto por los microbios. Sin embargo, al instante despertó asustado- ¡Uf!, todo era un sueño- dijo. Se había dormido mientras jugaba.



Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Primaria

2. Realiza algunas preguntas:

¿De qué trató el sueño de Santiago Sano?

¿Por qué andaba preocupado uno de los microbios?

¿Qué hace la vacuna? ¿Por qué vacunarse es importante?

3. Refuerza las siguientes ideas:

La vacuna es un escudo protector frente a algunas enfermedades graves tales como: la poliomielitis, la tuberculosis, la hepatitis, el tétano, el sarampión, la rubéola entre otras. Una vez que nos ponen las vacunas, la enfermedad ya no puede entrar a nuestro cuerpo.

Es importante recibir todas las dosis de las vacunas antes de los dos años y todos los refuerzos hasta los cuatro años, para estar completamente protegidos.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes junto con sus padres marcarán con una X en las Cartillas de Vacunación, las vacunas que han recibido ellos y sus hermanos pequeños, si los tuvieron. De faltar alguna, es importante acudir inmediatamente al centro de salud para estar al día con el Carnet de Vacunaciones.



MITOS SOBRE LAS VACUNAS “Rosa la Poderosa”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica ideas equivocadas sobre las vacunas.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra el siguiente relato:

Rosa tiene siete años, es alegre y nunca falta al colegio. Manuel es su vecino y estudian en el mismo salón de clases. Ellos siempre juegan durante el recreo. Una tarde, Rosa preocupada por él, le preguntó, camino a casa:

¿Qué te pasa, Manuel?, hoy no jugaste ni un poquito en el recreo y en la clase andabas mirando al techo, ¿estás enfermo?

Manuel le contestó: No Rosa, es que mi mami ya no quiere llevar a mi hermanita a vacunarla porque dice que la última vez se enfermó y estuvo con fiebre todo el día. Además, la otra vacuna le dejó una cicatriz en su bracito. Pero yo me acuerdo que la profesora nos explicó que las vacunas nos protegen de enfermedades muy peligrosas y que se deben poner toditas, desde que somos bebidos para estar bien protegidos. Por eso, tengo miedo que mi hermanita se enferme cuando crezca por no tener sus vacunas completas.



Rosa pensó por unos minutos en alguna solución ante la preocupación de Manuel, luego dijo: ¡Ya sé!, hay que decirle a mi mamá que converse con tu mami. Ella me contó que a mí también me dio fiebre de bebida con algunas vacunas, pero eso se pasa rápido y también tengo una cicatriz que ya se ve chiquita. Lo bueno es que quedé bien protegida. Por eso yo soy ¡Rosa, la poderosa!

Manuel se sintió un poco aliviado, pues le pareció muy buena la idea de Rosa e, inmediatamente, fueron a buscar a sus mamás para que conversen.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Manuel tiene motivos para estar preocupado?, ¿por qué?

¿Cuáles son las ideas equivocadas que le producen temor a la mamá de Manuel?

¿Qué le debería decir la mamá de Rosa a la mamá de Manuel?

3. Refuerza las siguientes ideas:

- Existen ideas equivocadas sobre las vacunas como: que afectan la memoria, la inteligencia o que enferman a los niños y niñas que las reciben. Por ello, muchos padres dejan de vacunar a sus hijos o hijas, creyendo que se pueden enfermar.
- Las vacunas nos protegen de varias enfermedades graves como: la tuberculosis, la poliomielitis, el sarampión, la rubéola, la hepatitis, entre otras.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Primaria

- A veces pueden producir reacciones al ser colocadas, como fiebre o un poco de dolor en el área de aplicación; sin embargo, estos efectos son pasajeros.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes crearán un afiche empleando un lema que desarrolle la siguiente idea:
 - Las vacunas nos protegen, NO nos enferman.
 - Deberán tráelo a clase para compartirlo y colocarlo en el periódico mural.



Estrategia Educativa "Plan Cuido A Mi Familia"
Cartillas COSTA – Educación Primaria

PRUEBA

Nº	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
1	Menciona alimentos sanos y nutritivos para un refrigerio saludable.	2 puntos	Carnes, huevos, cereales, papa, menestras, verduras, frutas, leche, un poco de grasas como la mantequilla y azúcares como la mermelada.
2	¿Qué debemos hacer antes de consumir los alimentos?	2 puntos	Lavar nuestras manos con agua y jabón y si es necesario lavar los alimentos antes de consumirlos.
3	¿En qué momentos debemos lavarnos las manos?	2 puntos	Antes de comer, después de jugar y después de ir al baño.
4	¿Cuál es la importancia de respetar las señales de tránsito?	1 punto	Las señales de tránsito sirven para poner orden a las calles y evitan accidentes que nos pueden lastimar.
5	¿Después de desayunar que debemos hacer?	1 punto	Cepillarnos los dientes.



H. García, D.

6	PREGUNTA	PUNTAJE (8 PUNTOS)	MARCAR	RESPUESTA
a	¿Cuando una persona se equivoca, es bueno gritarle para que no se equivoque de nuevo?	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
b	Cuando nos pasa algo malo, no debemos contarle a nadie.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
c	Cuando alguien nos hace un favor, debemos decirle: Gracias.	1 punto	(V) (F)	Verdadero (V)
d	Cuando una persona nos quiere tocar nuestras partes íntimas, debemos comunicarlo a nuestros padres o contarle a una persona de confianza.	1 punto	(V) (F)	Verdadero (V)
e	Si las verduras y frutas no me gustan, las puedo comer sólo una vez a la semana.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
f	Las actividades que son mejores para mantenernos sanos y activos son las siguientes: Jugar en Internet, ver televisión y descansar en nuestra cama.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
g	Si me da mucha flojera, puedo dejar de bañarme.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
h	Los niños y las niñas por sí solos deben tomar medicamentos sin receta médica cuando se sienten mal.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas COSTA – Educación Primaria

N°	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
7	Los niños pueden tomar medicamentos sin que sus padres sepan, ¿por qué?	1 punto	No, si un niño o niña se siente enfermo(a) debe avisar a sus papás.
8	¿Es importante expresar afecto a nuestra familia?	1 punto	Sí, porque nos ayuda a consolidar nuestros lazos familiares y nos ayuda a comunicarnos mejor.
9	¿Por qué es importante la vacuna?	1 punto	Porque la vacuna actúa como un escudo protector frente a algunas enfermedades como: la poliomielitis, la tuberculosis, la hepatitis B, el tétano, el sarampión, la rubéola, entre otras.
10	¿Qué reacciones pueden producir las vacunas?	1 punto	Algunas veces se pueden presentar reacciones como fiebre o dolor después de recibir la vacuna; pero estas reacciones pasan rápidamente.

CARTILLAS EDUCATIVAS

CUIDO A MI FAMILIA

SIERRA - Educación Primaria

INSTRUCTIVO

1. El desarrollo de las cartillas educativas se llevará a cabo en el aula de clase.
2. Los temas pueden ser priorizados por la o el docente, de acuerdo a las necesidades sentidas por las y los estudiantes.
3. Previo al desarrollo de las cartillas educativas se ejecutará una breve prueba de entrada.
4. El tiempo aproximado de ejecución de la cartilla educativa es de cinco a diez minutos.
5. Se espera que las 18 cartillas educativas sean desarrolladas en forma complementaria a la programación de la o el docente.
6. Se espera que al final del año todas las cartillas educativas hayan sido desarrolladas de acuerdo a la programación de la unidad didáctica.
7. Se ejecutará entre los cinco a diez primeros minutos de inicio de la sesión de clase.
8. Al terminar la facilitación de las cartillas educativas, se ejecutará una breve evaluación anual a las y los estudiantes.
9. Las cartillas educativas están adaptadas de acuerdo a la realidad local.
10. Se recomienda enfatizar el trabajo de la cartilla educativa "Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA, ¡Infórmate!", en la última semana de noviembre con el fin de que las y los estudiantes estén sensibilizados el día 1º de diciembre: "Día mundial de Lucha contra el SIDA".
11. Se recomienda establecer una fuente de verificación para las actividades de extensión a la familia.



Jarcla, D.

FIAMBRE SALUDABLE

"MI FIAMBRE ES MUY RICO Y NUTRITIVO"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce y valora los alimentos nutritivos que debe contener un fiambre saludable.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Qué alimentos debemos comer a la hora del recreo?

2. Escribe en la pizarra las ideas que van diciendo las y los estudiantes y subraya los alimentos nutritivos que debe contener un alimento saludable.

3. Explica porqué los alimentos no subrayados, no son nutritivos

4. Subraya los alimentos que debe contener un fiambre saludable.

Luego explica por qué los otros alimentos no son saludables y nutritivos.

5. Explica el valor nutritivo de los alimentos subrayados, destacando aquellos de la zona que deben formar parte de un fiambre saludable: frutas, agua de quinua, leche, achita, haba, cebada, caputo, cancha, mote, puspó, queso, pan, huevos, avena, papa, chuño, oca, machika, trigo tostado, yuca, pituca, refresco de soya, etc.



EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes convencidos del valor nutritivo de los alimentos, transmiten lo aprendido a sus padres y le pedirán que por favor les prepare un fiambre saludable.
- En lo sucesivo el docente verificará que el fiambre de las y los estudiantes sea nutritivo.

DIETA BALANCEADA

“Comiendo Alimentos Nutritivos voy Creciendo y Soy Inteligente”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce los tipos de alimentos y la importancia de combinarlos para crecer sanos, fuertes e inteligentes.

ACTIVIDAD

El o la docente: Entona una canción (Puede optar también por narrar la historia de Armando).

Canción Sugerida:

Los alimentos, los alimentos, que ricos son...
Tienen proteínas, tiene vitaminas para crecer robustos y sanos...
Los alimentos, los alimentos, nos dan energía,
para correr, para saltar, para cantar y estudiar

Historia de Armando

Armando es un niño sano, alegre, colaborador e inteligente. Cada vez que los niños y niñas le preguntan: ¿Qué comes, Armando?; él les revela su secreto: Mi comida es siempre nutritiva y en cantidades necesarias.

Por eso, mi cuerpo es sano, estoy protegido contra las enfermedades, soy inteligente, sigo creciendo fuerte y tengo energía para jugar y aprender.

Los niños y niñas le preguntan siempre: ¿qué comes Armando? y él, muy contento, les contesta:

“Yo como alimentos nutritivos para crecer, tener fuerza, ser inteligente y para protegerme de las enfermedades”

2. Refuerza la importancia de consumir alimentos balanceados y variados:

- Para crecer: Huevo, leche, menestras, carne de gallina, pescado, cuy, carnero y de res.
- Para tener energía: Papa, camote, yuca, trigo, cebada, maíz, pituca, etc.
- Para protegerse: Frutas y verduras.

Importante: El consumo de sal y odata previene el bocio o ccoto.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes elaborarán una lista de comidas para los desayunos, almuerzos y las cenas de cada día de la semana, utilizando productos de la zona.



3. D.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

"Limpiécitos son Mejores y más Ricos"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de la higiene de los alimentos para la salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente Historia

Un domingo, Lupe se preguntó: ¿qué ha traído Marco del mercado? Adivina, adivinador: ¿será manzana?, ¿será sandía?, ¿será tuna?

Marco tenía muchas ganas de comer y sacó una manzana de su bolsa. Antes de morderla, Lupe, lo interrumpió.

-¡Alto, Marco!, ¿Ya lavaste la manzana? - le preguntó al ingresar a la cocina.

-No, pero tengo mucha hambre- respondió Marco sorprendido.

Lupe sacó una enorme lupa de su bolsillo y le pidió que mirara a través de ella. Marco vio que la manzana y sus manos estaban llenas de suciedad, que se pueden ver a simple vista.

Todo eso iba a entrar a tu estómago y, seguro, te hubieras enfermado le dijo Lupe con severidad. Marco asustado corrió inmediatamente a lavarse las manos con agua y jabón y luego lavó la manzana y la compartió con Lupe.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Qué debemos hacer antes de comer los alimentos?

3. Refuerza la idea sobre la importancia de la higiene de los alimentos y el lavado de manos con agua y jabón, para una buena salud.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes ayudarán a sus papás a lavar las frutas y las verduras antes de comerlas y les explicarán que lavar los alimentos y lavarse las manos con agua y jabón son muy importantes para cuidar la salud.



H. García, D.

USO DEL TIEMPO LIBRE

“Corriendo, saltando y Compartiendo”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el tiempo libre como un espacio para compartir actividades al aire libre.

ACTIVIDAD:

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes que escriban en la pizarra las actividades que realizan en su tiempo libre:

- Jugar fútbol o vóley.
- Jugar mundo.
- Jugar a las escondidas.
- Saltar liga.
- Ver televisión.
- Otros.

2. Las y los alumnos escogen los juegos de su preferencia.

3. Pregunta: ¿Por qué es importante usar el tiempo libre en actividades?

Refuerza la actividad con los juegos propios de la zona y destaca el beneficio del uso del tiempo libre: Mejora el desarrollo físico y mental, disminuye los problemas de obesidad y disminuye la posibilidad de adquirir enfermedades, así como fortalece la amistad y el compañerismo.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes propondrán actividades con su familia para el fin de semana como: ir a nadar, jugar fútbol o vóley, pasear por la plaza, etc.
- De esa manera, estarán compartiendo el tiempo libre de manera divertida y sana.



PRACTICA DEPORTE

"Si Hago Ejercicio estaré Saludable"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la práctica del deporte para la buena salud.

ACTIVIDAD

1. El o la docente, relata la siguiente historia:

Tomás es un niño muy activo, forma parte del equipo de fútbol de su colegio y sabe nadar. Además, le encanta correr, saltar y jugar con su perrito "Macuco".

Una tarde, un bichito llamado "pereza" estaba aburrido sin poder molestar a nadie. Cuando se tropezó con Tomás, pensó: ¡Ajá!, una víctima a quien picaré. Luego de que el bichito picara a Tomás, se fue a su casa a ver televisión durante la tarde y a la mañana siguiente, al despertar, exclamó: ¡Qué pereza, me quedaré en la cama todo el día! Minutos después, Tomás reflexionó: ¿Por qué me siento mal y me pesa el cuerpo? El bichito "pereza", que lo observaba desde una de las esquinas de la habitación, intentaba disimular la risa. Pero no logró ocultarse por mucho tiempo, Tomás lo atrapó por las alas y le dijo: ¡O me sacas esta pereza, o te aplastaré! El bichito "pereza" no tuvo más remedio que acceder a la petición de Tomás.

Tomás se levantó y salió corriendo al colegio. Por la tarde, jugó a las carreras con sus amigos y con "Macuco", volviendo a sentirse contento.

2. Refuerza el beneficio del deporte para la buena salud:

"Si hacemos deporte, nos sentiremos tan bien como Tomás todos los días".

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, las y los estudiantes propondrán a sus papás y a familiares, actividades como: salir a caminar y pasear en familia.



LAVADO DE MANOS

“Si me lavo las manos, estaré bien”

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el lavado de manos como práctica saludable y necesaria para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

1. Narra la siguiente historia:

José es un niño muy alegre y juguetón. Un día, estaba jugando con sus amigos y amigas en el patio de su casa. Horas después, fue a la cocina y comió una manzana. Al día siguiente, se sintió mal y le empezó a doler el estómago, lo cual lo obligó a ir al baño una vez, luego dos e incluso tres. Ya no tenía muchas ganas de jugar y se sentía cada vez más débil. Sus amigos lo llamaron para seguir jugando, pero José ya no pudo salir a jugar.

2. Pregunta a las y los estudiantes lo siguiente:

¿Qué le pasó a José?

¿Por qué crees que le pasó eso?

¿Qué olvidó de hacer José?

¿Cómo debemos lavarnos las manos?

3. Refuerza la práctica de lavado de manos antes de consumir alimentos, después de jugar y después de ir al baño.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán en casa: ¿En qué momentos nos debemos lavar las manos? Practicarán, junto a la familia, el lavado correcto de las manos con abundante agua y jabón.



H. García, D.

CEPILLANDO MIS DIENTES

“Limpios y blanquitos son mis Dientecitos”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Realizar el cepillado de dientes como una práctica saludable para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

Él o la docente:

1. Narra la historia: **“Un día en la mañana”**

Al amanecer, Cecilia se levantó y se bañó para ir a la escuela. Después de secarse y ponerse el uniforme de colegio, tomó desayuno. Luego, cogió su mochila, se despidió de sus papás y salió rumbo a la escuela.

2. Pregunta a los niños y niñas:

¿De qué se olvidó Cecilia?

¿Cuándo debemos cepillarnos los dientes?

¿Cómo debemos cepillarnos los dientes?



3. Consolida las respuestas y explica la importancia del cepillado de dientes después de cada comida, de tener una alimentación balanceada, de la fluorización y de la visita al dentista una vez por año para el cuidado de la salud.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes preguntarán a sus familiares: ¿Cuántas veces se cepillan los dientes?
- También deberán compartir con sus padres y hermanos, los mensajes aprendidos en la escuela para tener una buena salud bucal.

RESPECTO LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

“Tres colores que me ayudan a cruzar”

Tiempo: 5 a 10 minutos

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de conocer y respetar las señales de tránsito.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Un mañana, Juanito partió apresurado rumbo a su escuela, pues llevaba varios minutos de retraso. Al cruzar la pista, sin respetar las líneas blancas para el peatón y sin saber el significado de las luces del semáforo de tránsito, casi lo atropella un camión.

2. Muestra a la clase una imagen del semáforo y señala el significado de cada color en relación al tránsito de los carros:

ROJO: No cruzar

AMARILLO: Esperar

VERDE: Cruzar la calle



García. D.

3. Explica la importancia del semáforo y su función en las calles. También destaca la importancia del respeto por las señales de tránsito.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes, al llegar a casa, contarán la historia a sus papás y dialogarán con ellos sobre la importancia que tiene el semáforo y las señales de tránsito, cuando se encuentren en la ciudad.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

“Tengo algo importante que decir”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Promueve la comunicación asertiva entre los alumnos, la escuela, la familia y la comunidad.

ACTIVIDAD

1. El o la docente:

Lee a los y las estudiantes el siguiente relato:

En la escuela, Julita levantó la mano para participar en clase, pero la profesora no se dio cuenta y continuó explicando la lección del día. Al regresar a casa, Julita quiso hablar con sus familiares para recordarles algo importante para ella, pero todos estaban ocupados y no la escucharon. Llegada la noche, cuando ya todos dormían, Julita se puso a llorar porque sentía que nadie la escuchaba.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Cómo se habrá sentido Julita?

¿Cómo debieron comportarse la profesora y los familiares de Julita con ella?

3. Recoge las opiniones de los y las estudiantes.

4. Señala que todos y todas tenemos derecho a ser escuchados con atención y respeto, porque de lo contrario hacemos daño a las personas.

Explica, también, la importancia de la comunicación para entendernos, conocernos y respetarnos. Además, recomienda que:

“Para una buena comunicación es importante que no todos y todas hablen al mismo tiempo”.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, los y las estudiantes hablarán con sus papás sobre lo aprendido en clase y compartirán con ellos el siguiente mensaje:
“Todos tenemos derecho a ser escuchados”.



AUTOESTIMA Y BUEN TRATO

"Yo valgo, Tú vales, todos VALEMOS MUCHO"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Valora la autoestima y la armonía en la convivencia social.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee el siguiente relato:

Carlos tiene nueve años y le gusta ayudar a sus papás en los quehaceres de la casa. Un domingo, Carlos y su papá, mientras ordenaban los objetos que estaban en el depósito de la casa, conversaban sobre cómo le había ido en la escuela. Carlos iba trasladando los objetos más ligeros, pero cuando intentó sostener una de las cajas más pesadas, accidentalmente la dejó caer sobre los pies de su papá. Eres un inútil, no sirves para nada- le gritó a Carlos, quien intentaba sin éxito retirar la caja.

2. Pregunta:

¿Cómo se sintió Carlos?

¿Cómo lo trató su papá?

¿Qué debió hacer su papá?

3. Explica que todos y todas valemos mucho, que también cometemos errores, los cuales deben corregirse de buena manera, sin agresiones verbales ni físicas. Recuerda que debemos querernos, respetarnos unos a otros y tratar de no cometer los mismos errores para mejorar cada día como personas.



EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- En casa las y los estudiantes iniciarán un diálogo familiar, haciendo las siguientes preguntas: ¿Cómo se sienten cuando alguien los trata mal?, ¿cómo se sienten cuando alguien los trata bien?

COOPERACIÓN

"Ayudando me siento Feliz"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de sentirse bien cooperando.

ACTIVIDAD

El o la docente

1. Lee la siguiente historia:

José le pide a su hermana, Margarita, que le ayude en sus tareas de la escuela. Ella acepta. Al terminar las tareas, José le dice: Muchas gracias, Margarita, por ayudarme con mis tareas. Ella le responde:

De nada José, ayudarnos nos hace felices.

2. Pregunta:

¿Qué sintió José?

¿Qué sintió Margarita?

3. Refuerza el relato con los siguientes conceptos:

- Toda persona tiene derecho a que la llamen por su nombre.
- Toda persona tiene derecho a que la respeten y la traten con amabilidad.
- Las buenas personas siempre están dispuestas a ayudar.
- Usar siempre las palabras mágicas: "por favor" y "gracias".

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, las y los estudiantes se propondrán a usar las palabras mágicas en los siguientes momentos:
 - Cuando nos ayudan con algo: "Gracias"
 - Cuando nos sirvan la comida: "Gracias"
 - Cuando queremos pedir algo: "Por favor"



EXPRESIÓN DE AFECTO

"Tú Me Importas y Te Quiero"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la expresión de afecto en sus relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes una expresión de afecto. Para ello, forma un círculo y da la siguiente indicación: el compañero o compañera dará un abrazo a su compañero o compañera del lado derecho.

Además, dirá una frase amable que demuestre afecto; por ejemplo:

"Eres inteligente", "eres mi mejor amigo(a)", "te queremos mucho", etc.

2. Pide a dos o tres estudiantes que digan que han sentido al realizar esta actividad y menciona la importancia de dar y recibir afecto.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

➤ Los y las estudiantes practicarán las expresiones de afecto con sus padres, hermanos(as), familiares y amigos(as). Las expresiones de afecto pueden ser:

- Decir a los padres y hermanos (as): "Te quiero".
- Dar un abrazo.
- Decir a los amigos(as) que son los mejores.



PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL

"Yo sé cuidar mi cuerpo"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Conoce e identifica formas de prevenir el abuso sexual.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee la siguiente historia:

María se encontraba sola en su casa. De pronto, llegó su tío ofreciéndole una gaseosa. Ella aceptó. Mientras conversaban, él empezó a tocarle las partes íntimas de su cuerpo. Luego le dijo que no contara a nadie nada de lo que había sucedido.

2. Pide a dos o tres estudiantes que respondan las siguientes preguntas:

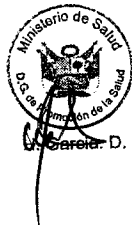
¿Cómo creen que se sintió María?

¿Qué debería hacer María ante esta situación?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

- Es recomendable que los niños y niñas duerman solos y no con adultos.
- No acercarse a personas desconocidas, ni aceptar ir a lugares alejados y que no conozcamos.
- Contar inmediatamente a nuestros padres, familiares más cercanos o profesores, cuando alguien se nos acerca mucho, nos molesta, o nos toca nuestras partes íntimas.
- No permitir que toquen nuestros genitales, así nos den u ofrezcan regalos, caramelos o dinero a cambio.
- No se debe callar o guardar en secreto, si ves juegos donde se tocan las partes íntimas o nos obligan a ver pornografía, pues perjudica el desarrollo óptimo de nuestra sexualidad.
- Es recomendable que los niños y niñas se bañen solos.
- Tu cuerpo es valioso y nadie tiene porque dañarlo.

4. Recomienda a las y los estudiantes que comuniquen a sus padres o las Defensorías del Niño y del Adolescente, cuando ocurra alguna situación similar al caso de María.



EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Recomendar a los y las estudiantes que al llegar a casa conversen con sus padres, familiares y vecinos sobre el tema.
- Se les pedirá a los y las estudiantes que escriban en un papel: el nombre, la dirección y el teléfono de una persona de confianza con quien puedan hablar de las cosas que le preocupan.



H. García. D.

HIGIENE DEL CUERPO

"Huelo rico porque estoy limpiecito"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de mantener limpio el cuerpo.

ACTIVIDAD

1. Cuenta la siguiente historia:

Álvaro es un niño travieso y tiene muchos amigos con quienes juega todos los fines de semana. Un viernes, Álvaro decidió dejar de bañarse porque le quitaba tiempo para jugar. Pasó un día, luego dos, hasta tres meses sin bañarse, llegándose a convertir en Cochinín, un niño que olía mal y llevaba arena en el cuerpo. Cochinín pensaba que podría vivir así, pero ya nadie jugaba con él, pues el olor de su cuerpo era insoportable.

Cuando Daniel, su mejor amigo, regresó de viaje, casi no lo reconoció y le explicó que aunque le diera flojera era importante bañarse porque de esa manera cuidaba su cuerpo y su salud. Cochinín dudó un poco, pero le prometió que se lavaría las manos, la cara, los brazos y las piernas. Daniel le gritó: ¡También tienes que lavarte las partes íntimas, o sea, los genitales! No sabía que eso era importante, replicó Cochinín, mientras se dirigía a bañarse como le indicó Daniel. Así, Álvaro volvió a ser otra vez el niño travieso, alegre y con muchos amigos.



2. Realiza las siguientes preguntas:

¿Qué le pasó a Álvaro?

¿Cómo se sentía cuando era Cochinín?

¿Por qué crees que Daniel insistió en la higiene de los genitales?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

Muchas mujeres y varones se enferman a falta de un baño diario. Las mujeres, después de orinar o defecar, deben limpiarse los genitales de adelante hacia atrás. La ropa interior debe ser de tela de algodón.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, las y los estudiantes conversarán con sus padres sobre lo tratado y comentarán sobre lo importante de la higiene corporal.

USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS

“Yo tomo mi remedio con mi mamita”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de usar los medicamentos de manera correcta y con receta médica para la recuperación de su salud ante alguna enfermedad.

ACTIVIDAD

1. El o la docente: Narra la siguiente historia:

Eduardo era un niño muy curioso, travieso y juguetón. Un día aburrido en casa, encontró unas cajitas que contenían pastillas de muchos colores y tamaños. Eduardo recordó que alguna vez le dijeron que las pastillas eran buenas porque curaban enfermedades. Dado que tenía hambre y, al imaginarse que quizá una de las pastillas por ser de color rosado, tendría sabor a caramelo de fresa; se la comió. Sintió un agrio sabor al ingerir la pastilla e inmediatamente la escupió. Horas después, empezó a sentirse un poco mal.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Qué le pasó a Eduardo?

¿Qué hizo mal Eduardo?

¿Qué hubieras hecho si encuentras tantas pastillas?

3. Explica la importancia de las siguientes recomendaciones:

Los medicamentos son elementos recuperativos de la salud.

Deben ser tomados con receta médica y bajo la supervisión de los papás o tutores.



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Se les solicitará a las y los estudiantes que dialoguen con sus papás y destaquen la importancia de cumplir con el tratamiento de un medicamento cuando se enferman y acudir al establecimiento de salud cuando se sientan mal.

NOTA: También se puede utilizar la palabra “remedio” para reemplazar a la palabra “medicamento”.

SEXUALIDAD

"Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA" ¡Infórmate!

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica que el VIH/SIDA es una enfermedad contagiosa y que no tiene cura, pero con quienes la padecen debemos ser solidarios.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia:

Gonzalo tiene nueve años y su único amigo es Sebastián. Durante las últimas semanas, Gonzalo ha estado triste en el colegio. Casi siempre está solo sentado en una esquina del salón, pues nadie quiere jugar con él durante el recreo, ni compartir las tareas. Él sabe que todos le tienen miedo porque tiene una enfermedad contagiosa llamada SIDA, la cual no se cura. Sebastián siente mucha pena por cómo tratan a Gonzalo. Él es el único con quien conversa y juega. Pues sus papás le han explicado que no le pasará nada si habla con Gonzalo, juegan juntos o lo abraza.



H. García. D.

Gonzalo ya no está tan triste como antes porque Sebastián lo acompaña. Aunque extraña jugar con los otros niños del colegio y siente que no lo quieren. A pesar de eso, él quiere contarle a todos sus compañeros sobre la enfermedad del VIH/SIDA para que otros niños o niñas no sufran como él.

2. Pide a las y los estudiantes que piensen en dos consejos que le darían a Gonzalo.

3. Explica que:

- El VIH/SIDA es una enfermedad que no se contagia por besar, jugar, tocar o hablar con los demás.
- Los niños o niñas que tienen VIH/SIDA no deben ser excluidos o tratados diferentes y que debemos ser amables y solidarios con ellos o ellas.

4. Pide a los y las estudiantes que opinen sobre la actitud de los compañeros de Gonzalo.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes con ayuda de sus padres prepararán tarjetas de apoyo para niños con VIH o lazos, utilizando cinta roja para toda la familia y amigos del barrio, según el modelo de la imagen superior, la cual es el distintivo de la lucha contra el VIH/SIDA.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SIERRA – Educación Primaria

- Estos lazos rojos los usarán el 1° de diciembre, “Día Mundial de la Lucha contra el SIDA”. También pide que durante la preparación comenten con la familia la historia de Gonzalo.



¡IMPORTANCIA DE LA VACUNA

"¡Uf! Era un sueño"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la vacuna como protector de enfermedades graves.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Santiago Sano es un niño con gran imaginación, a quien le encanta representar a un súper científico, durante sus horas de juego. "Cuando sea grande, seré un inventor famoso", se dice a sí mismo, cada vez que mezcla sustancias secretas. Una tarde, logró crear una fórmula, que al beberla logró reducir su estatura al tamaño de su dedo meñique.



La diminuta estatura de Santiago, le permitió observar a los microbios que habitaban en los muebles de la sala, en sus juguetes que estaban dispersos en el patio y, principalmente, en los utensilios de la cocina de su mamá.

De pronto, escuchó la discusión entre un par de microbios que se encontraban cerca a la ventana de su habitación:

- ¡Ya no es como antes, los niños tienen algo en sus cuerpos, que no nos permiten entrar!, hace tanto tiempo que no enfermo a ninguno - dijo el más pequeño de ellos, mientras recorría velozmente una de las varillas metálicas de la ventana.
- ¿Y ahora, donde viviremos?, ¿a quién atacaremos? – preguntó angustiado el compañero.
- ¡Silencio! - gritó uno de los numerosos microbios que se encontraban entre las polvorientas cortinas -. Era el más veterano y conocía la causa de la inmunidad de los niños y niñas. - Algunos niños y niñas tienen una sustancia increíble que les crea un escudo protector en su cuerpo.

La llaman: VACUNA y nos impide entrar en sus cuerpos para enfermarlos.- reveló molesto el secreto para continuar la batalla de la enfermedad.- Pero hay algunos papás y mamás que no les ponen esa sustancia a sus hijos e hijas- afirmó mirando severamente al microbio angustiado- a ellos los atacaremos y, ¡una vez más, venceremos!- rió alegremente.

Todos los microbios que se estaban alrededor de la ventana, se alegraron.

- ¡No!- gritó Santiago Sano, sin temor a ser descubierto por los microbios. Sin embargo, al instante despertó asustado- ¡Uf!, todo era un sueño- dijo. Se había dormido mientras jugaba.

2. Realiza algunas preguntas:

¿De qué trató el sueño de Santiago Sano?

¿Por qué andaba preocupado uno de los microbios?

¿Qué hace la vacuna? ¿Por qué vacunarse es importante?

3. Refuerza las siguientes ideas:

- La vacuna es un escudo protector frente a algunas enfermedades graves tales como: la poliomielitis, la tuberculosis, la hepatitis, el tétano, el sarampión, la rubéola, entre otras.
- Cuando nos vacunan, las enfermedades ya no pueden entrar a nuestro cuerpo.
- Es importante recibir todas las dosis de las vacunas antes de los dos años y todos los refuerzos hasta los cuatro años para estar completamente protegidos.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes junto con sus padres marcarán con una X, las vacunas que han recibido ellos y también sus hermanos pequeños (si los tuvieran). Si les falta alguna, deben ir rápido al centro de salud a ponerse al día con el Carnet de Vacunaciones.



MITOS SOBRE LAS VACUNAS

“Rosa la Poderosa”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica ideas equivocadas sobre las vacunas.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra el siguiente relato:

Rosa tiene siete años, es alegre y nunca falta al colegio. Manuel es su vecino y estudian en el mismo salón de clases. Ellos siempre juegan durante el recreo. Una tarde, Rosa preocupada por él, le preguntó, de camino a casa:

¿Qué te pasa, Manuel?, hoy no jugaste ni un poquito en el recreo y en la clase andabas mirando al techo, ¿estás enfermo?

Manuel le contestó: No Rosa, es que mi mami ya no quiere llevar a mi hermanita a vacunarla porque dice que la última vez se enfermó y estuvo con fiebre todo el día. Además, la otra vacuna le dejó una cicatriz en su bracito. Pero yo me acuerdo que la profesora nos explicó que las vacunas nos protegen de enfermedades muy peligrosas y que se deben poner toditas, desde que somos bebés para estar bien protegidos. Por eso, tengo miedo que mi hermanita se enferme cuando crezca por no tener sus vacunas completas.

Rosa pensó por unos minutos en alguna solución ante la preocupación de Manuel, luego dijo: ¡Ya sé!, hay que decirle a mi mamá que converse con tu mami. Ella me contó que a mí también me dio fiebre de bebé con algunas vacunas, pero eso se pasa rápido y también tengo una cicatriz que ya se ve chiquita. Lo bueno es que quedé bien protegida. Por eso yo soy ¡Rosa, la poderosa!

Manuel se sintió un poco aliviado, pues le pareció muy buena la idea de Rosa e, inmediatamente, fueron a buscar a sus mamás para que conversen.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Manuel tiene motivos para estar preocupado?, ¿por qué?

¿Cuáles son las ideas equivocadas que le producen temor a la mamá de Manuel?

¿Qué le debería decir la mamá de Rosa a la mamá de Manuel?

3. Refuerza las siguientes ideas:

- Existen ideas equivocadas sobre las vacunas como: que afectan la memoria, la inteligencia o que enferman a los niños y niñas que las reciben. Por ello, muchos padres dejan de vacunar a sus hijos o hijas, creyendo que se pueden enfermar.
- Las vacunas nos protegen de varias enfermedades graves como: la tuberculosis, la poliomielitis, el sarampión, la rubéola, la hepatitis, entre otras.



Estrategia Educativa "Plan Cuido A Mi Familia"
Cartillas SIERRA – Educación Primaria

- A veces pueden producir reacciones al ser colocadas, como fiebre o un poco de dolor en el área de aplicación; sin embargo, estos efectos son pasajeros.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes crearán un afiche empleando un lema que desarrolle la siguiente idea: Las vacunas nos protegen, NO nos enferman.
- Deberán tráelo a clase para compartirlo y colocarlo en el periódico mural.



H. García. D.

Estrategia Educativa "Plan Cuido A Mi Familia"
Cartillas SIERRA – Educación Primaria

PRUEBA

Nº	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
1	Menciona alimentos sanos y nutritivos para un refrigerio saludable.	2 puntos	Frutas, agua de quinua, leche, achita, haba, cebada, caputo, cancha, mote, puspo, queso, pan, huevos, avena, papa, chuño, oca, machika, trigo tostado, yuca, pituca, refresco de soya, etc.
2	¿Qué debemos hacer antes de consumir los alimentos?	2 puntos	Lavar nuestras manos con agua y jabón y si es necesario lavar los alimentos antes de consumirlos.
3	¿En qué momentos debemos lavarnos las manos?	2 puntos	Antes de comer, después de jugar y después de ir al baño.
4	¿Cuál es la importancia de respetar las señales de tránsito?	1 punto	Las señales de tránsito sirven para poner orden a las calles y evitan accidentes que nos pueden lastimar.
5	¿Después de desayunar que debemos hacer?	1 punto	Cepillarnos los dientes.



6	PREGUNTA	PUNTAJE (8 PUNTOS)	MARCAR	RESPUESTA
a	¿Cuando una persona se equivoca, es bueno gritarle para que no se equivoque de nuevo?	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
b	Cuando nos pasa algo malo, no debemos contarle a nadie.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
c	Cuando alguien nos hace un favor, debemos decirle: Gracias.	1 punto	(V) (F)	Verdadero (V)
d	Cuando una persona nos quiere tocar nuestras partes íntimas, debemos comunicarlo a nuestros padres o contarle a una persona de confianza.	1 punto	(V) (F)	Verdadero (V)
e	Si las verduras y frutas no me gustan, las puedo comer solo una vez a la semana.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
f	Las actividades que son mejores para mantenernos sanos y activos son las siguientes: Jugar en Internet, ver televisión y descansar en nuestra cama.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
g	Si me da mucha flojera, puedo dejar de bañarme.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)
h	Los niños y las niñas por sí solos deben tomar medicamentos sin receta médica cuando se sienten mal.	1 punto	(V) (F)	Falso (F)

Estrategia Educativa "Plan Cuido A Mi Familia"
Cartillas SIERRA – Educación Primaria

Nº	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
7	Los niños pueden tomar medicamentos sin que sus padres sepan, ¿por qué?	1 punto	No, si un niño o niña se siente enfermo(a) debe avisar a sus papás.
8	¿Es importante expresar afecto a nuestra familia?	1 punto	Sí, porque nos ayuda a consolidar nuestros lazos familiares y nos ayuda a comunicarnos mejor.
9	¿Por qué es importante la vacuna?	1 punto	Porque la vacuna actúa como un escudo protector frente a algunas enfermedades como: la poliomielitis, la tuberculosis, la hepatitis B, el tétano, el sarampión, la rubéola, entre otras.
10	¿Qué reacciones pueden producir las vacunas?	1 punto	Algunas veces se pueden presentar reacciones como fiebre o dolor después de recibir la vacuna; pero estas reacciones pasan rápidamente.

CARTILLAS EDUCATIVAS CUIDO A MI FAMILIA SIERRA - Educación Secundaria

INSTRUCTIVO

1. El desarrollo de las cartillas educativas se llevará a cabo en el aula de clase.
2. Los temas pueden ser priorizados por la o el docente, de acuerdo a las necesidades sentidas por las y los estudiantes.
3. Previo al desarrollo de las cartillas educativas se ejecutará una breve prueba de entrada.
4. El tiempo aproximado de ejecución de la cartilla educativa es de cinco a diez minutos.
5. Se espera que las 16 cartillas educativas sean desarrolladas en forma complementaria a la programación de la o el docente.
6. Se espera que al final del año todas las cartillas educativas hayan sido desarrolladas de acuerdo a la programación curricular o en horas de tutorías.
7. Se ejecutará entre los cinco a diez primeros minutos de inicio de la sesión de clase.
8. Al terminar la facilitación de las cartillas educativas, se ejecutará una breve evaluación anual a las y los estudiantes.
9. Las cartillas educativas están adaptadas de acuerdo a la realidad local.
10. Se recomienda enfatizar el trabajo de la cartilla educativa "Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA, ¡Infórmate!", en la última semana de noviembre con el fin de que las y los estudiantes estén sensibilizados el día 1º de diciembre: "Día mundial de Lucha contra el SIDA".
11. Se recomienda establecer una fuente de verificación para las actividades de extensión a la familia.



FIAMBRE SALUDABLE

"Me gusta mi fiambre"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica los alimentos con los que debe contar un refrigerio saludable para lograr una mejor alimentación.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Presenta a las y los estudiantes un afiche con dibujos de alimentos del quiosco escolar. Si no existiera el quiosco, poner de ejemplo las ferias dominicales para el caso de la zona rural.

2. Pregunta a la clase:

¿Qué alimentos se venden en el quiosco escolar?

3. Anotan en la pizarra las propuestas de las y los alumnos subraya los alimentos sanos, nutritivos y de mayor aporte proteico. Luego, explica por qué otros alimentos no son saludables.



H. García. D

4. Refuerza la importancia de comer alimentos regionales sanos y nutritivos como: leche, queso, huevo, carne de gallina, cuy, res, verduras, frutas naturales, y carbohidratos, agua de quinua, quiwicha, achita, haba, cebada, caputo, cancha, mote, puspo, avena, papa, chuño, oca, machika, trigo tostado, yuca, pituca, refresco de soya, entre otros.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes comentarán a sus padres o familiares cercanos la importancia de usar alimentos balanceados como: carne de gallina, cuy, res, carnero, queso, huevo, leche, quinua, chocho/tarwi, trigo, machica, soya, papa, chuño, maíz, oca, verduras y frutas (tuna, naranja, duraznillo, etc.)
- Asimismo, mencionar la importancia de la iniciativa mundial de comer cinco frutas y verduras al día.

DIETA BALANCEADA

"Lavaditos y limpiecitos son más ricos"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

- Identifica la importancia de la higiene de los alimentos para la salud.
- Identifica el lavado de manos como una práctica saludable y necesaria para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

En el pueblo de Taucamarca, se produjo la muerte de muchas personas como consecuencia de una infección intestinal ocasionada por comer papa a la huancaína con lechuga contaminada, aparentemente mal lavada.

2. Explica a las y los estudiantes que la mayoría de las frutas y verduras son regadas con agua contaminada. Por lo tanto, están llenas de bacterias.

3. Pregunta a las y los alumnos:

¿Qué debemos hacer antes de consumir los alimentos?

4. Refuerza la idea de la importancia de la higiene de los alimentos y el lavado de manos con agua y jabón para la buena salud.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes contarán a sus padres la historia y les comentarán acerca de la importancia de lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.
- También deberán recordarles sobre la importancia del adecuado lavado de manos con agua y jabón, antes de comer, después de jugar y después de ir al baño, explicándoles que eso beneficia el cuidado de la salud.



H. García. D.

USO DEL TIEMPO LIBRE

"Corriendo, saltando y compartiendo"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica y valora el tiempo como un espacio para compartir actividades al aire libre.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Hacer un listado de actividades en la pizarra:

- Ver televisión.
- Jugar fútbol o vóley en la losa deportiva.
- Pararse en la esquina.
- Montar bicicleta.
- Ir a Internet.
- Hacer cabalgatas.
- Hacer caminatas.

2. Pide a los y las estudiantes que elijan una actividad y la anoten en un papel o en cuaderno.

3. Pregunta: ¿Cuál de las actividades son mejores para mantenerse sanos y activos?

4. Pide comentarios a uno o dos estudiantes acerca del tema.



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes buscarán realizar actividades con su familia el fin de semana como: visitar espacios recreativos, ir al campo, jugar un partido de fútbol o vóley, correr, etc. Para compartir el tiempo libre de manera divertida y sana.

PRACTICA DEPORTE

“Si hago ejercicio estaré bien”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la práctica del deporte para la buena salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Relata la siguiente historia:

Juan es un adolescente muy activo: Forma parte del equipo de fútbol de su colegio y le encanta jugar vóley, nadar y realizar caminatas con sus amigos del barrio. Todos los días, él se siente ágil y saludable. Sin embargo, Juan fue tentado por Pedro, su mejor amigo: No seas tonto, vamos al Internet a jugar y chatear. Ante esa propuesta, Juan durante la semana no salió al parque a jugar con sus amigos, ni hizo actividad física.

Días después, se lamentó: ¡Ay, qué mal me siento! ¡Me siento pesado! Pero analizó lo que había ocurrido, se dio cuenta que pasaba mucho tiempo sentado y tomó una decisión: Jugar fútbol con sus amigos todas las tardes. Así, Juan volvió a sentirse ágil, contento y saludable.

2. Pregunta:

¿Qué le sucedió a Juan?

3. Pide comentarios a uno o dos estudiantes.

4. Refuerza el beneficio del deporte para la buena salud.

“Si hacemos deporte nos sentiremos tan bien como Juan todos los días”.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes, en sus casas, contarán a sus papás y hermanos sobre la importancia de salir a caminar 30 minutos diarios y el usar lo menos posible la combi, la mototaxi o carro.



H. García. D.

CEPILLANDO MIS DIENTES

"Me Cepillo después de ingerir alimentos"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el cepillado de dientes como una práctica saludable para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

La o el docente:

1. Narra la siguiente historia:

Con un insoportable dolor de muelas, despertó Roxana. Inmediatamente, su mamá la llevó al hospital para que el dentista la atienda, quien luego de examinarla, le informó que tenía una caries muy grande.

¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes?- le preguntó el dentista. Una vez al día o, a veces, ninguna porque me da mucha pereza; otras veces, me olvido.- respondió avergonzada.

Es importante cepillarse los dientes después de comer los alimentos, si no lo haces tendrás más caries, como esta que tienes ahora- le recomendó el dentista.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Qué opinas del caso de Roxana?

¿Porqué es importante cepillarse los dientes, por lo menos, tres veces al día?

3. Consolida las respuestas y explica la importancia del cepillado de dientes para el cuidado de la salud.



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes averiguarán sobre el hábito del cepillado de dientes en sus casas. Para ello, preguntarán a sus familiares:
¿Cuántas veces se cepillan los dientes?
- Se debe reforzar la idea de cepillarse los dientes después de ingerir los alimentos.
- También comentarán que para tener una óptima salud bucal, además del cepillado, es importante la dieta balanceada, la fluorización y la visita anual al dentista.

RESPECTO LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

“Tres colores que me ayudan a cruzar”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de conocer y respetar las señales de tránsito, como forma de convivencia social.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes que reflexionen acerca de las actitudes y los comportamientos que favorecen una conducta responsable frente al transporte público.

Da lectura a las frases:

- “Joven, ceda el asiento a la señora”.
- “Aproveche la luz roja para bajar”.
- “Espere en el paradero”.
- “¡Ya!, crucemos por aquí, nomás”.

2. Pide comentarios a uno o dos estudiantes.

3. Explica la importancia de reflexionar acerca de las conductas que contribuyen a mejorar o empeorar la seguridad vial. También pide que tengan la convicción suficiente para solicitar el respeto por sus derechos como peatones o usuarios de un vehículo de transporte público y acudir a las autoridades correspondientes cuando sea necesario.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, los y las estudiantes comunicarán a sus papás la importancia de respetar las reglas de tránsito como un derecho que tienen todos los peatones.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

"Todos debemos expresar lo que sentimos a los demás"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Promueve la comunicación asertiva entre los miembros de la familia y la comunidad.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee a los y las estudiantes la siguiente historia:

Luis cogió el cuaderno de álgebra de Juan sin su permiso. Minutos después, Luis retornó a la carpeta de Juan para entregárselo.

Me fastidia que cojas mis cosas sin mi permiso, espero que no lo vuelvas a hacer- le increpó molesto Juan.

Luis intentó disculparse, pero Juan no se lo permitió.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Cómo se habrá sentido Juan, al ver que cogían su cuaderno sin su permiso?

¿Cómo te sentirías tú?

3. Recoge opiniones de uno o dos estudiantes.

4. Pregunta a la clase:

¿Qué opinión tienen sobre lo que le dijo Juan a Luis?

5. Refuerza el siguiente mensaje:

"Debemos decir directamente nuestros sentimientos o lo que nos incomode, sin ofender al otro y haciendo respetar nuestros derechos".

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes, al llegar a casa, hablarán con sus padres o familiares sobre lo aprendido en clase y compartirán el siguiente mensaje: "Todos debemos expresar lo que sentimos a los demás, sin ofender al otro."



H. García, D.

AUTOESTIMA Y BUEN TRATO

“Queriéndonos seremos personas seguras y optimistas”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica factores que favorezcan el desarrollo de la autoestima.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Pedro tiene quince años y siempre ayuda en las tareas de la escuela a su hermanita María, quien tiene seis años. Pero una tarde, Pedro no pudo resolver un ejercicio de matemática, causando la molestia de su papá. ¡Eres un inútil!, ¡no sirves para nada!, le gritó.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿De qué trata la historia?

¿Cómo actuó el papá de Pedro?, ¿por qué?

3. Recoge la opinión de uno o dos estudiantes.

4. Pregunta a los estudiantes:

¿Cómo creen que se sintió Pedro?

¿Cómo debió haber reaccionado su papá?

5. Recoge la opinión de uno o dos estudiantes.

6. Señala lo siguiente:

“La forma en la que nos hacen sentir es muy importante para la formación de nuestra autoestima. Si nos quieren y valoran seremos personas alegres, seguras, optimistas, etc.”

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes comentarán a sus papás que no sólo deben fijarse en lo negativo, sino que es bueno reconocer los aspectos positivos que tenemos. “Si nos quieren y valoran seremos personas, alegres, seguras y optimistas”.



BUEN TRATO

"No debemos gritar cuando conversamos"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia del buen trato y el respeto hacia los demás.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Relata la siguiente historia:

Lucho pidió permiso a sus padres para reunirse con sus compañeros y realizar un trabajo en equipo. Pero su madre muy molesta le contestó alzando la voz: "¡Estoy cansada!, siempre tienes que salir, ¿por qué no haces tú solo el trabajo?" Lucho desconcertado y enfurecido intentó explicarle.

Al no conseguir la atención de su madre, se encerró en su habitación.

2. Pregunta:

¿Cómo creen que se sintió Lucho?

¿Qué actitud debió tomar su madre?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

No hay necesidad de gritar para expresar nuestras ideas y sentimientos.

Toda persona tiene derecho a que la respeten y la traten con amabilidad.



H. García, D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Al llegar a casa, los y las estudiantes compartirán con sus padres y hermanos la historia narrada en clase y motivarán el uso de palabras mágicas como "gracias", "por favor", "disculpa", "te felicito" en los siguientes momentos:

- Cuando nos ayudan con algo.
- Cuando nos invitan una comida.
- Cuando queremos pedir algo.
- Cuando nos dejan expresar nuestras ideas sin reproches.
- Cuando alguien hace una buena acción, poniendo todo su esfuerzo.

También nos pondremos como meta no gritar cuando conversemos en diferentes espacios sociales: entorno familiar, grupo de amigos, barrio e institución educativa.

EXPRESIÓN DE AFECTO

“Es importante transmitir y recibir afecto”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la expresión de afecto en sus relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes que se desplacen en el salón de forma indistinta y brinden una expresión de afecto al compañero o compañera que ellos deseen; haciendo uso de las siguientes frases: eres mi mejor amiga, eres bueno, eres bacán, etc.
2. Solicita a dos o tres estudiantes que expresen lo que han sentido al realizar esta actividad.
3. Menciona la importancia de transmitir y recibir afecto.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Las y los estudiantes practicarán la expresión de afecto con sus padres, hermanos(as), amigos(as), etc. Las expresiones de afecto pueden ser:

- Decir a los padres y hermanos, lo mucho que los quieren.
- Decir a los amigos(as) que son los mejores.
- Reconocer las buenas acciones.
- Darse un fuerte abrazo entre padres y hermanos.
- Dar palabras y expresión de afecto cuando nuestros padres o hermanos están tristes.



García, D.

PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL

"Tu cuerpo es valioso y nadie debe de lastimarlo"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce e identifica formas de prevenir el abuso sexual.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee la siguiente historia:

María caminaba tranquilamente de regreso a su casa y se encontró inesperadamente con un tío, hermano de su mamá. Él le invitó a tomar una gaseosa. Luego, le dijo que lo acompañara a dar un paseo antes de que se fuera a su casa. Mientras, María y su tío conversaban, él empezó a tocarle las partes íntimas de su cuerpo y amenazándola para que no contara nada de lo sucedido a sus padres.

2. Pide a dos o tres estudiantes que respondan las siguientes preguntas: ¿Qué crees que sintió María con esta situación?

¿Qué crees que debe hacer María?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

Contar inmediatamente a nuestros padres o profesores cuando alguien se nos acerca mucho, nos toca nuestras partes íntimas o nos molesta.

- Alejarnos de personas que quieren tocar nuestras partes íntimas y nos dicen o nos hacen ver cosas que nos hacen sentir mal.
- No permitir que nos toquen los genitales, así nos ofrezcan regalos, caramelos o dinero a cambio.
- No aceptar ir a lugares alejados y que no conozcamos.
- No se deben permitir los juegos donde se tocan partes íntimas.
- El ver pornografía perjudica el desarrollo adecuado de nuestra conducta sexual.
- Es recomendable que duerman solos y no con adultos.
- Tu cuerpo es valioso y nadie tiene porque dañarlo.
- Recomienda que los y las estudiantes comuniquen a sus padres o a las Defensorías del Niño y Adolescente cuando ocurra algo como en el caso de María.



H. García. D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SIERRA – Educación Secundaria

- También, recomienda tener una persona de confianza con quien puedan hablar de las cosas que les preocupan.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes, al llegar a casa, conversarán con sus padres sobre el tema y escribirán en un papel el nombre, teléfono y dirección de una persona de confianza con quien puedan hablar sobre las cosas que les preocupan.
- Frente a este tipo de situaciones, se debe realizar la denuncia en la Defensoría del Niño y del Adolescente.

RECOMENDACIÓN

La o el docente realizará una reunión con los padres de familia para hablar sobre las medidas de prevención del abuso sexual de las niñas o niños, durante la cual se proporcionará a los padres las siguientes ideas claves:

- Según el Código del Niño y del Adolescente, el maltrato o abuso atenta contra los Derechos humanos, por tanto ellos deben estar informados para estar prevenidos.
- Cuando un niño o adolescente sufre abuso o maltrato debe buscarse ayuda especializada y lo ocurrido debe ser denunciado.
- En muchos casos, quienes maltratan o abusan son los familiares (padres y madres, tíos, padrastros, etc.), vecinos (as) o adultos cercanos que ejercen algún poder sobre los niños, niñas o adolescentes, siendo el maltrato una expresión del mismo.
- Una manera de prevenir ésta situación en los y las estudiantes es haciéndoles conocer y motivarlos a ejercer sus derechos. Para ello, es importante que aprendan a decir ¡NO! con firmeza y solicitar ayuda a una persona de confianza, si son víctima de abuso.
- Ningún adolescente, por ninguna razón debe tolerar forma alguna de violencia o maltrato, ni situaciones que hagan sentirlos incómodos, confundidos o avergonzados, o que les cause malestar físico o emocional.



HIGIENE DEL CUERPO

"Debemos bañarnos todos los días"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia del baño diario para mantener limpio el cuerpo.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia:

Víctor y Rosa son hermanos y ambos tuvieron clase de educación física, después de la cual empezaron a sentir el intenso olor que despedían sus cuerpos. El olor se hizo más fuerte, de regreso a casa y al llegar a ella, Víctor decidió darse un baño; en cambio, Rosa tomó un descanso y se quedó dormida.

2. Pregunta:

¿Qué debió hacer Rosa?, ¿por qué?

¿Por qué es importante el baño diario?

¿Qué partes de nuestro cuerpo requieren mayor cuidado?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

- Nuestro cuerpo es valioso y hermoso. Todas las personas somos responsables de su cuidado, a través de la higiene y el baño diario.
- Los genitales son parte de nuestro cuerpo y necesitan ser aseados y cuidados para mantenerse saludables.
- Las mujeres, después de orinar o defecar, deben limpiarse los genitales de adelante hacia atrás.
- Las mujeres deben lavarse con cuidado la vulva, limpiando entre los labios mayores, echando agua de arriba abajo.
- Nunca debe usarse el mismo papel para limpiarse el ano y la vagina. Esta limpieza se debe hacer por separado.
- Los hombres deben lavarse con cuidado el pene y los testículos.
- Para lavarse el pene deben retraer el prepucio (piel que cubre el glande) y retirar las secreciones (sustancia blanquecina y pastosa).
- No olvidar lavarse las manos antes y después de defecar, orinar y practicar la higiene de los genitales.
- La ropa interior debe cambiarse todos los días y el lavado debe ser por separado de las demás ropas.



H. García, D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SIERRA – Educación Secundaria

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Las y los estudiantes conversarán con sus padres y hermanos sobre la higiene del cuerpo y el baño diario. Pedirán que se tome las recomendaciones brindadas en la clase. Por ejemplo, el cuidado de la higiene de los genitales, el uso de ropa interior de tela de algodón, entre otros.



USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS

"Tomo medicinas con receta médica"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de usar los medicamentos de manera correcta y con receta médica para la recuperación de su salud en caso de una enfermedad.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Invita a las y los estudiantes a que cuenten alguna experiencia sobre alguna enfermedad que hayan tenido. Los participantes deberán responder lo siguiente: ¿Por qué te enfermaste?, ¿qué sentiste? Y ¿cómo te curaste?

2. Explica la importancia de los puntos que se indican a continuación, si las y los estudiantes para curarse mencionan que tomaron medicamentos:

- Los medicamentos son elementos recuperativos de la salud.
- Deben ser tomados con receta médica y bajo la supervisión de adultos.

3. Si ninguno de las y los estudiantes menciona el uso de medicamentos, pregunta: ¿Conocen para qué sirven los medicamentos? y comenta las ideas planteadas en el punto anterior.



H. García, D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Las y los estudiantes dialogarán con sus familiares sobre la importancia de cumplir con el tratamiento de un medicamento cuando se enferman y de acudir a los establecimientos de salud cuando se sienten mal para obtener su receta médica.

NOTA: También se puede utilizar la palabra "remedio" para reemplazar a la palabra "medicamento".

SEXUALIDAD

“Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA” ¡Infórmate!

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica que el **VIH/SIDA** es una enfermedad **FATAL Y MORTAL** y de la que se puede evitar su contagio.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Rosa acudió a una fiesta con un grupo de amigas que fue organizada por el club de fútbol de su barrio. Ellas bailaron, comieron y tomaron bebidas alcohólicas. Luego, uno de los jóvenes la invitó a salir de la fiesta. Al día siguiente, ella llegó a su casa sin saber exactamente qué había pasado.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Qué crees que pasó entre Rosa y el joven?

Si tuvieron relaciones sexuales no protegidas, ¿a qué se expuso Rosa?

¿Qué es el VIH?, ¿qué es el SIDA?

3. Todos podemos contraer el **VIH** con una sola relación coital no protegida.

4. Refuerza la importancia de los siguientes puntos:

El VIH / SIDA se transmite de una persona a otra a través de:	El VIH / SIDA NO se transmite de una persona a otra a través de:
- Transfusiones de sangre, intercambio de jeringas, accidentes con material punzo cortante. - Relaciones coitales no protegidas. - De madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia.	- Al hablar, dar la mano, abrazar, besar, acariciar o jugar. - Por lágrimas, sudor, saliva, estornudar o toser. - Usar la ropa de otra persona, dormir en la misma cama, compartir asientos o carpetas. - Usar los servicios higiénicos o letrinas.



H. García. D.

RECUERDA EL SIGNIFICADO DE LAS SIGLAS:

ITS: Infecciones de Transmisión Sexual

VIH: Virus de Inmuno Deficiencia Humana

SIDA: Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes con ayuda de sus padres prepararán lazos utilizando cinta roja para toda la familia y amigos del barrio, según el modelo de la imagen superior, la cual es el distintivo de la lucha contra el VIH/SIDA.
- Estos lazos rojos los usarán el 1° de diciembre, "Día Mundial de la Lucha contra el SIDA". También pide que durante la preparación comenten con la familia la historia de Rosa.

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN HACIA LA COMUNIDAD

Las y los estudiantes realizarán una campaña informativa con la finalidad de promover conductas saludables y prevenir el VIH/SIDA entre los jóvenes de la comunidad, a través de la elaboración de afiches que difundan mensajes alusivos a esta temática.

- Las y los estudiantes realizarán una campaña informativa con la finalidad de promover conductas saludables y prevenir el VIH/SIDA entre los jóvenes de la comunidad, a través de la elaboración de afiches que difundan mensajes alusivos a esta temática.
- Las personas después de tener relaciones coitales se pueden infectar con el **VIH**, lo que lo convierte en "**portadores**" de la enfermedad.
- Posteriormente, desarrolla la enfermedad que conocemos como **SIDA**.



H. García. D.

IMPORTANCIA DE LA VACUNA "Mal jugado"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la vacuna como protección frente a enfermedades graves y reflexiona sobre ello.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia:

Shirley y Cristina son grandes amigas y les gusta hacer cosas juntas, como pasear por la calle, reunirse en la plaza y caminar. Los sábados casi siempre la pasan en grupo. ¡Es genial! Sin embargo, a veces Cristina pasa mucho tiempo sola y no sale con sus amigos porque hay actividades que no puede hacer y eso le molesta mucho.

Cuando ella era pequeña, sus papás no la vacunaron y se enfermó de poliomielitis, por eso una de sus piernas no desarrolló bien y Cristina camina con dificultad.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Crees que Cristina llevaría su vida de manera distinta, si sus papás la hubieran vacunado?

¿Qué dirías a una persona para convencerlo de vacunar a su hijo?

Menciona dos razones.

3. Refuerza las siguientes ideas:

- La vacuna actúa como un escudo protector, generando en el cuerpo las defensas necesarias para que algunas enfermedades graves, tales como la poliomielitis, tuberculosis, hepatitis o rubéola no puedan atacarnos.
- Hay vacunas que las y los estudiantes deben aplicarse, como aquellas contra la hepatitis B y el tétano.
- Es importante recibir todas las dosis de las vacunas antes de los dos años y todos los refuerzos hasta los cuatro años para estar completamente protegido.
- Las vacunas mejoran nuestra calidad de vida al librarnos de varias enfermedades graves.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán a sus padres si tienen sus vacunas completas.
- Marcarán en su cartilla las vacunas que les han sido aplicadas, así se darán cuenta si les hace falta alguna.
- Si no tuvieran las vacunas completas, indícales que vayan, lo más pronto que les sea posible, a un centro de salud a ponerse al día.
- En caso de que las y los adolescentes vivan con hermanos y/o primos menores, preguntarán si sus cartillas de vacunación están al día.

Estrategia Educativa "Plan Cuido A Mi Familia"
Cartillas SIERRA – Educación Secundaria

- Si les faltara alguna vacuna, recomiéndale conversar con sus padres o adultos responsables para completárselas.
- La próxima clase, se compartirán las indagaciones que han realizado.



MITOS SOBRE LA VACUNA

“Un hinconcito no duele mucho ni enferma”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica y reflexiona sobre ideas equivocadas acerca de las vacunas.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Comparte la siguiente situación:

Gabriel y Carla, camino a casa después de la escuela, visitaron la plaza y observaron una carpa desde la que el personal de salud anunciaba una campaña de vacunación, dirigida a las y los estudiantes para protegerlos de algunas enfermedades muy graves como: tétano, hepatitis B, sarampión, rubéola, entre otras.

Mi mamá no confía en las vacunas porque ha escuchado que uno se enferma al ponérselas y producen fiebre, erupciones en la piel, dolor y otras molestias -le contó desconfiada Gabriel a Carla.

¿Es verdad que las vacunas enferman?- preguntó preocupada Carla a uno de los profesionales de la salud que se encontraba en la plaza.

2. Propone a la clase: Si ustedes fuesen profesionales de la salud ¿qué le responderían a Carla?

3. Señala lo siguiente, en respuesta a la pregunta anterior:

Las vacunas no enferman y producen que el cuerpo genere las defensas necesarias para defendernos de algunos virus o bacilos que causan enfermedades como tuberculosis, poliomiелitis, tétano, rubéola, sarampión, hepatitis, etc. Pero, después de aplicarlas, pueden causar malestares pasajeros como fiebre y dolor en la zona de aplicación.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Las y los estudiantes preguntarán a dos personas adultas de su familia: ¿Qué piensan sobre las vacunas? y compartirán con la clase las opiniones sobre ellas.



Estrategia Educativa "Plan Cuido A Mi Familia"
Cartillas SIERRA – Educación Secundaria

PRUEBA

Nº	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
1	Menciona tres (3) alimentos sanos y nutritivos para un refrigerio saludable.	1 punto	Huevo, carne de res, cuy, queso, achita, haba, cebada, caputo, cancha, mote, pusco, avena, papa, chuño, oca, machika, trigo tostado, yuca, pituca, refresco de soya, agua de quinua, frutas naturales y verduras.
2	¿En qué momentos debemos lavarnos las manos?	1 punto	Antes de comer, después de jugar y después de ir al baño.
3	¿Por qué es importante hacer actividad física?	1 punto	Porque nos mantiene saludables física y mentalmente, además nos ayuda a prevenir la obesidad y otras enfermedades.
4	¿Cuántas veces debemos cepillarnos los dientes?	1 punto	Después de consumir alimentos.
5	¿Debemos decir directamente nuestros sentimientos sin ofender al otro?	2 puntos	Sí, porque es importante expresar lo que sentimos sin lastimar a los demás.
6	¿Crees que es importante conocer nuestros aspectos positivos y negativos? ¿Por qué?	2 puntos	Es importante porque identificando nuestros aspectos positivos podemos valorarnos y conociendo nuestros aspectos negativos podemos trabajarlos y ser mejores.
7	¿Es importante expresar afecto al interior de la familia?	2 puntos	Sí, porque nos ayuda a consolidar nuestros lazos familiares y nos ayuda a comunicarnos mejor.
8	¿Por qué debemos bañarnos todos los días?	2 puntos	Porque es importante mantener el cuerpo limpio para no enfermarnos.
9	¿Cuándo tocan nuestro cuerpo sin autorización que debemos hacer?	2 puntos	Comunicar inmediatamente a nuestros padres, profesores o amigos cercanos.
10	¿Por qué no debemos tomar pastillas y jarabes sin receta?	1 punto	Porque los medicamentos deben usarse con receta de lo contrario podrían hacernos daño.
11	¿Por qué es importante la vacuna?	2 puntos	Porque la vacuna actúa como un escudo protector frente a algunas enfermedades como: poliomielitis, tuberculosis, hepatitis B, tétano, sarampión, rubéola, entre otras.



H. García. D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SIERRA – Educación Secundaria

12	¿Qué vacunas deben recibir los y las estudiantes?	1 punto	Los y las estudiantes deben aplicarse la vacuna contra la hepatitis B, la vacuna contra el tétano.
13	¿Qué reacciones pueden producir las vacunas?	1 punto	Algunas veces se pueden presentar reacciones como fiebre o dolor después de recibir la vacuna pero estas reacciones pasan rápidamente.
14	¿Cómo actúan las vacunas?	1 punto	Las vacunas hacen que el cuerpo genere las defensas necesarias para defendernos de algunos virus o bacterias que generan alguna enfermedades



H. García. D

CARTILLAS EDUCATIVAS CUIDO A MI FAMILIA SELVA - Educación Secundaria

INSTRUCTIVO

1. El desarrollo de las cartillas educativas se llevará a cabo en el aula de clase.
2. Los temas pueden ser priorizados por la o el docente, de acuerdo a las necesidades sentidas por las y los estudiantes.
3. Previo al desarrollo de las cartillas educativas se ejecutará una breve prueba de entrada.
4. El tiempo aproximado de ejecución de la cartilla educativa es de cinco a diez minutos.
5. Se espera que las 16 cartillas educativas sean desarrolladas en forma complementaria a la programación de la o el docente.
6. Se espera que al final del año todas las cartillas educativas hayan sido desarrolladas de acuerdo a la programación curricular o en horas de tutorías.
7. Se ejecutará entre los cinco a diez primeros minutos de inicio de la sesión de clase.
8. Al terminar la facilitación de las cartillas educativas, se ejecutará una breve evaluación anual a las y los estudiantes.
9. Las cartillas educativas están adaptadas de acuerdo a la realidad local.
10. Se recomienda enfatizar el trabajo de la cartilla educativa "Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA, ¡Infórmate!", en la última semana de noviembre con el fin de que las y los estudiantes estén sensibilizados el día 1º de diciembre: "Día mundial de Lucha contra el SIDA".
11. Se recomienda establecer una fuente de verificación para las actividades de extensión a la familia.



FIAMBRE SALUDABLE

"Fiambre saludable"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica los alimentos con los que debe contar un refrigerio saludable y la adecuada combinación de los nutrientes para lograr una mejor alimentación.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Presenta a la clase un póster con la foto de un deportista exitoso del momento y referente para los y las adolescentes. Luego, ubica la imagen en la pizarra.

Si no se contara con este material, sólo se mencionará al personaje. Tener mucho cuidado con la elección, pues deberá describir brevemente hoja de vida del deportista (debe ser un buen referente).

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿De qué creen que se alimenta este personaje?

3. Anota en la pizarra las ideas que expresen las y los estudiantes e irá subrayando los alimentos sanos, nutritivos y de mayor aporte proteico y luego explicará por qué los otros no son saludables.

4. Refuerza la importancia de comer alimentos sanos y nutritivos como leche, huevos, jugos de frutas, carambola, cocona, maracuyá, carnes, carbohidratos, palta, pan del árbol, muquichi, etc.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes compartirán con sus padres o familiares, la importancia de consumir alimentos nutritivos para el refrigerio.
- Opcionalmente, el o la docente entrega a los y las estudiantes un instructivo o volante para recordar los alimentos nutritivos de la región.



H. García. D.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS "Combate de bacterias"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el lavado de los alimentos como práctica saludable y necesaria para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

El o la docente

1. Narra la siguiente historia:

En el barrio de Ancohallo del distrito y provincia de Lamas, se produjo la muerte de muchas personas como consecuencia de una infección intestinal por comer ninajuane (potaje de la selva), contaminado.

2. Explica a las y los estudiantes que cuando no se tiene cuidado en el lavado de los alimentos, especialmente, las frutas y verduras, se corre el riesgo de que estén llenos de bacterias.

3. Pregunta a las y los estudiantes:
¿Qué debemos hacer antes de consumir alimentos?

4. Refuerza la importancia de la higiene de los alimentos y el lavado de las manos con agua y jabón, antes de consumir los alimentos, después de jugar y después de ir al baño.
Se explica que eso beneficia el cuidado de la salud.



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes al llegar a casa contarán a sus padres el caso ocurrido en Lamas y brindarán las orientaciones recibidas en clase acerca de lo importante que es lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Asimismo, explicarán que el lavado de manos con agua y jabón es una práctica saludable que evita contraer enfermedades.

USO DEL TIEMPO LIBRE "Compartimos jugando"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica y valora el tiempo como un espacio para compartir actividades al aire libre.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Hace un listado de actividades en la pizarra:

- Ir al cine.
- Jugar fútbol o vóley.
- Pasear en moto.
- Pasear por el río.
- Reunirse en plazas y parques.
- Sentarse en la vereda.
- Ir al Internet.

2. Pide a los y las estudiantes que escojan una actividad de su preferencia y la anoten en un papel.

3. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Qué actividades creen que son mejores para mantenerse sanos y activos?

4. Pide comentarios a uno o dos adolescentes sobre el tema.

5. Subraya las actividades escogidas y hace énfasis en aquellas que promueven el buen uso del tiempo libre, además explica la importancia de la actividad física para mejorar el desarrollo físico y mental, con el objetivo de disminuir los problemas de obesidad y la posibilidad de adquirir enfermedades.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes que realizarán actividades con su familia el fin de semana como: ir de paseo por el río, jugar un partido de vóley o fútbol, bailar, caminar, etc.
- Además, tratarán de compartir el tiempo libre de manera divertida y sana.



H. García. D.

PRACTICA DEPORTE

“Si hago ejercicio estaré bien”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la práctica del deporte para la buena salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Relata la siguiente historia:

José era un adolescente muy activo a quien le gustaba caminar por la orilla del río con sus amigos del barrio. José también estaba en el equipo de fútbol de su colegio y practicaba natación. Todos los días se sentía muy ágil y bien.

Un día, su amigo Raúl, le dijo: “No seas tonto, vamos a “casinear” (jugar casino). José aceptó y empezó a hacerlo casi todos los días. Luego, en el colegio, se le escuchó comentar: “Ay, qué mal me siento. Me siento pesado”.

En su casa, se puso a analizar qué actividades realizaba y se dio cuenta que durante el día pasaba mucho tiempo sentado. Entonces, tomó una decisión: “Para sentirme bien, haré lo que tanto me gusta: practicar fútbol y natación”. José volvió a sentirse bien ágil y contento, como siempre.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Qué pasó con José?

3. Pide comentarios a uno o dos estudiantes.

4. Refuerza el beneficio del deporte y práctica de la actividad física para la buena salud: “Si hacemos deporte todos los días, nos sentiremos tan bien como José”.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes, en sus casas, contarán a sus papás y hermanos sobre la importancia de salir a caminar 30 minutos diarios y el usar lo menos posible el “motocar”, moto lineal o carro.



H. García D.

CEPILLANDO MIS DIENTES

"Me Cepillo después de ingerir alimentos"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el cepillado de dientes como una práctica saludable para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Comienza el día y Roxana amanece con un dolor de muelas insoportable. Solicita a su mamá una pastilla para el dolor, pero no le pasa el dolor.

Entonces, acude al centro de salud para que el dentista la atienda. La examinan y le informan que tiene una caries muy grande. El dentista le pregunta: ¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes? Roxana le responde: una vez al día y muchas veces hasta se me olvida.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Ustedes qué opinan del caso de Roxana?

¿Por qué es importante cepillarse los dientes por lo menos tres veces al día?

3. Consolida las respuestas y explica la importancia del cepillado de los dientes para el cuidado de la salud. Recomienda que para tener buenos dientes es importante tener una dieta balanceada, además de que tengan una visita anual al dentista.



M. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los adolescentes averiguarán: ¿Cuántas veces los miembros de sus familias se cepillan los dientes? Además, deberán compartir con sus padres los mensajes aprendidos en la escuela para tener una buena salud bucal.
- Recuérdales que si no se cuenta con pasta dental, pueden utilizar bicarbonato de sodio diluido en agua.

RESPECTO LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

"La luz roja para esperar"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de conocer y respetar las señales de tránsito, como forma de convivencia social.

ACTIVIDAD

1. Pide a los y las estudiantes que reflexionen acerca de los comportamientos y las actitudes que favorecen una conducta responsable frente al transporte público.

2. Da lectura a las siguientes frases:

"Suba rápido que ya cambió la luz del semáforo"

"Aproveche para bajar rápido"

"Cruce rápido la calle, que me gana el motocar"

"Corra que cambia la luz roja"

3. Pide comentarios a dos o tres estudiantes.

4. Explica la importancia de reflexionar acerca de las conductas que contribuyen a mejorar la seguridad vial. También pide que tengan la convicción suficiente para solicitar el respeto de sus derechos como peatones o usuarios de un vehículo de transporte público. Así como, acudir a las autoridades correspondientes cuando sea necesario.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes comentarán a sus padres y familiares la importancia de respetar las reglas de tránsito como medida de seguridad vial para evitar los accidentes de tránsito, las cuales al no ser respetadas pueden costar la vida a las personas.



H. García. D.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

"Todos debemos expresar lo que sentimos a los demás"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Promueve la comunicación asertiva entre los amigos y las amigas del barrio o de la escuela y entre los miembros de la familia.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee a los y las estudiantes la siguiente historia:

Un día, Susana estaba en una fiesta divirtiéndose con sus amigas. Luego, un joven se le acercó para invitarle un vaso de licor. Ella le respondió que no le gustan las bebidas alcohólicas y que había venido a la fiesta a divertirse y no a beber licor. El joven insistió nuevamente. Ella le replicó: "me fastidia que insistas, no lo vuelvas a hacer". El joven entendió el mensaje y se retiró.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Cómo se habrá sentido Susana ante la insistencia del joven?

¿Cómo te sentirías tú?

¿Qué hizo Susana?

3. Recoge opiniones de uno o dos estudiantes.

4. Al terminar las intervenciones, resalta la siguiente idea: "Debemos decir directamente nuestros sentimientos o aquello que nos fastidie sin ofender al otro, haciendo respetar nuestros derechos."



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes, al llegar a casa, hablarán con sus padres o familiares de lo aprendido en clase acerca de la comunicación asertiva y el derecho a que se respeten nuestras decisiones.

AUTOESTIMA

"Si nos valoramos, seremos personas seguras y optimistas"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica los factores que favorezcan el desarrollo de la autoestima.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee lo siguiente

Juan es un adolescente que por las tardes ayuda a sus padres revisando la tarea escolar de su hermanito Oscar de seis años. Un día no pudo resolver un ejercicio de matemática, lo cual molestó mucho a su papá, quien le increpo: "Eres un inútil, no sirves para nada"

2. Pregunta: ¿Cómo crees que se sintió Juan?

3. Seguidamente recoge la opinión de uno o dos estudiantes.

4. Pregunta: ¿Qué debió haber hecho su papá?

5. Recoge la opinión de uno o dos estudiantes.

6. Señala:

- Que la forma de cómo nos hacen sentir es muy importante para la formación de nuestra autoestima.
- Que es importante recordar a los adultos que deben ser comprensibles y admitir las capacidades de los niños, las niñas y jóvenes para cada actividad o responsabilidad que se les asigna.
- Que no sólo se fijen en lo negativo, sino que es bueno reconocer los aspectos positivos que tenemos.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes comentarán con sus padres y familiares: "Si nos quieren y valoran seremos personas, alegres, seguras y optimistas".



BUEN TRATO

"No debemos gritar cuando conversamos"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia del buen trato y el respeto hacia los demás.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia en clase:

Lucho tenía una tarea muy difícil y no sabía cómo hacerla, por eso pidió ayuda a Rocío, su hermana mayor. Cuando Lucho le dijo a Rocío que le ayudara, ella se molestó y le contestó de mala gana: "No fastidies, tengo cosas más importantes que hacer". Lucho, desconcertado, le contestó con una grosería y decidió no hablarle más.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Cómo creen que se sintió Rocío?

¿Qué habrá sentido Lucho?

3. Refuerza lo siguiente:

No hay necesidad de gritar para expresar nuestras ideas y sentimientos.

Toda persona tiene derecho a que la respeten y la traten con amabilidad.

El respeto al otro promueve una cultura de paz y buen trato. No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti.



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Al llegar a casa, los y las estudiantes compartirán con sus padres y hermanos la historia narrada en clase y motivarán el uso de palabras mágicas como "gracias", "por favor", "te felicito" en los siguientes momentos:

- Cuando nos ayudan con algo.
- Cuando nos invitan una comida.
- Cuando queremos pedir algo.
- Cuando nos dejan expresar nuestras ideas sin reproches.
- Cuando alguien hace una buena acción, poniendo todo su esfuerzo.

EXPRESIÓN DE AFECTO

"Es importante transmitir y recibir afecto"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la expresión de afecto en sus relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a los y las estudiantes que formen un círculo y que digan una expresión de afecto al compañero o compañera que está a su mano derecha.
2. Solicita a dos o tres estudiantes que expresen lo que han sentido al realizar la actividad.
3. Menciona la importancia de transmitir y recibir afecto en el ambiente escolar, en la familia y en la comunidad, porque con ello se refuerza la amistad y el compañerismo.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Los y las estudiantes practicarán la expresión de afecto con sus padres, hermanos(as), amigos(as), etc. Las expresiones de afecto pueden ser:

- Decir a los padres y hermanos, lo mucho que los quieren.
- Decir a los amigos(as) que son los mejores.
- Reconocer las buenas acciones.
- Darse un fuerte abrazo entre padres y hermanos.
- Dar palabras y expresión de afecto cuando nuestros padres o hermanos están tristes.



11

PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL "Debemos cuidar nuestro cuerpo"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce e identifica formas de prevenir el abuso sexual.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee la siguiente historia:

María caminaba tranquilamente de regreso a su casa y se encontró inesperadamente con un tío, hermano de su mamá. Él le invitó a tomar una gaseosa. Luego, le dijo que lo acompañara a dar un paseo antes de que se fuera a su casa. Mientras, María y su tío conversaban, él empezó a forzarla tocándole las partes íntimas de su cuerpo y amenazándola para que no contara nada de lo sucedido a sus padres.

2. Pide a dos o tres estudiantes que respondan las siguientes preguntas: ¿Qué crees que sintió María con esta situación?

¿Qué crees que debe hacer María?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

- Contar inmediatamente a nuestros padres o profesores cuando alguien se nos acerca mucho, nos toca nuestras partes íntimas o nos molesta.
- Alejarnos de personas que quieren tocar nuestras partes íntimas, nos dicen o nos hacen ver cosas que nos hacen sentir mal.
- No permitir que nos toquen los genitales, así nos ofrezcan o nos den regalos, caramelos o dinero a cambio.
- No aceptar ir a lugares alejados y que no conozcamos.
- No se deben permitir los juegos donde se tocan partes íntimas.
- El ver pornografía perjudica el desarrollo adecuado de nuestra conducta sexual.
- Es recomendable que duerman solos y no con adultos.
- Tu cuerpo es valioso y nadie tiene porque dañarlo.

4. Recomienda que los y las estudiantes comuniquen a sus padres o las Defensorías del Niño y Adolescente cuando ocurra algo como en el caso de María. También, recomienda tener una persona de confianza con quien puedan hablar de las cosas que les preocupan.



R. García. D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SELVA – Educación Secundaria

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes, al llegar a casa, conversarán con sus padres sobre el tema para tomar medidas inmediatas cuando sucedan estos casos con algún miembro de la familia.



H. García. D.

HIGIENE DEL CUERPO

"Debemos bañarnos todos los días"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Conoce y asume la importancia del baño diario para mantener limpio el cuerpo.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia:

Alberto y Carina son hermanos y ambos tuvieron clases de física, prueba de ello fue el intenso olor que tenía en sus cuerpos. En el camino, sintieron que el olor de su cuerpo era cada vez más fuerte. Al llegar a casa, Carina decidió darse un baño, en cambio, Alberto tomó un descanso y se quedó dormido.

2. Pregunta:

¿Qué debió hacer Alberto?, ¿por qué?

¿Por qué es importante el baño diario?

¿Cómo nos sentimos cuando nuestro cuerpo está limpio?

¿Qué cuidados debemos tener con las partes íntimas de nuestro cuerpo?

3. Manifiesta: Nuestro cuerpo es valioso y hermoso. Todas las personas somos responsables de su cuidado, a través de la higiene y el baño diario. Los genitales son parte de nuestro cuerpo y necesitan ser aseados y cuidados para mantenerse saludables.

4. Refuerza los siguientes mensajes:

- Las mujeres, después de orinar o defecar, deben limpiarse los genitales de adelante hacia atrás.
- Las mujeres deben lavarse con cuidado la vulva, limpiando entre los labios mayores, echando agua de arriba abajo. Nunca debe usarse el mismo papel para limpiarse el ano y la vagina. Esta limpieza se debe hacer por separado.
- Los hombres deben lavarse con cuidado el pene y los testículos. Para lavarse el pene deben retraer el prepucio (piel que cubre el glande) y retirar las secreciones (sustancia blanquecina y pastosa).
- No olvidar lavarse las manos antes y después de defecar, orinar y practicar la higiene de los genitales.
- La ropa interior debe cambiarse todos los días y el lavado debe ser por separado de las demás ropas.



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes conversarán con sus padres y hermanos sobre la higiene del cuerpo y el baño diario. Pedirán que se tome las

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SELVA – Educación Secundaria

recomendaciones brindadas en la clase. Por ejemplo, el cuidado de la higiene de los genitales, el uso de ropa interior de algodón, entre otros.



USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS

"Tomo medicinas con receta médica"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de usar los medicamentos de manera correcta y con receta médica para la recuperación de su salud en caso de una enfermedad.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Invita a las y los estudiantes a que cuenten alguna experiencia sobre alguna enfermedad que hayan tenido. Los participantes deberán responder lo siguiente: ¿Por qué te enfermaste?, ¿qué sentiste? Y ¿cómo te curaste?
2. Explica la importancia de los puntos que se indican a continuación, si las y los estudiantes para curarse mencionan que tomaron medicamentos:
 - Los medicamentos son elementos recuperativos de la salud.
 - Deben ser tomados con receta médica y bajo la supervisión de adultos.
3. Si ninguno de las y los estudiantes menciona el uso de medicamentos, pregunta: ¿Conocen para qué sirven los medicamentos? y comenta las ideas planteadas en el punto anterior.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes dialogarán con sus familiares sobre la importancia de cumplir con el tratamiento de un medicamento cuando se enferman y de acudir a los establecimientos de salud cuando se sienten mal para obtener su receta médica.

NOTA: También se puede utilizar la palabra "remedio" para reemplazar a la palabra "medicamento".



H. García, D

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

"Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA" ¡Infórmate!

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica que el **VIH/SIDA** es una enfermedad **FATAL Y MORTAL** y de la que se puede evitar su contagio.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Rosa acudió a una fiesta con un grupo de amigas que fue organizada, por el club de fútbol de su barrio. Ellas bailaron, comieron y tomaron bebidas alcohólicas. Luego, uno de los jóvenes la invitó a salir de la fiesta. Al día siguiente, ella llegó a su casa sin saber exactamente qué había pasado.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Qué crees que pasó entre Rosa y el joven?

Si tuvieron relaciones sexuales no protegidas, ¿a qué se expuso Rosa?

¿Qué es el VIH?, ¿qué es el SIDA?

3. Todos podemos contraer el **VIH** con una sola relación coital no protegida.

4. Refuerza la importancia de los siguientes puntos:



El VIH / SIDA se transmite de una persona a otra a través de:	El VIH / SIDA NO se transmite de una persona a otra a través de:
- Transfusiones de sangre, intercambio de jeringas, accidentes con material punzo cortante. - Relaciones coitales no protegidas. - De madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia.	- Al hablar, dar la mano, abrazar, besar, acariciar o jugar. - Por lágrimas, sudor, saliva, estornudar o toser. - Usar la ropa de otra persona, dormir en la misma cama, compartir asientos o carpetas. - Usar los servicios higiénicos o letrinas.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SELVA – Educación Secundaria

RECUERDA EL SIGNIFICADO DE LAS SIGLAS:

- ITS: Infecciones de Transmisión Sexual.
- VIH: Virus de Inmuno Deficiencia Humana.
- SIDA: Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes con ayuda de sus padres prepararán lazos utilizando cinta roja para toda la familia y amigos del barrio, según el modelo de la imagen superior, la cual es el distintivo de la lucha contra el VIH/SIDA.
- Estos lazos rojos los usarán el 1° de diciembre, “Día Mundial de la Lucha contra el SIDA”. También pide que durante la preparación comenten con la familia la historia de Rosa.

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN HACIA LA COMUNIDAD

- Las y los estudiantes realizarán una campaña informativa con la finalidad de promover conductas saludables y prevenir el VIH/SIDA entre los jóvenes de la comunidad, a través de la elaboración de afiches que difundan mensajes alusivos a esta temática.
- Las personas después de tener relaciones coitales se pueden infectar con el **VIH**, lo que lo convierte en “**portadores**” de la enfermedad.
- Posteriormente, desarrolla la enfermedad que conocemos como **SIDA**.



H. García. D.

IMPORTANCIA DE LA VACUNA “Mal jugado”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la vacuna como protección frente a enfermedades graves y reflexiona sobre ello.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia:

Shirley y Cristina son grandes amigas y les gusta hacer cosas juntas, como pasear por la calle, reunirse en la plaza y caminar. Los sábados casi siempre la pasan en grupo. ¡Es genial! Sin embargo, a veces Cristina pasa mucho tiempo sola y no sale con sus amigos porque hay actividades que no puede hacer y eso le molesta mucho.

Cuando ella era pequeña, sus papás no la vacunaron y se enfermó de poliomielitis, por eso una de sus piernas no desarrolló bien y Cristina camina con dificultad.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Crees que Cristina llevaría su vida de manera distinta, si sus papás la hubieran vacunado?

¿Qué dirías a una persona para convencerlo de vacunar a su hijo? Menciona dos razones.

3. Refuerza las siguientes ideas:

- La vacuna actúa como un escudo protector, generando en el cuerpo las defensas necesarias para que algunas enfermedades graves, tales como la poliomielitis, tuberculosis, hepatitis o rubéola no puedan atacarnos.
- Hay vacunas que las y los estudiantes deben aplicarse, como aquellas contra la hepatitis B y el tétano.
- Es importante recibir todas las dosis de las vacunas antes de los dos años y todos los refuerzos hasta los cuatro años para estar completamente protegido.
- Las vacunas mejoran nuestra calidad de vida al librarnos de varias enfermedades graves.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán a sus padres si tienen sus vacunas completas. Marcarán en su cartilla las vacunas que les han sido aplicadas, así se darán cuenta si les hace falta alguna. Si no tuvieran las vacunas completas, indícales que vayan, lo más pronto que les sea posible, a un centro de salud a ponerse al día.



H. García. D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SELVA – Educación Secundaria

- En caso de que las y los adolescentes vivan con hermanos y/o primos menores, preguntarán si sus cartillas de vacunación están al día. Si les faltara alguna vacuna, recomiéndale conversar con sus padres o adultos responsables para completárselas. La próxima clase, se compartirán las indagaciones que han realizado.



MITOS SOBRE LA VACUNA

“Un hinconcito no duele mucho ni enferma”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica y reflexiona sobre ideas equivocadas acerca de las vacunas.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Comparte la siguiente situación:

Gabriel y Carla, camino a casa después de la escuela, visitaron la plaza y observaron una carpa desde la que el personal de salud anunciaba una campaña de vacunación, dirigida a las y los estudiantes para protegerlos de algunas enfermedades muy graves como: tétano, hepatitis B, sarampión, rubéola, entre otras.

Mi mamá no confía en las vacunas porque ha escuchado que uno se enferma al ponérselas y producen fiebre, erupciones en la piel, dolor y otras molestias -le contó desconfiado Gabriel a Carla.

¿Es verdad que las vacunas enferman?- preguntó preocupada Carla a uno de los profesionales de la salud que se encontraba en la plaza.

2. Propone a la clase: Si ustedes fuesen profesionales de la salud ¿qué le responderían a Carla?

3. Señala lo siguiente, en respuesta a la pregunta anterior:

Las vacunas no enferman y producen que el cuerpo genere las defensas necesarias para defendernos de algunos virus o bacilos que causan enfermedades como tuberculosis, poliomielitis, tétano, rubéola, sarampión, hepatitis, etc. Pero, después de aplicarlas, pueden causar malestares pasajeros como fiebre y dolor en la zona de aplicación.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán a dos personas adultas de su familia: ¿Qué piensan sobre las vacunas? y compartirán con la clase las opiniones sobre ellas.



H. García. D.

Estrategia Educativa "Plan Cuido A Mi Familia"
Cartillas SELVA – Educación Secundaria

PRUEBA

Nº	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
1	Menciona tres (3) alimentos sanos y nutritivos para un refrigerio saludable.	1 punto	Leche, huevos, jugos de frutas, carambola, cocona, maracuyá, carnes, carbohidratos, palta, pan del árbol, muquichi, etc.
2	¿En qué momentos debemos lavarnos las manos?	1 punto	Antes de comer, después de jugar y después de ir al baño.
3	¿Por qué es importante hacer actividad física?	1 punto	Porque nos mantiene saludables física y mentalmente, además nos ayuda a prevenir la obesidad y otras enfermedades.
4	¿Cuántas veces debemos cepillarnos los dientes?	1 punto	Después de consumir alimentos.
5	¿Debemos decir directamente nuestros sentimientos sin ofender al otro?	2 puntos	Sí, porque es importante expresar lo que sentimos sin lastimar a los demás.
6	¿Crees que es importante conocer nuestros aspectos positivos y negativos? ¿Por qué?	2 puntos	Es importante porque identificando nuestros aspectos positivos podemos valorarnos y conociendo nuestros aspectos negativos podemos trabajarlos y ser mejores.
7	¿Es importante expresar afecto al interior de la familia?	2 puntos	Sí, porque nos ayuda a consolidar nuestros lazos familiares y nos ayuda a comunicarnos mejor.
8	¿Por qué debemos bañarnos todos los días?	2 puntos	Porque es importante mantener el cuerpo limpio para no enfermarnos.
9	¿Cuándo tocan nuestro cuerpo sin autorización que debemos hacer?	2 puntos	Comunicar inmediatamente a nuestros padres, profesores o amigos cercanos.
10	¿Por qué no debemos tomar pastillas y jarabes sin receta?	1 punto	Porque los medicamentos deben usarse con receta de lo contrario podrían hacernos daño.
11	¿Por qué es importante la vacuna?	2 puntos	Porque la vacuna actúa como un escudo protector frente a algunas enfermedades como: poliomielitis, tuberculosis, hepatitis B, tétano, sarampión, rubéola, entre otras.
12	¿Qué vacunas deben recibir los y las estudiantes?	1 punto	Los y las estudiantes deben aplicarse la vacuna contra la hepatitis B, la vacuna contra el tétano.
13	¿Qué reacciones pueden producir las	1 punto	Algunas veces se pueden



H. García. D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SELVA – Educación Secundaria

	vacunas?		presentar reacciones como fiebre o dolor después de recibir la vacuna pero estas reacciones pasan rápidamente.
14	¿Cómo actúan las vacunas?	1 punto	Las vacunas hacen que el cuerpo genere las defensas necesarias para defendernos de algunos virus o bacterias que generan alguna enfermedades

)

)

CARTILLAS EDUCATIVAS CUIDO A MI FAMILIA SELVA - Educación Primaria

INSTRUCTIVO

1. El desarrollo de las cartillas educativas se llevará a cabo en el aula de clase.
2. Los temas pueden ser priorizados por la o el docente, de acuerdo a las necesidades sentidas por las y los estudiantes.
3. Previo al desarrollo de las cartillas educativas se ejecutará una breve prueba de entrada.
4. El tiempo aproximado de ejecución de la cartilla educativa es de cinco a diez minutos.
5. Se espera que las 18 cartillas educativas sean desarrolladas en forma complementaria a la programación de la o el docente.
6. Se espera que al final del año todas las cartillas educativas hayan sido desarrolladas de acuerdo a la programación de la unidad didáctica.
7. Se ejecutará entre los cinco a diez primeros minutos de inicio de la sesión de clase.
8. Al terminar la facilitación de las cartillas educativas, se ejecutará una breve evaluación anual a las y los estudiantes.
9. Las cartillas educativas están adaptadas de acuerdo a la realidad local.
10. Se recomienda enfatizar el trabajo de la cartilla educativa "Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA, ¡Infórmate!", en la última semana de noviembre con el fin de que las y los estudiantes estén sensibilizados el día 1º de diciembre: "Día mundial de Lucha contra el SIDA".
11. Se recomienda establecer una fuente de verificación para las actividades de extensión a la familia.



FIAMBRE SALUDABLE

"ME GUSTA MI FIAMBRE"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce y valora los alimentos nutritivos que debe contener un fiambre saludable.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Qué alimentos debemos comer a la hora del recreo?

2. Escribe en la pizarra las ideas que van expresando las y los estudiantes.

3. Pregunta: ¿Qué alimentos son saludables en sus fiambres?

4. Subraya los alimentos que debe contener un fiambre saludable.

Luego explica por qué los otros alimentos no son saludables y nutritivos.

5. Menciona algunos alimentos que conforman un fiambre saludable:

Sachapapa, zapote, masato, pan de árbol, humarí, fariña frita, taperiba, mamey, aguaje, pijuayo, etc.



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes pedirán ayuda a sus padres para traer un fiambre saludable.
- En las clases posteriores, se le preguntará a las y los estudiantes, qué alimento saludable agregaron a sus fiambres.

DIETA BALANCEADA “Comiendo Alimentos Combinados voy Creciendo”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de combinar adecuadamente los alimentos para estar sanos.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Dante es un niño fuerte, saludable, muy inteligente y siempre está contento. Dante tiene un secreto: Él es, en realidad, ¡Dante, súper combinado!, quien se dedica a dar energía a los más débiles y desganados.

¿Cuál es tu fuente de súper poderes para estar siempre así?, le pregunté. Dante confesó: Yo me alimento siempre de comida combinada, para que mi cuerpo esté fuerte y sano. Por eso como carne del monte, huevos de charapa, cereales (frijol), chiclayo, la papa quinita, la sachapapa y muchas verduras como: el pepino, tomate, ají dulce que hacen más ricas mis ensaladas. No me puedo olvidar de mis frutas preferidas: el caimito, la papaya y la taperiba.

En el desayuno, tomo mi leche fresca y mi pan con mermelada de guayaba. ¡Uhhh, qué rico!

También me contó que ayudó a Juanito Flaquito, quien no había desayunado y se estaba durmiendo en clase. Lo llevó rápido a su cocina y le sirvió un delicioso desayuno con alimentos combinados. Juanito comenzó a sentirse fuerte y con mucho ánimo de hacer sus tareas.

2. Refuerza la importancia de consumir alimentos variados.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Al llegar a casa, las y los alumnos elaborarán con sus padres un menú que conste de desayuno, almuerzo y merienda. Luego lo socializarán en la clase con sus amigos y amigas.



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

"Lavaditos y limpiecitos son Mejores y más Ricos"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de la higiene de los alimentos para la salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Adivina, adivinador: ¿Qué trajo Pepe de la chacra?, ¿será casho?, ¿será taperiba?, ¿será aguaje?

Pepe trajo frutas de la chacra, tenía muchas ganas de comer y sacó una guayaba de su shicra. Pero antes de morderla, apareció entre su boca y la guayaba, la brujita Marujita, quien le dijo: ¡Alto, Pepe!, ¿ya lavaste la guayaba? Él respondió sorprendido: No, pero tengo mucha hambre.

Entonces, Marujita la brujita, sacó una enorme lupa de su shicra mágica y le pidió que mirara a través de ella. Grande fue el asombro de Pepe, cuando se dio cuenta que la guayaba estaba sucia y tenía algunos gusanitos.



H. García. D.

Pepe se asustó y Marujita le dijo: Todo eso iba a entrar a tu barriga y seguro te hubieras enfermado. Pepe corrió a lavarse bien las manos con agua y jabón para luego lavar bien la guayaba.

Luego, Marujita se fue tranquila al país de las brujitas.

2. Pregunta a las y los estudiantes

¿Qué debemos hacer antes de comer los alimentos?

3. Refuerza la idea de la importancia de la higiene de los alimentos y el lavado de manos con agua y jabón para una buena salud.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes ayudarán a sus papás a lavar las frutas y las verduras antes de comerlas y les explicarán que lavar los alimentos y lavarse las manos con agua y jabón son muy importantes para cuidar la salud.

USO DEL TIEMPO LIBRE "Corriendo, saltando y compartiendo"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el tiempo libre como un espacio para compartir actividades al aire libre.

ACTIVIDAD:

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes que escriban en la pizarra las actividades que realizan en su tiempo libre:

- Jugar fútbol o vóley
- Jugar mundo
- Jugar a las escondidas
- Saltar liga
- Ver televisión
- Otros



2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Qué actividades creen que son mejores para mantenerse sanos y activos?

3. Subraya las actividades escogidas, reforzando algunos beneficios de la actividad física como: Mejora el desarrollo físico y mental, disminuye los problemas de obesidad y disminuye la posibilidad de adquirir enfermedades.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes propondrán actividades con su familia para el fin de semana como: ir a nadar, jugar fútbol o vóley, pasear por la plaza, etc. De esa manera, estarán compartiendo el tiempo libre de manera divertida y sana.

PRACTICA DEPORTE

"Si hago ejercicio estaré saludable"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la práctica del deporte para la buena salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Presenta la canción en un papelote y enseña a los y las estudiantes a cantarla: **La batalla del calentamiento**

En la batalla del calentamiento,
Todo mi cuerpo se pone en movimiento

¡Niños!

¿Qué?

¡Vamos!

¿A dónde?

A la batalla

¿Cómo?

Moviendo los brazos,

Moviendo las piernas,

Moviendo la cabeza,

Moviendo la cintura,

Moviendo los hombros,

Moviendo las manos,

Saltando y aplaudiendo.

2. Refuerza el beneficio del deporte para la buena salud:
"Si hacemos deporte, nos sentiremos saludables".

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, las y los estudiantes propondrán a sus papás actividades como salir a caminar y practicar deporte. Asimismo, pondrán en práctica la canción aprendida, junto a su familia.



H. García, D.

LAVADO DE MANOS

"Si me lavo las manos, estaré bien"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el lavado de manos como práctica saludable y necesaria para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

1. Narra la siguiente historia:

Rosita es una niña muy alegre y juguetona. Un día, estaba jugando con sus amigos y amigas en el patio de su casa. De pronto, se dio cuenta que tenía mucha hambre. Así que fue a la cocina, encontró una taperiba y se la comió.

Algunas horas después, se empezó a sentir mal, empezó a dolerle la barriguita. Fue una vez al baño; luego dos, e incluso, tres. Ya no tenía muchas ganas de jugar y se sentía cada vez más débil. Sus amigos y amigas la llamaron para seguir jugando, pero Rosita ya no pudo salir.

2. Pregunta a las y los estudiantes lo siguiente:

¿Qué le pasó a Rosita?

¿Por qué crees que le pasó eso?

¿Qué olvidó de hacer Rosita?

¿Cómo debemos lavarnos las manos?

3. Refuerza la práctica de lavado de manos antes de consumir alimentos, después de jugar y después de ir al baño.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán en casa: ¿En qué momentos nos debemos lavar las manos?
- Practicarán, junto a la familia, el lavado correcto de las manos con abundante agua y jabón.



CEPILLANDO MIS DIENTES

"Me cepillo después de ingerir alimentos"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica el cepillado de dientes como una práctica saludable para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

Él o la docente:

1. Narra la historia: **"Un día en la mañana"**

Cada mañana, Cecilia, con ayuda de su mamá, se levanta para ir al colegio. Un día, se levantó con pereza, se puso el uniforme y desayunó unos ricos panes y su chapito madurito. Luego, cogió su mochila, se despidió de sus papás y se fue a la escuela.

2. Pregunta a los niños y niñas:

¿De qué se olvidó Cecilia?

¿Cuándo debemos cepillarnos los dientes?

¿Cómo debemos cepillarnos los dientes?

3. Consolida las respuestas y explica la importancia del cepillado de dientes para el cuidado de la salud bucal.



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes preguntarán a sus familiares: ¿Cuántas veces se cepillan los dientes?
- También deberán compartir con sus padres y hermanos, los mensajes aprendidos en la escuela para tener una buena salud bucal.

RESPECTO LAS SEÑALES DE TRÁNSITO “Tres colores que me ayudan a cruzar”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de conocer y respetar las señales de tránsito.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Anita y su familia salieron de paseo un domingo por la tarde. En el camino, tomaron un motocar. El chofer conducía velozmente. De pronto, la luz amarilla del semáforo cambió a luz roja. El conductor no pudo frenar a tiempo y el motocar se estrelló contra otro que pasaba frente a él, causando un accidente.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Qué objeto cambió de color?

¿Qué colores tiene el semáforo?, ¿cómo funciona?

¿Qué puede pasar cuando alguien no respeta el semáforo?

3. Explica la importancia del semáforo y su función en las calles. También destaca la importancia del respeto por las señales de tránsito.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes, al llegar a casa, contarán la historia a sus papás y dialogarán con ellos sobre la importancia que tiene el semáforo y las señales de tránsito.

NOTA: En zonas rurales, la o el docente deberá dibujar, presentar la imagen o maqueta de un semáforo.



4. García. D.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

"Tengo algo importante que decir"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Promueve la comunicación asertiva entre los miembros de la familia.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee a las y los estudiantes, el siguiente relato:

Marta, Juanita y Rosita juegan "mata gente" casi todos los fines de semana. Un viernes por la tarde, Tito quiso jugar con las niñas, pero ellas no lo permitieron. Minutos después, apareció nuevamente Tito y les quitó la pelota.

Las niñas molestas fueron a casa de Tito y se quejaron ante su mamá. Ella salió a buscarlo y al encontrarlo, lo llevó a casa a empujones, diciéndole: "¡Eres un malcriado!" Él trató de explicar lo sucedido, pero su mamá no lo escuchó.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

¿Cómo actuaron las amigas de Tito?

¿Cómo se habrá sentido Tito con la actitud de su mamá?

¿Qué debió hacer la mamá de Tito?

3. Recoge las opiniones de tres o cuatro estudiantes.

4. Señala que todos tenemos el derecho de ser escuchados y a que nos miren cuando hablamos.

5. Recuerda a la clase que: "Para tener una buena comunicación es importante que todos y todas no deben hablar al mismo tiempo".

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, los y las estudiantes hablarán con sus papás sobre lo aprendido en clase y compartirán con ellos el siguiente mensaje:
"Todos tenemos derecho a ser escuchados".



H. García. D.

AUTOESTIMA

“Yo Soy Importante”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica factores que favorecen el desarrollo de la autoestima.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide la colaboración de dos estudiantes para escenificar, a través del

Juego de roles: “El maltrato de Julio”, cuya trama es la siguiente:

Francisco insulta a Julio, diciéndole: “Eres feo, haragán y burro”. Al escucharlo, Julio empieza a llorar; pues recuerda que, también, en su casa constantemente le dicen lo mismo y lo humillan.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Cómo se sintió Julio?

¿Cómo se habrá sentido Francisco al ver llorar a Julio?

3. Explica que no se debe ofender, ni insultar a los compañeros y compañeras porque hacemos que se sientan mal. Por el contrario, se debe querer, respetar y tolerar a los demás siendo respetuosos y amables con todos y todas. De esa forma, se contribuye a que las personas se sientan seguras, alegres y optimistas.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán a sus padres o familiares lo siguiente: ¿Cómo se sienten cuando alguien los insulta?, ¿cómo se sienten cuando alguien les dice cosas buenas sobre uno mismo?



4. García, D.

BUEN TRATO

"Respetándonos, Somos Felices"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia del buen trato y el respeto hacia los demás.

ACTIVIDAD

El o la docente

1. Lee la siguiente historia:

Pepito le pidió a Margarita que le ayudara en sus tareas de la escuela. Ella aceptó. Al terminar las tareas, Pepito le dijo: "Muchas gracias, Margarita por ayudarme con mis tareas". Ella le respondió: "De nada, Pepito".

2. Pregunta a las y los estudiantes:

¿Qué sintió Margarita?

¿Qué sintió Pepito?

3. Refuerza el relato con los siguientes conceptos:

- Toda persona tiene derecho a que la llamen por su nombre.
- Toda persona tiene derecho a que la respeten y la traten con amabilidad.
- Las buenas personas siempre están dispuestas a ayudar.
- Usar siempre las palabras mágicas: "por favor" y "gracias".



H. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

➤ Al llegar a casa, las y los estudiantes se propondrán a usar las palabras mágicas en los siguientes momentos:

- Cuando nos ayudan con algo: "Gracias"
- Cuando nos sirvan la comida: "Gracias"
- Cuando queremos pedir algo: "Por favor"

EXPRESIÓN DE AFECTO

"Tú me importas y te quiero"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la expresión de afecto en sus relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes que formen un círculo para entonar una canción:

Si Jesús te satisface

Coro: Si Jesús te satisface, da tres palmas (bis)
Da tres palmas otra vez.

Estrofa: Si Jesús te satisface,
Ahí donde estás parado da la mano al que está a tu lado y dale una sonrisita y dale otra sonrisita.

Coro

Estrofa: Ahí donde estás parado abraza al que está a tu lado y dale una sonrisita y dale otra sonrisita.

Coro

2. Pide a dos o tres estudiantes que digan lo que han sentido al realizar esta actividad, mencionando la importancia de dar y recibir afecto.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes practicarán las expresiones de afecto con sus padres, hermanos(as), familiares y amigos(as). Las expresiones de afecto pueden ser:
 - Decir a los padres y hermanos (as): "Te quiero".
 - Dar un abrazo.
 - Decir a los amigos(as) que son los mejores.



PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL

"Yo sé cuidar mi cuerpo"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce e identifica formas de prevenir el abuso sexual.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee la siguiente historia:

Teresa tiene nueve años, ayuda a su mamá vendiendo en el mercado todas las mañanas y asiste al colegio por las tardes. Una mañana, rumbo al mercado, Teresa se encontró con su tío Juan, quien le invitó a comer.

Ella aceptó; pero luego, con mentiras, su tío la llevó a su casa. Mientras María y su tío conversaban, él empezó a tocarle partes íntimas de su cuerpo. Además, le dijo que no contara a nadie nada de lo que había sucedido.

2. Pide a dos o tres estudiantes que respondan las siguientes preguntas:

¿Cómo creen que se sintió Teresa?

¿Qué debería hacer Teresa ante esta situación?

3. Refuerza los siguientes mensajes:



- Es recomendable que los niños y niñas duerman solos y no con adultos.
- No acercarse a personas desconocidas, ni aceptar ir a lugares alejados y que no conozcamos.
- Contar inmediatamente a nuestros padres, familiares más cercanos o profesores, cuando alguien se nos acerca mucho, nos molesta, o nos toca nuestras partes íntimas.
- No permitir que nos toquen nuestros genitales, así nos ofrezcan regalos, caramelos o dinero.
- No se debe callar o guardar en secreto, si ves juegos donde se tocan las partes íntimas o nos obligan a ver pornografía, pues perjudica el desarrollo óptimo de nuestra sexualidad.
- Es recomendable que los niños y niñas se bañen solos.
- Tu cuerpo es valioso y nadie tiene porque dañarlo.

4. Las y los estudiantes deberán comunicar a sus padres o a las Defensorías del Niño y Adolescente, cuando ocurra alguna situación similar al caso de Teresa.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SELVA – Educación Primaria

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Recomendar a los y las estudiantes que al llegar a casa conversen con sus padres, familiares y vecinos sobre el tema.
- Se les pedirá a los y las estudiantes que escriban en un papel: el nombre, la dirección y el teléfono de una persona de confianza con quien puedan hablar de las cosas que le preocupan.



HIGIENE DEL CUERPO

"Aseándome Cuido Mi Cuerpo"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica la importancia de mantener limpio el cuerpo.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Relata la siguiente historia:

José es un niño juguetón, pero no se baña frecuentemente y, cada vez que lo hace, no utiliza jabón. Cierta día, empezó a picarle todo el cuerpo, principalmente, los genitales. Por eso, su mamá lo llevó al médico, quien le indicó que el aseo del cuerpo es diario y que siempre debe usar jabón cuando se bañe.

2. Pregunta a las y los alumnos:

¿Qué le sucedió a José?

¿Por qué le empezó a picar el cuerpo?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

- Es importante el baño diario, sin dejar de lavar los genitales.
- Cuando las niñas van al baño a orinar y/o defecar, deben limpiarse los genitales de adelante hacia atrás.
- La ropa interior debe ser de tela de algodón.



L. J. García. D.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes conversarán con sus padres sobre la importancia del aseo personal y los hábitos de higiene del cuerpo.

USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS “Yo Tomo Mi Remedio con Mi Mamita”

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de usar los medicamentos de manera correcta y con receta médica para la recuperación de su salud ante alguna enfermedad.

ACTIVIDAD

1. Cuenta la siguiente historia:

Pedrito, mientras jugaba en su casa, encontró en la cocina bolsitas que contenían pastillas de diferentes colores. Pedrito pensó que eran caramelos, las masticó y las tragó. Luego, empezó a tener fuertes dolores de barriga y tuvo que ser llevado de inmediato al puesto de salud.

2. Pide a las y los estudiantes que respondan las siguientes preguntas:

¿Qué le pasó a Pedrito?

¿Qué le ocasionó el dolor de estómago?

¿Qué hubieran hecho si encontraban el medicamento?

3. Explica la importancia de las siguientes recomendaciones:

Los medicamentos son elementos recuperativos de la salud.

Deben ser tomados con receta médica y bajo la supervisión de los papás o tutores.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Se les solicitará a las y los estudiantes que dialoguen con sus papás y destaquen la importancia de cumplir con el tratamiento de un medicamento cuando se enferman y acudir al establecimiento de salud cuando se sientan mal.

NOTA: También se puede utilizar la palabra “remedio” para reemplazar a la palabra “medicamento”.

SEXUALIDAD

"Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA" ¡Infórmate!

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica que el VIH/SIDA es una enfermedad contagiosa y que no tiene cura, pero con quienes la padecen debemos ser solidarios.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Gonzalo tiene nueve años y su único amigo es Sebastián. Durante las últimas semanas, Gonzalo ha estado triste en el colegio. Casi siempre está solo sentado en una esquina del salón, pues nadie quiere jugar con él durante el recreo, ni compartir las tareas.

Pero Gonzalo no es culpable de nada. Él sabe que todos le tienen miedo porque tiene una enfermedad contagiosa llamada SIDA, la cual no se cura.

Sebastián siente mucha pena por cómo tratan a Gonzalo. Él es el único con quien conversa y juega. Pues sus papás le han explicado que no le pasará nada si habla con Gonzalo, juegan juntos o lo abraza.

Gonzalo ya no está tan triste como antes porque Sebastián lo acompaña. Aunque extraña jugar con los otros niños del colegio y siente que no lo quieren. A pesar de eso, él quiere contarle a todos sus compañeros sobre la enfermedad del VIH/SIDA para que otros niños o niñas no sufran como él.

2. Pide a los y las estudiantes que opinen sobre la actitud de los compañeros de Gonzalo.

3. Pide a las y los estudiantes que piensen en dos consejos que le darían a Gonzalo.

4. Explica que el VIH/SIDA es una enfermedad que no se contagia por besar, jugar, tocar o hablar con los demás. Los niños o niñas que tienen VIH/SIDA no deben ser excluidos o tratados diferentes, por lo contrario debemos ser amables y solidarios con ellas o ellos.



U. García, D.

Estrategia Educativa “Plan Cuido A Mi Familia”
Cartillas SELVA – Educación Primaria

Solo si ellos lo desean pueden compartir su situación y nadie debe comentarlo sin su autorización.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes con ayuda de sus padres prepararán tarjetas de apoyo para niños con VIH o lazos, utilizando cinta roja para toda la familia y amigos del barrio, según el modelo de la imagen superior, la cual es el distintivo de la lucha contra el VIH/SIDA.
- Estos lazos rojos los usarán el 1° de diciembre, “Día Mundial de la Lucha contra el SIDA”. También pide que durante la preparación comenten con la familia la historia de Gonzalo.

RECUERDA EL SIGNIFICADO DE LAS SIGLAS:

VIH: Virus de Inmuno deficiencia Humana.

SIDA: Síndrome de Inmuno deficiencia Adquirida.



H. García, D.

IMPORTANCIA DE LA VACUNA "¡Uf! Era un sueño"

Tiempo: 5 a 10 minutos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Reconoce la importancia de la vacuna como protector de enfermedades graves.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Santiago Sano es un niño con gran imaginación, a quien le encanta representar a un súper científico, durante sus horas de juego.

"Cuando sea grande, seré un inventor famoso", se dice a sí mismo, cada vez que mezcla sustancias secretas. Una tarde, logró crear una fórmula, que al beberla logró reducir su estatura al tamaño de su dedo meñique.

La diminuta estatura de Santiago, le permitió observar a los microbios que habitaban en los muebles de la sala, en sus juguetes que estaban dispersos en el patio y, principalmente, en los utensilios de la cocina de su mamá.



De pronto, escuchó la discusión entre un par de microbios que se encontraban cerca a la ventana de su habitación:

- ¡Ya no es como antes, los niños tienen algo en sus cuerpos, que no nos permiten entrar!, hace tanto tiempo que no enfermo a ninguno - dijo el más pequeño de ellos, mientras recorría velozmente una de las varillas metálicas de la ventana.
- ¿Y ahora, donde viviremos?, ¿a quién atacaremos? – preguntó angustiado el compañero.
- ¡Silencio! - gritó uno de los numerosos microbios que se encontraban entre las polvorientas cortinas -. Era el más veterano y conocía la causa de la inmunidad de los niños y niñas. - Algunos niños y niñas tienen una sustancia increíble que les crea un escudo protector en su cuerpo. La llaman: VACUNA y nos impide entrar en sus cuerpos para enfermarlos.- reveló molesto el secreto, para continuar con la batalla de la enfermedad.- Pero hay algunos papás y mamás que no les ponen esa sustancia a sus hijos e hijas- afirmó mirando severamente al microbio angustiado- a ellos los atacaremos y, una vez más, venceremos!- rió alegremente.

Todos los microbios que se estaban alrededor de la ventana, se alegraron.

- ¡No!- gritó Santiago Sano, sin temor a ser descubierto por los microbios. Sin embargo, al instante despertó asustado- ¡Uf!, todo era un sueño- dijo. Se había dormido mientras jugaba.



Resolución Ministerial

Lima, 13 de Julio del 2011

Visto el expediente N° 09-102564-001, que contiene el Informe N° 040-2011-SFS-ET-DES-DGPS-MINSA, de la Dirección General de Promoción de la Salud, e Informe N° 374-2011-OGAJ/MINSA, de la Oficina General de Asesoría Jurídica;

CONSIDERANDO:

Que, el numeral II del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, establece que la protección de la salud es de interés público, por lo que es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, el artículo 60° del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo No 023-2005-SA, establece que la Dirección General de Promoción de la Salud es el órgano técnico - normativo, responsable de la conducción del proceso de Promoción de la Salud, así como de contribuir al desarrollo integral de la persona, familia y comunidad cuyas acciones inciden en los determinantes sociales que influyen en la salud de la población;

Que, en el marco de sus competencias, la Dirección General de Promoción de la Salud, ha propuesto para su aprobación la Directiva Sanitaria para la implementación de la Estrategia Educativa en Salud "Plan Cuido a mi Familia", con la finalidad de contribuir al desarrollo de estilos de vida saludables en las y los estudiantes y de sus familias a través del fortalecimiento de las acciones de promoción de la salud en las instituciones educativas de nivel primario y secundario de educación básica regular;

Estando a lo propuesto por la Dirección General de Promoción de la Salud;

Con el visado del Director General de la Dirección General de Promoción de la Salud, del Director General de la Oficina General de Asesoría Jurídica y de la Viceministra de Salud;

Z. Soto V.



W. Olivera A.



D. León Ch.

De conformidad con lo dispuesto en el literal l) del artículo 8° de la Ley N° 27657 - Ley del Ministerio de Salud;

SE RESUELVE:

Artículo 1°.- Aprobar la Directiva Sanitaria N° 042 -MINSA/DGPS-V.01 Directiva Sanitaria para la implementación de la Estrategia Educativa en Salud "Plan Cuido a mi Familia", que en documento adjunto forma parte de la presente resolución.

Artículo 2°.- Encargar a la Dirección General de Promoción de la Salud la difusión, monitoreo y evaluación del cumplimiento de la citada Directiva Sanitaria.

Artículo 3°.- Las Direcciones de Salud y las Direcciones Regionales de Salud o quien haga sus veces a nivel regional, son responsables de la supervisión del cumplimiento de la mencionada Directiva Sanitaria, en el ámbito de sus respectivas jurisdicciones.

Artículo 4°.- Disponer que la Oficina General de Comunicaciones publique la presente Resolución Ministerial en la dirección electrónica http://www.minsa.gob.pe/transparencia/dge_normas.asp del Portal de Internet del Ministerio de Salud.

Regístrese, comuníquese y publíquese.


OSCAR RAÚL UGARTE UGILLUZ
Ministro de Salud




Z. Solís V.



W. Olivera A.


H. García. D.


D. León Ch.