

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 141 GUADALAJARA

UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL

✓
PARA PREVENIR LA DESNUTRICIÓN Y CONSERVAR LA SALUD
PROPUESTA EN TORNO A LA ESCUELA PRIMARIA
MIGUEL HIDALGO DE MAGDALENA, JALISCO.

PROPUESTA QUE PARA OBTENER
EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN PRIMARIA PRESENTA:
MARÍA GUADALUPE FIGUEROA DUEÑAS

GUADALAJARA, JAL. MARZO DE 1997.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 8 DE ABRIL DE 1997

RRL
C. PROFR. (A) MARIA GUADALUPE FIGUEROA DUEÑAS
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: PARA PREVENIR LA DESNUTRICION Y CONSERVAR LA SALUD, PROPUESTA EN TORNO A LA ESCUELA PRIMARIA MIGUEL HIDALGO DE MAGDALENA, JALISCO

_____, opción
_____, a propuesta del asesor pedagógico C. PROFR. ARMANDO MARTINEZ MOYA, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

Ofelia Morales Ortiz
MTRA. OFELIA MORALES ORTIZ

PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA

SECRETARIA DE EDUCACION
DEL ESTADO DE JALISCO

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL UNIDAD No. 141
GUADALAJARA

C.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP.

INDICE

	PAG.
INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO I LA SALUD COMO PROBLEMA A RESOLVER	
1.- Planteamiento del problema.....	5
2.- Delimitación.....	8
3.- Justificación.....	9
4.- Propósitos.....	10
CAPÍTULO II LA INFLUENCIA DEL AMBIENTE Y SU INTERRELACIÓN	
1.- Supuestos iniciales.....	12
2.- Marco contextual.....	13
3.- Marco teórico.....	19
CAPÍTULO III PROPUESTA PEDAGÓGICA	
A.- Presentación de las propuestas.....	26
B.- Acciones.....	28
1.- Concurso de higiene.....	28
2.- Salón limpio.....	31
3.- Charla con alumnos.....	32
4.- Quién hace más combinaciones.....	43
5.- Enseñar haciendo.....	48
6.- Sociedades cooperativas.....	51
7.- Desayunos escolares.....	53
8.- Diálogo informativo.....	55
9.- Para la conservación de la salud.....	57
10.- Compartir.....	78
11.- Escenificación didáctica.....	88
CONCLUSIONES.....	90
BIBLIOGRAFIA.....	91
ANEXOS.....	92

INTRODUCCION

Algunos de los principales problemas que afectan la salud de los mexicanos y limitan su crecimiento, son derivados de una inadecuada alimentación. Entre niños, los más comunes son producidos por comer insuficientemente en cantidad y en calidad, lo cual provoca desnutrición.

Evitar la desnutrición es precisamente el objetivo que se persigue con la presente propuesta pedagógica, ya que ésta limita el desarrollo de las potencialidades del ser humano y debilita sus defensas ante enfermedades infecciosas trayendo como consecuencia ausentismo escolar y por lo tanto un bajo rendimiento en sus actividades educativas.

Esta propuesta se orienta hacia el cuidado y la atención de los problemas de salud que más afectan al aprendizaje del niño y que pueden detectarse en la escuela con la debida capacitación del maestro, el apoyo de padres de familia y del personal de salud.

La propuesta está organizada en tres capítulos, el primero lo constituye el planteamiento del problema, la delimitación, la justificación y los propósitos, el segundo está integrado por el planteamiento hipotético, el marco contextual y el marco teórico y el tercero por la propuesta pedagógica.

Se finaliza el trabajo con las conclusiones y la correspondiente bibliografía empleada para el respaldo teórico y el apoyo en general de la propuesta, así como los anexos.

Pongo a consideración del lector este sencillo trabajo, pero que en lo general tiene un enorme significado debido al esfuerzo y dedicación que realicé para su conformación. De igual manera agradezco a todas las personas que de manera desinteresada me auxiliaron para su realización y feliz término.

Espero que el objetivo que pretendo lograr con las diversas alternativas que propongo sean útiles y accesibles a cualquier maestro y representen un apoyo a nuestra práctica docente logrando adquirir actitudes favorables respecto a la conservación de la salud.



CAPITULO I
LA SALUD COMO PROBLEMA
A RESOLVER

1.- Planteamiento del problema

Desde su aparición el hombre ha utilizado los recursos que le brinda la naturaleza para alimentarse y protegerse de las inclemencias del tiempo, pero con el paso de los años éste ha ido evolucionando y su relación con dicha naturaleza ha estado cambiando, pues de acuerdo a sus necesidades, toma de ella todo lo necesario para satisfacerse y así mismo como su conocimiento es cada vez más amplio, busca aprovecharse de ella para lograr obtener la mayor cantidad de productos alimenticios.

Sabemos la importancia que tiene una buena alimentación para la salud del individuo. Es también importante que el hombre aprenda a evitar enfermedades infecciosas que lo pueden afectar a él y a la comunidad de que forma parte.

Nuestra alimentación es frecuentemente caprichosa. Ya que comemos ciertos alimentos por costumbre, por gusto o por la influencia de determinadas propagandas comerciales que aconsejan su consumo.

No se es consciente, cuando uno se sienta a la mesa, de que lo que se va a comer influye directamente sobre la propia salud, ni de que ese alimento es la base de la que el cuerpo obtiene la energía para trabajar, hacer deporte, o cualquier actividad diaria.

Al estudiar la verdadera finalidad de la alimentación se da uno cuenta de los milagros que debe de hacer el cuerpo para funcionar todos los días con la mala calidad del sustento que se le ofrece.

Debemos poner primordial atención en la importancia que tiene la alimentación del niño, aún desde antes de su nacimiento, pero partamos de lo que directamente nos concierne como docentes: "el niño en edad escolar" (objeto de estudio) ya que si éste lleva una dieta balanceada desempeñará un mejor trabajo físico e intelectual.

A través de mis años como docente, con tristeza he ido observando diversos hábitos alimenticios que han presentado tanto en las comunidades rurales más alejadas como hasta llegar a la ciudad misma; y rescatando lo siguiente: en las poblaciones aisladas debido a las distancias los padres de familia por más que quieran no pueden brindar una dieta equilibrada a sus hijos ya que ahí no existe manera de proveerse de alimentos variados para llevar una dieta balanceada, en los poblados donde sí los hay, muchas de las veces por falta de información o bien a causa de los bajos recursos económicos no adquieren lo necesario y en la ciudad es más inquietante el problema ya que aquí podemos encontrar todo a la mano y aún así el alumnado se presenta a la escuela sin haber tomado alimento alguno y los que lo hacen consumen alimentos con escaso valor nutricional.

Partiendo de esta problemática y apoyándose en el bloque I de la asignatura Conocimiento del Medio de primer grado de la escuela primaria donde los propósitos se relacionan directamente con mi trabajo de investigación, dicen textualmente:

- * Aprecie la importancia del cuidado y aseo de su cuerpo para la conservación de la salud y el bienestar físico y practique hábitos adecuados de higiene y alimentación.
- * Conozca algunos derechos de los niños: protección, alimentación, vivienda, salud, descanso, juego y diversión. (1)

Analizando dichos propósitos se denota la relación que existe entre éstos y la finalidad de la presente propuesta pedagógica.

Diversos organismos de salud han implementado medidas de prevención para la desnutrición, así como para la salud por medio de campañas y programas nacionales, pero desgraciadamente éstos no han logrado totalmente sus propósitos debido a múltiples factores negativos que intervienen como son: la falta de una capacitación adecuada de personal, carencia de materiales, poco apoyo por parte de algunas instituciones, etcétera.

En las escuelas se realizan en ocasiones campañas de aseo y limpieza que han sido de muy poca trascendencia social, D.I.F. implementa los famosos desayunos escolares que

(1) S.E.P. Avance Programático. Primer grado. México, 1994. pág 93.

no son muy apetecibles para los alumnos, las tienditas escolares en su generalidad muy pocos alimentos nutritivos ofrecen ya que casi son en su mayoría alimentos chatarra, dulces y golosinas que en nada o muy poco benefician al niño.

Viendo toda esta serie de anomalías y aunado a los resultados que me arrojaron los estudios hechos a mis alumnos en cuanto al "Censo Nacional de talla de niños escolares de primer grado de primaria" en el cual me presentan un estado de nutrición de moderada a severa, y en cuanto al registro del programa "Salud escolar" a través de la cinta cimder, los resultados tampoco resultaron muy halagadores ya que de los 22 alumnos que integran mi grupo de primer grado, 6 resultaron con desnutrición y el resto con problemas de alimentación, todo ello me motivó a realizar el presente trabajo de investigación con su respectiva propuesta, planteando la siguiente pregunta: ¿Cómo prevenir la desnutrición y conservar la salud en los primeros grados de la escuela primaria Miguel Hidalgo de Magdalena, Jalisco?

2.- Delimitación

Detectar o delimitar un problema no es cuestión de gran ciencia... resolverlo es quien logra el mérito.

El presente trabajo de investigación surgió como consecuencia de que:

- Los nuevos planes y programas de estudio pretenden que el alumno aprecie la importancia del cuidado y aseo de su cuerpo para la conservación de la salud y bienestar así como que practique hábitos adecuados de higiene y alimentación.

En mi grupo de manera muy particular se presenta precisamente el problema de la falta de higiene y los alumnos no cuentan con una alimentación adecuada.

Y considero que dichos problemas se deben a diversas razones como son:

- * No ha habido la adecuada y correcta orientación de los padres de familia
- * A la carencia de recursos económicos
- * A la falta de apoyo por parte de organismos gubernamentales
- * Al mal funcionamiento de instituciones educativas
- * A la negligencia de algunos padres de familia.

Dicha problemática se presenta en la Escuela Primaria Urbana Federal "Miguel Hidalgo", clave: 14DPR3808E, turno matutino en el primer grado grupo único en la población de Magdalena, Jalisco, durante el ciclo escolar 1996-1997.

3.- Justificación

El interés por presentar este trabajo es:

- Porque los alumnos asisten a clases sin desayunar
- Además en su inmensa mayoría los niños se presentan desaseados
- Debido a que en todo lo que del año escolar he tenido una asistencia promedio del 60 al 70% por múltiples enfermedades infecciosas
- Puesto que he observado que los niños se han enfermado principalmente por descuidos y falta de atención médica
- Aparte de esto, debido a los resultados negativos de las pruebas de medición y peso que he practicado a los alumnos
- Asimismo deseo cumplir con los propósitos de primer grado al poner a la práctica lo que el avance programático me señala como un contenido
- Al mismo tiempo pretendo poder dar solución en la medida de lo posible a estos problemas que para muchos maestros quizá carezcan de importancia o parezcan temas muy trillados, pero en lo personal considero que es lo primero que debemos resolver para de ahí partir y mejorar en todos los aspectos nuestra práctica docente y lo que es de mayor trascendencia, que el alumno obtenga buenos hábitos alimenticios y de higiene así como para la conservación de su salud.

4.- Propósitos

Elaborar una propuesta pedagógica que posibilite una transformación de los hábitos alimenticios y abatir la desnutrición, la cual tomará en cuenta lo siguiente:

- Que el niño aprecie la importancia del cuidado y aseo de su cuerpo
- Se inculque al alumno hábitos adecuados de higiene y alimentación
- Motivar y hacer participar al padre de familia en la obligación que tiene de brindar a sus hijos protección, alimentación y salud adecuada y oportuna.
- Ofrecer y promover en la comunidad escolar y padres de familia información respecto a la preservación y conservación de la salud
- Hacer partícipes a maestros a trabajar en equipo para prevenir y/o combatir la desnutrición y la falta de higiene.



CAPITULO II
LA INFLUENCIA DEL AMBIENTE
Y SU INTERRELACIÓN

1.- Supuestos iniciales

Aunque la propuesta pedagógica no requiere de hipótesis explícitas he creído conveniente abordar algunas cuestiones que pueden considerarse como causa de la problemática a estudiar, pues dichas líneas servirán para desarrollar la propuesta, ya que de lo que se trata es de enfrentar y proponer alternativas para su solución.

La desnutrición y carencia de salud se debe a:

- La falta de una verdadera y correcta orientación a los padres de familia
- A la situación económica actual que influye en las condiciones de vida familiares y por lo tanto en los alumnos
- Por la negligencia de algunos padres de familia debido a su natural despreocupación, a sus actividades laborales o a su ignorancia
- La escuela no ha desempeñado su mejor papel respecto a esta problemática, evidenciándose en la falta de una política escolar encaminada a subsanar en lo posible el problema de la desnutrición.

2.- Marco contextual

El centro de trabajo donde laboro actualmente lleva por nombre "Miguel Hidalgo" pertenece al sistema federal, zona escolar # 11, turno matutino aunque en la autorización para su fundación dice que turno vespertino. Dicha fundación se autorizó en junio de 1990 para iniciar el ciclo escolar 1990-1991, contando con 84 alumnos en total, los maestros fundadores de esta escuela fueron:

José Luis Serafín Gutiérrez

Martha Soledad Jacobo Real

Arnulfo Rincón Ayala y

Herminia García Nateras

Inicialmente se empezó a trabajar en la unidad deportiva en la bodega y en los sanitarios en condiciones insalubres y donde los niños enfermaban debido a la lluvia y la humedad de los baños, además no se contaba con mobiliario y cada niño llevaba de su casa su propia silla y los que no podían trabajaban en el piso.

Pero gracias a las diversas autoridades tanto municipales como estatales y federales se logró construir la escuela: la presidencia municipal compró el terreno y lo donó, el gobierno del estado con apoyo del gobierno federal y entrando en el programa "Escuela Digna" construyó el edificio escolar.

Y en marzo de 1991 se entregó la escuela terminada y equipada en lo esencial: con mesabancos, pizarrones, escritorios, archiveros, nicho para la bandera, dos máquinas de escribir, dos banderas y el equipo para integrar una banda de guerra, haciendo falta las sillas para los maestros, el equipo de sonido y los porta-tambores, los cuales formaban parte del inventario y nunca fueron entregados.

El edificio está formado de la manera siguiente: seis salones, dos direcciones, una bodega, dos sanitarios, una tiendita escolar, una cancha deportiva y para eventos cívicos, un patio con juegos infantiles y una base con su respectiva asta para izar la bandera.

Somos actualmente 5 maestros los que laboramos en esta institución por lo que tenemos que cubrir cada año uno, un doble grupo. En el presente ciclo escolar la planta de maestros está constituida de la manera siguiente:

5to. y 6to. grados los atiende la Profra. Alicia Ocegueda Rodríguez

4to. grado el Profr. José Luis Serafín Gutiérrez y también la dirección

3er. grado la Profra. Martha Soledad Jacobo Real

2do. grado el Profr. Tomás Arturo Moreno Loo y el

1er. grado me correspondió atenderlo: María Guadalupe Figueroa Dueñas.

En total son 111 niños los que forman el alumnado de esta escuela. El primer grado lo integran 22 alumnos: 12 hombres y 10 mujeres (grupo que me motivó a hacer la presente propuesta).

La colonia en la cual se ubica la escuela también lleva el nombre de Miguel Hidalgo (igual que la escuela) y la componen ocho cuadras y unas cuantas casas que aún no se integran a formar manzanas por encontrarse unas en las lomas que rodean la colonia y otras donde todavía no abren calles. (Ver plano p. 18)

Se cuenta con los servicios básicos como son: agua potable y alcantarillado, energía eléctrica, teléfono, empedrado en la mayoría de las calles, pequeñas tiendas de abarrotes donde se adquieren los alimentos básicos y lo demás se compra en el centro de esta población donde se encuentran los comercios más surtidos, el mercado, las camicerías, tiendas de ropa y zapaterías, fruterías, etcétera.

Las viviendas en su gran mayoría están construidas de ladrillo las paredes y de bóveda los techos pero también las hay de lámina de asbesto y otras de teja, lámina de cartón tanto paredes como techos o de piedra. Además puedo mencionar que no existen casas

terminadas ya que carecen de enjarres, banquetas y demás detalles debido a que la colonia al igual que la escuela son de nueva creación.

Los habitantes que la componen son en lo general personas de la misma población los cuales en su mayoría solo saben leer y escribir y no cuentan con una carrera profesional. Sus empleos varían desde obreros, campesinos, jornaleros, albañiles, choferes y pequeños comerciantes.

Debido a sus ocupaciones y a la poca preparación los padres de familia no dedican mucho tiempo a sus hijos para el desempeño de tareas escolares y el cumplimiento de los diversos materiales que se requieren ya que son relativamente pocos los niños que llevan sus útiles necesarios y tareas completas y correctas a la escuela. Existen también muchas viudas y madres solteras por lo que no cuentan con el apoyo de una pareja para resolver los múltiples problemas con que se enfrentan sus hijos y no existe una orientación adecuada al respecto. En cuanto a la higiene el problema viene desde el hogar ya que los niños que más sucios se presentan a la escuela, sus casas se encuentran en las mismas condiciones de insalubridad. Cabe señalar que la escuela no ha profundizado en resolver dicha problemática debido a algunos factores como son: No ha querido tener roces con los padres de familia ya que son muy sensibles, de igual manera ha faltado una concientización al respecto mediante campañas, el diálogo, etcétera.

El ambiente social en el que el niño se desenvuelve influye determinadamente en los hábitos y comportamientos varios que los alumnos presentan en la escuela ya que éstos pasan la mayor parte de su tiempo en su casa y en la calle siendo absorbidos por el medio ambiente donde interactúan con otros niños y la sociedad en general, imitando los malos hábitos que observa de los demás.

Los padres de familia en su generalidad son de escasos recursos y por lo tanto les dan a sus hijos poco dinero pero es el mismo que se va en el consumo de sabritas, dulces y refrescos todo esto debido a la falta de una información y dirección adecuada al respecto. Además somos muy dados a dejamos influir por las diversas propagandas y anuncios en la televisión y no hablo solo de los niños, sino también de los adultos ya que todos contribuimos

al poner al alcance de los niños este tipo de alimentos que no contienen variedad de nutrientes y son costosos además.

Hablando específicamente de la colonia donde se ubica el centro de trabajo donde laboro puedo mencionar que cuenta con tres tiendas de abarrotes en las cuales (como en la mayoría de comercios) lo que más se ofrece y no puede faltar son los alimentos chatarra que anteriormente vengo señalando y cuando se ofrecen frutas muchas de las veces se echan a perder por lo poco que se consume.

A la escuela se presentan muchas de las veces sin desayunar y los que lo hacen ingieren alimentos de muy poco valor nutritivo y sin hacer variaciones como es el caso de los desayunos constituidos por los frijoles y tortilla.

Platicando con los alumnos ellos comentan: "no tenía hambre" "en cuanto me levanté corrí a la escuela porque ya era tarde" "mi mamá no hizo o no alcanzó a hacer" o simplemente "no había que desayunar". El escuchar estas frases me hizo reflexionar y en mi mente surgieron preguntas como: ¿qué tanto he hecho para resolver esta problemática? ¿qué puedo hacer al respecto?

Todos estos problemas son sin duda una realidad para una inmensa mayoría de comunidades y estamos como docentes inmersos en ella y en ocasiones hacemos caso omiso ya que nos preocupamos solamente por terminar los programas y libros de texto que tan saturados están de contenidos; pero analizando el trasfondo de esto... ¿no será la base para un mejor logro de propósitos contar con alumnos sanos y bien alimentados? ¿qué logramos con lanzar propuestas magníficas de matemáticas o para la enseñanza de la historia o la comprensión de la lectura si el niño tiene hambre y se siente mal?

Partiendo de esta postura pretendo brindar alternativas para motivar a padres de familia, autoridades educativas y alumnado en general para la preservación y conservación de la salud teniendo como base: **la higiene y la alimentación**.

Dicha comunidad educativa de la que hablo se encuentra en el poblado de Magdalena, en el estado de Jalisco, siendo uno más de los 124 municipios que conforman nuestro estado.

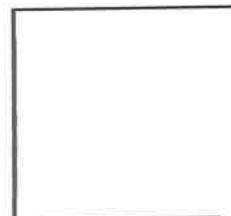
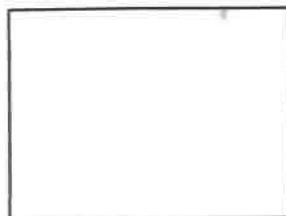
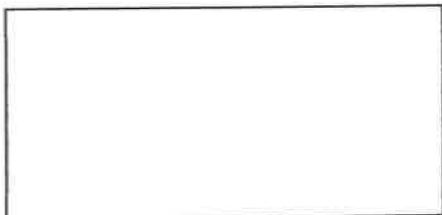
Se localiza en el kilómetro 80 de la carretera # 15 Guadalajara - Nogales misma que atraviesa por el centro de nuestra población. Colinda al norte con el municipio de Hostotipaquillo y con el estado de Nayarit, al sur con Antonio Escobedo (mejor conocido como San Juanito) al este con el municipio de Tequila, al suroeste con Etzatlán y San Marcos.

Los servicios educativos con que cuenta son los siguientes: Preescolar, Primarias, Secundarias, Preparatoria y un CBTIS.

En cuanto a servicios públicos municipales se cuenta con: agua potable, drenaje, electricidad, teléfono, fax, oficina de correo, telégrafos, una repetidora de televisión, una biblioteca pública, un centro de salud y un hospital regional, un mercado, un rastro, un panteón y centros de recreación y deporte.

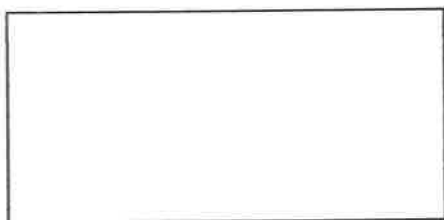
Plano de la colonia Miguel Hidalgo de Magdalena, Jalisco.

Jesús Camacho y Caro

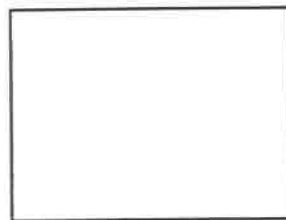


Abel Moret

C
u
a
u
h
t
e
m
o
c

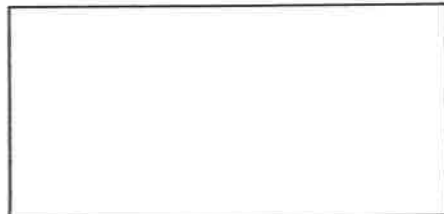


V
i
c
e
n
t
e

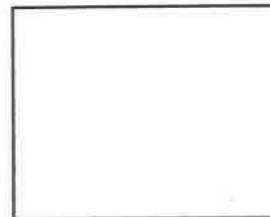


J
o
s
é
P
a
z

Antonio Sánchez

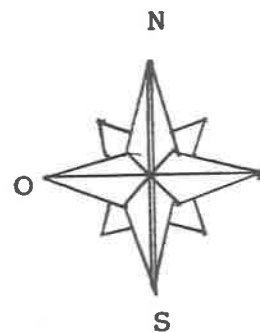
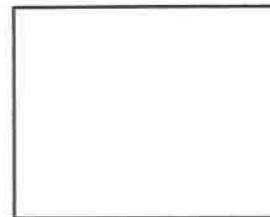
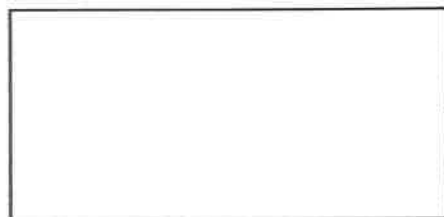


C
e
c
e
ña



L
o
r
e
t
o

Florentino Ramos



Lorenzo Gutiérrez

ESCUELA
PRIM. URB.
FEDERAL
MIGUEL HGO.

UNIDAD DEPORTIVA



3.- Marco teórico

Partiendo desde la perspectiva de que la enseñanza de las ciencias naturales en la escuela primaria responde a un enfoque fundamentalmente formativo; el propósito de la presente propuesta es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores para llevar una transformación en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar. Al respecto la revista de nutrición señala:

En fechas recientes se ha discutido con gran interés el tema de la orientación alimentaria, dando especial énfasis a la forma y el estilo de presentación de los grupos de alimentos. El interés en este tema no es casual ya que hoy en día existe suficiente evidencia que permite señalar, sin temor a equivocarse, que la salud de una población depende en buena medida de su alimentación. (2)

Una forma efectiva de prevenir o retrasar las enfermedades, así como la desnutrición, es promoviendo buenos hábitos de alimentación y de higiene que uno como docente puede llevar a la práctica con alumnos y padres de familia; logrando en nuestro trabajo cotidiano trascendencia social. Aunque se podría criticar dicha postura al señalar que los encargados de brindar una correcta y acertada orientación alimentaria son los organismos de salud como son: centros de salud, I.M.S.S., ISSSTE, etcétera, pero apoyándome en lo que de manera muy acertada menciona Jesús Palacios, en su libro La cuestión escolar:

El fin de la educación es mantener y acrecentar el potencial del niño, salvaguardar su impulso vital, que no necesita sino que se le provea de los medios de ejercitarse, de acrecentar sus recursos y capacidades (3)

(2) Casanueva, Esther. Cuadernos de nutrición. Volumen 17. México. 1994. pág. 21.

(3) Palacios, Jesús. La cuestión escolar. Ed. Laia. Barcelona. 1984. pág. 61.

Para poder llevar a la práctica este postulado de la "Escuela Activa" se puede mantener y acrecentar el potencial del niño teniendo como base su desarrollo armónico consecuencia de una equilibrada alimentación y de esta manera incrementar su capacidad física e intelectual.

He aquí una invariante pedagógica señalada por Freinet:

El comportamiento escolar de un niño depende de su estado fisiológico, orgánico y constitucional (4)

Para el alumno el disfrute de una vida sana, equilibrada y gozosa está en estrecha relación con su integración al entorno natural y social exitosamente respetando su naturaleza del ser humano en formación, sujeto a equivocarse y urgido de comprensión y afecto.

Si brindamos al educando todo lo que esté a nuestro alcance para mejorar sus hábitos alimenticios y de higiene y lo haga por convicción propia, entonces estaremos aplicando lo que la educación nueva pretende:

Que el niño adquiera hábitos y adapte su actividad exterior a una regla interior, deseada libremente, por el solo hecho de que la haya juzgado buena en conciencia (5)

En esta propuesta es muy importante lograr que tanto el padre de familia como el alumno estén convencidos de los beneficios de llevar una dieta balanceada y un cuidado especial en cuanto a la higiene para la conservación de la salud y el bienestar físico en general y cooperen de manera consciente para poder obtener mejores resultados.

Menciona Esther Casanueva en la revista de nutrición "gástalo en la cocina y no en medicina" de manera muy acertada que el alimentarse es una necesidad fisiológica porque los alimentos deben tener sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento del cuerpo, y en ocasiones por no gastar demasiado en comida los padres de familia les brindan a sus hijos una dieta no equilibrada (malnutrición) y como consecuencia tienen que ... al final de cuentas gastar más en consultas y en medicina.

(4) Freinet, Celestin. en la cuestión escolar. Op. cit. pág. 108.

(5) Ferrière, A. En la cuestión escolar. Op. cit. pág. 66

Comer, en nuestra cultura, es un acto placentero que se realiza varias veces al día y en el que, además de saciar la necesidad individual de alimento, se busca satisfacer la necesidad de relación (6)

Las buenas relaciones entre familia a la hora de compartir los alimentos son necesarias para el niño y para los integrantes de la familia en general así como para lograr una interrelación entre amigos y compañeros de la escuela o el trabajo; todo esto cubre una necesidad de los seres humanos por ser parte del entorno natural y social y por lo tanto tenemos necesidades que cubrir como son: del aire, sol, agua, alimentos, afectos, actividades, de relación, etcétera.

A través de varios estudios se encontró que los niños que no desayunan tienen problemas para concentrarse, están poco atentos e inquietos o bien cansados e irritables en las últimas horas de la mañana, lo que dificulta el aprendizaje en la escuela.

Por otro lado las investigaciones muestran que cuando los niños desayunan tienen una mayor capacidad para aprender y un mejor desempeño físico que cuando no lo hacen. Con esto se puede decir que no se debe eliminar esta primera comida del día porque es la que brindará energía y ánimo para rendir más en las actividades de la mañana.

En la edad escolar el alumno requiere de una dieta especial (dieta de crecimiento) : energética, variada y equilibrada con lo que podrá desarrollar sus actividades de manera normal, tener un crecimiento constante en peso y altura. De lo contrario tendrá como consecuencia una desnutrición que podría ser de primero, segundo o hasta de tercer grado según lo severo del caso y el alumno presentará fatiga y la pérdida de capacidad para el trabajo físico e intelectual.

Si se consumen alimentos que aportan energía, proteínas, vitaminas y minerales se evitará la desnutrición por escasez de alimento, porque cabe señalar que:

(6) Molina, Lourdes. La escuela infantil. Acción y participación. Ed. Paidós. Barcelona -Buenos Aires- México. 1992. pág. 153

La desnutrición se manifiesta por pérdida de peso que puede deberse a una enfermedad que ocasione la falta de apetito, a una absorción deficiente en el intestino delgado, a la presencia de parásitos, al funcionamiento anormal de ciertas glándulas o simplemente escasez de alimento (7)

Solamente el médico dará el diagnóstico del motivo de la desnutrición; y el correctivo preciso; con la presente propuesta se pretende aportar elementos para prevenir la desnutrición por escasez de alimento o por la malnutrición.

Cabe señalar que también es diferente el caso de la malnutrición que como su nombre lo indica se produce cuando se consumen cantidades normales de alimento, pero la selección, no es adecuada, ya sea porque se repite excesivamente un mismo alimento, o bien porque se comen alimentos que contienen de preferencia un mismo principio nutritivo; como por ejemplo: papas, frijoles y tortillas. La monotonía en la dieta impide que lleguen al organismo la totalidad de las sustancias nutritivas, produciéndose generalmente una excesiva o limitada reserva anergética y un déficit de sustancias plásticas.

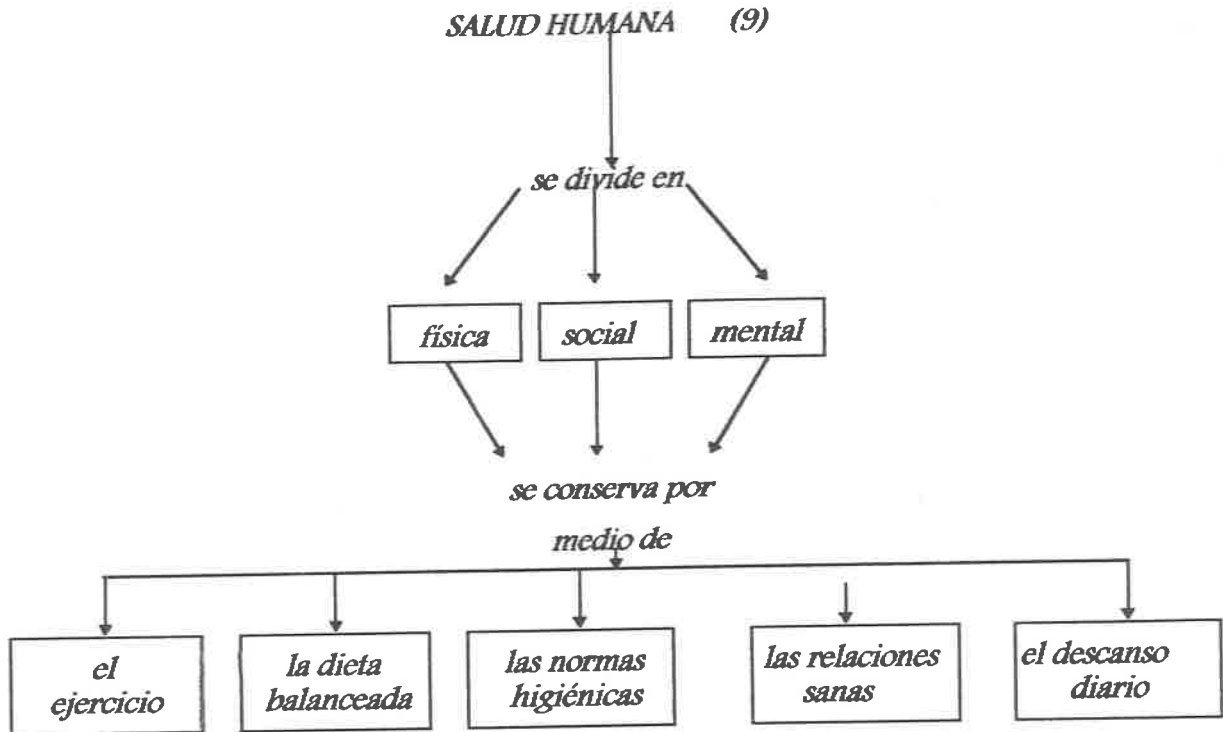
Alimentos plásticos o formadores: contienen proteínas y minerales en mayor cantidad y se utilizan para formar nuevas sustancias (8)

Este grupo de alimentos está integrado por las carnes, los huevos y los lácteos.

Conservar la salud es parte de la presente propuesta y para gozar de ella se ha de prestar atención a la alimentación, la recreación, el cuidado del cuerpo y la higiene tanto física como mental.

(7) Sánchez Sánchez, Oscar y Lima Gutierrez, Salvador. *Biología*, primer curso. Ed. Herrero. México. 1969. pág. 141.

(8) Bonet Sánchez, Antonio. *Gran Enciclopedia Educativa*. Tomo 4. Colombia. 1995. pág. 865.



La escuela es un lugar privilegiado para potenciar hábitos y actitudes que favorezcan la salud. Esta educación se puede iniciar fomentando hábitos de higiene y de alimentación correctos, así como facilitando tanto a los padres de familia como a los alumnos una información que permita tener una actitud crítica como consumidores.

La higiene en la escuela primaria es un tema que se ha de tratar a profundidad por los docentes; ya que debido a la edad del educando en este nivel aún no es consciente de la importancia y de las repercusiones que implica el hecho de mantenerse aseado.

La palabra higiene en su concepto general nos dice así:

Higiene. - parte de la medicina que trata de la conservación de la salud previniendo enfermedades (10)

(9) Ciencias Naturales 3. Santillana. México. 1982. pág. 215.

(10) Gran Dicc. Enciclopédico Visual. Panamericana Formas e Impresos. Colombia. 1994. pág 623.

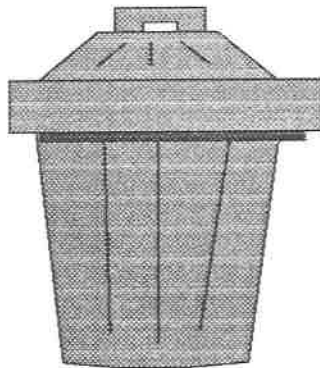
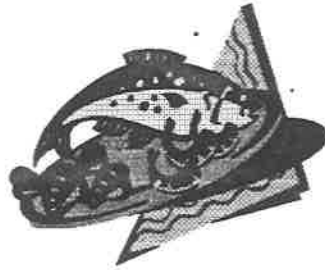
La higiene escolar es una rama de la pediatría preventiva y social que estudia el estado del escolar desde que el niño asiste a guarderías infantiles hasta los 16 años de edad, abarca todo cuanto pueda afectar el bienestar psicofísico de la población escolar. Se ocupa del control de salud de docentes, alumnos y personal no docente de la escuela; de las condiciones higiénicas de ésta y de la higiene en general del medio ambiente escolar.

Como se puede apreciar tanto la alimentación como la higiene van de la mano para el mantenimiento de la salud del ser humano.

La problemática motivo de la presente propuesta pedagógica no encierra nada nuevo ni novedoso pero se pretende con ella estimular al padre de familia y alumno a proseguir su destino pero contando con herramientas necesarias para abrirse camino en la vida, ya que como lo menciona Freinet:

Somos incapaces de crear nada. No suscitamos ningún torrente. Pero podemos ayudar a la vida a realizarse, al torrente a proseguir su destino con máxima capacidad de poder. Es el papel, limitado pero repleto de posibilidades, de la verdadera educación. (11)

(11) Freinet, Celestin. en: la cuestión escolar. Op. cit. pág. 107.



CAPITULO III

PROPUESTA PEDAGOGICA

A- Presentación de las propuestas

En esta propuesta se intenta promover y conservar la salud del escolar pues es fundamental para su educación y su integración a la vida social, a través de un desarrollo y un crecimiento adecuado.

La escuela, por sus características puede convertirse en el espacio ideal para fortalecer el bienestar físico de la comunidad escolar realizando un trabajo en equipo: maestros, padres de familia y autoridades del sector salud ya que todos juntos podremos proporcionar conocimientos, fortalecer actitudes, desarrollar habilidades y formar hábitos para el autocuidado de la salud.

La presente propuesta pedagógica parte de la necesidad primordial de brindar tanto a alumnos como a padres de familia información en cuanto a orientación nutricional, higiene personal y familiar, técnicas y procedimientos para detectar algunos problemas de salud así como la de motivar a padres de familia para que lleven a sus hijos a revisiones médicas de manera periódica.

La propuesta consta de once alternativas, iniciando con los concursos de higiene personal y grupal, esto con la finalidad de motivar a los niños y crearles el hábito de la limpieza tanto personal como la de sus respectivos salones de clase, enseguida dando información alimenticia y de higiene a los alumnos y para reafirmar estos contenidos al final armar rompecabezas de higiene, resolver crucigrama de la nutrición y jugar a la oca de la salud. La siguiente alternativa será un concurso de quien hace mayor número de combinaciones de los tres grupos de alimentos que aportan principalmente: energía, proteínas, vitaminas y minerales, todo esto observando las tres láminas de alimentos escogiendo uno de cada lámina para hacer una combinación; el alumno que haga el mayor número de combinaciones será el ganador, esto con el propósito de que el niño se familiarice con los grupos de alimentos, sepa distinguirlos y combinarlos, enseguida se enseña la técnica correcta de cepillado de los dientes para pasar a una propuesta sobre el uso de las sociedades cooperativas cambiando la

antigua forma de trabajo por una que brinde alimentos sanos y nutritivos y eliminar la comida chatarra, la siguiente alternativa se trata de ofrecer desayunos escolares higiénicos, completos y sobre todo económicos, con la finalidad de que el niño vaya desayunado a la escuela y a un bajo costo.

Siguiendo el orden del trabajo se propone un diálogo informativo por parte del sector salud en combinación con el maestro hacia los padres de familia tocando temas como: orientación nutricional, higiene, el cólera, así como las enfermedades respiratorias más comunes en el niño, sus síntomas y recomendaciones, con auxilio de rotafolio, películas y folletos. Se continúa con medidas para la conservación de la salud del niño en la escuela primaria y concluir con recomendaciones y sugerencias para facilitar los desayunos y sabrosas recetas de cocina, y claro, no podía faltar una divertida y amena obra de títeres relacionada con la temática motivo de la propuesta pedagógica.

B.- Acciones:

Alternativa # 1 “Concurso de higiene intergrupos”

Con esta alternativa se pretende mejorar las condiciones higiénicas de los alumnos en general ya que participan todos los alumnos de la escuela y se realizará de la manera siguiente:

Durante la formación de entrada a la escuela el maestro encargado de revisión de aseo (se hará previamente el rol y cada maestro cubrirá la actividad que le corresponda) pasará tomando nota a todos los grupos de acuerdo a los siguientes elementos: limpieza en ropa, zapatos, dientes, oídos y cuerpo en general, además revisará uñas y peinado y llevará un registro diario; al finalizar la semana hará el conteo y por porcentaje sacará el lugar que cada grupo ocupó así como también las gráficas correspondientes y el siguiente lunes después de los honores se darán a conocer los lugares y se dará el banderín correspondiente. Esto como estímulo para que los niños se motiven e ir mejorando día a día en esta cuestión.

El banderín lo tendrá el grupo ganador toda la semana y a la siguiente se hará el mismo procedimiento.

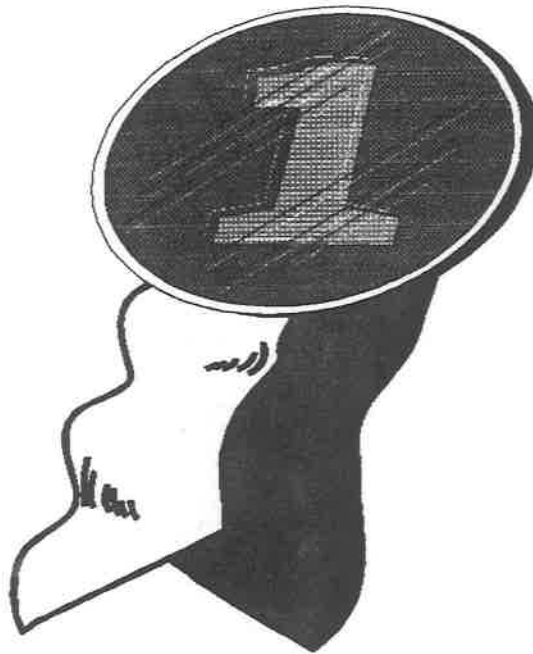
Ver ejemplo de gráfica p. 30 (las gráficas de resultados se pueden dar a conocer según la creatividad de cada maestro).

NOTA: Esta alternativa puede tener las variantes que se requieran con la finalidad de que el alumno no se fastidie por lo repetitivo y con esta rutina pierda el interés y por lo tanto no se cumpla la finalidad de la presente.

Cabe señalar que la puesta en práctica de esta alternativa es accesible para toda comunidad ya que además de ser sencilla no implica fuertes gastos, solo hacer el banderín que puede ser de tela y se conserva todo el año y las gráficas correspondientes cada lunes.

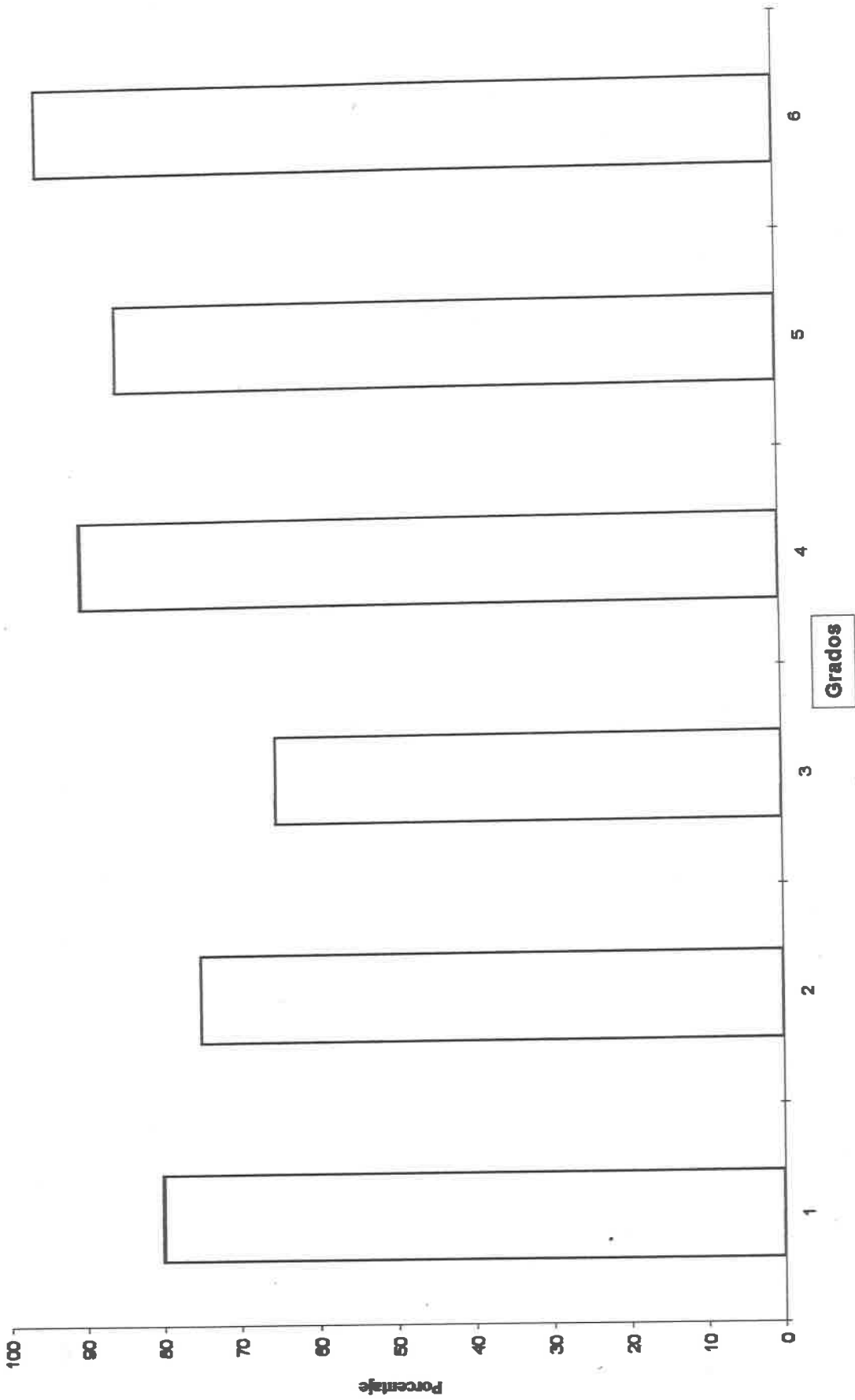
Resumen de acciones;

- 1.- Revisión de aseo diario y registro
- 2.- Al final de la semana sacar porcentajes y lugares
- 3.- Hacer gráficas
- 4.- Dar a conocer los lugares y hacer entrega de banderín al grupo ganador (después de los honores).



Este podría ser un ejemplo de banderín para ser utilizado en el reconocimiento

Gráfica de aseó
Porcentajes de niños aseados de la Escuela Prim. Fed. "Miguel Hidalgo" de Magdalena, Jal.
semana del 17 al 11 de octubre de 1996.



Alternativa # 2 "Salón limpio"

El propósito de esta alternativa es mantener el aula limpia y que de ninguna manera se malinterprete que el alumno no va a recortar ni hacer actividades que requieran desordenar y ensuciar momentáneamente el salón, sino inculcarles el hábito de depositar la basura en el lugar correspondiente después de trabajar o de manipular objetos y enseguida limpiar y recoger.

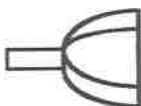
El maestro encargado pasará a la hora que desee a revisar salones (no debe ser a una hora determinada para evitar que solo en ese momento se tenga limpio sino que en diferentes horarios pasar a hacer revisión).

Igualmente que en la alternativa anterior se tomará nota y se llevará un registro diario que al finalizar la semana traducirá a gráficas de resultados y dar el siguiente lunes el banderín correspondiente al primer lugar.

Variantes: en lugar de banderín se puede obsequiar útiles de aseo al grupo ganador o según la escuela se ofrecerá el estímulo.

Resumen de acciones:

- 1.- Revisión de salones (en diferentes horarios)
- 2.- Llevar registro diario
- 3.- Recabar información el fin de semana
- 4.- El viernes sacar lugares y hacer gráficas correspondiente
- 5.- El lunes siguiente dar a conocer los lugares y hacer entrega del banderín al grupo campeón



Alternativa # 3 “Charla con alumnos”



El objetivo de esta actividad es brindar al niño orientación respecto a la higiene y la nutrición así como analizar la repercusión que esto conlleva la salud.

Iniciaré hablándoles acerca de la importancia que tiene el hecho de lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, así como también después de manejar dinero o cualquier objeto en condiciones insalubres. También les inculcaré el hábito del baño diario, cortarse las uñas cada vez que se requiera, peinarse y lavarse los dientes después de cada comida, presentarse a la escuela cambiados y bañados para evitar enfermedades así como para dar buen aspecto. Al concluir la explicación los niños amarán rompecabezas con dibujos sobre la higiene y cuidado personal.

En cuanto a la alimentación les haré sentir la importancia que tiene el almuerzo diario así como comer nutritivo y variado para su etapa de crecimiento.

Con apoyo del libro integrado leer y comentar. También hacerles de su conocimiento que el consumo de frituras, sabritas, golosinas y refrescos en muy poco le favorece y por el contrario le va a afectar negativamente ya que el consumo de estos alimentos le va a quitar el apetito y no tendrá hambre a la hora de la comida.

Les recomendaré comer: carne, pescado, leche, huevos, queso, legumbres, cereales, frutas, verduras, arroz, pastas, pan y papas.

Les presentaré desde el inicio de la charla láminas ilustrativas de cada tema así como también les permitiré cuestionar cualquier duda en el trayecto de la explicación que el niño tenga ya que como son niños de primer grado no se les puede decir que las dudas al final porque se les olvidaría y los niños a esta edad son espontáneos y de manera muy natural quieren intervenir en las explicaciones y dar ejemplos de vivencias propias.

Al finalizar resolverán el crucigrama de los alimentos nutritivos y por último jugarán a la oca de la salud.

Resumen de acciones:

- 1.- Plática sobre higiene personal y alimentación
- 2.- Armar rompecabezas con temas alusivos a la higiene
- 3.- Observar el libro integrado tema "la alimentación" leer y explicar en qué consiste una buena alimentación
- 4.- Resolver el crucigrama de los alimentos
- 5.- Jugar con la oca de la salud.

Los siguientes rompecabezas (gráficos 2-7) tienen como objetivo que los niños al armarlos observen y relacionen las explicaciones anteriores y sea más claro para ellos las enseñanzas que se les dieron además les servirá de motivación y entretenimiento.

El crucigrama de la nutrición (gráfico 8) de igual manera que los rompecabezas reafirmará sus conocimientos y les divertirá.

Por último el juego de la oca (gráfico 9) de la salud le ayudará a comprender aún más el porqué de cada una de las sugerencias para prevenir enfermedades y conservar la salud, ya que en este juego se ve desde la atención y el cuidado de la mujer embarazada, la atención médica familiar, la importancia de mantenerse aseado así como el de practicar algún deporte o realizar alguna actividad al aire libre, los alimentos que debemos ingerir, el cuidado del ambiente y hasta como prevenir accidentes.

Gráfico 1



Gráfico 2



Gráfico 3



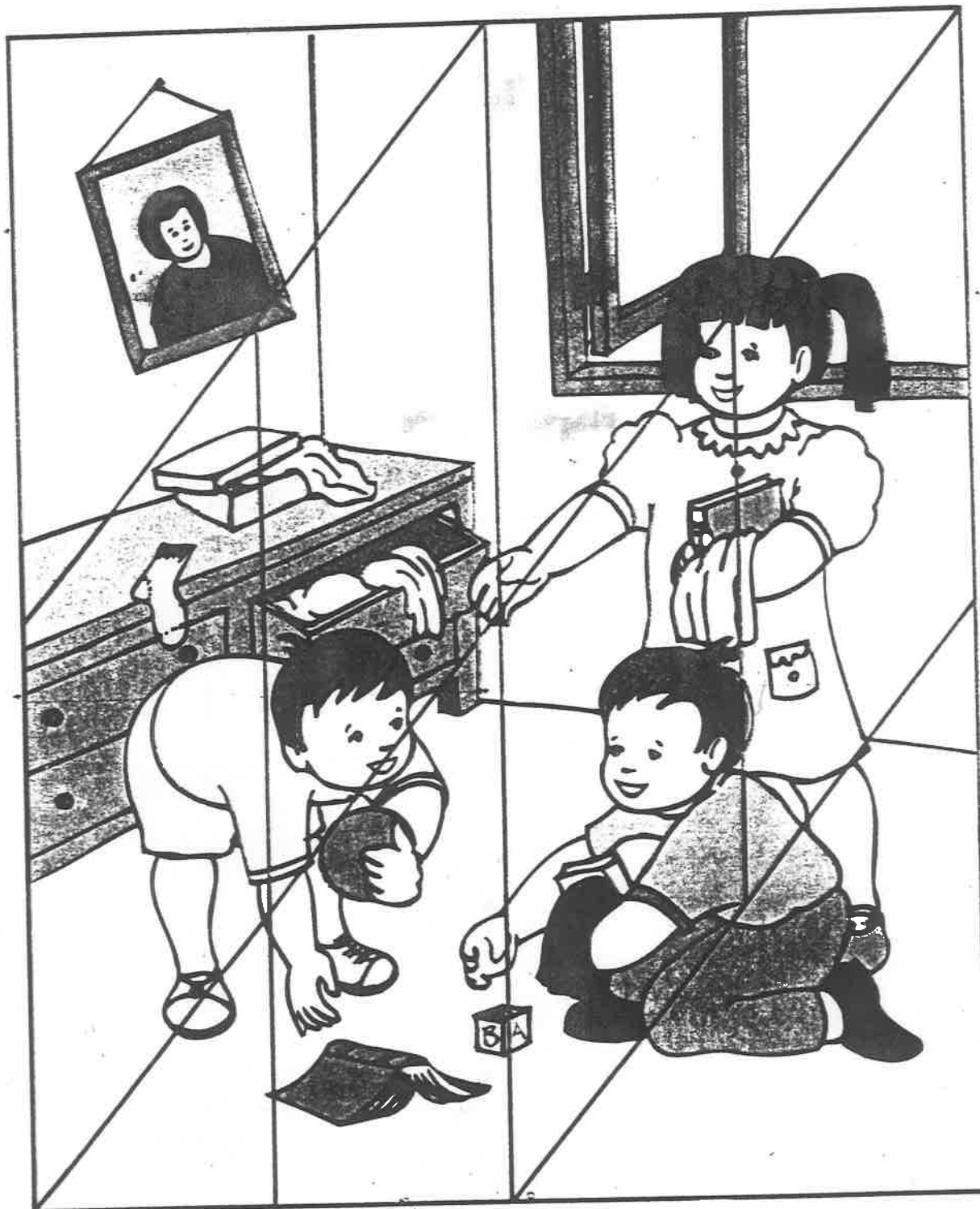
Gráfico 4



Gráfico 5



Gráfico 6

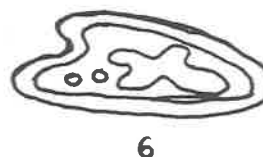
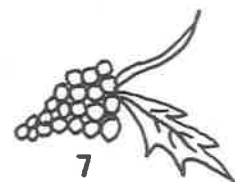
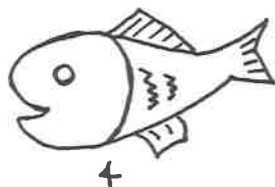
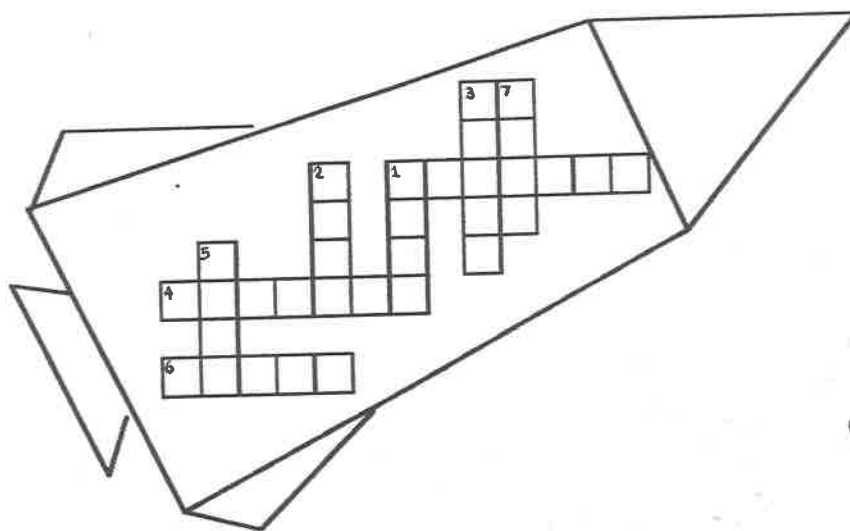


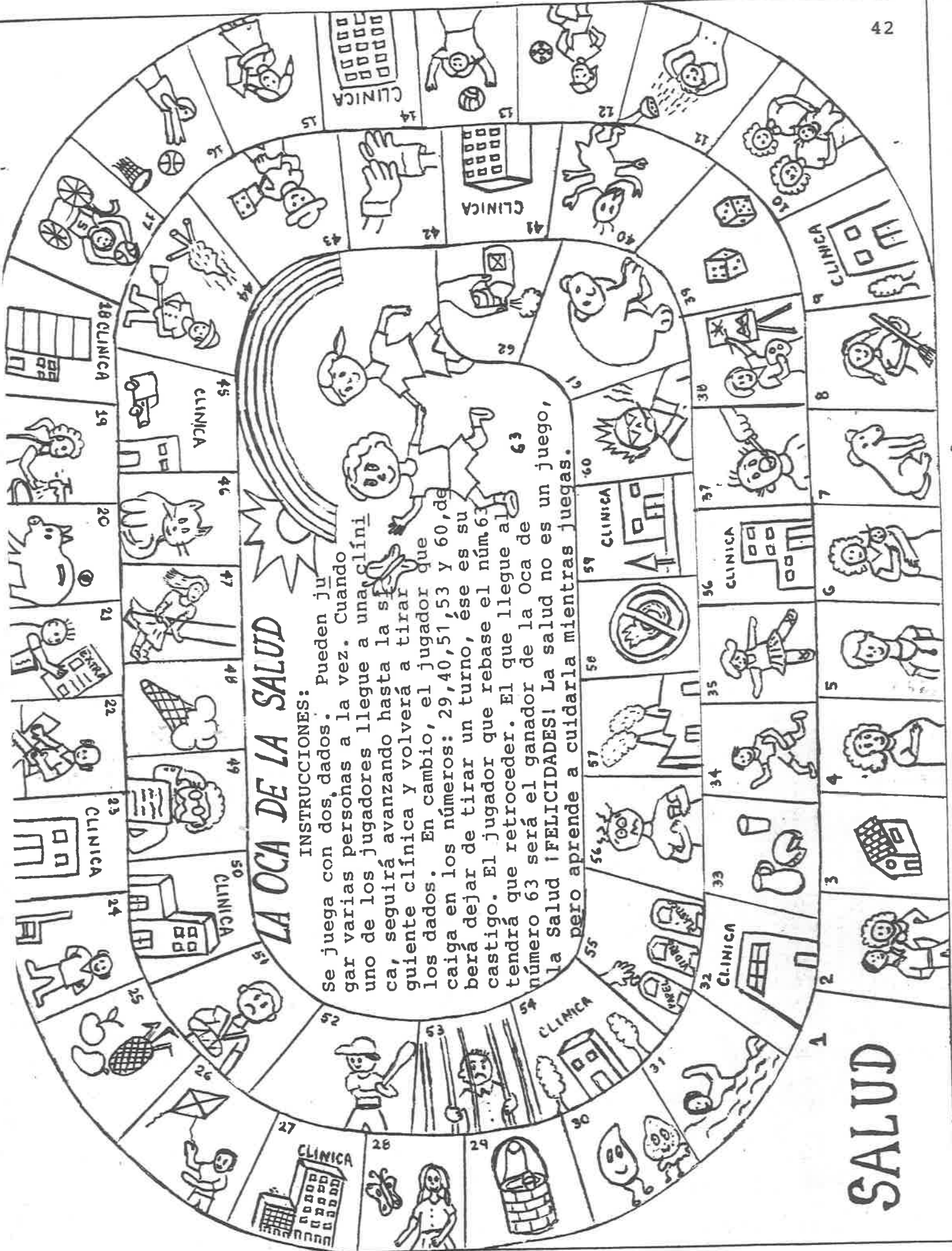
Crucigrama

(gráfico 8)

INSTRUCCIONES: Resuelve el crucigrama del cohete con los nombres de estos sabrosos y nutritivos alimentos.

¿Qué te parece? vamos a viajar al espacio y entre estrellas, cometas y planetas sabremos distinguir los alimentos que nos ayudan a jugar y vivir.





LA OCA DE LA SALUD

INSTRUCCIONES: Pueden jugar varias personas a la vez. Cuando uno de los jugadores llegue a una clínica, seguirá avanzando hasta la siguiente clínica y volverá a tirar los dados. En cambio, el jugador que caiga en los números: 29, 40, 51, 53 y 60, deberá dejar de tirar un turno, éste será castigado. El jugador que rebase el número 63 tendrá que retroceder. El que llegue al número 63 será el ganador de la Oca de la Salud ¡FELICIDADES! La salud no es un juego, pero aprende a cuidarla mientras juegas.

SALUD

Alternativa #4 ¿Quién hace más combinaciones?

El objetivo de esta alternativa es lograr en primer lugar que el niño conozca los alimentos que integran cada grupo de alimentos y lo que nos aportan cada uno de ellos, así como también dar entretenimiento y diversión al jugar para ver quien puede hacer el mayor número de combinaciones.

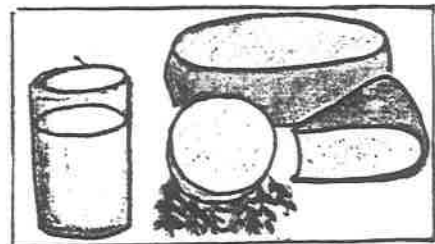
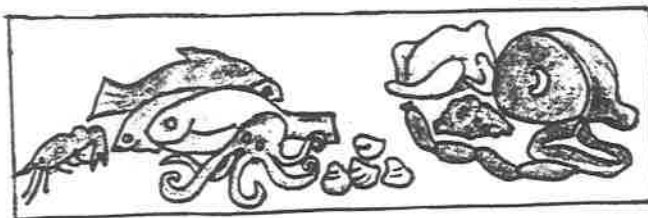
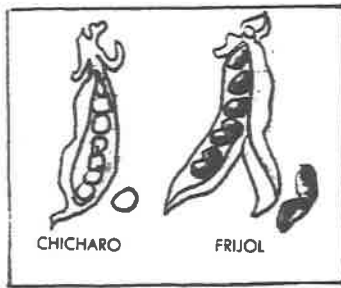
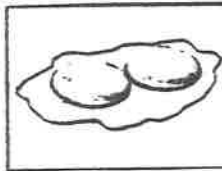
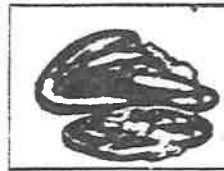
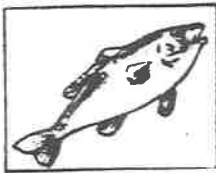
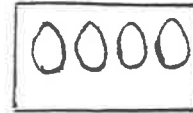
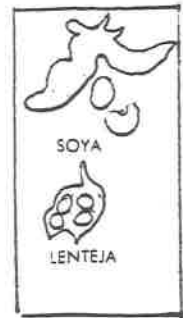
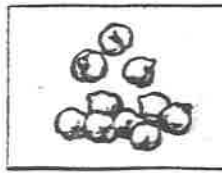
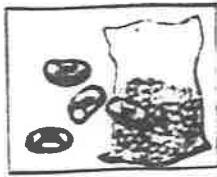
Se presentan tres láminas (gráficos 10-12); la primera con los alimentos dibujados que nos aportan energía, la segunda con las proteínas y la tercera con las vitaminas y minerales.

Se puede hacer con los nombres de alimentos (cuadro 1) o con los dibujos (en mi caso lo hago con dibujos porque son niños de primer grado y aún no conocen todas las letras, por lo tanto se les facilita más con el dibujo).

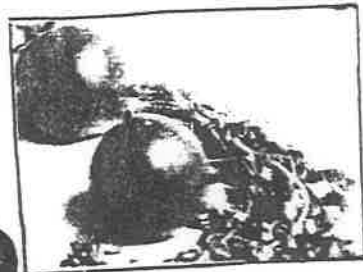
Resumen de acciones.

- 1.- **Mostrar las tres láminas de los alimentos.**
- 2.- **Se explican las reglas del juego: que hay que consumir un alimento de cada grupo por comida y se dan varios ejemplos**
- 3.- **Los alumnos se preparan con su material**
- 4.- **Se cuenta hasta tres y se inicia el juego (se dan 15 min.) es opcional el tiempo.**
- 5.- **Al terminar el tiempo los niños dicen sus combinaciones**
- 6.- **Gana el que haya logrado hacer el mayor número de combinaciones.**

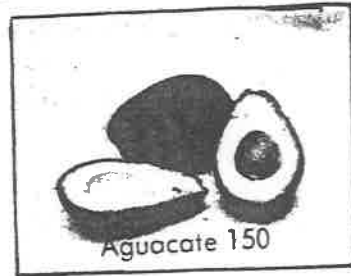
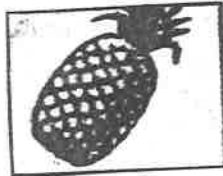
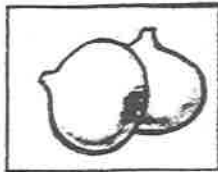
ALIMENTOS QUE NOS APORTAN PROTEINAS



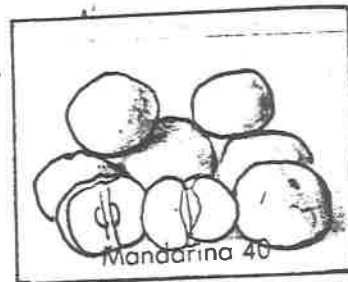
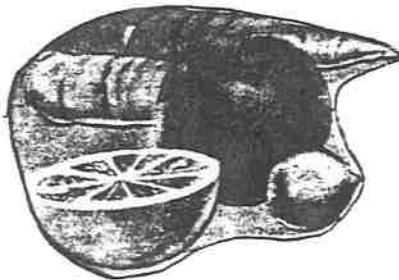
ALIMENTOS QUE NOS APORTAN VITAMINAS Y MINERALES



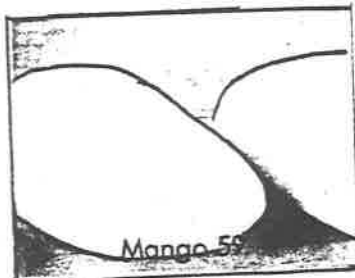
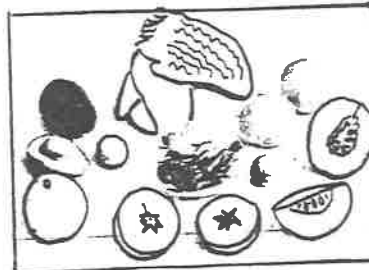
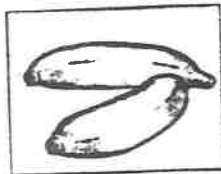
Acelga 27



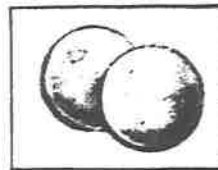
Aguacate 150



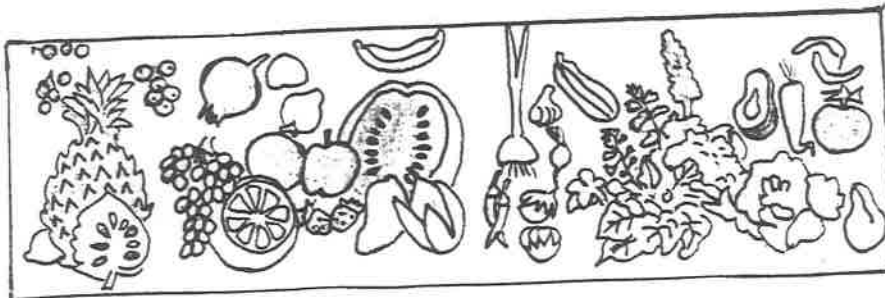
Mandarina 40



Mango 59



Calabacín 19



Alimentos que aportan principalmente:

Cuadro 1

1 ENERGÍA	2 PROTEÍNAS		3 VITAMINAS Y MINERALES	
<u>Cereales</u>	<u>Leguminosas y oleaginosas</u>		<u>Frutas</u>	
Maíz	Ajonjolí	Haba	Aguacate	Mango
Trigo	Alverjón	Lenteja	Arrayán	Melón
Arroz	Cacahuate	Nuez	Coco	Nanche
Avena	Frijol	Piñón	Ciruella	Piña
Cebada	Garbanzo	Soya	Chabacano	Pitaya
Centeno			Chirimoya	Papaya
			Guanábana	Limón
<u>Raíces</u>	<u>Carnes rojas</u>		Guayaba	Mamey
Camote	Carnero	Puerco	Mandarina	Zapote
Papa	Conejo	Res	Tejocote	Naranja
Yuca	Chivo	Visceras	Plátano	
<u>Azúcares</u>	<u>Carnes blancas</u>		<u>Verduras</u>	
Azúcar	Pescado de mar	Aves	Acelgas	Jitomate
Miel	Pescado de agua dulce		Nopales	Berros
Piloncillo			Cilantro	Quelite
			Pimiento	Coliflor
<u>Grasas</u>	<u>Leche</u>		Romeritos	Tomate
Aceite vegetal	Leche de vaca	Yoghurt	Verdolagas	Chile
Margarina	y otras	Quesos	Espinaca	Flor de calabaza
Crema			Huauzontle	Zanahoria
Mantequilla	<u>Huevo</u>			
Manteca	Huevo de gallina y otros			

REGLA DE ORO:

Para tener una alimentación equilibrada combine un alimento de cada grupo en cada comida.

Alternativa # 5 ‘Enseñar haciendo’

El poner en práctica lo explicado en teoría es, en realidad estar enseñando. Dicho de otra manera aquí el niño aprenderá a cepillarse los dientes.

Para llevar a cabo esta actividad los alumnos llevarán un vaso y su cepillo dental.

Se explica la técnica de cepillado auxiliado por láminas (gráfico 13) el maestro pondrá el ejemplo.

- Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo
- Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba
- La parte con que se mastica se cepilla con movimientos circulares
- Por último se cepilla suavemente la superficie de la lengua.

Al terminar se le dará a cada niño alrededor de 30 centímetros de hilo dental para sacar la comida que queda entre los dientes donde no llegan las cerdas del cepillo. (Gráfico 14)

- Se enredan la punta del hilo en los dedos índices dejando una distancia entre ellos
- Se introduce cuidadosamente el hilo entre los dientes
- Se desliza de adentro hacia afuera y de arriba hacia abajo o viceversa, sin presionar la encía.
- Se cambia el tramo de hilo conforme se vaya limpiando cada uno de los dientes.

Por último se harán los enjuagatorios de fluoruro de sodio para disminuir las caries ya que fortalece el esmalte de los dientes (se aplica una o dos veces al mes).

Un sobre de fluoruro de sodio de 4 gramos se disuelve en dos o más litros de agua limpia o hervida.

A cada niño se le dará lo suficiente para hacer un buche (10 ml.) en su propio vaso.

Al estar todos con su enjuagatorio el maestro también tomará su parte para ponerle la muestra.

El enjuagatorio se hace por espacio de 1 minuto y no se debe de tomar la solución (insistir sobre ello) y después escupir en un recipiente colocado en medio del semicírculo como estarán los alumnos colocados.

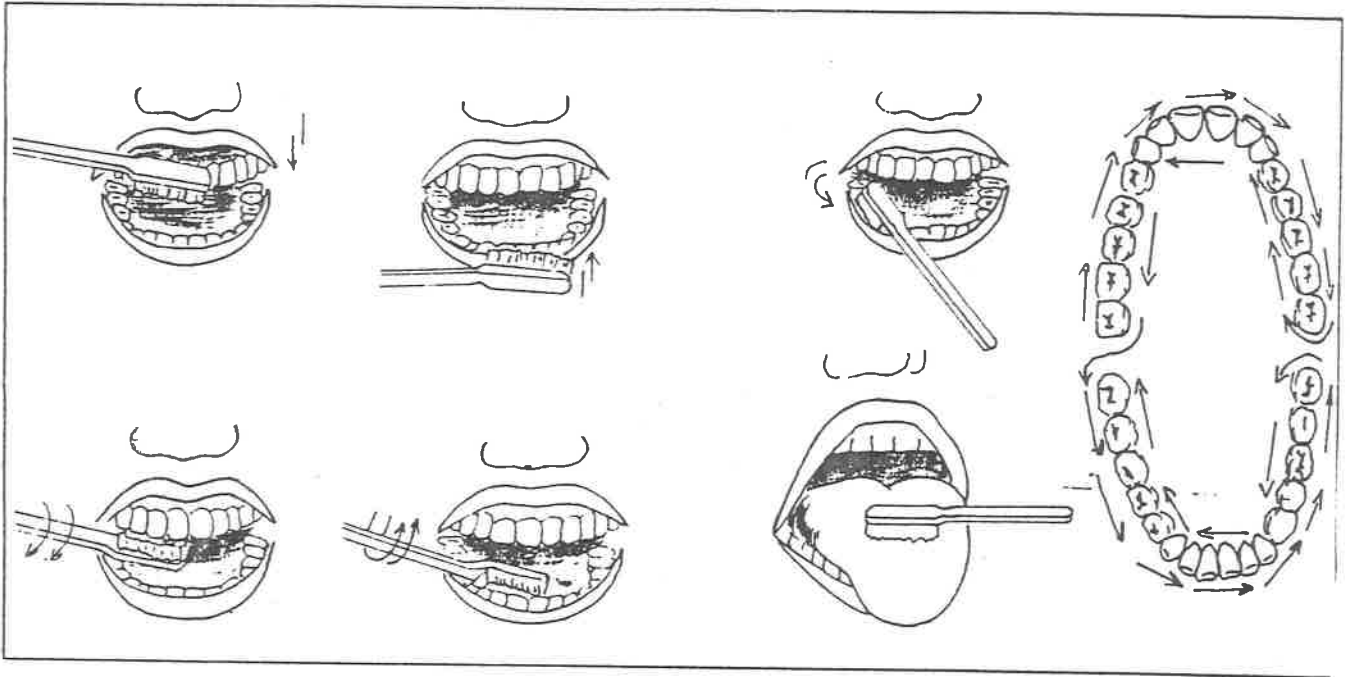
Al terminar se indica que por espacio de una hora no beban ni coman nada.

* Se recomienda realizar los enjuagatorios dos horas antes o después del recreo para evitar que coman o se enjuaguen la boca.

Resumen de acciones:

- Dar agua y pasta dental a cada niño
- Proceder al cepillado
- Usar hilo dental
- Hacer enjuagatorios de fluoruro de sodio.

Técnica correcta de cepillado



Uso de hilo dental

Alternativa # 6 “Sociedades cooperativas”

Teniendo como apoyo y respaldo teórico la nueva Ley General de Sociedades que dice en sus acuerdos que deberán desarrollar los comités escolares:

Vigilar la calidad de lo que se consume o produce, a fin de lograr principios de salud, buenos hábitos de consumo, eliminando el consumismo, el consumo de alimentos de bajo contenido nutricional. Mediante la promoción y el abasto de productos higiénicos nutritivos y baratos, así como evitar el intermediarismo y el ambulante.

Estas nuevas sociedades cooperativas estarán manejadas por maestros, padres de familia y alumnos dejando atrás las cooperativas escolares y su antiguo funcionamiento.

Se venderán productos higiénicos, nutritivos y baratos preparados por mismos padres de familia y auxiliados por alumnos y maestros.

El menú estará constituido de la siguiente manera:

- fruta de la temporada
- verduras cocidas (papitas, chayote, etcétera)
- huevos cocidos
- tostadas de ceviche (de soya)
- tacos al vapor
- aguas naturales (de limón, arroz, jamaica, etcétera)
- jugos naturales
- chocomilk
- licuados
- gorditas.

Todo esto estará sujeto a cambios según la temporada y las necesidades de cada comunidad o región.

En el mismo comité se nombrará un tesorero el cual se encargará de llevar en una libreta foliada las anotaciones correspondientes como son; entradas, salidas, utilidad, etcétera.

Cabe mencionar también que al finalizar el año escolar se hará el reparto de utilidades que será de manera equitativa, esto es el 50% para los alumnos (socios) y el otro 50% para las necesidades de la escuela.

Resumen de acciones:

- 1.- Crear una sociedad cooperativa en la escuela
- 2.- Organizarse para la compra, preparación y venta de los productos
- 3.- Preparar alimentos higiénicos y nutritivos
- 4.- Llevar el registro el tesorero
- 5.- Al final del año darle a los niños el 50% de las utilidades y
- 6.- El otro 50% se destinará para el mantenimiento material de la escuela.



Alternativa #1 "Desayunos escolares"

Logrando este propósito se estaría brindando un desayuno normal al alumno ya que con esto el niño adquiriría a un bajo costo un desayuno completo.

Esto se realizaría por un comité del D.I.F. y con madres voluntarias que hagan el trabajo de manera gratuita y rotándose los días de la semana.

Funcionaría de lunes a viernes por las mañanas en el local del D.I.F. o en un lugar destinado para realizar esta actividad.

El D.I.F. aporta los productos necesarios para preparar los desayunos y facilita local, estufas, mesas, sillas y los diversos utensilios que se requieren para la elaboración y el servicio (lo que haga falta las madres lo prestarían).

Lo que se prepararía sería a base de paquetes a escoger o como comúnmente se conoce comidas corridas con varias opciones sencillas.

- | | | |
|----------------------|---------------|--------------------|
| - huevos estrellados | - 2 hot cakes | - 1 huevo en torta |
| - frijoles | - 1 chocomilk | - frijoles |
| - tortillas y | - 1 gelatina | - café con leche |
| - 1 taza de avena | | - tortillas |

Cada paquete tendría un valor de \$1.50 (costo mínimo) para pagar gas, luz y demás gastos.

Nota aclaratoria: Los platillos que presento serían opcionales pudiendo hacer otros parecidos.

Resumen de acciones:

- 1.- Organizar el comité de trabajo D.I.F. madres de familia
- 2.- D.I.F. aporta materia prima, local y mobiliario
- 3.- Madres voluntarias colaboran con su trabajo y con los recipientes que hicieren falta
- 4.- Se elaboran menús diarios
- 5.- Se venden por las mañanas con un horario adecuado, por ejemplo: de 7:30 A.M. a 9 A.M.
- 6.- Utilidades para cubrir gastos como son el pago de agua, luz, gas, etcétera.



Se les invitará a que externen sus dudas y se les hará entrega de los folletos correspondientes.

* Se anexan láminas, películas y folletos.

Resumen de acciones:

- 1.- Citar a reunión a los padres de familia
- 2.- Conferencia del doctor con los padres
- 3.- Película de información nutricional
- 4.- Plática sobre el cólera
- 5.- Sugerencias para evitar enfermedades respiratorias
- 6.- Cómo realizar correctamente el lavado de tinacos y cisternas
- 7.- Dar folletos de estos últimos temas (cólera, enfermedades respiratorias y limpieza de depósitos).

* Se anexan las láminas utilizadas de la conferencia del doctor con sus respectivas explicaciones. (Ver anexo 1-31)



Alternativa # 9 ‘Para la conservación de la salud’

Esta alternativa la considero de mucha importancia ya que con ella pretendo acumular el mayor número de datos necesarios que debemos tener de nuestros alumnos para resolver o ayudar a situaciones que se suelen presentar en las escuelas, como son accidentes, ayuda médica, así como para brindarle al alumno el mejor ambiente de trabajo posible.

Acciones preventivas:

- 9.1. Revisar al inicio del año escolar si el niño tiene todas las vacunas que a esta edad debe de tener (ver cartilla p. 60 y 61)
- 9.2. Enviar a revisión médica a los alumnos que así lo requieran (Observar forma p. 63)
- 9.3. Elaborar fichas individuales (se anexa ejemplo p. 65)
- 9.4. Adecuación del ambiente.
- 9.5. Campañas: contra la caries y los piojos.
- 9.6. Cuadro de registro de niños estudiados por grupo. Programa “salud escolar” (ver anexo 32 y 34)
- 9.7. Tabla estimativa de nutrición según talla para la edad (ver anexo, tablas 35-38).

* Las explicaciones y documentos complementarios de apoyo a las acciones se incluyen enseguida, y los más amplios en los anexos.

9.1. Cartilla de vacunación

Al inicio del año escolar o sea al momento de inscribir a los alumnos al primer grado se le pedirá al padre de familia la cartilla nacional de vacunación para ver si el alumno tiene todas las vacunas correspondientes a su edad (tomar nota de ello) y regresar la cartilla.

Este dato se utilizará para el llenado de las fichas individuales que más adelante se presenta (9.3.) y para enviarlo al centro de salud más cercano si así se requiere.

La cartilla de manera normal deberá estar casi llena, solo le faltarán dos vacunas al niño que serán la de BCG (tuberculosis) y la del refuerzo del antisarampión, ambas vacunas se aplican a los seis años (generalmente en la escuela primaria).

La finalidad de esta alternativa es evitar que niños sin vacunas se presenten a la escuela y puedan enfermar o contagiar a los demás compañeros.

La cartilla deberá presentar las fechas de aplicación de cada una de las vacunas y seguida de la firma y el sello de la persona e institución que la aplicó (ver forma adjunta).

* Se anexa cartilla.

PAPÁ Y MAMÁ VACÚNENME

CONTRA EL SARAMPIÓN

Pues es una enfermedad infecciosa
y muy peligrosa.
Se previene con
la vacuna contra el Sarampión.



CONTRA EL TÉTANOS

que es una enfermedad infecciosa que
afecta el sistema nervioso
puede ser mortal.
Se previene con la vacuna
contra el tétanos.

Además se administrará:

- Vitamina "A"
a niños que tengan entre
6 meses y 4 años de edad.
- Albendazol
a niños que tengan entre
2 y 14 años de edad,
para evitar la parasitosis
intestinal.



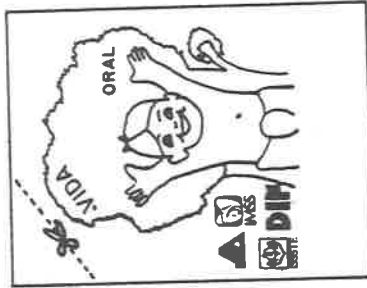
CARTILLA NACIONAL DE VACUNACION

GRATIS










SISTEMA NACIONAL DE SALUD

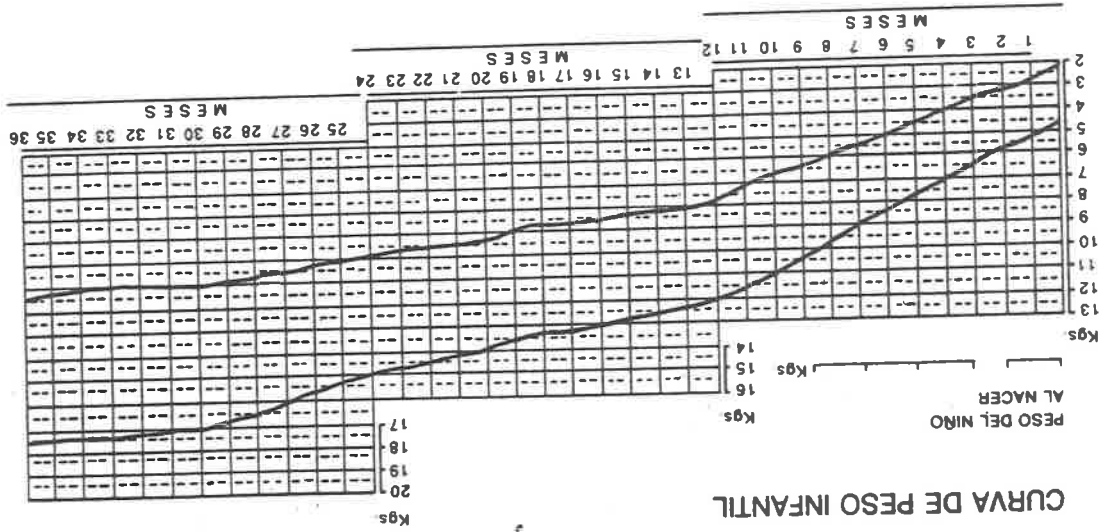
SI SU NIÑO
TIENE DIARREA
DELE SUERO
ORAL Y NO
SUSPENDA LOS
ALIMENTOS



PAUTAS DE DESARROLLO

 A LOS 3 MESES - Sostiene la cabeza	 A LOS 6 MESES - Se sostiene sentado con apoyo	 A LOS 9 MESES - Se mantiene sentado solo	 A LOS 12 MESES - Camina con apoyo	 A LOS 18 MESES - Camina solo	 A LOS 2 AÑOS - Corre	 A LOS 3 AÑOS - Salta con los dos pies
---	--	---	--	--	---	--

CURVA DE PESO INFANTIL



SEXO MASC. FEM.

DATOS GENERALES DEL MENOR

NOMBRE _____
Primer Apellido Segundo Apellido Nombre

FECHA DE NACIMIENTO _____
Año Mes Día

LUGAR DE NACIMIENTO _____
Ciudad o Población Municipio Estado

DOMICILIO _____
Calle y Número Colonia Ciudad Estado

FECHA DE REGISTRO _____
Año Mes Día

LUGAR DE REGISTRO _____
Ciudad o Población Municipio Estado

ESQUEMA BASICO DE VACUNACION

		BOSES	EDAD	FECHA DE VACUNACION			
SABIN	POLIOMIELITIS		AL NACER				
			AL INGRESO A LA ESCUELA				
		PRELIMINAR	AL NACER				
		1a.	2 MESES				
		2a.	4 MESES				
		3a.	6 MESES				
		ADICIONAL	DIAS NACIONALES DE VACUNACION				
			2 MESES				
			4 MESES				
			6 MESES				
			2 AÑOS				
			4 AÑOS				
			9 MESES				
			1 AÑO				

9.2. Enviar a los alumnos que así lo requieran a atención médica.

A continuación se muestra una forma llamada volante de referencia para llenar con los datos del alumno que se detectan con problemas como son:

Vacunación, nutrición, agudeza visual, agudeza auditiva, postura, salud bucal y otros que se presentan en la forma.

Cuando el maestro detecta algún trastorno al respecto, se llenará dicho volante y se enviará al padre para que este lo lleve de inmediato al centro de salud más cercano y se le brinde la atención que se requiera y de manera gratuita.

Este volante se presenta en tres partes para ser desprendidas; la parte de enmedio la llenará el maestro con los datos del niño y el problema que detectó y las otras dos partes las llenará el doctor cuando haya revisado al niño, se rendirá un informe de la problemática regresando el doctor al maestro las dos partes que él llenó, la parte de enmedio se queda en el expediente de la clínica.

De esta manera los niños tienen atención médica por medio de la escuela y gratuita.
(Ver forma en la página siguiente).

SE TALON DE REGISTRO SSA

FOLIO _____ FECHA
DIA MES AÑO

ALUMNO _____

EDAD _____ SEXO _____

MOTIVO(S) DE REFERENCIA DIAGNOSTICO(S) DEL MEDICO

1	1	VACUNACION	8	6	SALUD BUCAL
2	2	NUTRICION	7	7	PIEL
3	3	AGUDEZA VISUAL	8	8	APRENDIZAJE CONDUCTA
4	4	AGUDEZA AUDITIVA	9	9	AUSENTISMO POR SALUD
5	5	POSTURA	10	10	ACCIDENTES

OTROS _____

ASISTIO A CONSULTA SI _____ NO _____

RECIBIO ATENCION SI _____ NO _____

SATISFECHO DEL SERVICIO SI _____ NO _____

SE RESOLVIO EL PROBLEMA SI _____ NO _____

MOTIVO _____

(PARA EL INFORME DEL MAESTRO) **A**

SE REFERENCIA DE ALUMNOS SSA

FOLIO _____ FECHA
DIA MES AÑO

CENTRO DE SALUD _____
 DOMICILIO _____
 TELEFONO _____

C. JEFE DE LA UNIDAD DE SALUD.
 CONFORME A LO ESTABLECIDO EN EL CONVENIO
 SSA, SEP, ENVIO A ESE SERVICIO PARA SU ATEN-
 CION, AL ALUMNO.

POR HABERSELE ENCONTRADO PROBLEMA(S) DE

1	VACUNACION	8	SALUD BUCAL
2	NUTRICION	7	PIEL
3	AGUDEZA VISUAL	8	APRENDIZAJE CONDUCTA
4	AGUDEZA AUDITIVA	9	AUSENTISMO POR SALUD
5	POSTURA	10	ACCIDENTES

OTROS _____

ATENTAMENTE _____

NOMBRE Y FIRMA DEL MAESTRO _____

ESCUELA _____

(PARA ENTREGAR EN EL SERVICIO DE SALUD) **B**

SE CONTRARRREFERENCIA SSA

FOLIO _____ FECHA
DIA MES AÑO

C. PROFESOR _____
 EL ALUMNO _____

POR HABERSELE ENCONTRADO PROBLEMA(S) DE

1	VACUNACION	8	SALUD BUCAL
2	NUTRICION	7	PIEL
3	AGUDEZA VISUAL	8	APRENDIZAJE CONDUCTA
4	AGUDEZA AUDITIVA	9	AUSENTISMO POR SALUD
5	POSTURA	10	ACCIDENTES

OTROS _____

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES _____

ATENTAMENTE _____

NOMBRE Y FIRMA DEL MEDICO _____

UNIDAD DE SALUD _____

(PARA DEVOLVER AL MAESTRO CON EL ALUMNO) **C**

9.3. Fichas individuales

La finalidad de realizar estas fichas de cada alumno es para tener la información y el control, para la prevención de la desnutrición, en caso de accidentes en la escuela poder llevarlo a atención médica y de manera oportuna poder brindar datos correctos así como la información básica requerida.

Esta ficha comprenderá los datos elementales necesarios en una institución educativa a nivel grupo y se hará al iniciar el ciclo escolar llenándose al ingresar el alumno al primer grado o cuando el alumno se integre a la escuela en los diversos grados y fecha.

Los datos que contiene son los siguientes: nombre del alumno, edad, talla, peso, resultado de la medición con la cinta cimder, estado de nutrición, vacunas aplicadas y faltantes, enfermedades padecidas, alergias, domicilio particular, teléfono y nombre del padre o tutor.

Algunos datos se van actualizando mes con mes como son la talla y el peso.

* Ver ejemplo de ficha página siguiente.

FICHA INDIVIDUAL (RESUMEN DE DATOS)

ESCUELA _____ CICLO ESCOLAR _____

NOMBRE DEL ALUMNO: _____ GRADO: _____

EDAD: _____ TALLA _____ PESO _____ RESULTADO DE LA CINTA CIMDER _____

ESTADO DE NUTRICIÓN: _____ VACUNAS: COMPLETAS () INCOMPLETAS ()

FALTANTE (S) _____ ENFERMEDADES PADECIDAS _____

ALERGIAS _____

DOMICILIO _____ TEL. _____

NOMBRE DEL PADRE O TUTOR _____

OTROS DATOS _____

MESES	AGOSTO	SEPT.	OCT.	NOV.	DIC.	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.
ASPECTOS											
TALLA											
PESO											

COMENTARIOS DEL MAESTRO: _____

9.4. Adecuación del ambiente

Dicha actividad a lo mejor no es muy común pero considero muy importante poner a la práctica ya que vigilar y acondicionar los espacios de trabajo de los alumnos es brindarles oportunidad de desenvolverse de la mejor manera y sobre todo protegerlos de: la vista, el oído, malas posturas, accidentes diversos, etcétera, estos perjuicios que recibe el niño en ambientes escolares no higiénicos son:

- La mala iluminación o los caracteres defectuosos de los libros de texto ocasionan fatiga visual
- los patios de recreo insuficientes o inadecuados provocan múltiples accidentes
- la falta de ventilación en el aula permite la propagación de enfermedades contagiosas como la tos y la gripe
- la ubicación de la construcción del edificio escolar en cuanto a la entrada de luz solar de tal manera que no dañe la vista del educando
- la falta de ventilación en los sanitarios también provoca enfermedades al no permitir el aireamiento debido
- el mobiliario inadecuado ocasiona defectos posturales e incluso hasta desviación de la columna vertebral.

Las escuelas no deberán construirse cerca de fábricas, porquerizas, fuentes de ruidos, carreteras, etcétera, ya que todo ello son fuentes de infección y de ruido que entorpece el trabajo escolar.

Resumen de acciones:

- Trabajar en aulas bien iluminadas. Si la luz pega directamente colocar cortinas
- Quitar de los patios todo aquello que pueda provocar accidentes
- Abrir ventanas para trabajar en salones bien ventilados
- Colocar ventanas en los baños para su ventilación e iluminación
- Si se tiene el privilegio de fundar escuela; construirlas orientadas de norte a sur y en áreas alejadas de las diversas fuentes de contaminación
- Tener a los alumnos en mobiliario adecuado e indicar la correcta postura de trabajo.

9.5. Campaña contra la caries y los piojos

Caries

- Brindar información a los alumnos respecto a la caries
- Pegar láminas alusivas a dicha temática
- Practicar el cepillado todos los días después del recreo (de la manera explicada con anterioridad)
- Dar folletos que expliquen la importancia de la higiene bucal para la prevención de enfermedades.

“ Se anexan folletos en las páginas siguientes.

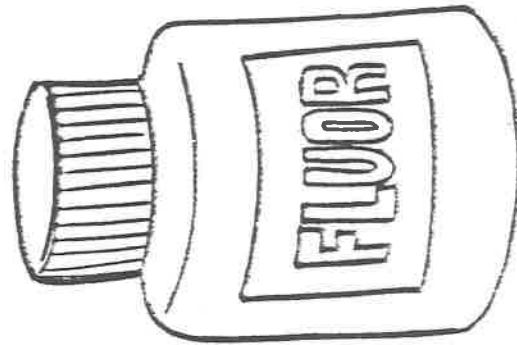
Piojos:

- Promover el baño diario
- Cortar el cabello con regularidad (niños) y peinarlo diariamente
- Las niñas peinar y recoger el pelo (para evitar contagios)
- No usar el peine de personas con piojos
- Que las madres realicen la revisión diaria (espulgarlos)
- Si a pesar de la aplicación de las anteriores medidas el problema continuara se recomendará lo siguiente:
- El uso de shampoo y loción Her-klean pero si no se puede comprar, entonces se recomienda:
- Enjuagar con benzoato de bencilo o bencilo samisán que aunque es para la sama, también es muy efectivo para acabar con los piojos y éste se puede obtener en el sector salud de manera gratuita.

Modo de empleo:

Se disuelven 60 ml. de bencilo en dos litros de agua y se aplica en todo el cuero cabelludo y el pelo, enseguida se cubre durante dos horas y se enjuaga. Para mayor información ver película.

5.- EVITA LOS DULCES ENTRE COMIDAS.



Admencito
a la
Salud
IMSS
DE LOS TRABAJADORES

SUBDIRECCION GENERAL ADMINISTRATIVA
Jefatura de Servicios de Desarrollo de Recursos Humanos

4

Importancia de la Higiene Bucal para prevenir enfermedades

PROTEGELOS CON FLUOR

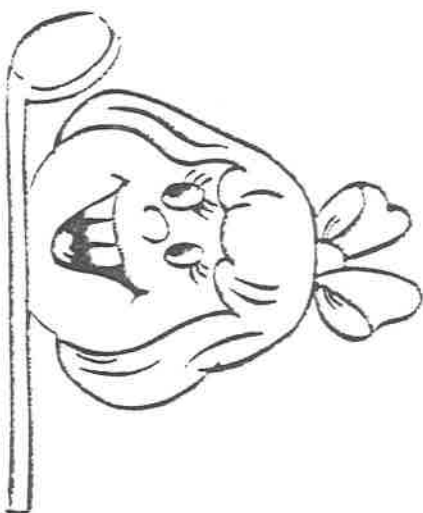
COORDINACION GENERAL DE COMUNICACION SOCIAL / PUBLICACIONES

PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL

1.- CEPILLA BIEN TUS DIENTES
DESPUES DE CADA COMIDA.



3.- VISITA A TU DENTISTA REGULARMENTE.



2.- UTILIZA EL HILO DENTAL

HIGIENICA

LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS SE DEBE LLEVAR A CABO CON EL MÁXIMO DE LIMPIEZA Y PROCURAR QUE LA PRESENTACIÓN DE LOS PLATILLOS SEA AGRADABLE A LA VISTA Y AL OLFATO.

ADEMÁS, MANTÉN SIEMPRE BIEN TAPADA LA BASURA.



RECUERDA SIEMPRE

- EVITAR LOS DULCES ENTRE COMIDAS.
- EVITA ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS (PRODUCTOS CHATARRA)
- COCINA CON POCA GRASA.
- LIMITA EL CONSUMO DE SAL Y CONDIMENTOS.
- TOMA TUS ALIMENTOS CON HORARIOS REGULARES Y SIN PRISA.
- HIERVE EL AGUA QUE TOMAS.
- PREFIERE ALIMENTOS LIMPIOS Y PREPARADOS EN CASA.

Alimentación para la Salud Dental

RECUERDA...
PARA MANTENER LOS DIENTES SANOS DEBEMOS
ALIMENTARNOS BIÉN.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN DEBERÁ SER COMPLETA:
CARBOHIDRATOS Y LÍPIDOS = ENERGÍA.

PROTEÍNAS = FORMACIÓN DE TEJIDOS
Y ANTICUERPOS.

MINERALES - FORMAN PARTE DEL CUERPO
Y AUXILIAN EN ALGUNAS FUNCIONES.

AGUA - MANTIENE EL EQUILIBRIO DE LOS
NUTRIENTES Y SIRVE DE VEHÍCULO.

VITAMINAS - AYUDAN AL BUEN FUNCIONAMIENTO
DEL CUERPO.

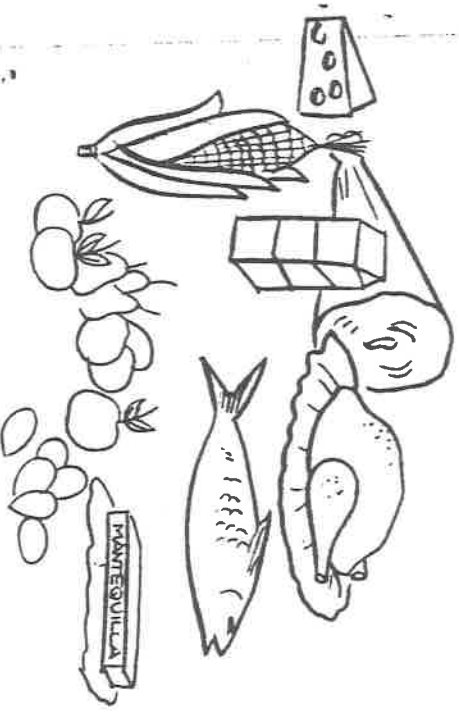


EQUILIBRADA

FRUTAS Y VERDURAS: PROPORCIONAN VITAMINAS,
MINERALES Y FIBRAS.

CEREALES, LEGUMINOSAS Y RAÍCES: PROPORCIONAN CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y FIBRAS.

PRODUCTOS ANIMALES: PROPORCIONAN PROTEÍNAS.



VARIADA

NINGÚN ALIMENTO CONTIENE TODOS LOS NUTRIENTES
CAMBIA SEGUIDO DE MENÚ, COMBINANDO LOS DISTINTOS ALIMENTOS, BENEFICIANDO A TODA LA FAMILIA

9.6. Instrucciones de llenado del cuadro de registro de niños estudiados por grupo, programa Salud Escolar.

- 1.- Se enumeran los alumnos y se anotan en orden alfabético
- 2.- Se anota la edad y enseguida su promedio escolar
- 3.- Se les hace la prueba de la agudeza visual utilizando la cartilla optométrica y una tarjeta de cartón para cubrir los ojos y en la columna se anota el resultado correspondiente.

Procedimiento:

- Platique con los niños lo que van a hacer y la importancia que tiene la vista para su salud y su aprendizaje.
- Revise a los niños uno por uno y evite que los demás vean la cartilla.
- Coloque la cartilla a la altura de los ojos del niño, sobre una pared iluminada y sin reflejos - nunca entre ventanas- no es recomendable forrar la cartilla con material transparente.
- Siente al niño a cinco metros de distancia de la cartilla, derecho y sin ladear la cabeza.
- Explíquele que deberá cubrirse el ojo izquierdo con la tarjeta, sosteniéndola con la mano del mismo lado. El ojo no debe cerrarse ni oprimirse.
- Examine el ojo derecho, señalando cada una de las letras de la cartilla, de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha.
- Pida al niño que indique las posiciones de los palitos de la letra E. Si utiliza otro tipo de cartilla, que identifique las letras o figuras.
- Observe al niño mientras lo examina para detectar sus movimientos o gestos y cuide que no se destape el ojo cubierto.
- Anote el último renglón que puede ver con claridad con ese ojo.
- Repita el procedimiento para examinar el ojo izquierdo, ahora con el derecho cubierto. Anote también el último renglón que distinguió claramente.

La agudeza visual se califica para cada ojo por separado. Se considera adecuada cuando el niño puede ver con claridad las figuras de la cartilla hasta la antepenúltima fila 20/30. (ver anexo 32)

4.- Para la prueba de la agudeza auditiva no se requiere de ningún material especial solo llevar al niño a un lugar alejado del ruido y hacer este sencillo procedimiento:

- Frote cuatro o cinco veces con el dedo índice el borde superior de la oreja derecha del niño, enseguida, frote cuatro o cinco veces sus dedos pulgar con índice y medio al mismo oído del niño sin tocarlo. Se preguntará al niño cual de los dos sonidos escuchó mejor y se anota enseguida se hace el mismo procedimiento en el oído izquierdo. Se registrará como problema auditivo si el niño escucha mejor el frote sobre la oreja (transmisión ósea), que el frote de sus dedos frente a ella (transmisión aérea).

Pida al niño que abra la boca y le muestre los dientes superiores; dé sobre ellos dos o tres golpes suaves con la uña de su dedo medio. Pregunte al niño de qué lado oye mejor el sonido producido o si lo escucha igual en ambos oídos. Registre como problema si lo escucha con mayor intensidad en cualquiera de los lados.

5.- Para calificar los defectos posturales se requiere de una observación cotidiana del maestro y se puede sospechar que alguno de sus alumnos padece problemas de postura cuando:

- Se queja de dolor de piernas o pies al estar parado, caminar o correr.
- Cojea o camina con las puntas de los pies hacia adentro o exageradamente hacia afuera.
- Se le ven las piernas arqueadas, las rodillas muy juntas o separadas.
- Se observan desviaciones no comunes en el tronco de su cuerpo.
- Deforma el talón de sus zapatos o gasta más la parte interna que la externa del tacón.

Usted puede confirmar estos problemas con un examen sencillo de aplicar, en su salón o en el patio, aprovechando las clases de educación física.

Para hacerlo se requiere.

- Una regla para medir.
- Una plomada (puede ser una goma o una llave amarrada a un hilo de 60 centímetros).
- Un cojinete delgado de hule espuma o si dispone de el, un plantoscopio.
- Pintura vegetal o anilina.

- Hojas blancas, preferentemente de cartulina, una por cada alumno.
- Un trozo de tela limpia o toallas de papel.

Procedimiento.

- Explique a los niños lo que van a hacer y la importancia de este examen para su salud. Solicíteles que ese día vayan con pantaloncillos cortos y camiseta.
- Indique a los alumnos que anoten su nombre o hágalo usted, en cada hoja o cartulina, si aún no saben hacerlo.
- Examine niño por niño y registre en una cara de la hoja sus observaciones. En la otra cara, los niños marcarán las huellas de sus pies.
- Pida al niño que doble su mano derecha hacia abajo, tome el pulgar derecho con los dedos de la mano izquierda y lo empuje hacia el antebrazo, sin forzarlo.

Considere elasticidad excesiva de las articulaciones si alcanza a tocar con el pulgar el antebrazo del mismo lado. Repita el procedimiento para examinar la mano del lado izquierdo y registre el resultado.

- Con el niño de pie, con sus zapatos puestos, parado sobre una superficie lisa y de espalda a usted, observe el talón y el desgaste de sus tacones.
- Anote si uno o los dos tacones están más gastados por adentro que por afuera, o si el talón del zapato está deformado.
- Pida al niño que se quite los zapatos y los calcetines y se pare descalzo con el pie derecho, sobre el cojinete de hule espuma, previamente impregnado con la pintura vegetal. También puede hacerlo con un rodillo y tinta.
- Después instrúyalo que apoye el pie, ya entintado, en la hoja blanca colocada sobre el piso. Primero el talón y luego el resto del pie sin menearlo.
- Posteriormente, indíquele que limpie su pie con el trapo o bien con una toalla desechable.
- Compare la huella de ambos pies con la figura en la siguiente página, para observar si el niño tiene formado el arco o padece pie plano.
- Posteriormente coloque al niño frente a usted, en posición de firmes y observe sus piernas:
- Si al juntar las rodillas, entre sus tobillos existe una distancia mayor de cinco centímetros, sus piernas están arqueadas hacia afuera.

- Si al juntar los tobillos, entre las rodillas hay más de cinco centímetros, están arqueadas hacia fuera.
- Indique al niño que camine de ida y vuelta en línea recta y obsérvelo. Anote si cojea al caminar o encuentra que las puntas de los pies se dirigen hacia dentro o exageradamente hacia afuera.
- Ahora, con el niño de espalda a usted, coloque la plomada en el centro de la base de su cuello y observe si la cuerda pasa en medio de las nalgas.
- Después observe si están a la misma altura las caderas y los hombros.
- Anote si el cordón de la plomada se desvía hacia cualquier lado o si es notoria la diferencia de alturas de hombros o caderas.
- Por último, pida al niño que se pare con la espalda pegada a una pared lisa, con las rodillas y los pies juntos.

Obsérvelo de perfil y registre si no están en contacto con la pared, al mismo tiempo, los talones, las nalgas, la espalda y la cabeza.

Esto significa que tiene exageradas las curvaturas normales de la columna vertebral.

Finalmente proceda a anotar en la hoja de cada niño si se le encontró:

- Elasticidad aumentada de los dedos pulgares.
- Deformación de los talones de los zapatos.
- Desgaste excesivo de los tacones en su parte interna o externa,
- Pie plano.
- Piernas arqueadas de los pies.
- Rotación de los pies hacia adentro o hacia afuera al caminar o si cojea.
- Desviaciones de la columna vertebral.
- Desnivel en la altura de hombros o caderas.
- Falta de contacto con la pared de talones, nalgas, espalda o cabeza.

Si se encuentra cualquiera de esos problemas, comente con los padres del niño la importancia de atenderlos de inmediato, llevándolo a la unidad de salud.

Sensibilícelos sobre la necesidad de colaborar en su caso con los ejercicios que le recomienden, así como el uso de los auxiliares ortopédicos, en su caso.

6.- La nutrición se toma con la cinta cimder o nutricinta en el brazo izquierdo en la parte media del brazo entre el hombro y el codo según la edad y el color que presente la cinta será el resultado, si sale blanca el niño tiene sobrepeso para su edad, si le sale verde el niño está bien nutrido, si es amarilla tiene problemas de alimentación y el color rojo significa que el niño está desnutrido y que requiere de atención médica urgente. (ver anexo 33 y 34)

7.- Por último se hace la revisión de las caries y se anota en la columna correspondiente.

9.7. Tabla estimativa de nutrición según talla para la edad.

Se hace una lista de los alumnos, anotando edad con años cumplidos y meses, se toma la talla de cada alumno, se observa la tabla si es niño la azul y si es niña la rosita, se localiza en la primera y segunda columnas la edad, después de acuerdo a lo que midió se lee el resultado que puede ser desde una desnutrición severa, a moderada o normal.

Cabe señalar que la talla se toma utilizando correctamente la escuadra y el tallímetro, utilizando una pared lisa que forme con el piso un perfecto ángulo de 90° y se pega con una chinche el tallímetro de manera vertical.

Se miden los niños sin zapatos, gorras, ni moños o colitas, que estén bien parados, con los pies juntos y talones pegados a la pared, cabeza erguida y pegada a la pared, espalda y pompis igualmente. Ya que el niño está en esta postura se coloca la escuadra sobre la cabeza del niño formando junto con la pared un ángulo de 90° , se toma la lectura de la medida en centímetros y medios centímetros, se anota la medida en el formulario de registro de medida de talla.

* Ver anexo 35-38

Alternativa # 10 "compartir"

El objetivo de esta alternativa es brindar información a las madres de familia de manera muy especial ya que se les ofrecerá además de una guía de higiene en la preparación de alimentos, sugerencias para facilitar los desayunos, formas para abrir el apetito por las mañanas y recetas práctica, económicas y nutritivas.

Se convocan las madres a reunión de información, una vez reunidas se inicia con la higiene en la preparación de alimentos llevando a la práctica las reglas fundamentales, enseguida les daré a conocer las sugerencias para facilitar los desayunos, formas prácticas para que a los niños se les abra el apetito por las mañanas, ya que generalmente es un pleito diario hacer que los niños almuercen y por último, ofrecerles recetas sencillas y sobre todo económicas (accesibles para cualquier bolsillo).

Los invito a compartir y ojalá les sean de utilidad algunas de las sugerencias.

Higiene en la preparación de alimentos

La higiene en la preparación y consumo de alimentos es indispensable. No observar las reglas fundamentales puede contaminar la comida y hacerla vehículo de enfermedades.

Lave muy bien sus manos antes de preparar los alimentos y con especial cuidado las uñas. Es conveniente cubrir el cabello con una mascarada. Si tiene alguna herida cúbrala con una curita.

Frecuentemente las verduras se riegan con aguas negras, por lo que debe lavarlas con agua y frotarlas con escobeta o zacate; las lechugas, berros, coles, espinacas y productos similares deben lavarse hoja por hoja.

No compre ni consuma ningún alimento que huelga mal o parezca descompuesto. No adquiera sus alimentos en establecimientos clandestinos, ya que suelen vender productos adulterados o contaminados. En especial, tenga cuidado con el queso, crema, pescado, mariscos y embutidos, pues se descomponen fácilmente.

La leche bronca, si no se hierve, puede transmitir enfermedades como la fiebre de Malta o la tuberculosis. Hierva también el agua por lo menos 10 minutos después de que suelte el primer hervor. No la tome inmediatamente que enfríe, espere unos minutos más para que recupere el oxígeno que perdió al hervirla. Cueza la carne a alta temperatura.

Proteja los granos y harinas de insectos y roedores, guardándolos en frascos de vidrio tapados. Cubra los alimentos preparados para evitar que se paren en ellos las moscas, pues los contaminan fácilmente; para alejar las moscas de su casa cubra bien la basura. Guarde todos los sobrantes en el refrigerador.

Organice su despensa clasificando los alimentos de acuerdo con los tres grupos. Algunos alimentos pueden almacenarse largo tiempo como los granos, harinas, latas, leche evaporada o en polvo. De esa manera puede planificar mejor sus compras de acuerdo con lo que va haciendo falta. Cuando compre productos industrializados escoja el que le ofrece más por un menor precio; consulte el peso neto que aparece en la etiqueta.

Sugerencias para facilitar los desayunos.

- * Considere al desayuno toda una comida
- * Reserve tiempo suficiente
- * Siéntese a comer y saboree su desayuno; si es en familia mejor
- * Planee los desayunos con anticipación; esto le ahorra tiempo, le permite organizar sus compras y evita desperdicios
- * Distribuya las labores entre los miembros de la familia por ejemplo; los niños pequeños pueden ayudar a poner y quitar la mesa. Los mayores colaboran a preparar los platillos, etcétera.
- * Adapte el desayuno a su estilo de vida; horario, actividades, gustos, apetito, presupuesto, etcétera
- * Procure que sea variado
- * Utilice sobrantes de otras comidas y combínelos con diferentes alimentos
- * Si dispone de poco tiempo:
 - Deje la mesa puesta la noche anterior
 - Adelante la preparación del platillo
 - Si cuenta con congelador, cocine para varias veces. Prepare más cantidad y congele, así tendrá un platillo listo en poco tiempo
 - Fomente en su familia el hábito de desayunar sobre todo en los niños.

Doce formas sabrosas de abrir el apetito por las mañanas:

- 1.- Frijolitos con queso espolvoreado, encima salsa y tortillas recién hechas
- 2.- Machaca con huevo, tortillas de harina y jugo de frutas de temporada
- 3.- Molletes (bolillos con frijoles) con salsita de: jitomate, cebolla y perejil más un jugo de naranja
- 4.- Un huevo estrellado sobre una tortilla de maíz o un pan tostado, fruta de la estación
- 5.- Quesadillas al comal con un jugo fresco
- 6.- Frijolitos de la olla con arroz blanco, además de una fruta de la temporada
- 7.- Avena con leche y trocitos de fruta
- 8.- Tlacoyos (de haba, requesón o frijol) acompañados de fruta
- 9.- Nopalitos con salsa verde, frijoles y tortillas
- 10.- Chilaquiles con pollo deshebrado y salsa acompañados de su fruta favorita
- 11.- Frijoles con totopos, queso y salsa al gusto
- 12.- Yoghurt con fruta picada y granola.

Comer bien, vivir mejor
Recetas prácticas, económicas y nutritivas

SOPAS

Sopa de flor de calabaza

Ingredientes:

2 manojos de flor de calabaza
2 litros de caldo de pollo
2 elotes desgranados
3 calabacitas crudas picadas
1/2 taza de masa de nixtamal
1 chile costeño tostado y molido
1 rama de epazote

Preparación

- Se lavan y pican las flores de calabaza quitando los pistilos o estambres.
- Se echan al caldo con los granos de elote y las calabacitas
- Cuando todo está cocido se agrega la masa disuelta en agua fría.
- Una vez que el caldo esté espeso se agrega el chile y el epazote para que sazone.

Sopa de elote

Ingredientes

2 jitomates
4 elotes tiernos y desgranados
4 calabacitas picadas
6 tazas de caldo de pollo
1 trozo de cebolla
1 ramita de epazote
1/2 taza de queso rallado
1 diente de ajo
aceite para freír y sal.

Preparación:

- Licúe los jitomates con la cebolla y el ajo. Fría hasta que sazone.
- Agregue el elote y las calabacitas. Fría cinco minutos más.
- Vierta el caldo a la fritura y añada el epazote; hierva a fuego bajo 20 min. Añada sal y sirva con queso al gusto.

Sopa de avena

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 6 tazas de caldo de pollo
- 1/2 cebolla rebanada
- aceite para freír
- sal y pimienta

Preparación:

- En una cazuela fría primero la cebolla hasta que se ponga transparente; agregue la avena y fría un poco más.
- Vierta el caldo y mueva a fuego bajo hasta que la avena se cueza. Añada sal y pimienta.

Sopa tarasca

Ingredientes:

- 1 taza de frijol
- 2 jitomates
- 3 tazas de caldo
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 tortillas
- 1 taza de queso fresco
- chile pasilla al gusto
- aceite para freír
- sal

Preparación:

- Remoje los frijoles y cuézalos en 3 tazas de agua; licúelos con su caldo.
- Ase y pele los jitomates. Licúelos con el ajo y la cebolla; fría en una cacerola hasta que sazonen.
- Agregue el frijol licuado y el caldo. Deje que hierva unos minutos a fuego lento. Añada sal.
- Corte las tortillas en tiritas, frías en aceite y escúrralas. En la misma grasa fría el chile, escúrralo y córtelo.
- En platos hondos coloque las tiras de tortilla y las rajas de chile. Vierta la sopa caliente encima y espolvoree con queso

GUISADOS

Costilla de res

Ingredientes:

- 1 kg. de costilla de res
- 1 jitomate
- 1 cebolla
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 pizca de tomillo en polvo
- 1 cucharada sopera de azúcar
- aceite para freír
- sal

Preparación:

- Ponga sal a las tortillas y dórelas en una cacerola.
 - Licúe el jitomate y la cebolla con la harina, el azúcar y el tomillo, en una taza de agua.
 - Vierta la mezcla sobre la cacerola y cueza hasta que la carne esté tierna.
- (Puede hacerse en olla exprés)

Puerco con calabazas

Ingredientes:

- 3/4 de costilla de puerco
- 10 tomates
- 5 calabacitas
- 2 dientes de ajo
- 3 ramitas de cilantro
- chile serrano al gusto
- aceite para freír
- sal

Preparación:

- Rebane y cueza las calabacitas.
- Ponga a cocer la carne con una taza de agua hasta que ésta se consuma y la carne empiece a dorar en su grasa.
- Hierva los tomates y el chile y licúelos con el ajo y el cilantro. Fría añadiendo sal hasta que sazone. Vierta todo sobre la carne.
- Agregue las calabacitas cocidas; deje hervir 5 min. Y sirva.

Pollo con cebollitas

Ingredientes:

- 1 pollo en trozos
- 4 tiras de tocino picado
- 1 manojo de cebollitas de cambray
- 1/4 taza de vinagre
- hierbas de olor
- aceite para freír
- sal y pimienta

Preparación:

- Lave bien los trozos de pollo y séquelos.
- En la cacerola fría el tocino. Añada los trozos de pollo y las cebollitas. Espere a que doren; si hay demasiada grasa, escurra una poca.
- Añada el vinagre, 1/2 taza de agua y las hierbas de olor. Tape la cacerola y deje cocer hasta que el pollo esté tierno. Añada sal y pimienta.

Gallina al ajo

Ingredientes:

- 1 gallina en trozos
- 6 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas soperas de perejil picado
- 1/2 cucharada cafetera de chile piquín
- 1 trozo de cebolla
- jugo de 2 limones
- aceite para freír
- sal

Preparación;

- Lave la gallina y queme en la flama directa los cañones que hayan quedado. Enjuáguela y séquela. Cuézala en agua con cebolla y sal, hasta que esté tierna. Escúrrala.
- Con los ajos, fría la gallina hasta que dore. Añada el chile, el perejil y siga friendo unos minutos. Agregue el jugo del limón y sirva inmediatamente.

BEBIDAS

Horchata de arroz

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz
- 1 cucharada cafetera de canela molida
- 1 taza de leche evaporada
- azúcar al gusto

Preparación:

- Lave y remoje el arroz en 8 tazas
- Licúelo con su misma agua, el azúcar y la leche.
- Cuele y sirva con hielo picado y
- canela en polvo.

Agua de alfalfa

Ingredientes:

- 1 manojo chico de alfalfa
- 2 limones
- azúcar

Preparación:

- Hierva y ponga a enfriar 4 litros de agua.
- Lave la alfalfa y licúela junto con los limones partidos en rebanadas con todo y cáscara y azúcar al gusto. Cuele y sirva.

Agua de jamaica

Ingredientes:

- 150 gramos de flor de jamaica
- azúcar

Preparación:

- Hierva y ponga 4 litros de agua la jamaica
- Deje enfriar, cuele, endulce al gusto y sirva.
(Puede agregar hielo picado)

POSTRES

Pan de plátano

Ingredientes:

- 1 taza de plátano maduro machacado
- 1/2 barrita de margarina
- 1 1/4 de tazas de azúcar
- 2 huevos
- 1 1/2 tazas de harina
- 1 cucharada cafetera de bicarbonato
- 4 cucharadas soperas de crema
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada cafetera de polvo para hornear.

Preparación:

- Bata la margarina y agregue el azúcar, los huevos y la crema.
- Mezcle los plátanos con la harina, el bicarbonato y el polvo de hornear. Agregue todo a la pasta anterior, añada la esencia de vainilla y siga batiendo.
- Engrase y enharine un molde. Vierta la pasta en él. Hornee a fuego medio más o menos una hora. Para saber si está cocido, meta un palillo de madera. Si sale seco, el pastel está en su punto.

Dulce de mango

Ingredientes:

- 3 mangos de manila
- 1 lata de leche evaporada
- 2 cucharadas soperas de ron
- azúcar al gusto

Preparación:

- Pele y pique los mangos.
- Licúe el mango con la leche, el azúcar y el ron. Refrigere antes de servir.

Alternativa # 11 “Escenificación didáctica”



La siguiente alternativa es con la finalidad de que el niño a través de la elaboración y manipulación de títeres represente la obra titulada: El reloj de Carbonilla para que reflexione y analice su contenido y se le preguntará qué podemos comer y qué no, para evitar este tipo de accidentes (tragar relojes).

Es un ejemplo de obra que consideré apropiada por el vocabulario que utiliza ya que como mis alumnos son de primer grado su lenguaje es sencillo y esta obra además es corta y divertida, con ella se cumplen varios objetivos o propósitos como son: elaboración de títeres, lengua hablada y escrita, reflexión sobre la lengua y actuación entre otros y concretamente en la temática de la propuesta: dialogar sobre la alimentación y la prevención de accidentes.

El reloj de Carbonilla

- Simona: ¡ Vecina, vecina! ¡Qué susto, qué horror!
¡ Pepe Carbonilla se tragó un reloj!
- Vecina: ¡ Llamaré en seguida al viejo doctor!
- Bombón: ¡ Vengan por favor...! ¡Pe-pe Car-bo-ni-lla se tra-gó un re-loj...!
- Doctor: Ya voy al instante. Al minuto estoy; ¡No quiero que muera! ¡A salvarlo voy!
- Carbonilla: ¡Buen día mamita, hermoso está el sol! Tic tac, tic tac...
- Vecina: ¡Ay que horror, se tragó este niño un despertador!
- Carbonilla: Tendremos buen tiempo, sin mucho calor, la tarde, la tarde parece un sueño de amor...
- Doctor: ¿Dónde está el paciente? ¿Dónde, por favor?
Ya vengo a operarlo...¿o ya se murió? ¡Abre la valija, querido bombón!
- Bombón: ¿Quiere usted el serrucho?
- Doctor: No, el desarmador...
- Bombón: ¿El papel de lija?
- Doctor: ¡El tirabuzón!
- Carbonilla: Pero... yo no quiero que me operen hoy...
- Doctor: Quiero yo operarte sin mucho dolor, con este serrucho y el tirabuzón.
- Carbonilla: Repito mil veces, ¡no, no y no...! Quiero que me opere con una canción.
- Doctor: Con este serrucho y el tirabuzón, yo quiero sacarle el despertador.
- Carbonilla: ¡Espere, espere querido doctor! ¡De chocolate era el rico reloj!
- Vecina: ¡Niño sinvergüenza! ¡Que susto me dio!
- Doctor: ¡Yo quiero operarlo! ¡Que desilusión! (12)

Juan Bautista Grosso.

CONCLUSIONES

A pesar de que una propuesta pedagógica no requiere de conclusiones debido a que no se aplican las alternativas ni la estadística, he creído conveniente hacer unos breves comentarios acerca de la elaboración del presente trabajo.

- Al inicio de la propuesta estaba insegura respecto a la temática por no contar con materiales auxiliares, pero conforme fui avanzando me di cuenta en primer lugar de lo valioso que era la aportación de alternativas para la solución de esta problemática (prevenir la desnutrición y conservar la salud) y que además de ello sí existen infinidad de apoyos diversos como son: libros, folletos, revistas, cassettes, películas, rotafolios, trípticos y demás.

- Darle a la tarea de conseguir todo este tipo de información me hizo conocer temas en verdad valiosos que considero todo maestro debe poseer y sobre todo aplicar.

- En el transcurso de la investigación me vi motivada de tal manera que incluso apliqué algunas de las alternativas que propongo, obteniendo muy buenos resultados.

- Como lo mencioné en el planteamiento del problema, la alimentación es la base de la salud y al abordar los contenidos que nos señalan los planes y programas de estudio referentes a esta temática, podemos por qué no, fomentar la salud del escolar, la prevención de enfermedades y la atención curativa de nuestros alumnos ya que todo ello está en nuestras manos.

- Las alternativas que ofrezco son sencillas y accesibles a la mayoría de las comunidades escolares por lo que se pueden poner a la práctica.

- Y a pesar del poco tiempo destinado para la realización de la presente propuesta pedagógica, considero que ésta me dejó además de útiles y prácticas alternativas en torno a la prevención de la desnutrición y conservación de la salud, una gran satisfacción personal.

BIBLIOGRAFÍA

- Bonet Sánchez, Antonio. Gran Enciclopedia Educativa. Tomo 4. Colombia, 1995.
- Ciencias Naturales 3. Ed. Santillana. México. 1982. págs. 261
- Conasupo, I.M.S.S., D.D.F., I.S.S.S.T.E. Cuide a sus hijos... su crecimiento y desarrollo. México. 1986. págs, 144
- Conasupo, I.M.S.S., D.D.F., I.S.S.S.T.E. México. 1985. págs 134
- Cuadernos de Nutrición. Material coleccionable. Vol. 17, número 6, nov-dic. México. 1994. págs. 48.
- Diccionario de las ciencias de la educación. Ed. Santillana. México. 1995. págs. 311.
- Molina, Lourdes. La escuela infantil. Acción y participación. Edic. Paidós. Barcelona-buenos Aires - México. 1992. págs. 311.
- Palacios, Jesús. La cuestión escolar. Críticas y Alternativas. Ed. Laia. Barcelona. 1984.
- Sánchez Mora, Ma. del Carmen y García Medrano, Julieta. Biología 2º curso. Ed. Santillana. México. 1994. págs. 143.
- Sánchez Sánchez, Oscar y Lima Gutiérrez, Salvador. Biología primer curso. Ed. Herero. México. 1969. págs. 226.
- S.E.P. Avance Programático. Primer grado, México. 1994. págs. 126.
- S.E.P. Español, ejercicios, Segundo grado. Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos. México. 1994. págs. 223.
- S.E.P. Secretaría de salud. Entre todos a cuidar la salud del escolar. Manual para el maestro. México. 1990. págs. 74.
- S.E.P. Universidad Pedagógica Nacional. Antología de Sociedad, Pensamiento y Educación I. México. 1987. págs. 433.
- S.E.P. Universidad Pedagógica Nacional. Antología de Técnicas y Recursos de Investigación I. México. 1985. págs. 242.
- S.E.P. Universidad Pedagógica Nacional. Antología de Técnicas y Recursos de Investigación II. México. 1988. págs. 392

ANEXOS

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



HIGIENE

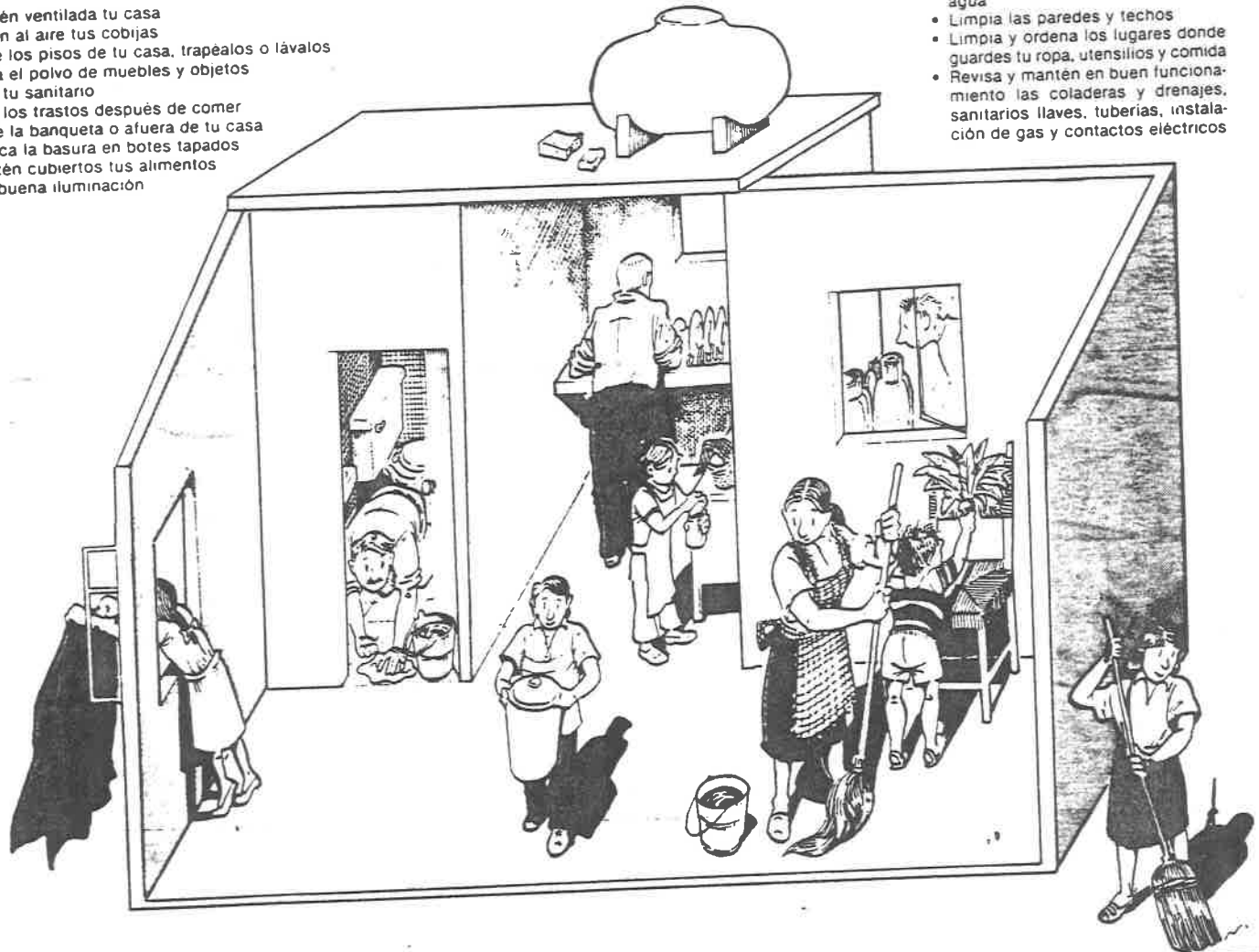
Higiene del hogar todos los días

Anexo 1-31

- Mantén ventilada tu casa
- Expón al aire tus cobijas
- Barre los pisos de tu casa, trapéalos o lávalos
- Quita el polvo de muebles y objetos
- Lava tu sanitario
- Lava los trastos después de comer
- Barre la banqueta o afuera de tu casa
- Coloca la basura en botes tapados
- Mantén cubiertos tus alimentos
- Ten buena iluminación

CADA TRES MESES

- Lava el tinaco, tambo o pileta de agua
- Limpia las paredes y techos
- Limpia y ordena los lugares donde guardes tu ropa, utensilios y comida
- Revisa y mantén en buen funcionamiento las coladeras y drenajes, sanitarios llaves, tuberías, instalación de gas y contactos eléctricos



HIGIENE PERSONAL

Procura levantarte temprano y hacer ejercicio



Báñate con jabón lo más frecuente posible



Lávate las manos, los dientes y las orejas



Cambia la ropa y lávala



HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN
Hierva el agua para beber y preparar alimentos



Lava con el chorro del agua las frutas y verduras



Lava las ollas donde preparas la comida, mantén limpia y ordenada la cocina



Procura tener una dieta completa, no comas chatarra



Higiene

- Lava con frecuencia el cuarto de baño y mantén limpio el sanitario.
- Barre afuera de tu casa todos los días.
- Mantén cubiertos los alimentos mientras limpias tu casa.
- Coloca la basura en botes tapados.
- Lava el tinaco, tambo o pileta de agua por lo menos cada seis meses.
- Mantén en buen funcionamiento coladeras, drenaje, sanitarios, llaves, tuberías, instalación de gas y contactos eléctricos.
- Baña con frecuencia a tus animales domésticos.
- Evita charcos y aguas estancadas.
- Revisa periódicamente tu pelo y el de tu familia para evitar piojos.
- Evita compartir el cepillo de dientes, peine y pañuelo.
- Mantén limpias y cortas tus uñas y las de tus hijos.
- Visita al dentista por lo menos 2 veces al año.
- Recuerda que deben lavarse las manos después de ir al baño y antes de cada comida.
- Ten cuidado de no comer carne de algún animal que haya estado enfermo.
- Hierve la leche y el agua que beben.
- Guarda los insecticidas o sustancias tóxicas lejos de los alimentos.
- Almacena los alimentos en lugares frescos o en refrigeración y protegidos de las moscas e insectos.
- No coman alimentos en puestos de la calle.
- Evita defecar al aire libre.

***UN HOGAR LIMPIO ES UN HOGAR
LLENO DE SALUD***

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



PRENATAL

Si deseamos otro hijo,
esperamos cuando menos
dos años



Cuido mi alimentación,
procurando que sea variada

Alimentos que aportan		
Energía	Proteínas	Vitaminas y minerales
Avena Pan Arroz Pasta Azúcar Grasa e margarina	Frijol Garbanzo Cacahuete Carne Huevo Leche	Fruta Verdura Huevo Tomate Avena

Evito las bebidas
alcohólicas y el tabaco



Estamos atentos a mi salud y a la del bebé por nacer



Solicito que me vacunen
contra el tétanos



Acudo al servicio de salud en
caso de que haya señales de
riesgo



¡Tenemos un nuevo miembro
en la familia!



Embarazo, parto y puerperio

¿Qué hacer si estoy embarazada?

- Acude a las Unidades de Salud más cercanas.
Llévalo a consulta cuando cumpla cuatro o seis meses.
- Pide que te vacunen durante el 4º y 5º mes contra el tétanos.
- Acude al médico si pierdes el conocimiento, tienes ataques, si a partir del 6º mes no sientes los movimientos de tu bebé o si se te rompe la fuente (después de los siete meses te sale agua que no es orina).
- Prepárate para amamantar a tu hijo, dale masajes a tus pezones con aceite o grasa vegetal, *tu leche será el mejor alimento para tu bebé.*

¿Cómo sé cuándo llega el momento del parto?

- Sientes dolor en tu espalda, cintura o cadera.
- Tienes cólicos o dolores fuertes.
- Se te pone duro el vientre cada cinco minutos.
- Tienes mayor deseo de orinar y de obrar.
- Te sale moco con sangre, con o sin orina.

¿Qué debo hacer?

- Tranquila, respira lenta y profundamente.
- Toma sólo alimentos líquidos.
- Báñate.
- Prepara tu ropa y la de tu bebé que está por nacer.
- Asiste con tu Cartilla de Atención Materno-Infantil a la Unidad de Salud más cercana o llama a tu partera. ¡Ellos te ayudarán!

¿Y después del parto?

- Amamanta a tu niño a partir de las primeras horas de su nacimiento.
- A los 7 días, acude a la Unidad de Salud para tu revisión. Y lleva tu Cartilla de Atención Materno-Infantil.
- Si tienes hemorragias o calentura acude de inmediato al médico.
- Cambia tu ropa diariamente.
- Toma muchos líquidos.
- Come bien.
- ¡No permanezcas acostada más de 8 horas.
- Báñate diario o lo más frecuente posible.
- Evita relaciones sexuales 40 días.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

LACTANCIA MATERNA Y NUTRICION



Amamantando a tu bebé tienes varias ventajas:

La leche materna es pura y segura

¡Y es la única que contiene amor!



Estableces con tu hijo una relación de amor



Tu leche es higiénica



y siempre está a la temperatura adecuada



No necesitas hervir agua, ni esterilizar utensilios.



Tu leche protege a tu hijo contra enfermedades



Ahorras mucho, ya que tu leche no cuesta nada



Se debe iniciar la lactancia inmediatamente después del nacimiento, sólo así tu hijo podrá recibir el CALOSTRO, sustancia amarillenta que segregan los pechos después del parto, y no perderá peso el bebé.

El calostro es un alimento de alto valor nutritivo que contiene además anticuerpos que protegen a tu hijo contra las infecciones, durante el periodo que lo amamantas.

Durante la lactancia es necesario establecer buenos hábitos alimenticios



Las frutas y verduras de la temporada son más baratas

Come frutas y verduras



Incluye en tu alimento diario frioles, habas, garbanzos, etc y cereales como el maíz.



Y alimentos que contengan azúcares que proporcionan energías



Procura consumir leche con más frecuencia, además come huevo, quesos, mantequilla, etc.

Lactancia y nutrición

- Cuando estás dando el pecho a tu hijo vigila tu alimentación, aumenta los líquidos y un poco más de lo que acostumbras comer.
- Cuando amamantas a tu hijo asíate las manos y los senos.
- Antes de dar el pecho a tu hijo revisa que esté limpio y seco.
- La lactancia materna debe darse como mínimo hasta los 4 meses y podrá continuarse hasta que la madre lo determine.
- Ofrécele a tu hijo alimentos de sabor y consistencia diferentes.
- Procura no agregar azúcar y sal en exceso a los alimentos del niño.
- Lava muy bien las verduras y frutas que le vas a dar al niño.
- Una alimentación variada es más atractiva para el niño y su nutrición se enriquecerá también.
- Cuando el niño coma por sí solo y su horario sea similar al de toda la familia, hazlo que coma con ustedes.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



DE 0 A 3 MESES

Le doy afecto y el mejor alimento



El niño de cero a tres meses

- Recuerda que el bebé recién nacido mama con fuerza, lo que hará que tengas más leche; responde a los ruidos moviendo brazos y piernas, sigue un objeto llamativo con la mirada (3a. semana), cuando duerme permanece con las piernas abiertas y los puños cerrados; hace sonidos guturales (g, g, gu, gu).
- Cuando lo bañes, cambies, vistas o lo estés amamantando, acarícialo, platica con él y repite los sonidos que él hace, arrúllalo y cántale. Báñalo diariamente con agua tibia, asea su ombligo y mantenlo seco, sin ponerle substancias, vendajes u objetos.
- La alimentación al pecho es el mejor alimento para tu bebé, la leche materna siempre está lista, es pura, le proporciona defensas contra las enfermedades y es económica. El niño alimentado a pecho tiene evacuaciones frecuentes (hasta una por tetada), color amarillo oro, semipastosas.
- El bebé establece por sí solo el horario de su alimentación. Por lo general, come cada tres o cuatro horas.
- La vigilancia del crecimiento y desarrollo de tu bebé es importante, mídelo y pésalo a los 7 días, al mes y cada dos meses por lo menos y anótalo en su Cartilla de Atención Materno-Infantil.
- Al nacer vacúnalo contra la tuberculosis (BCG) y la poliomielitis (SABIN) al 2º mes, llévalo a que le apliquen las primeras dosis de las vacunas DTP (triple) y contra la polio.
- **ACUDE INMEDIATAMENTE AL MEDICO SI TU HIJO:**

Mama con dificultad, duerme demasiado, su llanto es débil, se pone amarillo, tiene calentura o está frío, se queja o rechaza el alimento, vomita o se le inflama el estómago o tiene problemas para respirar.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

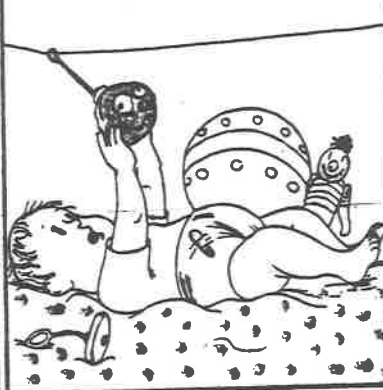


DE 4 A 6 MESES

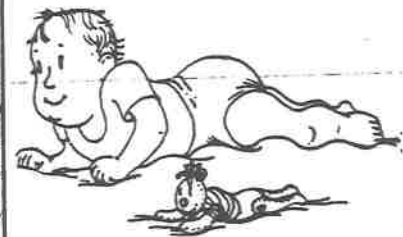
Le doy otros alimentos además del pecho



Le damos juguetes para que juegue con ellos



Procuramos cambiarlo de posición



Lo ayudamos a sentarse



Conversamos con él mientras lo bañamos



Estamos atentos a su peso y a sus vacunas



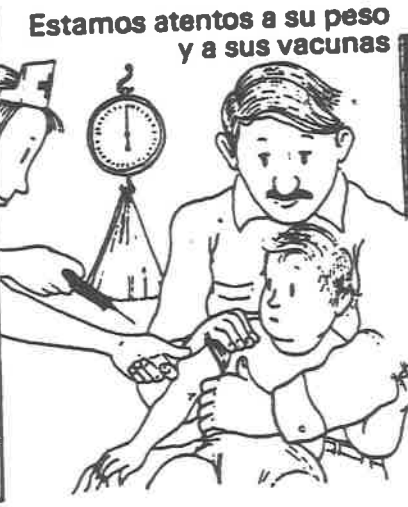
El niño de 4 a 6 meses

- Durante este período de vida el niño podrá sentarse con la cabeza erguida, agarrar objetos, reír a carcajadas y seguir con la mirada juguetes que tira. En su cuna o lugar donde duerme el bebé, cuélgale objetos de colores que no sean pesados ni peligrosos. A los 6 meses le empiezan a salir los dientes.
- Para que el niño conozca lo que le rodea, a esta edad, hay que dejarlo que se lleve los objetos grandes a la boca siempre y cuando estén limpios, motívalo a sentarse, cámbialo de posición, háblale claramente y cerca para que mire tus movimientos y toque tu cara.
- La vigilancia del crecimiento y el desarrollo de tu bebé es importante. No olvides llevarlo al 4º y 6º mes, a pesar, medir y a que le pongan la segunda y tercera dosis de las vacunas DPT (triple) y contra la polio. No olvides la Cartilla de Atención Materno-Infantil.
- A los cuatro meses además del pecho, puedes empezar a darle papillas coladas como: puré de frijol, pollo, zanahoria, calabaza, lenteja, sopa de arroz o pastas, atole de masa y frutas raspadas como plátano, manzana, mango, etc. (antes de los 6 meses no le des naranja, huevo, fresa o chocolates; puede producirle alergias).
- El dar papillas o purés no quiere decir que debes de quitarle tu leche. La alimentación al pecho favorece las relaciones emocionales.
- Si a tu niño le da diarrea, dale suero "Vida Oral" y continúa con su alimentación normal.
- Cuidalo de los cambios bruscos de temperatura y en tiempos de frío arrópalo mejor para evitar que le de catarro y tós.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



DE 7 A 9 MESES



El niño de 7 a 9 meses

- Se sienta sin ayuda por tiempo prolongado, dice pa - ma, agarra objetos con cada mano y los busca, inicia el gateo.
- Juega a rodarlo sobre una superficie lisa, páralo y ayúdalo a saltar, escóndele ante su vista abajo de un pañal o pedazo de tela un juguete que le guste, cántale canciones infantiles tradicionales de tu comunidad que sean acompañadas de palmadas, movimientos, etc. Motiva al niño a que se siente, contemple su cuerpo en el espejo e imite sonidos y sílabas (ma - pa - bubu).
- Si tú lo has llamado desde pequeño por su nombre, seguramente volteará la cabeza al escucharlo. Enséñale los nombres de las personas que conviven con él, para que los vaya distinguiendo.
- Cuando le estés dando de comer, déjalo que intente llevarse los alimentos a la boca por sí solo, aunque se manche o ensucie. Dale trozos de pan, galleta o tortilla para que estimule sus dientes y encías.
- Además de la leche materna, ofrécele alimentos como zanahorias, pollo, hígado, frijol, papaya, queso, etc., bien picados. A esta edad el niño ya puede comer huevo, de preferencia cocido o tibio.
- Recuerda que a los 6 meses hay que llevarlo a su control de crecimiento y desarrollo y para que le apliquen la tercera dosis de la vacuna DPT (triple) y contra la polio. Lleva la Cartilla de Atención Materno-Infantil.
- En caso de diarrea utiliza "Vida Suero Oral", evita que se deshidrate; si no lo consigues, dale líquidos y no suspendas su alimentación.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



DE 10 A 12 MESES

Buscamos un lugar *seguro* para que pueda gatear



Jugamos con él a buscar un juguete escondido



Lo animamos a que se ponga de pie



Lo ayudamos a que dé unos pasitos



Tenemos cuidado porque ya alcanza muchas cosas



Le enseñamos juegos para que nos imite



Lo incluimos en la mesa familiar ¡Ya come de todo!



Estamos atentos a su peso y a sus vacunas



El niño de 10 a 12 meses

- Domina el gateo, se para con ayuda, dice papá y mamá, saca y mete objetos de uno en uno.
- Coloca juguetes a diferentes alturas para motivar al niño a que los agarre e intente caminar apoyándose. Deja al niño que descubra todo lo que está a su alrededor, para ello, quítale de su alcance todo lo que represente un peligro para él, a esta edad le encanta buscar objetos escondidos.
- Cuando bañes, cambies o le des de comer a tu niño, señala las partes de su cuerpo y diles por su nombre, también enséñale el nombre de la ropa con la que lo vistes, así como todos los alimentos que coma.
- El niño a esta edad responde a indicaciones o preguntas como: ven, toma, pon, dame, ¡sí, no!, ¿quiénes?, ¿más?, ¿otra?, etc.; esto lo aprende si tú le hablas frecuentemente desde pequeño.
- Enséñale canciones en las que imite movimientos como “tortillitas de manteca”, “pon-pon-ta-ta”, etc.
- A los 9 meses hay que llevarlo a la Unidad de Salud para que lo midan, lo pesen, vigilen en su crecimiento y desarrollo, y le apliquen la vacuna de sarampión.
No olvides la Cartilla de Atención Materno-Infantil.
- Recuerda que el baño y cambio de ropa debe efectuarse diariamente de ser posible, además lavarle las manos al niño constantemente.
- Evita el contacto con otros niños o personas que tengan gripe o tos.
- A esta edad debe de estar integrado a la dieta familiar.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



DE 1 A 2 AÑOS

Tenemos cuidado, porque ya camina solo y va por todos lados



Le damos objetos para que juegue y aprenda



Le enseñamos el nombre de las cosas



Le enseñamos el uso de algunos objetos



Ponemos atención a lo que dice, ya sabe varias palabras



Cuidamos su alimentación



Estamos atentos a su salud



DIRECCION GENERAL DE SALUD MATERNO INFANTIL



El niño de 1 a 2 años

- A esta edad el niño empieza a caminar solo, aumenta su vocabulario y a los 2 años dice su nombre y 10 palabras. Imita el patear la pelota y a los 2 años imita un trazo en V.
Mantén fuera del alcance de los niños lo que pueda ocasionar un accidente.
- Su alimentación debe de ser lo más sana posible. Comer en las tres comidas alimentos de los tres grupos.
- Hay que enseñarle hábitos de higiene (lavarse las manos antes y después de cada alimento, cepillarse los dientes).
- Llévalo a la Unidad de Salud para vigilar su crecimiento y desarrollo cada seis meses, y lleva la Cartilla de Atención Materno-Infantil.
- Permite que se intente vestir, desvestir, comer y bañarse solo.
- El niño entiende más de lo que habla; tenle paciencia y háblale claro.
- Juega con él a: decir nombres de cosas, imitar sonidos de animales, lanzar, cachar, patear la pelota, seguir órdenes sencillas. Empieza a avisar para ir al baño.
- Continúa vigilando su crecimiento y desarrollo cada 6 meses.
- A los 2 años solicita en la Unidad de Salud el primer refuerzo de la vacuna DPT (triple).

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



DE 3 A 4 AÑOS

Jugamos con ellos para que adquieran mayor habilidad con su cuerpo



Les narramos cuentos e historias



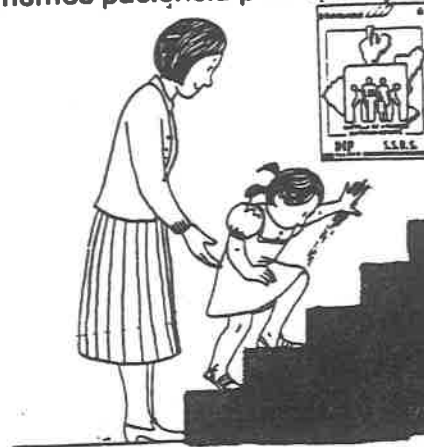
Le encargamos tareas sencillas y contestamos sus preguntas



Estamos atentos porque ya avisa durante el día



Tenemos paciencia para que aprendan



De 3 a 4 años

- El niño a esta edad dice frases, emplea yo-mi-tu cuando habla, explica una acción, dice su nombre y apellido, brinca, permanece parado en un pie, copia un círculo, repite 3 números diferentes, baja escaleras alternando los pies, nombra uno o más colores correctamente, cacha la pelota.
- Si estás en tu casa, dale cajas de cartón de diferentes tamaños para que las meta una dentro de las otras, haga torres, cuente juguetes, imite trazos de círculos y palitos.
- Cuando se vista, enséñalo a abotonarse, a subir y bajar cierres, atar y desatar agujetas.
- Motiva al niño en su lenguaje e imaginación contándole cuentos infantiles y pídele que te los platique, corrige sus palabras, enséñale canciones infantiles, bailes, adivinanzas simples, identificar objetos y animales, colorear, copiar figuras sencillas, a contar, a ensartar cuentas en un cordel.
- A esta edad ya tiene preferencia por utilizar una de las dos manos; si tiende a hacerlo con la izquierda, déjalo, no hay ningún problema.
- Sigue reforzando sus hábitos de orden, limpieza (lavarse la cara, cepillarse los dientes y lavarse las manos antes y después de ir al baño) procura una buena alimentación, no le des alimentos chatarra.
- **A los 4 años hay que llevarlo a la Unidad de Salud a que le apliquen su segundo refuerzo de la vacuna DPT (triple).**
- Acude a la Unidad de Salud, por lo menos dos veces al año para el control del crecimiento y desarrollo de tu niño y lleva la Cartilla de Atención Materno-Infantil.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



ACTIVIDADES DE 5 A 6 AÑOS

Le enseñamos a respetar las reglas del juego



Le enseñamos varias formas de expresión



Realizamos pequeños paseos para que conozca su comunidad



Respondemos a sus preguntas con sinceridad y sencillez



Le pedimos que nos ayude y al mismo tiempo aprende



5 a 6 años

- Sube y baja alternando los pies, cacha la pelota, nombra uno o más colores correctamente.
- Juega con él a reconocer las posiciones arriba, abajo, adelante, atrás, a un lado.
- Enséñale cuál es su mano y pie derecho e izquierdo.
- Enséñale juegos tradicionales como: naranja dulce, amo-ató, Doña Blanca; propicia a que juegue con otros niños para que aprenda a compartir y respetar reglas de juego, juega a la tienda y permítele pagar para que aprenda el uso del dinero.
- A esta edad, el niño aprende por imitación, de tu constancia en el cumplimiento de las reglas de la casa, depende su aprendizaje.
- Es usual que en esta edad aparezcan los miedos nocturnos, muchos son producto de su imaginación, por lo que no hay que contarle historias que propicien esto.
- Es importante mantener una buena alimentación del niño, debiendo ser ésta balanceada, equilibrada, variada y suficiente. Vigilando además el manejo higiénico y la presentación atractiva de los platillos.
- La higiene personal es importante, por lo que hay que motivar el uso diario de cepillo dental, el aseo diario y el lavado de manos antes y después de ir al baño.
- A los 6 años el niño salta, brinca, trepa, habla correctamente, conoce los colores, domina las posiciones y se ubica en tiempo y espacio de acuerdo a sus intereses. Inicia la escuela.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



LA DIARRREA



Miles de niños se enferman de diarrea; con ello pierden muchos líquidos y su vida corre peligro. Tú puedes evitarlo!



Cuando tu hijo empiece con diarrea, dale inmediatamente **VIDA SUERO ORAL** para que no se deshidrate.



Si tu niño:



LLEVALO INMEDIATAMENTE A LA UNIDAD DE SALUD, PUES SU VIDA PELIGRA... PUEDE MORIR.

Otra forma de proteger a tu hijo es dándole el pecho. Es lo más sano y limpio.



Si tu hijo tiene diarrea, no le quites el pecho. Dale otras bebidas como atole de arroz, té, sopas y jugos; así como su alimentación normal.

Para evitar que a tu hijo le dé diarrea:

Hiervan el agua para beber.



Laven las frutas y verduras.



Utilicen baños o letrinas.

Lávense las manos antes de tocar los alimentos y después de ir al baño.



La diarrea

- La diarrea es una serie de evacuaciones aguadas o líquidas que se presentan varias veces durante el día, a veces con moco o sangre. En ocasiones puede acompañarse de vómito. Cuando es frecuente la diarrea y no se trata adecuadamente, los niños pierden peso y se desnutren; su crecimiento y su desarrollo mental también se detienen.
- Con la diarrea y el vómito se pierden muchos líquidos, por lo que frecuentemente los niños se deshidratan.
- Cuando tu niño tenga diarrea, para que no se deshidrate, además del SUERO ORAL, dale bebidas de la región (Jugo de zanahoria, naranja, agua de coco, pozol, etc.).
- En cuanto tu niño empiece con diarrea, después de cada evacuación dale VIDA SUERO ORAL. Su preparación es sencilla:
- Lávate bien las manos.
- En un litro de agua limpia vacía todo el contenido del sobre.
- Revuélvelo bien y dáselo a cucharadas a tu hijo.
- No utilices biberón.
- Si es menor de un año, dale media taza por cada evacuación y una entera si es mayor de un año.
- No agregues nada más al suero porque puedes echarlo a perder "ES UN MEDICAMENTO".
- Recuerda que después de 24 horas de preparado, debes tirar el sobrante y preparar nuevamente otro litro.
- Si al estar dando VIDA SUERO ORAL, tu hijo vomita, espera unos 10 minutos y vuelve a dárselo a beber despacio y a pequeños sorbos. ¡SE PACIENTE!
- Ten siempre en casa sobres de VIDA SUERO ORAL, es el medicamento ideal para tratar la diarrea y prevenir la deshidratación de tu hijo.
- Pide los sobres VIDA SUERO ORAL en el Centro de Salud más cercano; son gratuitos.
- Si le estás dando el pecho es muy importante que cuando tenga diarrea no se lo quites, porque además de nutrirlo le proporcionas defensas y amor. Si no le das el pecho, sigue dándole la leche habitual sin diluirla.
- Si tu niño presenta los síntomas dibujados en la Tarjeta y además observas que tiene calentura constante, acude inmediatamente a la Unidad de Salud más cercana ¡NO LO RECETES TU!
- Si tu hijo es mayor de 4 meses al presentar diarrea no debes dejar de alimentarlo, continúa con sus comidas normales. Si es menor recuerda que durante los primeros 4 meses la leche materna debe ser el único alimento y es el complemento de la alimentación durante el primer año de vida.
- Cuando se cure de la diarrea dale una comida más al día durante una semana; esto le ayudará a recuperar el peso perdido.
- Ten presente que las principales causas de diarrea son la falta de higiene y la carencia de agua limpia.
- Existen varios métodos para mejorar el agua que consumes, acude a tu promotor de salud para que te los diga.
- No defeques al ras del suelo. Si lo haces, entierra tus desechos siempre lejos de la casa y de los depósitos de agua.
- Una vez preparados los alimentos, protégelos de los insectos (moscas, cucarachas, hormigas, animales domésticos y el polvo) ¡TAPALOS!
- Si la diarrea dura más de 3 días, tiene mucha calentura, el estómago inflamado o presenta sangre en el excremento llévalo inmediatamente a la Unidad de Salud.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



VACUNAS

Las vacunas ayudan a los niños a crecer sanos.



Con las vacunas mi hijo está protegido contra:

**POLIO DIFTERIA TOSFERINA
TETANOS SARAMPION TUBERCULOSIS.**



Las vacunas se aplican en todas las unidades del Sistema Nacional de Salud

Acude a tu centro de vacunación más cercano.



Pide la cartilla de vacunación.



Vacunas

- Las vacunas son sustancias que al tomarse o inyectarse permiten que el cuerpo forme defensas contra las enfermedades.
- El niño que no esté vacunado tiene mucho más probabilidades de sufrir desnutrición, de quedar incapacitado o de morir.
- La vacunación es una medida necesaria. El niño debe tener su serie completa de 9 vacunas al cumplir el primer año de edad.
- Un niño enfermo puede vacunarse sin riesgo alguno.
- La vacunación es gratuita; se proporciona en cualquier unidad del Sistema Nacional de Salud. ¡ACUDE POR ELLA!
- Existen también dosis de refuerzo.

CALENDARIO DE VACUNACIONES	
EDAD	VACUNA
AL NACER 2 MESES 4 MESES 6 MESES 9 MESES	BCG (TUBERCULOSIS) Y POLIO DPT (DIFTERIA-TOSFERINA-TETANOS) Y POLIO DPT (DIFTERIA-TOSFERINA-TETANOS) Y POLIO DPT (DIFTERIA-TOSFERINA-TETANOS) Y POLIO SARAMPION
REFUERZOS	
2 Y 4 6 AÑOS	DPT (DIFTERIA-TOSFERINA-TETANOS) SARAMPION
* LA DE POLIO DURANTE LOS "DIAS NACIONALES DE VACUNACIÓN" Y LA DE TETANOS CADA 5 AÑOS EN ESPECIAL NIÑAS.	

- Al entrar a la escuela, se les debe revacunar contra el sarampión.
- Si un niño no fue vacunado contra la tuberculosis, puede recibir la vacuna antes de los 15 años de edad.
- Todas las mujeres entre los 14 y 44 años deben estar vacunadas contra el tétanos. Si estás embarazada, pide que te apliquen esta vacuna, debes ponértela el cuarto y quinto mes.
- Los niños se deben vacunar cuando les toca o en las campañas regulares e intensivas de vacunación.

TODOS LOS NIÑOS TODAS LAS VACUNAS

LA SALUD EMPIEZA EN CASA



TOS Y CATARRO

Los niños pequeños con frecuencia enferman de tos y catarro.

Por lo general se curan solos:
Con tus cuidados puedes ayudarlo a tener menos molestias.



Atenta: Si respira más rápido de lo normal o está muy irritable, llévalo a la unidad de salud más cercana.



Si tu niño no puede respirar bien; si sus labios y uñas se ponen morados y si no acepta alimentos ni líquidos...



O bien si tu niño es menor de 4 meses tiene tos y fiebre, o come la mitad o menos de lo que acostumbra, está muy grave y urge llevarlo al Hospital.



Para que tu niño se enferme menos de tos y catarro o para que no se le compliquen, ayúdalo dándole el pecho,



Llévalo urgentemente al Hospital, pues está muy grave.



una buena alimentación y aplicándole oportunamente todas las vacunas.

Tos y catarro

- La tos y el catarro frecuentes afectan el sano crecimiento y el desarrollo de los niños. Estas suelen acompañarse de nariz tapada y moco, ardor en la garganta y malestar general.
- Otras molestias que necesitan consultar al personal de salud son la aparición de puntos blancos en la garganta y el dolor de oídos a veces acompañado con la salida de líquidos, sangre o pus.
- Es muy importante darle todas las medicinas que le recetó el médico, durante todo el tiempo, en la cantidad y con la frecuencia señalada.
- Además de darle las medicinas, es importante seguir con los cuidados generales, dale su comida habitual en pequeñas cantidades pero más veces y ofrécele una mayor cantidad de líquidos.
- A la neumonía se le conoce comúnmente como pulmonía y es grave.
- La dificultad para respirar se observa cuando el niño respira más rápido con agitación y angustia. **Entonces debes llevarlo directamente al Hospital.**
- Si tiene calentura:
 - Quita el exceso de ropa.
 - Dale muchos líquidos.
 - Báñalo con agua tibia (nunca con agua fría o frotamientos de alcohol).
 - Si la calentura es muy alta dale Acetaminofen; en menores de 3 años dale 3 gotas por kilo de peso cada 8 horas; en mayores de 3 años, dale una Tableta o Supositorio cada 8 horas y acude a tu Unidad de Salud.

Los niños pequeños tienen pocas defensas y es más difícil darse cuenta de su gravedad, es necesario que la madre lo vigile con más cuidado.

- Las vacunas y la alimentación al pecho protegen a los niños contra las enfermedades respiratorias.
- Procura que en tu casa no haya humo ni se formen corrientes de aire; pero mantenla ventilada.

LA SALUD EMPIEZA EN CASA

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



No dejes objetos calientes al alcance del niño ni cocines en el piso



Evita que los niños estén cerca de la estufa. Las ollas no deben sobresalir de la estufa



Mantén cerillos, sustancias inflamables, veladoras fuera del alcance de los niños



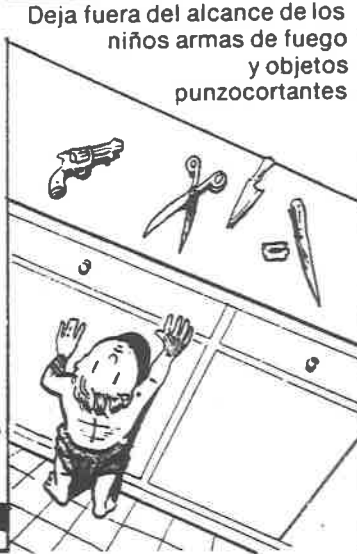
Evita dejar enchufes, extremos de cables y objetos metálicos que estén en contacto con la corriente



Evita poner objetos pesados donde puedan caer fácilmente



Mantén libre de objetos y alumbrados los sitios donde caminen de noche



Deja fuera del alcance de los niños armas de fuego y objetos punzocortantes



Evita que los niños suban a techos, escaleras y que se asomen a las ventanas

PARA EVITAR INTOXICACIONES



No consumes alimentos con mal olor



Cuida que las latas que consumes no estén rotas oxidadas ni hinchadas



Deja las sustancias tóxicas fuera del alcance de los niños y siempre con su nombre o etiqueta para no confundirlas

Prevención de accidentes

- Cuando hiervas el agua o la leche, ponla en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- No dejes la plancha para la ropa, encendida o caliente, cerca de los niños.
- Mantén en buenas condiciones los pisos y las escaleras de tu casa.
- Coloca protecciones en las escaleras, ventanas y en las azoteas.
- Evita dejar objetos o basura (cáscaras de alimentos) tirados en los pisos.
- Cuida o da recomendaciones a tu hijo cuando estén en los juegos del parque.
- No coloques en botellas de refrescos o similares sustancias peligrosas como gasolina, cloro, aguarrás, etc.
- Mantén los medicamentos lejos del alcance de los niños.
- En caso de alguna urgencia leve (caída, quemadura o intoxicación), recurre a los medicamentos o materiales de curación de tu *Botiquín Familiar*, siguiendo las instrucciones que ahí se te indican.
- Si las lesiones son graves, lleva a tu hijo a la unidad médica más cercana.

RECUERDA, PREVENIR ES IGUAL A SALUD

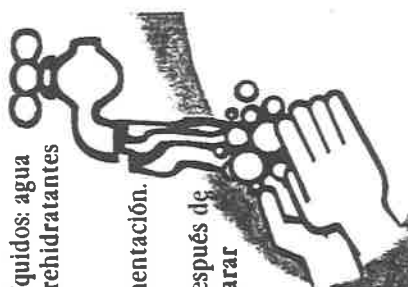
¿Qué hacer en caso de diarrea?

- Tomar abundantes líquidos: agua hervida, té y sobres rehidratantes "Vida suero oral".

No suspender la alimentación.

- Lavarse las manos después de ir al baño y no preparar alimentos.

- Si obra con moco, sangre o la diarrea es muy abundante, como agua de arroz, urgente que reciba atención médica.



SECRETARIA
DE LA CONTRALORIA
Y MODERNIZACION
ADMINISTRATIVA

PROGRAMA GENERAL
DE SIMPLIFICACION
DE LA ADMINISTRACION
PUBLICA FEDERAL

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

Coordinación General de Atención y Orientación
al Devedehabiente

¿Comes alimentos fuera
de tu hogar?
CUIDADO CON EL
COLERA



¿Qué es el Cólera?



Es una infección gastrointestinal aguda, causada por una bacteria llamada vibrio cholerae.

¿Cómo se manifiesta?

Con diarrea abundante, dolor de estómago y vómito.

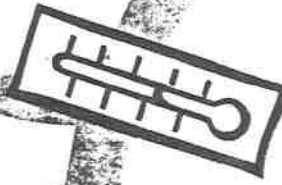
Por la pérdida de líquidos y sales necesarios en el organismo, se origina la deshidratación y pone en peligro la vida del enfermo si no se atiende de inmediato.

¿Cómo se transmite?

- Por tomar agua o alimentos contaminados con materia fecal o vómito de personas infectadas por el cólera.
- Por no cocer bien los alimentos o comerlos crudos.
- Por no lavarse las manos antes de preparar y consumir alimentos y después de ir al baño.

¿Cómo se destruye?

La bacteria del cólera puede morir fácilmente si se somete a temperaturas mayores de 70 grados centígrados, así como al contacto con algunos desinfectantes como el cloro y el yodo.



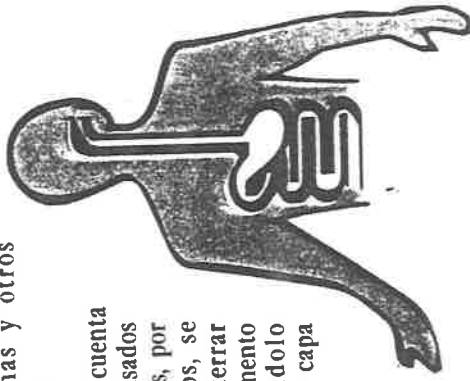
Recomendaciones

- Cuando te veas obligado a comer en la calle, procura elegir el sitio adecuado.
- Un puesto que no tiene agua corriente, ni servicios sanitarios, en donde la comida está expuesta al aire libre, los trastes sólo se limpian en una cubeta o con un trapo y la misma persona cocina, sirve y cobra... Un sitio así no es salubre.

¡No te arriesgues! Busca otro lugar más higiénico.

Además son indispensables las siguientes medidas higiénicas para evitar el cólera:

- Lavarse las manos antes de comer y de preparar alimentos.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Hervir durante 10 minutos el agua que se va a tomar y cocer bien los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras que se comen crudas.
- Evitar que los alimentos y el agua se contaminen con moscas, cucarachas y otros animales.
- Si no se cuenta con excusados o letrinas, por lo menos, se debe enterrar el excremento cubriéndolo con una capa de cal.



LAS VACUNAS LO PROTEGEN CONTRA ENFERMEDADES GRAVES.

RECUERDA

- MANTEN ABRIGADO A TU HIJO PERO SIN QUE SE ACALORE.

- EVITALE EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS ENFERMAS.

- NO ASISTAS A LUGARES MUY CONCURRIDOS

- PONLE TODAS SUS VACUNAS.



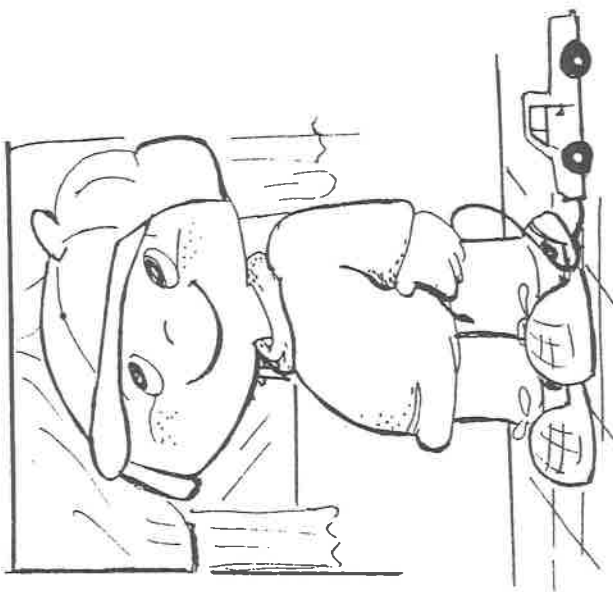
AL NACER	BCG (TUBERCULOSIS) Y POLIO.
2 MESES	DPT (DIFTERIA, TOSFERINA, TETANOS) Y POLIO.
4 MESES	DPT (DIFTERIA, TOSFERINA, TETANOS) Y POLIO.
6 MESES	DPT (DIFTERIA, TOSFERINA, TETANOS) Y POLIO.
9 MESES	SARAMPION.
	REFUERZOS.
2 AÑOS Y 4 AÑOS	DPT (DIFTERIA, TOSFERINA, TETANOS)
6 AÑOS	SARAMPION.



AMAMANTA A TU HIJO Y DALE FRUTAS Y VERDURAS AMARILLAS O ANARANJADAS QUE CONTIENEN VITAMINA "A" Y "C"

ASI LO AYUDARAS A PROTEGERSE CONTRA LA TOS,

EL CATARRO Y LA PULMONIA.



CON TOS Y CATARRO...
HAY QUE TENER CUIDADO

YA EMPIEZA A HACER FRIO,
EN ESTA TEMPORADA ES MAS FRECUENTE
QUE TUS HIJOS PUEDAN PESCAR ALGUNA
INFECCION RESPIRATORIA.



¡ CON ALGUNOS CUIDADOS
LOS PROTEGERAS !

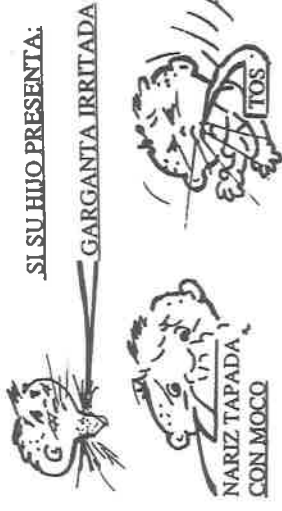
INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS:

CATARRO Y TOS
CON CUIDADOS EN CASA
EN UNA SEMANA SE CURAN

PROBLEMAS DE OIDO Y GARGANTA
NECESITAN TRATAMIENTO MEDICO
PARA SU CURACION

NEUMONIA O PULMONIA
REQUIERE DE ATENCION URGENTE
EN EL HOSPITAL,
HAY PELIGRO DE MUERTE.

TOS CATARRO
SI SU HIJO PRESENTA:
GARGANTA IRRITADA



DEBES BRINDARLE CUIDADOS EN CASA:

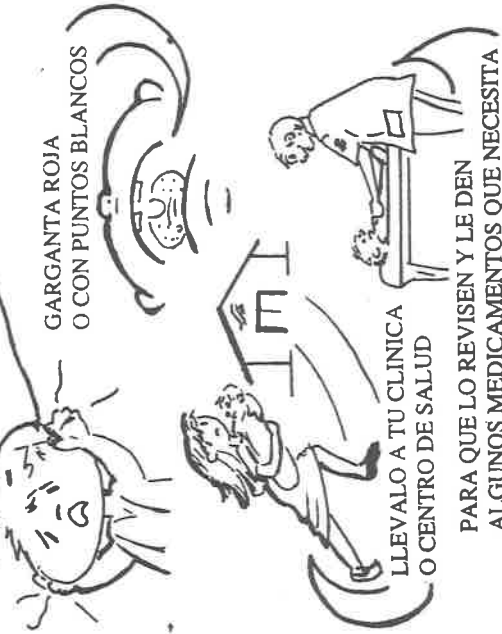
- * DALE MUCHOS LIQUIDOS (TE, AGUA LIMPIA, JUGOS DE FRUTAS, ETC.).
- * ALIMENTALO CON FRECUENCIA.
- * LIMPIA SU NARIZ, SOBRE TODO ANTES DE DARLE PECHO O ACOSTARLO.
- * NO LO EXPONGAS A CORRIENTES DE AIRE.
- * NO FUMES CERCA DEL PEQUEÑO.

PROBLEMAS QUE REQUIEREN ATENCION MEDICA

SI EL NIÑO TIENE:

DOLOR O SALIDA DE LIQUIDO
POR EL OIDO

GARGANTA ROJA
O CON PUNTOS BLANCOS



LLEVALO A TU CLINICA
O CENTRO DE SALUD

PARA QUE LO REVISEN Y LE DEN
ALGUNOS MEDICAMENTOS QUE NECESITA

PROBLEMAS QUE REQUIEREN ATENCION URGENTE

SI OBSERVAS QUE TU HIJO RESPIRA
MUY RAPIDO, O SE AGITA AL RESPIRAR
SE LE HUNDE ABAJO DEL PECHO



Y ENTRE LAS COSTILLAS
AL RESPIRAR

SI ESTA TAN DECAIDO
QUE NO PUEDE COMER,
BEBER O JUGAR

¡ PUEDE MORIR EN POCAS HORAS !

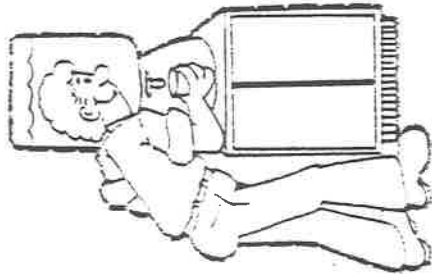
SALVA SU VIDA
PUEDE SER PULMONIA



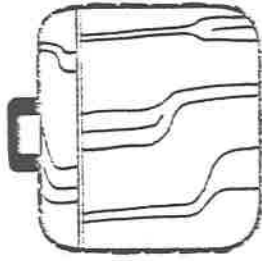
TU HIJO ESTA GRAVE, ES URGENTE
LLEVARLO AL HOSPITAL,
NECESITA CUIDADOS ESPECIALES.



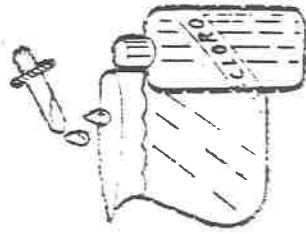
FOMENTO DE LA SALUD:



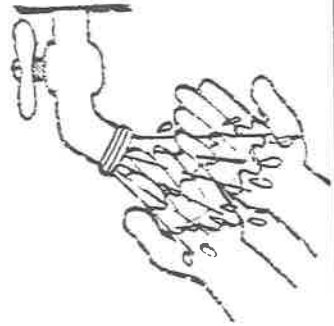
- El agua para uso de bebida humana, debe ser potable y desinfectada.



- El agua hervida y almacenada para el uso de bebida humana, debe conservarse en depósitos limpios y tapados.

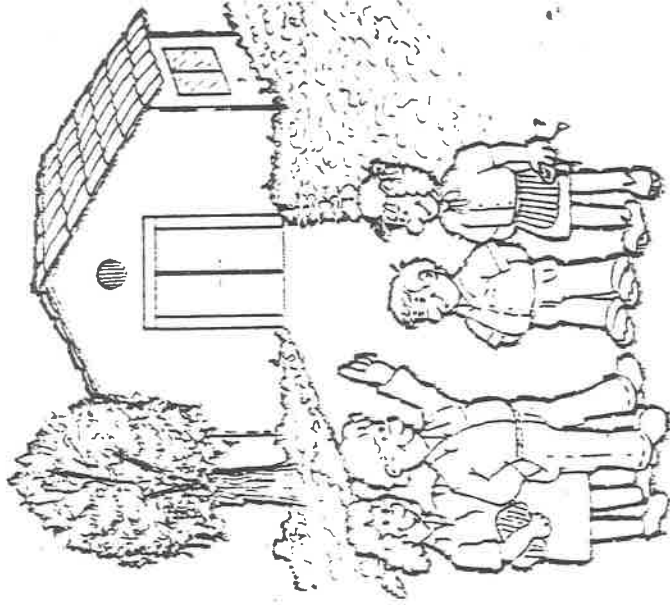


- La desinfección del agua, se realiza agregando dos gotas de blanqueador por cada litro de agua. Bébala 30 minutos después.



- El manejo del agua potable, debe efectuarse con las manos aseadas.

FOMENTEMOS LA SALUD:



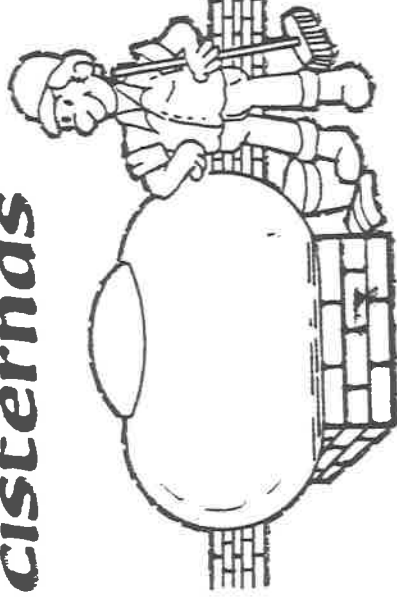
VIVIR EN UNA CASA LIMPIA, SIGNIFICA SALUD.

Evitemos el cólera

En caso de tener diarrea acuda al médico.



Lavado y desinfección de tinacos y cisternas

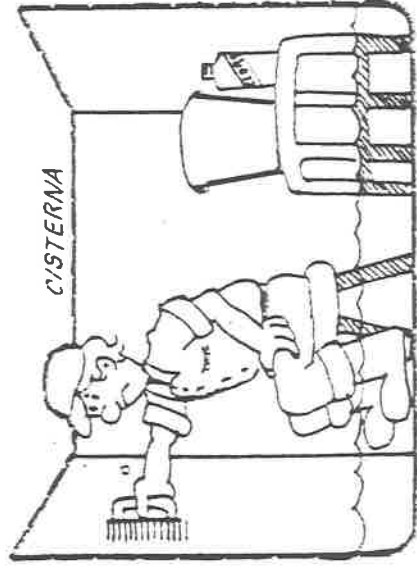


PARA CONSERVAR LA SALUD:

- El agua acumulada en el depósito, la suministra el municipio o el Departamento del Distrito Federal, debidamente potable y desinfectada.
- Procure lavar y desinfectar los depósitos de almacenamiento de agua, dos veces por año. Si el depósito se encuentra sucio, el agua recibida se contaminará.
- Vigile que los depósitos se encuentren tapados.

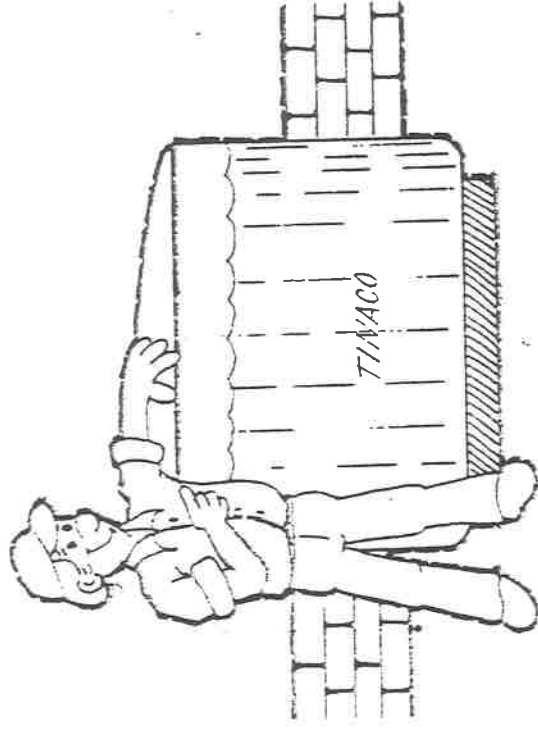
LIMPIEZA DE LOS DEPOSITOS:

- Cierre la llave de paso.
- Deje dentro del depósito, un espesor de agua de 10 centímetros.
- Tape el tubo de distribución, con tapón de hule con cabeza.
- Quite con cuidado el flotador y la varilla.



- Cepille el interior del depósito para desprender la lama.
- Saque el agua y desperdicios acumulados.
- Con golpes de agua, limpie el interior de los depósitos.
- Desaloje el agua con baldes o con manguera, hasta que el depósito se encuentre seco.

DESINFECCION DE LOS DEPOSITOS:



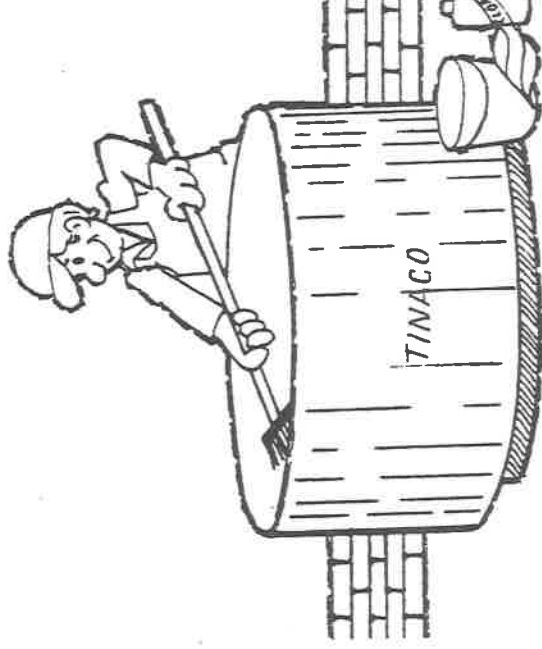
- Abra la llave de agua que alimenta al depósito y acumule en el fondo, un espesor del liquido de 20 centímetros.
- Añada medio litro de blanqueador y talle el interior del depósito, con un cepillo; realice dicha operación durante 10 minutos aproximadamente.
- Saque el liquido revuelto con el blanqueador, por el tubo de desagüe, en caso de no existir dicho tubo en el tinaco, desaloje el agua mezclada por la cocina y baño.
- Para enjuagar el depósito, nuevamente tape la tubería de distribución y abra la tubería de alimentación, hasta tener un espesor de agua de 20 centímetros.

- Talle las paredes de los depósitos para desprender el blanqueador y desaloje el agua acumulada en el tinaco, abriendo todas las llaves de la casa.

- El enjuague se repite dos veces y el depósito estará debidamente desinfectado.

- Esta operación de desinfección, se debe realizar cada 6 meses.

- Coloque la varilla y el flotador, asegurándose que el agua se acumule. Póngalo en funcionamiento y coloque su tapa.



20
100



20

20
100



10
30

20
70



71
21

20
50



50
15

20
40



40 F
12.1

20
30



30 F
9.1 M

20
15



20 F
6.1 M

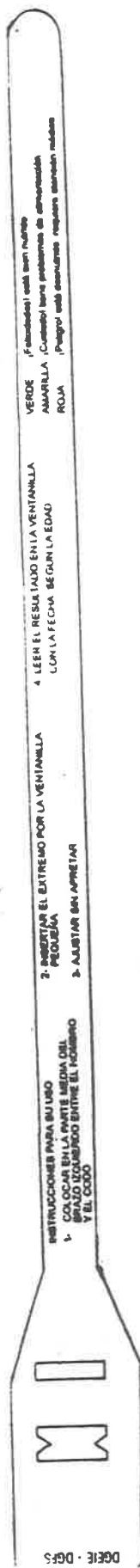
20
10



10 F
3.05 M

Cartilla optométrica utilizada.

Vista posterior



Vista anterior

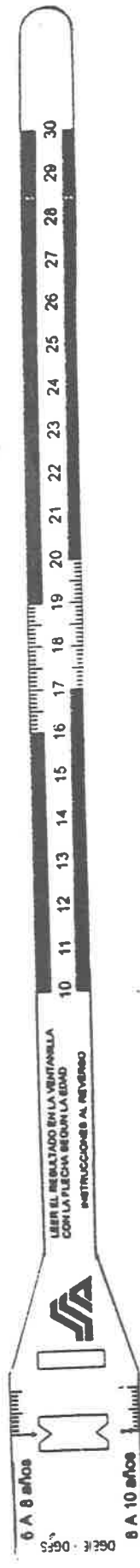


TABLA A
SISTEMA DE VIGILANCIA DE LA NUTRICION DE LOS NIÑOS DE 3 A 9 AÑOS

**TABLA PARA ESTIMAR EL ESTADO DE NUTRICION
SEGUN TALLA PARA LA EDAD**

NIÑO

EDAD		DESNUTRICION			NORMAL	
AÑOS	MESES	SEVERA	MODERADA			
3	0	Menor ó Igual de 83.5	84.0	—	87.0	Mayor ó Igual de 87.5
3	1	" 84.0	84.5	—	87.5	" 88.0
3	2	" 84.5	85.0	—	88.5	" 89.0
3	3	" 85.0	85.5	—	89.0	" 89.5
3	4	" 85.5	86.0	—	89.5	" 90.0
3	5	" 86.0	86.5	—	90.0	" 90.5
3	6	" 86.5	87.0	—	91.0	" 91.5
3	7	" 87.5	88.0	—	91.5	" 92.0
3	8	" 88.0	88.5	—	92.0	" 92.5
3	9	" 88.5	89.0	—	92.5	" 93.0
3	10	" 89.0	89.5	—	93.0	" 93.5
3	11	" 89.5	90.0	—	93.5	" 94.0
4	0	" 90.0	90.5	—	94.0	" 94.5
4	1	" 90.5	91.0	—	95.0	" 95.5
4	2	" 91.0	91.5	—	95.5	" 96.0
4	3	" 91.5	92.0	—	96.0	" 96.5
4	4	" 92.0	92.5	—	96.5	" 97.0
4	5	" 92.5	93.0	—	97.0	" 97.5
4	6	" 93.0	93.5	—	97.5	" 97.0
4	7	" 93.5	94.0	—	98.0	" 98.5
4	8	" 94.0	94.5	—	98.5	" 99.0
4	9	" 94.5	95.0	—	99.0	" 99.5
4	10	" 95.0	95.5	—	99.5	" 100.0
4	11	" 95.5	96.0	—	100.0	" 100.5
5	0	" 96.0	96.5	—	100.5	" 101.0
5	1	" 96.5	97.0	—	101.0	" 101.5
5	2	" 97.0	97.5	—	101.5	" 102.0
5	3	" 97.5	98.0	—	102.0	" 102.5
5	4	" 98.0	98.5	—	102.5	" 103.0
5	5	" 98.0	98.5	—	103.0	" 103.5
5	6	" 98.5	99.0	—	103.5	" 104.0
5	7	" 99.0	99.5	—	104.0	" 104.5
5	8	" 99.5	100.0	—	104.5	" 105.0
5	9	" 100.0	100.5	—	105.0	" 105.5
5	10	" 100.5	101.0	—	105.5	" 106.0
5	11	" 101.0	101.5	—	105.5	" 106.0

EDAD		DESNUTRICION			NORMAL
ANOS	MESES	SEVERA	MODERADA		
6	0	Menor ó Igual de	101.5	102.0 - 106.0	Mayor ó Igual de 106.5
6	1	"	101.5	102.0 - 106.5	" 107.0
6	2	"	102.0	102.5 - 107.0	" 107.5
6	3	"	102.5	103.0 - 107.5	" 108.0
6	4	"	103.0	103.5 - 108.0	" 108.5
6	5	"	103.5	104.0 - 108.5	" 109.0
6	6	"	104.0	104.5 - 109.0	" 109.5
6	7	"	104.0	104.5 - 109.0	" 109.5
6	8	"	104.5	105.0 - 109.5	" 110.0
6	9	"	105.0	105.5 - 110.0	" 110.5
6	10	"	105.5	106.0 - 110.5	" 111.0
6	11	"	106.0	106.5 - 111.0	" 111.5
7	0	"	106.0	106.5 - 111.5	" 112.0
7	1	"	106.5	107.0 - 111.5	" 112.0
7	2	"	107.0	107.5 - 112.0	" 112.5
7	3	"	107.5	108.0 - 112.5	" 113.0
7	4	"	108.0	108.5 - 113.0	" 113.5
7	5	"	108.0	108.5 - 113.5	" 114.0
7	6	"	108.5	109.0 - 113.5	" 114.0
7	7	"	109.0	109.5 - 114.0	" 114.5
7	8	"	109.5	110.0 - 114.5	" 115.0
7	9	"	109.5	110.0 - 115.0	" 115.5
7	10	"	110.0	110.5 - 115.5	" 116.0
7	11	"	110.5	110.5 - 115.5	" 116.0
8	0	"	110.5	111.0 - 116.0	" 116.5
8	1	"	111.0	111.5 - 116.5	" 117.0
8	2	"	111.5	112.0 - 117.0	" 117.5
8	3	"	112.0	112.5 - 117.0	" 117.5
8	4	"	112.0	112.5 - 117.5	" 118.0
8	5	"	112.5	113.0 - 118.0	" 118.5
8	6	"	113.0	113.5 - 118.5	" 119.0
8	7	"	113.0	113.5 - 118.5	" 119.0
8	8	"	113.5	114.0 - 119.0	" 119.5
8	9	"	114.0	114.5 - 119.5	" 120.0
8	10	"	114.5	115.0 - 120.0	" 120.5
8	11	"	114.5	115.0 - 120.0	" 120.5
9	0	"	115.0	115.5 - 120.5	" 121.0
9	1	"	115.5	116.0 - 121.0	" 121.5
9	2	"	115.5	116.0 - 121.5	" 122.0
9	3	"	116.0	116.5 - 121.5	" 122.0
9	4	"	116.5	117.0 - 122.0	" 122.5
9	5	"	116.5	117.0 - 122.5	" 123.0
9	6	"	117.0	117.5 - 123.0	" 123.5
9	7	"	117.5	118.0 - 123.0	" 123.5
9	8	"	117.5	118.0 - 123.5	" 124.0
9	9	"	118.0	118.5 - 124.0	" 124.5
9	10	"	118.5	119.0 - 124.5	" 125.0
9	11	"	118.5	119.0 - 124.5	" 125.0

TABLA B
SISTEMA DE VIGILANCIA DE LA NUTRICION DE LOS NIÑOS DE 3 A 9 AÑOS

**TABLA PARA ESTIMAR EL ESTADO DE NUTRICION
 SEGUN TALLA PARA LA EDAD**

NIÑA

EDAD		DESNUTRICION			NORMAL		
ANOS	MESES	SEVERA	MODERADA				
3	0	Menor ó Igual de	82.5	83.0 -	86.5	Mayor ó Igual de	87.0
3	1	"	83.0	83.5 -	87.0	"	87.5
3	2	"	84.0	84.5 -	87.5	"	88.0
3	3	"	84.5	85.0 -	88.0	"	88.5
3	4	"	85.0	85.5 -	89.0	"	89.5
3	5	"	85.5	86.0 -	89.5	"	90.0
3	6	"	86.0	86.5 -	90.0	"	90.5
3	7	"	86.5	87.0 -	90.5	"	91.0
3	8	"	87.0	87.5 -	91.0	"	91.5
3	9	"	87.5	88.0 -	91.5	"	92.0
3	10	"	88.0	88.5 -	92.0	"	92.5
3	11	"	89.0	89.5 -	93.0	"	93.5
4	0	"	89.5	90.0 -	93.5	"	94.0
4	1	"	90.0	90.5 -	94.0	"	94.5
4	2	"	90.5	91.0 -	94.5	"	95.0
4	3	"	91.0	91.5 -	95.0	"	95.5
4	4	"	91.5	92.0 -	95.5	"	96.0
4	5	"	92.0	92.5 -	96.0	"	96.5
4	6	"	92.0	92.5 -	96.5	"	97.0
4	7	"	92.5	93.0 -	97.0	"	97.5
4	8	"	93.0	93.5 -	97.5	"	98.0
4	9	"	93.5	94.0 -	98.0	"	98.5
4	10	"	94.0	94.5 -	98.5	"	99.0
4	11	"	94.5	95.0 -	99.0	"	99.5
5	0	"	95.0	95.5 -	99.5	"	100.0
5	1	"	95.5	96.0 -	100.0	"	100.5
5	2	"	96.0	96.5 -	100.5	"	101.0
5	3	"	96.0	96.5 -	100.5	"	101.0
5	4	"	96.5	97.0 -	101.0	"	101.5
5	5	"	97.0	97.5 -	101.5	"	102.0
5	6	"	97.5	98.0 -	102.0	"	102.5
5	7	"	98.0	98.5 -	102.5	"	103.0
5	8	"	98.0	98.5 -	103.0	"	103.5
5	9	"	98.5	99.0 -	103.5	"	104.0
5	10	"	99.0	99.5 -	104.0	"	104.5
5	11	"	99.5	100.0 -	104.0	"	104.5

EDAD		DESNUTRICION		NORMAL
ANOS	MESES	SEVERA	MODERADA	
6	0	Menor ó Igual de 99.5	100.0 - 104.5	Mayor ó Igual de 105.0
6	1	" 100.0	100.5 - 105.0	" 105.5
6	2	" 100.5	101.0 - 105.5	" 106.0
6	3	" 101.0	101.5 - 106.0	" 106.5
6	4	" 101.0	101.5 - 106.0	" 106.5
6	5	" 101.5	102.0 - 106.5	" 107.0
6	6	" 102.0	102.5 - 107.0	" 107.5
6	7	" 102.0	102.5 - 107.5	" 108.0
6	8	" 102.5	103.0 - 108.0	" 108.5
6	9	" 103.0	103.5 - 108.0	" 108.5
6	10	" 103.0	103.5 - 108.5	" 109.0
6	11	" 103.5	104.0 - 109.5	" 109.5
7	0	" 104.0	104.5 - 109.5	" 110.0
7	1	" 104.5	105.0 - 110.0	" 110.5
7	2	" 104.5	105.0 - 110.0	" 110.5
7	3	" 105.0	105.5 - 110.5	" 111.0
7	4	" 105.5	106.0 - 111.0	" 111.5
7	5	" 105.5	106.0 - 111.5	" 112.0
7	6	" 106.0	106.5 - 112.0	" 112.5
7	7	" 106.5	107.0 - 112.0	" 112.5
7	8	" 106.5	107.0 - 112.5	" 113.0
7	9	" 107.0	107.5 - 113.0	" 113.5
7	10	" 107.5	108.0 - 113.5	" 114.0
7	11	" 107.5	108.0 - 113.5	" 114.0
8	0	" 108.0	108.5 - 114.0	" 114.5
8	1	" 108.5	109.0 - 114.5	" 115.0
8	2	" 109.0	109.5 - 115.0	" 115.5
8	3	" 109.0	109.5 - 115.5	" 116.0
8	4	" 109.5	110.0 - 115.5	" 116.0
8	5	" 110.0	110.5 - 116.0	" 116.5
8	6	" 110.0	110.5 - 116.5	" 117.0
8	7	" 110.5	111.0 - 117.0	" 117.5
8	8	" 111.0	111.5 - 117.5	" 118.0
8	9	" 111.5	112.0 - 118.0	" 118.5
8	10	" 111.5	112.0 - 118.0	" 118.5
8	11	" 112.0	112.5 - 118.5	" 119.0
9	0	" 112.5	113.0 - 119.0	" 119.5
9	1	" 113.0	113.5 - 119.5	" 120.0
9	2	" 113.5	114.0 - 120.0	" 120.5
9	3	" 113.5	114.0 - 120.5	" 121.0
9	4	" 114.0	114.5 - 121.0	" 121.5
9	5	" 114.5	115.0 - 121.0	" 121.5
9	6	" 115.0	115.5 - 121.5	" 122.0
9	7	" 115.5	116.0 - 122.0	" 122.5
9	8	" 116.0	116.5 - 122.5	" 123.0
9	9	" 116.0	116.5 - 123.0	" 123.5
9	10	" 116.5	117.0 - 123.5	" 124.0
9	11	" 117.0	117.5 - 124.0	" 124.5

BIBLIOGRAFIA

- Ciencias Naturales 3. Area Santillana. México, 1982.
- Diccionario de las ciencias de la educación. Ed.Santillana. México 1995.
- IMSS -Cuide a sus hijos... su crecimiento y desarrollo. Conasupo-DDF-ISSSTE.México 1986.
- Molina Lourdes. La escuela infantil. Acción y participación. Ed. Paidós. Barcelona - Buenos Aires-México . 1992.
- Palacios, Jesús. La cuestión escolar. Críticas y alternativas. Ed. Laia. Barcelona. 1984.
- Sánchez Mora, Ma. del Carmen y García Medrano, Julieta. Biología 2º curso. Ed. Santillana. México, 1994.
- Sánchez Sánchez, Oscar y Lima Gutierrez Salvador. Biología -- primer curso. Ed. Herero. México, 1987.
- SEP- Avance programático. Primer grado. S.E.P., México, 1994.
- SEP- Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos. Español Ejercicios. 2º grado. SEP. México, 1994.
- SEP- Cuadernos de Nutrición. Material coleccionable. Vol.17, No. 6, Noviembre-diciembre. México. 1994.
- SEP- Manual para el maestro. Entre todos a cuidar la salud del escolar. SEP. Secretaría de Salud. México.
- Universidad Pedagógica Nacional. Sociedad, Pensamiento y Educación I. SEP. México.1987
- Universidad Pedagógica Nacional. Técnicas y Recursos de Investigación I. SEP. México. 1985
- Universidad Pedagógica Nacional. Técnicas y Recursos de Investigación II. SEP. México 1988
- Y la comida se hizo. Tomo 2. CONASUPO-IMSS-DDF-ISSSTE. México. 1985.