



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD U P N 095

CONFERENCIAS

MARIA ELENA CALVO MANCILLA

MEXICO, D.F. 1988.



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD U P N 095

INFORME ACADEMICO, QUE PRESENTA PARA
OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACION BASICA

Conferencias

MARIA ELENA CALVO MANCILLA

MEXICO, D.F. 1988.

I N D I C E

INTRODUCCION -----	1
ORIENTACION A NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS-----	2
COMO EVITAR ALGUNAS ENFERMEDADES EN LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR-----	12
INFLUENCIA DE ALGUNOS MEDIOS DE COMUNICACION MASIVA EN LA EDUCACION-----	20
LOS ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRITIVO-----	29
CONTAMINACION AMBIENTAL-----	40
CONCLUSIONES-----	47

I N T R O D U C C I O N

Dentro de nuestras actividades como docentes, está la de orientar y colaborar con la población escolar respondiendo a algunas de sus necesidades e inquietudes.

De las necesidades e inquietudes que manifestaron los alumnos y de otras que pude apreciar durante mi labor docente, consideré conveniente dar a los alumnos y a sus padres algunos conocimientos y orientaciones que les ayuden en alguna forma a mejorar y transformar su estilo de vida o su comportamiento.

TEMA: "ORIENTACION SEXUAL A NIÑOS DE 10 a 13 AÑOS"

PERIODO DE REALIZACIÓN: DURANTE LOS DIAS 9 y 10 DE
OCTUBRE DE 1986.

LUGAR: MEXICO, D.F., ESCUELA 11-098 "ITALIA"

DIRIGIDA A: ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA

JUSTIFICACION:

La idea de impartir esta conferencia surgió de la inquietud que despertó en los alumnos la proyección de la película titulada "De niña a mujer" para los alumnos de quinto y sexto grados por cortesía de Kimberly Clark de México, S.A.

Durante la proyección, algunos alumnos expresaron cierta conducta morbosa y al término de ésta les hicieron a algunas de sus compañeras comentarios burlones y ofensivos.

Otras alumnas se acercaron a mi para compartirme y consultarme algunas dudas que tenían acerca de lo visto en la proyección.

Por esta razón solicité a la Directora me permitiera platicar con los alumnos y sus papás temas de sexualidad.

OBJETIVOS.

- Se pretende evitar la morbosidad en el alumno al tratar temas de sexualidad y que use el nombre adecuado a cada parte de su cuerpo.
- Que el alumno adquiera las orientaciones sobre sexualidad adecuadas a sus edad, para que conozcan su cuerpo y sus funciones sexuales.
- Orientar a los padres de lo importante que es su imagen de pareja (varón, mujer) para que el niño y niña adquieran su imagen primera.
- Lograr una mayor comunicación y confianza entre padres, alumnos y maestros.

INTRODUCCION

Uno de los aspectos más importantes a tratar con los alumnos es el de ayudarlo, orientándolo para que construya su identidad sexual mediante el descubrimiento de su propio cuerpo y tenga una imagen completa de si mismo.

Los niños y jóvenes se informan sobre temas sexuales por medio de amigos, revistas o en los medios de comunicación que fácilmente han entrado a su hogar y que por sus características de penetración comercial llegan al seno de la familia.

La influencia de la escuela es importante por sus tendencias educativas y por la orientación que se da a las materias de enseñanza, ya que la escuela es la institución social que las sociedades establecen como agente de educación formal.

En el año de 1930 se trató de incluir la educación sexual en los programas educativos, pero debido a la protesta de madres de familia no pudo realizarse lo que pudo haber sido una valiosa acción educativa en nuestro país.

Actualmente ha habido cambios en nuestra sociedad y mucho de lo prohibitivo y lo tradicional de estas cuestiones, en cuanto a sexualidad se refiere, ahora se acepta y se plantean cuestiones relacionadas con la sociedad, la familia, la escuela y su influencia en el niño, adolescente, joven, adulto, etc.

C O N T E N I D O

¿Qué cambios notan en ustedes, si se comparan al ver una fotografía de cuando iban en segundo o tercer grados?

-Que el tamaño de su cuerpo ha aumentado y que ha habido cambios en su cuerpo y dentro de muy poco tiempo se presentarán otros cambios todavía más notables, en algunos de sus compañeros ya se aprecian estos cambios, la primera manifestación es un "estirón" o período de aumento rápido de estatura, que se observa en la niñas entre los 10 y los 12 y en los niños entre los 12 y los 14 años.

Se presenta el crecimiento de vello en diversas partes del cuerpo, en las axilas y en la región de los órganos reproductores, tanto en las niñas como en los niños.

En los niños se desarrollan los hombros y los músculos en general.

En las niñas comienzan a desarrollarse el pecho y las caderas, estos cambios se presentan en unos niños más pronto y en otros más tarde.

En los niños hay un cambio del que todos se dan cuenta pues comienzan a cambiar de voz, esto es, que empiezan a hablar más ronco.

En las niñas se presenta un cambio muy importante, la menstruación, que señala el inicio de su madurez biológica, que se manifiesta por la salida de sangre de su aparato reproductor, se llama menstruación porque se presenta aproximadamente cada 28 días, es decir casi cada mes.

La menstruación nos indica que una mujer ya está en posibilidad de tener hijos, aunque todavía no está preparada para tenerlos ni para educarlos, por ejemplo una niña de 14 ó 15 años no podría criar ni educar a un hijo adecuadamente porque para ello se requiere de cierta madurez biológica y psicológica.

La primera menstruación puede ocurrir en cualquier momento entre los 8 y 15 años; no es una enfermedad, es un cambio biológico normal, y las niñas pueden comer de todo, bañarse, hacer deportes, en fin hacer su vida normal.

Los órganos sexuales de la mujer están en su mayoría dentro del cuerpo, los órganos internos son los siguientes:

LA VAGINA: Que es un conducto situado entre el cuello de la matriz y la vulva.

LA MATRIZ: Tiene la forma de una pera, mide cerca de 7 cm y se localiza en la parte abdominal baja del cuerpo.

TROMPAS DE FALOPPIO.- A los lados de la matriz existen dos conductos que se llaman trompas de Falopio que conectan al útero con los ovarios.

OVARIOS.- Son dos órganos pequeños que se encuentran uno a cada lado de la matriz, en ellos están contenidos los óvulos que son las células sexuales femeninas. Los ovarios liberan un óvulo maduro cada 28 días, aproximadamente; el óvulo sale del ovario y cae en el tubo llamado Trompa de Falopio, que lo lleva a la matriz. El óvulo va recorriendo su camino por la trompa y el recubrimiento interior de la matriz comienza a desarrollarse. El óvulo se desbarata si no ha sido fecundado por la célula sexual masculina. El recubrimiento interior de la matriz se desprende y entonces sale la sangre o menstruación. El sangrado dura generalmente entre tres y seis días.

La matriz se cubre con nuevo revestimiento, el otro ovario se prepara para producir un nuevo óvulo.

Los órganos sexuales del hombre se encuentran casi en su totalidad fuera del cuerpo y son los siguientes:

LOS TESTICULOS.- Son dos y están envueltos en una capa de piel arrugada que recibe el nombre de escroto. La función de los testículos consiste en la producción de espermatozoides, de los que se generan millones constantemente.

LOS ESPERMATOZOIDES.- Son las células masculinas, una de las cuales, al unirse con el óvulo de la mujer, que es la célula femenina, da lugar a una nueva vida.

PENE.- Organo masculino situado delante de la región púbica, destinado a llevar el semen.

El aparato reproductor de un muchacho comienza a producir espermatozoides entre los 10 y 16 años de edad; a partir de ese momento, su organismo elimina de vez en cuando un liquido llamado semen, que contiene espermatozoides, esto es completamente normal, ocurre casi siempre durante el sueño.

La producción de espermatozoides nos indica que un hombre tiene la posibilidad de ser padre, aunque esto no quiere decir que ya esté preparado para ello, pues no solamente se requiere una madurez física, sino también una madurez psicológica.

Otro cambio que ocurre en los muchachos y muchachas de esta edad, es que quieren tener más libertad, ser más independientes, además disfrutan más de la compañía del sexo opuesto, es decir, a las muchachas les agrada la amistad con los muchachos y a ellos convivir con ellas.

Gustan de escuchar música moderna, intercambiar fotos, posters, prestarse discos o cassettes, además escribirse cartas o recados dibujándoles corazones con sus iniciales.

También hay cambios en el estado de ánimo en esta etapa. Los muchachos y muchachas a veces están contentos, a veces tristes y a veces se enojan con mucha facilidad; esto se debe a que así como su cuerpo está experimentando cambios internos y externos, su manera de ser y sus intereses también están cambiando.

Estas transformaciones en su cuerpo y en cómo funciona durará varios años más, también irán cambiando su manera de pensar, sentir y la manera de reaccionar ante los problemas que se les presenten.

Cuando sean adultos estarán preparados para tomar algunas decisiones importantes de sus vidas.

CONCLUSIONES

- Se concientizó a los padres de prestarles atención a sus hijos cuando ellos les manifiesten alguna duda o inquietud, de orientarlos, que es importante respetar a las personas principalmente a las niñas y compañeras.

Que inculquen a sus hijos llamar a las partes de su cuerpo por su nombre por ejemplo: cabeza, brazo, pene, testículos, etc., y que todas las partes son muy importantes y que no se debe utilizar el nombre de sus órganos genitales para hacer chistes o bromas para molestar a sus compañeras.

- Se concientizó a los alumnos para que tengan más comunicación y confianza con sus padres y maestros que siempre estaremos en buena disposición para orientarlos y ayudarlos.
- Que eviten actitudes emorbosas cuando se traten temas de sexualidad.

B I B L I O G R A F I A

López Ibor Juan J. EL LIBRO DE LA VIDA SEXUAL

3a. ed., Ed. Danae Barcelona 1975.

Schultzwild Lore, Muñoz López F. EL LIBRO DEL LA MADRE Y EL NIÑO , ED. Danae.

Tordjman Gilbert, REALIDADES Y PROBLEMAS DE LA VIDA SEXUAL, Ed. Argos Barcelona

Tordjman Gilbert REALIDADES Y PROBLEMAS DE LA VIDA SEXUAL ADOLESCENTES.

Ed. Argos Barcelona 1981.

LA EDUCACION DE LA SEXUALIDAD HUMANA

SOCIEDAD Y SEXUALIDAD TOMO 1

FAMILIA Y SEXUALIDAD TOMO 2

INDIVIDUO Y SEXUALIDAD TOMO 3

CONAPO, México 1982.

ENCICLOPEDIA DE LA VIDA SEXUAL / 7/9 años

" " " " " 10/13 años

" " " " " 14/17 años

Ed. Argos Vergara, España 1973.

NOMBRE DE LA CONFERENCIA: "COMO EVITAR ALGUNAS ENFERMEDA-
DES EN LOS NIÑOS EN EDAD ESCO-
LAR"

PERIODO DE REALIZACION: 20 DE FEBRERO DE 1987.

LUGAR MEXICO, D.F., ESCUELA 11-098 "ITALIA"

DIRIGIDO A: PADRES DE FAMILIA Y ALUMNOS

JUSTIFICACIÓN

La mayoría de las veces, el motivo por el que faltan a clases nuestros alumnos es por estar enfermos.

Es notoria la ausencia por enfermedades durante los meses de noviembre a febrero, padecen de gripe, tos; infecciones de las amígdalas y la garganta; y durante los meses de febrero a mayo las enfermedades más frecuentes en los alumnos son diarreas, vómitos, infecciones intestinales y varicela. Cuando padecen esta última, la ausencia del alumno es mínimo por 15 días, para que él se recupere; por lo tanto su aprovechamiento escolar es bajo.

De estas observaciones surgió la idea de orientar a los alumnos y a sus padres de tomar algunas medidas previsoras para conservar la salud.

OBJETIVOS: Concientizar a padres y alumnos de tomar medidas preventivas e higiénicas para conservar la salud como:

- No tomar agua de las llaves que se encuentran en el Jardín, pues no es potable; únicamente sirve para riego de las plantas. (el Jardín está enfrente de la escuela).
- No comer antojitos en la calle por que pueden estar contaminados y casi siempre están expuestos al polvo, moscas y animales que se pasean por los puestos.

- No aceptar comer ni inhalar sustancias tóxicas que pueden dañar gravemente su salud (en el Jardín frecuentemente hay muchachos farmacodependientes).

Sugerir a :

- Las madres hiervan el agua para consumo
- Preparen los alimentos con higiene
- Laven muy bien las verduras y frutas que se comen crudas.
- Los alumnos se laven las manos antes de comer

INTRODUCCION

Muchas veces no le damos importancia a nuestra salud, sino hasta que la perdemos. Cuando estamos enfermos nos damos cuenta de lo importante que es estar sano, pues estando sanos, podemos asistir a la escuela, a nuestro trabajo; tenemos energía y deseos de trabajar, jugar, ver algún programa, asistir al cine. En fín, muchas actividades. En cambio, cuando estamos enfermos, muchas veces tenemos que permanecer en la cama, no tenemos apetito, nos sentimos débiles, sin deseos de realizar las actividades que diariamente hacemos y faltamos a la escuela o al trabajo.

Por esto es importante cuidar y conservar nuestra salud. Hay un refrán muy conocido y muy sabio que nos dice "es mejor prevenir que remediar".

C O N T E N I D O

Podemos enfermarnos por varias razones:

Por microbios y parásitos que invaden nuestro cuerpo por comer frutas y verduras sin lavar, alimentos en mal estado o preparados sin limpieza o cuando comemos en la calle antojitos o golosinas que están expuestos al polvo y a las moscas o cuando tomamos los alimentos con las manos sucias, o tomamos agua sin hervir; podemos ingerir gran cantidad de microbios y parásitos que nos van a ocasionar enfermedades.

También podemos enfermar cuando no nos alimentamos bien, es decir, cuando tenemos una alimentación deficiente, nos sentimos débiles, con sueño o pereza, sin deseos de estudiar, trabajar o jugar.

También podemos enfermar cuando por algún error ingerimos o inhalamos una sustancia tóxica o venenosa, o si sufrimos algún golpe o quemadura.

Muchas enfermedades son contagiosas, pues pasan de una persona a otra; estas enfermedades se llaman trasmisibles, por ejemplo: la varicela, la hepatitis, sarampión, tifoidea, disenterías, rubeola, tuberculosis, el resfriado común o catarro, la gripe, tosferina, infecciones de garganta, etc.

Hay otras enfermedades que no son trasmisibles como cuando nos intoxicamos al comer algunos alimentos como el queso fresco, alimentos enlatados, mariscos o pescado en mal estado.

Tampoco son trasmisibles las enfermedades causadas por la mala alimentación como desnutrición, debilidad, anemia, raquitismo, así como aquellas provocadas por haber ingerido o aspirado alguna sustancia tóxica como el cemento, thinner, aguarrás, creolina, gas, gasolina, petróleo y sosa o las provocadas por golpes o quemaduras.

Las enfermedades pueden entrar principalmente por la boca, nariz o por la piel pero nosotros podemos tomar algunas medidas para proteger nuestra salud; por ejemplo:

- Los niños en edad escolar deben ser vacunados para estar protegidos contra algunas enfermedades.
- Hacerles a los niños análisis de excremento para saber si tienen o no lombrices intestinales o amibas que son las causantes de diarreas, y desenterías.
- Hervir el agua que se va a tomar y para preparar los alimentos para matar los microbios.
- Lavar muy bien las frutas y verduras que se comen crudas para eliminar los microbios.

- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño
- Evitar comer antojitos y golosinas en la calle porque están expuestos al polvo y a las moscas y no se sabe si fueron preparadas con higiene y ocasionarán parásitos, diarreas e incluso fiebre tifoidea.
- En tiempo de frío deben salir abrigados y conservar puesto su suéter, pues notamos que los niños en cuanto llegan a la escuela se quitan el suéter y bufanda y por eso sufren de enfriamientos, gripes y catarros.
- Evitar mojarse y consumir paletas y nieves para que no enfermen de tos y de irritaciones e infecciones de la garganta.
- Consumir los alimentos que contengan las suficientes sustancias nutritivas para evitar la debilidad, anemias y raquitismo que ocasionan pereza y desganó.
- Evitar ingerir o aspirar sustancias tóxicas como el cemento o el thinner, aunque en la calle les ofrezcan probar o inhalar alguna sustancia deben rechazarla y alejarse, porque si aceptan ocasionarán un grave daño a su organismo.

C O N C L U S I O N E S

Durante el año escolar 1986-1987 se presentaron más casos de alumnos que faltaron a clases por las siguientes enfermedades: Infecciones en la garganta, amigdalitis, infecciones intestinales, tos, varicela, diarrea y vómito.

En este año, los casos disminuyeron, los que se enfermaron fueron pocos niños de gripe, tos, garganta, amigdalitis, durante los meses de diciembre a enero y 3 niños en los meses de marzo y abril de diarrea y vómito.

BIBLIOGRAFIA

CIENCIAS NATURALES QUINTO GRADO

S E P México 1977

ENCICLOPEDIA BRITANICA DE MEXICO TOMO VI

México 1986.

ENCICLOPEDIA SALVAT TOMO 5

Barcelona 1976

Folleto No. 12 Las consecuencias de una
alimentación inadecuada.

Secretaría del Trabajo y Previsión

Social México

RAMIREZ Rodríguez Roque Higiene

Escolar, S E P, México 1964

NOMBRE DE LA CONFERENCIA: INFLUENCIA DE ALGUNOS MEDIOS DE
COMUNICACION MASIVA EN LA EDUCACION

PERIODO DE REALIZACION: DURANTE LOS DIAS 24 y 25 DE SEPTIEM-
BRE DE 1987.

LUGAR: MEXICO, D.F., ESCUELA 11-098 "ITALIA"

DIRIGUDA A: PADRES DE FAMILIA Y ALUMNOS

JUSTIFICACION:

Se nos pidió por parte de la dirección de la escuela que orientáramos a los padres y a nuestros alumnos sobre la circulación de una estampas para álbum de procedencia extranjera, cuyas ilustraciones y mensajes eran negativos y podían causar algún daño emocional en los alumnos y modificar negativamente su conducta.

Hubo la necesidad de concientizar a los padres de que vigilen qué revistas, estampas, programas, música, etc. lean, ven o escuchan sus hijos, ya que la penetración de los medios masivos de comunicación en los hogares están influyendo en la conducta, actitudes y aprovechamiento de los alumnos.

A los alumnos les invité a que dediquen más tiempo a sus actividades de apoyo escolares que realizan en su casa, en lugar de pasar varias horas frente al televisor, o escuchando música o leyendo revistas.

Les informé de algunos programas que podrían servirles de apoyo en sus clases, y de otros que además de divertirlos y entretenerlos les dejaría algún conocimiento que les sería de provecho.

OBJETIVOS:

- CONCIENTIZAR A LOS PADRES PARA QUE PONGAN MAS ATENCION A LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAN SUS HIJOS DENTRO DE CASA EN CUANTO A QUE REVISTAS O LIBROS LEEN, QUE PROGRAMAS Y PELICULAS VEN EN LA TELEVISION, QUE PELICULA VEN CUANDO ASISTEN AL CINE O QUE COSAS COMPRAN EN LA CALLE.
- CONCIENTIZAR A LOS ALUMNOS PARA QUE DEDIQUEN MAYOR TIEMPO A SUS ESTUDIOS, A SUS TAREAS QUE DEBEN REALIZAR EN CASA.
- ORIENTAR A LOS PADRES DE FAMILIA Y ALUMNOS EN LA CONVENIENCIA DE NO PASAR MUCHAS HORAS FRENTE AL TELEVISOR O LEYENDO REVISTAS Y CUENTOS Y QUE ES MEJOR ELEGIR UN PROGRAMA O UNA LECTURA QUE ADEMAS DE ENTRETENERLOS LES DEJE UN CONOCIMIENTO POSITIVO

C O N T E N I D O

LA RADIO

En la mayoría de los hogares hay un aparato de radio, el cual proporciona información de lo que sucede en nuestro país y en el extranjero.

Nos deleita con canciones que nos agradan, entretienen y hace pasar bien algunos momentos a quienes escuchan la programación que es muy variada, que va desde los noticiarios, hasta recetas de cocina o sobre informes de precios de productos que necesitamos para nuestro consumo.

En algunas estaciones de radio hay concursos sobre conocimientos sobre algunas materias que estudian los muchachos en la escuela, con estos concursos ejercitan su memoria, actualizan sus conocimientos y además ganan algunos premios.

Pero también por medio de la radio nos invitan continuamente a comprar, tomar, fumar o a usar cosas que muchas veces no necesitamos.

TELEVISION

Igualmente que con la radio, con la televisión sucede lo mismo; en la mayoría de los hogares hay un aparato televisor, incluso en los lugares más lejanos de nuestro país.

Según encuestas que han hecho las personas de la industria de la televisión se ha comprobado que niños y adultos ven televisión durante varias horas.

La programación de televisión es muy variada y se debe elegir la que divierta y entretenga de una manera sana, porque dentro de la programación hay muchas series de violencia, incluso las caricaturas que parecen sanas y graciosas influyen negativamente, principalmente en los niños que imitan a los personajes y juegan a golpear, asaltar, matar, etc.

Imitan también la forma de hablar de ciertos personajes y la mayoría de los niños comentan lo que vieron en los capítulos de las telenovelas que muchas veces son las que pasan en el horario de la noche y son para personas adultas.

Esto influye en que los alumnos jueguen menos, que sean menos creativos y dediquen poco o nada de su tiempo para la realización de sus tareas.

También la televisión nos bombardea continuamente con una gran cantidad de anuncios, hechos de tal manera que casi nos obligan a comprar cosas que a veces no necesitamos pero como nos están invitando continuamente a ser gentes con personalidad si usamos tarjeta de crédito o a usar perfumes de mujeres bonitas, o a hacer la prueba del añejo, vestirse a la última moda o tomar refrescos que tienen la chispa de la vida, etc.

Pero no todo es negativo, hay programas amenos, bonitos, culturales con los que se van a divertir, disfrutar y aprender, por ejemplo:

ERASE UNA VEZ... (Historia de los inventos en dibujos animados)

PUEDO HACERLO YO, DECUBRELO (actividades manuales para niños)

MENTE SANA (Deportemas)

EL GRAN PREMIO (concurso de cultura general)

VIDEOCOSMOS (temas de tecnología y cultura)

DISNEYLANDIA (aventuras de la vida real)

PLAZA SESAMO (conocimiento infantil)

ESTE ES MEXICO (Reportajes de la provincia mexicana)

Especiales de R T C (Documentales)

Temas de Primaria (apoyo a las clases de primarias)

PARA BAJITOS (Aptitudes artísticas para niños)

Futbolito (encuentros infantiles, niños en edad escolar)

Observando la naturaleza (Documental)

El congreso de los niños (mesas de trabajo para niños en edad
escolar)

Los domingos de Kolitas (diversión infantil y concursos)

VAMOS A Jugar jugando y solo (desfile de concursos infantiles
para niños).

PERIODICOS Y REVISTAS.

Los periódicos y revistas nos informan de lo que sucede día con día en nuestro país y en el resto del mundo.

De las secciones del periódico las más leídas por los muchachos en edad escolar son las de deportes, la programación de televisión y la cartelera cinematográfica.

Actualmente hay una gran variedad de revistas, ya sea de deportes modas, cocina, arte, historia, de cultura en general, que al leerlas dejan algún conocimiento que puede aplicarse en la vida diaria.

Hay también revistas que presentan noticias fantasiosas o morbosas que no es conveniente que sean leídas por los niños, por lo que se recomienda conocer y vigilar que les interesa leer o los niños.

C I N E.

A la mayoría de los niños les gusta ir al cine y disfrutar de las películas, pero actualmente hay muy pocas películas que pueden ser vistas por toda la familia, la mayoría de las películas que están en cartelera son películas de violencia, asesinatos, asaltos, ficheras, drogas, por lo que se les debe orientar para que elijan una película que no les afecte emocionalmente o que influya en ellos negativamente.

E S T A M P A S .

Frecuentemente salen a la circulación estampas para álbumes ya sea de animales, plantas, caricaturas o de algunos personajes de la televisión pero hace unos días circulaban entre los alumnos unas estampas de procedencia extranjera con dibujos y textos que podrían resultar dañinos para los alumnos por sus mensajes negativos.

Es conveniente platicar con los niños orientarlos de que no compre todo lo que les ofrezcan, que es mejor que se compren alguna fruta o un caramelo en lugar de comprar muchos sobres de estampas, porque ellos muchas veces prefieren no comprar algo para comer durante el recreo, pero traen cantidad de estampas.

CONCLUSIONES

Por encuestas que se han hecho sabemos que niños y adultos dedican varias horas para ver programas de televisión.

Por comentarios de los mismos niños sabemos que muchos de ellos, principalmente aquellos en que las madres trabajan fuera de la casa, los niños se quedan solos y como no pueden salir dedican toda la tarde para ver caricaturas, películas o telenovelas, por esa razón no hay quien vigile si hicieron o no la tarea y frecuentemente al día siguiente dicen que se les "olvidó" hacerla y no compran o preparan los útiles y materiales que deben traer.

Otros niños asisten a la escuela con sueño, porque se quedaron hasta muy tarde viendo algún programa y se pasan la mañana bostezando y sin ganas de trabajar.

En cuanto a los padres se refiere, también por dedicar tiempo a leer revistas, novelas o ver algún programa, descuidan la atención de sus hijos no les revisan el cuaderno para saber que actividades realizaron en la escuela, ni cuales deben realizar en casa para apoyar la labor del maestro.

BIBLIOGRAFIA

DALE Edgar Métodos de Enseñanza Audiovisual

Editorial Reverté, México 1964

MAGISTERIO No. 126 Revista mensual de orientación

S.N.T.E. México 1971

NOMBRE DE LA CONFERENCIA: "LOS ALIMENTOS Y SU VALOR
NUTRITIVO"

PERIODO DE REALIZACION: 5 y 6 DE NOVIEMBRE DE 1987.

LUGAR: MEXICO, D.F. ESCUELA 11-098 "ITALIA"

DIRIGIDA A: ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA

J U S T I F I C A C I O N

Las autoridades de Cooperativa Escolar nos solicitó a los maestros encargados de La Comisión de la Cooperativa en la escuela, platicáramos con los compañeros maestros y alumnos sobre el valor nutritivo de los alimentos, principalmente de los que se expenden dentro de la escuela.

Por parte de la dirección de la escuela se nos pidió hacerla extensiva a los padres de familia, los maestros consideramos necesario orientarlos, porque sabemos que frecuentemente los niños no se alimentan adecuadamente, incluso asisten a la escuela sin haber tomado ningún alimento.

O B J E T I V O S

- Concientizar a los compañeros maestros encargados del abastecimiento de productos que se expenden dentro de la escuela, de que es de gran importancia elegir los que contienen valores nutritivos.
- Orientar a los alumnos sobre el valor nutritivo de algunos alimentos.
- Concientizar a los padres de familia de que es importante dar a sus hijos alimentos que contengan los nutrientes que los niños necesitan para crecer y conservarse sanos.

I N T R O D U C C I O N

Los alimentos nos hacen crecer y proporcionan los elementos necesarios para que nuestros cuerpos funcionen normalmente; nos dan fuerza para movernos, energía para jugar y trabajar.

Algunos alimentos son especialmente buenos por las vitaminas que contienen, las vitaminas son sustancias maravillosas que mantienen las funciones de nuestros cuerpos.

Otros alimentos son útiles por los minerales que contienen y son necesarios para formar huesos y dientes fuertes y sanos.

Es útil e importante conocer la clase y la cantidad de alimentos adecuados para cada uno de nosotros.

El hombre necesita comer una variedad de alimentos de origen animal y vegetal para obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita, se pueden combinar diferentes tipos de alimentos para tener una dieta equilibrada.

C O N T E N I D O

En la naturaleza existen infinidad de alimentos, el hombre necesita de estos alimentos para nutrirse.

Los alimentos se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo:

La leche.- Es fuente de proteínas, calcio, carbohidratos, grasa y vitamina A.

El queso tiene las mismas propiedades que la leche, por lo que es su sustituto.

La leche es el primer alimento que recibe el humano al nacer, indispensable para su crecimiento y desarrollo.

Con el calcio se forman los huesos y los dientes.

Carne.- Hay una gran variedad de carnes; de res, cerdo, cabrito, borrego, conejo, gallina, guajolote, pato.

Mariscos como camarón, jaiba, cangrejo, langosta, etc.

Pescados como mojarra, sardina huachinango, robalo, charales etc.

Moluscos como pulpos, ostiones. Estos alimentos proporcionan proteínas, grasa, minerales y vitaminas del complejo B que ayudan al funcionamiento de casi todos nuestros órganos internos, así como del sistema nervioso. También ayuda al organismo a digerir y utilizar otros nutrientes.

Huevo.- El huevo tiene elementos nutritivos similares a la carne, proporciona proteínas, grasa, hierro, calcio y vitamina A; es conveniente el consumo de carne y huevos por su alto valor nutritivo sobre todo durante el crecimiento y desarrollo de los niños.

La vitamina A ayuda a mantener sanos la vista, la piel, y las mucosas; también interviene en el crecimiento.

Frutas.- Hay una gran variedad de frutas que por sus características de color, olor atractivo y sabor delicioso mejoran el apetito, principalmente en los niños

Las frutas son fuente de carbohidratos y vitaminas.

Algunas de las frutas ricas en vitamina A son el durazno, chabacano, mango, papaya, mamey, melón, piña.

Son ricas en vitamina C la guayaba, fresa, naranja, toronja, limón, mandarina; la vitamina C ayuda a cicatrizar y a mantener fuertes las paredes de las células y los capilares. Si nos falta, las bacterias entran fácilmente y pueden causar infecciones.

Es mejor ofrecer a los niños una fruta en lugar de una golosina.

Verduras.- Existe una gran variedad de verduras que son agradables al paladar y de fácil combinación con otros alimentos, como calabacitas, ejotes, chicharos, apio, verdolagas, zanahorias, col, tomates, etc.

Los nutrientes que proveen las verduras son vitaminas A,C y del complejo B; minerales como el hierro, calcio y fósforo.

El hierro se necesita para la formación de los glóbulos rojos de la sangre.

Cereales y leguminosas.- Los cereales como el maíz, trigo, arroz, avena y las leguminosas como frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, son alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, hierro y vitaminas del complejo B.

Es necesario combinar su consumo con leche, carne, huevos, verduras y frutas para su mejor aprovechamiento.

Azúcares y grasas.- Azúcares como el azúcar de caña, mieles, mermeladas.

Grasas como aceites, mantequilla, crema, tocino; estos alimentos son utilizados en la alimentación diaria como complemento y condimento, proporcionan principalmente energía.

Para que una alimentación satisfaga las necesidades del organismo debe ser adecuada al sexo, edad, constitución física, estado fisiológico, actividad, entre otros.

Debe ser completa; que incluya diariamente todos los grupos de alimentos. Equilibrada, es decir, que los principales nutrientes estén en proporción. Diariamente necesitamos obtener ocho tipos distintos de aminoácidos indispensables, estos son las sustancias que forman o constituyen a las proteínas.

Algunos alimentos como el huevo, la leche, la carne y el pescado contienen suficiente cantidad de estos ocho aminoácidos, por eso se dice que estos alimentos tienen proteínas completas.

Es conveniente que la alimentación sea variada, que se integre por la mayor variedad de los grupos de alimentos diariamente; suficiente, tanto en cantidad como en calidad.

Higiénica, elaborada con las manos limpias, los utensilios limpios, los alimentos lavados, principalmente verduras y frutas.

Alimentación del escolar.- Los niños y los adolescentes tienen necesidades nutricionales que requieren atención especial, estas necesidades están determinadas por:

- formación de tejido corporal nuevo
- Actividad intensa
- Crecimiento.

En el escolar el crecimiento continúa, aunque no con la misma rapidez del primer año de vida.

En el adolescente se presenta el segundo período de crecimiento rápido.

Los factores que afectan el estado nutricional del escolar son:

- Desayunos escasos o suprimidos, cuando únicamente toman café, jugo o ningún alimento.
- Elección de alimentos a criterio del niño, como cuando se van a la escuela sin desayunar y ellos compran golosinas, refrescos y dulces.

- Alimentación inadecuada. Cuando se consumen antojitos o alimentos sin valor nutricional.

Ejemplo de lo que debe comer diariamente un niño para crecer y estar sano.

- Leche 4 vasos
- Carne o pescado 1 ración
- Huevo 1 pieza
- Verduras 2 raciones
- Frutas 2 raciones
- Cereales 4 raciones
- Leguminosas 3 raciones
- Azúcares 2 raciones
- Grasas 4 raciones

Ejemplo de lo que debe comer diariamente el adolescente para crecer y estar sano.

- Leche 4 vasos
- Carne o pescado 2 raciones
- Verdura 2 raciones
- Frutas 3 raciones
- Cereales 4 raciones
- Leguminosas 3 raciones
- Azúcares 7 raciones
- Grasas 8 raciones

Si estos requerimientos no son cubiertos se pueden presentar síntomas como:
fatiga, torpeza, disgusto, desgano, debilidad y falta de entusiasmo; esto traerá como consecuencia una baja en su rendimiento escolar.

En cambio una alimentación adecuada influirá notablemente en la salud y el aprovechamiento del escolar.

C O N C L U S I O N E S

Se sugirió a los padres de familia:

- La conveniencia de combinar los alimentos para obtener una comida balanceada, es decir, que contenga los nutrientes que el organismo necesita.
- No mandar a los niños a la escuela sin desayunar, porque ellos necesitan estar alimentados para tener energía y poder realizar sus trabajos escolares.
- Si los niños acostumbran llevar algo para comer a la hora del recreo, es conveniente que les preparen en casa una torta, fruta, un taco o algún alimento que los nutra, en vez de comprarles un gansito, refresco o galletas.

A los niños se les sugirió:

- No comprar golosinas como: papitas, chicharrones, dulces, polvitos con chile, chicles, etc., es mejor comprar: naranjas, pepinos, zanahorias, jicamas, guayaba, etc., pues la fruta y las verduras les alimenta y las golosinas no.
- A la salida de la escuela no comprar golosinas o antojitos que están expuestos al polvo, es mejor llegar a casa y comer la comida que preparó mamá.

B I B L I O G R A F I A

ENCICLOPEDIA DE ORO TOMO 1

EDITORIAL NOVARO, MEXICO 1977

FOLLETO No. 3 LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

FOLLETO No. 6 ALIMENTACION DEL PRESCOLAR, ESCOLAR Y
ADOLESCENTE

FOLLETO No. 7 LAS VARIEDADES DE LOS ALIMENTOS

FOLLETO No. 11 ALIMENTACION POR TIPO DE ACTIVIDAD

FOLLETO No. 12 LAS CONSECUENCIAS DE UNA ALIMENTACION
INADECUADA

SECRETARIA DEL TRABAJO Y PREVISION SOCIAL, MEXICO

LIBRO DE CIENCIAS NATURALES 6º GRADO

S.E.P. MEXICO, 1976.

NOMBRE DE LA CONFERENCIA: "CONTAMINACION AMBIENTAL"

PERIODO DE REALIZACION: 6, 7 y 8 DE ENERO DE 1988.

LUGAR: MEXICO, D.F. ESCUELA 11-098 "ITALIA"

DIRIGIDA A: ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA

J U S T I F I C A C I O N

Por indicaciones de las autoridades educativas se nos encomendó realizar pláticas y conferencias con los alumnos y padres de familia sobre el tema de la contaminación que durante estos meses de invierno ha alcanzado un alto grado de peligrosidad para los habitantes de esta ciudad, por esta razón las autoridades educativas tomaron medidas preventivas, modificando temporalmente el horario escolar para proteger la salud de los alumnos.

Los maestros, concientes del peligro que representa vivir en una ciudad tan contaminada, realizamos varias actividades, una de ellas la de dar conferencias para concientizar a la población escolar y a sus familiares, de que todos podemos ayudar de una forma u otra para mejorar el ambiente.

O B J E T I V O

Concientizar a los alumnos y a sus padres de que tanto, niños y adultos podemos ayudar a mejorar el ambiente, en beneficio de nuestra salud e incluso nuestra vida, que peligran por el alto grado de contaminación del aire que estamos respirando.

C O N T E N I D O

El medio ambiente está formado por varios factores como el clima, aire, agua, plantas, personas y animales entre otros, que rodean a un organismo o a una comunidad.

Con esos factores se forma un ciclo en que lo desechado por unos es aprovechado por otros, cuando los elementos desechados no son aprovechados positivamente y se acumulan en cantidades que pueden ser molestas o dañinas para los organismos de un medio ambiente tiene lugar la contaminación ambiental.

El propio hombre es el principal agente de contaminación ya que en su desarrollo y progreso altera una y otra vez el equilibrio ecológico, por ejemplo el convertir áreas verdes en unidades habitacionales; al arrojar basura y desperdicios en la calle, o al no tener su automóvil en buenas condiciones arroja gran cantidad de humos y gases por el escape.

Entre los contaminantes ambientales se consideran los siguientes:

- Los gases por la combustión de los automóviles, camiones, aviones, motocicletas
- Los desechos de fábricas y casas
- Las excreciones humanas y de los animales
- Los fertilizantes utilizados en la agricultura
- Las radiaciones
- El ruido
- Los sonidos de frecuencia ultrasonica
- Ciertas radiaciones electromagnéticas de microondas

En nuestra ciudad estamos sufriendo las consecuencias de la contaminación, por esta razón las autoridades educativas tomaron como medida preventiva modificar temporalmente el horario de clases para proteger la salud de los escolares, pues cada vez nuestra ciudad se ve más gris por la gran cantidad de humos y gases, por esta contaminación los niños, principalmente se enferman frecuentemente de las vías respiratorias y de infecciones en los ojos. En algunas zonas de nuestra ciudad se nota gran cantidad de basura en las calles o en los lotes baldíos que las personas utilizan como basurero. De esta manera también se contamina, además de que donde hay basura hay moscas, cucarachas y roedores.

Los principales contaminantes atmosféricos son un subproducto del progreso, ya que se originan en la intensa actividad humana para transformar la naturaleza; su acumulación está en razón directa de la densidad demográfica y del grado de industrialización de ciertas áreas de población.

Una forma de contaminación atmosférica típica de las grandes ciudades es el smog o niebla tóxica, que además de las molestias y la suciedad que produce, en algunos casos específicos pueden causar tragedias de proporciones alarmantes, por ejemplo el caso más notable ocurrió en Londres, Inglaterra en el mes de diciembre de 1952, cuando una espesa niebla cargada de humo cubrió durante muchas horas la ciudad y más de 3500 personas murieron a causa de males derivados de la saturación de contaminantes que respiraron.

Hace unos meses se comentó que, aquí en la ciudad de México en una zona del centro murieron varios animalitos por causa del ambiente tan contaminado.

Según datos de clínicas y hospitales, diariamente son atendidas un gran número de personas con enfermedades de las vías respiratorias, especialmente los niños se enferman frecuentemente a causa del ambiente contaminado.

Las enfermedades más frecuentes por la contaminación son las siguientes:

- Del sistema respiratorio
- Infecciones en los ojos
- Gastrointestinales
- Del corazón
- Cáncer

CONCLUSIONES

A partir de 1970, el mundo ha tomado conciencia de los riesgos crecientes de la contaminación para el futuro de la humanidad.

Muchos gobiernos han dictado medidas restrictivas para controlarla.

En nuestro país también se han tomado medidas para controlar la contaminación, principalmente en la ciudad de México que es una de las ciudades más contaminadas del mundo y para ello solicitan de nuestra colaboración, tanto de adultos como de los niños, que ayudemos no tirando basura en la calle, o los que posean un automóvil mantenerlo en buen estado para que no contamine con el humo que arrojan los automotores; no usar insecticidas ni sprays, porque son contaminantes para el ambiente, en fin creo que todos estamos en condiciones de contribuir para que el ambiente mejore, de una forma o de otra si se tiene voluntad, podemos ayudar mucho, para que el ambiente de la ciudad vuelva a ser limpio.

B I B L I O G R A F I A

ENCICLOPEDIA BARSA TOMO V

Editorial Británica, México 1986.

ENCICLOPEDIA DE CIENCIAS NATURALES VOLUMEN 2

Editorial Bruguera, México 1979.

LIBRO DE CIENCIAS NATURALES 6º GRADO

S.E.P. México 1976

MEXICO DEMOGRAFICO, BREVARIO 1980-81

CONAPO MEXICO 1982.

C O N C L U S I O N E S G E N E R A L E S

Consideré que era importante orientar a los alumnos y a sus padres sobre:

- Conocer algunas partes de su cuerpo y sus funciones y mediante ello construyan su identidad sexual.
- Tomar algunas medidas preventivas para cuidar y conservar la salud.
- La influencia que ejercen algunos medios de comunicación masiva en el comportamiento y aprovechamiento escolar.
- El valor nutritivo de los alimentos, con el fin de que consuman aquellos que contienen los nutrientes necesarios para el organismo.
- Reflexionar y ayudar para mejorar el ambiente tan contaminado de la ciudad de México, que pone en peligro nuestra salud y vida.

118270