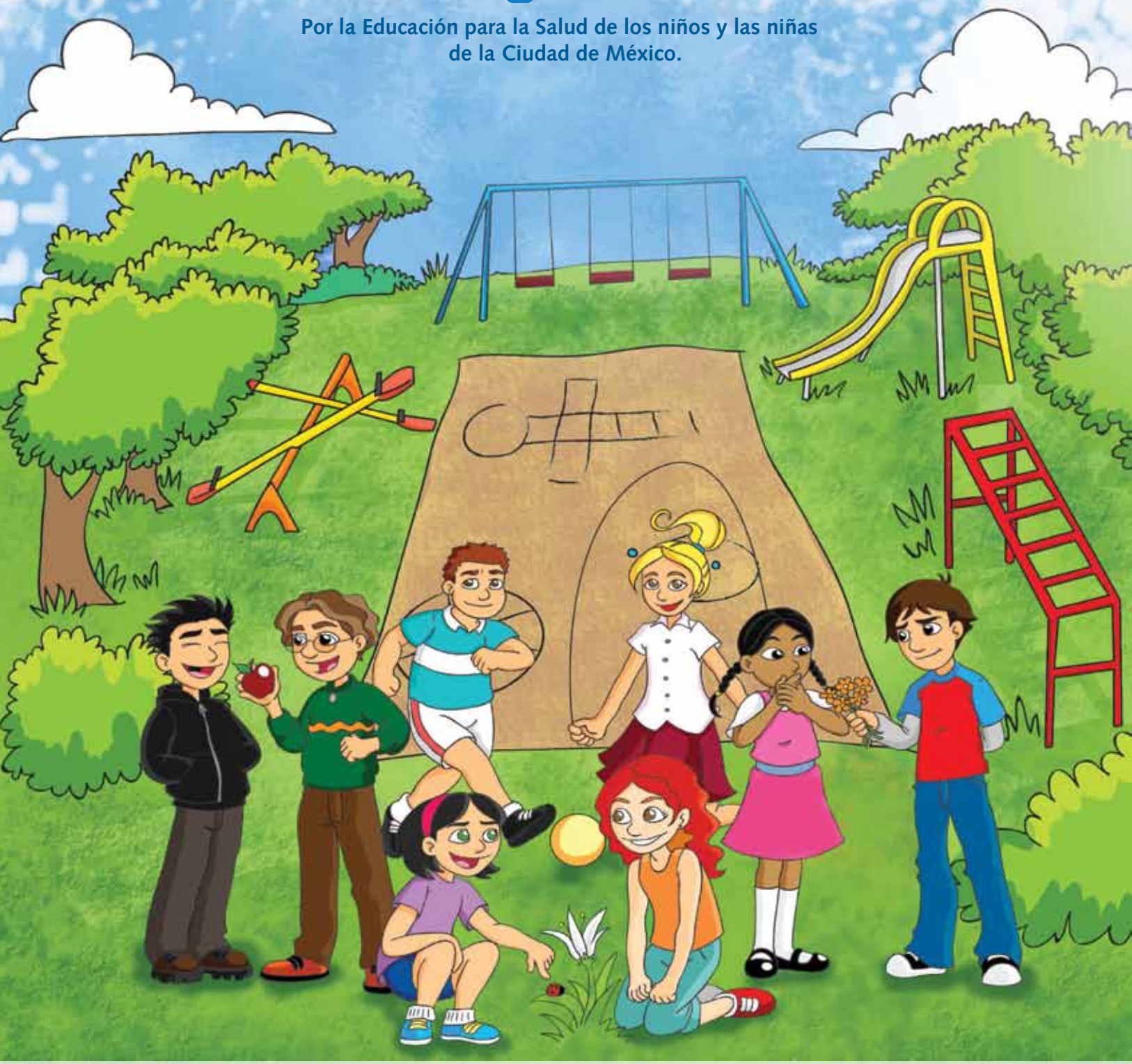
Ahí va un navío, navío cargado de...
¡Educación para la Salud!

Por la Educación para la Salud de los niños y las niñas de la Ciudad de México.



Ciudad de México
Capital en Movimiento

EDUCACIÓN ES TU FUTURO

Secretaría de Salud
del Distrito Federal

Servicios de Salud Pública del D.F

Primera edición
Octubre 2011

Supervisión editorial
Javier Jileta Verduzco
José Carlos Barranco Ávila
Jacqueline Pardo Semo
Teresita del Niño Jesús Garduño Rubio

Corrección de estilo
José Carlos Barranco Ávila
Jorge Luis Salas Cruz
Hilda de los Ángeles Camacho Urrutia

Dirección de arte
Romina Rivera Márquez

Formación gráfica
Romina Rivera Márquez
Eduardo Castro Dosal
Zulema Frances Williams Muyaes

Ilustraciones
Tania Juárez Ceciliano
Gonzalo Ángel Ramírez Cruz

Elaboración
Martha Olga Millán Jaime, Beatriz Chávez Dávila, Alejandra Javiel Lomas, Leticia López Mejía,
Alejandra Mendoza Sánchez, Laura Mondragón Sánchez, Oscar Tlalmis Jiménez,
Ana Luisa Zárate Villanueva y Eva Janovitz Klapp.

D.R. © 2011, Gobierno del Distrito Federal
Secretaría de Educación del Distrito Federal
Secretaría de Salud del Distrito Federal

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos.

Quien haga uso indebido de sus recursos en el Distrito Federal será sancionado de acuerdo con la ley apli cable y ante la autoridad competente.

Distribución gratuita, prohibida su venta.

Impreso y hecho en México.

Ahí va un navío, navío cargado de...

¡Educación para la Salud!

Por la Educación para la Salud de los niños y las niñas
de la Ciudad de México.

Lic. Marcelo Ebrard Casaubon
Jefe de Gobierno del Distrito Federal

Mtro. Mario M. Delgado Carrillo
Secretario de Educación - GDF

Dr. José Armando Ahued Ortega
Secretario de Salud - GDF

Dr. Ricardo Juan García Cavazos
Subsecretario de Servicios Médicos e Insumos-SS-GDF

Lic. Xiuh Tenorio Antiga
Coordinador General de Educación-SE-GDF

Lic. Luz Elena González Escobar
Coordinadora General de Desarrollo Educativo y Pedagógico-SE-GDF

Ciudad de México
Capital en Movimiento

EDUCACIÓN
ES TU FUTURO

Secretaría de Salud
del Distrito Federal

Servicios de Salud Pública del D.F

Marcelo Ebrard Casaubon
Jefe de Gobierno del Distrito Federal

Queridas niñas, queridos niños y padres de familia:

Lo más importante para un ser humano es la salud. Sin salud, no se puede trabajar, estudiar, jugar, hacer deporte, ser feliz. El Gobierno del Distrito Federal está comprometido con el bienestar de las familias de la ciudad, por ello les proporciona las herramientas para que tengan un crecimiento integral y una vida plena cuidando de su salud.

Además del aprendizaje académico en las escuelas, como autoridades tenemos la obligación de propiciar la formación de ciudadanos conscientes de su entorno; mujeres y hombres capaces de defender sus derechos. Por eso es importante que ustedes aprendan a cuidarse, y que se hagan responsables de su cuerpo, de sus actos, de los riesgos de caer en las adicciones y de la importancia de cuidar el medio ambiente.

El Gobierno del Distrito Federal, a través de sus Secretarías de Salud y de Educación, junto con el Instituto de Investigaciones Pedagógicas y la asociación civil Scientika, diseñó este libro para ustedes, niñas y niños que cursan 4°, 5° y 6° grado de primaria, en el que se abordan temas como la salud física y mental, el cuidado del medio ambiente, la protección ante desastres naturales, la prevención de las adicciones y la educación sexual.

Este libro tiene la finalidad de que ustedes desarrollen hábitos saludables en ámbitos fuera del recinto escolar; actitudes que, sin embargo, no están desligadas de su desempeño en las aulas, porque, por ejemplo, una mala alimentación es también causa de un menor rendimiento académico, así como el sobrepeso puede ser motivo de una deficiente integración social. Del mismo modo, los accidentes, y más grave aún, las adicciones al alcohol, al cigarro o a las drogas, pueden ser origen de deserción escolar.

La salud física, mental, social y ambiental de las familias de la Ciudad de México es responsabilidad de todos, por eso queremos que ustedes, niñas y niños, hagan de este libro una guía de vida y que sus padres compartan con ustedes esta importante etapa.

El Distrito Federal es hoy una ciudad global, y como tal debe colocarse a la altura de las ciudades más importantes del mundo. Tener una mejor alimentación, educación sexual y preocuparnos por el medio ambiente nos hace mejores ciudadanos, aptos para enfrentar las condiciones actuales que el mundo impone.

El cuidado hacia nosotros es lo más importante para garantizar un mejor futuro. Cuando se tiene salud, se puede disfrutar de la vida plenamente, y eso es lo que deseo para ustedes.

Lic. Marcelo Ebrard Casaubon
Jefe de Gobierno del Distrito Federal

La salud es un estado físico, mental y emocional en armonía, indispensable para vivir y alcanzar nuestras metas; sin salud, nada de lo que deseamos y emprendemos, sería posible. En la Secretaría de Educación y la Secretaría de Salud del Gobierno del Distrito Federal, nos sentimos comprometidos con los niños, las niñas, los adolescentes y las familias de la ciudad. Por tal motivo, articulamos esfuerzos y buscamos proporcionarles algunas herramientas para mejorar la calidad de vida de la población infantil, cuidando su desarrollo íntegro y procurando una vida sana.

Para ello, hemos diseñado un libro dirigido a los estudiantes de 4º, 5º y 6º grado de primaria, en torno a los temas de: Nutrición, identidad y cultura física; Prevención de accidentes; Prevención de adicciones; Sexualidad, y Salud ambiental.

La estrategia de este libro es promover la salud, el bienestar y una mayor convivencia tanto con los otros y con el medio ambiente, a partir de la noción del cuidado de uno mismo y del entorno que nos rodea. Buscamos fomentar en nuestros niños, niñas y adolescentes, una alimentación balanceada, una cultura del cuidado de su persona y del ambiente, y dotarlos de una mayor conciencia sobre su sexualidad y el peligro de las adicciones, con el fin de que ellos adopten un estilo de vida sano que les permita un mejor desarrollo físico, intelectual y emocional.

De manera paralela, se pretende ayudar a que en el entorno familiar se propicie la transformación, adoptando actitudes en casa que tengan como prioridad el cuidado, la conservación de la salud y el bienestar en la escuela y en el hogar.

Finalmente, queremos agradecer a la Universidad Nacional Autónoma de México, y en particular al Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación, por haber realizado el Dictamen Académico sobre este libro. Su análisis propició la prueba experimental del material con los niños y niñas de 4º, 5º y 6º año de la Escuela Primaria ACTIVA PAIDÓS, lo que permitió efectuar ajustes, corregir textos y sobre todo verificar la posibilidad de interactuar con los múltiples juegos y contenidos.

Este libro es para que lo exploren, jueguen con él y lo compartan. Está diseñado para divertirse; no tiene un orden único, cada quien decide por dónde empezar. Este libro es una guía para investigarse a uno mismo, para reconocer sus actitudes, aprobar su imagen, y reconocer lo que nos hace sentir bien y dará los elementos para que, juntos, en familia, vivamos en un hogar donde la salud sea un bien que se cuide entre todos.

Mtro. Mario M. Delgado Carrillo
Secretario de Educación
Gobierno del Distrito Federal

Dr. José Armando Ahued Ortega
Secretario de Salud
Gobierno del Distrito Federal

Niños y niñas de la Ciudad de México:

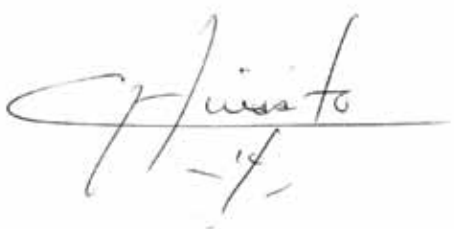
Saben quién soy. Saben que, como futbolista, quiero que todos conozcan que en México pasan cosas buenas y hay personas buenas y sanas como tú. Por eso me esmero cada vez que salgo a la cancha a jugar por mi equipo y representando a mi país.

Hace poco tiempo también fui niño, como tú lo eres ahora. Me gustaba mucho hacer deporte y comer bien para poder practicar todo lo que necesitaba. No me gustaba enfermarme o tener que dejar de hacer cosas por una mala salud. Aprendí una lección que desde entonces llevo a cabo: nadie puede cuidar tu salud mejor que tú.

Por eso quiero que leas con mucho interés este libro que te dan mis amigos del Gobierno del Distrito Federal, para que sepas qué comidas son adecuadas, cómo cuidar tu salud y la importancia de hacer deporte; te pido por favor que lo leas, lo estudies y practiques todos los consejos que tiene. Porque nada me haría más feliz que ver que tú, como yo, puedas lograr todas tus metas y que también ayudes a destacar todo lo bueno que tiene México.

Sólo cuidándote a ti mismo puedes llegar a crecer sano y fuerte. Prevenir enfermedades, fomentar tu buena salud y no dejar que te atrapen las drogas o el alcohol, son cosas importantes que puedes hacer para tener un mejor futuro. Esto te dará confianza para creer en ti mismo y lograr todos tus sueños.

Disfruta este libro, cuida tu salud y no te olvides de estudiar.



Para una niña o un niño de algún rincón del DF:

Sí, tú… la de la nariz respingada y los ojos brillantes.

Si, tú… el que dejó su manzana mordida al ladito en la mesa y pasas tus manos, un poco pegajosas, sobre mis hojas... Si, tú… a ti te hablo.

Soy tu libro de Educación para la Salud. Ya sé que te atoraste un poco en la página de "Rosas en el WC" y te estás imaginando verduras amarillas, naranjas y verdes.

Ya sé también que empezaste a dibujar un rico huevo estrellado en el plato del sábado, y también pensaste que ese antojito que te comiste el miércoles no fue por hambre, sino porque tenías mucho coraje porque te obligaron a ponerte el pantalón que te quedaba rabón.

Bueno, ¡no es para tanto! Mucha ropa va a empezar a quedarte muy cortita.

Ya sé también que te llamó la atención la página de cosas de chavas… y también la de chavos. Te da emoción hablar de cuestiones tan personales e íntimas, de ésas que sólo se cuentan a las amistades de verdad.

Las "notas a tu cuerpo" tienen mensajes secretos que te encantará descubrir.
¿Te impresionó la autopsia de un enemigo? ¡Impactante la cantidad de toxinas que la gente puede meterse hasta poner negros los pulmones! ¿No lo crees?

Seguramente viste la caja de cigarros para el no fumador. Usa toda tu inteligencia para convencerlos de no meterse tantos tóxicos de la nariz hasta los pulmones. Sentí pasar tu mirada sobre el juego "¡Está temblando!" Imagino que encontraste muchos riesgos. ¿Tomaste el tiempo? Te invito a que resuelvas el reto en menos de 5 minutos. Pero sobre todo, ¡no hagas trampa!

Ya vi que se te hace tarde para recortar la lotería. Seguramente ya te aprendiste alguna rima como la de "Cuando el fuego has de mirar, de tu casa hay que escapar". Seguro ya estás pensando en armar un buen juego de baraja ambiental y poner las consecuencias a los "depredadores ambientales" que se queden con cartas al final, ¡duro con ellos! También podrás jugar memorama y una ruleta, por si te aburres.

Bueno, me despido, espero que te diviertas mucho conmigo, que aprendas cosas muy importantes para tu salud, que las practiques, y que convenzas a tu familia y a tus cuates para cambiar los hábitos no saludables.

Sólo puedo decirte que yo también me divertí mucho al inventar, diseñar y pintar estas páginas.

Tu libro.

Capítulo 1

Identidad, nutrición y cultura física

12 Para empezar: ¿Qué tal una historia?
14 Autoimagen
14 Autorretratos
16 Lo inevitable
16 ¿Cómo te sientes?
17 Mientras mastico, pienso
18 Y ahora pienso...
¿qué tengo que hacer después de comer?
19 El plato del bien comer
20 Encuentra y clasifica
21 Nutrigrama
22 Prepara con tu familia los menús de la semana
23 Rosas en el WC
23 ¿Fibra o bagazo?
24 Antojitos emocionales
25 ¿Por qué es importante hidratarnos?
26 Autocuidado
27 Jugando con movimientos
28 Retos para tu cuerpo

Capítulo 2

Sexualidad

32 Hablando de sexualidad
33 De oruga a mariposa, suceden muchas cosas
33 Y de renacuajito a rana (o sapo), también
34 Cosas de chavos
35 Cosas de chavas
36 El cuerpo y lo que sentimos
37 No es bueno ni malo, simplemente es normal
38 ¡Ay, hormonas!
40 Reconoce las señales de tu cuerpo
40 Abuso sexual
42 Mensaje de alerta

Capítulo 3

Prevención de adicciones

48 ¿Qué tanto sabes de las drogas?
49 ¿De qué está hecho el cigarro?
50 Autopsia de un enemigo
52 Fumar o no fumar
54 La cajetilla del no fumador
55 Tomando conciencia
56 Los efectos del alcohol
59 Adivina adivinanza

Capítulo 4

Prevención de accidentes

64 Los sismos. ¿Por qué en México tiembla tan frecuentemente?
65 Y si hay un incendio... ¿Qué? ¿Corres?
66 ¡Está temblando!
68 ¡La ciudad inundada!
69 Tabla de verificación de riesgos
69 Las Intoxicaciones y envenenamientos
70 ¡Vamos a practicar!
70 La lotería de la salud
71 México, Distrito Federal... Tururú tururú

Capítulo 5

Salud ambiental

74 ¿Te preocupas por el planeta?
74 ¡Que los problemas ambientales no te quiten el sueño!
75 Soluciones para el medio ambiente
76 Plan de acción 1
76 Baraja ambiental
78 Plan de acción 2

Anexos

81 Bibliografía
83 Directorio
87 Ejercicios recortables

Capítulo 1

Identidad, nutrición y cultura física

Somos lo que hacemos, lo que expresamos, lo que sentimos, lo que pensamos, lo que soñamos. Trazamos nuestro camino acompañados de personas que nos quieren, tomando la vida y nutriéndonos de ella.

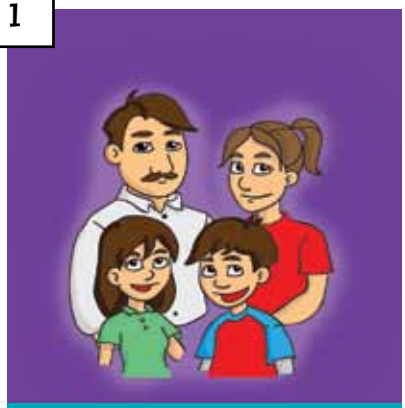
Porque pensamos mucho en ti, en tu beneficio, en tus intereses, gustos y preferencias, esperamos que este capítulo te resulte ameno y divertido. Te invitamos a realizar las actividades propuestas para que conozcas mejor tu cuerpo, y así lo cuides y lo protejas.

No olvides pintar, recortar, escribir y pensar, para que te conviertas en tu principal protector. Finalmente, queremos que aprendas y que te sientas feliz.

PARA EMPEZAR: ¿QUÉ TAL UNA HISTORIA?

Completa los dibujos que faltan.

1

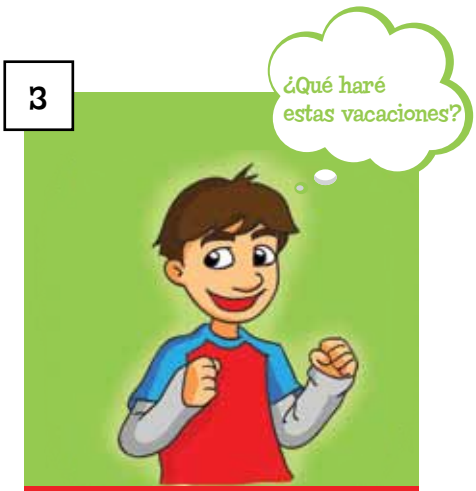


Ésta es la familia de Paco.

2

Paco cursa el quinto grado de primaria.

3



Jugar futbol, ver a los amigos, andar en bici, jugar con la patineta.

7

Paco los convence para que todos en familia vayan a la pista a patinar.

8

9

Al llegar a la pista, Paco y su familia están dispuestos a esperar su turno para entrar.

12

Paco mira sorprendido a un niño que no puede ponerse los patines porque tiene sobrepeso. Entonces, decide ayudarlo.

13

Toda la familia de Paco invita a los jóvenes "Skates" y a los niños que hablan náhuatl a patinar todos juntos.

14

De regreso a casa, no dejan de hablar y reírse de lo mucho que se divirtieron.

4

¿Tú qué harías?

5

Vamos al Zócalo a la pista de hielo.Quiero aprender a patinar.

6

Dibuja la cara de los papás de Paco cuando les propone ir a patinar.

10

La mamá, empieza a platicar con unos jóvenes que visten raro.

Su papá se distrae escuchando a un niño y a una niña que hablan náhuatl.

11

Paco observa que en la fila hay familias muy diferentes a la suya.

15

Hoy conocimos a muchas personas.

Comentó el papá.

16

En mi ciudad, puedes conocer personas que vienen de diferentes lugares, piensan y hablan distinto, pero les gustan las mismas cosas. ¡Eso es lo que más me gusta del DF!

Paco también comentó.

17

¡Claro! Se confirma la regla: ¡Hasta paseando y jugando se aprenden muchas cosas!

Su papá dice sorprendido.

AUTOIMAGEN

Autoimagen significa que cada persona tiene un concepto de sí misma. Es como un diccionario interno que describe las características físicas y emocionales de cada quien.

Autoestima es el reconocimiento y el afecto que sientes hacia ti mismo o misma.

Y tú, ¿cómo eres?

Lo que más me gusta de mí

Lo que no me gusta de mí

AUTORRETRATOS

Frida Kahlo fue una pintora mexicana muy famosa. Uno de sus autorretratos lo pintó en 1948 y lo denominó "Autorretrato con medallón". Dibuja el autorretrato de Frida como tú te lo imagines.

Otro pintor famoso fue el holandés Vincent Van Gogh, quien pintó 27 autorretratos. En 1887 empezó a pintar su autorretrato "Sombrero de fieltro". Dibuja el autorretrato de Vincent como tú te lo imagines.

¡Ahora, ¡anímate y pinta tu autorretrato!

¡Adivina quién es quién!

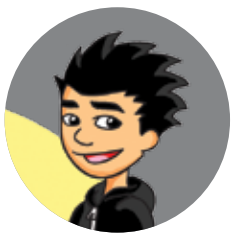
Los personajes de este libro hicieron su autorretrato. También escribieron un poco sobre sí mismos. ¿Puedes encontrarlos?
Une con una línea cada autorretrato con su descripción.

Me llamo Paco, tengo 10 años y vivo en Xochimilco. Mis colores favoritos son el rojo y el azul. Me gustan mucho las manzanas y las naranjas; también andar en bici. En mi escuela hacemos los simulacros más rápidos de la zona.

Yo soy Sofía y tengo 10 años. Me encanta el rosa mexicano y me gusta que mamá me peine de trenzas. Vivo en Cuajimalpa y fui al Desierto de los Leones a la reforestación que organizó mi escuela. ¡Me pareció fantástica!

A mí me dicen Lucy y tengo 9 años. Me gusta mucho el color morado y ponerme diademas de colores. En mi salón hicimos una campaña por la salud de los "no fumadores". Por eso mi papá dejó de fumar en casa. Vivo en Tláhuac.

Yo soy Carlos y vivo en Azcapotzalco. Tengo 12 años y me gusta vestir de negro. Ya tengo correo electrónico y mi mamá me explicó cuáles son los sitios de internet seguros para los niños.



Yo soy Chucho y vivo en Gustavo A. Madero. Tengo 11 años y soy muy bueno en el futbol. Con un grupo de cuates, logramos que nos prestaran la cancha del deportivo para nuestros partidos. Ahí hicimos también una campaña para cuidar el agua y reciclar la basura.

Yo soy Claudia, tengo 9 años y vivo en la Delegación Benito Juárez. Mis hermanos me dicen "güera". A mí me gusta mucho saltar la cuerda y bailar. Como muchas verduras y tomo un litro y medio de agua al día. Yo soy la responsable del botiquín de mi salón.

Yo soy Raúl, tengo 12 años y vivo en Coyoacán. Desde chico uso lentes. Al principio, otros niños me molestaban, pero mi maestra me ayudó; hablamos con ellos y desde entonces me respetan. En mi clase hicimos una investigación sobre anuncios de bebidas alcohólicas. ¡Ésos sí que no respetan la salud de las personas!

Yo soy Susi y vivo en Tlalpan. Tengo 11 años y me encanta ser pelirroja y vestir de naranja. Me gusta mucho platicar "cosas de chavas" con mis amigas. Yo les he explicado sobre cómo vamos cambiando las niñas.

¿En qué Delegación vives?

¿Qué parques o bosques hay en tu Delegación?

¿Te gustaría visitarlos?

LO INEVITABLE

Ahora tengo que decirte que tu cara y tu cuerpo pasarán por 2 cosas **inevitables:**

1. Que crezcas. ¿Has oído del famoso "estirón"? Puede que, de un momento a otro, la ropa te quede como si fuera de alguien mucho menor.

2. Que te parezcas un poco a mamá y otro poco a papá. A veces hasta al abuelo o abuela. ¡Qué quieres, así son las leyes de la genética!

¿Te ha pasado que ya no te queda tu ropa favorita? ¿Cuál?

Y tú, ¿a quién te pareces?

¿CÓMO TE SIENTES?

Completa las frases y pega la carita que corresponda.

Ve a la página I de la sección recortable para encontrar las caritas.

		Completa la frase	Pega tu recorte
1	Cuando me miro en el espejo por las mañanas, me siento:		
2	Cuando hago algún tipo de ejercicio, me siento:		
3	Cuando algo me molesta y no puedo decirlo, me siento:		
4	Cuando mi mamá o algún adulto no me dejan comer todo lo que quiero, me siento:		
5	Cuando me percato de que mi ropa me aprieta, me siento:		

		Completa la frase	Pega tu recorte
6	Cuando mis amigos me ponen un apodo que no me gusta, me siento:		
7	Cuando la niña o niño que me gusta me voltea a ver, me siento:		
8	Después de comer mucha ensalada o agua, me siento:		
9	Cuando un adulto me humilla, me siento:		
10	Cuando tomo 2 litros de agua al día, me siento:		
11	Cuando me obligan a comer, me siento:		
12	Cuando alguien me rechaza, me siento:		

MIENTRAS MASTICO, PIENSO

Los alimentos que comemos a diario contienen sustancias nutritivas que ayudan al desarrollo de nuestro cuerpo y lo mantienen sano.

Estar sano es sentirse bien física y emocionalmente. Esto te ayuda a convivir en armonía con las demás personas.

¡SORPRESA!

Para ello, debes comer alimentos nutritivos, tomar suficiente agua y hacer ejercicio, lo que ayudará a que te sientas con ánimo, feliz, con entusiasmo y de buen humor.

Y AHORA PIENSO...

¿QUÉ TENGO QUE HACER DESPUÉS DE COMER?

Te has preguntado, ¿me lavo bien los dientes?

Descúbrelo con el siguiente experimento:

Para realizarlo, necesitas un poco de agua de jamaica sin azúcar, un vaso con agua simple, pasta dental, tu cepillo de dientes y un espejo.

1. Para iniciar, come de tres a cuatro galletas.
2. Después toma un trago de agua de jamaica y mantenlo en la boca durante 30 segundos.
3. Traga el agua y observa tus dientes en el espejo.

¿Qué partes de tu boca se han pintado más?

¿Qué descubriste?

¡No lo vas a creer! Las partes que más color tienen son las que están más sucias.

Ahora toma tu cepillo y la pasta de dientes. Observa la técnica para un buen cepillado y sigue las instrucciones.

1. Coloca el cepillo junto a los dientes en un ángulo de 45°.
2. Cepilla suavemente dos o tres dientes cada vez.
3. Cepilla la parte exterior de los dientes, la parte interior, las superficies de masticación y entre los dientes.
4. Cepilla la lengua suavemente para eliminar las bacterias acumuladas.
5. Enjuágate la boca con agua simple.

El tiempo aproximado para cepillarte los dientes es de dos minutos. Haz la prueba y mide tu tiempo.

Vuelve a enjuagarte con agua de jamaica y así podrás ver qué partes de la boca necesitan cepillarse una vez más. Registra lo que observaste en tu libreta y comparte la experiencia con tu familia.

Para una mejor limpieza bucal, lávate los dientes después de cada comida.

Y, por aquello de las caries…
Recuerda que si consumes muchos dulces o bebes refrescos, el alto contenido de azúcar puede dañar tus dientes y causarles caries.

Caries. Son agujeros que se hacen en los dientes a causa de los gérmenes acumulados. Pueden crecer y causar dolor.

Por eso es muy importante visitar al dentista cuando menos 2 veces al año para que te examine y te haga una limpieza bucal, con el fin de que tus dientes luzcan muy sanos. También puedes acudir si presentas alguna molestia.

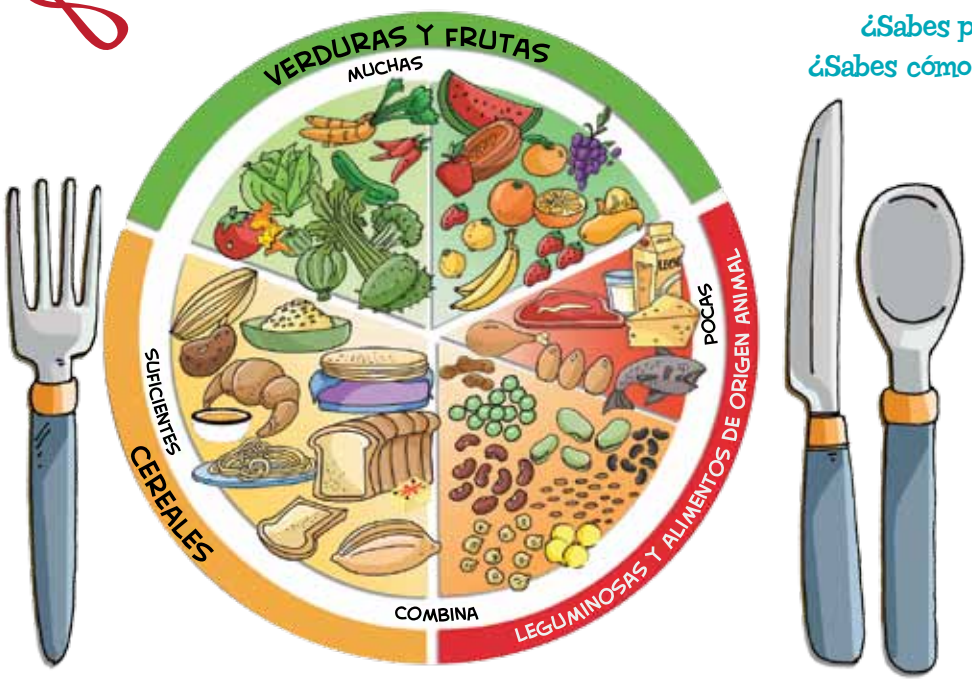
Lo que nunca deberías morder:

- **Tus uñas**
- **Clips metálicos**
- **Grapas**
- **Nueces con cáscara**
- **La parte metálica de tu lápiz**
- **Caramelos**
- **Tapas de botellas**

PSS PSS... TE PRESENTO A:

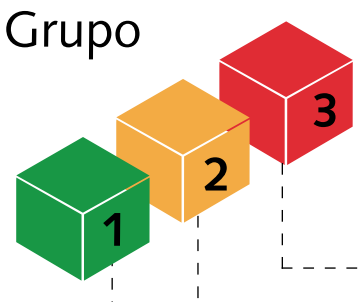
EL PLATO DEL BIEN COMER

¿Has escuchado hablar de él?
¿Sabes para qué sirve?
¿Sabes cómo está dividido?



NOM-043-SSA2-2005

El plato del bien comer es una guía visual que sirve para orientarte en la combinación de los alimentos que debes consumir a diario. Por ello, es necesario que aprendas a combinar en el desayuno, la comida y la cena, **por lo menos, un alimento de cada uno de los tres grupos esenciales.**



Cereales y tubérculos

Aportan la energía que necesitamos para desarrollar nuestras actividades diarias. Procura comer arroz, amaranto, tortillas, avena, papas o camotes. De este grupo debes comer menos cantidad que del grupo 1.

Verduras y frutas

Aportan agua, fibra, vitaminas y minerales al cuerpo. De este grupo procura comer **muchas** acelgas, calabazas, espinacas, jitomates, nopales, así como ciruelas, duraznos, mandarinas, plátanos, naranjas y papaya. ¡Aprovecha todas las frutas y verduras de temporada!

Leguminosas y alimentos de origen animal

Aportan principalmente proteínas, hierro, grasas y vitaminas necesarios para formar y restaurar tejidos, músculos, piel, sangre, cabello y huesos. De este grupo es recomendable comer una buena cantidad de leguminosas, como frijoles, garbanzos, habas, lentejas, alubias y chícharos, y en menor cantidad los alimentos de origen animal, como huevos, quesos, carne de res, de puerco, pollo o pescado.

ENCUENTRA Y CLASIFICA

¿Cuántos alimentos encuentras en esta ilustración? Clasifícalos en los cuadros correspondientes.

Frutas	Verduras	Cereales	Leguminosas	Alimentos de origen animal

¿SABES QUÉ SON?

NUTRIMENTOS

GRASAS

Aportan energía al cuerpo humano. Se encuentran en el aceite, en los cacahuates, la mantequilla y los productos de pastelería. Conviene no abusar de ellas.

PROTEÍNAS

Ayudan a la formación de células en nuestro cuerpo, permiten el crecimiento, la reparación y reposición de tejidos y células que se desgastan. Se encuentran en leguminosas y productos de origen animal.

CARBOHIDRATOS

Son la fuente de energía más importante del cuerpo. El organismo los descompone en glucosa, que es el combustible que nos da la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias. Se encuentran en las frutas, los vegetales, los cereales y el azúcar.

MINERALES

Algunos minerales son el calcio, el fósforo, el hierro, el sodio, el potasio, el magnesio, el zinc, el yodo y el selenio, entre otros. Se encuentran en muchos de los alimentos.

VITAMINAS

La palabra vitamina viene del latín *vita*, que quiere decir "vida". Son indispensables para el crecimiento. Las encuentras en las verduras y las frutas. Las vitaminas son: A, C, D, E, K, B1, B2, B6, B12, entre otras.

NUTRIGRAMA

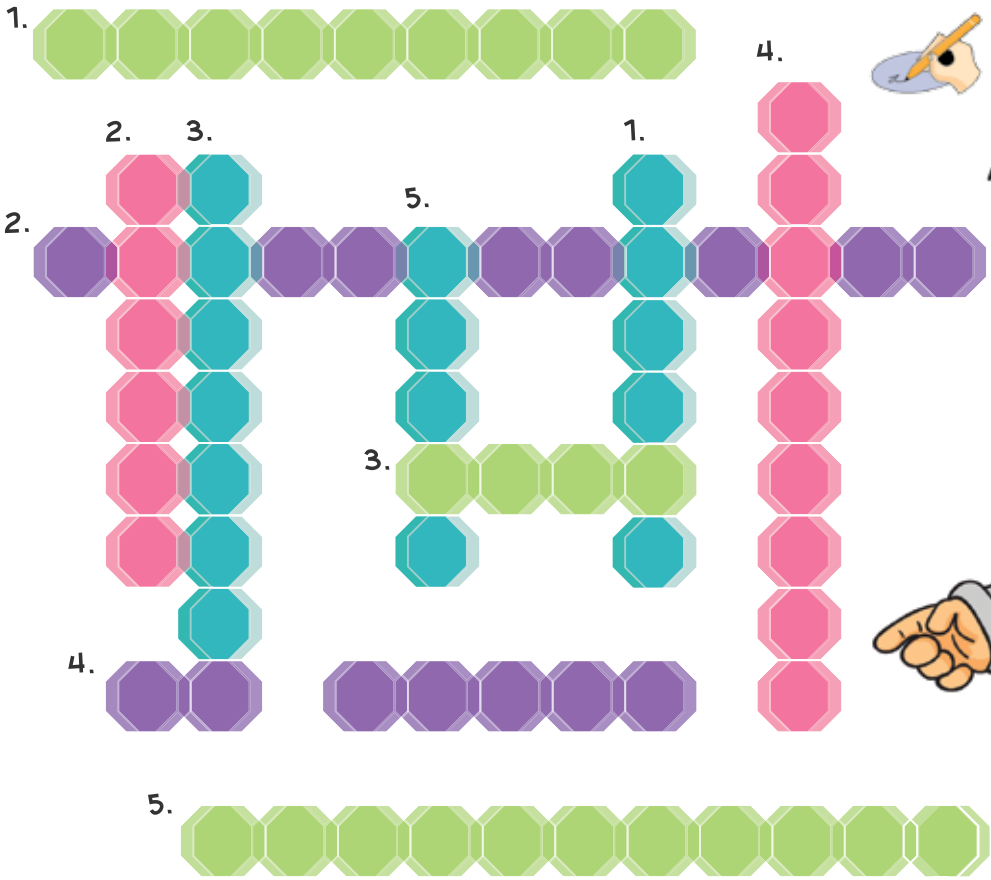
¡Diviértete resolviendo el siguiente **nutrigrama**!
Consulta la información de los nutrimentos en la página anterior.

Horizontales

1. El calcio, el potasio y el yodo son:
2. El azúcar y los dulces pertenecen al grupo de los:
3. Palabra en latín que significa "vida".
4. Es una fuente de proteínas.
5. A los frijoles, lentejas, habas y garbanzos se les llama:

Verticales

1. Conviene no abusar de ellas.
2. Es un mineral.
3. Su función es generar nuevas células en nuestro cuerpo.
4. Se encuentran principalmente en las frutas y verduras.
5. Es un alimento de origen animal.



Solución verticales: 1. Grasas 2. Calcio 3. Proteína 4. Vitaminas 5. Huevo

Solución horizontales: 1. Minerales 2. Carbohidratos 3. Vita 4. La carne 5.

NOTANUTRI

El consumo de sodio en exceso, o la falta de potasio o calcio, son algunos de los factores que pueden provocar que te suba la presión arterial (hipertensión).

PREPARA CON TU FAMILIA

LOS MENÚS DE LA SEMANA

No olvides todo lo que has aprendido y escoge alimentos nutritivos y variados. Dibújalos o escribe sus nombres en los platos.

LUNES

DESAYUNO

MARTES

COMIDA

MIÉRCOLES

CENA

JUEVES

DESAYUNO

VIERNES

COMIDA

SÁBADO

CENA

DOMINGO

DESAYUNO

NOTANUTRI

No olvides que el desayuno es la comida principal del día y ayuda a tener la energía necesaria para enfrentar los retos que se te presentan.

¿Por qué la orina y las heces se ven de color rosa al comer betabel?

Esto sucede porque el ser humano no es capaz de procesar la betacianina, sustancia que contiene el betabel y que le da el color rojo.

Sin embargo, esta sustancia es inofensiva, pues así como entra, sale de nuestro cuerpo. ¡Así que ponle betabel a tu próxima ensalada!

¡Y podrás ver tu excremento rosa!

Por cierto, ¿para qué nos sirve comer betabel?

Ayuda en los casos de anemia porque contiene hierro, aunque las espinacas y los berros tienen más. El betabel es buen antioxidante. Es muy rico en jugo y puedes mezclarlo con zanahoria, piña o naranja.

¿Qué otros alimentos conoces que pintan la orina y las heces?

¿Fibra o bagazo?

Nuestras abuelas solían llamarlo "bagazo", aunque los científicos la llaman "fibra dietética". Hoy el nombre se ha popularizado simplemente como "fibra". La encontramos en las frutas con cáscara, frutos secos, verduras y cereales.

La fibra ayuda a:

- Evitar el estreñimiento.
- Evitar la aparición de hemorroides.
- Prevenir el cáncer de colon, el cáncer de mama y el cáncer de pulmón.
- Eliminar el colesterol.
- Prevenir la formación de celulitis.
- Desintoxicar nuestro cuerpo.

¿Comes fibra?

¿En qué alimentos?

¿Alguna vez te has estreñido?

¿Cómo lo puedes evitar?

ANTOJITOS EMOCIONALES

A veces no comemos por hambre, sino porque nos sentimos solos, tristes, aburridos, ansiosos o enojados.

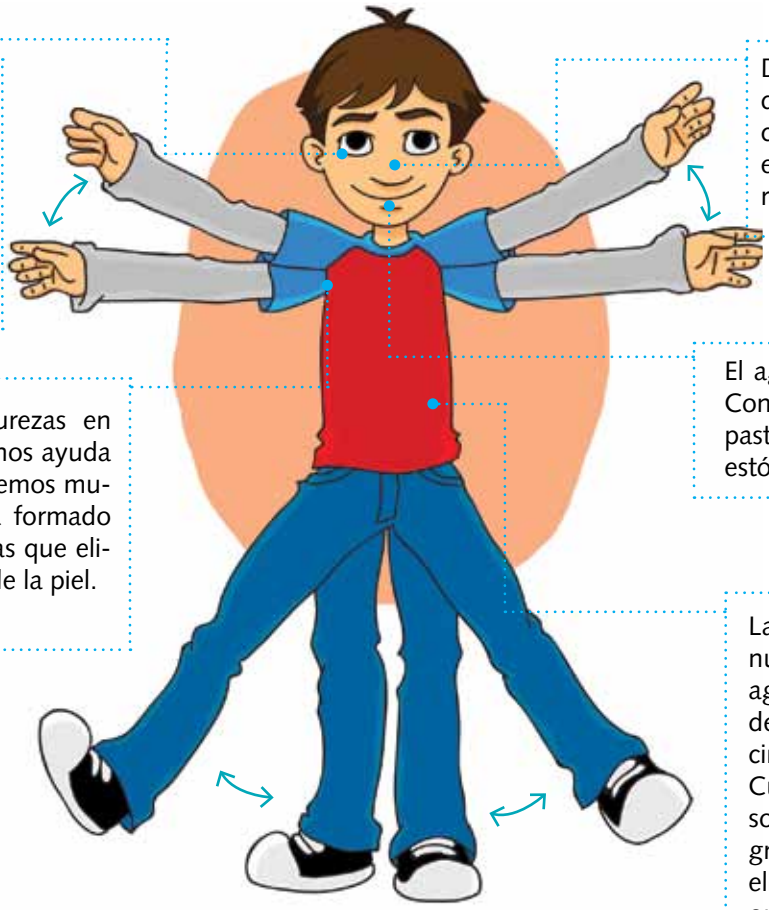
Contesta este diario "de tripas y corazón" y descúbrelo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
Antojito al que no me resistí						
¿De qué humor andaba yo?						
¿Por qué me sentí así?						
De veras, de veras, ¿tenía hambre?						
Otra cosa que pude haber hecho pero más saludable						

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HIDRATARNOS?

Nuestro cuerpo utiliza **agua** para muchas cosas, por ejemplo:

El agua lubrica los ojos y los limpia constantemente. Cuando lloramos, el agua se transforma en lágrimas.



Dentro de tu nariz hay humedad que detiene el polvo y los microbios que están en el aire. Así evitamos que nuestros pulmones reciban impurezas.

El cuerpo elimina impurezas en forma de sudor, el cual nos ayuda a enfriarnos cuando tenemos mucho calor. El sudor está formado por agua y sales disueltas que eliminamos por los poros de la piel.

El agua también está en la saliva. Con ella, la comida se hace una pasta que resbala mejor hacia el estómago.

La sangre que circula por todo nuestro cuerpo tiene mucha agua. Hace la limpieza interior de nuestro cuerpo porque, al circular, recoge las impurezas. Cuando llega a los riñones, que son los filtros del cuerpo, la sangre se purifica y las impurezas se eliminan en forma de orina. La orina es agua con impurezas.

Para que el cuerpo realice todas sus funciones, la cantidad de agua que debes tomar diariamente es de 1.5 a 2 litros.

¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?

¿Qué otro tipo de líquidos bebes, aparte de agua?

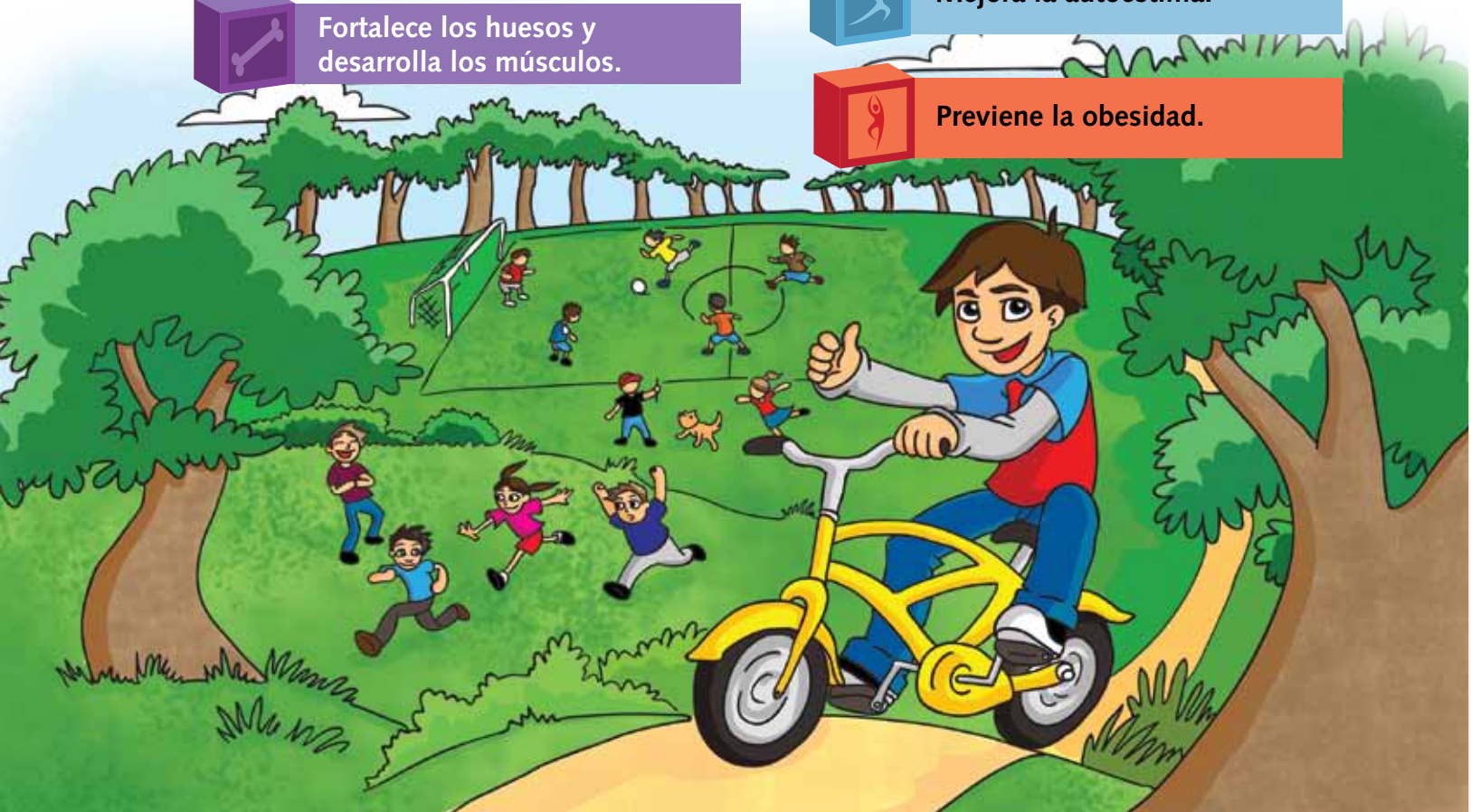
AUTOCUIDADO

La cultura griega inventó el término "cultivo de sí", que se basa en el siguiente principio:

> CUÍDATE Y RESPÉTATE, DE ESTA MANERA TE CONSTRUYES COMO PERSONA RESPONSABLE DE TUS PROPIOS ACTOS.

Para mantenernos sanos es importante realizar ejercicio porque:

- Facilita el descanso y el sueño.
- Controla el estrés.
- Fortalece los huesos y desarrolla los músculos.
- Mejora el funcionamiento del corazón.
- Ayuda a la buena digestión.
- Mejora la autoestima.
- Previene la obesidad.



NUESTRO CUERPO ESTÁ LLENO DE POSIBILIDADES

¿Alguna vez has bailado al ritmo de tu música favorita? Si no lo has hecho nunca, préndele a la música y muévete.

Realiza con tu familia, amigos o amigas, **EL JUEGO DEL KARAOKE**. Pídeles que imiten a su artista favorito. Se pueden disfrazar y al final premiar la mejor imitación.

¿Para qué nos sirve ejercitar el cuerpo?

¿Tú y tus amigos o amigas practican algún deporte? ¿Cuál?

JUGANDO CON MOVIMIENTOS

Busca lugares al aire libre donde encuentres caminos que tengan líneas curvas, rectas, en zigzag, y en los que puedas moverte siguiendo su dirección.

Crea un ritmo para caminar, correr y saltar.
Muévete rápido, lento, arriba, abajo, con un pie, saltando...

NOTANUTRI

El ejercicio físico elimina las grasas y previene la obesidad y las enfermedades cardiacas, fortalece los músculos respiratorios, favorece el crecimiento, mejora el desarrollo muscular y regula el estreñimiento. ¡Si te mueves mucho, aprovechas mejor lo que comes y no tienes sobrepeso!

Investiga si en tu colonia hay un deportivo, un parque o un lugar donde se realicen actividades físicas.

¿Qué actividad física te gustaría practicar?

RETOS PARA TU CUERPO

Las actividades físicas moderadas son aquellas que puedes realizar diariamente, a diferencia de las actividades intensas, que requieren un horario, una rutina y un lugar específico. Por ello, te recomendamos que con tus amigos, amigas o familiares:

Juegues a brincar la cuerda, al avión, al stop, andes en bicicleta o en patineta.

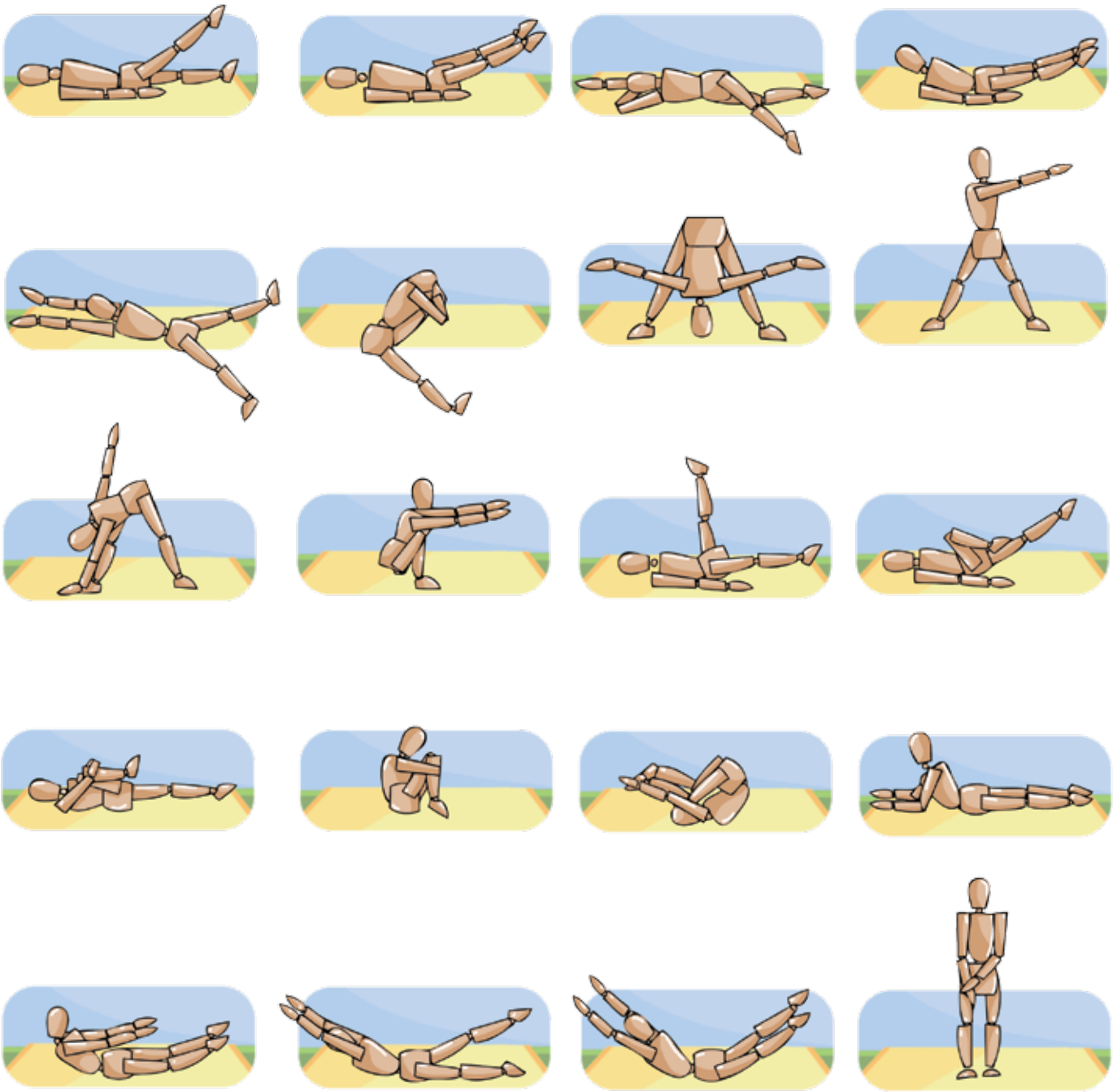
Ayudes en las actividades de la casa (barrer, trapear, sacar la basura).

Realices una caminata dos o tres veces a la semana.

Practiques tu deporte favorito.

Evites ver la tele, chatear o jugar videojuegos mucho tiempo.

NECESITAS 30 MINUTOS diarios para sentirte bien. Te proponemos esta rutina:



En pocas palabras, para crecer sanamente: Aliméntate bien -por lo menos tres veces al día-, toma suficiente agua, haz actividades físicas todos los días, y demuestra lo que piensas y sientes a los demás.
Diviértete y aprende compartiendo lo que haces.

Escribe o dibuja aquí lo que más te haya gustado del capítulo 1.

Capítulo 2

Sexualidad

En algún momento entre los 9 y los 15 años la vida nos cambia radicalmente: nuestro cuerpo deja de ser infantil y comienza a tomar forma adulta, así que, para empezar, mirarnos al espejo resulta toda una experiencia.

El interior de nuestro cuerpo también cambia mucho porque nuestro organismo se prepara para comenzar un nuevo ciclo de la vida.

Los cinco sentidos reconocen todo lo nuevo con tal intensidad que a veces parece que las emociones inundan todo nuestro ser.

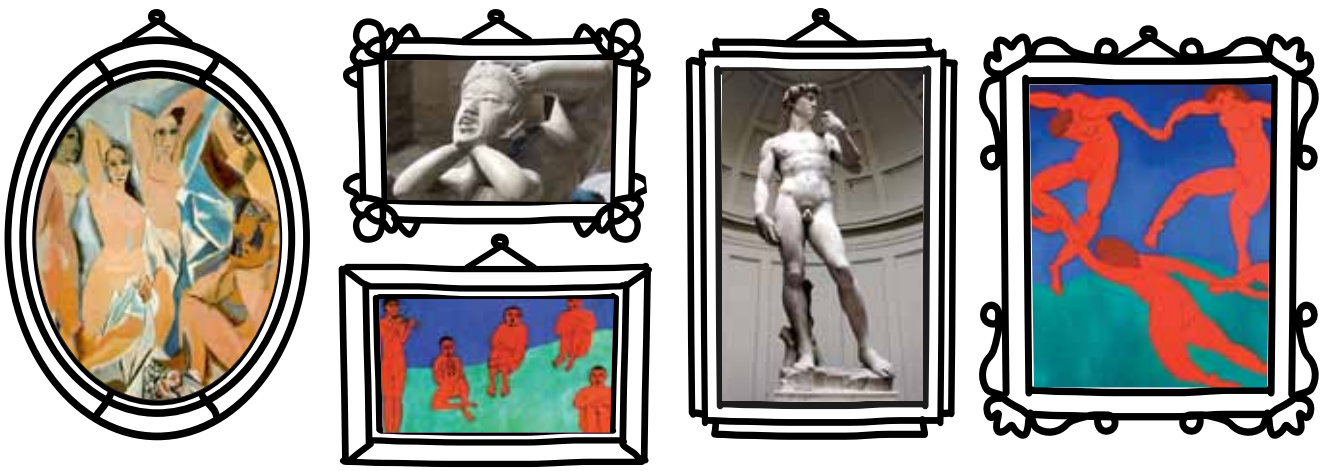
Pero no hay de qué preocuparse, tarde o temprano nos sentiremos cada vez más a gusto con nuestros cambios.

Hablando de sexualidad

La sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos. Conforma la manera en que pensamos y entendemos nuestro cuerpo. Se expresa en lo que nos gusta, en lo que hacemos, en nuestros deseos y creencias, y en cómo nos relacionamos con los demás.

¿Qué es para ti la sexualidad?

Observa las siguientes imágenes y encierra en un círculo la que más te guste.



¿Te has fijado que para muchos artistas el cuerpo es una fuente de inspiración?

Inspírate y escribe un poema para tu cuerpo.

¿Habías oído que en la pubertad tu cerebro manda mensajes a tus órganos sexuales?

Sí, el cerebro da la orden a las hormonas sexuales para que hagan los cambios. De esta forma, los niños y las niñas inician su pubertad.

De oruga a mariposa... suceden muchas cosas

Cuando los ovarios han madurado, comienzan a liberar, una vez al mes, un óvulo que puede ser fecundado antes de llegar al útero.

Fecundación es la unión de un óvulo y un espermatozoide. Si esto sucede, inicia un embarazo.

Cuando el óvulo no es fecundado, muere a las 24 horas. Días después se presenta un sangrado, llamado **menstruación,** que sale por la vaginа. La **menstruación** ocurre aproximadamente cada 28 días.

NOTA A TU CUERPO

Si a ti ya te pasó, unos consejitos:

1. Báñate diario y lava bien tus genitales.
2. Usa toallas sanitarias y cámbialas cada 3 horas.
3. Sigue tus actividades normales.

Si eres chavo, ¿cómo ha cambiado tu cuerpo? **Escribe o dibuja estos cambios.**

Si eres chava, ¿cómo ha cambiado tu cuerpo? **Escribe o dibuja estos cambios.**

Y de renacuajito a rana (o sapo), también

Entre los 9 y 15 años, un chavo entra a la pubertad y es capaz de eyacular.

Eyaculación es la expulsión de semen por el pene. El semen es el líquido que contiene a los espermatozoides.

En cada eyaculación se expulsan entre 200 y 500 millones de espermatozoides. ¡Uf, son un chorro!

NOTA A TU CUERPO

Si en una relación sexual, un espermatozoide se une a un óvulo, se produce un embarazo.

Cosas de chavos

La maestra entra al salón, nota un olor a sudor muy fuerte y les habla a sus alumnos.

"Oigan, percibo un olor a sudor. Me parece que es hora de que todo el mundo comience a usar desodorante".

¿Te ha comenzado a salir vello en las axilas?

¿Los adultos te dicen que tu olor ha cambiado?

Ahora tienes que ponerte desodorante después del baño diario. ¡Y listo! Si no tienes desodorante, puedes usar bicarbonato.

¡Gulp!
¡Tengo una erección!

Sucedió en los pasillos de una escuela...

¿Has tenido una erección?

Las erecciones ocurren por muchas razones: cuando tocas tu pene, cuando ves a alguien que te gusta; a veces cuando estás nervioso, y también llega a pasar mientras duermes.

¿Has despertado con las sábanas mojadas?

Quiere decir que, al estar dormido, has tenido una **eyaculación**.

¡Felicidades! Eso quiere decir que has crecido.

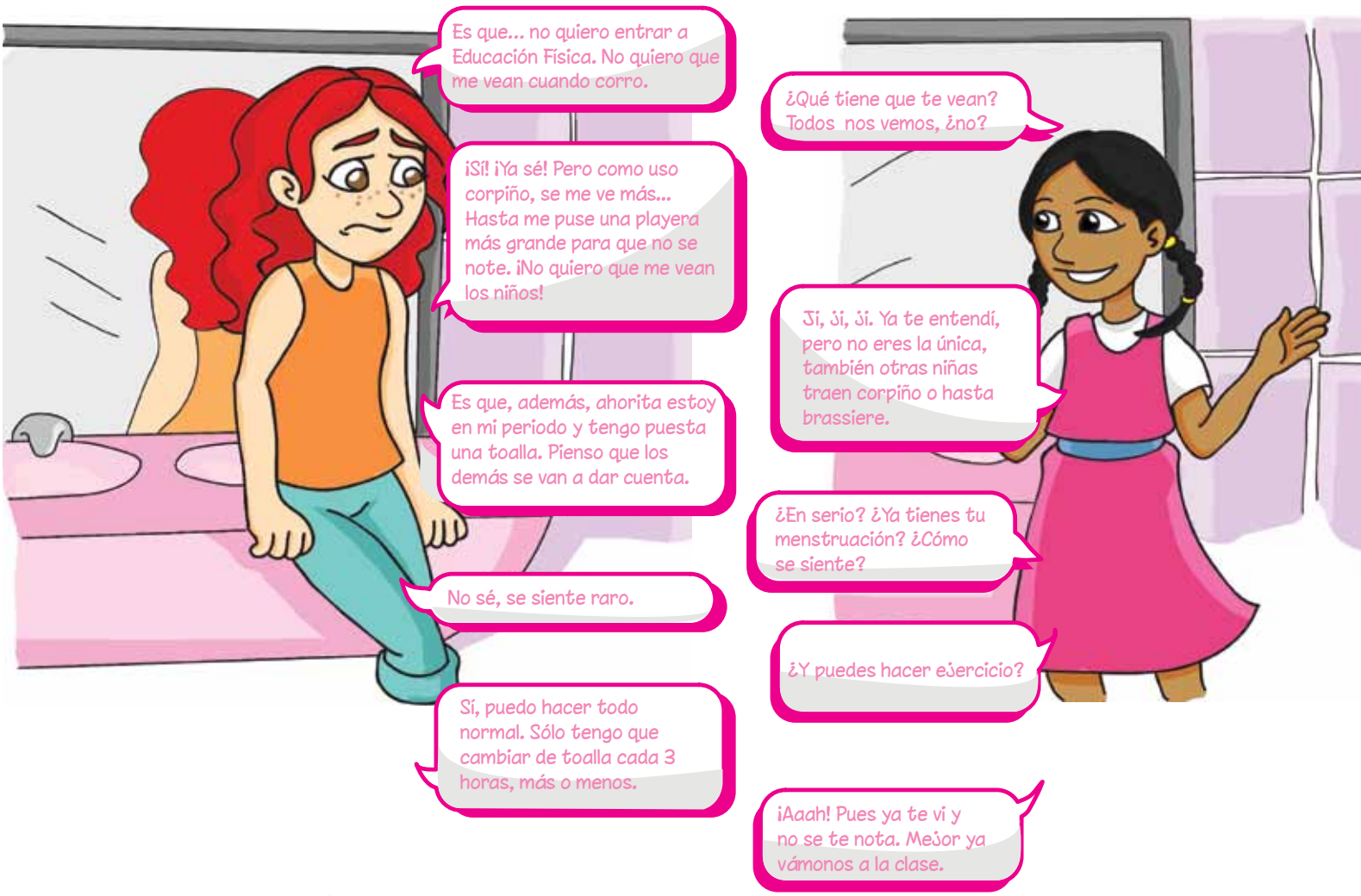
¿Qué opinas de esto? Escríbelo.

NOTA A TU CUERPO

Estos cambios les ocurren a todos los varones y son totalmente naturales. ¡No te preocupes!

Cosas de chavas

Susi le pide a su mejor amiga que la acompañe al baño antes de empezar la clase de Educación Física.



NOTA A TU CUERPO

Las chicas no inician su menstruación a la misma edad. Si ya te sucedió, anota la fecha para que no se te olvide.

¡Felicidades, ha iniciado tu pubertad!

¿Qué opinas de esto? Escríbelo.

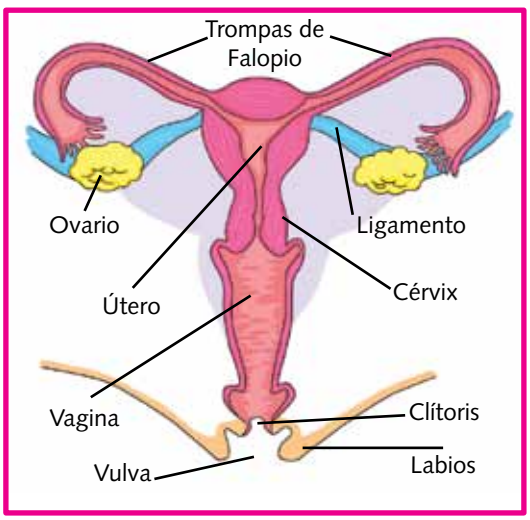
El cuerpo y lo que sentimos

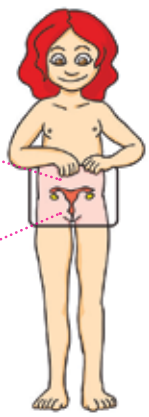
¿Te han contado un chiste sobre sexo que no entendiste? ¿Recuerdas cómo te sentiste? **Escríbelo.**

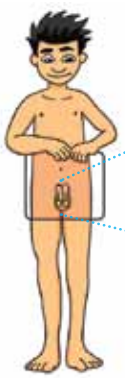
¿Por qué será más fácil referirnos a los órganos sexuales o genitales con palabras chistosas, extrañas y, a veces, hasta ofensivas? **Escribe las que sepas.**

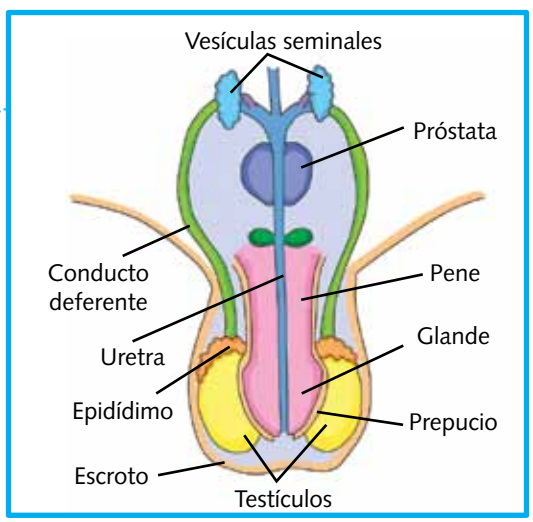
Tal vez conoces otras formas de nombrar a los genitales, pero piensa que al usar su nombre correcto, conoces de manera natural a tus órganos sexuales.

En los siguientes esquemas puedes ver los nombres de los genitales femeninos y masculinos.









A veces, las personas no se sienten cómodas al hablar de los genitales y de sexualidad, porque así se los transmitieron desde pequeños, pero **tú puedes hablar del tema con alguien de confianza** (papá, mamá, hermana, hermano, amigas, amigos, profesores y médicos).

No es bueno ni malo, simplemente es normal....

Mirar y tocar tu cuerpo es normal. De hecho, está bien si tocas todo tu cuerpo, incluyendo tus genitales; pero si no quieres hacerlo, no pasa nada.

NOTA A TU CUERPO

Si es la primera vez que miras y tocas tus genitales y te inquieta sentir placer o desagrado, no te preocupes, ni te asustes: es tu cuerpo. Ésta es una manera para conocerlo mejor.

¡El cuerpo está hecho para sentir! Si lo tocas **con cuidado, con las manos limpias y en un lugar privado,** donde estés a solas, descubrirás qué sientes en cada parte.

Chicas: Para observar mejor sus genitales, pueden ayudarse colocando un espejito entre las piernas.

¡Ay, hormonas!

Mucha gente dice: "Ya se te alborotó la hormona".
¿Tú qué crees que quieren decir?

Las hormonas son sustancias químicas que envían mensajes al cuerpo. Al iniciar la pubertad, hay hormonas sexuales que se encargan de los cambios internos y externos del cuerpo.

Con todos estos mensajes y cambios, no es extraño tener diferentes sentimientos, y tan intensos.

No sabes ni por qué quieres estar más cerca de tu amigo o amiga, pero sientes entre ansiedad y gusto al mismo tiempo.

Pega aquí una foto de tu primer amor.

También hay cosas que te ponen triste. Escríbelas aquí.

Dibuja en este pizarrón algunas de las cosas que te enojan:

NOTA A TU CUERPO

La alegría, la tristeza, la ansiedad y el enojo son sentimientos que experimentas con todo tu cuerpo. ¡Es normal! Recuerda que tu cuerpo está hecho para sentir.

Además de tener **sentimientos,** también tenemos **sensaciones.** Como cuando alguien dice que está tan feliz, que siente "mariposas en el estómago"; o tan triste, que siente un "hueco en el corazón".

Fíjate bien en las siguientes imágenes. ¿Qué crees que sintió el niño o la niña en cada cuadro? ¿En qué parte del cuerpo crees que lo sintió?

Un extraño le ofrece dulces para que se vaya con él.

Sentimiento:
Parte del cuerpo:

Un extraño la invita a subir a su auto

Sentimiento:
Parte del cuerpo:

Sentimiento:
Parte del cuerpo:

Sentimiento:
Parte del cuerpo:

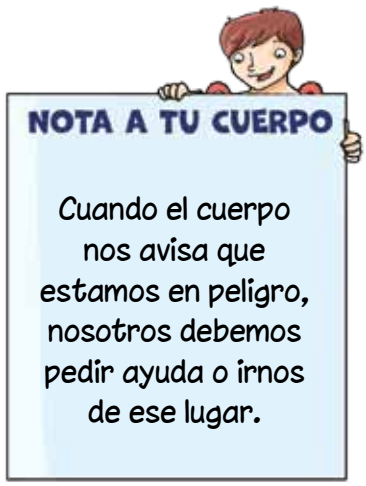
Sentimiento:
Parte del cuerpo:

Sentimiento:
Parte del cuerpo:

Reconoce las señales de tu cuerpo

¡Fíjate bien! Éstas son las primeras señales que indican que estás en peligro.

Los sentimientos que acompañan estas sensaciones en el cuerpo son el miedo y la angustia.



Hay personas y situaciones que hacen sentir miedo. Recuerda alguna y descríbela.

Abuso sexual

¿Sabes qué es el abuso sexual?

Si eres chica y alguien te mira o te toca el pecho, la vagina o el trasero, eso es abuso sexual.

Si eres chico y alguien te mira o te toca el pene o el trasero, eso es abuso sexual.

También es abuso sexual si alguien hace que le mires o le toques esas partes del cuerpo.

¿Quién puede ser un abusador sexual?

Puede ser una persona desconocida o conocida para ti, incluso un familiar.

¿Cómo saber si estás en riesgo de abuso sexual?

Reconoce las señales de tu cuerpo: ganas de llorar, temblores, dolor de estómago, angustia y miedo.

RECUERDA: Sólo tú puedes tocar y mirar tus genitales. ¡Nadie más! Ni siquiera tu mamá, papá, abuelas o abuelos.

¿Qué harías para evitar el abuso sexual? Escríbelo aquí.

Piensa en un lugar seguro y anótalo aquí.

Si alguien intenta abusar sexualmente de ti o agredirte de algún modo, puedes hacer lo siguiente:

1. Decir **NO** con firmeza. Puede ser difícil hacerlo, pero no sientas vergüenza. Estás defendiéndote.
2. **Muévete**. Si puedes, aléjate del lugar o de la persona que te agrede.
3. Identifica a 5 adultos a los que les tengas confianza y sepas que te pueden ayudar si lo necesitas.

En el abuso sexual, la culpa **NUNCA** es del niño o la niña que vive la agresión.

Dibuja el contorno de tu mano con un lápiz o color y anota los nombres y teléfonos de 5 adultos de tu confianza. Uno en cada dedo. Puedes decorar tu mano como quieras.

Si necesitas más ayuda, consulta el directorio en la página 83.

Imagina esta situación:
Estás en el cine con tus amigos y un hombre que está sentado junto a ti te toca la pierna. ¿Qué harías? Escríbelo aquí.

Mensaje de alerta

Los mensajes por vía celular, los correos, el chat, las redes sociales y los sitios de videos son herramientas para comunicarte, pero si no tienes cuidado puedes ponerte en riesgo. Lee la siguiente noticia:

Empieza como un juego, pero al final sale perdiendo

México, D.F., 19 de julio de 2011. Cuando Viridiana* tenía 13 años, una amiga le sugirió grabarse desnuda con su celular y enviarle el video al niño que más le gustaba para llamar su atención.

Al principio se negó, pero, presionada por su amiga que la retaba, finalmente accedió. El joven que recibió el video lo compartió con dos amigos, con la condición de que no le contarían a nadie y borrarían el archivo. Sin embargo, uno de los amigos subió el video a internet.

Diez meses después, Viridiana y su familia se enteraron de que las imágenes circulaban en la red y de que todos en la escuela lo sabían.

** Viridiana no es el nombre real de la niña.*

¿Qué opinas de esta nota?

¿Cómo te sentirías si estuvieras en el lugar de Viridiana?

¿Crees que Viridiana imaginó que su video acabaría circulando en internet?

¿De qué otra forma crees que Viridiana pudo llamar la atención del chico que le gustaba?

A todos nos gusta agradarle a los demás, divertirnos y ser parte de un grupo. Entre amigos y amigas podemos compartir lo que nos gusta y hablar de lo que nos da curiosidad.

¡La sexualidad es un tema que nos da mucha curiosidad!

Algunos expresan su sexualidad con palabras, otros con miradas, pero también hay quienes utilizan los celulares e internet para comunicar un mensaje de este tema. Esto sucede, muchas veces, porque les resulta divertido o porque piensan que les dará popularidad.

¿Tú qué piensas de esta práctica?

Lo malo es que al enviar mensajes o videos de nuestros secretos, **confidencias** o con imágenes **íntimas** (como fotos del cuerpo desnudo), nunca sabemos a cuántas personas les llegará esta información y cómo la utilizarán.

Piensa en algo que **sólo** compartirías con tu mejor amigo o amiga. Escríbelo en clave para que sólo ustedes lo entiendan.

Cuando la información llega a la red (al correo, chat o a cualquier sitio de internet), ya nunca más será privada.

Ahora te invitamos a que realices un "Inventario de alerta" de tus actividades en internet o con el celular.

Marca si realizas la actividad...	MUCHO	POCO	NADA
Chateo con varias personas aunque no sean mis amigos.			
Envío fotos y mensajes de texto a mis amigos y amigas.			
Comparto información personal (domicilio, teléfono, escuela a la que asisto) en internet.			
Recibo mensajes o imágenes de extraños.			
Respondo correos de extraños.			
Les escondo a mis papás y a mis profesores las cosas que hago en internet.			
Recibo mensajes en los que me agreden o me acosan.			
Creo que las personas mienten más cuando usan el internet			

¡Ojo! Filmar, transmitir o almacenar imágenes de contenido sexual sobre otra persona es un delito. Si necesitas ayuda, llama al número del programa Escuela sin violencia. (indicado en la página 83).

Si en tu "Inventario de alerta" marcaste la columna "mucho" una o más veces: ¡Es hora de poner candados de seguridad!

¿Qué medidas de seguridad se te ocurren? Escríbelas y mándaselas por mail a tus amigos.

6 Si recibes imágenes que te resulten desagradables, bórralas. También puedes eliminar o bloquear al contacto que te las envió.

5 No compartir información personal por internet (dirección, teléfono, nombre de tu escuela, y la ocupación de tu mamá y papá).

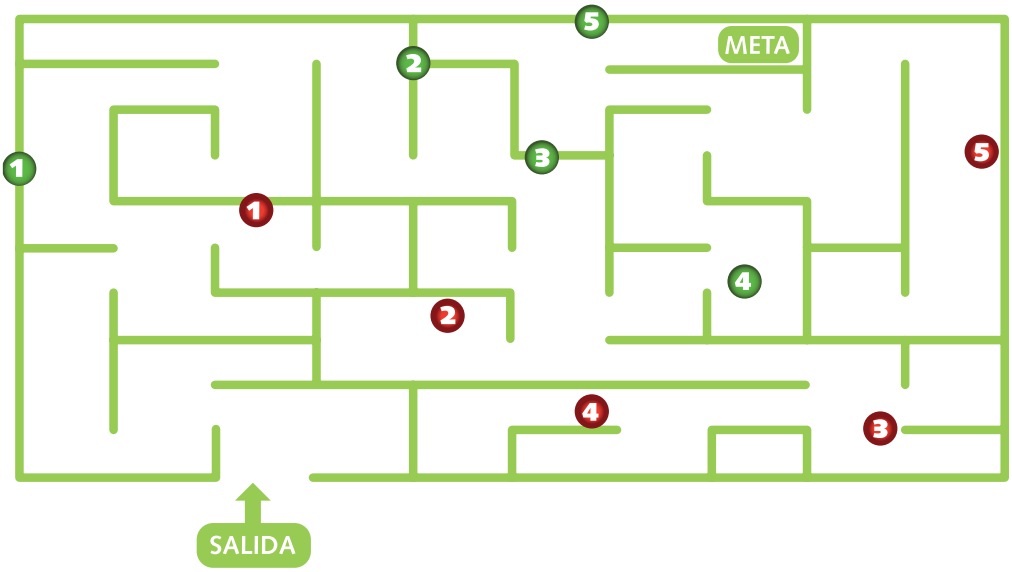
3 Al platicar con un adulto de tu confianza sobre lo que haces en internet, puedes prevenir meterte en problemas, o bien, evitar que alguien te haga daño.

4 No abrir sesiones de chat en las que extraños te puedan fotografiar o filmar.

1 Dar de baja a los contactos que no conoces.

2 No usar el celular para enviar mensajes o imágenes íntimos.

Viaja por el siguiente laberinto y descubre cómo lleg r a la meta.



1. Chateo sólo con amigos que conozco en persona
2. No envío fotos íntimas
3. Conozco a todos mis contactos
4. No agredo, ni acoso
5. Cuento a un adulto lo que hago en la red

1. PELIGRO Correo de un extraño
2. PELIGRO Envío mis fotos a extraños
3. PELIGRO Agredo en la red
4. PELIGRO Me acosan y no pido ayuda
5. PELIGRO Envío información personal

Consejos básicos al usar celulares e internet

1. Desconfía de lo que recibes en tu celular o lo que ves en internet. **Hay personas que envían información e imágenes que no son reales, o que ofrecen premios,** con la finalidad de dañar a los demás.

2. Cuida con quien te mandas mensajes o chateas. **Hay muchos adultos que fingen ser adolescentes y se hacen tus amigos para después lastimarte.**

3. **Evita agredir o participar en acciones que humillen o maltraten a otros.** Piensa qué sentirías si a ti te pasara.

4. Si te acosan o agreden de algún modo, pide ayuda de inmediato. **No te calles.**

5. No utilices el anonimato para maltratar a alguien. **Mejor habla de frente y di lo que te molesta.**

6. Omite subir tus datos personales en la red. **Nunca sabes quién puede tener acceso a tu información.**

Niñas, niños y jóvenes deben conocer sus derechos para ejercerlos y exigir que se respeten.

Aquí te presentamos aquellos derechos que se refieren a tu sexualidad y a tu cuerpo:

- Los niños y las niñas debemos ser protegidos contra los abusos, el abandono y el maltrato, y tenemos derecho a recibir ayuda si fuimos víctimas de esto.
- Tenemos derecho a la información veraz y actualizada sobre sexualidad y reproducción.
- Tenemos derecho a relaciones de equidad, respeto y solidaridad entre hombres y mujeres.
- Nuestros cuerpos deben ser respetados.
- Tenemos derecho a los servicios de salud y de educación u orientación sexual.
- Nadie nos puede comprar o vender. ¡Somos libres!

No lo olvides, los adultos están obligados por ley a respetar estos derechos.

Escribe o dibuja aquí lo que más te haya gustado del capítulo 2.

Capítulo 3

Prevención de adicciones

Vamos a entrar al tema de las drogas, un tema importante, porque hoy no sólo se trata de tu seguridad y bienestar, sino que también se trata de nuestra ciudad y de todo el país.

Todos los días escuchamos hablar de los problemas que las drogas causan. En este capítulo descubrirás información sobre ellas, así como de las adicciones que provocan. Iniciamos hablando sobre el tabaco, el alcohol, el cemento, la "mona" y la marihuana, por ser las más consumidas.

Durante el recorrido que harás en el capítulo, podrás convertirte en investigador y promotor de la salud, junto con tu familia y vecinos. Esperamos que te gusten las actividades que te presentamos, que las construyas con tus amigos y amigas, que las compartas y te diviertas ayudando al mismo tiempo al logro de una ciudad sana y segura.

¡Sabemos que contamos contigo!

¿QUÉ TANTO SABES DE LAS DROGAS?

Toma asiento e iniciemos

¿Qué tanto sabes de las drogas?

Escríbelo aquí.

Las drogas se clasifican en legales e ilegales. Legales: Cigarros y bebidas que contienen alcohol. Las autoridades permiten su venta a personas mayores de edad. **El que sean legales no significa que no hagan daño.**

Si las personas las consumen y no obedecen los reglamentos, se les puede castigar. Observa la imagen:

El alcohol y el tabaco son drogas legales porque la ley permite su venta y consumo en personas adultas.

Las drogas son sustancias que, al ingerirse, producen cambios en las sensaciones, emociones, pensamientos o conductas de las personas. Esto se debe a que actúan, principalmente, en el cerebro.

Las drogas ilegales son aquellas cuya producción, venta y consumo están prohibidas por la ley, por ejemplo: la marihuana, la cocaína, la heroína y los inhalables, entre otras. No tienen usos médicos, ponen en riesgo la salud y la seguridad de las personas que las consumen y de quienes los rodean.

Hablemos de un enemigo muy conocido. Sabes de quién hablamos, ¿verdad? Pues sí, del cigarro. Es una droga legal; su venta y consumo son altísimos. Quienes empiezan a fumar por curiosidad, o por tratar de ser aceptados por algún grupo, son cada vez más jóvenes.

Investiguemos:

1. De tus amigos, ¿quién fuma?
2. ¿Cuántos años tiene?
3. ¿A qué edad empezó a fumar?
4. ¿Cuántos cigarros fuma al día?
5. ¿Qué opinas de los datos que obtuviste?

¡Chisme, chisme!

En 2008, el Consejo Nacional contra las Adicciones encontró que cerca de 27 millones de mexicanos había fumado alguna vez. ¿Lo puedes creer? ¿Por qué crees que son tantos? Escríbelo.

¿De qué está hecho el cigarro?

De las hojas secas de la planta de tabaco, que se preparan para ser fumadas. Algunas consecuencias de fumar son: mal aliento, daños a la dentadura, aceleramiento de los latidos del corazón y disminución del rendimiento en el deporte.

La Ciudad de México protege el derecho y la salud de quienes no fuman, por eso se prohíbe fumar en todos los edificios y lugares públicos cerrados.

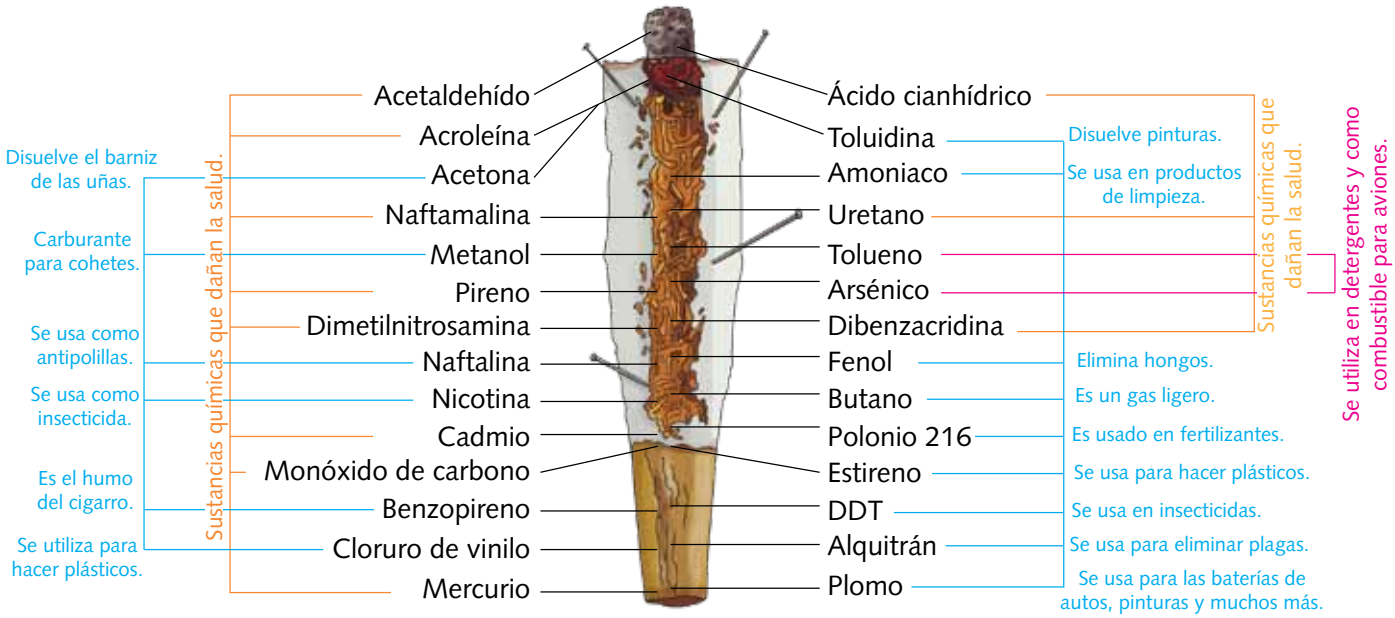
¿Sabes que el uso de tabaco puede llevar a una enfermedad que se llama tabaquismo?

¡Así es! Es una adicción. ¿Sabes lo que pasa al fumar?

¿Cuáles crees que son los efectos del tabaquismo?

Autopsia de un enemigo

Para comprender mejor el tema, piensa que una persona adicta no puede dejar las drogas, el alcohol o el cigarro, porque pierde la voluntad y el control. Pero no te creas que éstas son las únicas, hay más adicciones, y finalmente todas dañan y causan dependencia.



El tabaco contiene más de 4 mil sustancias tóxicas que causan enfermedades; la nicotina y el monóxido de carbono son las sustancias que tienen efectos más severos. Además, la nicotina causa adicción, es decir, te vuelves dependiente. La mayor parte de las sustancias se desprenden del humo cuando se produce la combustión del cigarro.

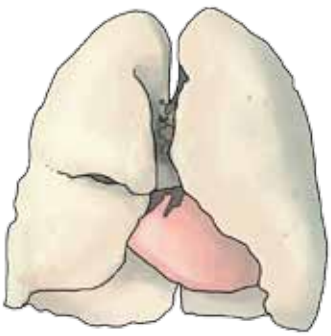
Vamos a realizar una investigación

- En la imagen de "La autopsia de un enemigo", fíjate bien en todas las sustancias que genera un cigarro al encenderlo.
- Ahora reflexiona sobre los efectos que causa en el organismo.
- Responde las siguientes preguntas:

¿Qué sustancia piensas que es la más peligrosa?

¿Qué crees que le pase a quien fuma?

La nicotina tarda menos de 7 segundos en llegar al cerebro; lo afecta y produce adicción. Eleva la presión arterial y puede causar un ataque al corazón.



Así se ven los pulmones de un no fumador.

Así se ven los pulmones de una persona que fuma.

Fumar se relaciona con diferentes tipos de cáncer en varios órganos.

Veamos los daños que provoca el fumar:

Tos crónica, sensación de sofocación y agravamiento de los ataques de asma.

Pérdida del apetito y de la capacidad de reconocer olores y sabores.

Los dientes se ponen amarillos y provoca mal aliento.

No se pueden hacer esfuerzos porque hay mucho cansancio.

¿Fumar o no fumar?

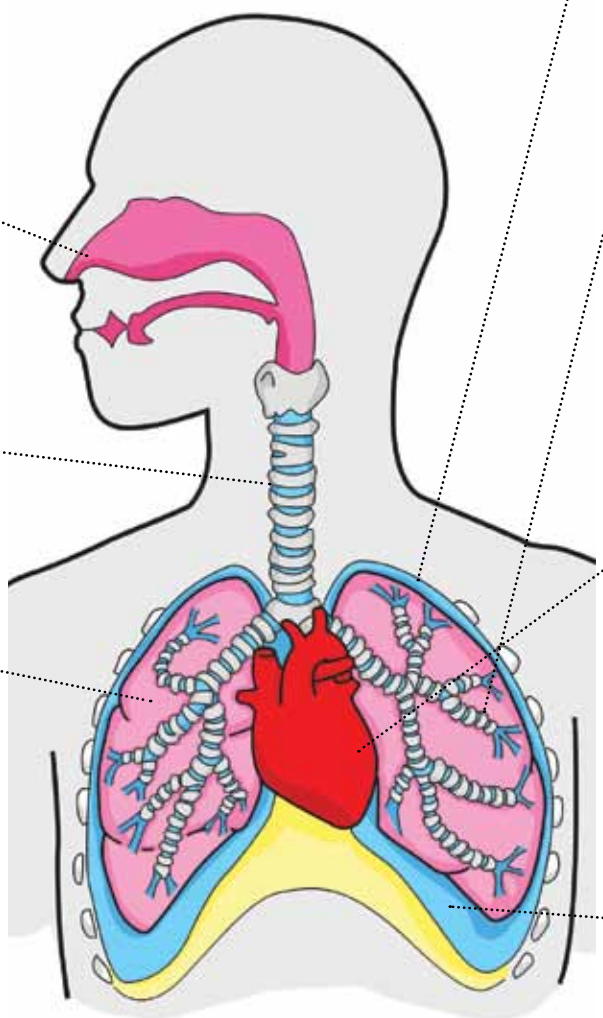
Veamos el recorrido del humo en el cuerpo y las enfermedades que puede causar.

Al igual que el aire, el humo entra por la nariz o por la boca a altas temperaturas.

Baja por la tráquea.

Llega a los pulmones.

Conforme baja, el humo quema todo a su paso y causa severos daños al sistema respiratorio; puede causar la muerte.



Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC): Se bloquea la entrada de aire a los pulmones, lo que provoca tos constante, falta de aire y fatiga.

Enfisema: Es una enfermedad pulmonar en la que se produce daño a los alvéolos. Éstos son los pequeños órganos del cuerpo que parecen racimos de uvas y que se encuentran adentro de los pulmones. En los alvéolos se cambia el dióxido de carbono por el oxígeno que pasa a la sangre, y así se distribuye sangre oxigenada por todo el cuerpo.

Infarto: Como se aumenta la presión en la sangre, se corre el riesgo de que una parte del corazón deje de funcionar.

Cáncer de pulmón: Las células que se encuentran en los pulmones se extienden de forma maligna y rápida, lo que provoca dificultad al respirar y dolor en el pecho.

Sabiendo todo esto, ¿quieres fumar?

¡Cuidado!

¡Chisme, chisme!

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el hábito de fumar es causa directa de cerca de 824 muertes al día en el mundo.

En los restaurantes del DF está prohibido fumar. ¿Sabes por qué? Pues resulta que en 2008 se publicó la Ley de Protección a la Salud de los No Fumadores, buscando "Espacios 100% libres de humo".

1 Desde ese año, ya no está permitido fumar en ningún lugar público cerrado, ni en oficinas de gobierno, ni privadas. ¿Tú qué piensas sobre esto?

2 ¿Qué acciones podemos hacer para que la gente no fume en los espacios privados?

3 Después de conocer los efectos del tabaco en la salud, ¿Qué te gustaría decirles a las personas que fuman?

4 ¿Por qué la gente que no fuma puede enfermarse igual que un fumador?

LA CAJETILLA DEL NO FUMADOR

Es tan importante que haya menos fumadores que hasta existe el ¡Día Mundial sin Tabaco!
Es el 31 de mayo. **¡Festéjalo!**

Ve a la tienda más cercana de tu casa y pide a un adulto que te lea el texto de una cajetilla de cigarros. Escribe a continuación el mensaje que encontraste.

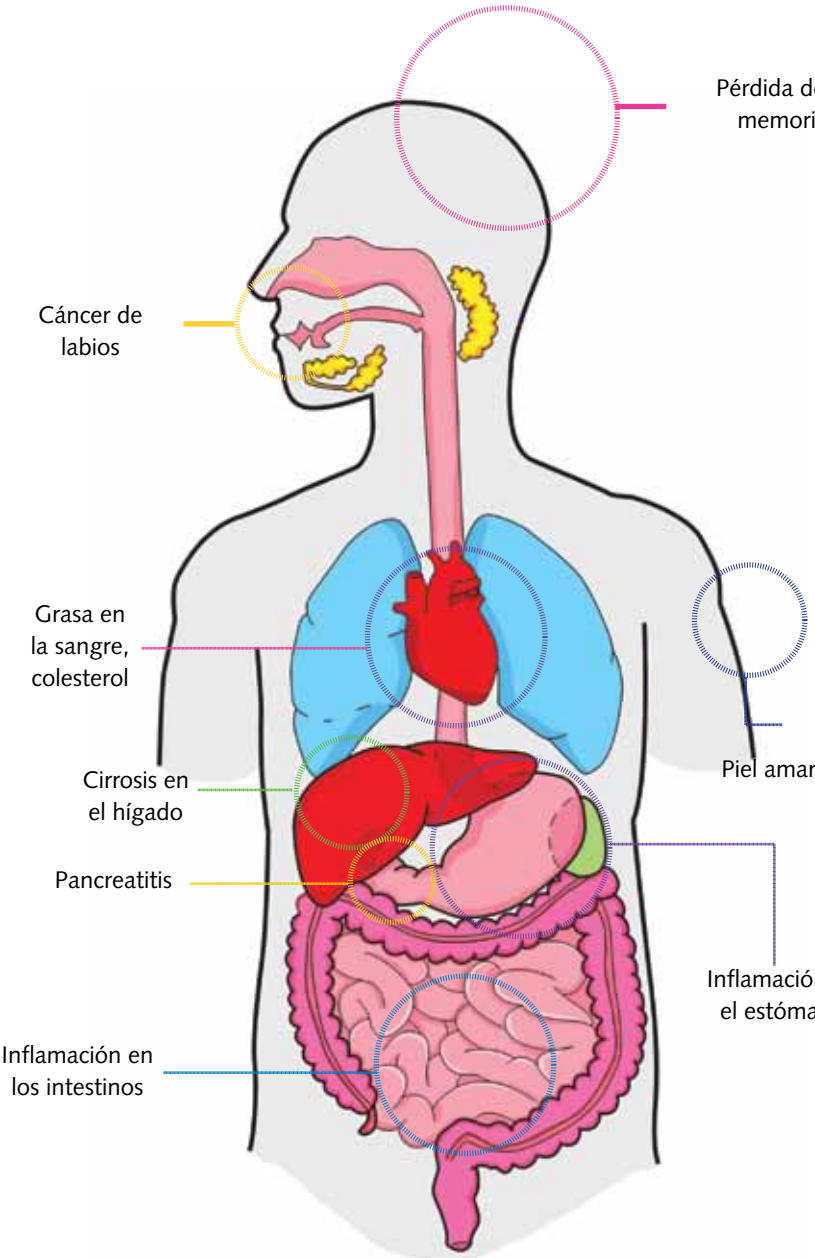
EJERCICIO RECORTABLE

¡Qué tal si armamos una "Cajetilla del no fumador"! Recorta y arma la cajetilla que está en la página III de la sección recortable de tu libro.

Escribe y dibuja mensajes con los que puedas prevenir a familiares y amigos para que no fumen. No olvides decir a las mujeres embarazadas que el cigarro es fatal para sus bebés.

TOMANDO CONCIENCIA

El consumo de bebidas alcohólicas puede causar daños a diferentes órganos de nuestro cuerpo, como el cerebro, páncreas, hígado e intestinos, entre otros.



¿Alguna vez te has preguntado cuál es el efecto de la cerveza, el tequila, el mezcal, el ron o cualquier otra bebida alcohólica en el cuerpo?

El alcohol que contienen estas bebidas es absorbido por el estómago y después hace su recorrido, por todo el cuerpo, a través de la sangre.

Los Efectos del Alcohol

Fíjate bien en este ciclo. El alcohol puede ocasionar que se repita muchas veces, lo que daña severamente nuestro cuerpo, además de generar comportamientos agresivos con la familia o con extraños.

Describe lo que observas en esta historia.

Misión especial

El día de hoy nos convertiremos en detectives.

No olvides tener a la mano una libreta y un lápiz para anotar todo lo que te encuentres en el camino. Si quieres, ponte una gabardina y un sombrero.

¿Todo listo? Iniciemos.

Busca anuncios de bebidas alcohólicas en la calle o en la tiendita cercana a tu casa. ¿Qué dicen? Anótalos en tu libreta.

Busca revistas en tu casa y observa en ellas si hay anuncios de bebidas alcohólicas. Escríbelos en tu libreta.

Vayamos por el último punto de la misión. ¡Prepárate, tal vez sea lo más difícil!

Observa en la televisión, escucha en la radio y anota:

¿A qué hora pasan comerciales de cerveza o de alguna otra bebida alcohólica?

Ahora, con la información que ya tienes, responde las siguientes preguntas:

Caso por resolver

¿Cuántos anuncios de bebidas alcohólicas te encontraste?

Calle

TV

Radio

¿Cuál te llamó más la atención y por qué?

¿Cuál fue el anuncio o comercial que no te gustó y por qué?

¿En los anuncios que viste se mencionan los riesgos que ocasionan?

¿Por qué crees que los anuncios ayudan a que las personas consuman alcohol?

¿Qué pasaría si los anuncios o comerciales mostraran los efectos que causa el alcohol?

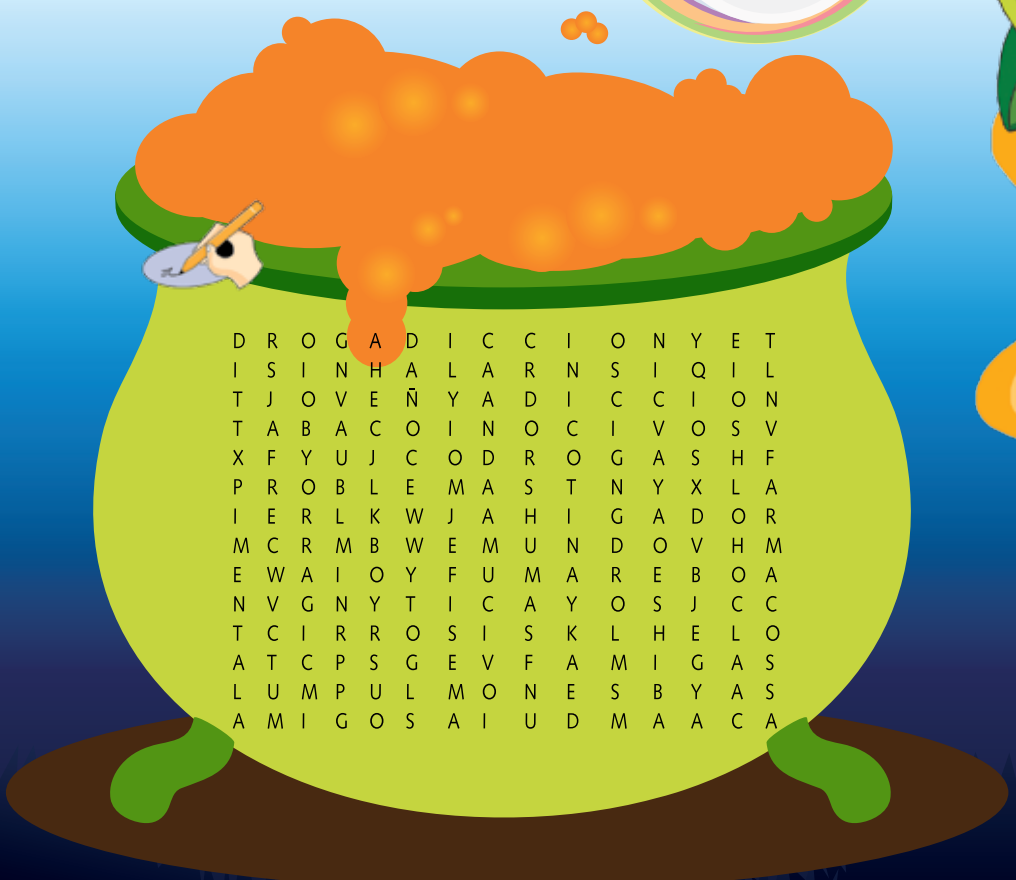
Imaginemos ahora que somos unos diseñadores de anuncios. Nuestro trabajo es el siguiente: que la gente que bebe sepa el daño y los problemas provocados a su cuerpo.

A continuación, tienes algunas frases que te pueden ayudar a diseñar tu anuncio.

- ¡Pásala bien con tus amigos sin beber!
- ¡Las buenas compañías se disfrutan sin brindar!
- ¡Los buenos momentos de la vida sin una gota de vino!

¡Dibújalo en una hoja o cartulina!

Ahora que tenemos más elementos para conocer las consecuencias que provoca el alcohol, encontremos en la pócima las siguientes palabras:



D	R	O	G	A	D	I	C	C	I	O	N	Y	E	T
I	S	I	N	H	A	L	A	R	N	S	I	Q	I	L
T	J	O	V	E	Ñ	Y	A	D	I	C	C	I	O	N
T	A	B	A	C	O	I	N	O	C	I	V	O	S	V
X	F	Y	U	J	C	O	D	R	O	G	A	S	H	F
P	R	O	B	L	E	M	A	S	T	N	Y	X	L	A
I	E	R	L	K	W	J	A	H	I	G	A	D	O	R
M	C	R	M	B	W	E	M	U	N	D	O	V	H	M
E	W	A	I	O	Y	F	U	M	A	R	E	B	O	A
N	V	G	N	Y	T	I	C	A	Y	O	S	J	C	C
T	C	I	R	R	O	S	I	S	K	L	H	E	L	O
A	T	C	P	S	G	E	V	F	A	M	I	G	A	S
L	U	M	P	U	L	M	O	N	E	S	B	Y	A	S
A	M	I	G	O	S	A	I	U	D	M	A	A	C	A

Elige 5 palabras de la pócima y escribe una frase.

Una vez hecha esta pócima extraña, juguemos a:

Adivina Adivinanza

Delgado, alto, siempre dañino y de blanco. ¿Quién soy?

El cigarro

No soy lisa, sí peligrosa, y bastante trepadora. ¿Quién soy?

"La mona"

Está contento sin tomar y se mantiene saludable sin fumar.

La persona que no consume drogas

Estoy a la vista de casi todos, causo daño a la salud a pesar de todo.

La droga

Delgadito, delgadito, como un hilito, y peso menos que un alfilercito.

El humo

Ahora te tenemos un nuevo reto, crea más adivinanzas y anótalas en los espacios. Pon énfasis en los beneficios de no consumir y todo lo bueno con lo que cuentas para vivir.

Reflexión:

Un chico le dice a una chica: ¡Descalábrame con un tabique! La bella mujer, sin pensarlo, saca un cigarrillo de su bolso y se lo da.

¿Por qué crees que se pueden comparar el tabique y el cigarro?

Ahora platicaremos de dos tipos de drogas.
¡Vaya que causan serios problemas tanto físicos como mentales!

Inhalables: Thinner, cemento.
Algunos son conocidos como:
"La mona", con sabores de: cereza, limón, uva, etcétera.
"El Chemo" o "El cemento".

Son sustancias químicas utilizadas en la industria que pueden ser inhaladas (thinner, pegamentos, aerosoles, entre otros). Producen **borrachera, enrojecimiento de la mucosa nasal, tos, náusea, vómito, dolor de cabeza, ceguera, y daño permanente al cerebro, al hígado y a los pulmones.**

Marihuana, conocida como:
"La verde", "La mota".

Es una planta cuyas hojas secas se fuman como el tabaco. Provoca **daños a las vías respiratorias, relajación, calma, sueño, disminución de la cantidad de espermatozoides, alteraciones menstruales, cambios de personalidad, entre otros efectos.**

En ocasiones, los que se dicen ser tus amigos, amigas, o personas a quienes les tienes confianza, son los que te pueden invitar o intentar convencer de que las pruebes.

¡Diles que NO!

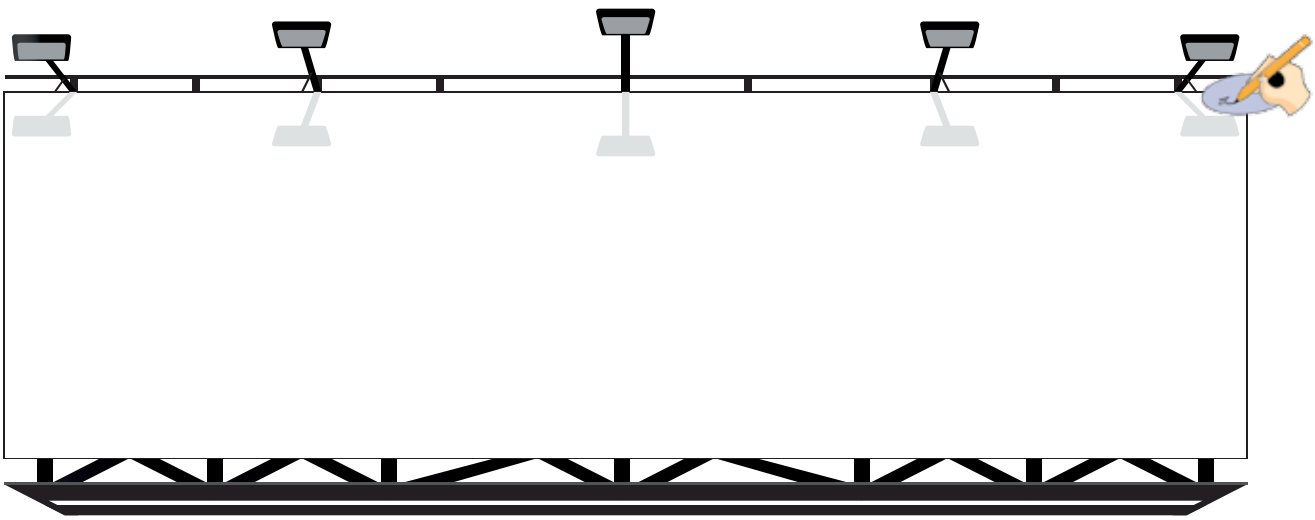
Recuerda que eres una persona muy valiosa e importante.

Como niña o niño, cuentas con derechos que tienen que ver con tu salud e integridad, como son: **el derecho a la salud, el derecho a la seguridad, el derecho a vivir en paz.**

Investiga sobre ellos.

Para terminar con esta súper misión, realizarás un anuncio para promover una vida saludable.

Se valen todas las ideas, puedes recortar o dibujar. ¡Usa tu imaginación!



Puedes incluir en el mensaje los daños que ocasiona consumir alcohol, cigarro o drogas, o también los beneficios que ganamos al llevar una vida saludable.

Ahora te invitamos a jugar el "Memorama de adicciones" que se ubica en la página V y VII de la sección recortable de tu libro. ¡Aprende y diviértete! Une las tarjetas con dibujo y pregunta con las tarjetas de respuestas.

Escribe o dibuja aquí lo que más te haya gustado del capítulo 3.

Capítulo 4

Prevención de accidentes

¡Los accidentes están a la vuelta de la esquina! ¿Alguna vez has escuchado esta frase?

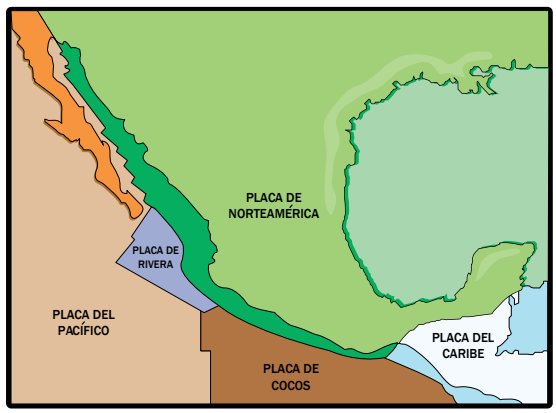
Hay accidentes provocados por desastres naturales, algunos ocurren en casa y otros más en lugares públicos. Pero todo accidente puede prevenirse.

Todos somos responsables de nuestra seguridad y de la de los demás. Vamos a revisar, recordar y poner en práctica algunas medidas de prevención de accidentes. Esperamos que en este capítulo te diviertas jugando y aprendiendo.

Los sismos

¿Por qué en México tiembla tan frecuentemente...?

México es un país con una gran actividad sísmica. La Ciudad de México es especialmente susceptible a los movimientos de la tierra. La corteza terrestre es como un enorme rompecabezas, y cada una de sus piezas es una placa tectónica. Estas placas se mueven en diferentes direcciones; algunas se rozan o se enciman, y otras se separan. Estos movimientos, y los procesos que originan, se conocen como tectónica de placas. Las principales placas que afectan a nuestro país son la de Cocos, la de Norteamérica, la del Pacífico y la del Caribe.



¿Te han contado que el peor sismo del que los mexicanos tenemos memoria sacudió a la Ciudad de México a las 07:19 horas el 19 de septiembre de 1985? Tuvo una intensidad de 8.1 grados en la escala Richter. Se calcula que hubo alrededor de 35 mil muertos; se rescataron de entre los escombros a cerca de 4 mil personas, y las casas, escuelas y edificios derrumbados fueron como 30 mil.

¿Qué harías en caso de un sismo?

¿Cuánto tiempo tardan en evacuar el edificio de tu escuela?

¿Cuánto tiempo se tardan en evacuar tu casa?, y ¿otro lugar?

¡IMAGÍNATELO!

Quienes vivieron el sismo del 85 están seguros de que, si hubiera ocurrido una hora más tarde, las pérdidas humanas hubieran sido mayores.

¿Por qué crees que piensan eso?

Desde entonces hemos desarrollado una cultura de prevención para hacer frente a sismos y otros siniestros.

Marca con una ✓ si consideras que se trata de una medida de seguridad.
Marca con una **X** aquellas acciones que resulten inadecuadas en caso de un sismo.

1. Corro, grito o empujo en caso de un siniestro.		6. Sigo las indicaciones que me dan los adultos en caso de sismo.		11. Cuando ocurre un sismo, uso el elevador para evacuar un edificio.	
2. Cierro las llaves generales de agua y gas. Bajo el interruptor de la luz.		7. En caso de un sismo, me coloco debajo del marco de una puerta y no junto a un mueble grande.		12. Tengo a la mano un directorio telefónico con los números de emergencias (bomberos, policía, Cruz Roja, Protección Civil).	
3. En caso de que ocurra un sismo, me dirijo con mi familia y mis vecinos a la zona de seguridad prevista.		8. Identifico y sigo las rutas de evacuación del lugar donde me encuentre.		13. Cuento con un botiquín de primeros auxilios.	
4. Durante un sismo, me ubico junto a los edificios, ventanas, postes y bardas.		9. Recuerdo a mi familia y vecinos que es necesario revisar las instalaciones de luz, gas y agua para verificar que no haya daños.		14. Durante un sismo, pido al conductor del transporte público que se detenga y se orille para descender de la unidad.	
5. Cuando no pueda salir del lugar donde me encuentre, me protegeré colocándome en un lugar seguro y abrazando mis rodillas.		10. No conozco la ruta de evacuación de mi casa.		15. Al evacuar mi escuela o casa, mantengo la calma y salgo rápidamente sin empujar o gritar.	

Respuestas: Preventivas (2,3,5,6,8,9,12,13,14 y 15) No preventivas (1,4,7,10 y 11)

¡CALIFÍCATE!

Si contestaste correctamente 10 medidas de prevención ¡FELICIDADES! Tienes una conciencia de prevención.
Si contestaste menos de 8, te invitamos a incorporar a tu vida acciones para tener una cultura de prevención.

y... si hay un incendio... ¿qué? ¿Corres?

Un incendio ocurre cuando uno o varios materiales son consumidos de forma incontrolada por el fuego, lo que provoca pérdidas de vidas y/o bienes.

Para armar tu plan de emergencia familiar, consulta la siguiente dirección: http://www.proteccioncivil.df.gob.mx/

PREVINOTA

Para que se produzca el fuego, es necesario que existan tres elementos: material combustible (papel, tela, madera, cartón), oxígeno y una fuente de calor (chispazo de corto circuito, el reflejo del sol en un vidrio). Sin oxígeno, el fuego se apagaría rápidamente.

PREVINOTA

Si ocurre un incendio, ¿tú qué harías?

- Es importante que sigas las medidas de seguridad que se mencionan en el cartel de la página I de la sección recortable de tu libro.

- En el cartel encontrarás un espacio para colocar una ✓ si se cumple cada medida de seguridad.

- Al terminar, recorta tu cartel y colócalo en tu casa en un lugar visible.

¡Está temblando!

La Ciudad de México es una de las más grandes del mundo. Todo el tiempo ocurren accidentes de varios tipos: viales, incendios, inundaciones, invasión de plagas, derrumbes, envenenamiento por intoxicación, epidemias y sismos. Es importante que pongas atención para prevenirlos. En un día normal en la Ciudad de México pueden ocurrir muchos accidentes.

Marca con una X cuando descubras a una persona en situación de riesgo y encierra en un círculo a las personas que estén previniendo un accidente. Cuando termines, revisa si no te faltó marcar nada. Consulta el recuadro de respuestas que aparece al final. ¡No hagas trampa!

¿Te habías puesto a pensar en la gran cantidad de riesgos a los que estamos expuestos todos los días?

¡PON ATENCIÓN Y EVÍTALOS!

Respuestas correctas:
Personas corriendo, personas gritando por las escaleras, una persona bajo el marco de una puerta, dos personas en el elevador, un grupo de personas paradas junto a un edificio, una persona en posición fetal junto a su escritorio, 3 personas siguiendo la ruta de evacuación de un edificio, una persona con un botiquín de primeros auxilios, una persona cerrando una llave de gas, una persona bajando el interruptor de la luz, una niña con una vela, multicontacto haciendo corto circuito, 2 niños solos junto a una estufa encendida, niño con cerillos en la mano, niños jugando con cohetes, una casa en una barranca, un señor caminando por una calle inundada, alcantarillas tapadas con basura, varias personas entrando a un refugio temporal, un equipo de rescate auxiliando a una persona, una persona tosiendo sin cubrirse la boca, personas con cubrebocas, un doctor con un paciente, una invasión de ratas y cucarachas, un niño atrapado en la escalera eléctrica, botellas de refresco con sustancias tóxicas, una serpiente atacando a un niño, una señora cruzando un puente peatonal, una señora cruzando una avenida con el semáforo en verde, un niño en bicicleta sin casco ni rodilleras, dos niños jugando junto futbol en una azotea sin protección.

¡La ciudad inundada!

Cuando llueve, todos los seres vivos nos beneficiamos; pero si la lluvia es abundante, puede causar problemas como las inundaciones. Desde la época de los mexicas, la Ciudad de México ha sufrido grandes inundaciones por las torrenciales lluvias. En la actualidad, algunas de las causas más frecuentes que provocan inundaciones se deben a que las coladeras del sistema de drenaje están tapadas con basura o desechos sólidos; además, cada día hay más espacios asfaltados y el terreno no puede absorber el agua de manera natural; también se construyen casas y edificios en los cauces secos de los ríos y barrancas. Cuando ocurre una inundación, ya sea por la naturaleza o la acción del hombre, se causan graves pérdidas humanas y materiales.

En época de lluvia, hay estados de la República que comúnmente suelen ser los más afectados como: Tabasco, Chiapas, Veracruz y el Estado de México; además de varias delegaciones de nuestra ciudad, como Iztapalapa, Venustiano Carranza y Gustavo A. Madero. Las personas que viven en estos lugares han sufrido graves inundaciones y han perdido sus casas y patrimonio, parcial o totalmente. Estas personas podrían ser tus vecinos. Tú no estás exento de que eso te ocurra.

¿Cómo podemos evitar las inundaciones?

Tabla de verificación de riesgos

Todos somos responsables de nuestra seguridad y de la de los demás. Realiza un paseo por tu casa para identificar objetos y lugares de riesgo. Cuando los hayas localizado, regístralos en la siguiente tabla:

Lugar	¿Qué sería un riesgo en caso de...?		
	Sismo	Incendio	Inundación
Cocina			
Comedor			
Sala			
Recámaras			

Cuando hayas terminado tu registro, muéstralo a todas las personas de tu familia para que lo tomen en cuenta y prevengan accidentes.

Las intoxicaciones y envenenamientos

Son de los accidentes más frecuentes que ocurren en nuestras casas. Suelen suceder por ingerir sustancias químicas, como las que contienen los productos de limpieza, algunas medicinas no indicadas por un médico, así como por comer alimentos que están contaminados o en estado de descomposición.

¿Por qué crees que esto ocurra frecuentemente?

¿Cómo podemos evitar estos accidentes?

Evita ingerir sustancias tóxicas o medicamentos. Fíjate en los siguientes consejos:

- No te comas nada que pueda parecer sospechoso o que esté en un empaque de medicamento: una pastilla que parece un dulce, o un shampoo que parece gelatina aguadita.
- No bebas nunca de las botellas o recipientes que estén en el lavadero, sanitario o fregadero, aunque parezca que contienen un delicioso refresco.
- Ayuda a los adultos a etiquetar cada botella que se recicle en tu casa para que estés seguro de lo que contiene.
- Pide a los adultos que guarden de manera adecuada los medicamentos.
- Elabora un letrero para colocar en casa y recordarle a **TODOS** que **NO DEBEN AUTOMEDICARSE.**

¡Vamos a practicar!

Las lesiones por accidentes constituyen, a nivel mundial, una de las cinco primeras causas de muerte e incapacidad. En México, 30 mil personas mueren cada año; los accidentes son la causa más importante de muerte entre niños y niñas.
PREVINOTA

Ahora identifica y marca con una X, de entre las sustancias que se muestran a continuación, aquellas con las que puedes envenenarte o intoxicarte.

La lotería de la salud

Estamos rodeados de riesgos, por lo que debemos prevenir los accidentes. Ponte "trucha" y juega con tus cuates a "La lotería de prevención de accidentes".

1. Recorta las cartas y los tableros ubicados en la página IX a la página XXV de la sección recortable de tu libro.
2. Consigue semillas, piedritas o botones para colocarlos sobre las tarjetas.
3. Cada jugador elige su tablero para ir colocando las semillas.
4. Elijan a la persona encargada de barajar, sacar y "cantar" las cartas.
5. Gana el primero en completar su tablero, de acuerdo con las cartas ya cantadas.

¿Ya tienes lo necesario?
¡Entonces ve por tus amigos y a jugar se ha dicho!

Al reverso de las cartas encontrarás divertidas rimas de salud.

México, Distrito Federal... Tururú tururú

La ciudad está conformada por 16 Delegaciones Políticas en las que ocurren siniestros: sismos, tormentas, inundaciones, grietas, incidentes viales, incendios y desastres ocasionados por la naturaleza o la acción humana.

Indaga qué desastres humanos y naturales son más frecuentes en tu Delegación.

1. Identifica y colorea la Delegación en la que vives.
2. Llama a las oficinas de Protección Civil en tu Delegación y pregúntales sobre los riesgos. Busca el teléfono en la página 83.
3. Una vez que has averiguado qué desastres y accidentes son más frecuentes en tu Delegación, escríbelos en el siguiente cuadro.

Ruleta contra accidentes

1. En un cartón de reúso pega la "Ruleta contra accidentes" y la flecha ubicados en la página XXVII de la sección recortable de tu libro. Después, recórtalos.
2. Sobre una superficie cuadrada de cartón, sujeta el centro de la ruleta con una chincheta o tachuela.
3. Sujeta la flecha con una chincheta o tachuela en la superficie de cartón, a un lado de la ruleta.
4. Recorta los cuadros de respuestas ubicados en las páginas XXIX a XXXII de la sección recortable.
5. Cada participante gira la ruleta y espera a que se detenga. Entonces contesta la pregunta de la casilla que marque la flecha.
6. Se deben leer y responder las preguntas en orden (1, 2, 3, 4, 5).
7. Verifiquen sus respuestas guiándose con los cuadros de preguntas y respuestas.
8. Aprendan y diviértanse.

Escribe o dibuja aquí lo que más te haya gustado del capítulo 4.

Capítulo 5

Salud ambiental

Los seres humanos, las plantas y los animales, convivimos de manera permanente en un mismo hogar que nos proporciona lo necesario para poder vivir.

La Tierra, nuestro planeta, ha empezado a enfermarse gravemente. En algunos países, las personas han abusado de sus recursos naturales, contaminado el agua, el aire y el suelo. Sabemos que una cantidad considerable de plantas y animales están desapareciendo, lo que ha puesto en peligro el equilibrio de los ecosistemas.

¡Estamos a tiempo de salvaguardar a la Tierra! Recuerda, aún vienen nuevas generaciones que necesitarán de sus recursos naturales.

¿TE PREOCUPAS POR EL PLANETA?

¿Has pensado en el planeta?

¿Te preocupas por él?

¿Qué le está pasando al planeta?

Los problemas ambientales del entorno están afectando la calidad de vida de los seres humanos, pero principalmente la de las niñas y los niños. Estudios realizados en la Ciudad de México revelaron que la exposición a la contaminación ambiental genera una disminución en la capacidad respiratoria de la población infantil de 9 a 14 años, lo que provoca, a largo plazo, enfermedades pulmonares y reducción del desempeño escolar.

¡Que los problemas ambientales no te quiten el sueño!

¡Empecemos por nuestra ciudad
Y hablemos de sus problemas!

econota

Si ya has empezado a alimentarte sanamente, a conocer los cambios de tu cuerpo y cómo prevenir las adicciones y los accidentes, ahora te invitamos a proteger y cuidar el medio ambiente.

El desperdicio del agua.

La basura.

La contaminación del aire.

El cambio climático.

Rescatar las áreas verdes.

SOLUCIONES PARA EL MEDIO AMBIENTE

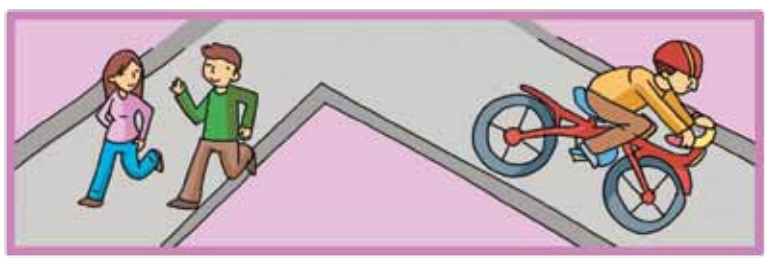
Separa y recicla la basura, si no, llegaremos a nadar en ella. Diariamente, cada habitante del DF produce 1.4 kilogramos de basura.

¡Hay que cambiar los hábitos! En el DF consumimos más de 300 litros diarios de agua por persona, mientras que un europeo consume, en promedio, 150 litros. Utilicemos sólo el agua que necesitamos.

¡Se acabó Acapulco en la azotea! El cambio climático ha afectado a la Ciudad de México, amenazándola con ondas de calor; se han registrado temperaturas de hasta 35 grados centígrados durante la primavera. Las radiaciones aumentan la tendencia al envejecimiento de la población del DF.

Nuestra ciudad cuenta con 24 áreas verdes protegidas. Éstas son fundamentales para la sobrevivencia de los que aquí habitamos, ya que son consideradas grandes pulmones que nos permiten respirar. Por ello, hay que denunciar la tala clandestina de los bosques y evitar los incendios forestales.

¡A movernos se ha dicho! Caminemos más y usemos menos el automóvil. Estos vehículos son los responsables de los gases que se concentran en la atmósfera de la ciudad; la contaminan y causan daños en la salud, como es el caso de las enfermedades respiratorias.



PLAN DE ACCIÓN 1

Como podrás darte cuenta, de nada sirve preocuparte. ¡Lo mejor es ocuparse! Tú puedes empezar en la casa a cambiar algunas acciones que transformen la salud ambiental de nuestra ciudad.

En la escuela también puedes realizar tu plan de acción para ayudar a mejorar las condiciones del ambiente:

¿Cómo separarías la basura?

¿Cómo te organizarías con tu maestra o maestro?

¿Qué harías con los residuos sólidos que separaste?

¿Y con tus amigas, amigos y compañeros?

Con el cuidado del agua, ¿qué harías?

¿Qué actividades podrían realizar madres y padres de familia en beneficio de tu escuela?

BARAJA AMBIENTAL

Juega con tus cuates o familiares.
La baraja consta de 39 cartas de sugerencias ambientales, 1 carta de "Depredador ambiental" y 12 cartas de beneficio al medio ambiente.

1. Recorta las cartas de las páginas XXXIII a la XXXIX de la sección recortable. Pégalas en un cartón de reúso.
2. Revuelve y reparte **todas** las cartas entre los jugadores.
3. Cada jugador revisa sus cartas y quita las que hacen par (son iguales), poniéndolas en el centro.
4. Quien repartió las cartas, entrega una a la persona que está a su derecha.
5. Esa persona toma la carta y revisa si forma un par. Si es así, la pone en el centro.
6. Continúen jugando de la misma foma hasta que terminen de sacar los pares.

Quienes se queden con la última carta o con el "Depredador ambiental" deberán realizar una acción en beneficio del ambiente. Las acciones se señalan en las tarjetas de la página XXVII.

¿Cuáles fueron las acciones más divertidas que realizaron en el juego de la "Baraja ambiental"?

Fíjate bien en las cartas y averigua junto con tus amigos y amigas. ¿Cuál es el secreto que hay en ellas?

En las ilustraciones encontré…

En los textos descubrí que…

Respuesta: Las gotas de agua corresponden a acciones encaminadas a cuidar este vital líquido; la imagen del viento se refiere a acciones que combaten la contaminación del aire; el árbol simboliza las acciones de reforestación, y el planeta derretido, el cambio climático.

Algunas personas que vivimos en esta ciudad estamos preocupadas por el deterioro que ha sufrido el ambiente en los últimos años. Por ello, te invitamos a que pongas mayor atención en tus hábitos de consumo, los de tu familia, así como los de otros miembros de tu comunidad para no poner en peligro la vida de las futuras generaciones. Actualmente existe una forma de darnos cuenta de por qué, quienes vivimos en el planeta, debemos ciuidar el campo, el mar y los bosques. A esto le llamamos: huella ecológica.

econota

La huella ecológica es un indicador que nos permite medir nuestro estilo de vida en la Tierra. Todo lo que consumimos y compramos, más la energía y los recursos naturales que gastamos, son algunos de los hábitos que podemos modificar para ayudar al planeta.

Dibuja una acción que te ayude a proteger el planeta.

PLAN DE ACCIÓN 2

Tú y tu familia pueden contribuir a mejorar la salud ambiental de la Ciudad de México. Escribe 5 formas para empezar:

En la casa:

1.

2.

3.

4.

5.

En la calle:

1.

2.

3.

4.

5.

Recuerda que las niñas y los niños tienen derecho a tomar agua potable y a disfrutar de prácticas que no perjudiquen su salud, así como a apreciar y respetar a la naturaleza.

¿Habías escuchado que la Ciudad de México diseñó un Plan Verde? Consiste en involucrar a las y a los capitalinos para que modifiquen hábitos y utilicen estrategias para cuidar el agua, el aire, el suelo, así como separar los residuos sólidos, ahorrar energía y prevenir el cambio climático.

¡Qué te parece si haces un volante con ideas que contribuyan al cuidado del medio ambiente!

Piensa que los volantes son de distribución masiva y que tendrás que organizarte para reproducirlos.

¿Con quién te pondrías de acuerdo para llevar a cabo esta acción?

¿Dónde te gustaría distribuirlos?

Escribe o dibuja aquí lo que más te haya gustado del capítulo 5.

BIBLIOGRAFÍA

Finalmente, queremos compartir contigo la lista de los libros, revistas, documentos y páginas WEB que consultamos para hacer este libro. Hacer un libro es una tarea complicada y para no equivocarse siempre es bueno consultar a las personas expertas.

BIBLIOGRAFÍA POR CAPÍTULOS

Identidad, nutrición y cultura física

Páginas web consultadas:

Alimentación sana. Somos lo que comemos y no sabemos cómo hacerlo. El betabel. http://www.alimentacion-sana.com.ar (último acceso: 10 de julio de 2011).

Fomento de Nutrición y Salud. A.C. Los grupos de alimentos. Cápsulas de nutrición. http://www.fns.org.mx (último acceso: 11 de julio de 2011).

Organización Mundial de la Salud. Temas de salud. Agua. http://www.who.int/topics/water/es/ (último acceso: 8 de julio de 2011).

Secretaría de Salud del Distrito Federal. Programa Muévete y Métete en Cintura. Actividad física. http://www.salud.df.gob.mx (último acceso: 10 de julio de 2011).

Libros y documentos

Andre, Christophe. La autoestima, Edit. Kairós, 2010.

Diario Oficial de la Federación. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. 32, Servicios Básicos de Salud. (Primera sección), lunes 23 de enero de 2006.

Secretaría de Educación - Secretaría de Salud - GDF. Módulo Transversal de Salud para la Educación Básica en el Distrito Federal. Proyectos didácticos para una vida sana, Nutrición, Cultura Física, Identidad y Desarrollo, Documento de trabajo, SE-GDF, 2010.

Sexualidad

Páginas web consultadas

Alianza por la seguridad en internet. Encuesta básica estudiantes. http://www.asi-mexico.org/sitio/interiores/escuelas/EncuestaBasica (último acceso: 25 de julio de 2011).

Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. Violencia y abuso sexual. http://www.yquesexo.com.mx (último acceso: 25 de julio de 2011).

Ciberacoso y ciberbulling. Conocerlo, combatirlo y prevenirlo. Blog perteneciente a EDEX CRS. http://www.ciberacoso.wordpress.com (último acceso: 25 de julio de 2011).

Families.com parenting relationships, communty. http://parenting.families.com/blog/teaching-children-about-child-molesters (último acceso: 25 de julio de 2011).

Por un uso seguro y saludable TIC, por una ciudadanía digital responsable. España 2004. http://www.pantallasamigas.net (último acceso: 25 de julio de 2011).

Revista Proceso, Sexting o la adolescencia peligrosa, extracto del reportaje del día 25 de junio de 2011. http://www.proceso.com.mx/?p=273969 (último acceso: 27 de julio del 2011).

Libros y documentos

CREFAL/SEP. La sexualidad de nuestros hijos. Colección Los libros de mamá y papá. Ángeles Editores, México, 2007.

Colección Ideas Educativas. Diciendo sí, diciendo no. Un programa para el cuidado de los niños. (DVD).

Harris Robie y Emberley Michael. Sexo…¿Qué es? Desarrollo, cambios corporales, sexo y salud sexual, Ediciones Serres, Barcelona, 1ª Edición para América Latina, 2005.

PLAN. Herramientas para la prevención del abuso sexual desde la perspectiva de la autoprotección, Módulo 4, Espacio Creativo Impresores, Colombia, 2007.

SE-SS-GDF. Módulo Transversal de Salud para la Educación Básica en el Distrito Federal. Proyectos didácticos para una vida sana, Sexualidad, Documento de trabajo, SE-GDF, 2010.

SE-SS-GDF. Tu Futuro en Libertad. Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad, Secretaría de Educación del Distrito Federal, 2ª Edición, 2008.

SE-GDF. Seminario de reflexión permanente. "Escuelas Conviviendo" Memorias, México, 2010.

Prevención de adicciones

Páginas web consultadas

Consejo contra las Adicciones del Distrito Federal. PreventiNet@adicciones. 2011. http://adiccionessaluddf.org.mx/node/2 (último acceso: 06 de julio de 2011).

Ley General de Salud. Título Décimo Tercero. Publicidad. http://www.cem.itesm.mx/derecho/nlegislacion/federal/150/320.htm (último acceso: 25 de julio de 2011).

Organización Mundial de la Salud. OMS. 2010. http://www.who.int/mediacentre/events/annual/wntd/es/ (último acceso: 06 de julio de 2011).

Organización Mundial de la Salud. OMS. 2010. http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr09/es (último acceso: 05 de julio de 2011).

Libros y documentos

Asamblea Legislativa del Distrito Federal, IV Legislatura. Ley de Protección a la Salud de los No Fumadores en el Distrito Federal, México D.F., publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal, enero de 2004.

Diario Oficial de la Federación. Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, para la prevención, tratamiento y control de las adicciones, Proyecto de Modificación a la Norma, 31 de julio del 2006.

Gobierno del Distrito Federal. Primer Congreso Nacional de Educación para la Salud en el Distrito Federal, Memorias, Educación Básica, Secretaría de Educación del Gobierno del Distrito Federal, México, D.F., 2009.

Gobierno del Distrito Federal. Vuela libre...sin Adicciones. México, D.F., Corporación Mexicana de Impresión S.A. de C.V., 2010.

Rafael, Velasco Fernández. La escuela ante las drogas, Serie Hablemos de Educación, Veracruz, Gobierno del Estado de Veracruz, 2005.

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Ley General para el control del tabaco. Ultima reforma DOF 06-01-2010.

Secretaría de Educación - Secretaría de Salud - GDF. Módulo Transversal de Salud para la Educación Básica en el Distrito Federal. Proyectos didácticos para una vida sana, Prevención de Adicciones, Documento de trabajo, SE-GDF, 2010.

Prevención de accidentes

Páginas web consultadas

UNAM. Brigada Infantil. http://www.ssn.unam.mx/ (último acceso: 15 de julio de 2011).

Ciudad de México mantiene los recuerdos a 25 años del terremoto de 1985. http://mexico.cnn.com/nacional/2010/09/18/ciudad-de-mexico-mantiene-los-recuerdos-a-25-anos-del-terremoto-de-1985 (último acceso: 13 de julio del 2011).

Clínica Médica. Fiebre (2011). http://www.clinicadam.com/salud/5/003090.html (último acceso: 17 de julio de 2011).

La fiebre (2011). http://www.diagnóstico.com/Pediatrics/Sintomas/Fiebre.stm (último acceso: 17 de julio de 2011).

La fiebre en el niño. Respeto pero no miedo (2011). http://www.aepap.org/pdf/infopadres/fiebre.pdf (último acceso: 17 de julio de 2011).

Las placas tectónicas y su fenomenología, (2007). http://degeografiayotrascosas.wordpress.com/2007/11/28/las-placas-tectonicas-y-su-fenomenologia/ (último acceso: 15 de julio de 2011).

UNAM, ¿Qué hacer ante un sismo? http://www.ssn.unam.mx/ (último acceso: 13 de julio del 20011).

UNAM. Repercusiones sociales y políticas del temblor de 1985. Cuando los ciudadanos tomaron la ciudad en sus manos. http://www.jornada.unam.mx/2005/09/11/mas-jesus.html (último acceso: 15 de julio del 2011).

Secretaría de Protección Civil del GDF, Cuídate de la Influenza. http://www.proteccioncivil.df.gob.mx/tripticos/libritoinfluenza.pdf (último acceso: 19 de julio del 2011).

Situación sísmica del Distrito Federal: http://www.proteccioncivil.df.gob.mx/macrosimulacro/objetivo_macrosimulacro_3.html (último acceso: 18 de julio del 2011).

UNAM, (2006), Primeros Auxilios Básicos. www.iztacala.unam.mx/www_fesi/proteccioncivil/Manual_Primeros_Auxilios.pdf (último acceso: 20 de julio del 2011).

Libros y documentos

SE - SS - GDF. Módulo Transversal de Salud Para la Educación Básica en el Distrito Federal. Proyectos didácticos para una vida sana, Prevención de Accidentes, Documento de trabajo, SE - GDF, 2010

Secretaría de Protección Civil del GDF. Manual de Protección Civil, Secretaría de Protección Civil, México, 2009.

Secretaría de Protección Civil del GDF. Recomendaciones para la temporada de lluvias en cauces y barrancas, Folleto, Secretaría de Protección Civil, México, 2007.

Secretaría de Protección Civil del GDF. En temporada de lluvias, Ponte Listo, Folleto, Secretaría de Protección Civil, México, 2007.

Secretaría de Protección Civil del GDF. Con los temblores, ¡Ponte listo!, Folleto, Secretaría de Protección Civil, México, 2007.

Salud ambiental

Páginas web consultadas

Ecopibes. A.C. Red ambiental. http://www.ecopibes.com/ (último acceso: 18 de julio de 2011).

Revista técnico ambiental. Energía. http://www.teorema .com.mx (último acceso: 20 de julio de 2011).

Secretaría del Medio Ambiente del Gobierno del Distrito Federal. Educación ambiental. http://www.sma.df.gob.mx/educacionambiental/ (último acceso: 19 de julio de 2011).

Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales. Educación ambiental. http://www.semarnat.gob.mx/ (último acceso: 25 de julio de 2011).

Libros y documentos

CNDH, UNICEF. Convención sobre los derechos de la niñez. Versión para niñas y niños (cartel).

SE - SS - GDF. Módulo Transversal de Salud para la Educación Básica en el Distrito Federal. Proyectos didácticos para una vida sana, Salud Ambiental, Documento de trabajo, SE-GDF, 2010.

Directorio

Secretaría de Educación del Distrito Federal.
Telefóno: 50 80 57 00 ext. 2106

Programa Escuelas Sin Violencia.
Telefónos: 50 80 57 03
50 80 57 04
50 80 57 05
50 80 57 06
50 80 57 21

Secretaría de Salud del Distrito Federal.
Telefónos: 57 40 78 85
51 32 09 00
Ext: 1353, 1354

Unidad de Tratamiento Residencial para las Adicciones C.A.I.S.
Telefóno: 54 25 33 97

Protección Civil de tu Delegación

	Teléfono:
Álvaro Obregón:	52 77 41 77
Azcapotzalco:	53 53 30 56
Benito Juárez:	56 10 87 02 56 10 81 73
Cuajimalpa:	58 13 26 49
Cuauhtémoc:	51 40 33 30
Gustavo A. Madero:	57 81 36 08
Iztacalco:	56 64 99 25 56 64 99 30
Iztapalapa:	54 45 11 87 54 45 11 7760
Magdalena Contreras:	54 49 60 00 Ext. 6048, 6194 y 6180
Miguel Hidalgo:	55 40 35 42 55 40 38 78
Milpa Alta:	58 62 99 69
Tlalpan:	54 86 15 49
Venustiano Carranza:	57 68 06 50
Xochimilco:	56 75 70 20 56 76 09 78

Bomberos: 068
Cruz Roja: 065
Emergencias: 066

Fugas de agua: 56 54 32 10
Separación de residuos sólidos: 55 38 18 72

La Secretaría de Educación y la Secretaría de Salud del Distrito Federal agradecen la participación de laboratorios Sanofi y Novartis, así como de Coca-Cola de México, Fundación Televisa y Scientika, en la impresión de este libro, acción que demuestra una vez más que la suma de voluntades hace posible superar cualquier obstáculo, alcanzar retos y concretar sueños, sobre todo cuando lo que está de por medio es la salud de las niñas y los niños de la Ciudad de México.

La unión de esfuerzos entre autoridades, el sector privado y la sociedad representa hoy la posibilidad de ofrecer a la ciudadanía las herramientas necesarias para lograr el bienestar de sus familias y la consolidación de una sociedad informada y saludable; es decir, una sociedad fuerte, como la que exigen estos tiempos.

SANOFI

NOVARTIS

México Coca-Cola VIVIENDO POSITIVAMENTE

Fundación Televisa

Scientika

EJERCICIOS RECORTABLES

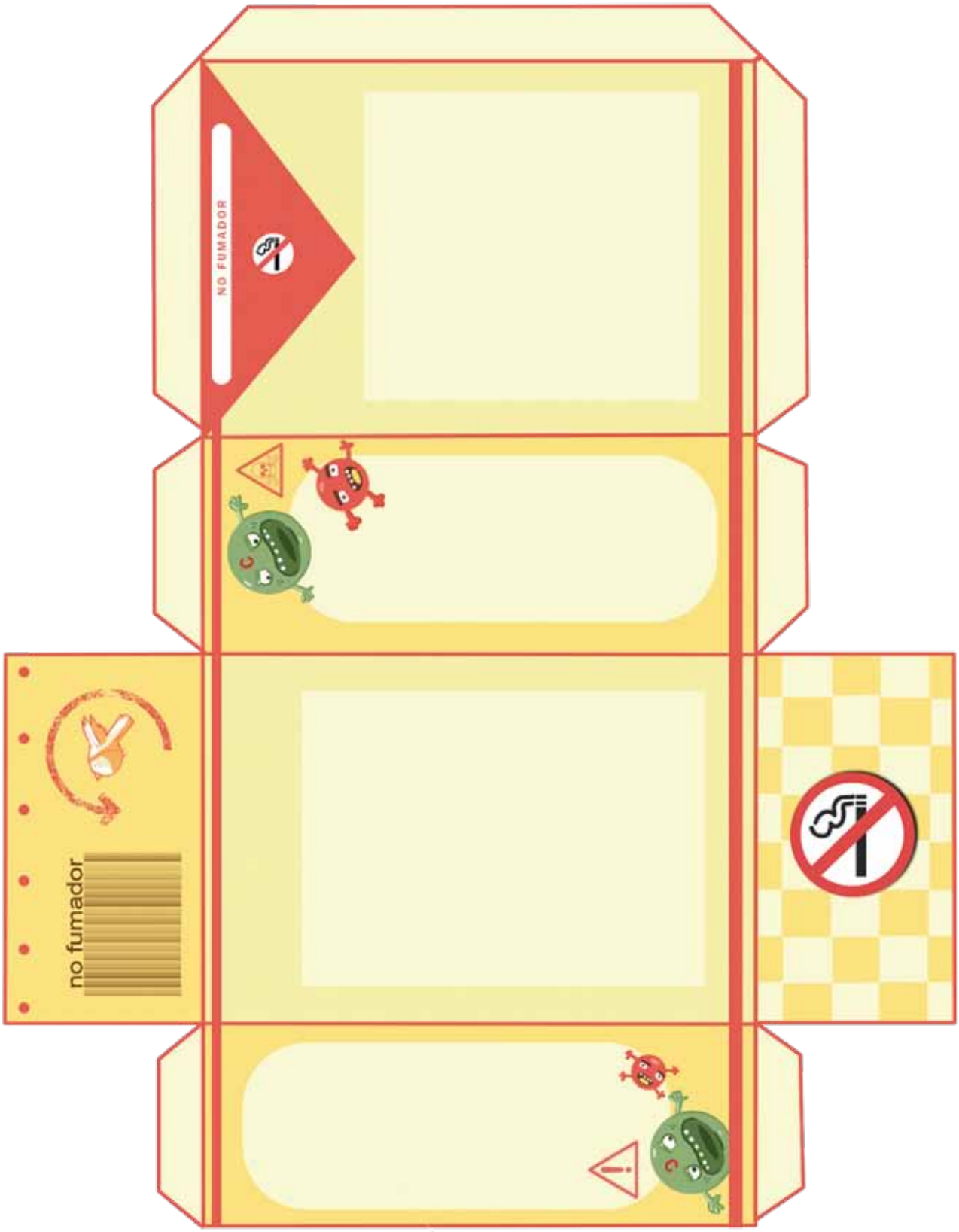
Actividad recortable del capítulo 1 - páginas 16 y 17

Actividad recortable del capítulo 4 - página 65

Para evitar un incendio en casa

1. Los calentadores o estufas de gas deben estar en un lugar ventilado.
2. NUNCA dejen una vela encendida al irse a dormir o cuando salgan de casa.
3. NUNCA dejen a las niñas y a los niños en casa sin la vigilancia de un adulto.
4. Es importante que los adultos mantengan los cerillos y encendedores fuera del alcance de las niñas y los niños.
5. Antes de salir de casa o ir a dormir, comprueben que no quede ningún aparato encendido que pueda originar un incendio y cierren las llaves de paso del gas.

Actividad recortable del capítulo 3 - página 54



Actividad recortable del capítulo 3 - página 61

¿Cuáles son las drogas que más se usan?

¿Cómo pueden ayudar la TV, el radio y el internet a evitar el consumo de drogas?

¿Cómo me doy cuenta de que alguien consume drogas o alcohol?

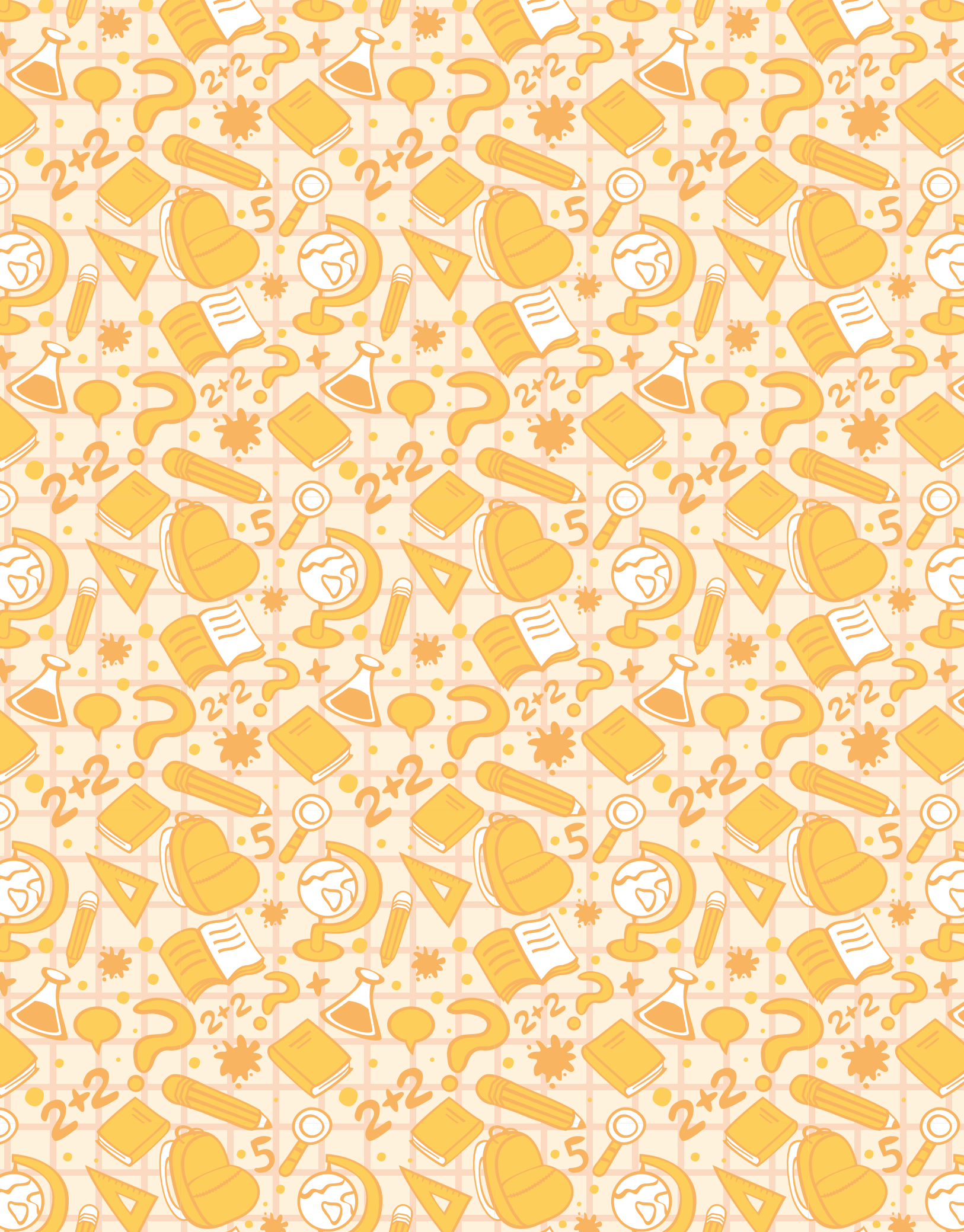
¿Cómo puedo combatir el consumo de sustancias adictivas (drogas)?

¿Por qué llama la atención a niños y niñas consumir drogas?

¿Cómo podrían actuar papá y mamá con su hija o hijo que consume drogas?

¿Cuáles riesgos se presentan al consumir drogas?

¿Quiénes ayudan a que se consuman drogas, alcohol o cigarro?



Actividad recortable del capítulo 3 - página 61

¿?

- Alteración de la conducta.
- Lesiones cerebrales.
- Alteraciones cardiacas.
- Delirios, convulsiones.
- Pérdida de la conciencia.
- Ver y oír cosas que no existen.
- Daños al cerebro.
- El corazón late más rápido.
- Hacer cosas que uno no quiere.

¿?

- Supuestos amigos o amigas.
- Chavos o chavas mayores que tú.
- Adultos extraños pero amigables.
- Los comerciales o anuncios.

¿?

- Difundiendo información real y científica.
- Reconociendo la vigencia de los valores culturales.
- Mostrando formas saludables de sentirse bien.

¿?

Practicando todo tipo de actividades:

- Deportivas
- Recreativas
- Artísticas
- Culturales

Hablando de ello con miembros de la familia o de la escuela.

¿?

- Porque los hace sentir supuestamente "bien".
- Se sienten más grandes.
- Se sienten más valientes.

¿?

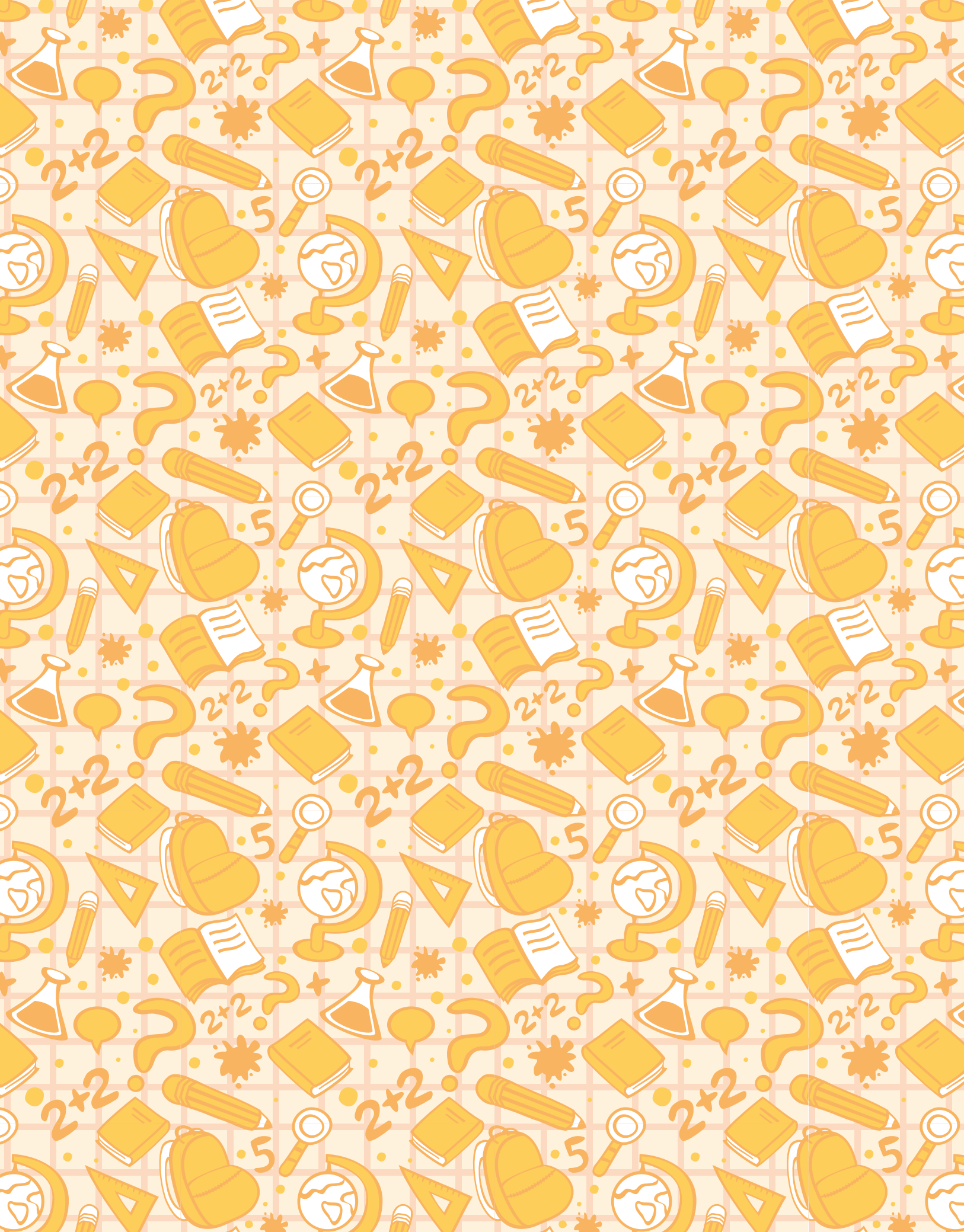
- Marihuana.
- Pastillas.
- Alcohol.
- Tabaco.
- Thinner.
- Inhalables.

¿?

- Escuchando.
- Mostrando confianza.
- Dando información sobre el efecto de las drogas.
- Acompañando a su hijo o hija a los centros de ayuda.

¿?

- Altibajos en sus emociones.
- Tiene enojos sin motivos.
- Deja a sus amigos o amigas.
- No puede expresar sus ideas.
- Falta a la escuela, a la casa o al trabajo.
- Malas calificaciones, falta a clases, o tiene mal comportamiento.
- Pérdida de interés en actividades.
- Cambio de amigos y amigas.



Actividad recortable del capítulo 4 - página 70 - tarjetas

El médico

La herida

El quemado

La chamuscada

Las señales

Los productos de limpieza

El ahogado

La automedicación

Cartilla de vacunación

El cohete

El médico

Con el médico has
de ir si la panza y
la cabeza te han
de hervir.

El quemado

Un día te puedes
quemar, y agua
fría te debes apli-
car para poderte
curar.

Las señales

Si del peligro te
quieres salvar,
las señales debes
respetar.

El ahogado

Si un dulce se te
atora,
que el adulto te
socorra.

Cartilla de vacunación

La cartilla,
como la tortilla,
es "necesarilla".

La herida

Agua y jabón te
has de poner,
antes que con la
curita proteger.

La chamuscada

Cuando bajo el
sol vas a jugar,
bloqueador te
tendrás que untar.

Los productos de limpieza

Espumoso,
¡qué oso!, pero
¡cuidado!, es muy
peligroso.

La automedicación

Al médico no vas
a jugar,
y por eso no te
debes
automedicar.

El cohete

Si la mano no te
quieres quemar,
con los cohetes no
has de jugar.

Actividad recortable del capítulo 4 - página 70 - tarjetas

La fractura

La invasión

Las vacunas

Los anteojos

La influenza AH1N1

La infusión

Las velas

El gaaas

El incendio

El sismo

La fractura

Cuando un hueso
fracturado está,
sin moverse se
quedará.

Las vacunas

Si sano quieres
estar, las vacunas
te tendrás que
aplicar.

La influenza AH1N1

Para el contagio
evitar, tu boca has
de tapar.

Las velas

Las velas debes
apagar, o un
incendio pueden
provocar.

El incendio

Cuando fuego has
de mirar, del lugar
hay que escapar.

La invasión

Con las cucara-
chas tendrás
que acabar,
y limpiando todo
has de empezar.

Los anteojos

Si cuando miras,
borroso está,
¡anteojos
necesitarás!

La infusión

Una infusión de
hierbas te
puede aliviar
si la gripe te
va a dar.

El gaaaas

Con el gas no hay
que jugar, ya que
envenenado
puedes resultar.

El sismo

Si de tu casa no
puedes salir, junto
a un mueble te
vas a cubrir.

Actividad recortable del capítulo 4 - página 70 - tarjetas

El vidrio

El puente

El derrumbe

Las plantas venenosas

La bicicleta

El cuchillo

La escalera

El cotonete de algodón

El simulacro

La inundación

El vidrio

Junto a la ventana
no debes jugar,
porque el vidrio te
puede lastimar.

El derrumbe

Si una casa se va a
derrumbar, no
seas mirón, tienes
que evacuar.

La bicicleta

Si en bicicleta
vas a andar, con
protección debes
contar.

La escalera

Del barandal te
has de sujetar
para evitar volar.

El simulacro

Un simulacro te
puede ayudar
cuando tu vida
tengas que salvar.

El puente

Cuando la calle
vas a cruzar, el
puente has
de utilizar.

Las plantas venenosas

De ornato en tu
casa no deben
estar, porque
peligrosas pueden
resultar.

El cuchillo

Con los cuchillos
no debes jugar,
porque con ellos
te puedes cortar.

El cotonete de algodón

Cuando tus oídos
has de limpiar, co-
tonetes no vayas
a usar.

La inundación

Si una inundación
has de enfrentar,
en el albergue
refugio podrás
encontrar.

Actividad recortable del capítulo 4 - página 70 - tableros

El incendio

El simulacro

Cartilla de vacunación

El ahogado

El sismo

El gaaaas

La inundación

La escalera

El cotonete de algodón

El cohete

La automedicación

Las velas

Actividad recortable del capítulo 4 - página 70 - tableros

El simulacro

Las velas

La bicicleta

Las vacunas

El sismo

El cotonete de algodón

La infusión

Las plantas venenosas

Los productos de limpieza

El cohete

Las señales

El médico

Actividad recortable del capítulo 4 - página 70 - tableros

Actividad recortable del capítulo 4 - página 70 - tableros

El ahogado

Los anteojos

El quemado

El vidrio

La infusión

Los productos de limpieza

La fractura

La herida

La escalera

El cuchillo

La invasión

Las plantas venenosas

Actividad recortable del capítulo 4 - página 70 - tableros

El viario

La fractura

El médico

El simulacro

El puente

La invasión

La herida

El cotonete de algodón

El incendio

El gaaaas

Cartilla de vacunación

La automedicación

Actividad recortable del capítulo 4 - página 70 - tableros

El incendio

La escalera

La bicicleta

La chamuscada

La inundación

El gaaaas

El sismo

Los productos de limpieza

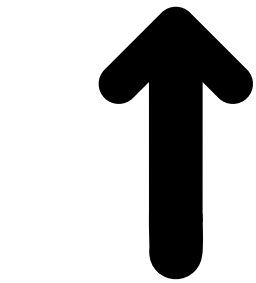
Las señales

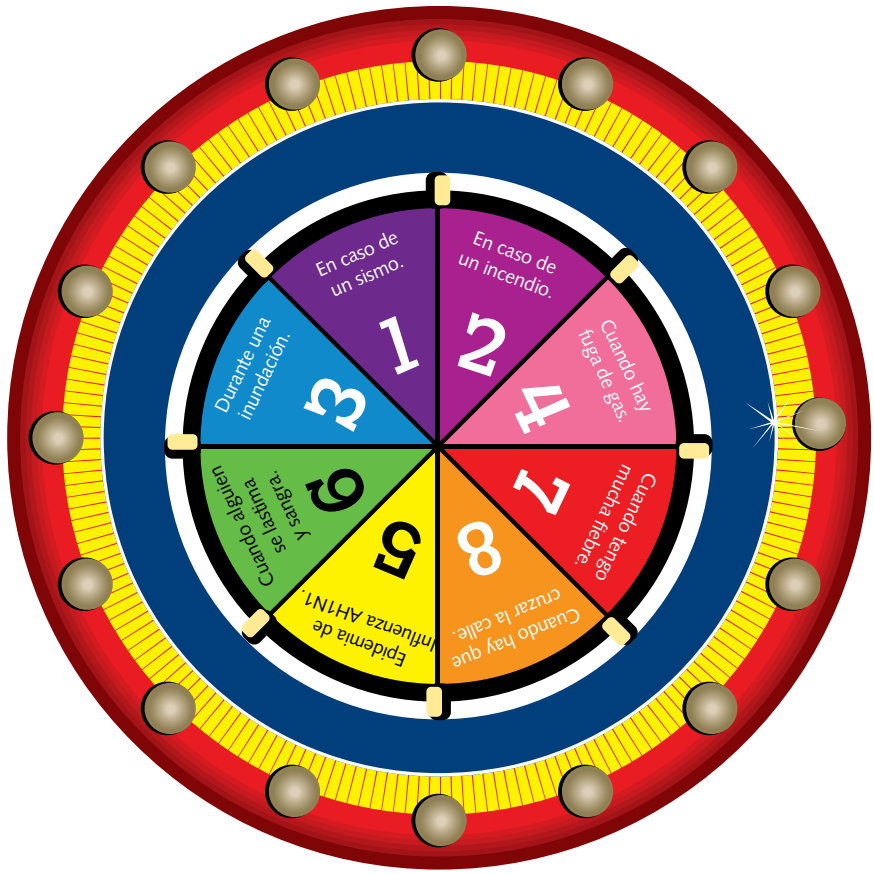
El quemado

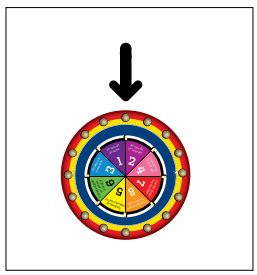
Las velas

La influenza AH1N1

Actividad recortable del capítulo 4 - página 71







Actividad recortable del capítulo 5 - Página 76

Regar 3 plantas por la noche o muy temprano.	Reportar una fuga de agua al **56 54 32 10**.	Colocar en su casa cajas, huacales o bolsas de plástico para separar los residuos sólidos.	Buscar un centro de acopio para entregar o vender los residuos sólidos que hayas separado.
Adoptar y cuidar un árbol.	Limpiar el polvo de los focos de su casa.	Dejar de ver televisión todo un día.	Evitar consumir alimentos contenidos en envases desechables un día a la semana.
Hacer letreros para la separación de los residuos sólidos en su casa: PET, papel, plástico, vidrio, latas, tetrapack, cartón, varios.	Enjabonar los trastes con la llave cerrada y enjuagarlos rápidamente y con poca agua.	Enjuagar 3 envases de tetrapack, abrirlos y aplastarlos.	Recoger las heces de tu mascota, meterlas en una bolsa de papel y tirarlas en el bote de basura orgánica.

Actividad recortable del capítulo 4 - página 71

1 En caso de un sismo.

PREGUNTAS:

1. Si te sorprende un sismo en la escuela o en la casa, ¿qué debes hacer?
2. ¿Te quedarías parado junto a una ventana, un espejo o un librero grande durante un sismo? ¿Por qué?
3. ¿Es recomendable colocar documentos importantes en una carpeta y llevarlos contigo en caso de un sismo?
4. ¿Qué es el triángulo de la vida?
5. ¿Es recomendable que cierres las llaves de agua y gas, además de que bajes los interruptores de luz?
6. ¿Cómo debes cuidar el agua después de un sismo?

RESPUESTAS:

1. Suspendo mis actividades, salgo de ahí y procuro actuar de manera tranquila. Si no puedo evacuar el lugar, me coloco al lado de un mueble grande y abrazo mis rodillas.
2. No, las ventanas y espejos se pueden caer, romperse y lastimarme; el librero puede caer y aplastarme.
3. Sí, es importante, sobre todo si mi casa se derrumba.
4. Es el hueco que queda entre un mueble y yo, que puede salvarme la vida si la construcción se derrumba.
5. De ser posible y si da tiempo, sí es recomendable. Así se evitarán incendios.
6. No desperdiciarla, y hervir o desinfectarla antes de beberla.

2 En caso de un incendio.

PREGUNTAS:

1. En caso de un incendio, ¿quiénes tienen que evacuar tu casa?
2. Durante un incendio, antes de abrir una puerta, ¿qué es lo que tienes que hacer?
3. ¿Cuáles son los números de emergencia que tienes que marcar?
4. Si tienes que salir, pero el humo te impide ver y respirar, ¿qué haces?
5. Y si tu ropa se incendia, ¿cómo la apagas?

RESPUESTAS:

1. En caso de incendio, TODA mi familia debe evacuar la casa, incluyendo mis mascotas.
2. Tocar suavemente la puerta; si está caliente, no la abro, porque quiere decir que hay fuego del otro lado.
3. Los números de emergencia para pedir ayuda son: bomberos 068, o emergencias 066.
4. Cubrir mi nariz con un trapo húmedo, mantener la calma y avanzar a gatas; si el humo es muy denso, me guío con una pared.
5. Me cubro la cara con las manos, no corro, me tiro al suelo, y me ruedo una y otra vez hasta apagar el fuego.

3 Durante una inundación.

PREGUNTAS:

1. ¿Es seguro construir una casa en la ladera de un cerro, en una barranca o en el cauce de un río?
2. ¿Por qué no debemos tirar basura en las coladeras y en los cauces del río?
3. Durante una lluvia torrencial, ¿te puedes refugiar en un túnel o bajo el puente que cruza un río?
4. Si vives en un lugar bajo, ¿hacia dónde debes moverte durante una inundación?
5. ¿Durante y después de la inundación, pueden dejar encendida la luz, abiertas las llaves del gas y del agua?

RESPUESTAS:

1. No es recomendable. Durante una inundación, el río se desborda y los cerros se deslavan.
2. La basura tapa las coladeras y no permite que el agua corra, por lo que se encharca y provoca inundaciones.
3. No, los túneles y puentes de río arrastran mucha agua y me puedo ahogar.
4. Debo buscar rápidamente un lugar más alto y lejos de corrientes de agua.
5. No es recomendable. Pueden causar otro accidente, como un incendio o alguien se puede electrocutar.

4 En caso de una fuga de gas.

PREGUNTAS:

1. ¿Cómo verifica tu papá que el tanque de gas no presenta una fuga?
2. ¿Si hay una fuga de gas, puedes encender y apagar los interruptores de luz?
3. ¿Quién debe verificar si el tanque de gas está bien instalado?
4. ¿Cada cuándo se recomienda que un adulto revise la instalación de gas?
5. ¿Es una buena señal que haya cochambre u hollín en la estufa o en el calentador?

RESPUESTAS:

1. Poniendo espuma de jabón en las conexiones del tanque, la estufa y el calentador.
2. No, eso puede provocar un incendio.
3. Sólo los adultos.
4. Cada tres meses.
5. No. Si hay cochambre u hollín es que la estufa o el calentador no queman bien el gas y hay que arreglarlos y limpiarlos.

Actividad recortable del capítulo 4 - página 71

5 Epidemia Influenza AH1N1

PREGUNTAS:

1. ¿En qué año la Ciudad de México vivió una epidemia de Influenza AH1N1?
2. ¿Conoces algunos síntomas de la enfermedad?
3. ¿Qué medidas de prevención y atención se tomaron?
4. ¿Cuáles son sus formas de contagio?
5. ¿Tú ya te vacunaste contra la Influenza AH1N1?

RESPUESTAS:

1. En el 2009.
2. Tos intensa, dolor de garganta, cansancio, dolor en las articulaciones, congestión nasal, náuseas, vómito, diarrea frecuente, fiebre alta y dolor de cabeza.
3. Lavarse las manos frecuentemente, usar pañuelos desechables, cubrirse con el antebrazo para estornudar, evitar el contacto con personas contagiadas, no saludar de beso o mano, comer frutas y verduras, no escupir en el suelo, beber mucha agua, limpiar los baños con cloro, así como la cocina, las manijas, barandales, teclados y teléfonos.
4. La Influenza AH1N1 se contagia por: hablar, toser o estornudar sin cubrirse la boca, saludar de mano, besar a las personas, asistir a lugares concurridos, o tocar objetos de una persona contagiada.
5. Si, ya me vacuné.

6 Cuando alguien se lastima y sangra.

PREGUNTAS:

1. Cuando alguien se lastima y sangra, ¿qué es lo primero que se debe hacer?
2. ¿Se puede limpiar la herida con algodón?
3. ¿Es recomendable poner pomadas, ungüento o algún polvo sobre la herida?
4. ¿Cómo lavar una herida infectada?
5. ¿Cómo se controla una hemorragia?

RESPUESTAS:

1. Lavar la herida con agua hervida y jabón, del centro hacia afuera.
2. No es recomendable limpiar la herida con algodón, ya que la pelusa puede quedarse en la herida y provocar una infección.
3. No, no es recomendable.
4. Si una herida se infecta, el lavado se hace de la parte externa hacia el interior de la misma para evitar que la infección se propague.
5. La hemorragia se controla haciendo presión suave con una gasa estéril, durante algunos minutos, antes de proceder a la limpieza y desinfección.

7 Cuando se tiene fiebre alta.

PREGUNTAS:

1. ¿Sabes cuál es la temperatura normal que debe tener tu cuerpo?
2. ¿Cómo saber cuando tú o alguien más tiene fiebre?
3. ¿En qué parte del cuerpo se debe medir la temperatura?
4. ¿Qué se hace cuando alguien tiene fiebre?
5. ¿Una persona que manifiesta fiebre, se puede automedicar?

RESPUESTAS:

1. La temperatura del cuerpo es normal si tiene 37°, con algunas ligeras variaciones a lo largo del día.
2. Cuando la cara y cuerpo están muy calientes, aunque las manos y pies estén fríos; las mejillas están enrojecidas, suda mucho, los ojos brillan, la respiración es rápida, tiene mucha sed, y se siente adormilado e inquieto.
3. La temperatura se mide colocando un termómetro bajo la axila o dentro de la boca de la persona.
4. Se aligera la ropa de la persona, se le proporcionan muchos líquidos con frecuencia, se baña durante unos 15 a 20 minutos en agua templada, y se aplican paños de agua tibia en la frente y el tórax.
5. No, antes de tomar cualquier medicamento es necesaria una revisión médica.

8 Cuando hay que cruzar la calle.

PREGUNTAS:

1. ¿Cuáles son los 5 pasos básicos para cruzar con seguridad una calle o avenida?
2. Menciona el significado de los colores del semáforo.
3 ¿Por qué no es recomendable jugar con la pelota en la calle?
4. ¿Es seguro cruzar el arroyo vehicular cuando existe un puente peatonal cercano?
5. Menciona 3 señales viales que conozcas.

RESPUESTAS:

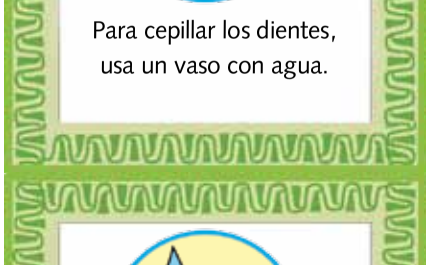
1. Cruzar por las esquinas, detenerse en la banqueta, mirar a ambos lados de la calle, comprobar que los vehículos están completamente detenidos y cruzar cuando es totalmente seguro, sin correr y, de preferencia, de la mano de un adulto.
2. El rojo significa **no cruzar**, porque los autos están circulando; el amarillo indica que el semáforo va a cambiar, y el color verde indica que se pude cruzar la calle con seguridad, ya que los autos están completamente detenidos.
3. Porque la pelota puede caer a la avenida y provocar un accidente cuando se trate de recuperarla.
4. No es seguro. Cuando hay un paso peatonal debe utilizarse para cruzar con seguridad y evitar accidentes.
5. Niños jugando, No estacionarse, Puente peatonal, Zona de curvas, Prohibido dar vuelta en U, No bajar ni subir pasaje.

Para cepillar los dientes, usa un vaso con agua.

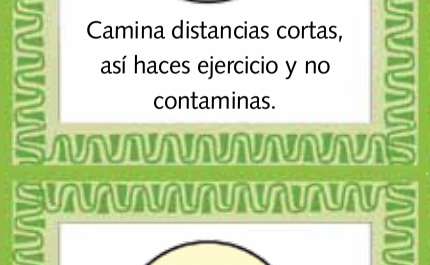
Camina distancias cortas, así haces ejercicio y no contaminas.

Almacena el agua fría de la regadera, mientras se calienta, y reutilízala en el sanitario.

Cierra la llave del agua mientras te lavas las manos o lavas los trastes.



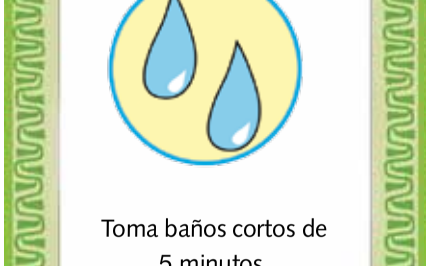
Toma baños cortos de 5 minutos.



Utiliza la bicicleta en trayectos cortos y seguros.

Dile a tu mamá o papá que afinen el motor de su automóvil, cuando menos cada 6 meses.

Dile a tu papá o mamá que no se estacionen en doble fila, porque propician embotellamiento y más contaminación.



No uses el sanitario como basurero. Coloca a un lado un cesto para la basura.

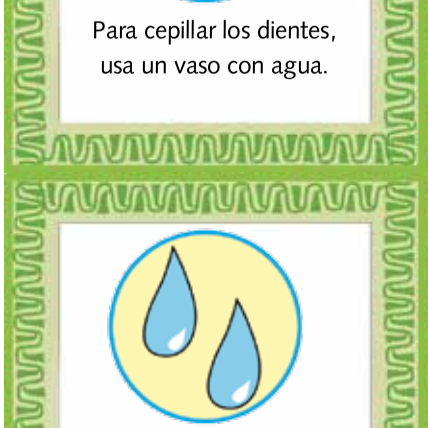
Cuando pasees a tu perro, lleva una bolsita de papel para que recojas sus heces fecales y después depo-sítala en la basura orgánica.

Para cepillar los dientes, usa un vaso con agua.

Camina distancias cortas, así haces ejercicio y no contaminas.

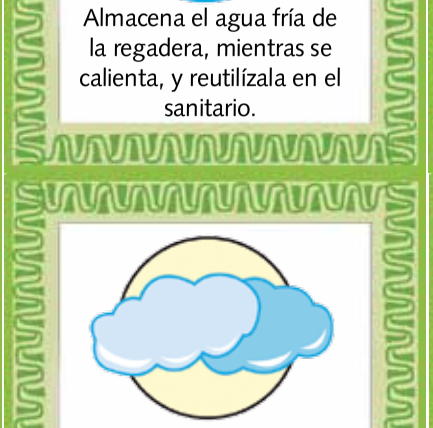
Almacena el agua fría de la regadera, mientras se calienta, y reutilízala en el sanitario.

Cierra la llave del agua mientras te lavas las manos o lavas los trastes.



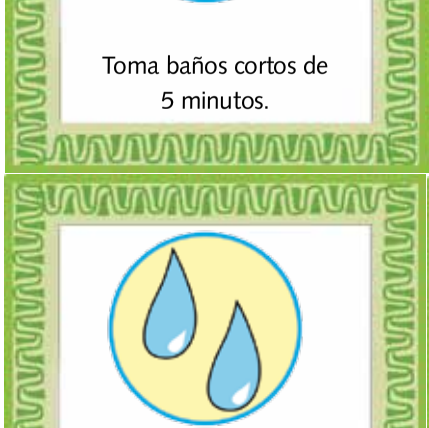
Toma baños cortos de 5 minutos.

Utiliza la bicicleta en trayectos cortos y seguros.



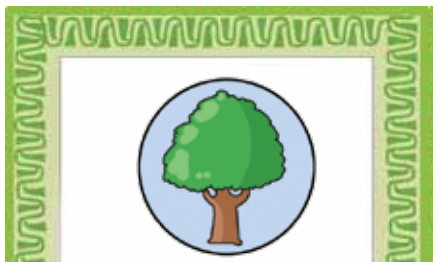
Dile a tu mamá o papá que afinen el motor de su automóvil, cuando menos cada 6 meses.

Dile a tu papá o mamá que no se estacionen en doble fila, porque propician embotellamiento y más contaminación.



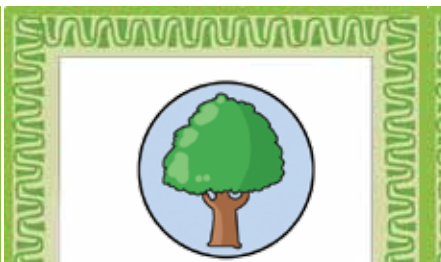
No uses el sanitario como basurero. Coloca a un lado un cesto para la basura.

Cuando pasees a tu perro, lleva una bolsita de papel para que recojas sus heces fecales y después depo-sítala en la basura orgánica.



Planta un árbol y respeta a los animales del entorno.

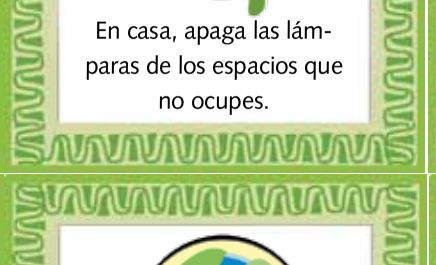
En casa, apaga las lámparas de los espacios que no ocupes.



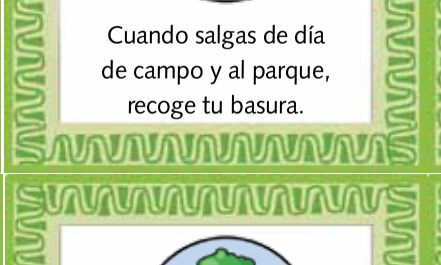
Cuando salgas de día de campo y al parque, recoge tu basura.

Utiliza focos ahorradores.

Al terminar el día de campo, asegura que tu fogata esté completamente apagada.



Desconecta los aparatos eléctricos cuando no se usen.

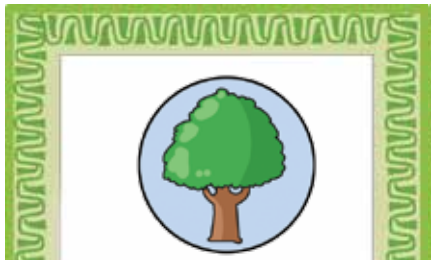


Denuncia la tala clandestina de árboles.

Cuando uses el refrigerador, no dejes la puerta abierta. Se gasta más energía.

Respeta a los animales y cuida las plantas cuando visites un bosque o jardín.

Separa y recicla los residuos: Pet, aluminio, papel, cartón y tetrapack.



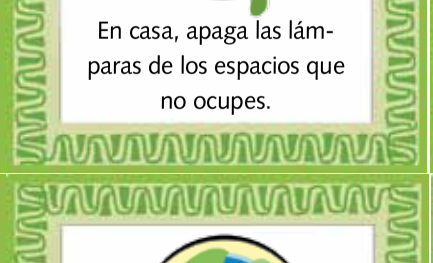
Planta un árbol y respeta a los animales del entorno.

En casa, apaga las lámparas de los espacios que no ocupes.

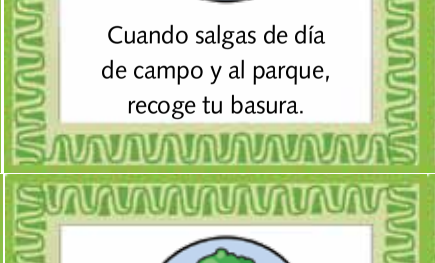
Cuando salgas de día de campo y al parque, recoge tu basura.

Utiliza focos ahorradores.

Al terminar el día de campo, asegura que tu fogata esté completamente apagada.



Desconecta los aparatos eléctricos cuando no se usen.



Denuncia la tala clandestina de árboles.

Cuando uses el refrigerador, no dejes la puerta abierta. Se gasta más energía.

DEPREDADOR AMBIENTAL

Separa y recicla los residuos: Pet, aluminio, papel, cartón y tetrapack.

Ciudad de México
Capital en Movimiento

EDUCACIÓN
ES TU FUTURO

Secretaría de Salud
del Distrito Federal

Servicios de Salud Pública del D.F