

## GUÍA DE LOS MAESTROS

### ACTIVIDAD: EL MURAL DE LA SALUD

**Tiempo Sugerido:** 200 minutos (cuatro períodos de 50 minutos)

**Objetivos Generales:**

- a. Reconocer por qué es importante mantener una buena salud.
- b. Identificar una serie de factores que contribuyen a la salud.

**Objetivos Específicos:**

- a. Relacionar una dieta adecuada con una buena salud.
- b. Explicar en qué forma la alimentación adecuada, el descanso y las prácticas de higiene contribuyen a la salud.
- c. Practicar en el hogar los buenos hábitos de salud estudiados en clase.
- d. Clasificar diversas actividades relacionadas con buenos hábitos de salud.
- e. Representar pictóricamente algunas actividades relacionadas con buenos hábitos de salud.

**Concepto:** Salud (factores que contribuyen)

**Procesos De La Ciencia:** observación, clasificación, comunicación, uso de relaciones de espacio y tiempo, formulación de inferencias

**Estrategia De Enseñanza:** aprendizaje cooperativo

**Materiales: (Preparación previa)**

Para el maestro:

Parte A:

láminas de niños y niñas saludables.

Parte B:

5 cartulinas  
marcadores de colores diferentes  
pedazo de papel de estraza  
cinta adhesiva

Para cada subgrupo de cinco estudiantes:

Parte B:

pega  
tijeras de punta redonda  
revistas viejas (para obtener láminas de hábitos de higiene)  
crayolas  
papel en blanco

---

**Trasfondo:**

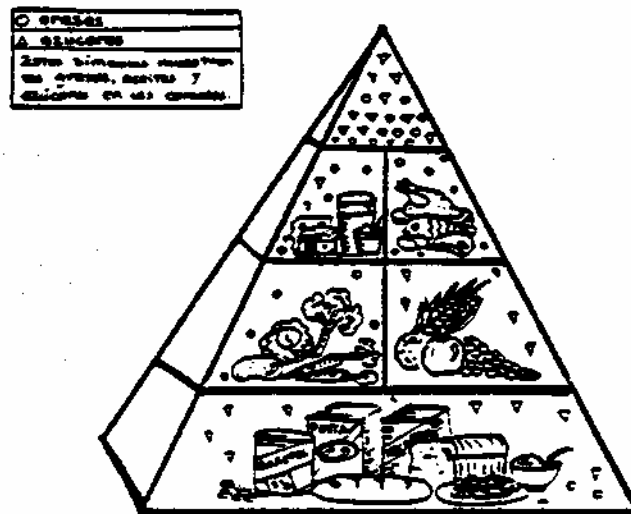
La **salud** es estar y sentirse bien física, mental y emocionalmente. Existen varios factores que pueden contribuir a mantener la salud, entre los que figuran, una buena alimentación, el descanso y las prácticas de higiene adecuadas.

Una buena alimentación significa, para la mayoría de las personas, consumir diariamente alimentos de cada uno de los siguientes grupos: cereales, vegetales, frutas, carnes y lácteos. A su vez, estos alimentos se pueden combinar en tres grupos:

- a. aquellos que, principalmente, nos proveen energía como los azúcares, almidones y grasas.
- b. los que mayormente contribuyen al crecimiento y a la reparación de células, como las proteínas que también nos proveen energía.
- c. los que ayudan a regular los procesos corporales entre los que figuran las vitaminas y los minerales.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos junto al Departamento de Salud ha preparado una guía de alimentos en forma piramidal donde se representan los principales grupos de alimentos y se sugieren las cantidades diarias que se deben consumir para lograr una dieta balanceada. Estas cantidades pueden variar dependiendo de las necesidades personales. Vea la figura a continuación.

### PIRÁMIDE DE ALIMENTOS



Independientemente del tipo de dieta que seleccionemos es importante mantener un consumo adecuado de los requisitos nutricionales básicos. Tenemos por ejemplo a los vegetarianos para quienes una buena alimentación significa combinar adecuadamente los

alimentos de origen vegetal, de tal manera que cumplan con los requisitos de proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas. Lo que pretenden es lograr un consumo adecuado de los diferentes requisitos nutricionales eliminando el consumo de carnes de sus dietas. Por eso tienen que complementar su dieta para obtener aquellos requisitos de salud que no le proveen por completo las plantas.

Otro factor que puede contribuir a mantener una buena salud es el descanso. Este permite que los músculos se relajen después de alguna actividad. Una forma de descanso es el dormir. Cuando se duerme, el cuerpo se relaja y se minimizan las actividades de algunos de nuestros órganos vitales. Se recomienda que los niños de 6-9 años duerman aproximadamente 10 horas diarias para mantenerse saludables. A partir de los 12 años son suficientes ocho horas y media de sueño al día.

Las prácticas de higiene también constituyen otro factor en la buena salud. Por ejemplo, lavarse con agua y jabón remueve partículas de polvo, grasa y microorganismos que pueden resultar patógenos o producir olores ofensivos. De un modo similar, se deben lavar los alimentos que consumimos para evitar enfermedades causadas por organismos patógenos.

**Reglas De Seguridad:** Indique a los estudiantes que manejen las tijeras con mucho cuidado para evitar accidentes.

**Procedimiento:**

---

**Preparación previa:**

- a. Asigne a los estudiantes traer revistas viejas o láminas que muestren personas practicando buenos hábitos de higiene.
- b. Prepare cinco franjas de cartulina con los siguientes títulos:
  1. Dieta Adecuada, 2. Ejercicio, 3. Descanso
  4. Hábitos de Limpieza (Aseo), 5. Cuidado de la Salud (Visitas al doctor o al dentista)
- c. Seleccione en el salón un área para hacer el mural de la salud. Escriba el título en una cartulina o pedazo de papel de estraza (**Nuestro Mural de Hábitos de Salud**).
- d. Divida la clase en cinco grupos de acuerdo con las categorías que se establecieron en la instrucción (**1b**). Los estudiantes desempeñarán aquellos roles que prefieran; algunos dibujarán, colorearán, recortarán las figuras, otros las pegarán en el papel de estraza, procurarán los materiales que necesitan y recogerán el área. Algunos estudiantes pueden intercambiar sus roles o realizar más de uno.

1. Discuta la introducción que aparece en la **Guía de los estudiantes**. Muestre a la vez la lámina de una niña y un niño que se vean saludables. Pida a los estudiantes que hagan una lista de las cosas que pueden hacer para mantenerse saludables.

**Parte A**

1. Narre la historia de Pedro y Ana que aparece en la **Guía de los estudiantes**. Coloque a los estudiantes a su alrededor y estímúelos a observar y comentar sobre las ilustraciones que aparecen en la Guía.

2. Dé tiempo a los estudiantes para que contesten las preguntas que aparecen en la instrucción 2 del procedimiento de sus Guías. Luego discútalas.

3. Discuta además, las siguientes preguntas relacionadas con la lectura. Dé énfasis a la importancia del ejercicio, el descanso, la buena alimentación y las prácticas de higiene adecuadas.

a. )Qué pueden decir sobre Pedro y Ana?

Espere respuestas variadas. Explore qué entienden los estudiantes por el concepto salud. Diga a los estudiantes que tienen cinco minutos para que digan todo lo que se les ocurra acerca del concepto salud. Anote las respuestas en la pizarra. Luego pregunte, )Qué pueden decir acerca de Pedro y Ana? Utilice también las respuestas de los estudiantes que había anotado en la pizarra.

b. )Cuáles son algunos buenos hábitos de salud que Pedro y Ana practican?

Circule los ejemplos de buenos hábitos que los estudiantes mencionaron previamente y que tiene escritos en la pizarra.

c. )Cómo los buenos hábitos han ayudado a Pedro y a Ana a mantenerse saludables?

Discuta cada hábito mencionado por los estudiantes y la contribución de cada uno. Escriba cada contribución en la pizarra al lado de cada hábito.

d. )Qué alimentos incluyen Pedro y Ana en su dieta diaria?

e. )Consideran que son alimentos nutritivos? )Por qué?

f. )Por qué crees que Pedro y Ana comen pocos dulces y golosinas?

g. Coteja las cosas que haces que te permiten estar saludable. )En qué te pareces a Pedro y a Ana? )Qué deberías mejorar?

h. Además de los buenos hábitos que practican Pedro y Ana, ¿qué otros pueden mencionar? Escribalos en la pizarra.

¿Cuáles de esos hábitos ustedes practican?

4. Finalice esta sección de la actividad con las siguientes preguntas:

a. ¿Por qué es tan importante:

1. el ejercicio?
2. el descanso?
3. alimentarse bien?
4. las prácticas de higiene adecuadas?

5. Luego de discutir el cuento con los estudiantes asigne a los estudiantes la instrucción #3 relacionado con la Tabla: **Buenos hábitos de salud en mi hogar**. Esta tabla deben completarla durante una semana.

6. Continúe con el resto de la actividad a la vez que ellos continúan llenando la tabla y según transcurren los días, dé seguimiento a los estudiantes en relación a la tarea.

7. Al cabo de la semana coteje las tablas. De encontrar que algún estudiante necesita ayuda especial, planifique alguna estrategia en la que incluya a los padres si lo considera necesario.

8. Discuta las preguntas que aparecen al final de la tabla (instrucción #4).

### **Parte B**

1. Repase las formas en que podemos mantenernos saludables. Haga referencia a los hábitos que practican Pedro y Ana, y a los demás hábitos que los estudiantes mencionaron durante la

discusión del cuento. Diríjalos para que contesten las preguntas que aparece en la instrucción 1 de sus Guías. Permita que los estudiantes ofrezcan el mayor número de respuestas posibles.

2. Coloque en la pizarra las franjas de cartulina con los títulos escritos previamente (Dieta Adecuada, Ejercicio, Descanso, Hábitos de Limpieza, Cuidado de la Salud)

3. Según los estudiantes van dando las respuestas a las preguntas, escribálas en la pizarra.

4. Organice cinco grupos de trabajo y asigne a cada subgrupo uno de los títulos de las franjas de cartulina. Estimúlelos a buscar láminas en las revistas relacionadas con el título que les asignó. Provéale papel en blanco para aquellos estudiantes que quieran hacer dibujos para el mural.

5. Coloque las franjas de cartulina en un papel de estraza y permita que los estudiantes vayan preparando un "collage" con las láminas relacionadas al título que usted le asignó.

6. Finalizado el trabajo de los estudiantes, titúlelo, **El Mural de la Salud**.

#### **Actividades De Extensión O Suplementarias:**

1. Presente a los estudiantes diversas situaciones de niños que no practican un hábito de higiene y hágale preguntas al respecto. Por ejemplo,

Presente la lámina de un niño y diga: Este es Jonathan (cambie el nombre si hay un estudiante en su salón con este nombre). A Jonathan no le gusta bañarse. )Qué creen ustedes? Tendrá buenos hábitos de salud? )Por qué? )Qué le recomendarías a Jonathan para mejorar sus hábitos de salud?

Presente diversas situaciones donde involucre, niños y niñas ficticios.

**Alternativas Para Estudiantes Con Necesidades Especiales:**

Provea participación activa a estos estudiantes. Asígnele un rol dentro de un subgrupo para que pueda realizar la actividad.

GUIA DE LOS ESTUDIANTES  
ACTIVIDAD: EL MURAL DE LA SALUD

**Introducción:**

¿ Te consideras un niño o niña saludable? ¿Cómo te sientes cuando estás saludable? Menciona las cosas que haces que te mantienen saludable.



**Materiales:**

- Para cada subgrupo:
- Pega tijeras de punta redonda
- Revistas viejas ( para obtener láminas de hábitos de higiene)
- Crayolas
- Papel en blanco





**Procedimiento:**

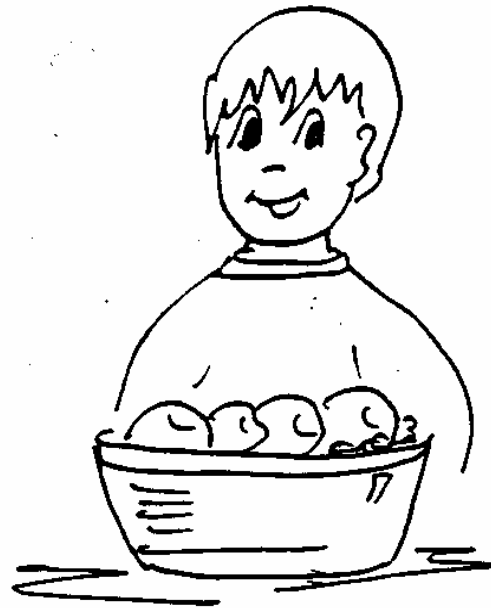
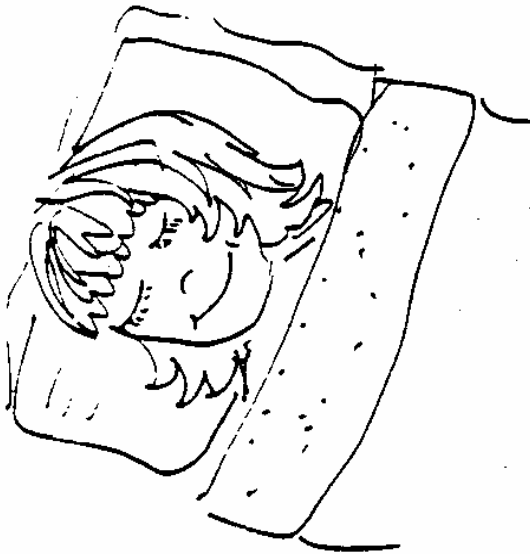
**Parte A:**

1. Escucha el cuento que te leerá la maestra. Si sabes leer, leer, lee con ella.

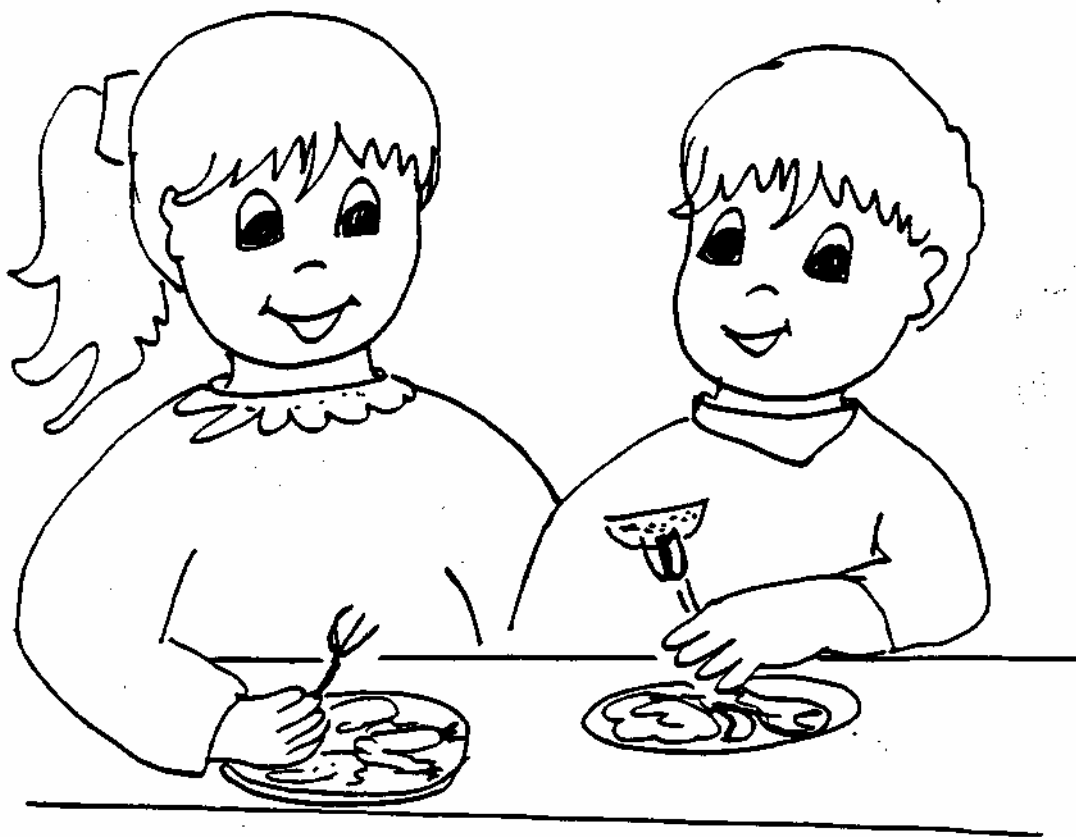
**Cuento: La Historia de Pedro y Ana**



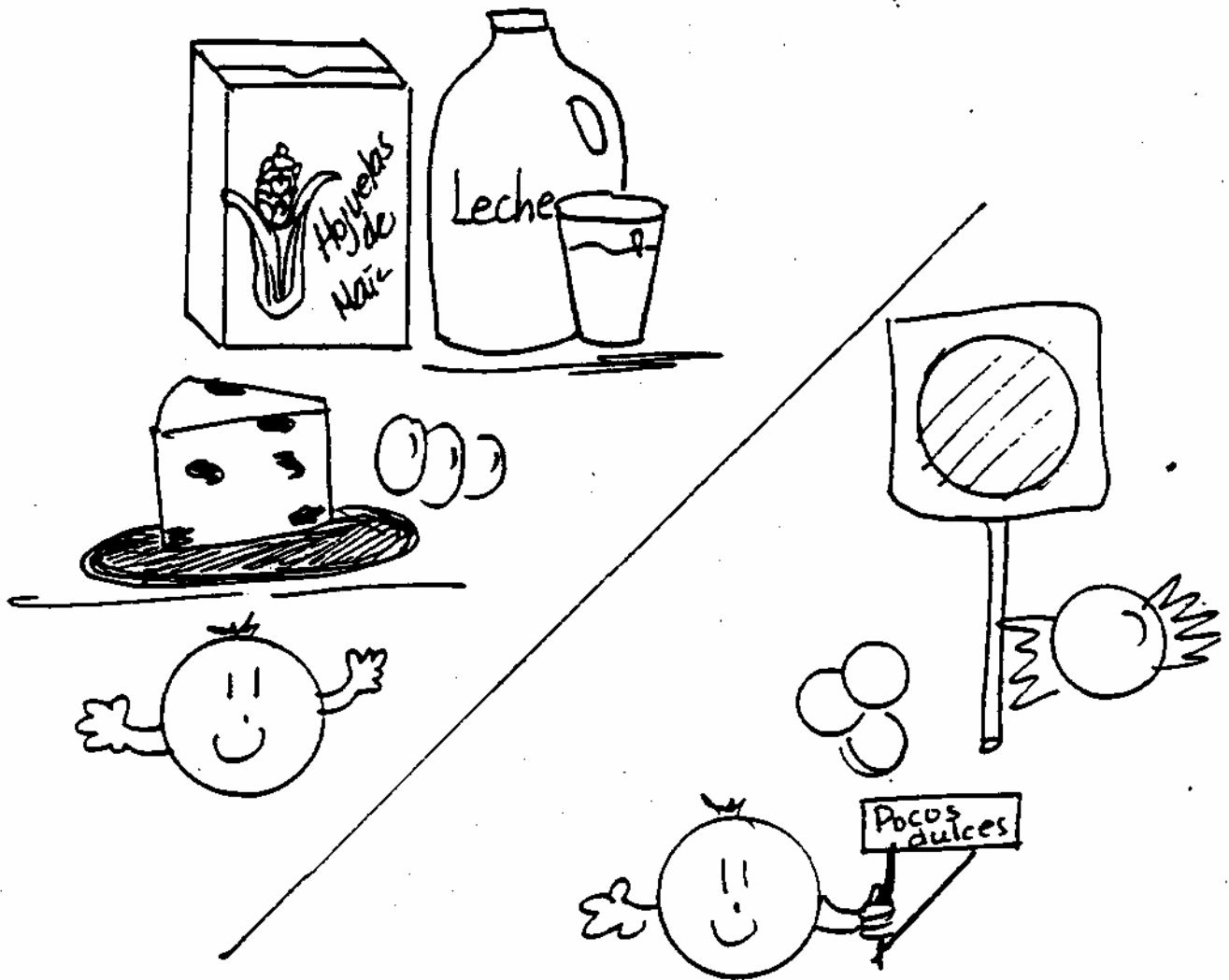
Pedro y Ana son dos niños sonrientes a quienes les gusta hacer ejercicios al aire libre todos los días. En ocasiones corren bicicleta y también practican otros deportes.



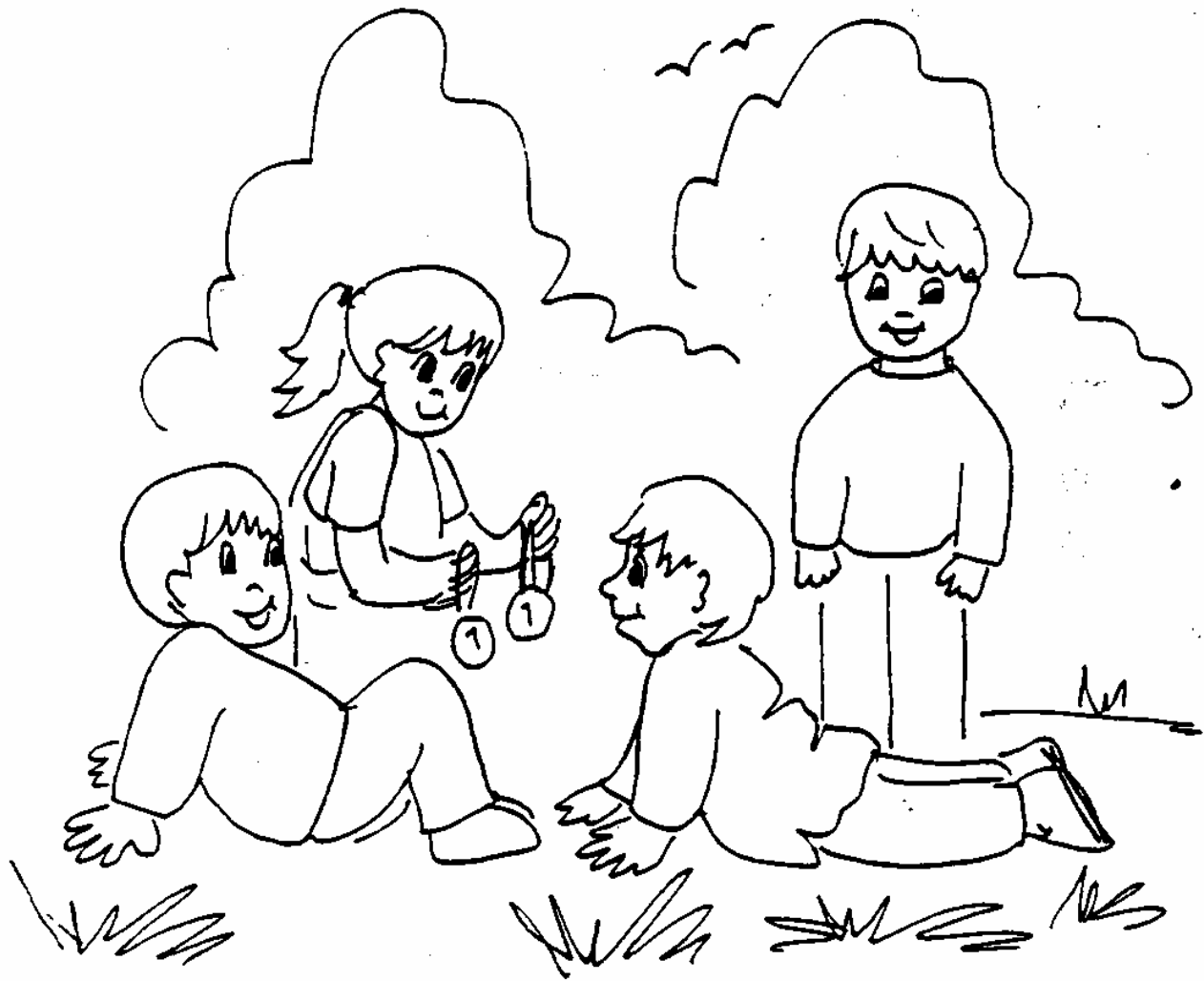
Acostumbran bañarse con agua y jabón todos los días, así como dormir diez horas diarias. También les gusta la buena comida. Acostumbran comer frutas frescas siendo sus preferidas las chinas, mangos, toronjas y acerolas.



También les agrada comer vegetales frescos, así como la carne de pollo y de pavo acompañada de arroz con habichuelas o papas.



Nunca falta en sus dietas la leche o algún alimento derivado de está. En el desayuno siempre les acompaña algún cereal, como por ejemplo, la avena, la maicena y hojuelas de maíz con leche. Aunque les gustan las golosinas y los dulces, los comen en pocas cantidades.



Pedro es el campeón de atletismo de su escuela y Ana es la campeona en natación. Muchos compañeros y compañeras quieren imitarlos y les preguntan cómo pueden lograr ser tan buenos deportistas. Ambos les contestan que todos pueden ser como ellos.

2. Contesta las siguientes preguntas sobre el cuento.
  - a. Menciona algunos buenos hábitos de salud que Pedro y Ana practican.

---

---

b. ¿Cómo esos buenos hábitos les ayudan a ser saludables?

---

---

c. Además de los buenos hábitos de salud mencionados en el cuento, ¿qué otros puedes mencionar?

---

---

d. Haz una lista de los buenos hábitos de salud que tú practicas.

---

---

3. Durante una semana y cuando tu maestra te lo indique **completa** la Tabla: **Buenos hábitos de salud en mi hogar**. Marca diariamente con una X los hábitos de salud que practicaste en cada día de la semana.

### BUENOS HABITOS DE SALUD EN MI HOGAR

Hábitos de Salud	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	sábado
1. Me baño							
2.Lavo mis manos después de ir al baño							
3.Lavo mis manos antes de comer							

4.Cepillo mis dientes							
5.Duermo ocho horas							
6.Juego en el patio							
7.Hago ejercicio							

4. Contesta las siguientes preguntas relacionadas con la tabla.

a. ¿Qué otro buen hábito de salud practicaste durante la semana?

---



---

b. ¿Qué hiciste con más frecuencia, ver televisión o jugar al aire libre?

---



---

- c. ¿Hubo alguna noche que dormiste pocas horas? Si contestaste sí, ¿Cómo te sentías al otro días? ¿Qué podrías hacer para dormir más horas?

---

---

**Parte B:**

1. **Participa** oralmente en la discusión de las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué cosas podemos hacer para mantenernos saludables/
  - b. De los hábitos de salud discutidos, ¿cuáles son los que tú practicas?
  - c. ¿Qué puedes hacer para mantenerte saludable?
2. La maestra o el maestro les asignará a cada subgrupo uno de los siguientes títulos:
  - a. Dieta Adecuada
  - b. Ejercicio
  - c. Descanso
  - d. Hábitos de limpieza
  - e. Cuidado de la salud
3. Consigue láminas o prepara dibujos relacionadas al título que te asignó la maestra.
4. Utiliza las láminas y los dibujos para preparar un mural junto a todos tus compañeros y la maestra.