

# Vida Saludable 4



# Vida Saludable

# 4



# Presentación

Querido alumno de cuarto grado, te damos la bienvenida al cuaderno de trabajo **Vida Saludable 4. La Guía Santillana**. Este material, junto con el de tercer grado, te permitirá alcanzar los aprendizajes esperados de esta asignatura para el **ciclo 2** de primaria. Su propósito es ayudarte a adoptar un estilo de vida que te permita estar sano de forma **física** y **emocional**.

En los últimos años, las personas, incluidos niñas y niños, han visto afectada su salud debido a la adopción de prácticas no recomendables, como no realizar ejercicio físico, consumir en exceso alimentos procesados o ricos en grasas, azúcares y sal o la desatención de hábitos de higiene y limpieza.

Este cuaderno de trabajo te permitirá **reflexionar** sobre los problemas anteriores y poner en marcha **soluciones** que están en tus manos. La conservación de la salud es el resultado de las propias acciones y de las enseñanzas que recibimos en casa, lo que aprendemos en la escuela sobre el cuidado propio y del entorno, el compromiso con la comunidad, entre otros.

El texto **Vida Saludable 4. La Guía Santillana** fue diseñado para ti, para que puedas tomar decisiones **informadas** y valores los beneficios de practicar **hábitos** saludables no solo durante este curso, sino toda tu vida. Para lograrlo, te pedimos que abras tu mente y examines, con una visión crítica, las acciones propias y las de las personas que te rodean.

Los textos y las actividades de aprendizaje detallan las causas y consecuencias de las acciones benéficas o perjudiciales para la salud física y emocional, promueven el diálogo y plantean situaciones de la realidad circundante.

Las personas que participamos en la elaboración de este material nos congratulamos de que llegue a tus manos, pues lo creamos especialmente para ti, con la mira de que te sea de utilidad y se convierta en un **apoyo** real en el cuidado y mantenimiento de tu salud.

**Los editores**

---

**Este libro fue elaborado en Editorial Santillana  
por el equipo de la Dirección General de Contenidos.**

**Autor:** Roberto Raúl Castro Torres  
**Ilustración de portada:** Miguel Ángel Chávez  
(Grupo Pictograma)  
**Ilustración de interiores:** Jean Paul Medellín Varela.  
Fotografía: Getty images y Shutterstock

La presentación y disposición en conjunto y de cada página de **Vida Saludable 4. La Guía Santillana** son propiedad del editor.

Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier sistema o método electrónico, incluso el fotocopiado, sin autorización escrita del editor.

D. R. © 2021 por EDITORIAL SANTILLANA, S. A. de C. V.  
Avenida Río Mixcoac 274, piso 4, colonia Acacias,  
C. P. 03240, alcaldía de Benito Juárez,  
Ciudad de México

**ISBN:**  
**Primera edición:**

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria  
Editorial Mexicana  
Reg. núm. 802  
Impreso en México / *Printed in Mexico*

# Índice

## Trimestre

### 1

Presentación	2
Prevengo accidentes	4
Mis dientes y mis manos limpiecitos	6
Alimentos recomendables	8
Beneficios de una buena nutrición	9
Ejercicio en la casa y en la escuela	10
¡Combate la flojera!	11
Cuido mis órganos sexuales	12
Convivencia en familia	13
¡Cuidado con lo que comemos!	14
Disfruto comer acompañado	15
Alimentos de temporada	16
¡Juegos para divertirse en casa!	17
Nos movemos con ritmo	18

#### Evaluación del trimestre 1 19

## Trimestre

### 2

Las vacunas previenen enfermedades	20
Agua simple potable contra bebidas envasadas azucaradas	22
Haz caso al Plato del bien comer	23
Ejercicio e hidratación	24
Ejercicios de activación y relajación	25
Desarrollo mi coordinación	26
Higiene y limpieza de las mascotas	27
¿Cómo disminuimos la contaminación?	28
Evita el ayuno	29
Platillos tradicionales de México	30
Somos resilientes	31
Deportes individuales y en equipo	32

#### Evaluación del trimestre 2 33

## Trimestre

### 3

Cuidémonos ante fenómenos naturales	34
Los simulacros nos preparan	35
¿Qué bebidas y alimentos se recomienda ingerir?	36
El consumo de alimentos y la desnutrición	38
Los bailes tradicionales de mi región	39
Plan de activación física	40
La importancia del descanso	41
Consumo responsable de productos básicos	42
¡A construir un huerto familiar!	44
Ejercicios de motricidad fina, equilibrio y control postural	46
Puedo modificar actitudes que me afectan	47

#### Evaluación del trimestre 3 48

# Prevengo accidentes

Las **situaciones de riesgo** son condiciones que se pueden presentar en la vida diaria y que representan una amenaza a la integridad física o mental de las personas. Se presentan en los espacios públicos, como la calle y la escuela, pero también en el hogar y pueden provocar accidentes leves o graves, e incluso poner en peligro la vida de las personas. Una situación de riesgo es, por ejemplo, una coladera abierta en un lugar por donde las personas transitan.

Para **prevenir los accidentes** es necesario poner en alerta nuestros sentidos y detectar las situaciones de riesgo con anticipación. Una medida de prevención es estar atentos por donde caminamos y, en el ejemplo mencionado, colocar una advertencia en tanto se repone la tapa de la coladera.

1. Marca con una  a los niños en situaciones de riesgo.



Soy **responsable** si en una zona de riesgo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Colorea los letreros que ayudan a prevenir accidentes en situaciones de riesgo.

Evita correr en el patio de la escuela.

Espera a que se ponga el verde en el semáforo antes de cruzar.

Salta sobre las camas.

Recoge los juguetes del suelo.

Evita empujar a los demás.

Baja las escaleras rápidamente y sin sujetarte del barandal.

Juega con objetos filosos y puntiagudos.

Usa casco y protecciones cuando andes en bicicleta.

3. Anota situaciones que pueden provocar un accidente en cada lugar.

En la calle:




En la escuela:




En la casa:




4. **Reto saludable.** Escribe una situación de riesgo en la escuela y otra en la calle y cómo prevenir las.



Lugar	Situación de riesgo	Medida de prevención
Escuela		
Calle		

# Mis dientes y mis manos limpiecitos

Dos hábitos de higiene para conservar la salud son el **cepillado de dientes** y el **lavado de manos**.

En el primer caso, se debe dedicar por lo menos dos minutos y cepillarse después de cada alimento. La técnica es: colocar el cepillo de dientes inclinado hacia las encías y realizar movimientos de barrido. Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo y los de abajo hacia arriba. Deben cepillarse las caras interiores y las exteriores. Las muelas se cepillan con movimientos circulares. También hay que cepillar suavemente la lengua y la parte interna de las mejillas o cachetes.

Para lavarse las manos, hay que mojarlas con agua corriente limpia y enjabonarlas; después, frotar hasta hacer espuma. Repetir la acción durante cuarenta segundos procurando tallar el dorso, la palma de las manos, las muñecas, los espacios entre los dedos y debajo de las uñas. Enjuagarlas bien, secarlas con un trozo de papel desechable (para evitar la transmisión de microbios o bacterias) o al aire. No se recomienda usar toallas de tela.

1. Rodea los accesorios que se utilizan para el cuidado de los dientes y de la boca.



2. Escribe los números que corresponden a la instrucción del correcto cepillado de dientes.

1. Muelas

2. Exteriores

3. Interiores

4. Lengua



Soy **responsable** de cepillarme los dientes después de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Relaciona los textos con la imagen del lavado de manos que corresponde.



Enjuagar y secar

Frotar las muñecas

Enjabonar y hacer espuma

Tallar entre los dedos

Frotar las uñas

Tallar el dorso (parte opuesta de la palma)



4. Anota cuatro situaciones en que debes lavarte las manos.

---



---



---



---

5. Coloca una ✓ en las formas más higiénicas de secarse las manos.










6. Argumenta por qué no recomiendas secarse las manos usando las técnicas que no palomeaste.

---



---

## Alimentos recomendables

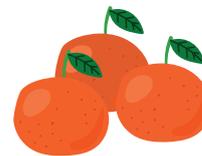
Una **dieta correcta** debe ser variada, es decir, incluir alimentos que proporcionen los **nutrimentos** que una persona necesita de acuerdo con su edad, compleción y actividades que realiza de manera regular.

Entre los alimentos recomendados están las frutas y verduras, pero algunas no se consiguen todos los meses del año. Estos alimentos se nombran **de temporada**; ya que crecen de manera natural en una época determinada, sin necesidad de utilizar medios artificiales como invernaderos o frigoríficos.

Los alimentos de temporada son nutritivos, frescos y baratos, pues suele haber mucha producción de ellos. Otra de sus ventajas es que se distribuyen sin empaque y algunos de ellos se pueden cultivar en casa; por ejemplo: el higo y la uva, que se dan entre los meses de julio y noviembre; la guanábana, que se encuentra entre marzo y diciembre, y la mandarina, que se vende de octubre a marzo. Los alimentos de temporada se encuentran con facilidad en los mercados de la localidad.

### 1. Rodea los alimentos de temporada que identifiques.

- Utiliza color **rojo** para los que se dan entre julio y noviembre, **verde** entre marzo y diciembre y **azul** entre octubre y marzo.



### 2. Responde.

- Si estuvieras en noviembre, ¿qué frutas podrías incluir en tu dieta? \_\_\_\_\_
- ¿Qué ventajas tiene consumir frutas y verduras de temporada? \_\_\_\_\_
- ¿Qué ventaja tiene consumir alimentos sin empaque? \_\_\_\_\_

### 3. Completa.

Ahora, en mi localidad se puede adquirir \_\_\_\_\_ que es un alimento de temporada que a mi familia le conviene comprar porque \_\_\_\_\_

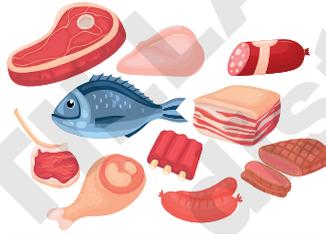
# Beneficios de una buena nutrición

La **nutrición** es el proceso de ingerir alimentos para cubrir necesidades dietéticas del organismo. Para lograr una buena nutrición es necesario seguir una dieta (conjunto de alimentos que se consumen) completa, suficiente, variada, equilibrada y sana. Una buena nutrición refuerza las defensas del organismo y permite un buen desarrollo físico y mental.

Se recomienda que la dieta se base en un esquema sano de nutrición como el **Plato del bien comer**, por tanto, se deben consumir frutas, verduras y una cantidad adecuada de cereales. Además, ser escasa en grasas y sal. Aunque en menor cantidad, también se deben incorporar huevos, lácteos, carnes, como el pescado y el pollo, y leguminosas. Se deben ingerir pocas carnes rojas y beber agua simple potable.

1. Escribe el grupo de alimentos que refiere cada ilustración.








2. Subraya los beneficios de una buena nutrición y completa el esquema.

- Tener mejor técnica para jugar fútbol
- Disminuir el riesgo de enfermarse
- Aumentar la posibilidad de dormir
- Cuidar mejor a mi mascota
- Realizar las actividades cotidianas
- Reforzar el sistema inmunitario

Beneficios de una buena nutrición





Soy **responsable** si consumo alimentos que me permitan tener una buena \_\_\_\_\_ y que me proporcionen energía.

## Ejercicio en la casa y en la escuela

El **ejercicio** ayuda a mantener la salud, pues activa el sistema inmunitario, fortalece los huesos y músculos, estimula la respiración y la circulación y, por tanto, propicia la concentración.

Una hora diaria de ejercicio, por lo menos cinco días a la semana, es un hábito que se puede planificar y hacer **en la casa** y **en la escuela**. Para hacer ejercicio hay que comenzar con actividades de

- **calentamiento**, que permitan poner en movimiento poco a poco los músculos (por ejemplo, caminar);
- **estiramiento**, que generan flexibilidad y preparan para mayor esfuerzo (flexionar las piernas);
- **activación**, cuando se está en plena actividad física (correr);
- **elasticidad**, que permiten aumentar la extensión de los músculos (tocar la punta de los pies con las manos).

1. Escribe **calentamiento**, **activación**, **estiramiento** y **elasticidad** según el tipo de ejercicio.



2. Anota dos ejercicios que practicas con tus compañeros o con tus familiares y a qué tipo corresponden.

3. **Reto saludable.** Convence a tu familia de planear una rutina que incluya ejercicios de calentamiento, activación, estiramiento y elasticidad. Acuerden los días que la llevarán a cabo.



# ¡Combate la flojera!

El **sedentarismo** es un **estilo de vida poco saludable** en el que las personas no **realizan actividad física de manera constante**, razón por la que se puede originar aumento de peso, problemas cardiacos o limitación en los movimientos.

Las **causas** del sedentarismo son el avance tecnológico y las actitudes de rechazo a la actividad física: pasar mucho tiempo con los videojuegos, la tableta, el celular o la computadora; falta de lugares para realizar ejercicio; la percepción de no ser “buenos” en los deportes o influencia de personas que no practican ejercicio físico.

Para **evitar el sedentarismo** se sugiere aumentar la actividad física, en cualquiera de los ámbitos de convivencia, aprovechando las circunstancias que lo permitan, evitar hasta donde sea posible el uso de vehículos automotores para transportarse y practicar algún deporte.

1. Pon un **X** en las actividades que provocan sedentarismo.



2. Anota dos circunstancias que puedes aprovechar en tu casa para realizar ejercicio físico.

---



---

3. **Reto saludable.** Nombra un día a la semana como “Hoy no uso dispositivos ni aparatos electrónicos”. Pide a un familiar que verifique si lo lograste.



## Cuido mis órganos sexuales

Los **órganos sexuales masculinos y femeninos** forman parte de los sistemas reproductores. Es necesario **cuidarlos** y tener **hábitos de higiene**; por ejemplo, bañarse diariamente y lavar con agua y jabón neutro los genitales externos, además de cambiarse la ropa interior.

Cuando van al baño, las mujeres deben asear sus genitales de adelante hacia atrás para evitar infecciones. Los hombres, descubrir el prepucio (cabeza del pene) y mantenerlo limpio.

Es importante proteger de golpes los órganos sexuales, no usar ropa ajustada y reconocer si hay alguna molestia que indique un problema; por ejemplo, irritaciones, presencia de granitos o ronchas, alguna secreción diferente o de mal olor, entre otras más. En estos casos, se debe acudir al médico para revisión.

### 1. Colorea los hábitos de higiene para los órganos sexuales.

Cambiar con frecuencia las toallas sanitarias.

Lavar los genitales externos con agua y jabón neutro.

Bañarse solamente cada tercer día para no irritar el cuerpo.

Visitar al médico en caso de detectar algún cambio o molestia.

Limpiarlos después de orinar o defecar.

Lavar el prepucio.

Evitar golpes en los genitales.

Usar talco o perfumes.

### 2. Escribe dos hábitos de higiene que sigues para cuidar los órganos sexuales.

---



---



Soy **responsable** porque diario \_\_\_\_\_ y limpio mis genitales, \_\_\_\_\_ y, si tengo alguna molestia, \_\_\_\_\_

# Convivencia en familia

El **entorno** es todo lo que rodea a una persona: la escuela, la casa y la comunidad. En él se dan las relaciones con otras personas; por ejemplo, con la **familia**.

Cuando se tiene una convivencia **saludable** en la familia, se siente protección, amor y se pueden resolver los problemas de común acuerdo. Para generar una atmósfera saludable en familia se deben considerar los intereses (opiniones), los derechos y los valores de todos, practicarlos y ejercerlos en las distintas **actividades de convivencia** y recreación.

1. Escribe tres actividades de convivencia de tu familia.

---



---



---

2. Observa las postales y subraya la respuesta correcta.

- Qué puede hacer la familia 1 para crear un entorno saludable antes de comer?
  - a) Llegar por turnos a comer
  - b) Entre todos, colocar los cubiertos para comer
  - c) Hablar todos al mismo tiempo
  - d) Discutir sobre un problema familiar
  
- ¿Qué puede hacer la familia 2 para divertirse y tener un entorno saludable?
  - a) Enojarse si van perdiendo
  - b) Seguir las reglas del juego
  - c) No expresar sus emociones
  - d) Hacer trampa para ganar

Familia 1



Familia 2



3. Completa el párrafo.

Un entorno familiar saludable se logra cuando todos \_\_\_\_\_  
y \_\_\_\_\_ de manera armónica.

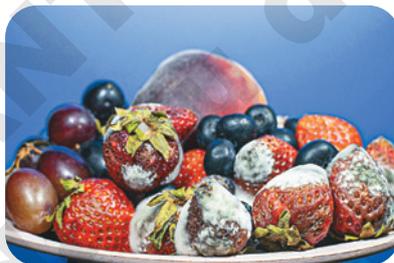
## ¡Cuidado con lo que comemos!

Es importante preparar los alimentos con la **higiene adecuada**, verificar que estén frescos y no **descompuestos**, pues en este estado contienen microorganismos que causan **infecciones**.

Antes de consumir un alimento procesado, se debe revisar en el empaque la **fecha de caducidad** y verificar que, si son latas, no estén infladas o golpeadas. Es indispensable que las carnes y pescados no tengan mal olor ni mal aspecto. También se deben revisar los lácteos, los huevos, y el estado de las frutas y las verduras.

Algunos alimentos provocan **alergias**, es decir, reacciones del sistema inmunitario a una sustancia que es inofensiva para la mayoría de las personas. Aunque todos los alimentos pueden causar una alergia, algunos las desencadenan más; por ejemplo, los cacahuates, los mariscos, la soya, el huevo, las fresas, el chocolate, la leche y sus derivados. Las **reacciones alérgicas** pueden ser náuseas, vómito, diarrea, dolor de cabeza, problemas respiratorios o aparición de ronchas en la piel.

1. Anota las características de los alimentos en mal estado.




---



---

2. Escribe si conoces a alguna persona que sea alérgica a algún alimento y a cuál.

Persona: \_\_\_\_\_

Alimento: \_\_\_\_\_

3. Responde, según la información de la actividad anterior.

- ¿Qué hace esta persona si presenta una reacción alérgica? ¿Qué conducta sigue para evitar estas reacciones?

---



---

# Disfruto comer acompañado

La hora de la comida puede disfrutarse con familiares o amigos, pues ofrece la **oportunidad de conversar e intercambiar opiniones**.

Todos los comensales pueden hablar de temas interesantes: qué hicieron durante el día, contar historias o cualquier situación que refuerce los lazos familiares y de amistad, además de crear un sentido de pertenencia.

La extensión de este momento de convivencia se conoce como "sobremesa", tiempo que se dedica a seguir intercambiando opiniones o ideas y requiere la atención de todos y no distraerse con los dispositivos electrónicos.

1. Explica en cuál fotografía se promueve la convivencia.




---



---

2. Escribe valores que se pueden promover durante la comida.

---



---



---

**3. Reto saludable.** Registra, durante una semana, las ocasiones en que tu familia logre una convivencia armónica durante las comidas. Reflexiona sobre los resultados.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Comida					
Cena					

# Alimentos de temporada

Es recomendable consumir **alimentos de temporada**, pues son **nutritivos**, **frescos**, más baratos y se encuentran con facilidad en los mercados de la localidad. Muchas veces se empacan, se ponen en conserva (en mezclas de agua y sal [salmuera] o de agua con mucha azúcar [almíbar]) o se procesan de manera industrial para contar con ellos todo el año.

Las frutas y verduras de temporada tienen mejor sabor y conservan sus nutrientes. Por eso, es bueno conocer cuáles hay cada mes y aprovecharlas para elaborar **platos nutritivos** y tener una alimentación variada.

## Frutas y verduras de temporada

Otoño	Primavera	Verano	Invierno
Acelgas, calabazas, zanahorias, coles, espinacas, pimientos, hongos, granadas, manzanas, peras, uvas	Fresas, cerezas, arándanos, habas, espárragos verdes, chícharos	Aguacate, ciruela, frambuesa, higo, melón, sandía, calabacín, tomate	Mandarina, naranja y kiwi, lechuga y alcachofas

### 1. Clasifica las frutas y verduras.

- Invierno: \_\_\_\_\_
- Verano: \_\_\_\_\_
- Otoño: \_\_\_\_\_
- Primavera: \_\_\_\_\_



### 2. Completa la tabla.

Fruta o verdura	Temporada	Platillo que se puede preparar

# ¡Juegos para divertirse en casa!

Los **juegos de mesa** tienen el propósito de entretener y se llevan a cabo en una superficie o mesa. Son una excelente opción para **divertirse en casa** y **convivir con la familia**. En estos juegos se requiere atención, memoria, inteligencia y creatividad.

Cuando se participa en juegos de mesa, se aprende a respetar **reglas básicas** y se expresan, moderan y autorregulan emociones; por ejemplo, se siente alegría al ganar, pero, se debe controlar el enojo al perder.

Ejemplos de juegos de mesa son los rompecabezas, el memorama, el turista, el dominó, la lotería, el ajedrez, entre otros.

1. Anota el nombre de los juegos de mesa.



2. Completa la tabla con la información de un juego de mesa que te guste.

Juego	
Regla	
Estrategia	

3. Lee y completa la historia.

En cierta ocasión, mi hermana menor y yo nos pusimos a jugar ajedrez. Después de una hora de juego, ella poco a poco eliminó mis piezas hasta que me dijo “jaque mate”. Yo sentí un gran enojo y frustración...

---



---



---

## Nos movemos con ritmo

El **movimiento corporal** se genera casi sin notarlo y se refleja cuando las personas realizan múltiples tareas. Cuando hay un problema físico, este se ve disminuido, entonces se valora la capacidad motora.

Con el movimiento se activa el organismo, es decir, funcionan los nervios, las articulaciones y los músculos. Los movimientos que se repiten de manera controlada y se realizan en un tiempo determinado se llaman **rítmicos**.

Para moverse con ritmo se debe poner mucha atención, coordinar las partes del cuerpo y seguir una secuencia de sonidos, colores o figuras.

### 1. Observa la clave, realiza la secuencia y responde.

Clave				
				
Dar una palmada	Hacer un chasquido	Marcar un silencio	Golpear el pecho con una mano	Golpear las piernas con las manos

Secuencia 5, 5, 1, 5, 5, 1, 4, 4, 4, 4, 2, 2, 1

- ¿Qué partes de tu cuerpo coordinaste para hacer los ejercicios?

---

- ¿Qué características notaste en los movimientos que hiciste?

---

### 2. Inventa una secuencia con ritmo; utiliza las claves de la actividad anterior.

- Puedes usar todos los números o solo algunos, pero debe tener trece movimientos.
- Practica la secuencia que escribiste.

Secuencia: \_\_\_\_\_

# Evaluación del trimestre 1

1

Trimestre

Rellena el círculo de la respuesta correcta o haz lo que se pide.

1. ¿En cuál opción se muestra una regla para prevenir accidentes?

- A Tomar prestados los lápices de colores de mis compañeros.
- B Lanzar la pelota con las dos manos para logra encestar.
- C Usar casco y protecciones para brazos y rodillas al andar en bicicleta.
- D Levantar la mano cuando quiero participar en una plática con mis amigos.

2. Es un hábito de higiene.

- A Abrir las cortinas por la mañana para que entre la luz solar.
- B Recoger los juguetes cuando no los estemos utilizando.
- C Organizar los utensilios de la cocina para ayudar a mamá.
- D Lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer.

3. ¿De qué grupo de alimentos se recomienda consumir más porciones?

- A Verduras y frutas
- B De origen animal
- C Harinas y azúcares
- D Carnes rojas y lácteos

4. ¿Por qué el ejercicio ayuda a mantener la salud del cuerpo?

- A Favorece la limpieza del cuerpo.
- B Fortalece huesos y músculos.
- C Da la oportunidad de hacer amigos.
- D Permite apoyar a las personas.

5. Anota una actividad que contribuye al sedentarismo.

---

6. Escribe una medida para cuidar los órganos sexuales.

---

7. Redacta una actividad que fortalezca un entorno familiar saludable.

---

8. ¿Cómo se llaman los movimientos controlados y en tiempos determinados?

---

## Las vacunas previenen enfermedades

Las **enfermedades infecciosas** son causadas por microbios que pueden provocar afecciones leves o graves y dejar daños permanentes. Ejemplo de estas enfermedades son las que perjudican el sistema respiratorio como la gripa, la influenza o la COVID-19.

Algunas **acciones para prevenir** las enfermedades infecciosas son seguir las medidas higiénicas adecuadas y recibir vacunas. Estas últimas son sustancias que se suministran al organismo con el fin de que las personas desarrollen defensas. Para que la protección sea efectiva, es necesario contar con todas las vacunas que se indican en la Cartilla Nacional de Salud. En muchos casos, es necesario aplicar varias dosis de la misma vacuna.

1. Lleva al salón una copia de tu Cartilla Nacional de Salud. Colorea los espacios de las vacunas que te han aplicado.

Edad	Vacunas			
Nacimiento	BCG (Evita tuberculosis)	Hepatitis B		
2 meses	Pentavalente acelular (Evita difteria, tos ferina, tétanos, poliomielitis e infecciones como la meningitis y la neumonía)	Hepatitis B	Rotavirus (Evita diarrea por rotavirus)	Neumococo conjugada (Evita infecciones por neumococo)
4 meses	Pentavalente acelular	Rotavirus	Neumococo conjugada	
6 meses	Pentavalente acelular/ Hexavalente acelular	Hepatitis B	Rotavirus	Influenza 1.ª dosis
7 meses	Influenza 2.ª dosis			
12 meses	Sarampión, Rubeola, Parotiditis (SRP)		Neumococo conjugada	
18 meses	Pentavalente acelular			
2 años	Influenza refuerzo anual			
3 años	Influenza refuerzo anual			
4 años	Difteria, tos ferina, tétanos (DPT) refuerzo		Influenza refuerzo anual	
5 años	Influenza refuerzo anual		Polio oral (OPV)	
6 años	(SRP) (refuerzo)			
11 años	Tétanos y difteria (TD) refuerzo			
Otras vacunas	Influenza refuerzo anual			

2. Lee los letreros y escribe qué enfermedades previene cada vacuna.




---



---




---



---




---



---




---



---

3. Subraya los enunciados verdaderos.

- Las vacunas nos brindan protección contra enfermedades infecciosas.
- Algunas enfermedades respiratorias graves, como la influenza, se pueden prevenir con vacunas.
- La vacuna contra el tétanos se pone solo una vez en la vida.
- La tos ferina y el sarampión se evitan con la aplicación de las vacunas (Pentavalente y SRP, respectivamente).

4. Anota, con base en las vacunas que te han aplicado, contra cuáles enfermedades estás protegido.





5. Revisa tu Cartilla Nacional de Salud y anota la próxima vacuna por aplicarte.

---



---

## Agua simple potable contra bebidas envasadas azucaradas

Ingerir **agua simple potable** permite a las personas hidratarse, regular la temperatura corporal, mantener las articulaciones lubricadas, evitar la sequedad de la piel, ayudar a la digestión y, en general, a tener un mejor funcionamiento del organismo.

La **hidratación** consiste en el consumo de agua para que el organismo funcione adecuadamente. El cuerpo desecha agua al sudar y orinar. Por tanto, debe recuperar estos líquidos perdidos.

Las **bebidas envasadas azucaradas**, como jugos, refrescos, bebidas energizantes y tés, contienen agua y azúcares, saborizantes y conservadores, que pueden provocar sobrepeso, diabetes o hipertensión.

1. Rodea las bebidas que aportan más beneficios al organismo.



2. Responde.

- ¿Por qué las bebidas envasadas provocan sobrepeso?

---

---

- ¿Por qué son factor de riesgo en la generación de enfermedades?

---

---

3. **Reto saludable.** Convince a tu familia de beber agua simple potable o agua con fruta sin azúcar durante la comida. Al final de cada día, escribe en tu cuaderno cómo te sientes.



# Haz caso al Plato del bien comer

Para que las personas tengan una alimentación correcta y adecuada a sus necesidades, pueden basarse en el **Plato del bien comer**. Esta representación gráfica muestra los grupos de alimentos que deben incluirse en la dieta, así como la proporción en que conviene consumirlos.

Los **grupos de alimentos** se identifican con colores: verde para los que deben consumirse en mayor cantidad; anaranjado para los que se deben comer en cantidades suficientes; rojo para los de menor consumo.

Hacer caso del Plato del bien comer garantiza que la dieta sea variada, completa y permite a las personas contar con los **nutrimentos** necesarios para tener un crecimiento y desarrollo sanos.

**1. Observa las proporciones de los grupos de alimentos en el Plato del bien comer y responde.**

- ¿Qué alimentos debes incluir en mayor proporción en tu dieta? \_\_\_\_\_
- ¿De qué alimentos debes consumir pequeñas raciones? \_\_\_\_\_
- Para que tu dieta sea saludable, ¿qué grupos de alimentos debes incluir en cada comida? \_\_\_\_\_



**2. Lee la frase de Julieta y argumenta si se basó en el Plato del bien comer.**

Comí una taza de arroz y dos tortillas, un filete de pescado con una taza de frijoles, una naranja y una jícama picada.

---



---

- 3. Reto saludable.** Planea con tu familia las tres comidas de dos días. Considera el Plato del bien comer para crear una entrada, un guisado y un postre.



## Ejercicio e hidratación

Cuando se **practica ejercicio**, el cuerpo aumenta de temperatura e inicia un proceso para reducir el calor mediante la eliminación de sudor; esto provoca un desgaste de agua o **deshidratación**. Algunos de los signos comunes son boca y lengua secas, fatiga y mareos.

Ejercitarse en lugares calurosos constituye un riesgo adicional, puede haber un golpe de calor, incremento de la frecuencia cardiaca y daño a varios órganos.

Al realizar ejercicio es importante **hidratarse antes**, bebiendo 500 ml de agua simple potable; **durante**, tomando de 100 ml a 200 ml cada 10 o 15 minutos y **después**, bebiendo 500 ml cada 15 minutos hasta completar litro y medio o mitigar la sed.

1. Escribe la consecuencia de no hidratarse al hacer ejercicio.










2. Relaciona la etapa del ejercicio con la cantidad de agua que se debe consumir.

antes




durante




después




3. **Reto saludable.** Realiza una rutina de ejercicio que comience con movimientos moderados (calentamiento); después, un poco de flexión y estiramiento, y concluya con un poco de carrera. Hidrátate según se recomienda.



# Ejercicios de activación y relajación

Para tener adecuada **salud física** y **emocional** se deben procurar diferentes rutinas de actividad física:

- De **activación**. Tienen como propósito poner en movimiento todos los órganos y músculos del cuerpo para lograr su mayor rendimiento, ejercitar los músculos del corazón, activar las defensas del cuerpo y evitar lesiones. Ejemplos: correr, saltar, empujar y jalar.
- De **relajación**. Tienen como propósito reducir la tensión de los músculos para obtener reposo. Además, regulan la respiración y el pulso cardiaco. Este tipo de ejercicios también reduce el estrés y consiste en movimientos lentos que se acompañan de respiraciones profundas.

1. Anota **activación** o **relajación** según el tipo de ejercicios.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

2. Responde.

- ¿En qué ejercicios tu cuerpo gasta más energía? \_\_\_\_\_
- ¿Con qué ejercicios tu cuerpo hace movimientos más lentos y regresa al estado de quietud? \_\_\_\_\_



Soy **responsable** si hago ejercicios que \_\_\_\_\_ mi cuerpo para mover mis músculos y otros, para \_\_\_\_\_ a la tranquilidad.

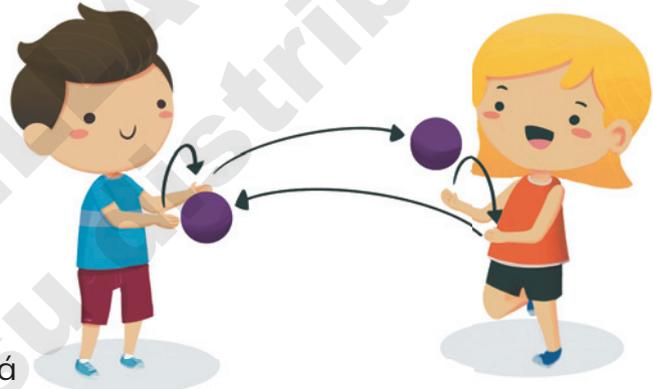
## Desarrollo mi coordinación

Algunos ejercicios de **activación física** ayudan a mover los músculos de manera ordenada y sincronizada. Estos ejercicios, llamados **de coordinación**, favorecen el equilibrio y el ritmo, mejoran la orientación y permiten tener una postura correcta.

Para desarrollar la **coordinación** se puede combinar el movimiento de las extremidades (brazos y piernas) con la vista. Por ejemplo, meter un balón en una canasta desde cierta distancia o transportar un objeto sin caerse.

1. Ordena de **1** a **6** lo que hacen Sonia y Rodrigo. Explica qué ejercicio de coordinación hacen; considera que el ejercicio lo inicia Sonia.

- Rodrigo toma la pelota y la lanza a las manos de Sonia.
- Sonia lanza la pelota.
- Al final, Sonia atrapa con las manos la pelota.
- Rodrigo atrapa con las manos la pelota que le lanza Sonia.
- Rodrigo intenta que la pelota caiga en manos de Sonia.
- Sonia toma la pelota e intentará lanzarla a las manos de Rodrigo.



Explicación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Completa la secuencia para desarrollar la coordinación y responde.

Para el ejercicio A, utiliza un plato desechable, una pelota pequeña y un gis. Para el ejercicio B, un vaso y un lápiz. Coordina tus extremidades y tu vista.

A. Marca en una pared un tache a una altura mayor que la tuya. Golpea la pelota con el plato de modo que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

B. Toma el vaso. Lanza la pelota al aire \_\_\_\_\_

¿Qué dificultades tuviste al hacer los ejercicios? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Higiene y limpieza de las mascotas

Los animales domésticos proporcionan compañía, cariño, protección y alegría a las personas. Por eso y por otras razones, estos animales deben recibir cuidados suficientes y un trato **digno** y **respetuoso**.

Cuando se adopta a una mascota, las personas deben proporcionarle comida nutritiva y acondicionar un lugar limpio y cómodo para su descanso; también es indispensable darle **atención** y otros cuidados.

- Higiene: baño, recorte del pelaje y de uñas, cepillado de dientes.
- Aplicación de vacunas, suministro de desparasitantes y visita regular al veterinario.
- En el caso de los perros, sacarlos a pasear con correa y recoger sus excretas, pues es dañino para la salud dejarlas expuestas al aire libre.

## 1. Responde.

- ¿Tienes una mascota? \_\_\_\_\_
- ¿Qué cuidados le proporcionas o tendrías que darle? \_\_\_\_\_

## 2. Une las imágenes con el cuidado correspondiente.



Vacunar a la mascota durante las campañas.

Bañar a la mascota para evitar los malos olores.

Recoger las heces.

Las personas son **responsables** con sus mascotas cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ¿Cómo disminuimos la contaminación?

Un **contaminante** es una sustancia que tiene efectos no deseados en la Naturaleza. Los contaminantes causan daños a corto o largo plazo, modifican el crecimiento de plantas o animales y afectan la salud.

Los **hábitos de consumo** se relacionan con el **cuidado del ambiente**. Basta mencionar los desechos que se generan todos los días en el mundo. La principal causa es el poco compromiso de las personas.

Para **disminuir la contaminación** es necesario adoptar hábitos en la casa, la escuela y la calle, por ejemplo: ahorrar agua, separar la basura, no usar bolsas de plástico, desconectar los aparatos eléctricos y cargadores cuando no se usan, utilizar focos de bajo consumo, reciclar desechos, disminuir el uso del automóvil y usar calentadores solares.

1. Anota una  en los hábitos de consumo que disminuyen la contaminación.



Usar bolsas de plástico para llevar alimentos



Utilizar envases retornables



Utilizar empaques de unícel para alimentos



Usar calentadores de agua solares

2. Escribe dos hábitos de consumo que puedes realizar en la escuela para evitar desechos que contaminen el ambiente de tu localidad.

---



---

3. Completa la tabla.

Hábito de consumo perjudicial	Hábito que reduce la contaminación
Comprar productos en envases no retornables.	
Tener siempre los aparatos electrónicos conectados.	

# Evita el ayuno

Pasar periodos prolongados sin ingerir alimentos o ingerir muy pocas calorías al día es lo que se conoce como **ayuno**. Después de cuatro horas de ayuno, el cuerpo consume la energía que el cerebro necesita para funcionar, por lo que se puede producir cansancio y adormecimiento y nerviosismo.

El ayuno también causa **inflamación** del estómago (gastritis), pues el ácido gástrico se produce con o sin alimento. No desayunar altera el sueño y provoca **dolor de cabeza**, irritabilidad y poco rendimiento.

Algunos hábitos que permiten mantener la energía que el organismo necesita para realizar sus funciones son:

- Realizar tres comidas al día y dos colaciones (comidas ligeras). Considerar que el desayuno es muy importante, pues en la noche el cuerpo se mantiene sin nutrientes.
- Consumir suficiente agua simple potable.
- No realizar comidas copiosas, para no eliminar las programadas.

## 1. Relaciona los problemas de salud que produce el ayuno con su causa.

Nerviosismo

Las neuronas no obtienen suficientes nutrientes

Cansancio

Alteración del sistema nervioso

Dolor de cabeza

Energía insuficiente para cualquier actividad

## 2. Lee y responde.

Estéfani se presentó a la escuela sin desayunar, tenía mucho sueño en la clase y empezó a dolerle la cabeza. La maestra se percató de ello y le dió un sándwich y una manzana. Estéfani comenzó a sentirse mejor.

- ¿Por qué se sintió mejor? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué pasará si Estéfani desayuna antes de ir a la escuela? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Platillos tradicionales de México

México tiene gran riqueza de **platillos** en los que se incluyen alimentos cuya combinación genera deliciosos sabores. En cada región, esta preparación ha pasado de generación en generación y ha hecho de la comida una tradición.

Algunos ejemplos de **platillos tradicionales** son pozole, enchiladas, enfrijoladas, pollo con mole y tamales, cuyos ingredientes principales son maíz, chile, frijol y carnes de pollo o de cerdo.

México es rico en **frutas y verduras de temporada**, por lo que durante el año pueden prepararse platillos a un precio más económico.

1. Completa las tablas con la época en que disfrutas de los platillos.

Platillo	Lo disfruto en...
Tamales	
Dulce de calabaza	

Platillo	Lo disfruto en...
Pozole	
Romeritos	

2. Revisa la disponibilidad de algunos productos y anota los meses en que se pueden preparar los platillos tradicionales que se muestran.

Alimento de temporada \ Mes	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Caña										■	■	■
Granada							■	■	■	■		
Calabacita		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Flor de calabaza	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Elote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Clave:      Amplia disponibilidad       Baja disponibilidad       Sin disponibilidad

- Ponche: \_\_\_\_\_
- Chiles en nogada: \_\_\_\_\_

# Somos resilientes

A lo largo de la vida, las personas enfrentan **situaciones difíciles** en los ámbitos familiar, escolar o en el trabajo, que pueden alterar su estabilidad emocional, por ejemplo, que un familiar esté enfermo o pierda su empleo u obtener baja calificación en los exámenes.

Ante estas situaciones es importante desarrollar la **resiliencia**, es decir, la capacidad de las personas para hacer frente a los problemas y sobreponerse a los obstáculos y al dolor. Para ser resilientes, deben estar conscientes del problema y de las capacidades que poseen.

La resiliencia **beneficia la salud**, ya que fortalece las capacidades y habilidades. Además, proporciona confianza y seguridad en resolver situaciones difíciles sin afectar el bienestar emocional.

1. Marca con una **✓** las características de una persona resiliente.

**Crear en sus habilidades**




**Sentido del humor**




**Aprender de los errores**




**Desconfiar de sí mismo**




**Aislarse**




**Rendirse**




2. Lee ambas historias y responde.

La mamá de Viridiana se quedó sin trabajo y Viridiana tendrá que cambiarse de escuela. La niña está triste, pues ya no verá a sus amigas. Esto la desespera y hace que se encierre en su recámara.

- ¿Qué harías en la misma situación? \_\_\_\_\_
- ¿Qué le dirías para resolver su problema? \_\_\_\_\_

Misael quería comprar un regalo para su mamá, pero no consiguió vender las galletas que hizo. Entonces decidió empacarlas y adornarlas. Después intentó venderlas explicando para qué necesitaba el dinero. Así, lo logró.

- ¿Qué ves de positivo en esta historia? \_\_\_\_\_

## Deportes individuales y en equipo

Para mantener una **vida saludable** se debe efectuar actividad física frecuente, llevar una dieta adecuada y beber agua simple potable.

Una actividad física en la que se ejercitan diversas partes del cuerpo y se emplea mucha energía es el **deporte**. Hay muchos deportes y en todos ellos se debe cumplir con determinadas **reglas**. Algunos se practican de manera individual, como el ciclismo y el atletismo; otros requieren un **equipo**, por ejemplo el volibol o el fútbol.

La práctica de un deporte desarrolla hábitos saludables y genera beneficios **físicos** porque el cuerpo funciona de manera adecuada; **mentales**, porque ayuda a tomar decisiones y a alcanzar retos; y **sociales**, porque favorece la convivencia con amigos o la competencia con otras personas. Además, evita el sedentarismo.

1. Anota un ejemplo de un deporte individual y uno en el que la participación sea en equipo. Después describe qué se hace.

Individual	En equipo
Nombre: _____	Nombre: _____
Descripción: _____	Descripción: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Escribe qué deporte practicas o te gustaría practicar y los beneficios que obtienes de él.

- Deporte: \_\_\_\_\_
- Beneficios: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Evaluación del trimestre 2

2

Trimestre

Rellena el círculo de la respuesta correcta o haz lo que se pide.

1. Cuál de las acciones es una medida para prevenir enfermedades?

- A Recetar medicamentos       B Suministrar vacunas  
 C Tomar bebidas calientes       D Saber primeros auxilios

2. ¿En cuál ilustración se muestra una bebida industrializada que puede producir daños a la salud, como aumento de peso?



3. ¿Qué nombre recibe la representación gráfica en la que se encuentran los grupos de alimentos que se recomienda incluir en la dieta diaria?

- A Menú diario       B Carta de platos  
 C Plato del bien comer       D Jarra del buen beber

4. Escribe el nombre de la acción que ayuda a regularizar la temperatura del cuerpo y a la recuperación de líquidos.

---

5. Anota una regla de higiene con las mascotas.

---

6. ¿Qué tipo de ejercicio representa jugar “carreras” en el parque?

- A Relajación       B Estiramiento       C Activación       D Velocidad

7. ¿Qué significan las tres RRR para disminuir la contaminación?

- A Reducir, retirar y reciclar       B Reducir, reutilizar y reciclar  
 C Recoger, retirar y reciclar       D Recolectar, recoger y rendir

8. Escribe dos características de las personas resilientes.

---

---

## Cuidémonos ante fenómenos naturales

La preparación permite enfrentar mejor los **fenómenos naturales** que causan desastres; por ejemplo, terremotos, erupciones volcánicas o huracanes. Estos se relacionan con las características geográficas del lugar donde se originan.

Cada tipo de fenómeno tiene sus características y puede presentar diferentes **consecuencias**, por lo que es de gran utilidad contar con planes de acción para actuar, autocuidarse y evitar desastres. Algunas acciones son estar informado, seguir las recomendaciones de las autoridades de protección civil, identificar las áreas de seguridad en la casa y la escuela.

En un **plan de acción** se debe reconocer la ubicación de la casa y la escuela, qué tan seguro es ese espacio físico y considerar lo siguiente: **evacuación** antes o durante el fenómeno natural, identificación de **rutas** y lugares seguros dentro y fuera de casa y de la escuela; además, conocer los refugios temporales. En un plan familiar se deben establecer los puntos de encuentro y preparar una mochila de emergencia.

1. Escribe dos fenómenos naturales que provocan los desastres más frecuentes en tu localidad y cómo te cuidas en cada caso.

Tipos de fenómenos naturales en tu localidad	Cómo te cuidas

2. Subraya las medidas que debes tomar para autoprotegerte de fenómenos naturales y evitar desastres.
  - En caso de un fenómeno natural, refugiarse en la dirección de la escuela.
  - Conocer y buscar las rutas de evacuación.
  - Seguir y obedecer los señalamientos de las autoridades.
  - Salir corriendo del lugar donde estés.
3. Elabora, un plan de acción en tu cuaderno para enfrentar los riesgos que hay en el lugar donde vives.

# Los simulacros nos preparan

Un **simulacro** es un conjunto de acciones que se realiza imitando un suceso para considerar las medidas de seguridad en caso de que ocurra realmente. Los simulacros preparan a las personas para **reaccionar** ante situaciones peligrosas, por ejemplo, fenómenos naturales (sismos o huracanes) y otros (provocados por la acción humana) como los incendios.

Aunque son breves los simulacros, es importante **participar** en ellos, tomarlos en serio, estar muy atentos durante esos minutos y **realizar** las **acciones** correctas para **salvaguardar** la vida en **situaciones de riesgo**.

Todos los participantes deben conocer el tipo de alarmas y lo que significan: repliegue o evacuación y al escucharlas, respetar las reglas **no corro, no grito, no empujo** y seguir los señalamientos (que identifican sitios seguros o rutas de evacuación, apoyos y objetos de ayuda).

Los simulacros evalúan la capacidad de respuesta frente a un evento. Es importante verificar constantemente los tiempos de reacción y las actitudes de los participantes para mejorar en cada ocasión y estar listos.

1. Escribe tres acciones que puedes realizar para enfrentar una situación de riesgo.

---



---



---

2. Relaciona cada señalamiento con su significado.



Zona de seguridad

Extintor



Ruta de evacuación

Botiquín



Durante un simulacro, soy **responsable** si \_\_\_\_\_  
 las indicaciones; además, adopto una actitud \_\_\_\_\_

## ¿Qué bebidas y alimentos se recomiendan ingerir?

Para mantener el cuerpo **hidratado** es recomendable beber entre **seis y ocho vasos** de **agua simple potable** durante el día, pero también se pueden ingerir bebidas como leche sin azúcar o agua de frutas sin azúcar añadida. Tomar agua simple potable es saludable, pues no contiene azúcar que sí aparece en los jugos y otras bebidas, principalmente la industrializadas, como refrescos y tés, cuyo abuso provoca que se almacene en el organismo y puede generar obesidad.

Cuando de **alimentos** se trata, también los **naturales** son más nutritivos que los **industrializados**, ya que los últimos contienen conservadores (para mantener los alimentos por más tiempo, pero que suelen afectar la salud al consumirlos de manera indiscriminada).

En las **etiquetas** de alimentos y bebidas industrializados debe venir su información nutricional, lista de ingredientes, además de los sellos en los que se establece lo que contienen en exceso: calorías, azúcares y sodio (sal) y leyendas de precaución como “Contiene cafeína, evitar en niños” y “Contiene edulcorantes, no recomendable en niños”.

1. Señala con la letra **N** si se trata de alimentos o bebidas naturales y con la **I** si son industrializados.

Jamón ( )

Agua simple ( )

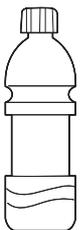
Refresco ( )

Frituras ( )

Pan de caja ( )

Carne de pollo ( )

2. Colorea las bebidas que más consumes durante el día. Rodea las que se recomiendan y tacha las que no. Después, responde.



- ¿Por qué sí debes consumir las bebidas que rodeaste?

---

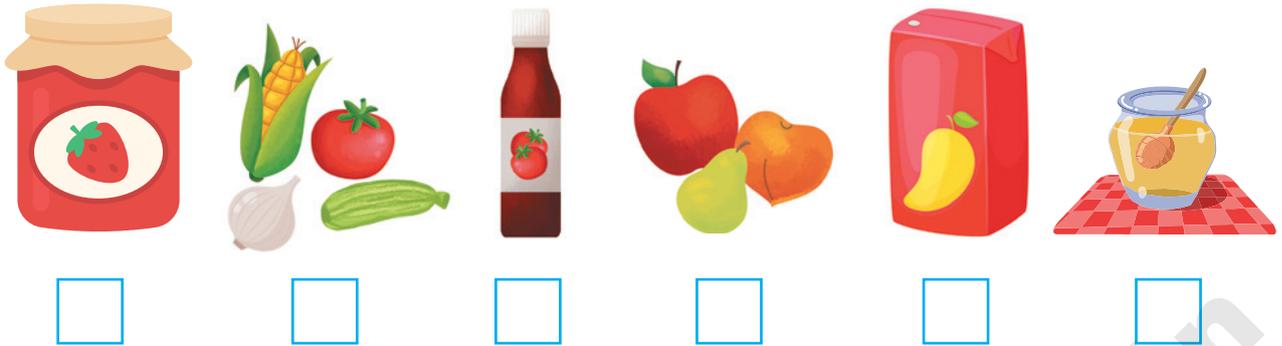


---

- ¿Cuál es la causa por la que no se recomienda consumir las que tachaste?

---

3. Marca con una **✓** los alimentos que no tienen azúcar añadida y con un **✗** en los que sí la tienen. Luego, responde.



De acuerdo con las actividades que has resuelto, ¿qué característica puedes identificar como principal en los alimentos industrializados?

---



---

4. Une cada nombre con la sección que lo señala en la caja.

Lista de ingredientes

Sellos

Tabla nutricional

Leyenda



5. Anota tres ejemplos de las leyendas que has visto en los sellos de bebidas industrializadas.



## El consumo de alimentos y la desnutrición

La **desnutrición** es una enfermedad que se relaciona con el bajo consumo de alimentos ricos en algunos nutrientes, que se requieren para que el organismo funcione correctamente. La desnutrición se manifiesta así:

- Peso menor de lo que corresponde a la edad y la altura (esta última también puede presentar disminución)
- Debilidad, cansancio, irritabilidad, fatiga y depresión
- Piel y cabello secos
- Crecimiento del abdomen, en caso de desnutrición severa

Para evitar la desnutrición se necesita una **alimentación suficiente**, con alimentos **nutritivos** esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

En la actualidad, la publicidad promociona alimentos que no aportan nutrientes, pero sí muchas calorías; sin embargo, las personas pueden tomar mejores decisiones si optan por alimentos naturales y nutritivos que son más baratos, por ejemplo, las leguminosas o las verduras.

1. Rodea las combinaciones de alimentos nutritivos que ayudan a evitar la desnutrición y haz lo que se pide.



- Explica por qué las opciones rodeadas evitan la desnutrición.

---



---

2. Colorea el recuadro en el que se muestra un problema de desnutrición.

Un niño come a diario un trozo de pan, un poco de agua y, si hay la posibilidad, un plato de sopa. Él tiene 10 años, pesa 20 kilogramos y mide 1.10 metros.

Una niña come diariamente un plato de sopa, un trozo de carne, frutas y verduras. Ella tiene 10 años, pesa 30 kilogramos y mide 1.30 metros.

# Los bailes tradicionales de mi región

Los **bailes tradicionales** son un tipo de danza en el que se muestran expresiones culturales y artísticas de los pueblos que forman parte de una región. Tienen su origen en herencias indígenas, europeas y, en algunos casos, africanas que se desarrollaron desde la época prehispánica.

Las **características** que identifican los bailes tradicionales es que son propios de una región y se acostumbra en las fiestas. En varios de ellos participan mujeres y hombres que visten un **traje típico**. Los bailes muestran **pasos** y **rutinas** que los hacen inigualables e inconfundibles.

Practicar los bailes tradicionales hace posible que se transmitan por generaciones. En ellos, se combina **música** y **movimiento** que demanda esfuerzo, ritmo y concentración. Al bailar, se fortalecen huesos y músculos, aumenta la capacidad para recibir oxígeno y se emplea más energía.

1. Investiga y completa la ficha referente a un baile tradicional de tu región. Dibuja el traje típico con el que se baila.

Nombre de la región: \_\_\_\_\_

Nombre del baile regional: \_\_\_\_\_

¿Cuándo se baila? \_\_\_\_\_

¿Cómo se visten los bailarines? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

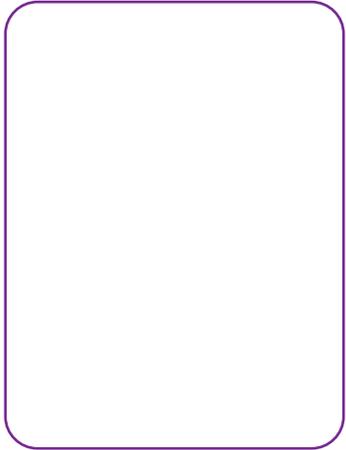
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son los pasos principales? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Traje típico

2. Pide a tu maestra que mencione otro baile tradicional de tu región en el que los participantes hagan alguna actividad física. Después, responde.

- ¿Por qué estos bailes tienen una importancia cultural? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Qué movimientos de ejercitación se sugieren? Trata de hacerlos. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Plan de activación física

Un **plan de activación física** individual o compartido es una serie de actividades y ejercicios que involucra movimientos corporales y exige gasto de energía. El propósito de estos planes es tener una guía para evitar la inactividad (sedentarismo), mejorar la condición física, fortalecer el sistema inmunitario y la salud mental.

Un plan de activación física se puede elaborar entre los integrantes de la familia o los miembros de la comunidad, lo cual ayuda a que se fortalezcan los vínculos que permiten la **sana convivencia** y una **comunicación efectiva**; además, se mejoran las relaciones.

Para diseñar dicho plan, se requiere establecer **rutinas** y definir **horarios**; asegurar que los **ejercicios** se practiquen por lo menos veinte minutos al día, considerando el calentamiento previo, la activación y terminar con una sesión de relajamiento. También se pueden organizar **juegos**.

La activación física puede incluir el cuidado de las mascotas: sacarlas a pasear, limpiar los objetos donde comen o el lugar donde duermen.

1. Señala con una **✓** las actividades que podrían formar parte de la etapa de activación en un plan familiar.



2. Escribe una secuencia de actividades que cumpla con cada etapa de un plan de activación física.

- Calentamiento: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Activación: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Relajación: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# La importancia del descanso

El **descanso** está relacionado con una buena alimentación y con la activación física; ya que, entre otras cosas, si se consumen alimentos de difícil digestión (cerca de la hora de dormir), esto no permitirá que se concilie el sueño y, por tanto, no se pueda descansar bien. Si una persona no descansa de manera adecuada, durante el día sentirá cansancio y poco deseo de realizar algún tipo de activación física.

Ir a dormir a una hora adecuada y hacerlo por lo menos ocho horas diarias es la clave para tener un **descanso reparador**; de otra manera las defensas del organismo (sistema inmunitario) se verán afectadas y la persona será propensa a las enfermedades. Además, mientras se duerme, el cerebro continúa trabajando para liberar hormonas que intervienen en el **crecimiento** y **desarrollo** de los **músculos** y **tejidos**.

Otros **efectos de no dormir** bien se mostrarán en alteraciones del sistema nervioso como la irritación, el mal humor o incluso dolor de cabeza. Para complementar el descanso, se recomiendan las siestas de la tarde.

1. Anota tres situaciones que no te permiten conciliar el sueño o que provoquen que no duermas lo suficiente y de manera adecuada.

---



---



---

2. Subraya las consecuencias de no tener un descanso adecuado y de no dormir lo suficiente.

- Enfermar constantemente de las vías respiratorias.
- Recobrar la energía y vitalidad para las actividades diarias.
- Alteraciones del sistema nervioso, como irritación y dolor de cabeza.

3. **Reto saludable.** Registra las horas que duermes, sin interrupciones, durante la semana. Comenta con tu grupo cómo te sentiste.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Horas dormidas cada día (sin interrupciones)					

## Consumo responsable de productos básicos

La Naturaleza aporta una gran cantidad de recursos que el ser humano requiere para satisfacer sus **necesidades básicas** de alimentación, vestido, vivienda y la obtención de fuentes de energía: frutas, verduras, cereales, alimentos de origen animal, minerales, combustibles, etcétera.

Es importante considerar que llegará un momento en que los recursos ya no sean suficientes para cubrir dichas necesidades, razón por la que solo se debe adquirir lo necesario (**evitar el desperdicio**) y adoptar conductas responsables de consumo, por ejemplo, adquirir productos en envases retornables (**reutilizar**) o **separar** los desechos que se generan en la casa o escuela y llevarlos a los centros de reciclado.

Otras **acciones** que implican un trato amable con la Naturaleza son la cercanía entre productores y consumidores (consumo local), procesos de producción que no contaminen (ni en la elaboración, ni en el empaque), mantener la biodiversidad, apoyar las prácticas de conservación de suelos (evitar la tala de árboles) e impedir el desperdicio del agua.

1. Escribe tres acciones que puedes llevar a cabo para mostrar un consumo responsable de los productos básicos.

---



---



---

2. Completa la tabla con productos básicos y cómo se muestra su consumo responsable.

Producto	Acción que muestra su consumo responsable

3. Responde.

- ¿De qué manera puedes contribuir a un consumo responsable de productos básicos? \_\_\_\_\_

---

4. Explica cómo podrías cambiar tu forma de actuar para que se mejore el equilibrio ambiental en cada uno de los siguientes casos.

- Elegir el vidrio en lugar de latas

---



---

- Usar productos con envases retornables o reutilizables

---



---

- Reciclar la basura para generar otros productos

---



---

5. Explica si la acción ayuda o perjudica al medioambiente.



Obtener energía del Sol y del aire:

---



---



Cuidar el agua:

---



---

**6. Reto saludable.** Organiza a tu familia para convertirse en consumidores responsables y mantener el equilibrio ambiental. Escribe dos actividades que ya realizan o que piensen hacer.

---



---



## ¡A construir un huerto familiar!

Un **huerto familiar** se puede construir con materiales reciclables como botellas de plástico u otros objetos que servirán de sostén (macetas) para cada planta, se adicionan con tierra fértil y en ellos se incluirán las semillas o “pie” de cada planta.

Estos huertos permiten tener al alcance **alimentos naturales, sanos, de calidad y económicos** durante la mayor parte del año. En muchas ocasiones, solo se necesita un pequeño terreno o superficie en alguna parte de la casa al que le dé luz solar y proporcionarle una fuente de agua constante. En este se podrán sembrar algunas verduras y plantas comestibles u hortalizas, incluso árboles frutales.

Entre las plantas que pueden ser parte del huerto están **chile, jitomate, cebolla, chícharos, espinaca, col, calabaza y brócoli** que son relativamente fáciles de plantar, se adaptan mejor a cualquier clima, no requieren mucho cuidado y son resistentes a diversas plagas. También se pueden plantar frutas como **fresas, limones y frambuesas** con relativa facilidad.

### 1. Subraya las opciones que muestran ventajas de tener un huerto familiar.

- Contar con una alimentación de calidad y económica.
- Buscar que nuestra casa tenga muchas plantas.
- Tener alimentos naturales la mayor parte del año.
- Ahorrar en algunos productos para una alimentación sana.

### 2. Identifica los alimentos que se pueden obtener en un huerto familiar y anota su nombre y un platillo que se prepara con ellos en tu comunidad.



Alimento:

\_\_\_\_\_

Platillo:

\_\_\_\_\_



Alimento:

\_\_\_\_\_

Platillo:

\_\_\_\_\_



Alimento:

\_\_\_\_\_

Platillo:

\_\_\_\_\_



Alimento:

\_\_\_\_\_

Platillo:

\_\_\_\_\_

3. Rodea las plantas que se sembraron en este huerto casero, según la clave y las características señaladas. Después, responde.

● Plantas pequeñas:

Rábanos  
Zanahorias

● Plantas grandes:

Pimientos  
Coles

● Plantas verticales:

Tomates  
Pepinos



■ ¿Con qué materiales se construyó el huerto?

\_\_\_\_\_

■ ¿Qué ventajas observas en el acomodo de las plantas que se ilustran en el huerto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Completa con el nombre de dos platillos que podrías preparar si el huerto de la imagen fuera el de tu casa.



5. **Reto saludable.** Organiza a tu familia para construir un huerto en casa. Elabora un boceto, planea qué materiales usarías y qué sembrarías.



## Ejercicios de motricidad fina, equilibrio y control postural

La **postura** en el cuerpo humano es la relación entre las extremidades y el tronco y las posiciones de las articulaciones. Su acomodo correcto evita lesiones, ayuda a la respiración y flexibilidad del cuerpo. El **equilibrio** es la capacidad de mantener determinadas posturas al moverse, sin caerse. La **motricidad fina** es la habilidad para hacer movimientos precisos.

Para **mantener una postura correcta** se pueden realizar ejercicios que fortalezcan los músculos de la espalda, el abdomen y la pelvis, tener un peso saludable y cuidar la manera en que se acomoda el cuerpo.

El **equilibrio se mejora** coordinando la vista con los huesos y músculos al hacer movimientos precisos, como caminar sobre una línea recta o pararse sobre un pie. Para agudizar la motricidad fina, es necesario poner en juego la vista y el tacto para facilitar la ubicación y manipulación.

1. Observa los ejercicios y escribe si el propósito que tienen es **controlar la postura**, **mejorar el equilibrio** o **agudizar la motricidad fina**.








2. Escribe las partes del cuerpo que se utilizan en cada caso y si están relacionados con la motricidad fina, el equilibrio o la postura.

Ejercicio 1: Poner una pelota de ping pong en una cuchara e intentar caminar pisando una línea recta y tratando de que no caiga la pelota de la cuchara.

Ejercicio 2: Colocar, con unas pinzas, frijoles dentro de una botella.

Ejercicio 3: Caminar con la cabeza erguida, mantener los hombros atrás.

# Puedo modificar actitudes que me afectan

En la vida cotidiana se presentan situaciones que causan preocupación y generan **emociones** que no permiten encontrar una solución. El enojo y el miedo pueden provocar respuestas impulsivas que provocan daño a sí mismos o a otras personas.

El ser humano tiene la capacidad de **identificar las emociones** que lo invaden y **modificar su respuesta** por otras que le permitan tranquilizarse y buscar la forma de sentirse mejor.

Para lograr lo anterior, se pueden seguir las siguientes recomendaciones: identificar la emoción que se siente, reconocer la causa, distinguir las consecuencias de actuar de manera impulsiva, practicar ejercicios de respiración profunda para tranquilizarse y buscar soluciones.

**1. Completa la tabla.**

Situación	¿Qué sientes?	¿Cómo puedes responder ante la emoción?
Pierdes al jugar con un amigo.		
Eres el líder de tu equipo, pero te reemplazan por otra persona.		

**2. Elige, de las situaciones anteriores, una actitud que te puede afectar y escribe cómo la cambiarías.**

---



---

**3. Lee las situaciones y rodea con la que estés de acuerdo. Comenta por qué.**

**Situación 1.** Juan tiene que ordenar su habitación, pero primero quiere jugar con sus videojuegos. Como Juan no limpia su cuarto, su mamá no le permite usar el dispositivo. Juan se frustra, tira otros objetos y se encierra.

**Situación 2.** Elvira se tropieza y tira la libreta de un compañero. Este la insulta, pero ella se contiene, levanta la libreta, respira y le dice que no lo hizo de manera intencional y que no tiene derecho a insultarla.

# Evaluación del trimestre 3

Rellena el círculo de la respuesta correcta o haz lo que se pide.

1. ¿Cuál de estas medidas permite el autocuidado?

- A Correr y esconderse en el baño       B Gritar para pedir auxilio  
 C Conocer las zonas de seguridad       D Salir corriendo a la calle

2. ¿Qué regla debes respetar en un simulacro?

- A Grito.       B No camino.       C No corro.       D Me escondo.

3. Escribe dos leyendas de advertencia que aparecen en los envases de los alimentos industrializados.

---

---

4. ¿Cuál es una característica de la desnutrición?

- A Desarrollo muscular       B Debilidad corporal  
 C Mayor estatura       D Peso adecuado

5. ¿Por qué son importantes los bailes tradicionales regionales?

---

---

6. ¿Qué se requiere para diseñar un plan de activación física?

- A Establecer una rutina       B Estar sano y fuerte  
 C Asistir a la escuela       D Permanecer en la casa

7. ¿Cuáles son los beneficios de construir un huerto familiar?

---

---

8. ¿Qué niño hace ejercicios para mejorar su postura y equilibrio?





# Vida Saludable 4

El propósito del cuaderno de trabajo **Vida Saludable 4. La Guía Santillana** es apoyar y enriquecer los contenidos de la asignatura Vida Saludable.

Las secuencias didácticas de este material contribuyen a formar estilos de vida saludables, a adoptar buenos hábitos de alimentación y de higiene y a practicar con constancia la actividad física.

Con un enfoque **reflexivo, dialógico** y **vivencial** se pretende que los alumnos consideren la salud como un estado de bienestar integral basado en decisiones responsables y hábitos saludables que deben practicarse toda la vida.

[laguia.santillana.com.mx](http://laguia.santillana.com.mx)

