

La Buena Salud

● ● ● Información de Fondo para la Maestra

Los niños necesitan desarrollar buenos hábitos que los lleven a la buena salud y seguridad a una edad temprana. Al ir aprendiendo de los sistemas del cuerpo y de sus funciones relacionadas, los estudiantes asocian esas funciones con la necesidad de mantener su salud por medio de hábitos apropiados con respecto a la nutrición, aseo o higiene, y ejercicio apropiado y descanso. También pueden desarrollar una conciencia de los grandes peligros relacionados con el uso de sustancias no apropiadas como los cigarrillos, inhalantes y otras drogas.

Ya que puede aumentarse una comprensión de los hábitos apropiados de salud cuando hay conciencia de las capacidades del cuerpo, las funciones y limitaciones (p. ej. no puede utilizar el humo de los cigarrillos como elemento nutritivo), se recomienda que esta unidad sobre la salud y seguridad sea precedida por la unidad sobre el cuerpo humano. Esta última unidad proporcionará la información requerida para que el estudiante comprenda la necesidad de desarrollar y mantener esos hábitos.

LECCION

1

La Buena Salud = El Buen Vivir

Captando la Idea

Se les muestra a los estudiantes los cuadros de las personas que están divirtiéndose en diferentes actividades. Se describe cómo se ven esas personas. ¿Dónde están? ¿Adentro o afuera? ¿Hace frío o calor? ¿Les importa el tiempo a las personas saludables? ¿Son activas, sonrientes? ¿Se ven vigorosas? ¿Les están brillando los ojos? Hagan una lista de otros descriptores que indiquen que las personas saludables se divierten y pueden disfrutar de la vida.

Se discute lo que los estudiantes tuvieron que hacer para mantener su balance en la barra fija. ¿Qué quiere decir la palabra balance? ¿Qué creen que la idea del “balance” tenga que ver con la buena salud? (No se puede sólo jugar, o dormir o comer o trabajar o sólo hacer una cosa para la buena salud. Se necesita un balance.)

¿Cómo ayuda el sudor, que es humedad, o agua, al cuerpo para que se enfríe después del ejercicio, el juego o el trabajo fuerte? (Sabemos que para que se evapore el sudor, necesita absorber calor; al evaporarse el sudor, saca calor del cuerpo para enfriarlo.) Eso quiere decir que necesitamos tomar agua para reemplazar el agua que perdemos al sudar.

¿Qué aprendimos que significa “igual”? Igual es otra manera de decir “es lo mismo que”, o “es otro nombre para”. Usamos ‘igual’ para decir los números en diferentes maneras, como aprendimos en la actividad sobre matemáticas, pero aunque se utiliza ‘igual’ en distintos modos, todavía significa lo mismo. Cuando decimos que la buena salud es igual al buen vivir, ¿cómo estamos usando la palabra ‘igual’? (La buena salud es otro nombre para el buen vivir; la buena salud es lo mismo que el buen vivir.)

También trabajaron en la Fábrica de Galletas de Almendras agrupando las galletas en grupos de cinco. No solamente se divierte uno comiendo las galletas de almendras, sino que también tienen muchos ingredientes que le dan al cuerpo energía y materiales que le ayudan a crecer. Estudiaremos más sobre esto en la próxima lección.

LECCION

2

Eres lo que Comes

Captando la Idea

¿Que necesita el cuerpo para hacer su trabajo? (Comida) También decimos que el cuerpo necesita una **nutrición apropiada**. ¿Qué proporciona la comida? (Energía) ¿Qué alimentos proporcionan energía? (Las frutas, legumbres, y granos por razón de que nos dan azúcar y fécula para energía.) Decimos que la nutrición apropiada es el **primer** principio de la buena salud. ¿Qué significa esto? (Espera para las contestaciones de los estudiantes.)

Ahora, vamos a hablar de lo que hicimos en el **Mathematics Center**. Hemos usado **los números ordinales**. Los números ordinales nos indican la posición de un objeto. Miren la palabra ‘orden’. ¿Pueden encontrar parte de esa palabra en ‘ordinal’? Sí, ‘ord’ se halla en orden y ordinal. Eso es lo que nos indican los números ordinales — el orden o posición de los objetos. Los números ordinales están relacionados con **los números cardinales**. Los números cardinales son los que conocemos más — nos indican cuántas cosas hay en una unidad o grupo.

¿Por qué crees que decimos que la nutrición es el primer principio de la buena salud? Sí, la nutrición apropiada es el primer principio de la buena salud porque sin la nutrición el cuerpo no puede seguir viviendo con buena salud por un período de largo tiempo. ¿Qué pasa cuando estamos enfermos o no tenemos mucha energía? ¿A caso estamos contentos? ¿Podemos hacer las cosas que queremos? No, la nutrición es importante, y por eso decimos que es el primer principio de la buena salud.

Cuando estuvimos estudiando sobre las comidas que nos dan la energía, ¿cuáles experimentos completaron? ¿Qué aprendimos en nuestro experimento usando el yodo? Es verdad, que muchos alimentos que comimos contienen fécula que es un alimento que nos da energía.

Los especialistas en la nutrición, las personas que estudian los tipos y cantidades de alimento que necesita la gente para tener buena salud, miden la cantidad de energía alimenticia que requieren los organismos vivos usando la unidad

de calor que se llama **una caloría**. Se utiliza esa unidad para indicar cuánto alimento necesitamos diariamente. Podremos balancear nuestras comidas y no subir de peso si no comemos demasiada grasa y demasiada fécula.

Pero, no es suficiente la fécula en nuestra dieta. ¿Qué más necesitamos? ¿Qué proporcionan el pescado, el pollo, el pavo, y la carne de res? (Esos alimentos nos dan proteínas que se requieren para desarrollar músculos grandes y renovar todas las células.)

Como lo vimos en las actividades sobre la nutrición apropiada, todos los alimentos nos dan energía, y nos ayudan a desarrollar nuestro cuerpo, pero todos los alimentos nos dan más de una cosa y menos de otra que necesita el cuerpo. Muy pocos alimentos nos dan **todo lo que necesita el cuerpo** a la misma vez. Por eso necesitamos comer **comidas balanceadas**. Los estudiantes consideran: ¿Le es necesaria **la grasa** al cuerpo? ¿Es un alimento importante? ¿Cuánta grasa deberíamos tener en nuestra dieta diaria?

Trabajaron en una actividad que requería que balancearan el cuerpo para caminar de un extremo de la barra al otro. ¿Que tuvieron que hacer para mantener su balance? Es verdad, no podían inclinarse demasiado hacia un lado o otro — tenían que quedarse en el medio. ¿Qué tienen que hacer a montarse en una bicicleta? Se puede pasear en una bicicleta sólo si se balancea en ella. Lo mismo sucede con nuestro cuerpo y las comidas balanceadas. Se nos dan energía y nutrición al comer 'comidas balanceadas'. ¿Qué creen que son 'comidas balanceadas'? (Se hace una pausa para que respondan los estudiantes.) Sí, las comidas balanceadas son las que incluyen alimentos de cada uno de los cinco grupos alimenticios. No tenemos gran cantidad de una cosa y muy poca de otra. (Se muestra el cuadro sobre la **Pirámide de la Comida**.)

La **Pirámide de la Comida** es una guía, una sugerencia, del tipo y cantidades de comida necesarias para mantener la buena salud. La Guía nos dice que debemos escoger con mayor frecuencia las comidas dentro del grupo del **Pan**, que incluye la harina de avena, el germen de trigo, el arroz, y la pasta. **Diariamente** debemos comer de 6 a 11 porciones de las comidas en este grupo. Del siguiente grupo, el de las **Verduras** o de las **Legumbres**, debemos comer de 3 a 5 porciones diariamente, y del grupo de las **Frutas** debemos comer de 2 a 4 porciones diariamente. Diariamente se debe comer de 2 a 3 porciones del grupo de la **Leche**. La carne de res y de pollo, los frijoles pintos, los huevos, y las nueces forman parte del grupo de la **Carne**, y diariamente debemos comer de 2 a 3 porciones. En lo alto de la pirámide hay un triángulo pequeño que incluye la grasa, los aceites, y los dulces. Como cualquier comida incluye grasa y azúcar, no se considera éste como un grupo particular de la comida. No obstante, para mantener la buena salud, uno debe usar la grasa, los aceites, y el azúcar escasamente, o con mucho cuidado. La grasa y el azúcar son importantes, pero no proveen la energía y las sustancias fundamentales que otras comidas en una dieta balanceada proveen.

También dijimos que el agua es una de las necesidades del cuerpo. ¿Todos los seres vivientes necesitan agua para vivir? Vamos a ver la cantidad de agua que necesitan los organismos vivientes.

LECCION

3

¡Popeye Tiene Razón!

Captando la Idea

Los estudiantes discuten la importancia de tomar la cantidad apropiada de agua cada día.

1. ¿Por que requería más de esos vasos pequeños (se señalan las fotos de los vasos en el cuadro.) que de estos vasos más grandes para satisfacer la cantidad diaria requerida de agua?
2. Demuestren en por lo menos tres maneras diferentes cómo pueden satisfacer la cantidad diaria requerida de agua para buena salud.
3. Si hacen mucho ejercicio todos los días, ¿se va a necesitar más, menos o la misma cantidad de agua para la cantidad diaria requerida de agua? ¿Por qué creen eso?

Los estudiantes discuten el experimento sobre mascar chicle y especulan sobre el por qué y cómo cambió el chicle.

1. ¿Por qué había una diferencia en los dos pesos?
2. ¿Qué perdió el chicle que tiene peso?
3. ¿Qué pasó al azúcar o los dulcificantes?
4. ¿Qué hará el azúcar en su cuerpo?
5. ¿Cómo afecta el azúcar al cuerpo?
6. ¿Es necesario el azúcar para que su cuerpo funcione bien? ¿Qué pasa si el cuerpo recibe demasiado azúcar?

Los estudiantes discuten la noción de una dieta balanceada que incluye el tomar suficientes calorías para darle energía al cuerpo. También es importante que los humanos no coman más alimento que el cuerpo pueda utilizar. Si comemos demasiado, el cuerpo almacena la energía extra en forma de grasa en

el cuerpo. Demasiada grasa puede causar problemas de salud. Los pediatras han recomendado que los niños consuman las siguientes cantidades de calorías cada día para darles las calorías que necesitan, y para mantener una dieta balanceada.

**ACTIVIDAD*****Comamos Nuestras Espinacas***

Captando la Idea

Se les dice a los estudiantes que cada rompecabeza representa algún alimento que necesita el cuerpo para trabajar, jugar, o mantenerse saludable. La pieza faltante es lo que podría llamarse un mineral o una vitamina. Los minerales y vitaminas no son alimento como la carne, pan o fruta, pero son sustancias que necesita el cuerpo para las células funcionen bien.

1. ¿Qué creen que tiene que hacer una célula del cuerpo si necesita un mineral o una vitamina para hacer su trabajo? Es verdad, tiene que bus-

carlo. Pero si no puede encontrarlo, ¿qué creen que sucede entonces? No lo hace; lo saca de otra parte del cuerpo; o se priva de ellos.

2. Vamos a descansar ahora y comer nuestra gelatina. ¿Cómo? ¿No les gusta? ¿Por qué? Es verdad, a veces no sirven los sustitutos. En realidad no necesitamos el azúcar que hay en la gelatina, pero no servía de bocadito.
3. Eso es lo que sucede a los alimentos cuando les faltan minerales o vitaminas. No puede hacer el trabajo bien.
4. ¿Cómo sabrán si están recibiendo todas las vitaminas y minerales que necesitan? Es verdad, cuando comen una dieta balanceada.
5. Vamos a ver esta lista de vitaminas y minerales escrita en esta caja de cereal.
6. Uno de los minerales requeridos es el hierro. Por eso a Popeye le gusta la espinaca — así saca el hierro que necesita para pelearse con Bluto.

LECCION

4

D - S - R para la Buena Salud

Captando la Idea

En las actividades que completamos, aprendimos que el cuerpo necesita descansar para poder hacer unas cosas muy importantes. Aprendimos que el cuerpo:

1. produce nuevas células todos los días,
2. elimina desperdicios del cuerpo, y
3. lleva alimento a las células.

Eso significa que el cuerpo necesita tiempo para hacer todas esas cosas.

Necesita ir más despacio. ¿Deja de palpar el corazón alguna vez? ¿Deja de pensar el cerebro alguna vez? ¿Deja de circular la sangre por el cuerpo alguna vez?

No, todas estas cosas tienen que continuar. El descanso y el sueño son necesarios para mantenerse saludable. Cuando el cuerpo duerme, la palpitación del corazón y la respiración van más despacio.

LECCION

5

Nuestra Amiga — la Espuma

Captando la Idea

Demuestre cuadros de bacterias y explique que son muy pequeñas y que no se pueden ver sino a través de un microscopio. Las bacterias necesitan alimento para crecer. Crecen en muchas cosas, pero también pueden crecer dentro de nuestro cuerpo. Crecen en la boca, en la nariz, entre los dientes, debajo de las uñas, en el pelo y en las orejas. Tenemos que mantener todo nuestro cuerpo limpio para que la bacteria no crezca en él. Las bacterias son una causa de enfermedad y el mantenerse limpio y vacunarse ayudan a proteger en contra de la enfermedad.

Se les pide a los estudiantes que observen una marca en la palma de la mano de la maestra antes y después de lavarse las manos con agua y jabón. Se explica que la gente puede ver la marca y deciden que se necesita lavar las manos. Las bacterias son muy pequeñas y no las podemos ver. La tierra y otras marcas son indicaciones de que puede haber bacteria en las manos y que se deben de lavar.

Se discute el experimento con la papa pelada al ir haciendo los estudiantes sus observaciones diarias sobre las dos papas. Se transfieren con facilidad las esporas del moho desde las manos a la papa. Se multiplican rápidamente. Después de unos días, es probable que se forme el moho en la papa pelada con las manos sin lavar. Se notará poco o nada de crecimiento en la papa pelada después de lavarse bien las manos. Se hace notar que los frascos estaban limpios antes de los experimentos.

Las observaciones diarias, particularmente después de que el moho empiece un crecimiento rápido, les ayudan a los estudiantes a darse cuenta de la importancia de lavarse las manos antes de tocar la comida. Si está disponible un lente de aumento potente, los estudiantes pueden observar cómo se ve el moho. Se les recuerda a los estudiantes que aunque parecieran limpias las manos antes de pelarse la primera papa, no lo estaban.

Al final del día los estudiantes quitan la venda de la herida imaginaria y comparan la piel cubierta con la que está a su alrededor. Los estudiantes discuten cómo protege la venda a la herida de la bacteria que causa infección y enfermedad.

LECCION

6

El Ejercicio es Para la Vida

Captando la Idea

Se lee el libro **The Sand Lot**. Se discuten las ideas de lo que realmente es el ejercicio. ¿Puede ser divertido? ¿Tiene que ser como el trabajo? De muestra la etiqueta de palabras “ejercicio”. El ejercicio es cualquier actividad que haga trabajar fuerte al cuerpo. Se tiene que hacer ejercicio con regularidad para ponerse y mantenerse físicamente sano.

Muchas de las partes de nuestro cuerpo están diseñadas para el movimiento, como las manos, pies y brazos. ¿Cuáles son otras partes que tienen que moverse? (dedos, corazón, pulmones). Es necesario el ejercicio regular para mantener a estas partes en buena salud. El ejercicio regular hace que el corazón palpite de una manera fuerte y eficiente. Un corazón fuerte bombea más sangre con cada palpitación que un corazón débil. También se necesitan pulmones fuertes. El ejercicio hace que los pulmones inhalen más oxígeno que sin ejercicio. Se hace una lista de diferentes maneras en que los niños pueden hacer ejercicio.

LECCION

7

Practicar la Seguridad Ayuda Nuestra Salud

Captando la Idea

Se introduce vocabulario como, drogas, medicinas, recetas médicas en una discusión. Los estudiantes nombran algunas medicinas que se usan para una enfermedad específica. Se discute con los estudiantes la diferencia entre una droga y una medicina. Se discute la idea de que únicamente los médicos pueden recetar algunas medicinas, y el por qué. Se discute la idea de que aunque un farmacéutico ha estudiado y sabe de medicinas, el farmacéutico no puede recetar ciertas drogas — únicamente los médicos.

Di NO a las Drogas.

Una droga es algo que no sea alimento, agua, ni aire que puede alterar la manera en que el cuerpo funciona. Algunas drogas pueden ser de ayuda como las que están en las medicinas que hacen que uno se sienta mejor cuando está enfermo. Pero, aun estas medicinas pueden ser perjudiciales si no se usan correctamente.

También se encuentran las drogas en productos que no sean medicinas. Los productos caseros como el diluyente de pinturas, el pegamento para aviones de juguete, el cemento de hule, las insecticidas, y los limpiadores de hornos pueden ser muy perjudiciales si se usan en el cuerpo. Ninguno de estos productos se debe de usar en nuestro cuerpo.

LECCION

8

Las Profesiones de Salud

Captando la Idea

1. Los estudiantes discuten entre sí y hacen una lista de los diferentes profesionales de salud de que sepan ellos.
2. Usando folletos de un departamento de servicios de salud local para sugerir ideas, los estudiantes hacen una lista de otros profesionales de salud y describen las labores que realizan.