



PERÚ

Ministerio
de Salud

Vivamos
el Cambio
Reforma de la Salud



PROGRESO
PARA TODOS

CARTILLAS EDUCATIVAS

Plan Cuido a mi Familia



NIVEL PRIMARIA - COSTA



PERÚ

Ministerio
de Salud

Vivamos
el Cambio
Reforma de la Salud



PROGRESO
PARA TODOS

CARTILLAS EDUCATIVAS

Plan Cuido a mi Familia



NIVEL PRIMARIA - COSTA

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-20109

Cartilla Educativa Plan Cuido a mi Familia. Nivel Primaria - Costa

Material Educativo de la Dirección General de Promoción de la Salud de Minsa-DGPS Minsa

Revisión:

Luis Gutierrez Campos, DGPS Minsa

Nency Virrueta Jimenez, DGPS Minsa

Dalia Ponce Tejada, DGPS Minsa

Gladys Champi Jalixto, DGPS Minsa

Lily Sandoval Cervantes, DGPS Minsa

Nestor Rejas Tataje, DGPS Minsa

Andreas Mühlbach, DGPS Minsa

Edgar Bellido Riquelme, DGPS Minsa

Yanely Ladera Armas, DGPS Minsa

© Ministerio de Salud, 2013

Ministerio de Salud

Av. Salaverry N° 801, Lima II-Perú

Telf.: (51-1) 315-6600

<http://www.minsa.gob.pe>

webmaster@minsa.gob.pe

Segunda Edición, diciembre 2013

Tiraje: 2,500 unidades

Diseño e impresión por:

Talion Print E.I.R.L.

Av. Gral Álvarez de Arenales 2570 - Lince

Telf.: (51-1) -3300176 / e-mail: produccion@talionprint.com

Versión digital disponible: <http://www.minsa.gob.pe/bvsminsa.asp>



Midori De Habich Rospigliosi
Ministra de Salud

José Del Carmen Sara
Viceministro de Salud

Bernardo Ostos Jara
Director General
Dirección General de Promoción de la Salud

Luis Gutierrez Campos
Director Ejecutivo
Dirección de Educación para la Salud

Nency Virrueta Jimenez
Jefa de Equipo
Dirección de Educación para la Salud

PRESENTACIÓN

El Convenio Marco de Cooperación Técnica N° 004-2008 entre el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación y su adenda 2011-2016, establece el desarrollo de acciones conjuntas entre ambos ministerios, con el propósito de fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes mediante la promoción de una cultura de salud, orientada al mejoramiento de la calidad de vida de quienes se desenvuelven en el ámbito de las instituciones educativas.

El Ministerio de Salud, mediante Directiva Sanitaria N° 042-2011/MINSA aprueba la Estrategia Educativa en Salud "Plan Cuido a mi Familia" con la finalidad de contribuir al desarrollo de estilos de vida saludables en las y los estudiantes y de sus familias, a través del fortalecimiento de las acciones de promoción de la salud en las instituciones educativas de Nivel Primaria y Secundaria de Educación Básica Regular.

Con el objetivo de implementar esta estrategia, se han diseñado cartillas educativas para ser aplicadas en las instituciones educativas del país, estas cartillas están diseñadas de acuerdo a la región natural de nuestro país: Costa, Sierra y Selva; así como al nivel educativo: Nivel Primaria y Nivel Secundaria.

En ese sentido, la Dirección General de Promoción de la Salud, mediante la Dirección de Educación para la Salud pone a disposición de los docentes y el personal de salud del país las Cartillas Educativas de la Estrategia Plan Cuido a mi Familia, para la promoción de estilos de vida saludables en los alumnos de las instituciones educativas y en sus familias.

INTRODUCCIÓN

El Plan Cuido a mi Familia es una estrategia educativa en salud orientada a promover estilos de vida saludables en los estudiantes de instituciones educativas del Nivel Primaria y Secundaria así como en sus familias, facilitando el desarrollo de prácticas claves en salud, mediante la implementación de cartillas educativas.

El Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud establece sus intervenciones en 7 ejes temáticos: Alimentación y Nutrición; Seguridad Vial y Cultura de Tránsito; Habilidades para la Vida; Salud Mental, Buen Trato y Cultura de Paz; Salud Sexual y Reproductiva; Higiene y Ambiente y Actividad Física. Las cartillas educativas del presente documento promueven prácticas saludables en los mencionados ejes temáticos y adicionalmente en el autocuidado de la salud: Uso racional de medicamentos y vacunación.

Son 16 cartillas educativas que se ponen a disposición del docente, como un mecanismo ágil y sencillo que permita la reflexión y el análisis de situaciones de la vida diaria relacionadas a la salud, las cuales permitirán mediante su aplicación continua promover prácticas saludables fundamentales para lograr una cultura en salud en los alumnos de las instituciones educativas públicas, lo cual permitirá mejorar su calidad de vida.

CARTILLAS EDUCATIVAS PLAN CUIDO A MI FAMILIA

Educación Primaria
COSTA

INDICACIONES

1. El desarrollo de las cartillas educativas se realizará en el aula de clase.
2. Los temas pueden ser priorizados por la o el docente, de acuerdo a los logros educativos que se espera tengan los estudiantes.
3. Previo al inicio del desarrollo de las cartillas educativas se ejecutará una breve prueba de entrada.
4. El tiempo aproximado de ejecución de cada cartilla educativa es de cinco a diez minutos y se realizará al inicio de una sesión de clase.
5. Se espera que las 18 cartillas educativas sean desarrolladas en forma complementaria a la programación de la o el docente.
6. Al terminar la facilitación de todas las cartillas educativas, se ejecutará una breve evaluación anual a las y los estudiantes.
7. Las cartillas educativas, si bien han sido adaptadas, el personal de salud o docente podrá realizar una mayor adaptación a su realidad local.
8. Se recomienda relacionar las fechas de desarrollo de las cartillas educativas con las principales fechas conmemorativas: Día Mundial del Lavado de Manos, el 15 de octubre; Día Mundial de la Alimentación, el 16 de octubre; "Día Mundial de Lucha contra el SIDA", el primero de diciembre; Día Universal del Niño, el 20 de noviembre, Día Internacional contra la Violencia hacia la mujer, el 25 de noviembre.
9. Se recomienda establecer una fuente de verificación para las actividades de extensión a la familia.

REFRIGERIO SALUDABLE

“Me gusta mi refrigerio saludable”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica los alimentos que debe contener un refrigerio saludable.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pregunta a las y los estudiantes:
¿Qué alimentos debemos comer en nuestro refrigerio?
2. Apunta en la pizarra lo que vayan diciendo sus alumnos (as) y subrayará los alimentos que forman parte de un refrigerio saludable. Luego explicará por qué otros alimentos no son considerados para un refrigerio saludable.
3. Pregunta: ¿Qué alimentos pueden consumir para que su refrigerio sea saludable?
4. El docente refiere los alimentos de un refrigerio saludable: frutas, leche, huevo, cereales y jugos naturales.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes pedirán ayuda a sus padres para traer un refrigerio saludable.
- En las clases posteriores, se preguntará a las y los estudiantes, qué alimento saludable agregaron a sus refrigerios.



DIETA BALANCEADA

“Comiendo alimentos nutritivos voy creciendo sano e inteligente”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia de combinar adecuadamente los alimentos para crecer sanos, fuertes e inteligentes.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:
2. Armando es un niño fuerte, alegre y saludable. Pero tiene un secreto: Él es, en realidad, ¡Armando, súper variado!, un superhéroe que se dedica a dar energía a los más débiles y desganados.

¿Cuál es tu fuente de súper poderes para estar siempre así?- le pregunté. Armando confesó: “Yo me alimento todos los días con comida balanceada, o sea alimentos variados y en la cantidad adecuada para que mi cuerpo esté fuerte y sano. Por eso como carnes, huevos, cereales, papa, menestras, verduras, frutas, leche, un poco de grasas como la mantequilla y azúcares como la mermelada, bebo refrescos naturales bajos en azúcar y mucha agua”.

También me contó que ayudó a Juanito Flaquito, quien no tomaba desayuno y almorzaba muy poco, lo cual producía que se durmiera en clase. Lo llevó rápido a su súper comedor y le sirvió un delicioso desayuno con alimentos variados. Juanito comenzó a sentirse fuerte y con mucho ánimo para hacer sus tareas y jugar con sus compañeros de clase.

3. Refuerza la importancia de consumir alimentos balanceados y variados como: leche, huevos, carnes, verduras, frutas frescas y secas, jugos naturales, menestras y cereales así como beber agua segura.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes elaborarán una lista de comidas para los desayunos, almuerzos y las cenas de cada día de la semana, utilizando productos de la zona.
- Las propuestas serán socializadas en clase entre las y los estudiantes.



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

“Limpiecitos son mejores y más ricos”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica la importancia de la higiene de los alimentos para la salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:
Un domingo, el hada Lupe se preguntó: ¿Qué ha traído Marco de la plaza? Adivina, adivinador: ¿será melón?, ¿será sandía?, ¿será pera?

Marco tenía muchas ganas de comer y sacó una manzana de su bolsa. Antes de morderla, el hada Lupe, lo interrumpió.

-¡Alto, Marco!, ¿Ya lavaste la manzana? - le preguntó al ingresar a la cocina.

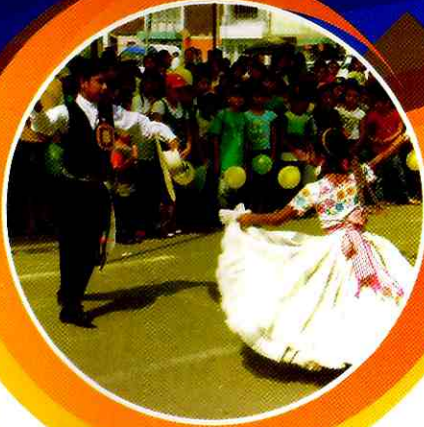
-No, pero tengo mucha hambre- respondió Marco sorprendido. Lupe sacó una enorme lupa de su bolsillo y le pidió que mirara a través de ella. Marco vio que la manzana y sus manos estaban llenas de suciedad, que no se podían ver a simple vista.

“Todo eso iba a entrar a tu estómago y segurito, te hubieras enfermado” le dijo Lupe con severidad. Marco asustado corrió inmediatamente a lavarse las manos, también lavó su manzana.

2. Pregunta a las y los estudiantes:
¿Qué debemos hacer antes de comer los alimentos?
3. Refuerza la importancia de la higiene de los alimentos y el lavado de manos con agua y jabón, para una buena salud.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes ayudarán a sus papás a lavar las frutas y las verduras antes de comerlas y les explicarán que es muy importante lavar los alimentos y lavarse las manos con agua y jabón para el cuidado de la salud.



USO DEL TIEMPO LIBRE

“Corriendo, saltando y compartiendo”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica el tiempo libre como un espacio para compartir actividades al aire libre.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes que escriban en la pizarra las actividades que realizan en su tiempo libre, por ejemplo:
 - Ver televisión.
 - Jugar fútbol en el parque.
 - Jugar a las escondidas.
 - Bailar.
 - Usar internet: chatear, jugar videojuegos.
2. Pide a las y los estudiantes que elijan una actividad y la anoten en un papel o en el cuaderno.
3. Pregunta: ¿Qué actividades creen que son mejores para mantenernos sanos y activos?
4. Subraya las actividades escogidas y refuerza sus beneficios como:
 - Mejora el desarrollo físico y mental,
 - Disminuye las posibilidades de llegar a ser obesos y de adquirir enfermedades como hipertensión, diabetes y otras.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA


- Las y los estudiantes propondrán actividades con su familia para el fin de semana como: ir a nadar, jugar fútbol o vóley, ir a jugar al parque, etc. De esta forma, estarán compartiendo el tiempo libre de manera divertida y sana.

NOTA: El o la docente tendrá la libertad de adecuar las expresiones utilizadas, según los códigos culturales locales.



PRACTICA DEPORTE

“Si practico deportes estaré saludable”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia de la práctica del deporte para la buena salud.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Relata la siguiente historia:

Mateo es un niño muy activo, forma parte del equipo de fútbol de su colegio y sabe nadar. Además, le encanta correr, saltar y jugar con su perrito “Jimbo”.

Una tarde, un bichito llamado “pereza” estaba aburrido sin poder molestar a nadie. Cuando se tropezó con Mateo, pensó: ¡Ajá!, una víctima a quien picaré.

Luego de que el bichito picara a Mateo, éste se fue a su casa a ver televisión durante la tarde y a la mañana siguiente, al despertar, exclamó: ¡Qué pereza, me quedaré en la cama todo el día! Minutos después, Mateo reflexionó: ¿Por qué me siento mal y me pesa el cuerpo? El bichito “pereza”, que lo observaba desde una de las esquinas de la habitación, intentaba disimular la risa. Pero no logró ocultarse por mucho tiempo, Mateo lo atrapó por las alas y le dijo: ¡Me sacas esta pereza, o te aplastaré! El bichito “Pereza” no tuvo más remedio que acceder a la petición de Mateo.

Mateo se levantó y salió corriendo al colegio. Por la tarde, jugó a las carreras con sus amigos y con “Jimbo”, volviendo a sentirse contento.

2. Refuerza el beneficio del deporte para la buena salud:

“Si hacemos deporte, nos sentiremos tan bien como Mateo, todos los días”.


EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, las y los estudiantes propondrán a sus papás y familiares, actividades como salir a caminar y pasear en familia.



LAVADO DE MANOS

“Si me lavo las manos, estaré bien”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica el lavado de manos como práctica saludable y necesaria para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

1. Narra la siguiente historia:

Daniela es una niña muy alegre y juguetona. Un día, ella estaba jugando con sus amigos en el patio de su casa. Horas después, fue a la cocina y comió una manzana. Al día siguiente, se sintió mal y le empezó a doler el estómago, lo cual la obligó a ir al baño varias veces en el día. Ya no tenía muchas ganas de jugar y se sentía cada vez más débil. Sus amigos la llamaron para seguir jugando, pero Daniela ya no pudo salir a jugar.

2. Pregunta a las y los estudiantes lo siguiente:

- ¿Qué le pasó a Daniela?
- ¿Por qué crees que le pasó eso?
- ¿Qué olvidó hacer Daniela?
- ¿Cómo debemos lavarnos las manos?

3. Refuerza la práctica del lavado de manos.

4. Indica los momentos clave para realizar el lavado de manos: antes de consumir alimentos, después de jugar y después de ir al baño.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán en casa: ¿En qué momentos debemos lavarnos las manos? Y practicarán, junto a la familia, el lavado correcto de las manos, con agua y jabón.



HIGIENE DEL CUERPO

“Huelo rico porque estoy limpiecito”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica la importancia de mantener limpio el cuerpo.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Relata la siguiente historia:

Álvaro es un niño travieso y tiene muchos amigos con quienes juega todos los fines de semana. Un viernes, Álvaro decidió dejar de bañarse porque le quitaba tiempo para jugar.

Pasó un día, luego dos, hasta tres meses sin bañarse, llegándose a convertir en Cochinín, un niño que olía mal y llevaba arena en el cuerpo. Cochinín pensaba que podría vivir así, pero ya nadie jugaba con él, pues el olor de su cuerpo era insoportable.

Cuando Daniel, su mejor amigo, regresó de viaje, casi no lo reconoció y le explicó que aunque le diera flojera era importante bañarse porque de esa manera cuidaba su cuerpo y su salud.

Cochinín dudó un poco, pero le prometió que se lavaría las manos, la cara, los brazos y las piernas. Daniel le gritó: ¡También tienes que lavarte las partes íntimas, o sea, los genitales! ¡No sabía que eso era importante!, replicó Cochinín, mientras se dirigía a bañarse como le indicó Daniel. Así, Álvaro volvió a ser otra vez el niño travieso, alegre y con muchos amigos.

2. Realiza las siguientes preguntas:

- ¿Qué le pasó a Álvaro?
- ¿Cómo crees que se sentía Álvaro, cuando se convirtió en “Cochinín”?
- ¿Por qué crees que Daniel insistió en la higiene de los genitales?
- ¿Crees que es importante estar limpio?

3. Refuerza los siguientes mensajes:

- Es importante el baño diario para el cuidado de nuestra salud, el cual debe incluir el lavado de los genitales.
- Las mujeres, después de orinar o defecar, deben limpiarse los genitales de adelante hacia atrás.
- Se recomienda que la ropa interior sea de tela de algodón.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, las y los estudiantes conversarán con sus padres sobre lo tratado y comentarán sobre la importancia del aseo personal.



CEPILLADO DE DIENTES

“Limpios y blanquitos son mis dientecitos”

 **Tiempo: 5 a 10 minutos**

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica el cepillado de dientes como una práctica saludable para el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD

1. Él o la docente narra la siguiente historia:
 “Una mañana Cecilia despertó aún con sueño, pero se dio un baño para ir al colegio. Después de ponerse el uniforme, tomó el desayuno. Luego, cogió su mochila, se despidió de sus papás y salió rumbo al colegio.
2. Pregunta a los niños y niñas:
 - ¿De qué se olvidó Cecilia?
 - ¿Cuándo debemos cepillarnos los dientes?
 - ¿Cómo debemos cepillarnos los dientes?
3. Consolida las respuestas y explica la importancia sobre: el cepillado de dientes después de cada comida, la fluorización, la visita al dentista una vez por año para el cuidado de la salud bucal, así como tener una alimentación balanceada.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Las y los estudiantes preguntarán a sus familiares:

- ¿Por qué debo cepillarme los dientes?
- ¿Cuándo debo cepillarme los dientes?

También deberán compartir con sus padres y hermanos, los mensajes aprendidos en la escuela para tener una óptima salud bucal.



RESPETO LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

“Tres colores que me ayudan a cruzar”

 **Tiempo: 5 a 10 minutos**

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica la importancia de conocer y respetar las señales de tránsito.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Un mañana, Sebastián partió apresurado rumbo a su colegio, pues llevaba varios minutos de retraso. Al cruzar la pista, sin respetar las líneas blancas para el peatón y sin saber el significado de las luces del semáforo de tránsito, casi lo atropella una combi.

2. Muestra a la clase una imagen del semáforo y señala el significado de cada color en relación al tránsito de los carros:

- ROJO : No cruzar.
- AMARILLO : Esperar.
- VERDE : Cruzar la calle.

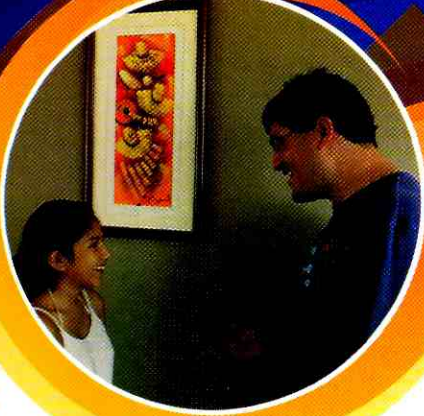
3. Explica la importancia del semáforo y su función en las calles. También destaca la importancia del respeto por las señales de tránsito.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes comentarán a sus padres y familiares la importancia de conocer el significado de las luces del semáforo y las señales de tránsito.

NOTA: En zonas rurales, la o el docente deberá dibujar y presentar la imagen de un semáforo.





COMUNICACIÓN ASERTIVA

“Tengo algo importante que decir”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Promueve la comunicación asertiva entre los miembros de la comunidad educativa y de la familia

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee a los y las estudiantes el siguiente relato:
Katty es castigada por su profesora tras haber insultado a su compañera Sandra. Ella trata de explicar lo sucedido; sin embargo la profesora le pide su cuaderno de control en el que escribe una nota para su mamá indicando que tiene un mal comportamiento. Al llegar a su casa, Katty entrega el cuaderno de control a su mamá, quien lee la nota y le dice a Katty que es una malcriada y la castiga sin escuchar explicación alguna.
2. Pregunta a los y las estudiantes:
 - ¿Cómo se habrá sentido Katty?
 - ¿Cómo actuarían ustedes si estuvieran en el lugar de la profesora y la madre de Katty?
3. Recoge las opiniones de los y las estudiantes.
4. Señala que todos y todas tenemos derecho a expresar lo que sentimos y pensamos sin lastimar a los demás, así como a ser escuchados con atención y respeto. Explica, también, la importancia de la comunicación para entendernos, conocernos y respetarnos. Además, recomienda que: “Para una buena comunicación es importante que no todos y todas hablen al mismo tiempo”.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Al llegar a casa, los y las estudiantes hablarán con sus papás sobre lo aprendido en clase y compartirán con ellos el siguiente mensaje:

“Todos tenemos derecho a expresar lo que sentimos y a ser escuchados”.



AUTOESTIMA Y BUEN TRATO

“Yo soy valioso(a), tú eres valioso(a), todos somos valiosos.

 **Tiempo: 5 a 10 minutos**

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Valora la autoestima y la armonía en la convivencia social.

ACTIVIDAD

1. El o la docente lee el siguiente relato:
Carlos tiene nueve años y le gusta ayudar a sus papás en los quehaceres de la casa. Un domingo, Carlos y su papá, mientras ordenaban los objetos que estaban en el depósito de la casa, conversaban sobre cómo le había ido en el colegio. Carlos iba trasladando los objetos más ligeros, pero cuando intentó sostener una de las cajas más pesadas, accidentalmente la dejó caer sobre los pies de su papá. ¡Eres un inútil!, no sirves para nada- le gritó a Carlos, quien intentaba sin éxito retirar la caja.
2. Pregunta a las y los estudiantes:
 - ¿Cómo se habrá sentido Carlos, con el trato de su papá?
 - ¿Qué debió hacer su papá?
 - ¿Cómo deberíamos reaccionar si estuviéramos en el lugar del papá de Carlos?
3. Explica que todos y todas somos valiosos y valiosas, que también cometemos errores, los cuales deben corregirse de buena manera, sin agresiones verbales ni físicas. Recuerda que debemos querernos, respetarnos unos a otros. Todos cometemos errores lo importante es reflexionar sobre ellos.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Las y los estudiantes preguntarán a sus padres o familiares lo siguiente:

- ¿Cómo se sienten cuando alguien los trata mal?, ¿cómo se sienten cuando alguien los trata bien?



EXPRESIÓN DE AFECTO

“Tú me importas y te quiero”

 **Tiempo: 5 a 10 minutos**



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia de la expresión de afecto.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a las y los estudiantes una expresión de afecto. Para ello, forma un círculo y da la siguiente indicación:

El (la) compañero(a) dará un abrazo al compañero(a) que se encuentre a su lado derecho. Además, dirá una frase amable que demuestre afecto; por ejemplo:

“Eres inteligente”, “eres mi mejor amigo(a)”, “te queremos mucho”, etc.

2. Pide a dos o tres estudiantes que digan que han sentido al realizar esta actividad.
3. El o la docente reforzará la importancia de dar y recibir afecto.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Los y las estudiantes practicarán las expresiones de afecto con sus padres, hermanos(as), familiares y amigos(as). Las expresiones de afecto pueden ser:

- Decir a los padres y hermanos (as): “Te quiero”.
- Dar un abrazo.
- Decir a los amigos(as) que son los mejores.
- Reconocer las buenas acciones.



COOPERACIÓN

“Ayudando me siento feliz”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia de ayudar a sus amigos y familiares.

ACTIVIDAD

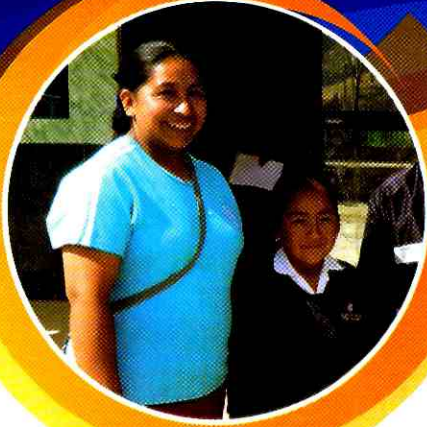
El o la docente:

1. Lee la siguiente historia:
José le pide a su hermana Margarita, que le ayude en sus tareas de la escuela. Ella acepta. Al terminar las tareas, José le dice: -Muchas gracias Margarita por ayudarme con mis tareas- Ella le responde:- De nada José, ayudarnos nos hace felices.
2. Preguntas:
 - ¿Qué habrá sentido José cuando Margarita le respondió de esa manera?
 - ¿Qué sintió Margarita cuando ayudó a su hermano José?
3. Refuerza el relato con los siguientes conceptos:
 - Las buenas personas siempre están dispuestas a ayudar.
 - Usar siempre las palabras mágicas: “por favor” y “gracias”.
 - Toda persona tiene derecho a que la respeten y la traten con amabilidad.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Al llegar a casa, las y los estudiantes se propondrán a usar las palabras mágicas en los siguientes momentos:

- Cuando nos ayudan con algo: “Gracias”.
- Cuando nos sirvan la comida: “Gracias”.
- Cuando queremos pedir algo: “Por favor”.



PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL

“Yo sé cuidar mi cuerpo”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce e identifica formas de prevenir el abuso sexual.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee la siguiente historia:
María se encontraba sola en su casa. De pronto, llegó su tío ofreciéndole una gaseosa. Ella aceptó. Mientras conversaban, él empezó a tocarle las partes íntimas de su cuerpo. Luego le dijo que no contara a nadie nada de lo que había sucedido.
2. Pide a dos o tres estudiantes que respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo creen que se sintió María?
 - ¿Qué podemos hacer ante una situación similar?
3. Refuerza los siguientes mensajes:
 - Es recomendable que los niños y niñas duerman solos y no con personas adultas.
 - No acercarse a personas desconocidas, ni aceptar ir a lugares alejados y que no conozcamos.
 - Contar inmediatamente a nuestros padres, familiares más cercanos o profesores, cuando alguien se nos acerca mucho, nos molesta, o toca nuestras partes íntimas.
 - No permitir que toquen nuestros genitales. Tu cuerpo es valioso y nadie tiene porque dañarlo.
 - No se debe callar o guardar en secreto cuando otra persona trata de tocarte, te obliga a ver pornografía o te quiere lastimar. Debes contarle a tus padres o a la persona con la cual tengas mayor confianza.
 - No debes participar en juegos donde se tocan las partes íntimas pues perjudica el desarrollo óptimo de tu sexualidad.
 - Es recomendable que los niños y niñas se bañen solos.
 - No se debe recibir de personas extrañas ningún tipo de regalo, caramelos o dinero.
4. Recomienda a las y los estudiantes que comuniquen a sus padres o a las Defensorías del Niño y del Adolescente, cuando ocurra alguna situación similar al caso de María.



EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Recomendar a las y los estudiantes que al llegar a casa conversen con sus padres, familiares y vecinos sobre el tema.
- Se les pedirá a las y los estudiantes que escriban en un papel: el nombre, la dirección y el teléfono de una persona de confianza con quien puedan hablar de las cosas que le preocupan.


OPCIONAL

La o el docente realizará una reunión con los padres de familia para abordar las medidas de prevención contra el abuso sexual en niños y niñas.



SEXO Y GÉNERO

“Hombres y mujeres desarrollamos nuestras capacidades”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Establece la diferencia entre sexo y género..

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Dibuja una tabla con 3 columnas y 4 filas, según el ejemplo:

	Hombre	Mujer
Anatomía		
Rol en la casa		
Rol en el trabajo		

2. Pregunta ¿Cómo nos damos cuenta que alguien es hombre o mujer? Los niños deben determinar que la diferencia sustancial es que las mujeres tienen vagina y los hombres tienen pene, anotar esas respuestas en la segunda fila, en el lugar correspondiente.
3. Pregunta: Usualmente, ¿qué hacen los hombres en la casa?, ¿qué hacen las mujeres en la casa? Establecer a quienes mayoritariamente se atribuyen roles como cocinar, planchar, reparar los muebles, pintar, entre otros. Anotarán las respuestas en los respectivos casilleros.
4. Pregunta: Usualmente, ¿Qué trabajos realiza la mujer?, ¿Qué trabajo realiza el hombre? Establecer a quienes mayoritariamente se atribuyen roles como empleado(a) del hogar, enfermero(a), secretario(a), ingeniero(a), mecánico(a), pintor(a), gerente, entre otros.
5. De acuerdo a los resultados obtenidos y presentados en la tabla, realizará preguntas que motiven la reflexión de los estudiantes, por ejemplo
 ¿Podría un hombre encargarse de cocinar en su casa?
 ¿Podría una mujer arreglar los muebles de su casa?
 ¿Puede una mujer trabajar como chofer de un taxi?



6. Explica que el sexo se refiere a las características físicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, el sexo es una construcción natural, con la que se nace. Por otro lado el género es el conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, que se asignan a las personas de acuerdo a su sexo, implica diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres. Las características de género varían a través de la historia y son diferentes de un lugar a otro, de un grupo étnico a otro.
7. Explica que las personas tenemos habilidades para realizar múltiples actividades, ser hombre o ser mujer no es una limitación para nuestra capacidad ni para desempeñarnos en un oficio o profesión.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes, con ayuda de sus padres, buscarán información sobre alguna persona que haya destacado en una actividad, oficio o profesión, que estaba considerado inicialmente para personas de un sexo diferente al suyo.



USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS

“Yo tomo mi remedio con mi mamita”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia de usar los medicamentos de manera correcta y con receta médica, para la recuperación de su salud ante una enfermedad.

ACTIVIDAD

El o la Docente:

1. Narra la siguiente historia:

Eduardo era un niño muy curioso, travieso y juguetón. Un día aburrido en casa, encontró unas cajitas que contenían pastillas de muchos colores y tamaños. Eduardo recordó que alguna vez le dijeron que las pastillas eran buenas porque curaban enfermedades. Dado que tenía hambre y al imaginarse que quizá una de las pastillas por ser de color rosado, tendría sabor a caramelo de fresa; se la comió. Sintió un agrio sabor al ingerir la pastilla e inmediatamente la escupió. Horas después, empezó a sentirse un poco mal.

2. Pregunta a los y las estudiantes:

- ¿Qué le pasó a Eduardo?
- ¿Qué no debió hacer Eduardo?
- ¿Qué mensajes puedes dar a tu familia para el uso adecuado de medicamentos?

3. Explica la importancia de las siguientes recomendaciones:

- Los medicamentos son sustancias que sirven para prevenir, curar o aliviar una enfermedad.
- Deben ser tomados con receta médica y bajo la supervisión de los papás o tutores.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Se les solicitará a las y los estudiantes que dialoguen con sus papás y destaquen la importancia de cumplir con el tratamiento de un medicamento cuando se enferman y acudir al establecimiento de salud cuando se sientan mal.

NOTA: También se puede utilizar la palabra “remedio” para reemplazar a la palabra “medicamento”.



IMPORTANCIA DE LA VACUNA

“¡Uf! Era un Sueño”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia de la vacuna como protector de enfermedades graves.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra la siguiente historia:

Santiago Sano es un niño con gran imaginación, a quien le encanta representar a un súper científico durante sus horas de juego. “Cuando sea grande, seré un inventor famoso”, se dice a sí mismo cada vez que mezcla sustancias secretas. Una tarde, logró crear una fórmula, que al beberla logró reducir su estatura al tamaño de su dedo meñique.

La diminuta estatura de Santiago, le permitió observar a los microbios que habitaban en los muebles de la sala, en sus juguetes que estaban dispersos en el patio y principalmente en los utensilios de la cocina de su mamá.

De pronto, escuchó la discusión entre un par de microbios que se encontraban cerca a la ventana de su habitación:

- ¡Ya no es como antes, los niños tienen algo en sus cuerpos, que no nos permite entrar!, hace tanto tiempo que no enfermó a ninguno - dijo el más pequeño de ellos, mientras recorría velozmente una de las varillas metálicas de la ventana.

- ¿Y ahora, donde viviremos?, ¿a quién atacaremos? - preguntó angustiado el compañero.

- ¡Silencio! - gritó uno de los numerosos microbios que se encontraban entre las polvorientas cortinas -. Era el más veterano y conocía la causa de la inmunidad de los niños y niñas. - Algunos niños y niñas tienen una sustancia increíble que les crea un escudo protector en su cuerpo.

La llaman: VACUNA y nos impide entrar en sus cuerpos para enfermarlos.- reveló molesto el secreto para continuar la batalla de la enfermedad.- Pero hay algunos papás y mamás que no les ponen esa sustancia a sus hijos e hijas- afirmó mirando severamente al microbio angustiado- a ellos los atacaremos y, ¡una vez más, venceremos!- rio alegremente.

Todos los microbios que estaban alrededor de la ventana, se alegraron.

- ¡No!- gritó Santiago Sano, sin temor a ser descubierto por los microbios. Sin embargo, al instante despertó asustado- ¡Uf!, todo era un sueño- dijo. Se había dormido mientras jugaba.

2. Realiza algunas preguntas:
 - ¿De qué trató el sueño de Santiago Sano?
 - ¿Por qué andaba preocupado uno de los microbios?
 - ¿Qué hace la vacuna? ¿Por qué vacunarse es importante?

3. Refuerza las siguientes ideas:
 - La vacuna es un escudo protector frente a algunas enfermedades graves tales como: la poliomielitis, la tuberculosis, la hepatitis, el tétano, el sarampión, la rubéola entre otras. Una vez que nos ponen las vacunas, la enfermedad ya no puede entrar a nuestro cuerpo.
 - Es importante recibir todas las dosis de las vacunas antes de los dos años y todos los refuerzos hasta los cuatro años, para estar completamente protegidos.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes junto con sus padres marcarán con una X, las vacunas que han recibido ellos y también sus hermanos pequeños (si los tuvieran). Si les falta alguna, deben ir rápido al centro de salud a ponerse al día con el Carnet de Vacunaciones.



MITOS SOBRE LAS VACUNAS

"Rosa la Poderosa"

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica ideas equivocadas sobre las vacunas.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Narra el siguiente relato:

Rosa tiene siete años, es alegre y nunca falta al colegio. Manuel es su vecino y estudian en el mismo salón de clase. Ellos siempre juegan durante el recreo. Una tarde, Rosa preocupada por él, le preguntó, camino a casa:

¿Qué te pasa, Manuel?, hoy no jugaste ni un poquito en el recreo y en la clase andabas mirando al techo, ¿estás enfermo?

Manuel le contestó:- No Rosa, es que mi mami ya no quiere llevar a mi hermanita a vacunarla porque dice que la última vez se enfermó y estuvo con fiebre todo el día. Además, la otra vacuna le dejó una cicatriz en su bracito. Pero yo me acuerdo que la profesora nos explicó que las vacunas nos protegen de enfermedades muy peligrosas y que se deben poner toditas, desde que somos bebidos para estar bien protegidos. Por eso, tengo miedo que mi hermanita se enferme cuando crezca por no tener sus vacunas completas.

Rosa pensó por unos minutos en alguna solución ante la preocupación de Manuel, luego dijo: ¡Ya sé!, hay que decirle a mi mamá que converse con tu mami. Ella me contó que a mí también me dio fiebre de bebida con algunas vacunas, pero eso se pasa rápido y también tengo una cicatriz que ya se ve chiquita. Lo bueno es que quedé bien protegida. Por eso yo soy ¡Rosa, la poderosa!

Manuel se sintió un poco aliviado, pues le pareció muy buena la idea de Rosa e inmediatamente, fueron a buscar a sus mamás para que conversen.

2. Pregunta a las y los estudiantes:

- ¿Manuel tiene motivos para estar preocupado?, ¿por qué?
- ¿Cuáles son las ideas equivocadas que le producen temor a la mamá de Manuel?
- ¿Qué le debería decir la mamá de Rosa a la mamá de Manuel?

3. Refuerza las siguientes ideas:

- Existen ideas equivocadas sobre las vacunas como: que afectan la memoria, la inteligencia o que enferman a los niños y niñas que las reciben. Por ello, muchos padres dejan de vacunar a sus hijos o hijas, creyendo que se pueden enfermar.
- Las vacunas nos protegen de varias enfermedades graves como: la tuberculosis, la poliomielitis, el sarampión, la rubéola, la hepatitis, entre otras.
- A veces pueden producir reacciones al ser colocadas, como fiebre, un poco de dolor, enrojecimiento o hinchazón en el área de aplicación; sin embargo, estos efectos son pasajeros.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Los y las estudiantes crearán un afiche empleando un lema que desarrolle la siguiente idea:

- Las vacunas nos protegen, NO nos enferman.
- Deberán traerlo a clase para compartirlo y colocarlo en el periódico mural.



PRUEBA

Nº	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
1	Menciona alimentos sanos y nutritivos para un refrigerio saludable.	2 puntos	Carnes, huevos, cereales, papa, menestras, verduras, frutas, leche, un poco de grasas como la mantequilla y azúcares como la mermelada.
2	¿Qué debemos hacer antes de consumir los alimentos?	2 puntos	Lavar nuestras manos con agua y jabón y si es necesario lavar los alimentos antes de consumirlos.
3	¿En qué momentos debemos lavarnos las manos?	2 puntos	Antes de comer, después de jugar y después de ir al baño.
4	¿Cuál es la importancia de respetar las señales de tránsito?	01 punto	Las señales de tránsito sirven para poner orden a las calles y evitan accidentes que nos pueden lastimar.
5	¿Después de desayunar que debemos hacer?	01 punto	Cepillarnos los dientes.

6	PREGUNTA	PUNTAJE	MARCAR	RESPUESTA
a	Cuando una persona se equivoca, ¿es bueno gritarle para que no se equivoque de nuevo?	01 punto	(V) (F)	Falso (F)
b	Cuando nos pasa algo malo, no debemos contarle a nadie.	01 punto	(V) (F)	Falso (F)
c	Cuando alguien nos hace un favor, debemos decirle: Gracias.	01 punto	(V) (F)	Verdadero (V)
d	Cuando una persona nos quiere tocar nuestras partes íntimas, debemos comunicarlo a nuestros padres o contarle a una persona de confianza.	01 punto	(V) (F)	Verdadero (V)
e	Si las verduras y frutas no me gustan, las puedo comer sólo una vez a la semana.	01 punto	(V) (F)	Falso (F)

f	Las actividades que son mejores para mantenernos sanos y activos son las siguientes: Jugar en Internet, ver televisión y descansar en nuestra cama.	01 punto	(V) (F)	Falso (F)
g	Si me da mucha flojera, puedo dejar de bañarme.	01 punto	(V) (F)	Falso (F)
h	Los niños y las niñas por sí solos deben tomar medicamentos sin receta médica cuando se sienten mal.	01 punto	(V) (F)	Falso (F)

Nº	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
7	Los niños pueden tomar medicamentos sin que sus padres sepan, ¿por qué?	01 punto	No, si un niño o niña se siente enfermo(a) debe avisar a sus papás.
8	¿Es importante expresar afecto a nuestra familia?	01 punto	Si, porque nos ayuda a consolidar nuestros lazos familiares y nos ayuda a comunicarnos mejor.
9	¿Por qué es importante la vacuna?	01 punto	Porque la vacuna actúa como un escudo protector frente a algunas enfermedades como: la poliomielitis, la tuberculosis, la hepatitis B, el tétano, el sarampión, la rubéola, entre otras.
10	¿Qué reacciones pueden producir las vacunas?	1 punto	Algunas veces se pueden presentar reacciones como fiebre, enrojecimiento, hinchazón o dolor después de recibir la vacuna; pero estas reacciones pasan rápidamente.



INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

1. ALIMENTACIÓN

A. Características de los refrigerios escolares saludables¹

Fáciles de elaborar: con alimentos de fácil preparación.

Prácticos de llevar: que permitan el uso de envases simples, higiénicos y herméticos.

De preparación ligera: dulces o salado, bajos en grasas saturadas, azúcar y sal.

En cantidad adecuada: de acuerdo a la edad y se ajusten al estado nutricional y la actividad física del escolar.

Nutritivos: que aporten entre el 10% y el 15% del requerimiento de energía del escolar:

- Preescolar, 150 kcal
- Escolar de Primaria, 200 kcal
- Escolar de Secundaria, 250 kcal

Variado: usando alimentos variados, teniendo en cuenta las preferencias de los escolares y la disponibilidad de los alimentos locales.

B. Alimentos recomendados para la elaboración de Refrigerios Escolares Saludables²

- Frutas frescas y limpias de la estación al natural o en jugos.
- Frutas secas envasadas: pasas, higos secos, etc.
- Leguminosas envasadas: habas tostadas, sin azúcar, sin sal y sin aceite.
- Verduras bien lavadas: cocidas o crudas.
- Semillas: nueces, almendras, maní, avellanas sin azúcar y sin sal.
- Cereales: maíz cancha tostada y pop corn bajo en sal y en aceite, kiwicha, quinua, cebada, arroz, trigo: tostados o inflados sin azúcar, pan y galletas con fibra bajo en grasa y en sal.
- Productos lácteos: yogur o lácteos descremados y bajos en azúcar, quesos frescos pasteurizados bajos en sal.
- Carnes: pescado, pollo, pavo, alpaca, conservas (de pescado).
- Las bebidas que se incluyan pueden ser: chicha, limonada, naranjada; refresco de manzana, de piña, etcétera, bajos en azúcar; así como agua pura hervida, etc.
- Preparaciones: papa sancochada, choclo sancochado, habas sancochadas, huevo sancochado, entre otros.

¹ Módulo Educativo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable; MINSA 2013.

² Módulo Educativo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable; MINSA 2013.

C. Ejemplos de Refrigerios Saludables

- Pan con aceituna, limonada y mandarina.
- Pan con palta, chicha morada y uvas.
- Pan con queso, refresco de piña y melocotón.
- Pan con huevo frito, refresco de piña y granadilla.
- Choclo arrebozado con huevo, refresco de manzana y mandarina.
- Pan con tortilla de verduras, emoliente y mandarina.
- Pan con atún, refresco de membrillo y rodajas de piña.

D. Recomendaciones para la alimentación de niñas y niños entre 6 a 11 años

- Promover el consumo diario de: frutas y verduras, lácteos y derivados, también inculcar el consumo de carnes, aves, pescados, huevos, vísceras (hígado, bife, bazo), cereales (arroz, trigo, quinua, fideos, etc.), combinándolos a lo largo de la semana, así como menestras (frijoles, lentejas, arvejas partidas, etc.) por lo menos dos veces por semana.
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas (pasteles, gaseosas) alimentos grasos (frituras) y de alimentos muy salados (snack ultra procesados), cereales azucarados u otros.
- Involucrar el acompañamiento de los niños, niñas y adolescentes en las compras y preparaciones de alimentos, de esa forma apreciarán más los alimentos naturales de la zona y aprenderán a consumir una mayor variedad de estos.
- Evitar el consumo de grasas trans o hidrogenadas (que se encuentran en las margarinas, y productos comerciales elaborados con margarinas, así como las frituras).
- Incentivar el consumo de grasas esenciales (que las podemos encontrar en el salmón, atún, sardina, caballa, etc., así como frutos secos) necesarias para el crecimiento, el desarrollo cerebral y visual entre otras importantes funciones inmunitarias.
- No deben tomar bebidas alcohólicas, ni de baja graduación.
- Debido a que las mujeres en sus ciclos menstruales pierden 28 mg de hierro, es importante que las niñas en etapa puberal consuman alimentos de origen animal que contengan este mineral (carnes de res, hígado, bife, bazo, pescado).
- Fomentar la actividad física y deportes para mantener un estilo de vida saludable.
- Fomentar el consumo de agua segura.
- Fomentar el consumo de sal yodada en los alimentos.
- Promover un correcto lavado de manos.
- Formar el hábito de higiene oral.



2. VACUNACIÓN

Esquema Nacional de vacunación ³.

A. Actividad Regular. Vacunación del niño o niña menor de cinco años

Grupo Objetivo	Edad	Vacuna
Niños menores de un año	Recién nacido	BCG
	Recién nacido	HVB monodosis
	2 meses	1ra dosis Pentavalente 1ra dosis antipolio inactivada inyectable 1ra dosis vacuna contra rotavirus 1ra dosis antineumocócica
	4 meses	2ra dosis Pentavalente 2ra dosis antipolio inactivada inyectable 2ra dosis vacuna contra rotavirus 2ra dosis antineumocócica
	6 meses	3ra dosis Pentavalente Dosis única Antipolio APO
Niños de 7 a 23 meses	A partir de los 7 meses	1ra dosis influenza
	A partir de la primera dosis de influenza	2da dosis influenza
Niños de un año	12 meses	1ra dosis SPR 3ra dosis antineumocócica
Niños de un año	De 1 año a 1 año 11 meses 29 días. Que no fue vacunado previamente	Dos dosis antineumocócica
Niños de 15 meses	15 meses de edad	Una dosis anti amarilla
Niños de 18 meses	18 meses de edad	Primer refuerzo de vacuna DPT. 1er refuerzo Antipolio APO Segunda dosis de SPR
Niños de 2 a 4 años 11 m y 29 d.	2,3,4 años 11 meses y 29 días	Una dosis influenza Una dosis Antineumocócica
Niños de 4 años	4 años hasta 4 años 11 meses 29 días	2do refuerzo DPT 2do refuerzo Antipolio oral

³ NTS N°080-MINSA/DGSP-V.03 aprobada por RM N° 510-2013/MINSA

B Actividad Regular. Vacunación del niño o niña mayor de cinco años

Grupo Objetivo	Edad	Vacuna
Niñas del Quinto Grado	Niñas hasta el quinto grado	1ra dosis VPH
	A los dos meses de haber recibido la primera dosis	2da dosis VPH
	Transcurridos seis meses después de la segunda dosis.	3ra dosis VPH
Niñas, adolescentes y mujeres en edad reproductiva, de 10 a 49 años.	Al primer contacto con el establecimiento de salud	1ra dosis dT
	A los dos meses de haber recibido la primera dosis	2da dosis dT
	Transcurridos seis meses después de la segunda dosis.	3ra dosis dT
Varones mayores de 15 años susceptibles para difteria y tétanos.	Al primer contacto con el establecimiento de salud	1ra dosis dT
	A los dos meses de haber recibido la primera dosis	2da dosis dT
	Transcurridos seis meses después de la segunda dosis.	3ra dosis dT
Niños mayores de 2 años y población considerada de riesgo.	Al primer contacto con el establecimiento de salud	Una dosis vac. Antiamarilica.
Personas de 5 a 20 años	Al primer contacto con el establecimiento de salud	1ra dosis vac HVB
	A los dos meses de haber recibido la primera dosis	2da dosis vac HVB
	Transcurridos seis meses después de la segunda dosis.	3ra dosis vac HVB
Mayores de 2 a 64 años con comorbilidad, embarazadas, y población de 65 años a más.	Al primer contacto con el establecimiento de salud	Una dosis vac. Influenza.

BCG: Vacuna contra la Tuberculosis
DT: Vacuna contra difteria y tétanos
HvB: Vacuna contra la Hepatitis B (Mayores de 5 años)
SPP: Vacuna contra Sarampión, Paperas y Rubéola
IPV: Antipolio inyectable
VPH: Virus del Papiloma Humano
Antiamarilla: Vacuna contra la fiebre amarilla
Antineumocócica: Vacuna contra el neumococo

3. HIGIENE ORAL ⁴

El cepillado dental se asocia a la salud bucodental, con un gran impacto clínico. Es un hábito cotidiano en la higiene de una persona, una actividad necesaria para la eliminación de la placa dental relacionada con la caries dental.

- A.** Los momentos claves para el cepillado dental son:
- Después del desayuno.
 - Después del almuerzo
 - Antes de acostarse
- B.** El cepillo debe ser cambiado cada tres meses o cuando sus cerdas se vean desgastadas.
- C.** La cantidad adecuada de pasta dental a usar es una cantidad similar al tamaño de una lenteja.
- D.** Es la madre o padre del niño quien debe cepillarle los dientes hasta los seis años de edad.

4. LAVADO DE MANOS ⁵

La práctica del lavado de manos es el procedimiento más simple, económico e importante para la prevención de las enfermedades diarreicas y respiratorias. La efectividad para reducir la propagación de microorganismos depende de tres factores fundamentales: los momentos clave, el uso del jabón y la técnica del lavado de manos.

Momentos clave para el lavado de manos

- Después de usar el baño para la micción y/o defecación
- Después de manipular animales.
- Después de la limpieza del hogar.

⁴ Módulo Educativo para la Promoción de la Salud Bucal-Higiene Oral. MINSA 2013

⁵ Módulo Educativo Promoción de la Práctica saludable del Lavado de manos. MINSA 2013

- Después de tocar objetos o superficies contaminadas.
- Cuando las manos están visiblemente sucias.
- Antes y después de cambiar los pañales a las niñas y los niños.
- Antes y después de atender a familiares enfermos en casa.
- Antes de comer.
- Antes de manipular los alimentos y cocinar.

Pasos para la práctica del lavado de manos

1. Liberar las manos y muñecas de toda prenda u objeto, abrir la llave del caño
2. Mojar las manos con agua a chorro, cerrar la llave o caño para ahorra agua
3. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir toda la superficie de la mano. Cubrir con jabón las manos húmedas y frotarlas hasta producir espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos durante 20 segundos.
4. Abrir la llave o caño y enjuagar bien las manos con abundante agua a chorro.
5. Eliminar el exceso de agua agitando las manos luego secarlas, comenzando por las palmas, siguiendo por el dorso y los espacios interdigitales, se puede emplear toallas desechables o una tela limpia.
6. Es preferible cerrar el grifo o caño con el material usado para secar las manos, no tocarlo directamente.
7. Eliminar el papel desechable en el basurero o tender la tela utilizada para ventilarla.

