


# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## EVIDENCIAS

Primavera 2022

An illustration depicting a lush green environment with various plants and people engaged in gardening activities. On the left, a woman in a yellow shirt pushes a green wheelbarrow filled with brown soil. In the center, a woman in a green shirt stands with her arms raised, reaching towards a large green leaf. On the right, a man in a teal shirt is watering a large yellow flower with a green watering can. The background is filled with various green leaves and plants, creating a vibrant and healthy atmosphere.

Cuidados para la salud y el  
medio ambiente

Contenido: Martín Martínez Hernández

[Entrar](#)

# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## Presentación

Conocer nuestro cuerpo y entorno es el resultante de dos acciones de vital importancia que permiten preservar la vida en nuestro planeta. Si bien, existen enfermedades comunes e incluso tradicionales generadas por malos hábitos de higiene y alimentación, éstas pueden evitarse si se cuenta con la información adecuada y precisa. De la misma forma, nuestro medio ambiente, que padece alteraciones debido a intervenciones humanas poco racionales, puede mejorar si se conocen los daños y se promueven acciones de cuidado y preservación.

En este marco es que se desarrolló el proyecto colaborativo *Cuidados para la salud y el medio ambiente*, en su edición de primavera-2022, el cual fue pensado para promover hábitos sanos de cuidado, higiene y alimentación personal. Además de promover acciones para el cuidado y la preservación del entorno natural.

De tal suerte que lo hemos orientado a estudiantes que acompañados de sus maestros cursan los grados 4°, 5° y 6° de educación primaria y en el primer grado de secundaria.

## Propósitos

Los propósitos de este proyecto se encuentran correlacionados con los rasgos del perfil de egreso de la educación primaria que establece el modelo educativo de aprendizajes clave, en el Plan y programas de estudio para la educación básica, en los siguientes campos:



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## *Exploración y comprensión del mundo natural y social.*

*Reconoce algunos fenómenos naturales y sociales que le generan curiosidad y necesidad de responder preguntas. Los explora mediante la indagación, el análisis y la experimentación. Se familiariza con algunas representaciones y modelos; por ejemplo, mapas, esquemas y líneas del tiempo.*

## *Atención al cuerpo y la salud.*

*Reconoce su cuerpo. Resuelve retos y desafíos mediante el uso creativo de sus habilidades corporales. Toma decisiones informadas sobre su higiene y alimentación. Participa en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica.*

## *Cuidado del medioambiente.*

*Reconoce la importancia del cuidado del medioambiente. Identifica problemas locales y globales, así como soluciones que puede poner en práctica; por ejemplo, apagar la luz y no desperdiciar el agua.*

## **Los propósitos específicos**

Se estableció que los alumnos:

- Reconozcan medidas de higiene para el cuidado de la salud y prevención de la enfermedad COVID-19.
- Practiquen hábitos de higiene personal y de alimentación sana para el pleno desarrollo humano.
- Identifiquen problemáticas ambientales en su localidad y generen posibles soluciones.
- Realicen acciones colaborativas para el cuidado del medio ambiente.



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

**El proyecto cuidado para la salud y el medio ambiente también contempla, en sus fines, algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, descritos a continuación:**

**2. Poner fin al hambre**, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible.

2.1 Poner fin al hambre y asegurar el acceso de todas las personas, en particular los pobres y las personas en situaciones de vulnerabilidad, incluidos los niños menores de 1 año, a una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año.

**3. Garantizar una vida saludable** y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades.

3.3 Poner fin a las epidemias del SIDA, la tuberculosis, la malaria y las enfermedades tropicales desatendidas y combatir la hepatitis, las enfermedades transmitidas por el agua y otras.

3.5 Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.

**4. Educación de calidad.** Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.

4.3 De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos.

4.7 De aquí a 2030, asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible.

**13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático** y sus efectos.

13.3 Mejorar la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto de la mitigación del cambio climático, la adaptación a él, la reducción de sus efectos y la alerta temprana.



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## Estructura

El proyecto colaborativo *Cuidados para la salud y el medio ambiente* está diseñado para fomentar actitudes y hábitos para el cuidado de la salud y la preservación del medio ambiente a través de actividades de investigación y acción, abordando temáticas de los bloques 1, 2 y 3 de Ciencias, en los grados 4°, 5° y 6° de educación primaria y de primer grado de educación secundaria.

El proyecto consta de 6 temas y sesiones; y cada uno presenta actividades para desarrollar en un lapso aproximado de dos semanas, por lo que tiene una duración de 12 semanas.

## Metodología

Los temas son expuestos en el calendario de actividades para acceder desde allí al contenido y conocer de manera precisa los contenidos y actividades; contiene las temáticas a trabajar con sus respectivas actividades, las fechas de inicio y clausura. También indica las evidencias o productos a entregar.

Cada tema está acompañado de un video expositivo por parte del coordinador especialista del proyecto de RedEscolar, donde además de presentar el tema, especifica las actividades a desarrollar en cada sesión.

Como primera actividad a los participantes se les solicita contestar un test de diagnóstico relacionado a las temáticas a tratar, y así conocer su estado de aprendizaje actual.

Al abordar cada tema, los participantes realizan las actividades indicadas por el coordinador y envían las evidencias solicitadas a un repositorio (muro digital de evidencias creado con la herramienta padlet) para su revisión correspondiente.

Los maestros y estudiantes participantes comunican sus comentarios, inquietudes y dudas a través de un foro de discusión en línea; así como al correo electrónico del proyecto, donde el moderador brinda atención a las dudas expresadas por los equipos participantes.



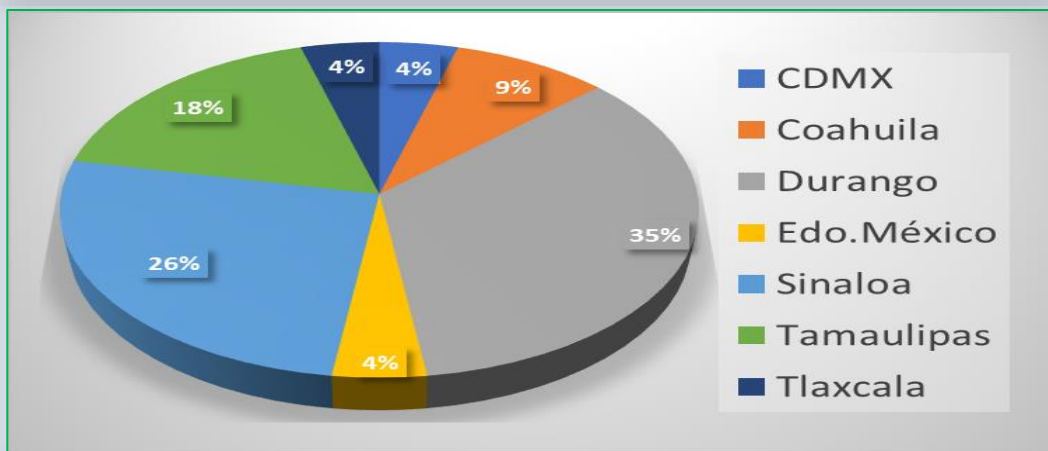
# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Para participar en este proyecto, el profesor que se ha interesado por llevar a cabo la estrategia, realiza el registro de inscripción de su grupo, con la sugerencia de organizarlos en equipos de 4 a 6 alumnos.

## Alcance del proyecto

En esta primavera pasada, la participación nacional del proyecto contó con un registro de 1,038 alumnos procedentes de 23 escuelas y 37 profesores a cargo, haciéndose presentes 7 entidades del país:

Estado	CDMX	Coahuila	Durango	Edo. Méx.	Sinaloa	Tamaulipas	Tlaxcala
Escuelas	1	2	8	1	6	4	1



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## Dinámica de trabajo

A continuación, se describen las sesiones de trabajo con sus respectivas actividades:

### *Sesión 1. Acciones para ganarle al COVID-19*

En esta sesión se informó a los participantes sobre la aparición y evolución del virus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad llamada COVID 19, así como de las implicaciones y riesgos de padecerla.

A través del video expositivo se mostraron y analizaron los índices de contagios poblacionales registrados a niveles nacionales e internacionales hasta el mes de enero del año 2022. Se hizo mención también de los síntomas provocados por esta enfermedad y de sus consecuencias.

Se recordó además la estrategia del semáforo epidemiológico como un sistema de monitoreo que sirve para regular el uso del espacio público con base en el riesgo de contagio registrado para cada entidad. Así como también sobre las medidas de cuidado personal para prevenir el contagio de la Covid-19, recomendadas por las autoridades de Salud.

Haciendo uso de materiales físicos de casa, se modeló el efecto repelente del jabón para con los virus, esto para ilustrar la importancia del lavado diario de manos.

Para finalizar la sesión, se indicó a los participantes realizar las siguientes actividades:

1. Investigar y exponer en un mapa o gráfica el comportamiento del COVID-19 en su estado (número de infectados confirmados y decesos). Destacar el color actual de semáforo de su ciudad o municipio.
2. Realizar y explicar el experimento del jabón y la canela a estudiantes de otro grado escolar.
3. Promover en la comunidad los hábitos de higiene y vacunación para evitar el contagio del virus.
4. Contestar las preguntas y comentar experiencias en el foro de discusión.



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## Los resultados

Derivado de las actividades indicadas en la sesión 1, mostramos a continuación algunas evidencias recopiladas del muro digital colaborativo.

Cumulado Técnico  
Del COVID-19 En DURANGO  
02/MAR/2022  
Se confirmaron:

155 Nuevos casos positivos a covid-19	Mujeres 86 Hombres 69
3 Defunciones Relacionadas a covid-19	Mujeres 1 Hombres 2

Los nuevos casos se dividen en la siguiente manera:

121 Durango	9 Lerdo
17 Gómez Palacio	6 San Dimas
1 Guadalupe Victoria	1 Tampico

8 Las defunciones se encuentran en:

2 Durango	1 Pueblo Nuevo
-----------	----------------

Comportamiento del COVID-19.  
Escuela Primaria General Nueva Vizcaya  
10DPR0042C. Victoria de Durango.

Actividad: Difundir a la comunidad los hábitos de higiene y vacunación para evitar el coronavirus.



Escuela Primaria "Benito Juárez". Ejido Voz  
Campesina, Llera, Tamaulipas. CCT. 28DPR0432R.



En este experimento hemos representado a los gérmenes o bacterias con la canela y nuestra piel con el agua; pudimos apreciar cómo es que la canela huye al introducir un dedo enjabonado en el recipiente. Investigamos que esto sucede debido a un fenómeno conocido como tensión superficial.

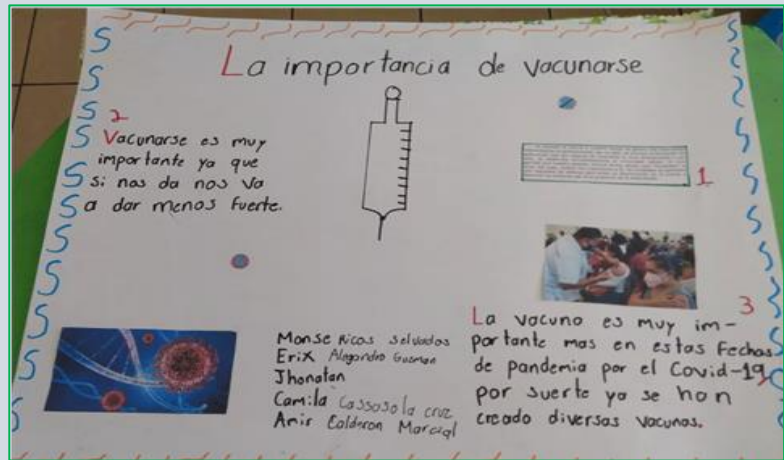
Escuela Secundaria Técnica No. 62 "Luis Donaldo Colosio Murrieta" Ignacio Zaragoza, Tamaulipas.





# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Portal Padlet.---> <https://padlet.com/mmartinez503/s0m0i4puwgdnammw>



En cuanto al **foro de discusión** para esta sesión, se realizaron las siguientes preguntas a los participantes, de las que se recibieron interesantes respuestas y comentarios a las mismas:



1. ¿Qué Estados, actualmente, encabezan la lista con mayor número de contagios confirmados por COVID-19?
2. ¿Por qué los contagios de coronavirus en México siguen aumentando en estos días cuando ya existen vacunas y hábitos de prevención para la COVID-19?
3. ¿Por qué piensas que Japón, siendo un país con un número de habitantes similar al de México, sólo registra 19, 775 personas fallecidas por COVID-19 mientras que México 311.743?
4. ¿Qué cambios, positivos y negativos, consideras ha traído la nueva normalidad por COVID-19 a nuestra vida?




# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Se obtuvo respuesta de estudiantes y profesores(as), de las cuales compartimos las siguientes tres evidencias:

**Acciones para ganarle al Covid-19 (Pri22)** 3 meses 1 semana antes #27223

10DST0078C




Hola somos, Adamaris, Jimena y Ariela de la Secundaria Técnica #75 de segundo A, de Gómez Palacio, Dgo.

1. ¿Qué Estados, actualmente, encabezan la lista con mayor número de contagios confirmados por COVID-19? Ciudad de México, estado de México, Nuevo León y Guanajuato.
2. ¿Por qué los contagios de coronavirus en México siguen aumentando en estos días cuando ya existen vacunas y hábitos de prevención para la COVID-19? Porque la gente mayor, tiene miedo a que la vacuna no los proteja, y hay muchas personas las cuales no se protegen, no usan los cubrebocas y no toman nada de protección.
3. ¿Por qué piensas que Japón, siendo un país con un número de habitantes similar al de México, sólo registra 19, 775 personas fallecidas por COVID-19 mientras que México 311.743? Porque en Japón se han protegido bastante respecto a la enfermedad, si son responsables ante el tema.
4. ¿Qué cambios, positivos y negativos, consideras a traído la nueva normalidad por COVID-19 a nuestra vida? Los positivos son que la gente ha cambiado su rutina de vida y alimentación ya que los productos malos se han reducido bastante en la compra. Se disminuyó la contaminación. Los negativos fueron que nos alegraron de nuestros seres queridos, y no convivían como antes, y prohibieron muchas cosas las cuales afectaron a muchas familias. También despidieron a muchas personas y subieron muchos productos de necesidad.

**Acciones para ganarle al Covid-19 (Pri22)** 3 meses 4 semanas antes #26978

28DPR0432R



Escuela Primaria Benito Juárez García. Llera, Tamaulipas

¿Qué Estados, actualmente, encabezan la lista con mayor número de contagios confirmados por COVID-19? La Cd. De México encabeza la lista con mayor número de contagios confirmados por COVID-19


¿Por qué los contagios de coronavirus en México siguen aumentando en estos días cuando ya existen vacunas y hábitos de prevención para la COVID-19? Porque mucha población tiene sobrepeso y obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, y estas condiciones causan que el sistema inmune esté propenso a infectarse fácilmente.

¿Por qué piensas que Japón, siendo un país con un número de habitantes similar al de México, sólo registra 19, 775 personas fallecidas por COVID-19 mientras que México 311.743? Porque los japoneses son bastante conscientes de la higiene, mucho más que en otros lugares. Además, muchas personas usan mascarillas en las calles por un tema cultural, por lo que hay menos posibilidades de transmisión.

¿Qué cambios, positivos y negativos, consideras a traído la nueva normalidad por COVID-19 a nuestra vida? Como cambio positivo, la nueva normalidad nos permite cuidar de nuestros hábitos alimenticios para fortalecer nuestro sistema inmune. Como cambio negativo, el confinamiento y distanciamiento social.

**Acciones para ganarle al Covid-19 (Pri22)** 3 meses 4 semanas antes #26984

15DPR14239N



Escuela Primaria José Antonio Alzate Nezahualcoyotl. Méx.

Buenas noches, un gusto saludarlos. Dando respuesta a las interrogantes les compartimos el grupo de 5o "B" y una servidora.

¿Qué Estados, actualmente, encabezan la lista con mayor número de contagios confirmados por COVID-19? Los estados que presentan al día de hoy febrero del 2022 el mayor número de contagios son: CDMX, ESTADO DE MEXICO, MORELOS, HIDALGO, TAMAULIPAS, CHIHUAHUA, SONORA, SINALOA, OAXACA, GUADALAJARA.

2. ¿Por qué los contagios de coronavirus en México siguen aumentando en estos días cuando ya existen vacunas y hábitos de prevención para la COVID-19? Consideramos que la principal causa se debe a que la sociedad ya ha relajado las normas de higiene, protección personal y distanciamiento social. Alrededor de nuestra escuela muchas personas ya no usan el cubrebocas, no se lavan continuamente las manos, mucho menos usan gel antibacterial y ya asisten a fiestas, eventos, y reuniones sin llevar a cabo las mínimas normas de cuidado.

3. ¿Por qué piensas que Japón, siendo un país con un número de habitantes similar al de México, sólo registra 19, 775 personas fallecidas por COVID-19 mientras que México 311.743? Consideramos que Japón tienen una cultura con buenos hábitos y valores que hacen que la mayoría de la población se siga cuidando.

4. ¿Qué cambios, positivos y negativos, consideras a traído la nueva normalidad por COVID-19 a nuestra vida? En un principio hubo muchos cambios positivos como el respeto hacia los demás y hacia la vida misma en cuanto a los cuidados que la secretaria de salud nos indicaba, pero ahora que el COVID ya no es tan mortal y que están vacunados las personas ya no se cuidan.

Foro: <https://redescolar.ilce.edu.mx/index.php/foro/acciones-para-ganarle-al-covid-19-pri22/568-acciones-para-ganarle-al-covid-19-pri22>



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## Sesión 2. Mi salud y el tabaco

El tabaquismo resulta una actividad dañina para la salud debido a las múltiples sustancias químicas que se introducen al cuerpo cuando se fuma, causando diversos malestares y enfermedades al organismo. En este sentido, el Instituto Nacional del Cáncer, a través de su página electrónica, especifica los daños de fumar de la siguiente manera:

*“Fumar causa cánceres de pulmón, de esófago, de laringe, boca, garganta, riñón, vejiga, hígado, páncreas, estómago, cérvix o cuello uterino, colon y recto; así como también leucemia mieloide aguda”.*

Recuperado de [https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-dejar-de-fumar#:~:text=El%20fumar%20da%C3%B1a%20casi%20cada,aguda%20\(1%2D3\)](https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-dejar-de-fumar#:~:text=El%20fumar%20da%C3%B1a%20casi%20cada,aguda%20(1%2D3))

Esta así que la sesión se enfocó en informar y mostrar a maestras, maestros y estudiantes los efectos dañinos que causa el tabaquismo en el cuerpo de una persona fumadora.

A través del video informativo se mencionan las sustancias que componen un cigarrillo y los efectos perjudiciales que provocan al organismo o cuerpo humano cuando se inhala el humo deprendido por un cigarrillo, ya sea de manera directa o indirecta.

También, con un experimento físico, se modeló y mostraron los efectos dañinos del cigarro al interior del cuerpo, mencionando los beneficios físicos y emocionales obtenidos al dejar de fumar. Se les invitó además a expresar sus opiniones y comentarios a través del foro de discusión.

Finalmente se indicó a los participantes realizar las siguientes actividades:

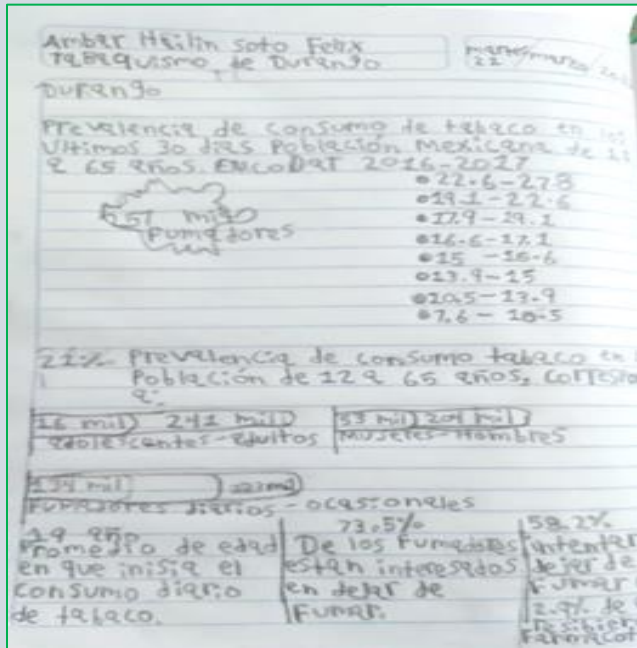
1. Investigar el impacto en la salud que ha tenido el tabaco en su Estado o ciudad (número o porcentaje de enfermedades o muertes por tabaquismo).
2. Recrear y explicar el experimento de la botella fumadora con estudiantes de otros niveles.
3. Ofrecer una plática informativa a la comunidad educativa sobre los daños a la salud que provoca el tabaco y los beneficios de evitarlo.
4. Contestar las preguntas y comentar experiencias en el foro de discusión.



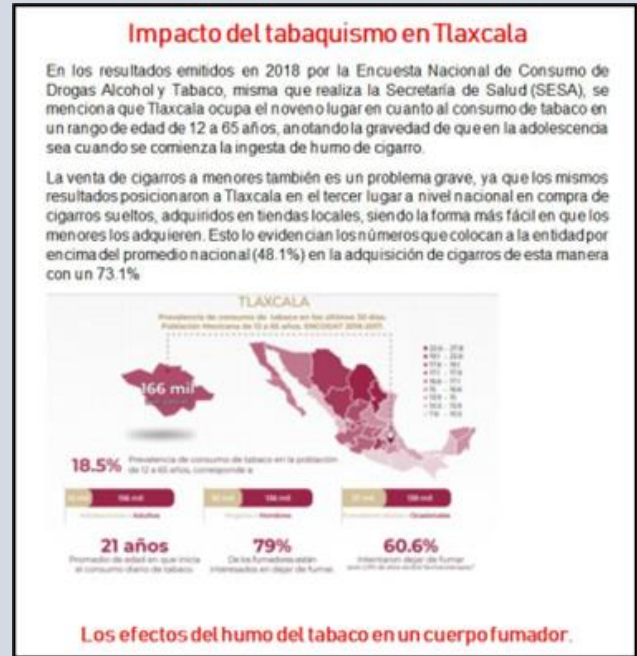
# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## Los resultados

Derivado de las actividades indicadas en la sesión 2, mostramos a continuación algunas evidencias recopiladas del muro digital colaborativo.



*Tabaquismo en Durango  
 Escuela Primaria Nueva Vizcaya.  
 Ambar Hailin Soto F. 4º.A.  
 Profesora: Saira Karina Moreno*



*Mi salud y el tabaco. Grupo 1ºB  
 Esc. Teles. José María Morelos y Pavón.  
 Apizaco, Tlaxcala.*



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE



Folletos sobre el tabaco y sus daños a la salud. E. S. T. No. 62. "Luis Donaldo Colosio Murrieta". Ignacio Zaragoza, Llera, Tamaulipas.



Zoe Xiadany Sandate Rangel. Escuela Secundaria Técnica No.16 "José Bernardo Gutiérrez de Lara". Valle Hermoso, Tamaulipas.



Escuela Telesecundaria José María Morelos y Pavón. Primer grado grupo B. Apizaco centro, Tlaxcala.

En cuanto al **foro de discusión** para esta sesión se realizaron algunas preguntas a los participantes, en espera de sus respuestas y comentarios relacionados con la temática:




# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

1. ¿Qué opinan ustedes, estudiantes y maestros, acerca de este tema?
2. ¿Pudieron realizar el experimento?
3. ¿Con qué personas realizaron la plática sobre los efectos nocivos del tabaco y qué resultados o comentarios obtuvieron?

Se obtuvieron respuesta de estudiantes y profesores(as), de las cuales compartimos las siguientes evidencias:

■ **Mi salud y el tabaco (Pri22)** 3 meses 1 día antes #2727

28DST0016P



Buenas tardes., somos de la Escuela Secundaria Técnica No. 16 "José Bernardo Gutiérrez de Lara", del grupo de 2 "G", de la ciudad de Valle Hermoso, Tam., Nuestro Maestro es el Profr. Carlos Alberto Salazar Solís y la responsable del aula de Medios Lic. Mariana González Olvera.


El tabaquismo es una enfermedad crónica, adictiva . De hecho, la Organización Mundial de la Salud la clasifica como un trastorno mental y del comportamiento, remarcando así la idea más actual de concebir el tabaquismo como enfermedad y no simplemente como un mal hábito.

La platica la hicimos en la misma escuela con los compañeros de salón y con otros grados, también realizamos un folleto para entregarlos en la escuela a los demás compañeros.

RESPIUESTA RÁPIDA RESPONDER CITAR EDITAR MOVER BORRAR

■ **Mi salud y el tabaco (Pri22)** 2 meses 3 semanas antes #27306

15DPR1439N



HOLA, COMPAÑEROS Y MAESTROS NOSTROS EL GRUPO DE 5o B DE LA ESCUELA PRIMARIA JOSE ANTONIO ALZATE LES COMPARTIMOS NUESTRAS IDEAS EN RELACION AL FORO.

EL TEMA ES MUY INTERESANTE, EDUCATIVO, PORQUE NOS ENSEÑA LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL FUMAR. ESTE TEMA NOS AYUDA A PREVENIR EL FUMAR MAS ADELANTE, AL ESTUDIAR ESTE TEMA CONCIMOS LAS CONSECUENCIAS QUE TENDRA EL CUERPO HUMANO AL FUMAR.

ESTA INFORMACION NOS PERMITE ORIENTAR A NUESTROS COMPAÑEROS MAS PEQUEÑOS A EVITAR FUMAR, Y QUE ESTA ACCION MAS ADELANTE NO SE CONVIERTA EN UNA ADICCIÓN.


ESTE TEMA NOS PERMITE TENER CONCIENCIA SOBRE LAS ENFERMEDADES MORTALES Y COBSECUENCIAS DEL TABAQUISMO.

ESTAS EXPOSICIONES LAS COMPARTIMOS CON NUESTROS COMPAÑEROS DEL GRUPO, HICIMOS CARTELES, MAPAS MENTALES, PRESENTACIONES EN POWERPOINT Y DIBUJOS

RESPIUESTA RÁPIDA RESPONDER CITAR EDITAR MOVER BORRAR

■ **Mi salud y el tabaco (Pri22)** 2 meses 3 semanas antes #27301

C.C.T10DPR0042C



Que opinan ustedes, estudiantes y maestros acerca de este tema?  
que es muy divertido este experimento.

pudieron realizar el experimento?  
sí.

con que personas realizaron la platica sobre los efectos del tabaco y que resultados o comentarios obtuvieron hicimos este experimento con la maestra y obtuvimos como resultado que fumar es malo y nos daña la salud



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## Sesión 3. Alimentación sana = buena salud

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. (OMS)

Fuente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

A través del video informativo se buscó promover que alumnas, alumnos y profesores practiquen una alimentación saludable para mantener el cuerpo sano y fuerte, consumiendo alimentos con nutrientes equilibrados; además de agua pura y realizar ejercicio físico diariamente, para con ello evitar enfermedades y mejorar la salud en general.

Cuando se facilita el consumo de alimentos necesarios se promueve el conocimiento y uso del plato del buen comer; una guía alimenticia para la orientación nutritiva que invita al consumo diario de alimentos combinados para practicar la alimentación balanceada. De modo que se promovió la realización del huerto escolar entre estudiantes y maestros para practicar la siembra de hortalizas, como opción para obtener vegetales frescos y sanos; fomentando a la vez el desarrollo de una cultura de sustentabilidad alimenticia.

Por lo que se indicó a los participantes realizar las siguientes actividades:

1. Modelar con plastilina y pintura el plato del bien comer.
2. Consumir una fruta diaria en el recreo escolar.
3. Sembrar una o dos hortalizas en la escuela o en casa.
4. Comentar sus experiencias en el foro de discusión.

## Los resultados

Derivado de las actividades de la sesión 3, mostramos a continuación algunas evidencias recopiladas del muro digital colaborativo.



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE



*Esc.Sec.Tec.No.62 "Luis Donaldo Colosio Murrieta".  
CCT. 28DST0062A. Ej. Ignacio Zaragoza, Llera,  
Tamaulipas.*



*Escuela Primaria "Benito Juárez".  
CCT. 8DPR0432R. Ej. Voz Campesina,  
Llera, Tamaulipas.*



*Escuela Primaria Nueva Vizcaya.  
Profesor Víctor Alan Martínez Lerma.  
4o. B. Durango, Durango.*



*Esc.Sec.Tec.#75 Teodoro Aguilar.  
Equipo: Karol, Abigail, Daniela y Julieta.*



*Esc.Sec.Téc.No.16. "José Bernardo Gutiérrez de Lara",  
Cd. de Valle Hermoso, Tamaulipas. Grupo 2º. G.*



*Escuela Primaria "Benito Juárez". Ej.  
Voz Campesina, Llera, Tamaulipas.*





# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE



*Nuestra escuela cuenta con huerto escolar y plantar y cuidarlo es una actividad que realizamos siempre. Estamos esperando la cosecha de calabacitas.*

*Esc.Sec.Téc.No.62 "Luis Donaldo Colosio Murrieta". CCT. 28DST0062A. Ej. Ignacio Zaragoza, Llera, Tamaulipas*



*Esc. Prim. José Antonio Alzate, Estado de México. 5º. B*

*Hola, la maestra tuvo que adecuar esta actividad ya que nuestra escuela no tiene un buen espacio para hacer un huerto escolar, así que cada uno de nosotros tendremos una maceta para ver crecer una planta o varias de ellas.*




En cuanto al **foro de discusión** para esta sesión, se realizaron las siguientes indicaciones, esperando sus respuestas y comentarios a las mismas:

*“Espero que todos hayan podido ver el video expositivo acerca de la buena alimentación, en él se nos recuerdan las bondades del consumo alimenticio correcto y balanceado; así también se les invita a cultivar hortalizas a través del huerto para obtener vegetales frescos y sanos. Estaré esperando sus valiosos comentarios sobre estas experiencias de sana alimentación.”*



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Se obtuvieron respuestas de estudiantes y profesores(as), de las cuales compartimos las siguientes evidencias:

Etapa 3 - Alimentación sana = buena salud (Pri22) 2 meses 2 semanas antes #27439	
28DST0016P 	Buenas tardes, soy zoe Xiadany Sandate Rangel del grupo y grado 2G de la escuela secundaria técnica #16 Jose bernardo Gutierrez Lara, espero y se encuentren bien, soy del proyecto colavorativo, cuidados para la salud y el medio ambiente, la alimentación buena me a servido mucho, tanto como en cuerpo y mente, el hecho de que este proyecto nos aliente a la mejor alimentación y cuidado de nuestros alrededores, es genial, me ha ayudado, al estar mas activa y despierta por la alimentación saludable que he tomado gracias a este proyecto, ya que gracias a este proyecto me he puesto como objetivo tener una sana alimentación. Gracias y espero que me lean, sería un gran honor, que pasen buenos dias.
25ERO409S 	ESCUELA CULB DE LEONES 5A Ana Graciela Uribe Palazuelos ¿QUE ES UNA ALIMENTACION SALUDABLE? La alimentacion es el proceso por el que los humanos y otros seres vivos consumen los alimentos asi obtenemos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar las actividades  Alimentacion saludable completa equilibrada completa con alimentos que contengan todos los nutrientes y equilibrada es decir con la cantidad necesaria de cada nutriente en el proceso de digestion los nutrientes de los alimentos podemos agripar los alimentos de muchas formas una de ellas serian los nutrientes que nos aportan estos nutrientes pueden ser hidratos de carbono o glucidos grasas o lipidos  los hidratos de carbono son nutrientesqu aportan energia al cuerpo para que podamos hacer ejercicio o jugar.
Etapa 3 - Alimentación sana = buena salud (Pri22) 2 meses 2 semanas antes #27439	
28DST0016P 	Buenas tardes, soy zoe Xiadany Sandate Rangel del grupo y grado 2G de la escuela secundaria técnica #16 Jose bernardo Gutierrez Lara, espero y se encuentren bien, soy del proyecto colavorativo, cuidados para la salud y el medio ambiente, la alimentación buena me a servido mucho, tanto como en cuerpo y mente, el hecho de que este proyecto nos aliente a la mejor alimentación y cuidado de nuestros alrededores, es genial, me ha ayudado, al estar mas activa y despierta por la alimentación saludable que he tomado gracias a este proyecto, ya que gracias a este proyecto me he puesto como objetivo tener una sana alimentación. Gracias y espero que me lean, sería un gran honor, que pasen buenos dias.

## Sesión 4. Transformando el entorno natural

El entorno natural o medio ambiente, es el espacio en el que se desarrolla la vida de los organismos y se permite la interacción; conformado por seres vivos (factores bióticos), por elementos sin vida (factores abióticos) y por elementos artificiales creados por el hombre.

Todos los organismos obtienen del medio ambiente los elementos que necesitan para vivir: desde el aire y el agua, hasta el refugio y el alimento que les permite crecer, desarrollarse y obtener energía. Por tanto, mantener el equilibrio del entorno es fundamental para mantener la vida en la Tierra tal como la conocemos.



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Se observa con claridad que esta sesión ha sido destinada a trabajar con acciones de cuidado y preservación del entorno natural, haciendo antes el análisis de los múltiples beneficios que provee el medio ambiente a las diversas formas de vida existentes en el planeta. Por lo que, en el video informativo, se mencionaron las actuales problemáticas ambientales generadas por actividades humanas que como consecuencia han producido impactos dañinos al medio y amenazan la propia existencia; de ello resulta lo necesario para emprender acciones de cuidado y preservación.

Se indicó entonces a los participantes realizar las siguientes actividades:

1. Identificar y describir una problemática ambiental que afecta a la escuela, colonia o comunidad.
2. Realizar una acción escolar y ciudadana colectiva en beneficio del medio ambiente.
3. Comentar experiencias en el foro de discusión.



*Escuela Primaria "José Antonio Alzate".*

*Nuestro tema fue la contaminación del agua. Realizamos el cartel para motivar a los niños a cuidar el agua e informar del problema que es la carencia de agua; ya que es necesaria para la vida y existencia de todos los seres vivos; **sin agua no hay vida.***

## Los resultados

Derivado de las actividades indicadas mostramos a continuación evidencias de las mismas recopiladas en el muro de evidencias.

*Escuela Secundaria Técnica No. 16 "José Bernardo Gutiérrez de Lara" de la Ciudad de Valle Hermoso, Tamaulipas. Grupo 2º "G".*

*Una Problemática ambiental que afecta a nuestra comunidad es el tirar la basura en lugares o solares.*



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE



*Hola, somos el equipo 1 que expuso sobre el tema: "Empobrecimiento genético vegetal", estamos contentos de compartir con ustedes nuestra investigación, sabemos que empobrecimiento genético se refiere a utilizar la genética para modificar a los alimentos para lograr una mayor producción agrícola de alimentos vegetales.*

*Nuestro equipo integrado por Mary, Dulce, Grettell y Angy expusimos sobre el tema: "La contaminación en el mar", sabemos que el mar no es un lugar para desechar basura y tenemos que cuidarlo tanto a sus animales y plantas marinas. Debemos apoyar limpiando las coladeras de las calles, no tirando basura ni líquidos tóxicos a las coladeras.*



Nosotros somos afortunados porque por nuestro ejido atraviesa el río Guayalejo, y mucha gente lo visita para pasar una tarde agradable en sus aguas y disfrutar de la naturaleza, pero una problemática muy grave, es que la mayoría de los visitantes ahí dejan su basura y cada vez se observa más la contaminación.

Nos dimos a la tarea de conseguir unos contenedores de basura para dejarlos ahí en el río, conseguimos 2, y realizamos una visita para hacer recolección de basura.



*Esc.Sec.Téc.No.62. "Luis Donald Colosio Murrieta".  
Ej. Ignacio Zaragoza, Llera, Tamaulipas.*



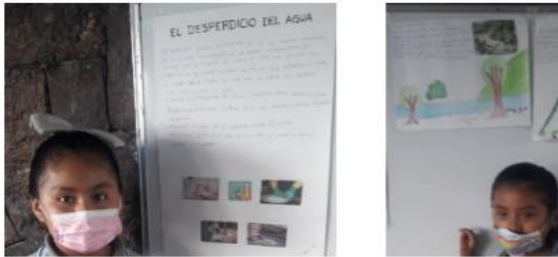
# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

1. Describir una problemática ambiental que afecta a la comunidad.



En nuestra comunidad existe la problemática de la contaminación del río, además que

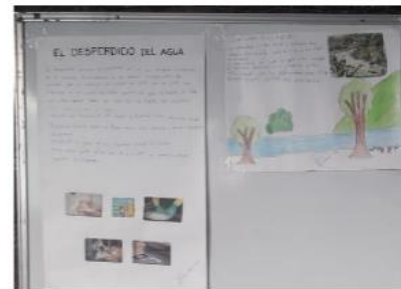
cada vez lleva menos agua. Así que realizamos carteles sobre la importancia de la preservación del medio ambiente y las consecuencias del desperdicio del agua.



2. Realizar una acción ciudadana colectiva en beneficio del medio ambiente.



Fuimos al río y recolectamos basura y publicamos nuestros carteles.



En cuanto al **foro de discusión** de la sesión, se realizaron algunas preguntas a los participantes, esperando sus respuestas y comentarios a las mismas:

1. ¿Qué hortalizas sembraron?
2. ¿Cuánto tiempo estiman para cosechar su producto?
3. ¿Conocen los cuidados y atenciones que debe tener su huerto para que el cultivo germine, crezca y desarrolle correctamente?
4. ¿Cómo fue su experiencia en la creación o realización del huerto?




# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Se obtuvo respuesta de estudiantes y profesores(as), de las cuales compartimos las siguientes evidencias:

**Etapa 4 - Transformando el entorno natural (Pri22)** 1 mes 1 semana antes #27618

15DPR1439N




Hola somos alumnos de la escuela primaria "José Antonio Álzate" del 5o B, nuestra escuela se encuentra en una zona urbana, en el municipio de Nezahualcóyotl en el Estado de México y nunca hemos tenido un contacto real con la agricultura así que tuvimos que ver videos, imágenes y preguntarle a nuestros abuelos para tener una idea del tema. Aunque en Geografía estudiamos como actividad primaria a la agricultura no es lo mismo; después de investigamos que era un huerto escolar, como en nuestra escuela somos muchos y existen pocas áreas para realizar un huerto y nuestro salón esta en el primer nivel pues tuvimos que modificar la actividad, así que cada uno de nosotros consiguió una maceta o un bote, y semillas como frijoles, lentejas y maíz, la maestra trajo la tierra. Afuera de nuestro salón colocamos nuestras macetas y le colocamos un letrero con nuestro nombre, grupo y semilla que sembramos. De tarea debemos investigar el tiempo que se lleva para que nuestras semillas germinen y los cuidados que debemos tener. Un compañero propuso que hagamos un huerto escolar en forma así que la maestra nos dijo que cuando pasemos a sexto grado en el mes de agosto haremos nuestro propio huerto y lo cuidaremos todo el año, sembraremos frutos y verduras, sabemos que será muy interesante ya que no creemos ir a la provincia a conocer un sembradío.

[RESPUESTA RÁPIDA](#) [RESPONDER](#) [CITAR](#) [EDITAR](#) [MOVER](#) [BORRAR](#)

**Etapa 4 - Transformando el entorno natural (Pri22)** 1 mes 1 día antes #27626

10DPR0042C




SOY LA PROFESORA MARÍA ELENA GALLEGOS GARCÍA, RESPONSABLE DEL AULA DE MEDIOS DE LA ESCUELA PRIMARIA NUEVA VIZCAYA, CON C.C.T 10DPR0042C, DE LA CIUDADA DE DURANGO, DURANGO.  
NO SE PUDO REALIZAR LA ACTIVIDAD DE LA HORTALIZA POR PARTE DE LOS ALUMNOS DE CUARTO GRADO DE AMBAS SECCIONES POR FALTA DE TIEMPO, LES RECOMENDÉ INVESTIGAR EN INTERNET LA ELABORACIÓN DE MINI HORTALIZAS PARA QUE LAS LLEVEN A CABO EN SU CASA, PERO NO HABRÁ RESULTADOS LO QUE RESTA DEL CICLO ESCOLAR, POR EL POCO TIEMPO QUE SE TIENE A LA SEMANA.  
AGRADEZCO EL APOYO RECIBIDO A TRAVÉS DEL CORREO ELECTRÓNICO ACERCA DE LOS PASOS A SEGUIR DURANTE EL PROYECTO Y FELICITO AL MODERADOR MARTÍN MARTÍNEZ HERNÁNDEZ POR SU PROYECTO.  
SALUDOS.

[RESPUESTA RÁPIDA](#) [RESPONDER](#) [CITAR](#) [EDITAR](#) [MOVER](#) [BORRAR](#)

**TEMA: Etapa 4 - Transformando el entorno natural (Pri22)**

**Etapa 4 - Transformando el entorno natural (Pri22)** 1 mes 2 semanas antes #27547

28DST0016P



Buenos días, compañeros y maestros, espero que se encuentren bien un afectuoso saludo por parte del equipo del grupo de segundo G de la escuela secundaria.Téc.No.16 José Bernardo Gutiérrez de Lara, de la Ciudad de Valle Hermoso, Tamaulipas.  
La hortaliza que sembramos fue la calabaza y el tiempo que se estima para cosechar es de 3 a 4 meses, conocemos los cuidados y las atenciones que debe de tener nuestro huerto para que el cultivo germine, crezca y desarrolle correctamente. Nuestra experiencia en la realización del huerto fue muy bonita.



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## Sesión 5. El que siembra maíz, que se coma su pinole

Entre las muchas necesidades que tienen las personas, la alimentación resulta primordial; por ello, se sabe que en la antigüedad los humanos consumían diversos frutos, semillas y plantas, además de que cazaban animales; todo esto para satisfacer dicha necesidad. La recolección y el consumo de plantas y frutos permitió a hombres y mujeres observar el fenómeno de germinación y crecimiento de plantas, estas observaciones les motivaron a experimentar procesos de siembra y con lo cual mejoraron su alimentación y dejaron de ser nómadas.

La sesión 5 de este proyecto está destinada a mostrar la estrecha relación existente entre las plantas y los elementos naturales como son el clima, el agua, la luz y el suelo para el adecuado crecimiento y desarrollo de las mismas. Para observar y aprender de este fenómeno natural, se propone realizar cultivos de forma virtual, utilizando el software educativo *Vivero Electrónico*, cuyo uso se mostró en el video informativo de la sesión. Con él, los estudiantes experimentaban la siembra de cultivos diversos, seleccionando los elementos naturales que influirían en el desarrollo de las plantas, así como la fecha de siembra, reprogramable las veces que sea necesario. Con esta actividad se buscó que los estudiantes comprendieran la importancia de hallar las mejores condiciones climáticas y de temporalidad que permitieran el desarrollo óptimo de cultivos y así obtener la mejor producción de frutos.

A final del video informativo, se indicó a los participantes realizar las actividades sugeridas:

1. Instalar en la computadora el software *Vivero Electrónico*
2. Realizar experimentos virtuales con cultivos de trigo y frijol, hallando y describiendo las condiciones naturales y fechas más favorables para su mejor producción.
3. Comentar experiencias en el foro de discusión.



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

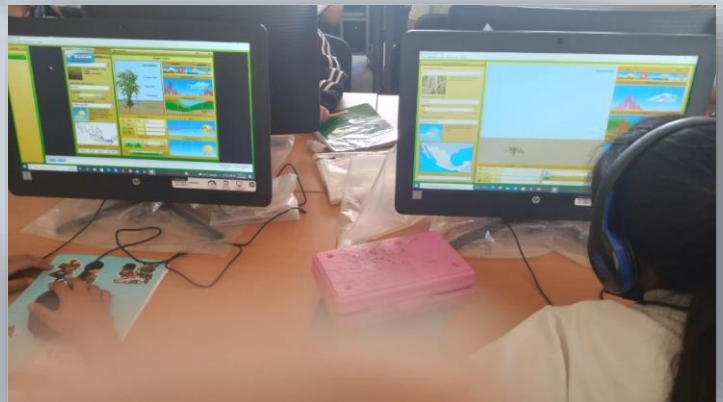
## Los resultados

Derivado de las actividades indicadas, mostramos algunas evidencias recopiladas del muro digital colaborativo.



*Conociendo el software Vivero electrónico.*

*Escuela Secundaria Técnica No. 16 "José Bernardo Gutiérrez de Lara". Cd. de Valle Hermoso, Tamaulipas.*



*Jugando el Vivero electrónico.  
Escuela Primaria Nueva Vizcaya  
Durango, Durango.*






# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

En cuanto al **foro de discusión** para esta sesión, se realizaron las siguientes preguntas e indicaciones a los participantes, esperando sus respuestas y comentarios a las mismas:

1. ¿Cómo van sus cultivos?
2. ¿Germinaron todas sus semillas?
3. ¿Qué hortalizas están creciendo más pronto?
4. ¿Qué problemas han encontrado en su huerto que afectan a sus cultivos?

Con los experimentos virtuales realizados a través del software Vivero electrónico conocimos a fondo la relación existente y profunda entre las plantas y los elementos naturales (suelo, agua, luz, humedad). Por ello, buscamos que nos compartieran sus comentarios y experiencias relacionadas con el uso del software y los resultados obtenidos respecto a sus cultivos virtuales.

Se obtuvieron respuestas de estudiantes y profesores(as), que ahora les compartimos.


<b>Etapa 5-El que siembra maíz que se coma...(Pri22)</b> 1 mes 1 día antes <span style="float: right;">#27628</span>	
28DST0016P 	Buenos días!! somos de la Escuela Secundaria Técnica No. 16 "José Bernardo Gutiérrez de Lara", del grupo 2 "G", de la Cd. de Valle Hermoso, Tam., Nosotros cultivamos calabaza, la cual tarda de 3 a 4 meses para su maduración, lo que afecta a esta hortaliza son plagas las cuales hay que estar checando y fumigar si se necesita ya que una de las principales plagas de la calabaza es la oruga o la chinche.

<b>Etapa 5-El que siembra maíz que se coma...(Pri22)</b> 4 días 9 minutos antes <span style="float: right;">#27628</span>	
10EPR0046Y Primaria No. 16. Rafael Herrera Victoria de Durango. Dgo	Cómo van sus cultivos? bastante bien! logramos que germinaran rapidamente ¿Germinaron todas sus semillas? si, la que mas se nos dificulto fue la caña por el clima y nutrientes que tenia que tener para que germinace ¿Qué problemas han encontrado en su huerto que afectan a sus cultivos? el clima, el cual debe ser l exacto para que crezca la planta, o tambien el tipo de suelo en el que crecian

<b>Etapa 5-El que siembra maíz que se coma...(Pri22)</b> 1 mes 1 día antes <span style="float: right;">#27628</span>	
25EPR409S Primaria Club de Leones. Rosario, Sinaloa	aprendimos sobre la importancia de la agricultura y sus beneficios y que no es tan facil plantar semillas como frijol 'elote/cebolla/zanahorias y etc etc yyy tambien a cuidar las plantas y los rios



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Etapa 5-El que siembra maíz que se coma...(Pri22) 1 mes 1 día antes #27621	
25EPR409S	aprendimos sobre la importancia de la agricultura y sus beneficios y que no es tan facil plantar semillas como frijol elote/cebolla/zanahorias y etc etc yyy tambien a cuidar las plantas y los rios
	

Foro de discusión: [https://redescolar.ilce.edu.mx/index.php/foro/etapa-5-el-que-siembra-maiz-que-se-coma-su-pinole-pri21/608-etapa-5-el-que-siembra-maiz-que-se-coma-pri22?start=%1\\$d](https://redescolar.ilce.edu.mx/index.php/foro/etapa-5-el-que-siembra-maiz-que-se-coma-su-pinole-pri21/608-etapa-5-el-que-siembra-maiz-que-se-coma-pri22?start=%1$d)

## Reflexiones finales

El proyecto colaborativo **Cuidados para la salud y el medio ambiente** apuntó a ser un apoyo y complemento a las temáticas educativas y sociales que se viven actualmente, como la epidemia por COVID- 19, enfermedades por desnutrición o por malos hábitos alimenticios, y los cambios climáticos que impactan negativamente a los diversos ecosistemas terrestres y acuáticos. Para ello, el proyecto propuso cinco sesiones donde se realizarían actividades para el conocimiento y cuidado tanto del cuerpo y la salud como del medio ambiente, buscando con esto, que los estudiantes fomentaran el cuidado personal y disminuyeran los riesgos de padecer enfermedades a temprana edad.

También se esperaba que maestros, estudiantes y comunidad en general tomaran conciencia sobre los diversos problemas ambientales actuales y emprendieran acciones de preservación y cuidado del entorno, y así fomentar las condiciones óptimas para el desarrollo de la vida en general.

De esta manera, las evidencias compartidas por maestros y alumnos, a través del muro digital colaborativo (padlet), dan fe del arduo trabajo realizado en pro de la salud y el cuidado ambiental. Asimismo, a través del foro de discusión, los participantes expresaron su sentir y comentaron los aprendizajes logrados y experiencias obtenidas con las actividades desarrolladas.

Si bien, no todas las escuelas inscritas participaron con evidencias y comentarios, aquellas que sí lo hicieron, fueron contundentes.



# CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

## Área de oportunidades

Considerando que hubo escuelas inscritas de las que no se obtuvo evidencia de trabajo, será conveniente practicar una comunicación más cercana o reiterada con ellas, quizá compartiendo mensajes más específicos sobre las temáticas a trabajar para incentivar su motivación; aunado al uso de otros canales tecnológicos de comunicación, como el Facebook desde donde se puede mantener la comunicación abierta y registrar una mayor participación de todas y todos.

## Agradecimientos

El equipo de RedEscolar-ILCE agradece a todos los docentes y alumnos por su participación en esta edición Primavera 2022, periodo durante el cual se mantienen las condiciones adversas por la alerta sanitaria en el mundo; pero que, nos han llevado a experimentar nuevas formas de organización y realizar con gran entusiasmo y motivación las diversas actividades prácticas y experimentos con los cuales ha sido posible lograr con satisfacción los aprendizajes requeridos para concluir con todas las etapas del proyecto colaborativo, que suma al proceso de adquisición y fortalecimiento de nuestras niñas, niños y adolescentes.

Por lo que ha sido un placer haber recibido sus aportes y reflexiones en cada uno de los espacios habilitados que integran la evidencia de sus trabajos.

**¡ Hasta la próxima !**



# **CUIDADOS PARA LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE**

## **Créditos**

**CONTENIDO** Martín Martínez Hernández

**CORRECCIÓN DE PUBLICACIÓN DE EVIDENCIA**

**Paola Lizbeth Guzmán**

**DISEÑO GRÁFICO / WEB** Marina Cruz Vázquez/Pablo Linares  
Pantoja

**URL DEL PROYECTO**

[https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/cuidados\\_salud\\_pri22/](https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/cuidados_salud_pri22/)

**MURO DIGITAL**

<https://padlet.com/mmartinez503/s0m0i4puwgdnammw>

**Email de contacto** [saludyambiente@ilce.edu.mx](mailto:saludyambiente@ilce.edu.mx)

**México, 2022**

