



PERÚ

Ministerio
de Salud

Vivamos
el Cambio
Reforma de la Salud

PERÚ
PROGRESO
PARA TODOS

CARTILLAS EDUCATIVAS

Plan Cuido a mi Familia



NIVEL SECUNDARIA - SELVA



PERÚ

Ministerio
de Salud

Vivamos
el Cambio
Reforma de la Salud



PROGRESO
PARA TODOS

CARTILLAS EDUCATIVAS

Plan Cuido a mi Familia



NIVEL SECUNDARIA - SELVA

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-20114

Cartilla Educativa Plan Cuido a mi Familia. Nivel Secundaria - Selva

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 Tatoje, 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 Secundaria SELVA

INDICACIONES

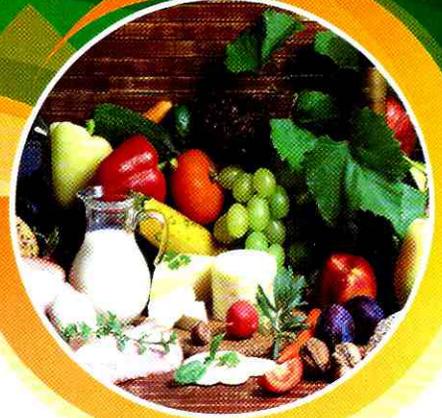
1. El desarrollo de las cartillas educativas se llevará a cabo en el aula de clase.
2. Los temas pueden ser priorizados por la o el docente, de acuerdo a los logros educativos que se espera tengan los estudiantes.
3. Previo al inicio del desarrollo de las cartillas educativas se ejecutará una breve prueba de entrada.
4. El tiempo aproximado de ejecución de la cartilla educativa es de cinco a diez minutos.
5. Se espera que las 16 cartillas educativas sean desarrolladas en forma complementaria a la programación de la o el docente.
6. Se espera que al final del año todas las cartillas educativas hayan sido desarrolladas de acuerdo a la programación curricular o en horas de tutorías.
7. Cada cartilla educativa se ejecutará entre los cinco a diez primeros minutos de inicio de la sesión de clase.
8. Al terminar la facilitación de todas las cartillas educativas, se ejecutará una breve evaluación anual a las y los estudiantes.
9. Las cartillas educativas, si bien han sido adaptadas, el personal de salud o docente podrá realizar una mayor adaptación a su realidad local.
10. Se recomienda relacionar la fecha 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.
11. Se recomienda establecer una fuente de verificación para las actividades de extensión a la familia.



FIAMBRE SALUDABLE

“Como alimentos saludables, todos los días”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica los alimentos que debe contener un refrigerio saludable.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Presenta a la clase un póster con la foto de un deportista exitoso del momento y buen referente para los y las adolescentes. Luego, ubica la imagen en la pizarra.
Si no se contara con este material, sólo se mencionará al personaje. Tener mucho cuidado con la elección, pues deberá describir brevemente la hoja de vida del deportista.
2. Pregunta a los y las estudiantes:
¿Qué alimentos creen ustedes que consume el deportista mencionado?
3. Anota en la pizarra las ideas que expresen las y los estudiantes e irá subrayando los alimentos sanos, nutritivos y de mayor aporte proteico que deben incluirse en un fiambre saludable y luego explicará por qué otros alimentos no son saludables.
4. Refuerza la importancia de comer alimentos sanos y nutritivos como leche, huevos, refresco de frutas, carambola, cocona, maracuyá, carnes, carbohidratos, palta, pan del árbol, muquichi, etc., los cuales deben ser incluidos en los fiambres.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes compartirán con sus padres o familiares, la importancia de consumir alimentos nutritivos para el refrigerio.
- Opcionalmente, el o la docente entrega a los y las estudiantes un material educativo comunicacional para recordar los alimentos nutritivos de la región.





HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

“Lavaditos y limpiecitos son más ricos”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

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

ACTIVIDAD

El o la docente

1. Narra la siguiente historia:
En el barrio de Ancohallo del distrito y provincia de Lamas, se produjo la muerte de muchas personas como consecuencia de una infección intestinal por comer ninajuane (potaje de la selva) contaminado.
2. Explica a las y los estudiantes que cuando no se tiene cuidado en el lavado de los alimentos, especialmente, las frutas y verduras, se corre el riesgo que estén con bacterias.
3. Pregunta a las y los estudiantes:
¿Qué debemos hacer antes de consumir los alimentos?
4. Refuerza la importancia de la higiene de los alimentos y el lavado de las manos con agua y jabón, antes de consumir los alimentos, después de jugar y después de ir al baño. Se explica que eso beneficia el cuidado de la salud.

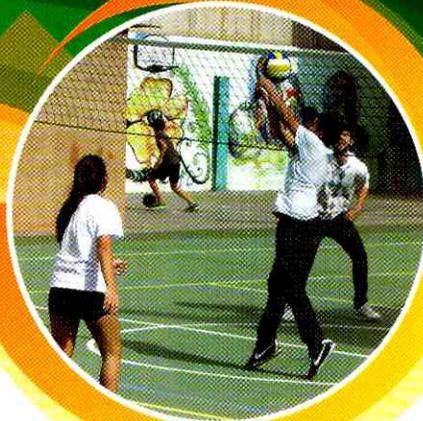
EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes al llegar a casa contarán a sus padres el caso ocurrido en Lamas y brindarán las orientaciones recibidas en clase acerca de lo importante que es lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Asimismo, explicarán que el lavado de manos con agua y jabón es una práctica saludable que evita contraer enfermedades.

USO DEL TIEMPO LIBRE

“Compartimos jugando”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

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

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Hace un listado de actividades en la pizarra:
 - Ir al cine.
 - Jugar fútbol o vóley.
 - Pasear en moto.
 - Pasear por el río.
 - Reunirse en plazas y parques.
 - Sentarse en la vereda.
 - Hacer uso de Internet: chatear, jugar videojuegos, ver videos.
2. Pregunta a los y las estudiantes:
¿Qué actividades creen que son mejores para mantenerse sanos y activos?
3. Pide comentarios a uno o dos adolescentes sobre el tema.
4. Subraya las actividades escogidas y hace énfasis en aquellas que promueven el buen uso del tiempo libre, además explica la importancia de la actividad física para mejorar el desarrollo físico y mental, con el objetivo de disminuir los problemas de obesidad y la posibilidad de adquirir enfermedades.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes realizarán actividades con su familia el fin de semana como: ir de paseo por el río, jugar un partido de vóley o fútbol, bailar, caminar, etc.
- Además, tratarán de compartir el tiempo libre de manera divertida y sana.





PRÁCTICA DEL DEPORTE

“Si hago ejercicio estaré bien”

 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:
José era un adolescente muy activo a quien le gustaba caminar por la orilla del río con sus amigos del barrio. José también estaba en el equipo de fútbol de su colegio y practicaba natación. Todos los días se sentía muy ágil.
Un día, su amigo Raúl, le dijo: “No seas tonto, vamos a “casinear” (jugar casino). José aceptó y empezó a hacerlo casi todos los días. Luego, en el colegio, se le escuchó comentar: “Ay, qué mal me siento. Me siento pesado”.
En su casa, se puso a analizar qué actividades realizaba y se dio cuenta que durante el día pasaba mucho tiempo sentado. Entonces, tomó una decisión: “Para sentirme bien, haré lo que tanto me gusta: practicar fútbol y natación”. José volvió a sentirse bien ágil y contento, como siempre.
2. Pregunta a las y los estudiantes:
¿Qué pasó con José?
3. Pide comentarios a uno o dos estudiantes.
4. Refuerza el beneficio del deporte y práctica de la actividad física para la buena salud: “Si hacemos deporte todos los días, nos sentiremos tan bien como José”.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y las estudiantes, en sus casas, contarán a sus papás y hermanos sobre la importancia de salir a caminar 30 minutos diarios y el usar lo menos posible el “motocar”, moto lineal o carro.

CEPILLANDO MIS DIENTES

“Me cepillo los dientes después de ingerir alimentos”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

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

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Comienza el día y Roxana amanece con un dolor de muelas insoportable. Solicita a su mamá una pastilla, pero no le pasa el dolor. Entonces, acude al centro de salud para que el dentista la atienda. La examinan y le informan que tiene una caries muy grande. El dentista le pregunta: ¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes? Roxana le responde: “Una vez al día y muchas veces hasta se me olvida”.
2. Pregunta a las y los estudiantes:
¿Ustedes qué opinan del caso de Roxana?
¿Por qué es importante cepillarse los dientes por lo menos tres veces al día?
3. Consolida las respuestas y explica la importancia del cepillado de los dientes para el cuidado de la salud. Recomienda que para tener buenos dientes es importante tener una dieta balanceada, además de realizar una visita anual al dentista.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los adolescentes averiguarán: ¿Cuántas veces los miembros de sus familias se cepillan los dientes? Además, deberán compartir con sus padres los mensajes aprendidos en la escuela para tener una buena salud bucal.





HIGIENE DEL CUERPO

“Debemos bañarnos todos los días”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Conoce y asume la importancia del baño diario para mantener limpio el cuerpo.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia:
Alberto y Carina son hermanos y ambas tuvieron clases de Educación Física, prueba de ello fue el intenso olor que tenía en sus cuerpos. En el camino, sintieron que el olor de su cuerpo era cada vez más fuerte. Al llegar a casa, Carina decidió darse un baño, en cambio Alberto tomó un descanso y se quedó dormido.
2. Pregunta:
 - ¿Qué debió hacer Alberto?, ¿por qué?
 - ¿Por qué es importante el baño diario?
 - ¿Cómo nos sentimos cuando nuestro cuerpo está limpio?
 - ¿Qué cuidados debemos tener con las partes íntimas de nuestro cuerpo?
3. Manifiesta:
Nuestro cuerpo es valioso y hermoso. Todas las personas somos responsables de su cuidado a través de la higiene y el baño diario. Los genitales son parte de nuestro cuerpo y necesitan ser aseados y cuidados para mantenerse saludables.
4. Refuerza los siguientes mensajes:
 - Las mujeres, después de orinar o defecar, deben limpiarse los genitales de adelante hacia atrás.
 - Las mujeres deben lavarse con cuidado la vulva, limpiando de arriba hacia abajo. Nunca debe usarse el mismo papel para limpiarse el ano y la vagina. Esta limpieza se debe hacer por separado.
 - Los hombres deben lavarse con cuidado el pene y los testículos. Para lavarse el pene deben retraer la piel que cubre el glande (prepucio) y limpiar adecuadamente.

- No olvidar lavarse las manos antes y después de defecar, orinar y realizar la higiene de los genitales.
- La ropa interior debe cambiarse todos los días y su lavado debe realizarse separado de las demás prendas.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes conversarán con sus padres y hermanos sobre la higiene del cuerpo y el baño diario. Pedirán que se tome las recomendaciones brindadas en la clase. Por ejemplo, la higiene de los genitales, el uso de ropa interior de algodón, entre otros.





RESPECTO LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

“La luz roja es para esperar”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica la importancia de conocer y respetar las señales de tránsito, como forma de convivencia social.

ACTIVIDAD

1. Pide a los y las estudiantes que reflexionen acerca de los comportamientos y las actitudes que favorecen una conducta responsable frente al transporte público.
2. Da lectura a las siguientes frases:
 - “Suba rápido que ya cambió la luz del semáforo”
 - “Aproveche para bajar rápido”
 - “Cruce rápido la calle, que me gana el motocar”
 - “Corra que cambia la luz roja”
3. Pide comentarios a dos o tres estudiantes.
4. Explica la importancia de reflexionar acerca de las conductas que contribuyen a mejorar la seguridad vial. También pide que tengan la convicción suficiente para solicitar el respeto a sus derechos como peatones o usuarios de un vehículo de transporte público. Así como, acudir a las autoridades correspondientes cuando sea necesario.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Los y los estudiantes comentarán a sus padres y familiares la importancia de respetar las reglas de tránsito como medida de seguridad vial para evitar los accidentes de tránsito, no respetarlos puede costar la vida a las personas.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

“Todos debemos expresar lo que sentimos a los demás”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Promueve la comunicación asertiva entre los estudiantes y entre los miembros de la familia.

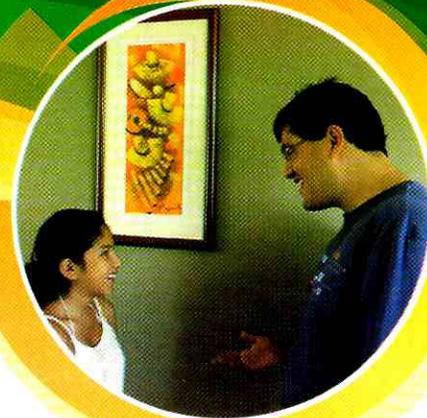
ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee a los y las estudiantes la siguiente historia:
Un día, Susana estaba en una fiesta divirtiéndose con sus amigos. Luego, un joven se le acercó para invitarle un vaso de licor. Ella le respondió que no le gustan las bebidas alcohólicas y que había venido a la fiesta a divertirse y no a beber licor. El joven insistió nuevamente. Ella le replicó: “Me fastidia que insistas, no lo vuelvas a hacer”. El joven entendió el mensaje y se retiró.
2. Pregunta a los y las estudiantes:
 - ¿Cómo se habrá sentido Susana ante la insistencia del joven?
 - ¿Qué hizo Susana ante la insistencia del joven?
 - ¿Cómo te sentirías tú de ocurrirte una situación similar?
3. Recoge opiniones de uno o dos estudiantes.
4. Al terminar las intervenciones, resalta la siguiente idea: “Debemos decir directamente nuestros sentimientos o aquello que nos fastidie sin ofender al otro, haciendo respetar nuestros derechos”.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

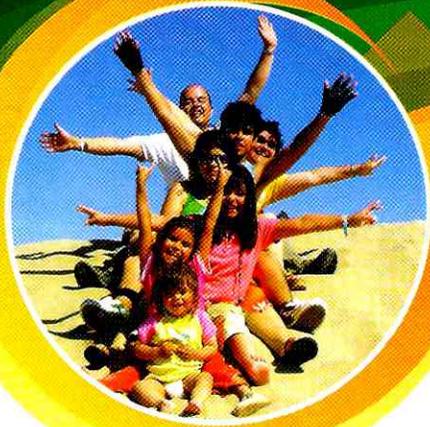
- Los y las estudiantes, al llegar a casa, hablarán con sus padres o familiares de lo aprendido en clase acerca de la comunicación asertiva y el derecho a que se respeten nuestras decisiones.



AUTOESTIMA

“Si nos valoramos,
seremos personas seguras y optimistas”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica los factores que favorecen el desarrollo de la autoestima.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Lee lo siguiente
Juan es un adolescente que por las tardes ayuda a sus padres revisando la tarea escolar de su hermanito Oscar de seis años. Un día no pudo resolver un ejercicio de Matemática, lo cual molestó mucho a su papá, quien le increpó: “¡Eres un inútil, no sirves para nada!”
2. Pregunta a los y las estudiantes:
 - ¿De qué trata la historia?
 - ¿Cómo actuó el papá de Juan?, ¿por qué?
 - ¿Será cierto lo que dice el papá de Juan?
3. Seguidamente recoge la opinión de uno o dos estudiantes.
4. Pregunta:
 - ¿Cómo creen que se sintió Juan?
 - ¿Cómo debió haber reaccionado su papá?
5. Recoge la opinión de uno o dos estudiantes.
6. Señala:
 - Que la forma cómo nos hacen sentir es muy importante para la formación de nuestra autoestima.
 - Que es importante recordar a los adultos que deben ser comprensibles y admitir las capacidades de los niños, las niñas y adolescentes para cada actividad o responsabilidad que se les asigna.
 - Que no sólo se fijen en lo negativo, sino que es bueno reconocer los aspectos positivos que tenemos.

- La forma en la que nos hacen sentir es muy importante para la formación de nuestra autoestima. Si nos quieren y valoran seremos personas alegres, seguras, optimistas.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes comentarán con sus padres y familiares que es bueno reconocer los aspectos positivos o cosas buenas que hacemos y no sólo deben fijarse en lo negativo o errores que cometamos: “Si nos quieren y valoran seremos personas, alegres, seguras y optimistas”.





EXPRESIÓN DE AFECTO

“Es importante transmitir y recibir afecto”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia de la expresión de afecto en sus relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Pide a los y las estudiantes que se desplacen en el salón de forma indistinta tratando de cubrir todo el espacio del aula, a la voz de alto se detendrán y al compañero que tengan cerca deben brindarle una expresión de afecto; haciendo uso de las siguientes frases: eres mi mejor amiga (o), eres un buen deportista, eres bacán, eres muy divertido, eres bueno en Matemática.
2. Solicita a dos o tres estudiantes que expresen lo que han sentido al realizar la actividad.
3. Menciona la importancia de transmitir y recibir afecto en todos los espacios donde nos desenvolvemos como la escuela, la familia y en nuestra comunidad. Con ello reforzarás los vínculos de amistad y compañerismo.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

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

- Decir a los padres y hermanos(as), lo mucho que los quieren.
- Decir a los amigos(as) que son los mejores.
- Reconocer las buenas acciones.
- Darse un fuerte abrazo entre padres y entre hermanos.
- Dar palabras y expresión de afecto cuando nuestros padres o hermanos están tristes.

BUEN TRATO

“No debemos gritar cuando conversamos”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia del buen trato y el respeto hacia los demás.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia en clase:
Lucho tenía una tarea muy difícil y no sabía cómo hacerla, por eso pidió ayuda a Rocío, su hermana mayor. Cuando Lucho le dijo a Rocío que le ayudara, ella se molestó y le contestó de mala gana: “¡No fastidies!, tengo cosas más importantes que hacer”. Lucho, desconcertado, le contestó con una grosería y decidió no hablarle más.
2. Pregunta a los y las estudiantes:
 - ¿Por qué creen que Rocío le contestó de esa manera a su hermano?
 - ¿Qué sintió Lucho cuándo su hermana Rocío le respondió de esa manera?
 - ¿De qué otra forma pudo contestar Rocío a su hermano?
3. Refuerza lo siguiente:
 - No hay necesidad de gritar para expresar nuestras ideas y sentimientos.
 - Toda persona tiene derecho a que la respeten y la traten con amabilidad.

El respeto al otro promueve una cultura de paz y buen trato.

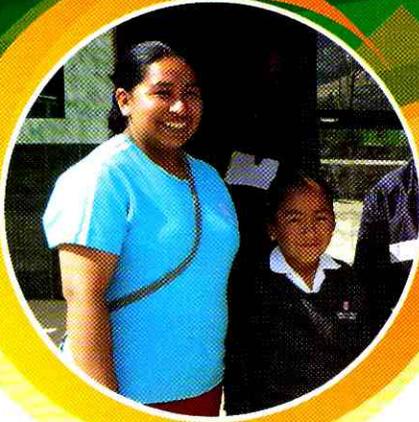
EXTENSIÓN A LA FAMILIA

Al llegar a casa, los y las estudiantes compartirán con sus padres y hermanos la historia narrada en clase y motivarán el uso de palabras mágicas como “gracias”, “por favor”, “disculpa” y “te felicito” en los siguientes momentos:

- Cuando nos ayudan con algo.
- Cuando queremos pedir algo.
- Cuando nos equivoquemos
- Cuando nos dejan expresar nuestras ideas sin reproches.
- Cuando alguien hace una buena acción, poniendo todo su esfuerzo.

También se pondrán como meta no gritar cuando conversan en diferentes espacios sociales: entorno familiar, grupo de amigos, barrio e institución educativa.





PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL

“Debemos cuidar nuestro 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 caminaba tranquilamente de regreso a su casa y se encontró inesperadamente con un tío, hermano de su mamá. Él le invitó a tomar una gaseosa. Luego, le pidió que lo acompañara a dar un paseo antes de que se fuera a su casa. Mientras María y su tío conversaban, él empezó a forzarla tocándole las partes íntimas de su cuerpo y amenazándola para que no contara nada de lo sucedido a sus padres.
2. Pide a dos o tres estudiantes que respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Qué crees que sintió María con esta situación?
 - ¿Qué crees que debe hacer María?
3. Refuerza los siguientes mensajes:
 - Contar inmediatamente a nuestros padres o profesores cuando alguien se nos acerca mucho, toca nuestras partes íntimas, nos molesta o trata de tocar nuestro cuerpo.
 - Alejarnos de personas que quieren tocarnos, nos hacen sentir incómodos, nos dicen o nos hacen ver cosas que nos hacen sentir mal.
 - No recibir regalos o dinero de personas extrañas o que te hagan sentir incomoda.
 - No aceptar ir a lugares alejados y que no conozcamos.
 - No se deben permitir los juegos donde se tocan partes íntimas.
 - El ver pornografía perjudica el desarrollo adecuado de nuestra conducta sexual.
 - Es recomendable que duerman solos y no con personas adultas.
 - Tu cuerpo es valioso y nadie tiene porque dañarlo.

4. Recomienda que los y las estudiantes comuniquen a sus padres o las Defensorías del Niño y Adolescente cuando ocurra algo como en el caso de María. También, recomienda tener una persona de confianza con quien puedan hablar de temas que les preocupan.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes, al llegar a casa, conversarán con sus padres sobre el tema y escribirán en un papel el nombre, teléfono y dirección de una persona de confianza con quien puedan hablar de temas que les preocupan. Hay que enfatizar que frente a este tipo de situaciones, se debe realizar la denuncia en la Defensoría del Niño y del Adolescente.





SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

“Tú y yo podemos detener el VIH/SIDA”
¡Infórmate!

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica que el VIH/SIDA es una enfermedad que puede causar la muerte y que se puede evitar el contagio.

ACTIVIDAD

El o la docente:

- Narra la siguiente historia:
Lucía y Martín estudian y son buenos alumnos, Lucía sueña ser algún día una ingeniera civil, él espera convertirse en abogado. Ellos tienen cuatro meses de enamorados. Un día acudieron juntos a una fiesta del barrio con un grupo de amigos. Ellos bailaron, comieron y se divertieron. Al salir de la fiesta, sin pensarlo tuvieron “relaciones sexuales”. Seis meses después descubrieron que ambos tenían el virus del VIH.
- Indica:
 - Todos podemos contraer el VIH con una sola relación coital no protegida.
 - Las personas después de tener relaciones coitales se pueden infectar con el VIH, lo que las convierte en “portadoras” del VIH. Posteriormente, desarrollan la enfermedad que conocemos como SIDA.
- Refuerza la importancia de los siguientes puntos:

El VIH / SIDA se transmite de una persona a otra a través de:	El VIH / SIDA NO se transmite de una persona a otra a través de:
<ul style="list-style-type: none"> Transfusiones de sangre, intercambio de jeringas, accidentes con material punzo cortante. Relaciones coitales no protegidas. De madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia. 	<ul style="list-style-type: none"> Al hablar, dar la mano, abrazar, besar, acariciar o jugar. Por lágrimas, sudor, saliva, estornudar o toser. Usar la ropa de otra persona, dormir en la misma cama, compartir asientos o carpetas. Usar los servicios higiénicos o letrinas.

RECUERDA EL SIGNIFICADO DE LAS SIGLAS:

- **ITS:** Infecciones de Transmisión Sexual.
- **VIH:** Virus de Inmuno Deficiencia Humana.
- **SIDA:** Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.

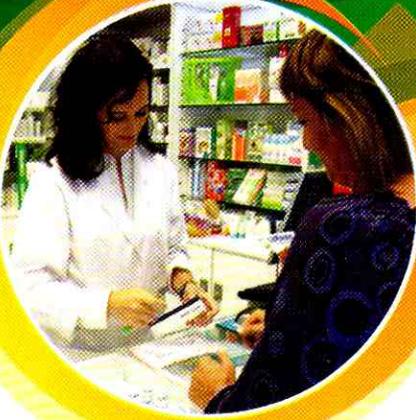
EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes con ayuda de sus padres prepararán lazos utilizando cinta roja para toda la familia y amigos del barrio, según el modelo de la imagen superior, la cual es el distintivo de la lucha contra el VIH/SIDA.
- Estos lazos rojos los usarán el 1º de diciembre, "Día Mundial de la Lucha contra el SIDA". También pide que durante la preparación comenten con la familia la historia de Lucía y Martín.

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN HACIA LA COMUNIDAD

- Las y los estudiantes realizarán una campaña informativa con la finalidad de promover conductas saludables y prevenir el VIH/SIDA entre los jóvenes de la comunidad, a través de la elaboración de afiches que difundan mensajes alusivos a esta temática.





USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS

“Tomo medicinas con receta médica”

 Tiempo: 5 a 10 minutos

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia de usar los medicamentos de manera correcta y con receta médica.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Invita a las y los estudiantes a que cuenten alguna experiencia sobre alguna enfermedad que hayan tenido. Los participantes deberán responder lo siguiente:
 - ¿Por qué te enfermaste?
 - ¿Qué sentiste?
 - ¿Cómo te curaste?
2. Explica la importancia de los puntos que se indican a continuación, si las y los estudiantes para curarse mencionan que tomaron medicamentos:
 - Los medicamentos son sustancias que sirven para prevenir, curar o aliviar la enfermedad y corregir o reparar las secuelas de esta.
 - Deben ser consumidos con receta médica y bajo la supervisión de adultos.
 - Los horarios deben ser respetados.
 - El consumidor debe completar el tratamiento indicado por el médico.
3. Si ninguno de las y los estudiantes menciona el uso de medicamentos, pregunta: ¿Conocen para qué sirven los medicamentos? y comenta las ideas planteadas en el punto anterior.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes dialogarán con sus familiares sobre la importancia de cumplir con el tratamiento de un medicamento cuando se enferman y de acudir a los establecimientos de salud cuando se sienten mal para obtener su receta médica.

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

IMPORTANCIA DE LA VACUNA

“Mal jugado”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Reconoce la importancia de la vacuna como protección frente a enfermedades graves.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Cuenta la siguiente historia:
Shirley y Cristina son grandes amigas y les gusta hacer cosas juntas, como pasear por la calle, reunirse en la plaza y caminar. Los sábados casi siempre la pasan en grupo. ¡Es genial! Sin embargo, a veces Cristina pasa mucho tiempo sola y no sale con sus amigos porque hay actividades que no puede hacer y eso le molesta mucho.
Cuando ella era pequeña, sus papás no la vacunaron y se enfermó de poliomielitis, por eso una de sus piernas no desarrolló bien y Cristina camina con dificultad.
2. Pregunta a las y los estudiantes:
 - ¿Crees que Cristina llevaría su vida de manera distinta, si sus papás la hubieran vacunado?
 - ¿Qué le dirías a una persona para convencerla de vacunar a su hijo? Menciona dos razones.
3. Refuerza las siguientes ideas:
 - La vacuna actúa como un escudo protector, generando en el cuerpo las defensas necesarias para que algunas enfermedades graves, tales como la poliomielitis, tuberculosis, hepatitis o rubéola no puedan atacarnos.
 - Hay vacunas que las y los estudiantes deben aplicarse, como aquellas contra la hepatitis B y el tétano.
 - 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 protegido.
 - Las vacunas mejoran nuestra calidad de vida al librarnos de varias enfermedades graves.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán a sus padres si tienen sus vacunas completas.
- Marcarán en su cartilla las vacunas que les han sido aplicadas.
- Si no tuvieran las vacunas completas, es necesario indicarles que asistan, lo más pronto posible, a un establecimiento de salud a aplicarse las vacunas de acuerdo al esquema de vacunación.
- En caso de que las y los adolescentes vivan con hermanos(as) y/o primos menores, preguntarán si sus cartillas de vacunación están al día. Si les faltara alguna vacuna, recomiéndale conversar con sus padres o adultos responsables para completárselas.
- En la próxima clase, se compartirán las indagaciones que han realizado.

MITOS SOBRE LA VACUNA

“Un hinconcito no duele mucho, ni enferma”

 Tiempo: 5 a 10 minutos



CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Identifica y reflexiona sobre ideas equivocadas acerca de las vacunas.

ACTIVIDAD

El o la docente:

1. Comparte la siguiente situación:
Gabriel y Carla, camino a casa después de la escuela, visitaron la plaza y observaron una carpa donde el personal de salud anunciaba una campaña de vacunación dirigida a las y los estudiantes para protegerlos de algunas enfermedades muy graves como: tétano, hepatitis B, sarampión, rubéola, entre otras.
“Mi mamá no confía en las vacunas porque ha escuchado que uno se enferma al ponérselas y producen fiebre, erupciones en la piel, dolor y otras molestias” -le contó desconfiado Gabriel a Carla.
¿Es verdad que las vacunas enferman?- preguntó preocupada Carla a uno de los profesionales de la salud que se encontraba en la plaza.
2. Propone a la clase: Si ustedes fuesen profesionales de la salud ¿qué le responderían a Carla?
3. Señala lo siguiente, en respuesta a la pregunta anterior:
 - Las vacunas no enferman y producen que el cuerpo genere las defensas necesarias para defendernos de algunos virus o bacilos que causan enfermedades como tuberculosis, poliomielititis, tétano, rubéola, sarampión, hepatitis, etc. Pero, después de aplicarlas, pueden causar malestares pasajeros como fiebre y dolor en la zona de aplicación.

EXTENSIÓN A LA FAMILIA

- Las y los estudiantes preguntarán a dos personas adultas de su familia: ¿Qué piensan sobre las vacunas? y compartirán con la clase las opiniones sobre ellas.

PRUEBA

Nº	PREGUNTA	PUNTAJE	RESPUESTA
1	Menciona tres (3) alimentos sanos y nutritivos para un refrigerio saludable.	01 punto	Leche, huevos, jugos de frutas, carambola, cocona, maracuyá, carnes, carbohidratos, palta, pan del árbol, muquichi, etc.
2	¿En qué momentos debemos lavarnos las manos?	01 punto	Antes de comer, después de jugar y después de ir al baño.
3	¿Por qué es importante hacer actividad física?	01 punto	Porque nos mantiene saludables física y mentalmente, además nos ayuda a prevenir la obesidad y otras enfermedades.
4	¿Cuándo debemos cepillarnos los dientes?	01 punto	Después de consumir alimentos.
5	¿Debemos decir directamente nuestros sentimientos sin ofender al otro?	02 puntos	Sí, porque es importante expresar lo que sentimos sin lastimar a los demás.
6	¿Crees que es importante conocer nuestros aspectos positivos y negativos? ¿Por qué?	02 puntos	Es importante porque identificando nuestros aspectos positivos podemos valorarnos y conociendo nuestros aspectos negativos podemos trabajarlos y ser mejores.
7	¿Es importante expresar afecto al interior de la familia?	02 puntos	Sí, porque nos ayuda a consolidar nuestros lazos familiares y nos ayuda a comunicarnos mejor.
8	¿Por qué debemos bañarnos todos los días?	02 puntos	Porque es importante mantener el cuerpo limpio para no enfermarnos.
9	¿Cuándo tocan nuestro cuerpo sin autorización que debemos hacer?	02 puntos	Comunicar inmediatamente a nuestros padres, profesores o amigos cercanos.
10	¿Por qué no debemos tomar pastillas y jarabes sin receta?	01 punto	Porque los medicamentos deben usarse con receta de lo contrario podrían hacernos daño.
11	¿Por qué es importante la vacuna?	02 puntos	Porque la vacuna actúa como un escudo protector frente a algunas enfermedades como: poliomielitis, tuberculosis, hepatitis B, tétano, sarampión, rubéola, entre otras.

12	¿Qué vacunas deben recibir los y las estudiantes?	01 punto	Los y las estudiantes deben aplicarse la vacuna contra la hepatitis B, la vacuna contra el tétano.
13	¿Qué reacciones pueden producir las vacunas?	01 punto	Algunas veces se pueden presentar reacciones como fiebre o dolor después de recibir la vacuna pero estas reacciones pasan rápidamente.
14	¿Cómo actúan las vacunas?	01 punto	Las vacunas hacen que el cuerpo genere las defensas necesarias para defendernos de algunos virus o bacterias que generan alguna enfermedades



INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

1. ALIMENTACIÓN

Recomendaciones para la alimentación de adolescentes entre 12 y 16 años.

- Cuidar con especial interés la alimentación, la cual debe brindar un buen aporte de proteínas de alta calidad (origen animal), por ser un período que se caracteriza por un intenso crecimiento, asegurar el aporte de hierro para evitar anemias, así como el aporte de zinc.
- Incentivar el consumo de frutas y verduras para cubrir los requerimientos de vitaminas y minerales.
- Los padres o cuidadores deben vigilar el tipo de alimentación que siguen los adolescentes, para evitar déficit o excesos que pueden llevar a la delgadez u obesidad.
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas (pasteles, gaseosas) alimentos grasosos (frituras) y de alimentos muy salados (snack ultra procesados), cereales azucarados u otros.
- No deben tomar bebidas alcohólicas, aun ni de baja graduación y no fumar.
- Fomentar la actividad física y deportes para mantener un estilo de vida saludable, estimulando una vida activa y el deporte.
- Informar a los adolescentes sobre la necesidad de tener una alimentación saludable, promover su crecimiento adecuado y bienestar general.
- Fomentar el consumo de agua segura.
- Fomentar el consumo de sal yodada en los alimentos.
- Promover un correcto lavado de manos.
- Fomentar la higiene bucal.

2. VACUNACIÓN¹

Esquema Nacional de Vacunación.

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

Grupo Objetivo	Edad	Vacuna
Niñas del Quinto Grado de Primaria	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

¹ NTS N°080-MINSA/DGSPV.03 aprobada por RM N° 510-2013/MINSA



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.

DT: Vacuna contra difteria y tétanos

HvB: Vacuna contra la Hepatitis B (Mayores de 5 años)

VPH: Virus del Papiloma Humano

Antiamarilica: Vacuna contra la fiebre amarilla

3. HIGIENE ORAL ²

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.

² Módulo Educativo para la Promoción de la Salud Bucal-Higiene Oral. MINSA 2013



- 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.

4. LAVADO DE MANOS ³

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.
- 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 ahorrar 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.

³ Módulo Educativo Promoción de la Práctica saludable del Lavado de manos. MINSA 2013