

Gestión Integral del Riesgo

Guía de Actividades





**Titular de la Autoridad Educativa Federal
en la Ciudad de México**

Dr. Luis Humberto Fernández Fuentes

**Director General de Operación
y Servicios Educativos**

Mtro. René Mario Franco Rodríguez

**Secretaria de Gestión Integral de Riesgos
y Protección Civil de la Ciudad de México**

Arq. Myriam Urzúa Venegas

**Director General de Vinculación,
Capacitación y Difusión**

Dr. Carlos Rodrigo Garibay Rubio

Equipo de la DGVC

Ana Paola Ávila Zepeda

Areli Mariela Arvizu Miranda

Miriam Jazmín Ortiz Quezada

Hugo Javier Velázquez Cruzado

Cassandra Rubí Del Real Cuevas

María Guadalupe Valencia Salazar

María Isabel García López

Francisco Escandón Cortés

Equipo de comunicación y diseño

Justino Hernández Cortez

Giselle Brenes Delgado

Sandra Elizet Torres Campos



INTRODUCCIÓN

La Ciudad de México cuenta con una riqueza ecológica, cultural y económica, lo cual la expone a diferentes fenómenos perturbadores de origen natural y humano que pueden afectar al entorno, bienes y a la población en general. Por lo que, en este contexto, se debe realizar un programa estratégico para la Gestión Integral de Riesgos en Escuelas, que permita difundir información dentro de la comunidad educativa, así como en la familia de cada niña, niño y adolescente, para que se lleven a cabo acciones de prevención, identificación, disminución y mitigación de riesgos dentro y fuera del entorno escolar. Para lograrlo, el programa de Gestión Integral de Riesgos en Escuelas trabaja de forma interinstitucional para fortalecer los lazos con cada uno de los actores responsables del adecuado funcionamiento del sector educativo.

La presente **Guía de Actividades**, tiene el objetivo de generar acciones dentro del aula que faciliten el aprendizaje de niñas, niños y adolescentes (NNA) sobre temas relacionados con la Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil. Además, las actividades propuestas buscan promover la adquisición de hábitos; así como la colaboración entre las y los docentes y NNA para generar estrategias efectivas de GIR. Este Manual es parte de la estrategia Gestión Integral de Riesgos en Escuelas para reforzar el conocimiento que aporta cada institución participante. A continuación, se describen de manera breve los documentos que componen esta serie de materiales:

- **Manual del Replicador.** En este manual se describe la secuencia de aprendizaje, así como los materiales, presentaciones y guías a utilizar para la reproducción del curso Gestión Integral del Riesgo en Escuelas.
- **Cuaderno de Trabajo.** Este documento está diseñado para que los participantes del curso Gestión Integral del Riesgo en Escuelas sigan cada uno de los temas abordados, a través de actividades que refuercen lo aprendido en el aula y cuenten con un recordatorio de las acciones a seguir en cada tema.
- **Guía de Actividades.** Presenta una serie de actividades para acompañar el proceso de enseñanza de las y los estudiantes. Está dividido por nivel educativo y grupo etario, siguiendo el Círculo Estacional a fin de brindar acciones para cada semana del ciclo escolar.

Debido a que en cada institución educativa se presentan diferentes riesgos y/o amenazas, así como diferencias en cada población y contexto, este manual fue planeado para integrar el mayor número de actividades flexibles y adaptables a estas diferencias. Para ello, se especifican diferencias en grupos etarios (de edad) y grados escolares; sin embargo es importante señalar que las actividades no se encuentran limitadas a un solo tipo de población.

Para la elaboración de esta guía se usaron y adaptaron acciones y actividades de diversas instituciones como la AEFCM, Save the Children, Cruz Roja Mexicana, actividades del Programa Aprende a No quemarte de la NFPA y de Virtudes S.C.; a quienes agradecemos sus orientaciones y el material facilitado.



TABLA DE CONTENIDO

	INTRODUCCIÓN	5
	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	11
1.	Prevención por temporadas	11
	Sobre Valores Humanitarios	12
2.	Mi nuevo amigo (empatía)	12
3.	Sociodrama de los equipos	13
4.	Viviendo mis valores	14
5.	Humanidad	15
	APOYO SOCIOEMOCIONAL	16
6.	Dilo como tu amigo	16
7.	Se cayó Chicho	17
8.	Respiración diafragmática	19
9.	Frases incompletas	20
10.	Telaraña de emociones y resiliencia	22
	SOBRE MI PLAN FAMILIAR	23
11.	El osito Albear	23
12.	La casita de Albear	24
13.	Abracadabra	26
14.	Mochila de Vida	27
15.	El censo de mi familia	30
16.	¿Quiénes somos?, ¿Cuántos somos?, ¿Dónde estamos?, ¿Qué padecemos?	31
17.	Paseando por mi escuela, riesgos internos.	33
18.	¿En dónde estoy? Riesgos externos	35
19.	Mochila para Mascotas	37
20.	Los riesgos en mi hogar	38
21.	¿En dónde y cómo me repliego?	39
	GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS EN MI ESCUELA	41
22.	Recuerda las señales	41
23.	Serpiente y escaleras señalización	45
24.	Mímica de Brigadistas	46
25.	Mapa de riesgos y recursos	47
	SOBRE LA MOCHILA DE EMERGENCIA	49
26.	Escondido en mí funda almohada	49
27.	Mi tesoro ligero	51
28.	Trenes ciegos	52
29.	Kit escolar	54
	SOBRE RIESGO GEOLÓGICO	56
30.	Movimientos de placas tectónicas	56
31.	Movimiento de corrientes convectivas	57
32.	Los sismos en la cuenca de México	59
33.	Al Punto de Reunión	60
34.	Evacuar y replegar	63
35.	Peligros volcánicos	65

36.	Barriendo ceniza	67
37.	¿Cómo es un volcán?	68
	SOBRE RIESGO HIDROMETEOROLÓGICO	70
38.	El dibujo imposible	70
39.	¿Qué hago si se inunda mi casa?	71
40.	Inundación en la escuela	72
41.	Autoprotección en temporada invernal	73
42.	Dame permiso que es mi lugar	73
43.	Escudo contra el golpe de calor	74
	SOBRE RIESGOS QUÍMICO TECNOLÓGICOS	77
44.	Aprende a no quemarte	77
45.	Me queme mi dedito	78
46.	Para, tírate y rueda.	79
47.	El fuego y sus elementos	81
48.	Incendio forestal	82
49.	Corto circuito	83
50.	Sin pirotecnia por una convivencia en paz	84
51.	Del fuego al incendio	86
52.	Tipos de fuego	88
53.	El circuito de emergencia	89
54.	La escuela se incendia	90
	SOBRE RIESGO SANITARIO ECOLÓGICO	92
55.	Doña Higiene	92
56.	La pimienta grasosa	93
57.	Muro contra los microbios	95
58.	Evolución de los dibujos	97
59.	Lavando bien mis manos	98
60.	No tocar	99
61.	Sin acceso al rostro	101
62.	Del Viaje Espacial	103
63.	Hábitos saludables	104
64.	Creando mi súper mascarilla	105
65.	Consiguiendo hacer ejercicio	106
66.	Alimentos Saludables	107
67.	Mis cosas no se infectan	108
68.	Limpieza y desinfección de mi espacio de trabajo	109
69.	Chatarra o no chatarra	110
70.	Medidas de autoprotección y cuidado en caso de emergencia sanitaria.	111
71.	El ciclo contaminante	113
72.	Tomemos acciones	114
73.	Cambio climático, de los temores a la esperanza	116
74.	Agua de plástico	118
75.	Separar la basura	120
76.	Composta casera	121
	SOBRE RIESGO SOCIO ORGANIZATIVO	123



77.	Justicia restaurativa, bullying	123
78.	Cruzando la calle, seguridad vial	124
79.	Cruces viales	126
80.	Construyendo Construyendo la calle	127
81.	Caminando con seguridad	128
82.	Conociendo a mis compañeros	130
83.	Museo de justicia y responsabilidad	131
84.	Colaboración	132
85.	Quien soy yo, mis cualidades	133
86.	¿Cuánto hablas con tus papás?	135
	SOBRE PRIMEROS AUXILIOS	137
87.	¿Necesito llamar al 9-1-1?	137
88.	Una llamada al 9-1-1	138
89.	Broma y emergencia	139
90.	¿Cómo atiendo una quemadura?	140
91.	Contener una hemorragia	141
92.	Lavar una herida	142
93.	Se atora mi comida	143
94.	Técnica Veo Escucho y Siento	145
95.	¿Cómo sé que late mi corazón?	146
	Anexos	147
Anexo 1.	Círculo Estacional	148
Anexo 2.	Sociodrama de equipos	149
Anexo 3.	Tesoro de Valores	151
Anexo 4.	Frases Incompletas	155
Anexo 5.	El Osito Albear	156
Anexo 6.	La Casita de Albear	157
Anexo 7.	Bolsitas de Vida	161
Anexo 8.	El censo de mi familia	163
Anexo 9.	¿Quiénes somos?	171
Anexo 10.	Paseando por mi escuela	173
Anexo 11.	Donde estoy, riesgos externos	175
Anexo 12.	Los riesgos de mi hogar	179
Anexo 13.	En dónde y cómo me repliego	181
Anexo 14.	Recuerda las señales: Tablero de Memoria	191
Anexo 15.	Serpiente y escaleras señalización	193
Anexo 16.	Mapa de Riesgos y Recursos	195
Anexo 17.	Escondido en mi Funda Almohada	197
Anexo 18.	Mi tesoro ligero	201
Anexo 19.	Kit Escolar	204
Anexo 20.	Movimiento de Placas tectónicas	205
Anexo 21.	Evacuar y replegar	207
Anexo 22.	¿Cómo es un volcán?	213
Anexo 23.	El dibujo imposible	214
Anexo 24.	¿Qué hago si se inunda mi casa?	217



Anexo 25. Inundación en mi escuela	219
Anexo 26. Autoprotección en temporada invernal	221
Anexo 27. Dame Permiso que es mi lugar	225
Anexo 28. Aprende a no quemarte	227
Anexo 29. Corto circuito	231
Anexo 30. Del fuego al Incendio	232
Anexo 31. Tipos de fuego	233
Anexo 32. El círculo de emergencia	243
Anexo 33. Doña Higiene	247
Anexo 34. Muro contra los microbios	253
Anexo 35. Evolución de los dibujos	257
Anexo 36. Lavando bien mis manos	258
Anexo 37. Sin acceso al rostro	259
Anexo 38. Del viaje espacial	260
Anexo 39. Alimentos Saludables: Guión: Plato saludable	261
Anexo 40. Mis cosas no se infectan	262
Anexo 41. Chatarra o no chatarra	263
Anexo 42. Medidas autoprotección y cuidado en caso de emergencia sanitaria.	267
Anexo 43. El ciclo contaminante	269
Anexo 44. Agua Plástico	271
Anexo 45. Separar la Basura	275
Anexo 46. Cruces viales	283
Anexo 47. Construyendo la calle	291
Anexo 48. Necesito llamar al 9-1-1:	293
Anexo 49. Anexo: broma y emergencia	301
Anexo 50. Contener una hemorragia: Protocolo de atención.	303
Anexo 51. Lavar una herida	304
Anexo 52. Técnica Veo Escucho y Siento	305
Anexo 53. Cómo sé que late mi corazón	306





ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

1. Prevención por temporadas

Dirigido a nivel: Primaria y Secundaria.

Objetivo. Obtener las herramientas para realizar acciones de prevención de riesgos a lo largo de las diversas estaciones del año.

Materiales:

- Círculo Estacional (Anexo 1).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El docente les explicará la importancia de prevenir las amenazas que ocurren en diferentes épocas del año, por lo cual el Círculo Estacional es una de sus mejores herramientas para prevenir. Por ejemplo, los peligros que se presentan en momentos específicos como los huracanes, lluvias o sequías; y los que se presentan durante todo el año como son los sismos, incendios urbanos, que no cuentan con una temporada específica. Este Círculo Estacional les ayudará a mejorar nuestras capacidades y fortalecer las vulnerabilidades para que el riesgo se disminuya ante las amenazas.

Desarrollo. Una vez explicado el Círculo Estacional, el profesor organizará al grupo para formar 5 equipos, se repartirá el “Círculo Estacional” (Anexo 1). Les pedirá que tomando en cuenta el análisis de riesgos interno y externo el plantel, el Atlas de Riesgo de la Ciudad de México. Analizaran toda la información nuevamente, anotando en la hoja las amenazas y peligros a los que se enfrenta su escuela y la comunidad. Posteriormente, se marcará en el Círculo Estacional las amenazas, las amenazas “más probables” marcadas de color rojo, las “probables” de color azul. El profesor pedirá que cada equipo se ponga de acuerdo con las amenazas que tienen posibilidad de ocurrir. Una vez que terminen el profesor les indicará a los estudiantes que pasen al frente un representante de equipo y entre ellos establezcan todas las amenazas que se puedan presentar en la escuela.

Cierre. Una vez que concluyan de integrar todas las amenazas que se pueden presentar, el profesor explicará que existen estos peligros que pueden causar daño en la comunidad por lo que es muy importante, la prevención, que en ocasiones las actividades que se realicen a lo largo del ciclo escolar son, justamente, para aportar capacidades para afrontar estas amenazas y para reforzar las medidas de prevención y disminuir la vulnerabilidad que existe dentro del salón y en todo el plantel. El profesor podrá solicitar que hagan la detección de amenazas (análisis de riesgos) de su hogar, para complementar la información.

SOBRE VALORES HUMANITARIOS

2. Mi nuevo amigo (empatía)

Dirigido a nivel: Preescolar y Primaria baja.

Objetivo. Identificar las características de una actitud empática para relaciones asertivas en la escuela y en la familia.

Materiales:

- Historia de Juan (Ver la descripción de la actividad).

Duración de la actividad: 5 a 10 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: En caso de que los estudiantes ya puedan realizar una lectura, el docente pedirá un voluntario para que lea una historia. El estudiante o el docente lee la siguiente historia:

“Juan era un niño muy alegre a quien le gustaba jugar con sus compañeros de clases. Siempre sonreía, escuchaba música y bailaba. Sin embargo, por razones que nadie conoce, dejó de escuchar poco a poquito, hasta que un día ya no escuchó nada. Se dio cuenta que ya no podía hacer las cosas que le gustaban y eso le hacía sentir muy triste”

Desarrollo: Después de escuchar el relato, el docente realizará las siguientes preguntas:

- ¿Quién era Juan?
- ¿Qué le gustaba hacer?
- ¿Cómo se sentirían si dejarán de oír? / ¿Cómo se sentirían si les pasará lo mismo que a Juan?
- ¿Qué harían para que Juan se sintiera mejor? y/o ¿Qué harían para sentirse mejor si fueran Juan?

Cierre: El docente comentará a los alumnos la importancia que tienen los sentidos para conocer el mundo y lo maravilloso de poder demostrar afecto y comprensión por las personas con discapacidad, ya que todos somos iguales, sin importar el sexo, el género, el color de piel, la religión, el estatus social o la nacionalidad. Finalmente, se hará una reflexión sobre la importancia de ser empáticos y relacionarse con los otros de esta manera.





Si lo considera conveniente, el docente puede explicar:

“Como saben, todos pasamos por diferentes situaciones que nos generan distintas emociones. Reconocer la emoción que tiene el otro es una habilidad muy importante para tener una sana convivencia. Si sabemos cómo se siente cada uno de nosotros, ¿creen que sería fácil poder ayudarlo o acompañarlo? A esta habilidad se le conoce como empatía, reconocer lo que el otro siente, o ponerse en el lugar del otro para poder entenderlo, hablar con él y acompañarlo”.

3. Sociodrama de los equipos

Dirigido a nivel: Primaria alta y Secundaria.

Objetivo. Identificar las características e importancia del valor de la corresponsabilidad para aplicarlo en las acciones de gestión del riesgo y en su vida diaria.

Materiales:

- Ficha de identificación de grupos (Anexo 2).
- Hojas.
- Colores.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El profesor les pedirá que formen 4 equipos, y se les explicará que deben actuar de acuerdo con el papel que se les entregue y que es importante no decirles a los otros equipos que les tocó ser. Pasará un miembro de cada equipo y se les dirá que ya saben cómo deben de actuar.

Desarrollo: Se les pedirá a los estudiantes que escriban un cuento sobre incendios, sismos, inundaciones, o de un tema referente a Protección Civil o de la asignatura. El docente les deberá recordar que tienen que actuar como indica su ficha de identificación.

Cierre: Se les pedirá que dejen de actuar como dice la ficha, y deben decidir quién mostrará los dibujos que realizaron y quién contará la historia. El facilitador explicará la importancia de ser un equipo integrado, que fomente la participación, que sean corresponsables en las acciones y decisiones que se toman en equipo. Comentarán la importancia de trabajar de esa manera en todo momento, en su escuela, en su casa, con sus amigos, con sus vecinos y con todas las personas con las que conviven.

Una sugerencia para abordar el tema es:

“El trabajo en equipo, la colaboración y la corresponsabilidad son cualidades humanas para poder superar los problemas. El diálogo, la participación y la construcción de acuerdos y acciones son fundamentales para cualquier situación que parezca problemática, aún más aquellas que son emergencias, como en el caso de los sismos, los incendios, pandemias o inundaciones; también es necesario escuchar a los demás, tomar acciones que permitan pensar en el otro, en actuar para el bien colectivo, tener la responsabilidad de ayudar y la disposición de recibir ayuda. Cada una de las personas tenemos diferentes cualidades que, al juntarlas, nos traen beneficios colectivos importantes; es decir podremos prevenir, actuar y recuperarnos siempre que todos colaboremos en las responsabilidades en nuestras escuelas, hogares, con amigos, en el vecindario o en la colonia.”

4. Viviendo mis valores

Dirigido a: Primaria alta y Secundaria

Objetivo: Promover la construcción de relaciones sanas y tomen decisiones asertivas practicando los valores.

Materiales:

- Juego de cartas de valores (Tesoro de virtudes) (Anexo 3).

Duración: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El profesor les explicará que tienen una baraja valores en tarjetas a recortar en material duro, unas son rojas y otras azules. Las rojas representan valores asociados el lado creativo y las emociones; las azules por el contrario son el lado lógico y la acción, las leyes universales, El profesor preguntará *¿qué es ser creativo? ¿Qué es ser lógico? ¿Qué pasaría si no tuvieran emociones?* Explicará: “La mejor manera de resolver conflictos, tomar decisiones o construir relaciones sanas es a través del equilibrio de los valores que reflejan una buena actitud en mí, si tenemos sólo valores de un lado o de otro caemos en el antivalor, ejemplo somos tan justos que caemos en la tiranía o tan flexibles que somos negligentes, es decir mucho o poco de un valor nos mantiene en conductas de antivalor, en cambio cuando los equilibramos, todo a nuestro alrededor funciona.”

Desarrollo: El profesor invitará a los alumnos a que piensen en un problema, dilema, una relación no tan buena, una tarea a afrontar o una situación que preocupa o molesta. Que piense cómo quisiera que se resolviera o funcionará. Una vez que se pensó en esta opción, con las tarjetas separadas por color y boca abajo, revolver bien y sacar al azar una de cada color. *¿Qué dice el par de valores que se obtuvieron? ¿Cómo puedes aplicarlos en el tema que pensaste?* Observa que los valores se encuentran en equilibrio.





Cierre: Se podrá explicar que observar los valores en equilibrio provoca una actitud más enfocada, con mayor tranquilidad y felicidad, es decir, con una actitud positiva y hace que la solución sea sencilla en el marco de valores del amor, respeto y asertividad que prevalecen. Al tener una actitud equilibrada podemos convivir de forma armónica y empática y poder ser útiles además y de tomar decisiones importantes de manera asertiva. El profesor podrá preguntar por cada valor y dar retroalimentación de cada respuesta de los estudiantes.

Esta actividad se toma prestado de la conferencia “Activa tu Tesoro de Virtudes” impartida por Virtudes S.C.

5. Humanidad

Dirigido a: Primaria baja y Primaria alta

Objetivo: Integrar el valor de la imparcialidad y humanidad en sus actividades diarias

Materiales:

- Una cartulina por cada grupo que se forme

Duración: De 10 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El profesor formará equipos de 6 estudiantes y cada uno de ellos escogerá ser (1) ciego, (2) mudo, (3) manco, (4) cojo, (5) sordo o (6) normal. Una vez que hayan seleccionado, se verifica que todos sepan cómo actuar, con la pregunta *¿cómo te sientes?*

Desarrollo: El profesor les indicará qué deben hacer una tarea muy importante, la cual consiste en caminar a diferentes puntos del patio o del salón, fabricarán una *caja y conseguirán un regalo, y decidir a quién le darán el regalo. El profesor podrá preguntar: ¿Para quién va a ser el regalo?, eso lo deberán de decidir entre ustedes.* Una vez que hayan terminado el regalo, lo entregarán a su compañero.

Cierre: Para finalizar, el profesor indicará que vuelvan a la normalidad, y pedirá que participen indicando *¿Cómo me sentí cumpliendo la tarea?, ¿Cómo se vio el equipo?, ¿Fue complicado comunicarse?, ¿Cómo me trató el equipo?, ¿Me respetó mi equipo? ¿Cómo resolvimos la situación? ¿De qué me di cuenta?* Después de escuchar las respuestas de los estudiantes, se les hará una reflexión acerca de la humanidad, corresponsabilidad y la imparcialidad, y preguntará sobre las enseñanzas que les dejó la actividad.

SOBRE APOYO SOCIOEMOCIONAL

6. Dilo como tu amigo

Dirigido a nivel: Preescolar, Primaria baja y Primaria alta.

Objetivo: Responder de manera empática a los sentimientos sus compañeras(os) de clase.

Materiales:

- Calcetín sin par.
- Resistol.
- Ojos adheribles.
- Bocas adheribles.
- Pinturas para tela

Duración: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Previo a la actividad, el/la docente solicitará a sus estudiantes llevar a clase un calcetín que ya no utilicen o que no tenga par. Durante la actividad, el docente pedirá que las y los estudiantes construyan un títere usando su calcetín, así como los ojos y boca adheribles, el pegamento y pinturas que se les entregará para decorarlo. Una vez terminado el títere, los estudiantes tendrán que pensar en alguna situación en la cual se hayan sentido tristes y que no pudieron hablar con nadie.

Desarrollo. Los estudiantes una vez que tengan a su personaje, y hayan pensado en la situación que contarían; el profesor los pondrá en parejas, les pedirá que su marioneta tenga un nombre. Les indicará que la marioneta le cuente a su compañero la historia en la que hayan pensado. Las instrucciones sugeridas son: “quiero que su marioneta, se presente con la marioneta de su compañero. Pregunté cómo está, qué le gusta hacer, sobre sus gustos musicales o películas. Una vez presentándose, uno de los dos deberá preguntará ‘¿me quieres contar algo?’, y escuchará la historia. Después el otro contará su historia”.

Cierre: Cuando todos los estudiantes hayan contado su historia, el profesor les preguntará sobre lo que sintieron cuando escucharon la historia, en cómo se hubieran sentido si estuvieran en esa situación y si hablarlo con sus papás, abuelos y/o profesores les hubiera ayudado en ese momento. Cuando la mayoría de los estudiantes responda, el profesor les hablará sobre lo importante que es hablar de lo que uno siente con las personas con las que se tenga mayor confianza, que las emociones como la tristeza, el miedo y el enojo deben expresarse con alguien, con un ser querido, por lo general que sea mayor para que nos apoye.





7. Se cayó Chicho

Dirigido a nivel: Preescolar y Primaria

Objetivo. Identificar las reacciones emocionales que tenemos ante sucesos inesperados como un accidente y que tipo de comportamiento expresamos ante el hecho a fin de generar empatía con mis pares.

Materiales: Ninguno.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor dará la indicación de sentarse en círculo, ya sea que lo hagan en el piso o acomodando el mobiliario, preguntará ¿Qué es una emoción? ¿Qué emociones conocen? Les contará que las emociones principales son 5 y estas nos ayudan a entendernos y entender a los demás, se podrá apoyar en el video <https://youtu.be/83MzL3YGR3M>. Hay situaciones que nos generan alegría, como cuando alguien nos felicita o recibimos un regalo o conseguimos algo que queríamos, o tristeza porque perdemos un juguete, enojo cuando me regañan, desagrado cuando la comida no me gusta y miedo cuando algo es desconocido, por lo que es importante que las identifiquemos y las llamemos por su nombre, para esto, les pedirá que se sienten en círculo (puede ser en el piso) y jugarán al “Teléfono descompuesto”, por lo que deben estar muy atentos al mensaje, pero también a la emoción que les genere y el lugar en dónde la sientan, este puede ser en la panza, la garganta, el pecho, o algo les pica, pero su cuerpo les hablará y hay que aprender a escucharlo.

Desarrollo. El juego comienza a la derecha del profesor, la regla es, pasar el mensaje exagerando la emoción, en este caso “la tristeza”, por lo que el maestro dirá al alumno llorando y gimoteando “se cayó chicho”. Luego cada alumno deberá continuar dando la noticia de que Chicho se cayó, aun llorando hasta que termine la rueda. Cuando finalice la rueda, el profesor le pedirá a otro estudiante al azar que dé una noticia que le genere alegría, por ejemplo “Me dieron un regalo” y decirlo alegre, contento o riendo de manera exagerada. Así continuará, dando una noticia que puedan asociar a cada una de las cinco emociones básicas: tristeza, alegría, miedo, desagrado y enojo. Las siguientes rondas pueden ser por participación voluntaria y experimentar al menos una vez cada emoción, por lo que el profesor puede preguntar quién quiere dar la noticia o bien seleccionar al azar a alguno de los participantes. La noticia la deberán hacerse siempre de la misma forma, exagerando la reacción que se tiene cuando tienen esa emoción.

Cierre. El profesor les explicará que las emociones son importantes y necesarias en nuestro día a día ya que con ellas tomamos decisiones, como *¿qué me gusta*

*comer?, ¿Qué voy a jugar? ¿Qué juguetes usaré?, ¿Con quién no me gusta jugar? Si alguien quiere jugar algo que me desagrada ¿jugaría? Si me enoja mucho en un videojuego ¿lo jugaría?, sin embargo, es muy importante que dejemos fluir la emoción, antes de tomarlas y expresar claramente que las provoca, entender que a veces necesitamos espacio para sentir nuestra emoción y otras veces que mamá o alguien que queremos mucho nos abrace, otras queremos compartirla y contagiarla. El profesor les preguntará si alguien alguna vez a experimentado cada emoción y *¿qué hizo con eso que sentía? ¿En qué parte de su cuerpo la sentía? y ¿con quién comparten sus emociones? ¿A quién nunca le contarían?* El profesor cerrará la actividad con respiración diafragmática y un abrazo grupal. Si el profesor detecta una situación que requiera dar seguimiento lo comentará con el padre o madre de familia y lo referirá con el psicólogo escolar, trabajador social y lo comentará con la Dirección. Si hay acuerdo entre padres y escuela, se canalizará para seguimiento.*

Nota; El docente debe estar pendiente del comportamiento no verbal del menor, pues es el grupo etario que suele estar más vulnerado por violencia física, verbal o abuso sexual, por lo que puede estar expresando algún sentimiento reprimido o abrirse para comentarlo, si esto lo permite, continuar con la actividad y al final, con apoyo del psicólogo escolar o trabajo social, aplicar el apoyo socioemocional, el contacto parental y la canalización pertinente. Se dará seguimiento puntual al caso y se reguardará al menor y su información y evolución en total privacidad.

Referencias:

Disney Pixar. (2017). Educación e inteligencia emocional - Emociones básicas o primarias. 23/04/2020, de Psicólogo Daniel Novoa Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=83MzL3YGR3M&feature=youtu.be>





8. Respiración diafragmática

Dirigido a nivel: Preescolar, Primaria y Secundaria.

Objetivo: Practicar la respiración diafragmática como una estrategia para el manejo de estrés y ansiedad.

Materiales: Ninguno.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El/ la docente preguntará a los estudiantes si en algún momento se han sentido tristes, enojados o con miedo, y les pedirá que cuenten a sus compañeros qué han hecho para relajarse o disminuir esa emoción. Al finalizar las participaciones, el docente explicará que una técnica útil para el manejo de estas emociones es la respiración diafragmática.

Desarrollo: El profesor se pondrá de modelo para practicar la respiración diafragmática (en el caso de abordar el tema con niñas y niños de nivel preescolar, podrá apoyarse de un globo o muñeco para explicar el movimiento que debe hacer el diafragma al inhalar y exhalar. De considerarse necesario apoyarse del psicólogo escolar para el ejercicio). Indicará a todos sus estudiantes que se sienten de una forma cómoda y con la espalda recta. Dará la instrucción de primero observar la acción y después repetirla, para lo que ejemplificará lo siguiente: “pondrá su mano en su abdomen dejando su dedo meñique por arriba del ombligo y la otra sobre su pecho, tomarán aire (inhalarán) con la nariz lento y controlado, sentir que su abdomen se eleva, y al exhalar o sacar aire desinflar o volver a la normalidad su abdomen. Se inhalará por la nariz o con la boca ligeramente abierta, y se exhalará con la nariz o con la boca. Se realizará una inhalación por tres segundos, sostener 3 segundos y exhalar en 3 segundos”

Cierre: El profesor repetirá el ejercicio sin ejemplificarlo con sus alumnos verificando que lo realicen de forma correcta. El profesor dará las recomendaciones de usar una palabra o una frase para relajarse como “calma”, “tranquilo”, “en paz”, “todo va bien”, etc., que el ejercicio lo pueden practicar acostados en su cama poniéndose un libro en su abdomen que les permita observar que su abdomen se eleva y que pueden aumentar el tiempo de inhalación a 5 segundos, de retención de 5 o 7 segundos y exhalación en 10 segundos. Finalmente, les preguntará cómo se sintieron, qué les pareció y que lo practiquen constantemente.

Referencia:

Eugeni García -Grau, Adela Fuste Escolano, Arturo Bados López. (S/A). Manual de entrenamiento en respiración. 23/04/2020, de Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología, Departament et Personalitat, Avaluació, i Tractament Psicològics Sitio web:

https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO_EN_RESPIRACION.pdf

9. Frases incompletas

Dirigido a nivel: Primaria y Secundaria.

Objetivo: Reconocer las emociones que experimenta ante diversas situaciones planteadas, identificando qué se las genera y cómo podría utilizar esa emoción que siente a su favor o cambiarla de forma consiente.

Materiales:

- Guía de frases incompletas (Anexo 4).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor(a) preguntará a los alumnos para introducir el tema de las emociones si conocen la frase “ponerse en los zapatos del otro” y tras escuchar las respuestas les preguntará ahora, ¿qué son?, ¿cuáles conocen?, ¿Para qué sirven? mencionará las emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, desagrado y miedo) apoyándose en el video <https://youtu.be/83MzL3YGR3M>. A continuación explicará a los estudiantes que las emociones nos permiten conocernos y conocer a los demás, identificar aquellas situaciones que nos cuesta trabajo enfrentar ya sea porque nos disgusta, incomoda, atemoriza o incluso nos enoja pero que al enfrentarlas nos permite descubrir o desarrollar habilidades y destrezas que tenemos, pero que aún no conocíamos y eso nos hace crecer y desarrollarnos, descubrir para que somos buenos y en qué áreas debemos trabajar un poco más para ser mejor cada día, entendiendo que la competencia es personal e individual y que cada uno es diferente y valioso pero que nos podemos ayudar mutuamente y nos podemos complementar. Por lo que practicarán su exploración usando la lista de Frases incompletas (anexo 4)

Desarrollo. Una vez que todos los estudiantes tengan su guía. El profesor dará lectura a cada frase y los estudiantes escribirán su respuesta, cada vez el profesor preguntará ¿quién se sintió... y mencionará las 5 emociones básicas? Cada alumno hará un conteo de cuantas veces de acuerdo con la circunstancia planteada obtuvieron cada emoción.

Cierre. El profesor preguntará al azar sobre 5 de las circunstancias que considere más importantes de acuerdo con las características de los chicos de su grupo ¿Cuál fue la emoción sintieron y dónde la sintieron? (permitirá la libre y voluntaria participación y escuchará atentamente cada respuesta) y cómo creen podrían entender eso que sienten para aprender a manejar ese tipo de circunstancias (es válido que otros compañeros retroalimenten de forma asertiva las participaciones) La/ el docente guiará la reflexión de los estudiantes con las siguientes preguntas:





¿Fue fácil contestar las frases? ¿Cómo valoran sus emociones? ¿Es fácil expresarlas? ¿Están atentos a los demás? ¿Creen que todos se pueden sentir igual ante esas situaciones? Una vez terminadas las participaciones el docente pedirá un aplauso para todos, realizarán la respiración diafragmática y les dejará de tarea que deberán realizar por tres días en los que cada hora (deberán usar una alarma) llevarán un registro puntual y por escrito de sus emociones y cuál es la circunstancia que la genera, incluido el profesor.

Hora	Emoción	Circunstancia
6:00	Asustado	El sonido de la alarma de asusta
7:00	Enojado	El metro va muy lleno / huele mal
8:00	Contento y nervioso	Es la mejor clase del día y si vino quien me gusta

Al término de los 3 días el profesor preguntará *¿de qué se dieron cuenta con el ejercicio?, ¿cuál emoción los domina? Y ¿qué tipo de circunstancias detonan esa emoción? Si no les gusta ¿cómo pueden cambiarlo? ¿Qué requieren hacer o dejar de hacer?* Y finalmente que aprendieron de ellos mismos.

10. Telaraña de emociones y resiliencia

Dirigido a nivel: Preescolar, Primaria baja

Objetivo: Identificar las causas que le generan emociones intensas ante diversas situaciones, las acciones para afrontarlo de manera positiva o reconocer en sus pares tales situaciones y pedir ayuda al profesor (a) o a sus padres o tutores.

Materiales:

- Bola de estambre (de preferencia que sea de colores tipo arcoíris).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor platicará con los niños y niñas que es importante compartir con alguien en quien confíen sus emociones y lo que pasa cada día y les preguntará *¿a quién le platicas lo que hiciste en la escuela?* Para continuar, una vez escuchadas las respuestas que en ocasiones queremos platicar algo, pero no hay nadie para escucharnos por lo que les presenta la bola de estambre y les explicará que es una bola especial, ya que se alimenta con los sentimientos que tenemos. El profesor podrá dar la siguiente instrucción: “La pelota especial tiene una misión importante, la cual es crear una red (o telaraña) protectora, para obtener más fuerzas quiere escucharlos, hablar de cómo se sintieron en la semana, qué emociones experimentaron. El primero en pasar tomará el inicio del estambre y lanzará la pelota a alguno de sus compañeros”.

Desarrollo. La actividad se desarrollará cuando el primer estudiante diga cómo se sintió y, sujetando un tramo, lancé la pelota de estambre a alguno de sus compañeros, quien reciba la pelota de estambre contará también sobre las emociones que sintió durante la semana y pasará a otro compañero la pelota sujetando una parte del estambre. El profesor podrá indicar: “quien reciba la pelota mágica tomará una parte del estambre y la volverá a lanzar cuando haya contado lo que sintió en la semana”. Permitirá que los alumnos mismos marquen el ritmo de la actividad y la participación voluntaria, indicando que también es válido no hablar.

Cierre: Cuando todos los estudiantes hayan pasado, el profesor comentará las características y fortaleza de una telaraña, como soporta el clima, el tiempo y la capacidad de la araña para restaurarla y la deja aún más hermosa y resistente y continuar. En el caso de nosotros, la “telaraña o red” la armamos con aquellas personas en las que podemos confiar y que nos ayudan a crecer, y con quienes podemos hablar de lo que nos pasa, a veces puede ser un juguete que nos permite vaciar esa emoción si es muy intensa, pero que al dejarla fluir nos permite reconocerla y saber que está en mí, que puedo sentirla libremente y compartirla con quien yo elija, puede ser papá, mamá, abuelita, la maestra, un amigo o amiga o mi osito de peluche o ¡mi perro! Pero recalando que podemos buscar ayuda para entender porque siento eso o para pedir ayuda, o bien para entender a otra persona.





SOBRE MI PLAN FAMILIAR

11. El osito Albear

Dirigido a nivel: Preescolar y Primaria baja.

Objetivo: Identificar los materiales que debe tener un botiquín de primeros auxilios para que puedan equipar uno en sus casas y mantener completo el de su salón de clase.

Materiales:

- Oso de peluche.
- Curitas.
- Vendas.
- Guantes de látex o nitrilo
- Ilustraciones del botiquín de primeros auxilios y/o los materiales físicos.
- Cuento (Anexo 5)

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El docente les pedirá a dos estudiantes que se acerquen para ayudar en ponerle una venda en el brazo derecho del oso de peluche y le colocará un curita en el dorso de su otra mano, para después presentarle al grupo al osito Albear (combinación de Alberto y Bear “oso” en inglés). El docente solicitará que realicen varios equipos, de 3 a 5 integrantes, dependiendo del número de estudiantes.

Desarrollo. El docente iniciará con la pregunta “¿Qué le habrá pasado a Albear?”. Se escuchará a 3 o 5 estudiantes que quieran participar. Después, Albear empezará a contar su historia (Anexo 5). Cuando finalice, se les pedirá a los equipos que cuenten *¿cómo podrían ayudar a Albear para que se sienta mejor?*

El docente les pedirá que recuerden o piensen en algún accidente que hayan tenido en su hogar o podrían tener en su hogar. Se le proporcionará a cada estudiante un curita, indicando que lo coloquen en cualquier parte de su cuerpo y cuenten a su equipo esa experiencia que recordaron o imaginaron que podría pasar en su hogar.

Cierre. El docente comentará que es importante contar con el botiquín de primeros auxilios, puesto que un accidente le puede pasar a todos, les preguntará *¿Me recuerdan que materiales debe tener el botiquín de primeros auxilios? ¿Por qué son importantes? ¿Cuántos de estos materiales tienen en sus hogares?* Finalmente, pedirá aplausos para todos los equipos y comentará la importancia de tener cuidado en el hogar y en la escuela.

Sugerencias.

Para los niveles de primaria alta y secundaria es posible profundizar la actividad integrando el tema de heridas y colocación de un vendaje, para lo que se puede usar el siguiente video de referencia: https://www.youtube.com/watch?v=9w_6R9bC9Uc

Referencias:

- Karla Liliana Alvarado-Carrillo, Guadalupe Hernández-Portillo, Carlos Fernández-Saldaña y Andrés López-Hernández. (2019). Derechos de la infancia, buen trato. En Programa Escuelas Resilientes(36 - 45). México: Secretaría de Educación Gobierno de Chiapas.
- DYA Guipuzcoa. (2019). 8 vendajes para toda ocasión. 23/04/2020, de DYAGuipuzcoa Sitio web: https://www.youtube.com/watch?v=9w_6R9bC9Uc

12. La casita de Albear

Dirigido a nivel: Preescolar y Primaria baja.

Objetivo: Elaborar el croquis de riesgos y recursos de su hogar haciendo uso de la simbología adecuada de acuerdo a la NOM-003-SEGOB-2011.

Materiales:

- Croquis del hogar de Albear (Anexo 6).
- Plan Familiar. Plano de inmueble (Anexo 6).
- Recortes de los bienes de un hogar (Anexo 6).

Duración de la actividad: 10 a 20 minutos

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor, con apoyo del osito Albear, les contará a sus alumnos que, desde el accidente en la fiesta de cumpleaños de Albear, toda la familia se encargó de quitar las ramas que les estorbaban y crearon un pequeño mapa que les está ayudando a evitar accidentes. Además, en casos de sismos, inundaciones o incendios, este mapa también les permite saber cómo deben de actuar.

Albear les preguntará si ellos ya tienen su botiquín de primeros auxilios y su mochila de vida/ funda almohada. Después de escuchar a los estudiantes, les mostrará el mapita de su casa y les explicará el significado de cada señal. Se puede hacer uso de la siguiente explicación:

“El mapita de mi casa me ayudó a hacerlo mi amiga águila volando muy alto y viendo desde el cielo. Mi casita ahora tiene marcada las instalaciones de luz para evitar que nos electrocutemos, o que por las lluvias se dañe la instalación eléctrica, porque sin luz no podría ver por las noches y me daría un poquito de miedo. También hemos marcado las instalaciones de agua y de gas. Marcamos las zonas de menor riesgo,



que son estas esquinas que tienen un gran árbol resistente pegados a un muro y que no suena hueco. ¡Miren, miren! También tiene marcas de la ruta que debemos seguir para salir. Debemos también marcar el lugar dónde se encuentra el botiquín de primeros auxilios y el extintor. Cerca de la salida, mi mamá puso la mochila de vida, porque nuestros documentos no deben de perderse y necesitaremos comida o dinero si tenemos que dejar nuestra casa por un tiempo”.

Desarrollo. El docente les pasará a los estudiantes el croquis del hogar (Anexo 6) y les pedirá que dibujen cómo es su casa, imaginando que la ven desde arriba, tal y como les enseñó el osito Albear. Deben incluir todos los espacios, incluyendo balcones o terrazas, jardín y se hace un croquis por cada nivel de la casa si es que tuviera varios. Con apoyo del material recortable y plegable, les pedirá a los estudiantes coloquen el mobiliario y artículos de casa. Les preguntará a los estudiantes si tienen definido su ruta de evacuación, la zona de menor riesgo interna y externa (punto de reunión), la localización del botiquín, y de igual forma, peguen las señales correspondientes. De no ser así, el profesor les indicará que revisen después con sus papás aquellos elementos que hacen falta en el croquis, por ejemplo, la instalación de electricidad, de gas, y zonas de menor riesgo y terminen de construirlo en familia.

Cierre. El docente les preguntará sobre la casita de Albear: “¿Qué les pareció?, ¿El croquis que acaban de hacer se parece al del osito?”. Les pedirá a 3 alumnos al azar que pasen al frente y comenten su croquis. Se deberá hacer énfasis en que si les hace falta algo dentro de su hogar, como el botiquín o la mochila de vida, lo mejor sería empezar a hacerlo para que estén mejor preparados. También consideren que, si no han definidos las zonas de menor riesgo, empiecen a definir aquello que les hace falta en conjunto con sus padres.

Sugerencia. Esta actividad puede aplicarse en Primaria alta y Secundaria sin necesidad de contar la historia del osito.

Para primaria se recomienda que el croquis sea de casa, incluya las zonas de mayor y menor riesgo, incluyendo el mobiliario a vista de pájaro, señalar la ruta de evacuación de cada habitación hasta llegar al punto de reunión, definir éste y cuánto tiempo tardará la familia en llegar a él si se encuentran los papás trabajando y los hijos en la escuela, quien se encargará de sacar la mochila de emergencia? ¿la mascota? y que identifiquen dónde se encuentran las llaves de paso de agua y gas y el interruptor general de electricidad y aprendan a cerrar o desconectarlos.

Para Secundaria se recomienda que lo hagan en equipos, y usando hojas de rotafolio y plumones, de tal manera que cada equipo trabaje con un nivel de la escuela. Deberá contener todos los elementos de los croquis de riesgos y recursos: que son: zonas de mayor y menor riesgo, puntos de reunión (los que trabajen la P.B.), rutas de evacuación, ubicación de alarma, botiquín, equipo de emergencia, hacer una exposición de los obstáculos encontrados en la ruta de evacuación y cómo corregirlos, ¿dónde los colocarían para que todos los vean y alguna otra acción de mejora que sugieran.

13. Abracadabra

Dirigido a nivel: Educación Especial y Preescolar.

Objetivo. Identificar los objetos esenciales para el botiquín de primeros auxilios.

Materiales:

- Cubre bocas.
- Vendas elásticas.
- Gasas.
- Curitas.
- Jabón líquido.
- Termómetro.
- Tijeras.
- Cinta adhesiva.
- Botella de agua 200 ml.
- Antiséptico.
- Guantes de látex.
- Sombrero de mago.
- Varita de mago.
- Capa de mago.
- Cobija.
- Mochila escolar de emergencias

Duración: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor colocará los elementos que contiene el botiquín del salón y añadirá los faltantes que están enlistados en esta actividad (en caso de no tenerlos físicamente puede usar el anexo 5 para completarlos ampliando las imágenes) El docente comentará que una herramienta importante para una emergencia, sobre todo cuando alguien se lastima es el Botiquín de emergencia o la Mochila del aula ya que con ella pueden ayudar a sus compañeros o a algún adulto. Su contenido es muy específico y sólo debe ser usado si sabemos para qué sirve, por lo que en la escuela existe la brigada de primeros auxilios (mencionar el servicio médico si cuentan con él) y que en este ejercicio los alumnos formarán la Brigada de Primeros Auxilios y deben integrar su botiquín cuidando que no falte nada. Acomodará los materiales del botiquín sobre el escritorio explicará cómo se llaman y para qué sirven y los cubrirá con la cobija. Iniciará la actividad, seleccionará un estudiante al azar y le pedirá que se ponga la capa y el sombrero y tome la varita.

Desarrollo. El profesor le dirá a todo el grupo que observen con cuidado cuáles objetos integran en el botiquín pues son muy importantes, pero hay un mago





travieso y juguetón que le gusta desaparecerlos. El estudiante seleccionado, se le pedirá que muestre lo que hay debajo de la cobija, para que sus compañeros puedan ver desde sus lugares los objetos por 1 minuto o 2. El “mago” colocará la cobija sobre los elementos del botiquín, hará unos pasos “mágicos” con la varita y les dirá a sus compañeros que cierren los ojos, quitará dos objetos sin que le vean o escuchen y los meterá en la Mochila escolar de emergencia, dirá “Abracadabra” y quitará la cobija y pedirá que abran los ojos. El “mago” o el profesor preguntará: “¿Qué objetos desaparecieron?”. El estudiante que responda correctamente qué objetos faltan y para qué sirven tomará el lugar del mago y repetirá la acción de pedir que tapen sus ojos, quitará dos objetos, gritará “abracadabra” y hará la pregunta. La secuencia se repetirá hasta que se terminen los objetos.

Cierre. El docente les indicará a los estudiantes que, tanto en la escuela como en el hogar, es necesario contar con un botiquín de primeros auxilios en caso de emergencia porque todo tienen un objetivo; por ejemplo, atender una caída, una torcedura; recordándoles que no lleva medicamentos, pues estos sólo los puede recetar un doctor, y en caso de emergencia si tomamos cualquier cosa podemos disfrazar los síntomas de una lesión importante y nos pone en peligro, pero que si en casa alguien padece asma o tiene un padecimiento como la abuelita que es diabética o papá que usa anteojos, entonces en mi botiquín de emergencia si habrá un par de anteojos de repuesto y el medicamento de la abuela únicamente, o el del asma, etc. Al finalizar la actividad, se agradecerá a los magos y se pedirá una felicitación grupal y se colocará la Mochila de emergencia del salón en su lugar.

14. Mochila de Vida

Dirigido a nivel: Primaria alta y Secundaria.

Objetivo. Elaborar su propia mochila de vida a fin de contar con los elementos básicos para sobrevivir al menos tres días en caso de una emergencia mayor o un desastre.

Materiales:

- Imágenes de objetos del hogar y de mochila de vida (Anexo 7) (una copia por alumno).
- 2 hojas recicladas o de color por alumno
- Tijeras
- Lápiz adhesivo
- Caja para los objetos de la mochila.

Duración de la actividad. 10 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El docente comenzará preguntando sobre la mochila de vida: “¿qué elementos debe contener?, ¿para qué sirve?, ¿cuentan con una en su domicilio?”. El profesor podrá retroalimentar su participación, pronunciando y recalcando los elementos que son indispensables dentro de la mochila de vida:

- Radio portátil y baterías.
- Comida para mascotas si es el caso.
- Cobijas térmica.
- Papel de baño.
- Toallas sanitarias.
- Linterna de mano y baterías
- Dinero: billetes de baja denominación.
- Alimento para bebé, si es el caso.
- Duplicado de llaves del carro y casa.
- Cepillo y pasta de dientes.
- Pañales para bebé o para adulto si es necesario.
- Plan Familiar para la Reducción de Riesgos.
- Silbato.
- Encendedor.
- Cerillos
- Libretita y pluma.
- Alimentos enlatados o en sobre.
- Muda de ropa completa.
- Lentes de repuesto, si es el caso.
- Memoria USB con documentos importantes de la familia.
- Botiquín

Resaltará que al ocurrir cualquier emergencia estos objetos serán de utilidad y para poder sobrevivir y realizar las acciones urgentes durante las primeras 72 horas después de ocurrida la emergencia en caso de tener que evacuar nuestro hogar.

Alternativa 1. Competencia

Desarrollo. Después de la explicación, el docente pedirá a los estudiantes que formar 2 equipos. A su vez, cada equipo se dividirá en dos, la sección A y sección B. El profesor explicará que dentro de la caja se encuentran objetos que hay dentro de su hogar, algunos son necesarios para la mochila de vida y otros no lo son.

La sección A se organizará para recortar y recolectar en equipo todos aquellos objetos que deben ir en la mochila de vida de cada uno de los integrantes, incluyendo a los compañeros de la sección B.

La sección B, con las hojas recicladas, elaborará las “mochilas” de cada uno de los integrantes del grupo y escribirá el nombre de cada uno de sus compañeros. Para elaborar la mochila pueden guiarse con el video <https://www.youtube.com/watch?v=ttY24W4ez1s>





Ambas secciones rellenarán las “mochilas” con los elementos que recolectaron. Se les dará 5 minutos para que el equipo construya y junte los elementos de la mochila de emergencia. El equipo “ganador” será aquel que tenga más mochilas de vida (bolsitas por integrante) con todos los elementos que debe contener la mochila de vida.

Alternativa 2. Cooperación

Desarrollo. Después de la explicación, el docente pedirá a los estudiantes que formar 2 equipos. El profesor explicará que dentro de la caja se encuentran objetos que hay dentro de su hogar, algunos son necesarios para la mochila de vida y otros no lo son. Estos objetos deben recortarse y separarse.

El equipo A se organizará para recortar y recolectar todos aquellos objetos que deben ir en la mochila de vida de cada uno de los integrantes, incluyendo a los compañeros de equipo B. Deberá armar los bastimentos de cada mochila por separado.

El equipo B, con las hojas recicladas, elaborará las “mochilas” de cada uno de los integrantes del grupo y escribirá el nombre de cada uno de sus compañeros. Para elaborar la mochila pueden guiarse con el video. Cada miembro del equipo B debe armar al menos 2 mochilas. <https://www.youtube.com/watch?v=ttY24W4ez1s>

Una vez que ambos equipos terminen, el equipo A expondrá cuáles son los elementos que deben ir en las mochilas de emergencia, al terminar se juntarán en parejas de modo que haya un integrante de cada equipo en las binas. Harán un intercambio, A le proporciona a B los elementos para su mochila y B le da su mochila a A. todos la llenarán y agradecerán a su compañero por su esfuerzo y colaboración.

Cierre. El profesor les explicará que la mochila de vida es individual, cada integrante de la familia debe tener la suya, si bien puede realizarse una en conjunto cuando los niños son muy pequeños o las personas mayores no pueden cargar la suya, su contenido debe ser ligero. Por ello, cuando se está realizando la mochila de vida se debe considerar si tienen mascota, si usamos lentes, si hay un bebé en casa, si usan un medicamento recetado por ejemplo para asma, diabetes o alguna otra enfermedad. De tarea el profesor pedirá que cada alumno integre su mochila de vida en casa y levante evidencia fotográfica para mostrarla en clase.

Referencias:

- ArteyOrigami. (2019). Como hacer una MOCHILA ORIGAMI de papel. Maleta facil Manualidades. 23/04/2019, de Art & Craft Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=ttY24W4ez1s>

15. El censo de mi familia

Dirigido a nivel: Primaria alta y secundaria.

Objetivo. Elaborar las fichas de identificación de todos los integrantes de su “familia”, para comenzar a integrar su propio Plan Familiar.

Materiales:

- Formato de Datos Generales de Mi Plan Familiar (Anexo 8).
- 4 Peluches de animal (en caso de perro, una correa).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará los siguientes datos personales a los alumnos, quienes deberán de responder en su libreta: conocen su nombre completo, edad, tipo de sangre, tienen alguna alergia o enfermedad, número telefónico, dirección completa, resaltando la importancia de contar con esos datos antes de que ocurra un accidente o una emergencia.

Desarrollo. El docente dividirá al grupo en equipos de 8 a 10 integrantes y les entregará una copia del Anexo 8 y un peluche. Una vez que se hayan formado los equipos, les dirá que en este ejercicio serán una “familia” por lo que deberán de elegir entre ellos quien será: Papá, Mamá, Abuelita 1 y Abuelita 2, Abuelito, Hijo, Hija (pueden ser 2 hijas o dos hijos), 1 Tío, 1 Tía y 1 Primo y 1 Prima y el peluche será la “mascota de la familia”. A cada uno le asignará nombre, edad, parentesco y designarán al responsable del Plan Familiar” porque tendrá una tarea muy importante.

La siguiente parte de la actividad la realizarán en el patio. El profesor pedirá que formen un círculo por cada equipo y los que decidieron ser “los responsables del plan familiar” se colocarán al centro de cada círculo. A continuación el profesor dará la voz “que se revuelvan los... y elegirá cada vez a un tipo de miembro de la familia (padres, hermanos, abuelos (todos), primos, abuelas, etc) de acuerdo al parentesco que el profesor diga, estos correrán y se integrarán a cualquier otro equipo. Ya que los círculos queden nuevamente integrados, “los responsables del plan familiar” de “cada familia” tendrán que buscarlos en los otros equipos y llevarlos a su lugar. Es necesario que todos se mantengan en silencio.

Cierre: Explicará que el material usado pertenece al Plan Familiar para la Prevención de Riesgos, el cual permite identificar los riesgos y recursos, así como las fortalezas y debilidades de la familia, organiza la información de cada miembro y permite hacer el análisis de riesgos, para elaborar protocolos de emergencia o desastre





en familia, asignar tareas a cada miembro y saber qué hacer para reunirnos de nuevo tras un desastre como los sismos de 2017 o que necesitamos tener en casa y considerar para poder aguantar una cuarentena como la de Covid-19, además de coordinarnos con nuestros vecinos y salvaguardar nuestra vida, bienes y entorno. El profesor le pedirá a los estudiantes que lo descarguen de la liga <https://but.lt/PlanFamiliarPC> y lo elaboren en familia.

Actividad opcional: Pedir a los estudiantes que participen en un simulacro como si estuvieran en su edificio y se dirijan al punto de reunión, con el anexo 8 pasarán lista y verificar que todos los miembros de la familias e encuentran bien. (Para secundaria, se vale que el profesor le pida a un integrante por equipo que se quede en el aula sin que sus compañeros se den cuenta a fin de que el Coordinador del Plan Familiar los busque o “llame a los cuerpos de emergencia”.

El profesor felicitará a los estudiantes por haber realizado el ejercicio.

16. ¿Quiénes somos?, ¿Cuántos somos?, ¿Dónde estamos?, ¿Qué padecemos?

Dirigido a nivel: Educación Especial, Preescolar, Primaria y Secundaria.

Objetivo. Integrar el Censo de salud del grupo para saber, *¿quiénes somos? ¿Dónde estamos? Y ¿qué padecemos?* Y poder realizar un conteo rápido en el punto de reunión después de una evacuación.

Materiales:

- Datos personales (Anexo 9).
- Fotografía infantil.
- Bolsa Ziploc para sándwich.
- 3 gorras anaranjadas
- 1 gorra blanca
- Plumones de punto fino de colores

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Para Especial, Preescolar y Primaria Baja: previo a la clase, el profesor les pedirá a los padres y madres de familia que llenen la hoja de datos de su hijo o hija y le peguen una foto (Anexo 9). Pedirá a los padres que donen las gorras para integrarlas a la Mochila escolar de emergencia (Especial, preescolar y primaria baja).

Para primaria alta y secundaria pedirá al grupo que se pongan de acuerdo para donar las gorras y les entregará el formato de datos para que lo llenen junto con sus papás y lo regresen a la escuela.

El profesor de acuerdo al acomodo habitual de los menores, por mesas, líneas o filas, les pedirá que observe a su compañero de adelante, atrás, izquierda y derecha y recuerde sus nombres o se los pregunte para conocerlos mejor, luego le preguntará a cada uno como se llaman los compañeros que tiene alrededor para reforzar su memoria.

Especial, Preescolar, Primaria baja: Cada vez que un alumno sea nombrado por primera vez, le entregará al profesor el formato de datos que llenaron sus papás, y este lo leerá resaltando alguna información especial y lo guardará en la bolsita sellable y al final los pondrá en la Mochila Escolar. El orden para preguntar será de acuerdo al acomodo del aula.

Primaria alta y Secundaria: El profesor pedirá además de recordar los nombres de sus compañeros de adelante, atrás, izquierda y derecha, que integren un equipo con sus compañeros de la fila y elijan un color para su identificación, mismo que pintarán en el círculo que se encuentra en su ficha de datos personales (anexo 9) no se pueden repetir pero si combinar. Se nombrará un jefe de equipo y este juntará los formatos de datos presentará a sus compañeros por el nombre de pila y solo resaltaré si alguno tiene alguna alergia o padecimiento. Entregará los formatos al profesor quien los guardará en la bolsa sellable y los pondrá en la Mochila Escolar. **TODOS** Una vez que todos saben quiénes son, el profesor designará siguientes cargos importantes:

- 1. Responsable de puerta.** Se encarga de abrir la puerta y fijarla para que todos puedan evacuar en caso de que una emergencia requiera que evacúen, o bien cerrarla por dentro si hay un intruso en el plantel. El docente verificará que se pueda cerrar fácilmente por dentro. Usará gorra verde.
- 2. Brigadista de Primeros auxilios,** será el encargado de sacar la Mochila escolar de emergencia. Usa la gorra blanca. Le entrega al guía los formatos de datos de los alumnos para que este pase lista. Coloca la Mochila en su lugar y verifica que las gorras y el censo estén dentro.
- 3. Guía.** Lleva a sus compañeros hasta el punto de reunión siguiendo la ruta de evacuación y verificando que esté libre de obstáculos. Pasa lista en el punto de reunión. Usa gorra verde.
- 4. Retaguardia:** sale al final del grupo verificando que nadie se quede en el camino. Usa gorra verde.





Especial, Preescolar y Primaria baja pueden evacuar cantando “somos un tren y hace chu chu; somos un avión y hace cun cun; somos un coche y hace run run, no corremos, no gritamos y no empujamos”. Primaria alta y Secundaria salen en silencio. Todos en el punto de reunión verificarán que sus compañeros de adelante, atrás, izquierda y derecha se encuentren presentes, si falta alguien deberán reportarlo al profesor. Primaria Alta y Secundaria se acomodarán de acuerdo al color de su equipo.

Cierre. Los alumnos regresarán a su aula y el profesor cerrará el tema preguntando *¿qué aprendieron hoy? ¿por qué es importante el censo? ¿fue fácil saber si estábamos completos?* Al final de las respuestas recogerá las gorras y explicará que esta es la forma en la que pueden organizarse en caso de emergencia en el salón, las comisiones se pueden rotar y establecerá los criterios para hacerlo a fin de motivar a los alumnos a participar, y los invitará a que hagan su Plan Familiar en conjunto con su familia y designen comisiones como lo hicieron en el salón, además de practicar simulacros.

17. Paseando por mi escuela, riesgos internos.

Dirigido a nivel: Primaria alta y Secundaria.

Objetivo. Elaborar el mapa de riesgos y recursos interno del plantel para identificar los posibles peligros, determinar el grado de riesgo de acuerdo a la vulnerabilidad que encuentren.

Materiales:

- Lista gráfica de riesgos (Anexo 10),
- Manual para formar un chaleco (Anexo 10).
- Datos (anexo 9)
- Croquis (anexo 11)
- Cartulina Amarilla, Anaranjada, Verde, Azul clara, Roja y Blanca
- Estambre grueso
- GIPISE (<https://biy.lyGIPISE>)

Duración de actividades: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿qué entienden por peligro o amenaza?, ¿qué es un riesgo? ¿Qué es la vulnerabilidad?, ¿qué es un mapa?, ¿para qué sirve un croquis?* Y si conocen las brigadas del Comité Interno de Protección Civil. (Se pueden apoyar en la GIPISE para las definiciones).

El docente retroalimentará las participaciones explicando que, en la escuela, en las casas y en las calles hay peligros; pero que sí sabemos ubicarlos podremos prevenir y actuar para que no nos afecten.

Desarrollo. Con base en el trabajo realizado en la actividad 12 “la casita de Albear” (anexo 6) y con la lista del Anexo 10 el profesor dividirá al grupo en 5 equipos, cada uno será una brigada:

- | | |
|--|-------------------|
| • Evacuación y Repliegue, | Naranja |
| • Comunicación; | Verde |
| • Primeros Auxilios, | Blanco |
| • Apoyo socioemocional, | Azul claro |
| • Prevención y Combate de Incendios | Rojo |

El profesor será el Coordinador y su chaleco será amarillo

Cada equipo elaborará sus chalecos de acuerdo al color de la brigada que le tocó usando el patrón del anexo 10 y el estambre y se lo pondrán. Una vez que todos los estudiantes tengan su chaleco. Pedirá a la brigada de comunicaciones que recabe la información de sus compañeros usando el formato de datos (anexo 9) o bien, si ya realizaron la actividad 16 de esta guía, con los formatos elaborará una base de datos en la que a través de un listado o tabla de excell puedan ver todos los datos de cada alumno, el maestro también llenará su formato. Se le pedirá a cada alumno que escriba en la parte de atrás de su formato:

- Nombre de sus padres o tutores,
- celular de cada uno,
- Dirección
- Servicio médico con que cuentan

Primeros Auxilios: Con la base de datos extraerá la lista de los compañeros que tengan alergias o padecimientos y les preguntará en privado:

- Qué medicamento toman,
- dosis y frecuencia,
- síntomas que deben reconocer para saber si se siente mal y necesita ayuda, y verificarán que en la mochila de emergencia no haya nada que pueda provocar su alergia. Anexarán estos datos a la base de datos.

Brigada de apoyo socioemocional, revisará la información de padecimientos para identificar si existe alguna enfermedad que pueda asustar a su compañero, si es muy nervioso a fin de identificar quién pudiera necesitar ayuda y contención

Brigada de Incendios y Evacuación y Repliegue, recorrerán el plantel con el profesor y detectarán qué peligros amenazan al plantel y dónde se encuentran los





riesgos y los recursos de acuerdo a su brigada y usando la lista del anexo 10 que pueden ampliar si detectan algo más. El profesor les ayudará con las siguientes preguntas: *¿Me podría resbalar?, ¿podría quedar atorado?, ¿me podría quemar?, ¿podría generar un incendio?, ¿podría caer?, ¿los muebles se podrían caer?, ¿durante un sismo se podría caer el árbol?, ¿hay ventanas cerca?, ¿durante una evacuación podría tropezar o estorbar en mi camino?*

Cierre: De regreso en el aula, cada equipo tendrá 2 minutos para reportar sus resultados de manera breve, completarán el croquis de riesgos y recursos internos de la escuela con la información que recabaron y completarán la Mochila Escolar con el listado que elaboraron. El profesor felicitará a los estudiantes por el trabajo que realizaron y por detectar las zonas de riesgo. El docente les indicará que cada uno de estos lugares podrían cambiar y ser más seguros, una vez que lo han notado; pero si no cambian o no son reparados, ellos pueden evitar accidentes evitando estar cerca de esos lugares o teniendo cuidado al pasar por ahí. También resaltaré la importancia de realizar el análisis de riesgos en las calles y en sus casas para identificar los peligros a que están expuestos, las zonas de riesgo y abatir la vulnerabilidad con ayuda de mamá y papá y continúen con su Plan Familiar elaborando croquis de riesgos internos.

Referencias:

Dirección de Salud y Seguridad en las Escuelas, Subdirección de Seguridad. (2018). Guía para la Implementación del Programa Interno de Seguridad Escolar. 23/04/2020, de AEFCM/DSSE/SS Sitio web: bit.ly/GIPISE

18. ¿En dónde estoy? Riesgos externos

Dirigido a nivel: Primaria y Secundaria.

Objetivo. Elaborar el croquis de riesgos y recursos externo y ubicar los puntos de reunión para su hogar.

Materiales:

- Croquis externos de riesgos (Anexo 11).
- Imágenes de peligros y recursos (Anexo 11).

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El día anterior el profesor pedirá a los alumnos que busquen su casa en Google maps, hagan un recorrido “Street view” e impriman un mapa de la ubicación de su casa, procurando que a su alrededor haya 2 manzanas por lado, pueden pedirle ayuda a papá o mamá o bien usar el aula de cómputo de la escuela. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿qué tan bien conocen las calles que rodean su casa?,*

¿tienen ubicado el punto de reunión saliendo de sus casas?, ¿hay árboles que podrían caer?, ¿hay postes de luz, bardas o edificios en construcción?, ¿hay gasolineras, ventanas, fábricas y barrancas? Además, preguntará qué fenómenos o agentes perturbadores de origen natural y antropogénicos pueden ocurrir alrededor de su casa o en comunidad. También es importante que piensen en los servicios con los que cuenta su comunidad como hospitales, centros de salud, módulos de policía, cámaras de seguridad, bocinas de alerta sísmica y botones de emergencia, entre otros. El profesor retroalimentará las participaciones.

Desarrollo. A los estudiantes se les proporcionará un croquis para ubicar las zonas de riesgo externas con base en los peligros o amenazas que detectaron (Anexo 11). Usando la impresión de google maps donde observan su casa y su entorno desde arriba y recordando lo que conocen y lo que vieron en la vista “Street View”. En la hoja que se les dio, o bien en el mapa de google deberán colocar todas aquellas cosas que representen un peligro o amenaza y los recursos con los que cuenta su comunidad, elementos que reflexionaron al inicio de la actividad, así como dos puntos donde pudieran considerar Punto de Reunión, para reunirse en familia después de una emergencia mayor o desastre y calcular el tiempo que tardaría cada miembro para llegar ahí caminando desde sus respectivos trabajos o escuelas. El docente les pedirá que formen equipos de 5 personas para explicar cada uno de sus croquis y comenten la importancia de tenerlo.

Cierre. El profesor felicitará a los estudiantes por la construcción de su croquis de riesgos y recursos externos. El docente preguntará si en algún momento ya habían hablado sobre el tema con sus familias, por qué sería bueno completarlo en familia y qué beneficios tendría. Finalmente, les solicitará que se lo expliquen a sus madres y padres de familia para que ellos también opinen al respecto.





19. Mochila para Mascotas

Dirigido a nivel: Preescolar, Primaria y Secundaria.

Objetivo. Elaborar la mochila para mascotas a fin de estar preparados en caso de emergencia.

Materiales:

- Colores.
- Hojas recicladas.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor hará las siguientes preguntas: *¿tienes mascotas?, ¿qué mascotas tienen?, ¿cómo se llama?, ¿qué les gusta de su mascota? Posteriormente, preguntará: ¿qué hace su mascota cuando hay una emergencia como un sismo?, ¿lo ayudan a salir o sale solo? ¿cómo se sentirían si su mascota no tuviera comida después de una emergencia, o si se llegará a perder durante una emergencia?*

Desarrollo. A nivel preescolar: el profesor les pedirá que hagan un dibujo de los objetos que son necesarios para su mascota después de una emergencia.

A nivel primaria y secundaria: el docente les pedirá que hagan una lista de los objetos que son necesarios para su(s) mascota(s) después de una emergencia

El profesor les apoyará indicando que pueden ser un juguete, comida, agua, correa, cartilla de vacunación, ficha de identificación, collar, placa, cobija, etc. Una vez que hayan terminado la lista o el dibujo, el profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿cómo se llevarían la mochila de mascotas?, ¿quién podría llevársela?, ¿creen que su mascota podría cargarla?*

Cierre: El profesor preguntará a los estudiantes cómo se sentirían sabiendo que su mascota tiene todo lo necesario para las primeras 72 horas de ocurrida una emergencia mayor junto a ti o que puede ser devuelta porque trae una placa de identificación o un chip. Finalizará indicando que con ayuda de sus papás pueden comenzar a construir la mochila para su mascota y determinar quién se la lleva o si ella misma puede cargarla quien se la pone. Para reforzar la información, pueden ver el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=M4XPUIq3nsg>

Referencias.

- María Isabel García López. (2017). Mochila de vida para perros. 23/04/2020, de Isabel García / Salva tu vida Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=M4XPUIq3nsg>

20. Los riesgos en mi hogar

Dirigido a nivel: Primaria y Secundaria.

Objetivo. Elaborar el análisis de riesgos interno de su casa y enumerar que acciones de prevención y mitigación deben hacerse para disminuir la vulnerabilidad en su hogar.

Materiales:

- Lámina Reducción de riesgos (Anexo 12),
- Ilustraciones riesgos del hogar (Anexo 12).

Duración de la actividad: 10 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿qué tan segura es su casa?, ¿qué peligros existen en su hogar?, ¿cada cuanto revisan sus instalaciones de gas, agua y electricidad?* El profesor les comentará que es importante realizar actividades de prevención en sus hogares, revisando cada una de las instalaciones de forma regular. Con apoyo de las recomendaciones de la lámina de reducción de riesgos (Anexo 12), el profesor explicará lo que debe observarse en cada una de las instalaciones para garantizar que se encuentran en buenas condiciones y sean seguras.

Desarrollo. Al terminar de comentar las recomendaciones, el profesor pedirá a sus estudiantes que para cada riesgo relacionado con las instalaciones de casa (Anexo 12) enlisten las recomendaciones que deben seguir para garantizar su seguridad y abatir la vulnerabilidad. A cada estudiante se le pedirá que conteste las siguientes preguntas: *¿qué recomendaciones es necesario implementar en casa para disminuir el riesgo ante los peligros que la amenazan?, ¿qué actividad(es) no sabías que debía realizarse?, ¿qué actividad(es) debes comenzar a hacer?, ¿por qué?, ¿qué situaciones de riesgo o accidentes se pueden provocar? ¿Qué puede pasar si no se hacen estas acciones?*

Cierre. El docente felicitará a los estudiantes por realizar la actividad, les comentará que es importante llevar a cabo las acciones comentadas para evitar un accidente y les sugerirá platicarlo con su familia, acordar quién y cómo debe realizarlas y pegar en algún lugar visible de su casa las actividades preventivas o de mitigación que deben realizarse, a modo de recordatorio.





21. ¿En dónde y cómo me repliego?

Dirigido a nivel: Preescolar, Primaria y Secundaria.

Objetivo. Identificar las zonas de menor riesgo en su casa y en la escuela para saber a dónde dirigirse en caso de sismo.

Materiales:

- Rompecabezas (Anexo 13).

Duración de la actividad: 10 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El docente iniciará con preguntas relacionadas a las alertas y alarmas que conocen, como las de incendios, intrusos, sismos, inundaciones, etc. Les dirá que en cada una de estas emergencias se necesita tomar una decisión responsable al actuar y preguntará: *¿cómo se protegerían?, ¿cómo sé lo que tengo que hacer si suena la alarma o la alerta? ¿Qué harían si les digo que hay una emergencia? ¿Debo salir o ir al patio? ¿En mi casa a quién debo escuchar o hacer caso?* El profesor escuchará la participación de los estudiantes y las retroalimentará si es necesario.

Desarrollo. El profesor formará 4 equipos y le proporcionará a cada uno el rompecabezas del Anexo 13. Se les dará la instrucción que al terminar de armarlo indiquen si la situación que ven en la imagen es favorable o no es favorable en caso de un sismo, si es una zona de menor riesgo o si es una zona donde se pone en riesgo la integridad de la persona. Cuando cada equipo termine y reflexione porque está o no en la zona de menor riesgo, se les pedirá que lo expliquen a sus compañeros.

El profesor dará una retroalimentación de sus participaciones, para lo que se sugiere lo siguiente:

“En efecto, en algunas ocasiones es pertinente utilizar el espacio junto a los muebles resistentes y grandes para tener la posibilidad de que se forme un triángulo de vida, nunca debajo, otras veces es mejor ubicar los muros con mayor firmeza (aquellos que no tienen puertas o ventanas, los que rodean al cubo del elevador, los reforzados), los elementos estructurales como columnas o trabes y los espacios pequeños y rígidos como los baños o el cuadro de la regadera. También hay que reconocer que hay objetos que pueden caer; como libreros, cuadros o espejos, macetas colgantes, adornos pesados, etc. Hay que alejarse de las ventanas y barandales. La cocina nunca será la zona de menor riesgo en caso de sismo”.

Cierre. El profesor les preguntará a los estudiantes si en sus casas conocen la zona de menor riesgo: *¿qué hacen cuando realizan un simulacro?, ¿cómo es su participación?, ¿cuántos objetos podrían caer sobre ellos si no tienen precaución y los fijan a la pared?* El docente felicitará a los estudiantes por su participación. Pedirá que tanto en casa como en la escuela identifiquen las columnas y los muros que tienen más firmeza golpeando con su puño y detectando que no suenen huecos ni que tengan puertas o ventanas.





GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS EN MI ESCUELA

22. Recuerda las señales

Dirigido a: Educación especial, Preescolar y primaria baja.

Objetivo: Identificar las características y el significado de las formas, colores y símbolos de la señalización para protección civil de acuerdo a la normatividad vigente.

Materiales:

- Material de memoria de señalización (Anexo 14)

Duración: 10 a 20 minutos.





Descripción de la actividad.

Inicio: El profesor comenzará preguntando: *¿qué señales de protección civil hay en el salón?, ¿para qué sirven?, ¿qué nos indican o qué significan? y ¿por qué es importante prestarles atención?* El docente explicará la importancia de cada señal, para lo que se sugiere la siguiente explicación de acuerdo a la NOM-003-SEGOB-2011.

Tabla 1 Colores de seguridad y su significado	
COLOR DE SEGURIDAD	SIGNIFICADO
ROJO	Alto Prohibición Identifica equipo contra incendio
AMARILLO	Precaución Riesgo
VERDE	Condición Segura Primeros Auxilios
AZUL	Obligación

Tabla 2 Asignación de color de contraste, según color de seguridad	
COLOR DE SEGURIDAD	COLOR DE CONTRASTE
ROJO	Blanco
AMARILLO	Negro
	Magenta
VERDE	Blanco
AZUL	Blanco

Tabla 3
Asignación de formas geométricas según el tipo de señal, y su finalidad

SEÑAL DE	FORMA GEOMÉTRICA	FINALIDAD
Información		Proporcionar Información
Precaución		Advertir un peligro
Prohibición		Prohibir una acción susceptible de riesgo
Obligación		Prescribir una acción determinada





	<p>Estas señales son informativas, facilitan a la población la identificación de las zonas de menor riesgo</p> <p>Aquellas señales que sean de color verde significan condiciones seguras y de primeros auxilios.</p> <p>Mientras que los cuadros y rectángulos significan que nos proporcionan información.</p>
	<p>Estas son señales prohibitivas y restrictivas, son aquellas que prohíben y limitan una acción susceptible de provocar un accidente.</p> <p>El color rojo en una señalización representa alto, prohibición y/o identificar equipo contra incendio.</p> <p>Aquellas señales que sean un círculo con una línea diagonal cruzando, señalan la prohibición a acciones susceptibles de un riesgo</p>
	<p>Señales informativas de emergencia son aquellas que indican la localización de equipos e instalaciones para su uso en emergencias.</p> <p>Al ser de color rojo, representan que identifican equipos contra incendios, y al ser cuadrado y rectángulo representan que son informativos.</p>
<p>Los otros colores y formas</p> 	<p>El color amarillo en una señal representa precaución y riesgo.</p> <p>El color azul representa una obligación, por ejemplo, estacionamiento reservado.</p> <p>Las señaléticas en forma triangular representan advertencia a un peligro, y los círculos prescriben una acción determinada.</p>



A continuación, les mostrará el juego de memorama de la señalización, y les pedirá que hagan un círculo alrededor de la mesa o en el suelo, les pedirá que revuelvan lo mejor que puedan las tarjetas, estas deben estar boca abajo.

Desarrollo: Una vez que estén revueltas las imágenes, el profesor explicará que deben acomodar el material en el tablero, les señalará las dos opciones que tienen las imágenes “acción correcta” y “acción incorrecta”, el profesor les dirá las reglas: deberán voltear una tarjeta y buscar la que sea idéntica volteando una únicamente en su turno, si encuentran el par de imágenes idénticas deberán colocar la imagen en la opción de acción que le corresponda, por ejemplo si es la señal de ruta de evacuación con una imagen de un niño brincando deberá señalarse como “acción incorrecta”, además de eso, si colocan la ficha en la opción correspondiente podrán volver a buscar un par de imágenes; de colocar el par en la opción que no le corresponde el profesor dará una retroalimentación de la respuesta.

Cierre: Una vez que termine el juego, el profesor preguntará acerca de las señalizaciones y las acciones que se deben llevar a cabo durante una evacuación o una emergencia. Y cerrará la actividad indicando que en los croquis o mapas que vean podrán ver estas indicaciones, que es importante que las miren con calma para identificar la ruta de evacuación, el extintor, el punto de reunión, etc.

Referencia.

- Dirección General de Protección Civil, Secretaría de Gobernación. (32/12/2011). NOM-003-SEGOB-2011. Diario Oficial de la Federación, Único, 23. 23/04/2020, De Diario Oficial de la Federación Base de datos.

23. Serpiente y escaleras señalización

Dirigido a: Preescolar y Primaria.

Objetivo: Identificar el significado de las señales y su correcta o incorrecta interpretación en caso de emergencia.

Materiales:

- Serpiente y escaleras (Anexo 15),
- Dos dados por equipo,
- Fichas pequeñas de colores

Duración: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El profesor comenzará la sesión preguntando: *¿qué es una señalización?, ¿para qué sirven?, ¿en dónde las han visto?, ¿cuáles conocen?*, El docente podrá apoyarse de las señalizaciones que existen en el salón y resaltaré la importancia de hacer caso de las indicaciones que se dan a través de cada imagen.

Desarrollo: El profesor formará equipos de 4 estudiantes, les pedirá que tomen dos datos y uno de los juegos de mesa Anexo 15). Les explicará que cuando caigan en las escaleras, deberán subir por ella a la casilla correspondiente, y al caer en las casillas que tengan un gusanito, deberán bajar a por él a la casilla anterior.

Preescolar. Se les pedirá que cuando caigan en una casilla con escaleras expliquen que ven en las imágenes de cada casilla, el o la docente podrá apoyarse preguntando *¿Qué señal hay en la casilla? ¿Qué está haciendo la persona? ¿Qué pasó en la casilla a la que subieron? ¿Le fue bien por haber seguido las indicaciones? ¿Entonces, qué significa la señal?* El profesor irá indicando los resultados positivos cuando se siguen las indicaciones. Cuando se cae en una casilla de gusanito, podrá hacer las mismas preguntas agregando, *¿ustedes qué hubieran hecho? ¿Qué deberían hacer?*

Cierre: Al finalizar, el profesor les preguntará a los estudiantes: *¿cuáles fueron las casillas con escaleras?, ¿qué imagen había?, ¿qué significa esa señal?, ¿qué pasaba cuando caían en una con el gusanito?, ¿qué se veía en esas imágenes?* El profesor escuchará la participación de los estudiantes y les recordará la importancia de seguir las instrucciones y las señalización que hay en cada edificio; además de siempre buscar la señal de “Salida de Emergencia” cuando vayan a algún lugar.

24. Mímica de Brigadistas

Dirigido a: Primaria alta y Secundaria.

Objetivo: Identificar cuáles son las brigadas que integran el Comité Interno de Protección Civil Escolar y sus funciones.

Materiales: Ninguno

Duración: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a los estudiantes: *¿conocen a los brigadistas que actúan en emergencias?, ¿qué hacen?, ¿quiénes son esos brigadistas en la escuela?, ¿los conocen o los han visto?, ¿los han visto participar en los simulacros o emergencias de la escuela? y ¿cuáles son sus funciones?*

Desarrollo. El docente les pedirá que formen 7 equipos, cada equipo tendrá una pelota de papel de los colores: blanco, azul, rojo, verde, naranja, amarillo y una mitad naranja con mitad azul. El profesor explicará que cada color corresponde a una brigada, le pedirá a un estudiante por equipo que pase por una de las pelotas, y le indicará a qué corresponde cada una (amarillo: coordinador, jefe de edificio y piso, blanca: primeros auxilios, azul claro: apoyo psicosocial, rojo: Prevención y combate a incendios, verde: comunicación, naranja: repliegue y evacuación, y





mitad naranja con mitad: azul-multifuncional). Les pedirá que regresen con sus equipos para que representen con mímica el tipo de brigada que les corresponde, imitando y respondiendo el nombre de la brigada o a que se dedica. Cada que adivinen la brigada, los equipos intercambiarán las pelotas. Todos los equipos deben tener por lo menos una vez cada color. Se pueden apoyar en el Cuaderno de Trabajo GIRE o en el PIPCE para ampliar la información.

Cierre: Una vez que termine la actividad, el profesor reforzará el ejercicio preguntando: *¿qué representa un brigadista de cada color?, ¿cuál es su función?, ¿quién les puede ayudar en caso de incendios?, ¿y en caso de una lesión?, ¿si necesitan saber la ubicación de un compañero?, ¿si no conoces el lugar y debes evacuar?* Una vez respondiendo, el profesor retroalimentará su participación, y los felicitará por su actividad.

25. Mapa de riesgos y recursos

Dirigido a: Primaria alta y Secundaria.

Objetivo: Realizar un mapa de riesgos y recursos de sus escuelas.

Materiales:

- tres o cuatro pliegos de papel bond o cartulina,
- Señalización escolar (Anexo 6,16)

Duración: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a los estudiantes: *¿qué tanto conocen su escuela?, ¿qué tan segura es?, ¿dónde se ubica el botiquín de primeros auxilios?, ¿dónde está el Punto de Reunión?, ¿cuáles son nuestras Zonas de Menor Riesgo?, ¿por dónde debemos bajar en una evacuación?* El profesor dividirá al grupo en tantos equipos como niveles tenga el plantel.

Desarrollo. El profesor les pedirá a los estudiantes que se imaginen como los mejores brigadistas a quienes se les ha encargado realizar un croquis para conocer los recursos con los que cuenta la escuela e identificar sus riesgos. Para eso, se hará un recorrido por la escuela para detectar rutas de evacuación, zonas de menor riesgo, puntos de reunión, extintores, señales de alarma, botiquín de primeros auxilios, enfermería, salidas de emergencia, kit escolar de emergencia, mochila de emergencia escolar, riesgo a incendio, conexiones eléctricas en mal estado, conexiones de gas, así como las diferentes áreas del plantel. El docente acompañará a los estudiantes a detectar cada uno de estos riesgos y recursos. Al volver al salón, por equipos dibujarán el croquis del nivel asignado en las cartulinas,

señalando todo lo que observaron. El profesor les recordará que cuando dibujen el mapa deben imaginar que ven la escuela desde el arriba, como si no tuviera techo. Podrán apoyarse del ejercicio realizado en la actividad 17 para complementar en los espacios el número de alumnos y sus características.

Cierre. Una vez que terminen de hacer el croquis se les pedirá a cada equipo que explique su croquis: las señalizaciones que colocaron, los riesgos que vieron, porqué lo consideraron riesgo, los recursos con los que cuenta la escuela ante una emergencia, si requieren apoyo. El profesor retroalimentará las participaciones diciéndoles que es importante que la lectura de los mapas sea amigable para todos y, por lo tanto, debe estar a la vista de todas las personas que entren al lugar. El profesor buscará el lugar adecuado para poner el mapa.





SOBRE LA MOCHILA DE EMERGENCIA

26. Escondido en mí funda almohada

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo. Identificar los objetos que debe tener su funda almohada.

Materiales:

- Anexo 17
- 6 Sobres manila ½ carta
- Un juguete (peluche).
- Muda de ropa.
- 2 cobijas ligeras.
- Papel higiénico
- Alimento en lata o sobre.
- Hoja de papel y plumas.
- Silbato.
- Cepillo de dientes.
- Pasta de dientes.
- Agua embotellada.
- Lentes de repuesto.
- Comida para mascotas.
- Linterna.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. La funda almohada es una variante de la Mochila de Emergencia usada durante las inundaciones del Huracán Catrina en Nueva Orleans, Estados Unidos, en 2005, cuando los voluntarios de Cruz Roja, al prestar ayuda humanitaria a los damnificados aprovecharon los recursos supervivientes de la inundación para ayudar a los niños y conservar algunos elementos con los que pudieran sentirse reconfortados además de que tuvieran una utilidad práctica para la supervivencia inmediata. El profesor relatará esta historia y les pedirá a los estudiantes que cierren los ojos y no los abran hasta que se les indique. Mientras ellos tienen los ojos cerrados, el docente acomodará los materiales sobre su mesa, de tal modo que todos se puedan ver, una de las cobijas, al ser parte de los materiales que puede tener la funda almohada, deberá acomodarse doblada entre los otros materiales; y la otra cobija funcionará para esconder o cubrir los materiales. Al terminar de acomodar los objetos, les pedirá que abran los ojos y preguntará: *¿Qué creen que hay debajo?*

Desarrollo. El profesor formará equipos de 3 a 5 niños y niñas. Le pedirá a todo el grupo que se acerque a la mesa donde están los objetos escondidos. El docente levantará la cobija y les pedirá que, sin tocar nada, observen con atención cada objeto; para esto les dará 30 segundos y volverá a tapar los materiales. Finalizado el tiempo:

Preescolar. La educadora proporcionará a cada equipo un juego de imágenes recortadas del anexo 17 y un sobre manila que hará de la Funda Almohada. Ellos deberán elegir cuáles de esos objetos eran como los que el maestro les enseñó debajo de la cobija.

Primaria baja. El profesor les pedirá a los equipos que pasen a sus lugares y que hagan una lista de los objetos que observaron.

Cierre. Preescolar. La educadora verificará el contenido de cada equipo y retirará las tarjetas que no usaron, luego, como si fuera una lotería, destapará los objetos y dirá cada uno de tal manera que los equipos enseñen la tarjeta y les preguntará *¿cuál se te olvidó? ¿Para qué sirve este objeto?* Y si tienen objetos que no corresponden les preguntará *¿por qué lo incluyeron?* Y les explicará porqué que no es conveniente llevarlo.

Primaria baja, Una vez que hayan terminado la lista, los equipos compartirán sus respuestas para que se puedan apoyar para tener la lista de forma completa, de tal modo que de forma grupal todos tengan la lista completa. Para cerrar la actividad, el docente podrá preguntar a manera de reflexión: *¿para qué servirán estos objetos?, ¿han escuchado hablar sobre mi funda almohada?*

El profesor explicará qué es la funda almohada, para qué sirve y les indicará que los objetos que vieron deben estar en ella; para lo anterior se sugiere la siguiente explicación:

La funda almohada es una bolsa, que supe o hace las veces de Mochila de emergencia, con materiales que son importantes para nuestro bienestar en caso de salir y tener que ir a un lugar seguro como un refugio temporal. Este kit es de uso personal, y nos sirve para alimentarnos, asearnos, sentirnos seguros. Por eso debemos llevar en la funda almohada: nuestro juguete especial, ropa, cobija, papel higiénico, cepillo de dientes, pasta de dientes, si lo necesitamos lentes de repuesto, alimentos en lata, agua embotellada y un silbato.

El profesor les podrá pedir que en casa armen su funda almohada, sobre todo los más pequeños, si tienen una mochila en desuso, entonces pueden integrar su Mochila de vida.





27. Mi tesoro ligero

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo. Identificar los objetos que integran la funda almohada para sobrevivir ante situaciones de emergencia causadas por fenómenos naturales.

Materiales:

- Imágenes de fenómenos naturales (Anexo 18).
- Laberinto de mi cuarto (Anexo 18).

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Una clase anterior, el docente les pedirá a sus estudiantes traer una funda de almohada y su juguete favorito, aquel con el que les gusta jugar o abrazar. Al inicio de la clase el profesor les preguntará a los estudiantes: *¿por qué es su juguete favorito?, ¿quién se los regaló o compró?, ¿qué pasaría y cómo se sentirían si se perdiera o ya no lo tuvieran?* Una vez que los estudiantes contesten las preguntas, el profesor les pedirá que imaginen una caja muy segura y ligera que pueden llevar a todos lados. Les pedirán que piensen que esa caja de seguridad indestructible es su funda de almohada, por lo que tendrán que poner en ella su juguete favorito.

Desarrollo. Una vez que todos los estudiantes tengan su juguete en su funda almohada, el profesor les preguntará: *¿qué más llevarían en su súper caja protectora?* Después de la lluvia de ideas, el profesor sacará la imagen de los cinco fenómenos naturales (Anexo 18). Al presentarles las imágenes, les contará lo siguiente:

“Cada uno de estos fenómenos naturales encargados de transformar el paisaje en nuestro planeta aparecen constantemente en diferentes partes del mundo y, aunque en ocasiones son tan fuertes que pueden parecer aterradores; niñas y niños pueden aprender cómo protegerse de ellos y ser valientes, más si tienen consigo la ayuda de su funda almohada, llena de cosas que adoran y necesitan.”

Posteriormente, le pasará a cada estudiante el “*El cuarto del pequeño Ollín*” (Anexo 18) y les dirá que en este laberinto están los materiales necesarios que el pequeño Ollín el chapulín de la prevención, quiere juntar para armar su funda almohada y sentirse seguro frente a los fenómenos naturales; por lo que deberán ayudarlo a lograrlo. El profesor podrá indicarles: *“Los objetos están escondidos en su cuarto que está desordenado, muy desordenado (Les pide que vean “El cuarto del pequeño Ollín”, anexo 18).*

Preescolar. Con ayuda de la lámina de objetos de Ollín (anexo 18), la educadora mostrará la imagen a sus alumnos y pedirá que busquen la cantidad indicada de ese objeto y deberán encerrarlo en un círculo

Primaria baja. El profesor le pasará la lista de los objetos que debe buscar (Anexo 18); explicando: “aquí tenemos la lista, como pueden ver, de algunos objetos se necesitan más de uno, por ejemplo, de agua necesitamos 3; en otros deben buscar 2, y en otros sólo uno. Estos objetos deben buscarlos en el cuarto de Ollín, cuando encuentren cada uno de los objetos de la lista lo van a encerrar en un círculo.

Cierre. El docente les felicitará y pedirá un aplauso porque lograron que el pequeño Ollín tuviera todos los artículos que estaba buscando. Les pedirá que por la tarde junten esos materiales para su propia funda almohada y la sigan construyendo (actividad 26), ya que a Ollín le gustaría que ellos también estén a salvo de los fenómenos naturales si llegarán a molestarlos.

28. Trenes ciegos

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Desarrollar habilidades de liderazgo, confianza y trabajo en equipo para la coordinación de las Brigadas de Protección Civil

Materiales:

- Paliacates para vendar los ojos.

Duración de la actividad: 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comentará que cuando se da un incendio se debe de tomar en cuenta si el área en donde estamos se está llenando de humo o no y es muy importante saber cómo salir de ese espacio, ya que nosotros no podemos desmayar si respiramos humo y además nos molesta tanto en los ojos que no podemos ver. Para apoyar esto puede usar el video “Plan de supervivencia en caso de incendio del Pato Donald, disponible en la liga. <https://bit.ly/GIREscuelas>, día 2, carpeta de materiales video 8. Al terminar el video se harán las siguientes preguntas. *¿Cómo empezó el incendio? ¿Dónde comenzó? ¿Había llamas?, ¿porque se murió Donald la 1ª vez? (inhalación de humo) ¿la segunda? (aire súper caliente) y ¿la tercera? (se aventó por la ventana), ¿Quién llamó a los bomberos?* El profesor retroalimentará las respuestas y les explicará que practicarán cómo evacuar en caso de incendio, de un espacio lleno de humo.



Desarrollo. A continuación el profesor junto con los alumnos harán un laberinto con las bancas del salón y formará al grupo en el pasillo, donde se vendarán los ojos (para preescolar, pueden no usar esta opción, esto queda a decisión de la educadora), Los alumnos se formarán en el pasillo, se vendarán los ojos entre sí (a los más pequeños la educadora realizará esta acción, si el menor se siente inseguro, puede continuar sin vendarse).

El profesor verificará que el laberinto tenga entrada y salida cerca de la puerta del salón y que esté estable. Una vez realizados los ajustes, le indicará a los alumnos que al entrar en el salón deberán ir agachados pues hay mucho humo, entrarán formados y en silencio, el primero será el líder y deberá guiar a sus compañeros a través del laberinto. El profesor comentará que es muy importante que no se desorienten y la forma de lograrlo es tener un muro o un mueble de referencia todo el tiempo, por lo que al entrar deberán ir tanteando el muro con la misma mano mientras que con la otra tomarán el hombro de su compañero de adelante, el guía usará su mano libre para verificar que no hay obstáculos que puedan lastimarlo a la altura de la cara, por lo que la moverá en el aire buscando obstáculos alrededor de su cara y cabeza, si encuentra obstáculos o cambios de dirección le avisará al compañero de atrás y este al de atrás y así sucesivamente. Si se alguien se separa de sus compañeros, se convertirá en líder de los compañeros que vienen detrás de él y continuará hasta salir. El profesor vigilará que todo ocurra con tranquilidad y retirará a cualquier alumno si este se pone ansioso, a partir de ese momento él o ella ayudará a vigilar al grupo.

Cierre. El ejercicio termina cuando sale el último de los alumnos del salón y se quitan el paliacate lo doblan y se lo entregan al profesor. Entre todos reacomodarán las bancas y tomarán asiento, para comentar *¿cómo se sintieron?, ¿confiaron en el compañero que los guiaba? ¿Confían en sí mismos para continuar el camino? ¿Qué fue lo que aprendieron?* El profesor los felicitará, pedirá un aplauso para todos, si es necesario, realizarán la respiración diafragmática.

29. Kit escolar

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar la importancia del uso del kit de emergencias y cómo se integra para que el plantel cuente con los elementos básicos necesarios para casos de emergencia.

Materiales:

- Listado del Kit escolar (Anexo 19). Opcional: llevar los objetos.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Al inicio de la actividad, el profesor reflexionará con sus estudiantes que se necesita para poder actuar de manera adecuada cuando ocurra una emergencia provocada por un fenómeno perturbador de origen natural o antropogénico (de origen humano) si se encuentran en la escuela. Podrá apoyarse de las siguientes preguntas: *¿qué debemos tener ante una emergencia? ¿Qué elementos serían necesarios?, ¿Dónde lo guardarían?* (en la dirección o algún espacio administrativo). El profesor escuchará a los estudiantes y los retroalimentará explicándoles la importancia del kit escolar de emergencia y que algunos de los objetos mencionados se encuentran en este, para lo cual se sugiere lo siguiente:

“El kit escolar consiste en un contenedor portátil que tiene los elementos básicos para afrontar diferentes situaciones de emergencias en escuela, que ameriten una evacuación, o una confinación tales como alimentos como barras de chocolate o energéticas, agua o jugos, cuerdas, cordones de seguridad, conos de seguridad, paletas de alto y siga, el censo de población del plantel (alumnos y personal) responsivas de entrega de alumnos, lonas del puesto de mando y puesto de primeros auxilios, y cualquier otro objeto que permita mantener contenida y segura a la población del plantel”.

Desarrollo. El profesor solicitará que se formen 4 o 5 equipos, dependiendo el número de estudiantes. Cada grupo deberá elaborar una lista de lo que serviría para hacer su kit escolar, teniendo siempre en mente que los objetos seleccionados deben ser útiles para cualquier situación como sismos, incendios, fugas de gas en el plantel y otros eventos que demanden el desalojo del plantel o, por el contrario, no se pueda salir del mismo durante un tiempo prolongado.





Al terminar la lista, el docente planteará tres escenarios de entre las siguientes opciones:

- Un sismo cuya intensidad es superior a 7 en la escala de Richter (fenómeno geológico).
- Una intensa granizada que tapa las coladeras y provoca una inundación de 30 centímetros en el plantel (fenómeno hidrometeorológico).
- Una fuga de gas en el edificio contiguo al plantel (fenómeno químico tecnológico).
- Un operativo de desalojo violento de un predio junto al plantel (fenómeno socio organizativo).
- Un sujeto armado ingresa a la dirección del plantel (fenómeno socio organizativo).

Cierre. El profesor les preguntará: *¿su listado les sirve para los escenarios que les he planteado?, ¿Qué materiales les hacen falta? ¿Por qué creen que sean necesarios?* Una vez contestado, el profesor comparará la lista elaborada por los estudiantes con el listado del Kit escolar (Anexo 20), dictando la lista y que los estudiantes vayan señalando aquellas que les hacen falta, el profesor les preguntará *¿Cuáles les hicieron falta?* El profesor les comentará que es muy importante tener el kit escolar, por lo cual deben revisar y actualizar los materiales con los que cuenta el que tienen en la escuela. Por lo que, si es posible, el profesor podrá ir con su grupo para ver el kit escolar con el que cuenta la escuela, y los alumnos puedan apoyar en la donación de los materiales que el encargado o la encargada del kit escolar les indique para poder integrarlo o completarlo.

Sugerencias.

A partir de primaria alta, si la escuela aún no cuenta con el kit escolar pueden empezar a integrarlo con esta actividad coordinada entre los grupos para que la cooperación sea homogénea y los alumnos se involucren activamente en su construcción y mantenimiento.

Referencias.

- Dirección de Salud y Seguridad en las Escuelas, Subdirección de Seguridad. (2018). Manual Formándome como Brigadista. 24/04/2020, de AEFCM Sitio web: <https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1UC0qF4hyxVLAwwZsz1XCpxVjVs9hCNZr>

SOBRE RIESGO GEOLÓGICO

30. Movimientos de placas tectónicas

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar los diferentes movimientos de las placas tectónicas que generan los sismos.

Materiales:

- Imágenes ejemplo (Anexo 20).
- Plastilina no tóxica o Play-Doh.
- Tablas de pino de tercera (el más feo, frágil y nudoso) de 30x30 cm. por lado y 1 in. de espesor (cepilladas, sin astillas); previamente rotas o cortadas de acuerdo al Anexo 26.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor dividirá al grupo en 4 equipos, les asignará una tabla y 2 botes de masa no tóxica.

Desarrollo.

- **Movimiento de Subducción.** *Equipo 1.*

Con la tabla de corte diagonal y sobre una superficie plana, el equipo tendrá que unirla y colocar una capa gruesa de plastilina no tóxica, cubriendo bien la ruptura y extendiéndola a lo largo de la fractura y hacia los extremos. Una vez cubierta toda la tabla, los estudiantes empujarán cada mitad de los extremos opuestos a la fractura, hasta que la masa se deforme y se rompa. Pueden empujar hasta que las secciones se monten una sobre otra (subducción). Cuidar que no empujen de forma que puedan lastimarse.

- **Colisión / Convergente.** *Equipo 2.*

Con la tabla de corte recto, el equipo tendrá que colocar una capa gruesa de plastilina no tóxica entre las tablas y otro poco sobre la madera. Una vez realizado esto, tendrán que empujar de frente las tablas hasta que la masa se comprima y suba formando “cordilleras”.





- **Transcurrente.** *Equipo 3.*

Con la tabla de corte recto, el equipo tendrá que colocar la plastilina no tóxica sobre la factura. Los estudiantes empujarán lateralmente las maderas en dirección contraria y se detendrán cuando la masa se rompa entre las tablas debido al empuje.

- **Movimiento Divergente.** *Equipo 4.*

Con cualquiera de las tablas, el equipo tendrá que colocar una cantidad abundante de plastilina no tóxica en la unión de ambas, los estudiantes jalarán las tablas para separarlas y verán lo que ocurre con la masa que tiene encima.

Cierre. El profesor explicará la teoría de la deriva de los continentes y la tectónica de placas, su constante movimiento, lo que provoca los sismos y sus diferentes ondas, ejemplificado en los ejercicios. También se podrán utilizar ejemplos de los fenómenos geológicos que han ocurrido a lo largo del mundo. Para mayor información al respecto se puede consultar la siguiente liga: <http://www.geologia.unam.mx/contenido/la-teoria-de-la-tectonica-de-placas-y-la-deriva-continental>

Referencias.

- Gustav Tolson. (2020). Teoría de la Tectónica de Placas y la Deriva de los continentes. 24/04/2020, de Instituto de Geología, UNAM Sitio web: <http://www.geologia.unam.mx/contenido/la-teoria-de-la-tectonica-de-placas-y-la-deriva-continental>

31. Movimiento de corrientes convectivas

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Comprender las causas del movimiento de corrientes convectivas que mueven a las placas tectónicas y a los sismos a fin de entender los fenómenos geológicos.

Materiales:

- Agua.
- Olla.
- Estufa o hornilla de gas.
- Sobre de sopa (de preferencia de letras).

Duración de la actividad: 10 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les pedirá a los estudiantes que, en sus casas y con ayuda de su mamá y/o papá, hiervan agua; cuando eso ocurra, verterán el sobre de la sopa tipo

pasta. Deberán hacer una observación cuidadosa de: *lo que ocurre en el dentro de la olla y cómo los ingredientes se mueven al estar hirviendo, algunos chocan entre sí mientras que otros se separan y otros más pasan uno al lado del otro, todo esto en diferentes espacios de la olla.* Pueden tomar fotos o video del movimiento que la ebullición provoca en los ingredientes. Una vez terminado el experimento podrán comerse la sopa.

Desarrollo. El profesor dividirá al grupo en equipos para que discutan lo observado en casa y cada uno explique, con base en la observación, videos o fotografías tomadas del proceso, cada movimiento de las corrientes convectivas y lo relacionarán con los movimientos de la corteza terrestre (pueden usar la actividad relativa a este tema para completar la ejemplificación). Algunas preguntas que el docente puede hacer para guiar la explicación de sus estudiantes son: *¿cuáles son los diferentes movimientos que observaron de la sopa?, ¿cuándo la sopa choca entre sí, se separan o se mueven en dirección contraria rozándose?* Para secundaria, también pueden hacer este experimento en clase: https://www.youtube.com/watch?v=7_tevq9-2x0

Cierre. El profesor explicará que, así como la pasta, en la tierra existe un sistema similar en el manto inferior o superior, con otros materiales, que conforman la tierra. Puedes ampliar o cerrar la actividad con este video: <https://www.youtube.com/watch?v=q5tTpFOMpL4>

Sugerencias. Cualquier platillo caldoso también permite observar las corrientes convectivas generadas por el calor en combinación con los ingredientes.

Referencias.

- Dani Bio Geo. (2013). Simulación de las corrientes de convección del manto. 24/04/2020, de Dani Bio Geo Sitio web: https://www.youtube.com/watch?v=7_tevq9-2x0
- Norma Apaza. (2018). *¿Por qué se mueven las placas tectónicas?*. 24/04/2020, de Norma Apaza/ You tube Sitio web: Dani Bio Geo. (2013). Simulación de las corrientes de convección del manto. 24/04/2020, de Dani Bio Geo Sitio web: https://www.youtube.com/watch?v=7_tevq9-2x0





32. Los sismos en la cuenca de México

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Conocer los sistemas de seguridad de los edificios.

Materiales:

- Bandeja honda.
- Placa de unicel de tamaño menor a la bandeja.
- Cortes de unicel simulando casas y edificios.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará a los estudiantes: *¿cómo se mueve el subsuelo de la Ciudad de México? ¿Cómo se mueven los edificios cuando hay un sismo?, ¿cuáles se mueven más?, ¿los edificios altos se pueden caer? ¿La ingeniería ayuda a que los edificios no se caigan?* El docente les pedirá a los estudiantes que corten dos tiras de 2 cm de ancho de la placa de unicel, y que estas tiras sean a su vez cortadas en diferentes tamaños: 3 de 10 cm de largo, 3 de 7,cm, 3 de 5 cm y el resto más pequeños para simular que son edificios de diferentes niveles, luego pintarán los techos de los “edificios”, unos de color verde y otros de color rojo, los edificios más largos habrá 2 de color verde y 1 de rojo. Se llenará la bandeja con agua.

Desarrollo. Los edificios con techo verde se les mojará la base y los de color rojo se les dejará secos; posteriormente, pondrán en la placa de unicel cada uno de los edificios. Uno o varios estudiantes pondrán la placa de unicel en la superficie del agua con mucho cuidado, cuidando que no se moje la parte superior. Luego, dos estudiantes golpearán la mesa sobre la que está la bandeja a fin de generar “ondas sísmicas”. La intensidad del golpe ya sea en la mesa o bien en un lado de la bandeja irá aumentando poco a poco para que puedan apreciar cómo se mueve la placa de unicel y sus edificios. También aumentará la velocidad de los golpes, de lentos a muy seguidos. Los estudiantes observarán como algunos edificios se mueven más que otros; y dependiendo de la velocidad del golpe (cercanía de la ciudad al epicentro) los edificios más bajos se pueden incluso caer, mientras que con los golpes más espaciados (mayor distancia del epicentro) los edificios altos se mueven más, estabilizándose o moviéndose poco aquellos que tienen la base mojada. La base mojada simula cimentaciones especiales para un terreno fangoso como el de la Ciudad de México. Relacionarán lo observado con la información de los siguientes videos:

Frecuencia de los sismos y oscilación de los edificios: <https://www.youtube.com/watch?v=oeZ2M21XxhQ>.

Modelo dinámico con disipadores sísmicos: <https://www.youtube.com/watch?v=U-L23G8IPQ8>

Cierre. El profesor explicará que la estructura y las bases que se crean para los edificios permiten que se amortigüe el movimiento, de acuerdo con las reglas que se implementan en México y las cuales son estrictas.

Referencias.

- Alfa Arquitectos. (2017). Frecuencia de los sismos y oscilación de los edificios. 25/04/2020, de UPS350 Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=oeZ2M21XxhQ>
- CDV Ingeniería Antisísmica. (2013). Modelo dinámico con disipadores sísmicos. 25/04/2020, de CDV Ingeniería Antisísmica Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=U-L23G8IPQ8>

33. Al Punto de Reunión

Dirigido a nivel: Primaria, secundaria.

Objetivo. Identificar los diferentes tipos de alarma con las que cuenta el plantel y los códigos de alertamiento auditivo de acuerdo con tipo de emergencia.

Materiales:

- Una campana (o cualquier otro sistema portátil de alarma con que cuente el plantel).
- Un silbato.
- Gises.
- Cubre bocas (1 por alumno).
- Guantes de latex o nitrilo por alumno.
- Pintura vegetal verde.
- 1 bote de Gel antibacterial.
- 1 cesto de basura con bolsa de plástico roja.
- 10 Cobijas de bebé.
- Paliacates.

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

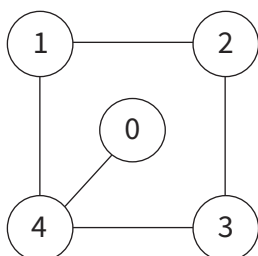


Figura 1: Marcas en el suelo para la actividad.

Inicio. El profesor pintará en el patio 5 círculos de 1.5 m de diámetro de acuerdo con patrón mostrado en la Figura 1. Los círculos deberán estar separados entre sí por al menos 3 y hasta 7 metros de distancia, dependiendo el tamaño del patio. Se numerará conforme a las manecillas del reloj dejando el 0 al centro.



Desarrollo. El profesor formará 5 equipos y les designará un círculo inicial que ocuparán al darles la instrucción. Cada círculo será una Estación de Emergencia, en la cual se representará una situación de emergencia diferente y practicarán un protocolo de emergencia, de acuerdo con las siguientes hipótesis:

1. Sismo, punto de reunión.
2. Incendio, espacio con humo.
3. Incendio, zona con llamas.
4. Pandemia.
5. Persona armada o tiroteo.

Sugerencia. Las hipótesis pueden variar de acuerdo con análisis de riesgos del plantel y se pueden aumentar acciones y materiales de acuerdo con la edad y avance de las prácticas y protocolos de cada escuela.

En tres de las cinco estaciones se colocarán algunos materiales necesarios para que los estudiantes realicen la práctica específica del protocolo asignado. Cada vez que se cambie de estación, el material deberá quedar ordenado para ser utilizado por el siguiente equipo.

- Estación 2: paliacates.
- Estación 3: cobijas de bebe húmedas
- Estación 4: 1 bote de basura con bolsa de plástico roja, tintura vegetal, guantes de látex o nitrilo y gel antibacterial. *Nota: todos los alumnos traerán su cubrebocas en el bolsillo y sólo lo usarán en esta estación.*

De acuerdo con los códigos de emergencia del plantel (sonido, duración y características de cada alertamiento o comando de voz), se comenzará la actividad. En caso de no contar con él, es recomendable programar una actividad específica para el diseño de los códigos de alertamiento, estos, puede ser por sonido o comando de voz, un ejemplo sería: para caso de una persona armada dentro del plantel, el profesor podría gritar: “serpiente”, esto significará que todos se tiran al piso y cubren su cabeza, quedándose inmóviles y en silencio.

El docente explicará las **acciones de cada estación**, para que los equipos practiquen estación por estación. Una vez comprendidas las acciones, al toque del silbato se rotarán de estación, la cual será conforme las manecillas del reloj hasta llegar del 4 al 0 y comenzar de nuevo en el 1, un integrante de cada equipo dirá el comando de voz de la estación a la que llegan. El profesor marcará los tiempos para la rotación, tocando el silbato para que los equipos roten de estación a estación.

Acciones de cada estación:

- **Estación 0. Sismo.** Arribo de forma ordenada, llenando el círculo de la parte más lejana a la más cercana y adoptar la posición de control (si el plantel maneja alguna), si no, permanecerán de pie y uno de los alumnos verificará que estén todos pasando lista. Cada equipo elaborará la lista de integrantes del equipo. Y nombrará a un jefe de equipo.
- **Estación 1. Incendio, espacio con humo.** Los alumnos arribarán a ella en cuclillas y tapando su nariz y boca con un paliacate para proteger sus vías respiratorias, permanecerán agachados y en silencio hasta el siguiente toque.
- **Estación 2. Incendio, espacio en llamas.** Los menores llegarán en cuclillas, tomarán una cobija y se envolverán en ella para cubrirse de las llamas caminando de pie dentro del círculo, permanecerán en silencio. Al siguiente comando o señal, se quitarán la cobija la doblarán y la dejarán en la estación de manera ordenada.
- **Estación 3. Pandemia.** Los alumnos, al llegar al círculo, se pondrán el cubre bocas y los guantes, se “lavarán” las manos con la tintura, como se muestra en el video: <https://www.youtube.com/watch?v=BpUHGLfQ6GQ>, se quitarán los guantes con la técnica: <https://www.youtube.com/watch?v=8RaIR51JR7s>, los depositarán en el cesto de basura junto con el cubrebocas, usarán gel antibacterial y volverán a lavar sus manos y esperarán el toque de cambio de estación.
- **Estación 4. Tiroteo.** Al escuchar el comando o señal, los alumnos arribarán pecho tierra al círculo y cubrirán su cabeza, permaneciendo inmóviles para no convertirse en blanco de ocasión, permanecerán en silencio hasta el siguiente toque.

Cierre: El profesor pedirá que los alumnos se expresen sobre cómo se sintieron en cada estación, usando las siguientes preguntas como guía: *¿cuál fue el impacto del sonido de alarma o comando? ¿Qué actividades realizaron en cada estación? ¿Para qué nos son útiles? ¿Qué otras acciones son necesarias en cada protocolo?* El profesor podrá retroalimentar su participación explicando los protocolos establecidos en el plantel. El profesor felicitará a todos, y si es necesario realizarán una práctica de respiración diafragmática.

Referencias.

- Universidad de Monterrey. (2020). Covid-19 Técnica correcta de lavado de manos. 25/04/2020, de Universidad de Monterrey Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=BpUHGLfQ6GQ>
- Consejo general de enfermería. (2020). Aprende a retirar los guantes desechables sin riesgos. 25/04/2020, de Canal enfermero Sitio web: Universidad de Monterrey. (2020). Covid-19 Técnica correcta de lavado de manos. 25/04/2020, de Universidad de Monterrey Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=BpUHGLfQ6GQ>





34. Evacuar y replegar

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar y aplicar las acciones de prevención y atención en caso de sismo en su salón de clase.

Materiales:

- Imagen del tanque portátil de Gas (Anexo 21).
- Imagen de interruptor de electricidad (Anexo 21).
- Imagen de la llave de paso del agua.
- Masking tape.

Duración de la actividad: 10 a 30 minutos.

Sugerencia. Para el caso de primaria alta y secundaria, se puede dedicar este tiempo cada día durante 1 semana para pulir las acciones de acuerdo con PIPCE.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor explicará o repasará las opciones con las que cuentan en el salón para replegarse en caso de que este temblando, la posición de seguridad más adecuada de acuerdo con número de alumnos del salón y la manera de evacuar para llegar al punto de reunión en caso de que sean alertados por el Sistema de Alerta Sísmica. Además, comentarán la importancia de apagar la luz, cerrar el agua y el gas, en caso de ser posible, para evitar la concatenación de eventos, tanto en el plantel como en casa.

Desarrollo. El profesor dividirá al grupo en equipos para revisar, analizar y proponer las acciones más adecuadas en caso de sismo para los integrantes del salón.

- Equipo 1. Identificará la ubicación de las llaves de paso del agua y el gas, así como el interruptor general de la luz. Si están en su ruta de evacuación, elegirán quién cerrará cada llave, para lo cual, llevarán la imagen correspondiente del anexo 21 y la pegarán en la pared con masking tape, indicando que ya está cerrada o apagada esa instalación. Además, designarán al alumno o alumna más próxima a la puerta como encargado de abrirla antes de replegar, esté o no en su equipo.
- Equipo 2. Diseñará las rutas de evacuación del salón, la mejor manera de acomodar las mochilas y pertenencias de cada alumno; así como el orden de las bancas a fin de diseñar las rutas de evacuación y las zonas de repliegue. Ejemplo, en los salones con mesas, los alumnos con mochila tipo back pack la colocarán en el respaldo, o bien colgando hacia el interior de su mesa por las áreas que tienen en la parrilla de la papelera, las chamarras se colocarán en el respaldo de su silla, la lonchera en la parrilla de la silla y sólo se tendrán fuera los útiles escolares necesarios. El escritorio del profesor también

deberá estar ordenado. Si son mesa bancos, la mochila irá debajo de la silla o en la parte de enfrente. Los pasillos deben estar libres siempre. Designarán al Guía, al Retaguardia y al de Desalojo.

- **Equipo 3.** Revisará la ruta de evacuación hasta el punto de reunión, identificando obstáculos y la mejor manera de usar pasillos y escaleras sin correr, gritar o empujar. También verificará que las señales de ruta de evacuación, pasamanos y zonas de riesgo estén colocadas de forma adecuada; en caso de faltar alguna, deberán hacerla en una hoja de papel y pegarla en donde consideren que hace falta.
- **Equipo 4.** Revisará que la mochila de emergencia del salón esté completa haciendo un inventario, de faltar algún objeto, para el ejercicio lo dibujarán en una hoja; y deberán completarla posteriormente, pasará lista en el salón para verificar quienes están y en el punto de reunión nuevamente para saber quiénes están presentes.
- **Equipo 5.** Identificará qué objetos deben portar siempre junto a ellos, el por qué y diseñar o elegir un modo para transportarlos en caso de evacuación o colocarlos en caso de repliegue (lentes, teléfono celular, dinero para pasajes, barra de chocolate, llaves de casa, etc).

Sugerencia. Para el caso de los más pequeños el profesor explicará y practicará cada paso hasta su comprensión.

Cada equipo expondrá o demostrará sus conclusiones. Posteriormente, se harán las modificaciones necesarias en el salón (reacomodo de mochilas y objetos personales) y se practicará la posición de repliegue verificando que todos entiendan bien por qué. Asimismo, se realizará un simulacro con hipótesis de “sismo con alerta sísmica”; primero se realizará el repliegue y posteriormente se dará el toque o comando para evacuar hasta el punto de reunión. El profesor será el encargado de dar la voz de alarma y cuidará que sea tomado en cuenta para evacuar o replegar.

Sugerencia. Esta actividad se puede modificar para practicar cualquier protocolo de emergencia salón por salón. Si los alumnos ya participan en brigadas, habrá que integrarlas cada una para que conozcan las acciones a realizar.

Cierre. Al terminar, se abrirá una sesión de evaluación del simulacro donde el docente favorecerá la retroalimentación del ejercicio y cada alumno o alumna que desee participar, expresará tanto la experiencia de las acciones realizadas por equipo como el desarrollo de cada paso en el simulacro a fin de resaltar:

- ¿Quiénes tuvieron un comportamiento ejemplar?
- ¿Quiénes se sintieron nerviosos?
- ¿Qué salió bien?
- ¿Qué salió mal?
- ¿Cómo lo mejoramos?





35. Peligros volcánicos

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Conocer las causas de una erupción volcánica.

Materiales:

- Plato de plástico.
- Plastilina café.
- Gotero.
- Bicarbonato de sodio.
- Vinagre.
- Colorante rojo.
- Tubo pequeño.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Previo a la clase, el profesor solicitará los materiales enlistados por equipos de 2 a 3 estudiantes. Comenzará la actividad preguntando: *¿cuántos volcanes conocen?, ¿qué es un volcán?, ¿qué pasaría si hicieran erupción?* El profesor escuchará la participación de los estudiantes y contribuirá a que los estudiantes visualicen la importancia de estar alerta ante el fenómeno.

“Un volcán es una abertura de la corteza terrestre por donde sale el magma, provenientes del manto que se divide en lava, cenizas y gases. Como saben, las Tierra está en constante transformación, el fenómeno volcánico es un gran transformador del paisaje, pero cuando hay una población cercana puede causar daños graves en su proceso, por lo que se considera una amenaza. La ciudad de México tiene cerca al volcán Popocatepetl, el cual está activo desde 1994 y lo que nos llega como producto de su actividad es lluvia de ceniza, los meses de junio a octubre cuando los vientos dominantes soplan hacia la ciudad, y aunque el riesgo es bajo, las alcaldías del oriente de la ciudad deben poner atención para evitar su acumulación.”

Pueden consultar imágenes y mayor información en la siguiente liga: <https://ecoexploratorio.org/amenazas-naturales/volcanes/que-son-los-volcanes/>

Desarrollo. El profesor pedirá que se reúnan por equipos para la actividad. Construirán un volcán utilizando el tubo pequeño como guía para formarlo, dejando la boquilla del tubo libre. Posteriormente, se tatará el extremo de la base del volcán ya sea con la plastilina o con papel. Echarán de dos a cuatro cucharadas

pequeñas de bicarbonato de sodio (dependiendo del tamaño del volcán) a la boca del volcán, dos cucharadas de colorante rojo y, finalmente, verterán vinagre poco a poco para ver la reacción. Pueden apoyarse del siguiente video para realizar la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=NU3gIVg8Op8&feature=youtu.be>

Cierre. El docente ayudará a resolver dudas respecto a la reacción de los ingredientes, los movimientos causantes de las erupciones volcánicas, cómo se ve una erupción volcánica, la velocidad en la que avanzan los materiales expulsados y las medidas que deben llevarse a cabo para prevenir pérdidas materiales y humanas. Para ello se sugiere la siguiente explicación:

“Al ser el bicarbonato de sodio una base, y el vinagre un ácido se produce una reacción química ácido base. Las reacciones químicas ocurren tras la transformación por los elementos de ambas sustancias concluyendo en productos, en este caso, agua, acetato de sodio y dióxido de carbono.

Para ahondar en el tema del riesgo volcánico se recomienda la siguiente página:

<http://www.cenapred.unam.mx/es/Publicaciones/Infografias/InfografiaVolcan/>

Referencias.

- Museo de Ciencias, Puerto Rico. (s/a). ¿Qué son los volcanes?. 27/04/2020, de Ecoexploratorio, Museo de Ciencias, Puerto Rico Sitio web: <https://ecoexploratorio.org/amenazas-naturales/volcanes/que-son-los-volcanes/>
- Como Hacer WTF. (2018). Como hacer un volcán casero - How to make a Volcano - EXPERIMENTO ESCOLAR. 27/04/2020, de ComoHacerWTF Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=NU3gIVg8Op8&feature=youtu.be>





36. Barriendo ceniza

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar los diversos materiales piroclásticos producto de una erupción volcánica; así como conocer las acciones a realizar en caso de caída de ceniza.

Materiales: todo se consigue en una casa de materiales de construcción.

- Piedra pómez.
- Tezontle.
- Basalto.
- Obsidiana en bruto y una pieza tallada (punta, espejo, esfera).
- Arena volcánica.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará: *¿qué acciones se deben realizar si se presenta caída de ceniza tras una erupción volcánica?, ¿qué consecuencias habría?, ¿qué provocaría en nuestra comunidad, nuestra salud y nuestras construcciones?* El profesor retroalimentará la participación de los estudiantes y pedirá que formen cuatro equipos, a los que se les asignará diferentes temas para su investigación.

Desarrollo. El docente asignará los siguientes temas:

- **Equipo 1.** *¿Qué son la piedra pómez y el tezontle? ¿Para qué sirven?*
- **Equipo 2.** *¿Qué es el basalto y la obsidiana? ¿Cómo se crean y para qué sirven? ¿Qué cultura mesoamericana comerció con la obsidiana?*
- **Equipo 3.** *¿Qué es la ceniza volcánica y cómo se precipita tras una erupción volcánica?*
- **Equipo 4.** *¿Qué debemos hacer en caso de caída de ceniza en la Ciudad de México? ¿En qué meses puede ocurrir? ¿Qué hacer con la ceniza?*

Los equipos tendrán 5 minutos para exponer, mostrando ejemplares de las rocas y la arena para que todo el grupo las toque y los conozca.

Cierre. El profesor recapitulará las medidas de prevención en caso de caída de ceniza, como tapar tinacos y cisternas, cubrir las coladeras con tela para no permitir el paso de ceniza ya que al mojarse se salificará y taponará el drenaje, barrer y embolsar la ceniza de las azoteas, en los autos si es importante usar agua para quitarla y no activar limpiadores porque la ceniza al ser minerales pulverizados

rayará el parabrisas y la falta de visibilidad causará accidentes, se debe tener cuidado de barrer esa ceniza y no permitir que llegue al drenaje. Además, mencionará que si ocurriera una erupción volcánica del Popocatepetl durante los meses de junio a octubre, habría mayor probabilidad de caída de ceniza en la Ciudad, siendo las Alcaldías más afectadas Iztapalapa, Milpa Alta, Xochimilco y Tláhuac, debido a que los vientos soplan de sur a norte. El resto del año van al contrario y cualquier fumarola del Popocatepetl es enviada hacia los estados de Puebla y Tlaxcala.

37. ¿Cómo es un volcán?

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar las características de un volcán y los tipos de erupciones que presenta a fin de identificar cuál es el tipo de riesgo que afecta a la Ciudad de México.

Materiales:

- Ilustraciones de tipos de volcanes (Anexo 22).
- Papel china color naranja y rojo.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Para el caso de preescolar y primaria baja se sugiere lo siguiente: El profesor explicará a sus estudiantes que hay muchos tipos de volcanes, unos chaparritos, unos más gorditos, altos y otros medianitos. Tomando como ejemplo el Volcán Popocatepetl podrá usar las siguientes preguntas: *¿qué es lo primero que ven cuando lo ven? ¿Qué llama más la atención? ¿qué creen que tienen adentro? ¿qué puede hacer?*

Para el caso de Primaria alta y secundaria se sugiere: El profesor explicará que algunos tipos de volcanes, de acuerdo a las características del edificio volcánico y al tipo de erupción que producen. El profesor preguntará *¿Conocen cómo es el Popocatepetl? ¿Por qué es tan importante estar vigilándolo? ¿Qué puede provocar a sus alrededores? ¿Cómo nos podría afectar?*

Desarrollo. Se les pasará el dibujo de los tipos de volcanes a cada estudiante.

A nivel preescolar y primaria baja: El profesor nombrará cada parte del volcán, con una pausa a cada uno para preguntar: *¿cuál creen que es? ¿En dónde está en sus dibujos?* Cada que señalen el profesor dará la indicación de pegar bolitas de papel china. Cuando nombre al conducto o chimenea se les pedirá que peguen





bolitas de papel china de color naranja y cuando nombre la cámara magmática se coloquen bolitas de papel china color rojo. Cuando se nombren las demás partes se les pedirá que lo colorean, cráter, fisura, y domo.

A nivel primaria alta y secundaria: El docente les pedirá que se reúnan en equipos de 3 o 4 alumnos, y con ayuda de los dibujos de los tipos de volcanes, les pedirá que elaboren modelos de plastilina en corte de cada tipo de volcán y expondrán brevemente sus características mencionando, anexando información de los principales volcanes de México y las características de cada edificio volcánico.

Cierre. A nivel preescolar y primaria baja: El profesor agradecerá los dibujos y pedirá que los peguen en su cuaderno. Les preguntará *¿Cómo se llaman los volcanes son altos? ¿Los que son medianos y con más de un cráter? ¿Los que son bajitos? ¿Los que tienen el cráter más grande?* El profesor les podrá ayudar indicando: “el estromboliano es aquel que es más alto pero que tiene un cráter, los medianos, pero tienen más de un cráter, se les conoce como vulcanianos, el peleano son los más bajitos, y los que tienen mayor cráter son los hawaianos. Pero cuando digo medianos, bajitos y altos, es en comparación entre volcanes, todos los volcanes son muy altos respecto a nosotros, y por eso todos están muy alerta con sus volcanes”

A nivel Primaria alta y Secundaria: El profesor agradecerá su participación, y podrá pedir que expliquen cómo es cada volcán que hicieron, El profesor por cada tipo de volcán explicará qué tipo de erupción puede provocar.

SOBRE RIESGO HIDROMETEOROLÓGICO

38. El dibujo imposible

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo. Reconocer las causas de las inundaciones.

Materiales:

- Ciudad con lluvia y Ciudad inundada (Anexo 23).
- Crayones azules tamaño grande.

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les pasará a los estudiantes un dibujo para colorear, así como crayolas de color azul y les contará lo siguiente:

“Las personas que viven en esta calle (muestra el dibujo de la ciudad con lluvia) barren sus calles todos los días, evitan tener basura cerca de las coladeras, separan su basura y la entregan al camión cada día que pasa. Como se puede ver esta calle no se inunda, porque cuando llueve toda el agua se va por las coladeras. Un día llegaron nuevos vecinos, que empezaron a tirar sus costales, bolsas y basura más pequeña en la calle. Los vecinos trataban de limpiar todos los días, pero era imposible porque mientras lo hacían, las personas que pasaban por la calle dejaban su basura, haciendo que se acumulará mucha, pero mucha basura. Un día de lluvia ¿Qué creen que ocurrió? ¿Qué pueden ver en su dibujo? Exacto, se comenzó a inundar, y la lluvia aún no se detiene. En este dibujo vamos a colorear con color azul toda el agua que está en las calles sin tocar la basura”.

Desarrollo. Mientras los alumnos vayan dibujando el agua, el profesor pasará a los lugares de sus estudiantes a observar su avance y por cada vez que se haya iluminado una basura, el profesor marcará pequeños medios círculos de aproximadamente un centímetro de radio en la base de los edificios y casas, representando que el agua empieza a acumularse por la obstrucción en las coladeras, por ello se les pedirá que también lo iluminan de color azul el medio círculo marcado en la base. Cuando los estudiantes terminen de colorear lo que se les señaló, el profesor pondrá de ejemplo el dibujo ilustrativo (Anexo 24) que muestra lo que pasaría si la lluvia hubiera sido más fuerte. Procederá a explicar:



“Como podrán ver, cada vez que hay basura que estorba en las calles, el agua se va elevando ¿Alguien sabe que estamos coloreando? (se facilita la participación de los estudiantes). Lo que estamos coloreando es el agua de lluvia. Cuando salían de la raya es porque es muy difícil pasar por esos bordes pequeños entre toda la basura tirada. Eso también pasa con el agua cuando las coladeras tienen mucha basura, el agua se va acumulando y acumulando hasta elevarse cada vez más. Por eso, es importante mantengamos nuestra basura lejos de coladeras, si vemos tirada basura en la calle tratemos de recogerla y si vemos a alguien tirar basura en la calle les diga que eso no se hace porque podemos tapar las coladeras. Este dibujo representa lo lejos que puede llegar el agua si no mantenemos limpias las calles.”

Cierre. El profesor podrá usar las siguientes preguntas para guiar la reflexión: *¿quién ha tirado basura a la calle?, ¿alguno de sus familiares lo ha hecho?, ¿qué le podrían decir a la gente que tira su basura?, ¿si ven a su mamá o papá tirando basura cómo le dirían que no lo haga?* El profesor pedirá un aplauso para todos por sus dibujos y comentarios para finalizar la actividad.

39. ¿Qué hago si se inunda mi casa?

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Generar estrategias de acción frente a una inundación.

Materiales:

- Historia: Lluvia del suelo (Anexo 24).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿cuáles son los riesgos de una inundación?, ¿qué puede pasar?, ¿qué tan alto se puede inundar?, ¿por qué ocurren las inundaciones?, ¿qué hacen para prevenir la inundación?, ¿procuran que su calle esté limpia?* Se retroalimentarán las participaciones y se comentarán las acciones para prevenir una inundación como: limpiar las calles, contar con un buen sistema de drenaje, tener documentos en bolsas de plástico o, mejor aún, digitalizados y en la nube, tener su botiquín de primeros auxilios y los productos tóxicos mantenerlos cerrados, etiquetados y en lugares elevados o cerrados.

Desarrollo. El profesor solicitará a cuatro estudiantes voluntarios, los cuales tendrán que interpretar una historia sobre unos amigos. Comenzarán a contar e interpretar la historia del anexo 24 y se detendrán en la “pausa de selección” para escuchar la participación de sus compañeros. Al concluir la historia de

una de las dos selecciones, el profesor agradecerá la participación del equipo. Posteriormente, pedirá nuevamente pedirá cuatro voluntarios para ver y escuchar lo que hubiera pasado si se hubiera elegido la otra opción.

Cierre. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿cómo se sintieron interpretando la historia?, ¿qué acciones creen que son las correctas cuando hay una inundación?, ¿durante la historia en qué momento se sintieron frustrados, felices, seguros o inseguros? y ¿qué aprendieron de las decisiones que tomaron?* El profesor les comentará a los estudiantes que el mensaje no debe quedar sólo con ellos, sino también deben saberlo sus familiares para que todos se cuiden.

40. Inundación en la escuela

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Realizar estrategias de acción frente a una inundación.

Materiales:

- Viñetas de inundaciones (Anexo 25. Viñetas).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿su casa es susceptible de inundación?, ¿y la escuela?, ¿qué harían si se inunda la escuela?, ¿conocen la alerta en caso de inundación?, ¿a quién tendrían que seguir? y ¿cómo lo prevendrían?* El docente retroalimentará su participación explicando que lo principal es verificar que los desagües estén libres de obstrucción, evitar la basura en las coladeras, ubicar un lugar de menor riesgo y contar con una alarma o reconocer cual es la alarma en caso de inundaciones.

Desarrollo. El profesor le pasará a cada estudiante las viñetas del Anexo 25 para explicar cada una de las acciones que se deben realizar en el momento de una inundación. Les pedirá que en la parte de atrás escriban qué representa cada viñeta y que en equipos de 4 pasen y representen una de las acciones que deben llevarse a cabo.

Cierre. Al finalizar, el docente podrá usar las siguientes preguntas para favorecer la reflexión: *¿cuál creen que es la zona de menor riesgo dentro de la escuela?, ¿tenemos lo necesario en el kit escolar de emergencia para actuar ante una inundación?, ¿a quién tendrían que ayudar si tienen la oportunidad?* El profesor dará retroalimentación de sus respuestas y les felicitará por el ejercicio.





41. Autoprotección en temporada invernal

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo. Conocer las prendas de vestir que deben usar en temporada de frío

Materiales:

- Historia “Betito el Enfermito” (Anexo 26).
- Ilustraciones de Betito y sus abrigos (Anexo 26).

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comenzará contando la historia de “Betito el enfermito” (Anexo 27) y hará las preguntas en las pausas programadas, favoreciendo la participación de sus estudiantes.

Desarrollo. El profesor les dará la ilustración de Betito y sus abrigos para que puedan colorear y pegar su ropa. El docente les pedirá que mientras van dibujando piensen en la ropa que usarán cuando haga frío y la coloreen con los colores y figuras que a ellos les gustaría que tuviera su ropa. Además, podrán dibujar otras prendas que se les ocurre que pueden usar durante la época de frío para protegerse.

Cierre. Al finalizar, se les preguntará: *¿en qué fechas sienten más frío?, ¿qué les dicen sus papás?, ¿cómo tienen que vestir?, ¿por qué enfermó Betito?, ¿quién puede identificarse con él?* Una vez hecha la reflexión, el docente podrá mencionar que hay temporadas en las cuales el frío aumenta, por lo que deben siempre estar abrigados y cuidar su alimentación para no enfermarse; si enferman, deberán ir al médico.

42. Dame permiso que es mi lugar

Dirigido a nivel: Primaria baja.

Objetivo. Conocer las herramientas que deben tener en temporada de frío para protegerse de manera adecuada.

Materiales:

- Lista de objetos y acciones para cuidarse del frío (Anexo 27).

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comenzará preguntando: *¿qué utilizan cuando hace frío?, ¿qué no debe faltar en casa?* El profesor los escuchará y responderá en favor o en contra de los objetos que nombren. Después, les pasará de una a tres tarjetas a cada estudiante, dependiendo de la cantidad de estudiantes. Seleccionará a un alumno, a quien le pedirá que pase al frente.

Desarrollo. El docente les dará las siguientes indicaciones:

“Su compañero (el alumno elegido al azar) pasará con uno de ustedes y le dirá “Dame permiso que es mi lugar”; el otro preguntará “¿por qué es tu lugar?” y contestará “porque tú no tienes, por ejemplo, una chamarra” o bien “porque tú no evitas cambios bruscos”. Si la persona que se encuentra sentada tiene el objeto o acción que su compañero ha dicho, se la mostrará y conservará su sitio; por lo que deberá intentar con otro compañero hasta recuperar su lugar. Si, por el contrario, la persona no tiene el objeto o acción que su compañero ha dicho, cambiarán de lugar y ahora él tendrá que buscar un asiento con sus otros compañeros.”

Cierre. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿cuál es la importancia de llevar a cabo las medidas que nombraron?, ¿quién hace o no las actividades que mencionaron?, ¿quién tiene los objetos que se nombraron?* Finalmente, el profesor retroalimentará sus participaciones y los felicitará por seguir las instrucciones para protegerse de la temporada.

43. Escudo contra el golpe de calor

Dirigido a nivel: Primaria y Secundaria.

Objetivo. Identificar los signos y síntomas de un golpe de calor y aplicar los primeros auxilios.

Materiales:

- Hojas recicladas.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. La actividad comenzará con las preguntas: *¿qué es el golpe de calor?, ¿alguna vez se han sentido así?* El profesor retroalimentará las y completará la información de prevención con los siguientes datos:





- Usar ropa ligera, de colores claros y manga larga (con dos características es suficiente).
- Evitar actividades físicas en horarios con más calor.
- Utilizar filtro solar.
- Cubrirse con sombrilla, sombrero o gorra.
- Mantenerse hidratado con agua natural.
- No acudir a lugares concurridos.
- Acudir al servicio de urgencias de tener un síntoma como deshidratación, aumento de temperatura, piel seca, resequedad, dolor de cabeza debilidad y calambres (con dos síntomas es suficiente) o llamar al 9-1-1.

Se puede mostrar el cartel de la siguiente liga: <http://www.hipertensionpulmonarargentina.org/wp-content/uploads/2017/02/15.jpg> y comentar el protocolo de primeros auxilios con información de la siguiente página: <http://agotaminetoporcalor.blogspot.com/2007/09/insolacin-las-emergencias-causa-del.html>

Desarrollo. El docente les pedirá a sus estudiantes que

“Con base en la información que acaban de revisar, formen 3 equipo, deberán recordar que acciones puedo hacer para prevenir el golpe de calor, cuáles no debo hacer, y en caso de que alguien lo sufra, cual es el protocolo de primeros auxilios a seguir. Los equipos se agruparán en círculo. Cada estudiante anotará en su hoja una de las actividades: Equipo 1, acciones de prevención, Equipo 2, acciones incorrectas, Equipo 3 Protocolo de primeros auxilios. Una vez que todos tengan una de estas acciones, la pegarán en su espalda, en cuanto todos tengan su hoja pegada, se darán un abrazo en equipo manteniendo el círculo”

Cuando todos los equipos estén abrazados, el profesor pasará y quitará las acciones que no correspondan a lo solicitado para cada equipo o se repitan. Una vez revisado a todos los equipos les pedirá que regresen a su lugar.

Cierre: El profesor pedirá a cada equipo que mencione cuáles acciones quedaron en sus espaldas de acuerdo a lo solicitado empezando por el Equipo 2, acciones incorrectas, luego, Equipo 1, Acciones de Prevención y finalmente equipo 3, protocolo de primeros auxilios.

El profesor retroalimentará a todos los equipos, comentando todas las acciones a realizar y evitar que se hayan omitido. Además, favorecerá la reflexión de los estudiantes sobre el cuidado de adultos de edad avanzada, niños menores de 5 años y personas con algún padecimiento crónico, preguntando: ¿Cómo creen que afecte a las personas mayores a 60 años? ¿Qué pasaría si un niño menor de 5 años se expone mucho al sol?

Referencias.

- NTX Notimex. (s/a). Golpe de Calor. 27/04/2020, de Hipertensión pulmonar argentina Sitio web: <http://www.hipertensionpulmonarargentina.org/wp-content/uploads/2017/02/15.jpg>
- Dr. Adolfo de la Peña Llerandi. (2007). Agotamiento por calor y golpe de calor. 27/04/2020, de Blog Dr. Adolfo de la Peña Llerandi Sitio web: <http://agotaminetoporcalor.blogspot.com/2007/09/insolacin-las-emergencias-causa-del.html>





SOBRE RIESGOS QUÍMICO TECNOLÓGICOS

44. Aprende a no quemarte

Dirigido a nivel: Preescolar.

Objetivo. Distinguir los objetos que pueden quemar y los que no, para prevenir lesiones y accidentes.

Materiales:

- Ilustraciones de frío caliente (Anexo 29).
- Aros de hula, uno azul y otro rojo.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará a sus estudiantes: ¿qué es el fuego?, ¿alguna vez han sentido algo caliente?, ¿qué ha sido? Después, les pedirá que formen una fila y se preparen para un juego.

Desarrollo. El docente pondrá dos aros de hula, uno color rojo y uno azul, al frente de la fila que formaron los estudiantes, separados entre sí a 50 cm y dará las siguientes instrucciones:

“Cuando les muestre una imagen de un objeto que está caliente saltarán rápidamente al aro de color rojo, si es un objeto que está frío saltarán al aro de color azul. Cuando lo hagan, regresarán al final de la fila para esperar su siguiente turno.”

El profesor felicitará a los estudiantes que salten al aro correcto, a quienes salten al aro incorrecto les explicará la respuesta correcta y les pedirá que salten al correcto. Sugerencia. Si el plantel cuenta con “casita”, los objetos del Anexo 29 podrán ser pegados alrededor de ella y los aros se sustituirán por varios círculos de 5 cm de diámetro de color azul y rojo, con cinta doble cara, velcro o masking tape en la parte de atrás. A cada alumno se le dará un círculo de cada color y se les pedirá recorrer la casita identificando aquellos objetos que pueden quemarlos y aquellos que no, pegando el círculo azul en aquellos objetos que no queman o son fríos, y el círculo rojo en aquellos que pueden quemar. Se les preguntará por qué han hecho esa elección y se retroalimentará si es incorrecta.

Cierre: El profesor preguntará a sus estudiantes: ¿alguna vez se han quemado con algún objeto?, ¿qué hicieron sus papás? y ¿cómo podrían evitar quemarse? El docente retroalimentará cada participación y recomendará pedir ayuda a sus

papás en caso de ser necesario, jugar sólo en su habitación, nunca en la cocina y en la sala, y no tocar objetos calientes como los que vieron en la actividad.

Esta actividad es una adaptación de las actividades de National Fire Protection Association (2014).

Referencia.

- National Fire Protection Association (2014). Aprenda a No Quemarse, Preescolar. Estados Unidos de América: NEFPA – Educación Pública

45. Me queme mi dedito

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo. Realizar un procedimiento de enfriamiento de quemadura.

Materiales:

- Pintura vegetal.
- Grifo del agua.
- Papel higiénico.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comenzará la actividad preguntando: *¿en algún momento se han quemado?, ¿qué hicieron cuando pasó? Y ¿qué harían si se quemarán?* Después de escuchar algunas participaciones, preguntará: *¿les han untado alguna crema para una quemadura o les han puesto hielo?* Se retroalimentará la participación diciéndoles que eso no es correcto porque solo un doctor puede indicar que ungüento pueden utilizar en caso de necesitarlo. Además, el docente les contará que las quemaduras se deben enfriar con agua del grifo para evitar que la lesión siga avanzando, para esto pueden ver el video de la siguiente liga hasta el minuto 1:30, y descartar la automedicación: <https://www.youtube.com/watch?v=WcjABfjo9ek>

Desarrollo. El profesor les pedirá a los estudiantes que se pinten con pintura vegetal una quemadura en su dedito o en su manita y les cuenten a sus compañeros una historia de cómo se la hicieron. Posteriormente, pasarán al grifo de agua de los sanitarios de la escuela. El profesor les mostrará cómo realizar el procedimiento de enfriamiento:

“Deben poner el dedo bajo el chorro de agua durante un tiempo y después poner una gasa húmeda y limpia, mientras sus papás los llevan al doctor”.



Después de la explicación, los estudiantes pasarán al grifo y enfriarán su “quemadura” pintada. El profesor observará que se lleve a cabo de manera adecuada el enfriamiento de quemadura y corregirá en caso de no hacerlo correctamente.

Cierre. Se felicitará a los estudiantes por la actividad y se les recordará que hay quemaduras que requieren atención especializada, por lo que deben llamar al número de emergencias y podrá preguntar: *¿cuál es?* (9-1-1).

Referencias.

- American Academy of Dermatology. (2017). Cómo curar una quemadura de primer grado. 27/04/2020, de American Academy of Dermatology Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=WcjABfjo9ek>

46. Para, tírate y rueda.

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Aprender a utilizar una técnica para apagar incendios en su ropa.

Materiales:

- Papel celofán: amarillo, rojo, azul y naranja.
- Masking tape.
- Cobijas.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿alguna vez han visto a alguien quemarse, ya sea en una película o en un comic?*; de contestar positivo preguntará *¿qué hicieron para que se apagará?, ¿qué harían ustedes?* Después de las participaciones, explicará que lo que hay que hacer es no correr, tirarse al piso, cubrir su cara con sus manos y rodar sobre la parte prendida para apagar el fuego, mientras alguien les puede ayudar cubriéndolos con una manta para continuar rodando. Además, el docente les enseñará que si vieran a alguien cuya ropa está prendida deben decirle: ¡PARA!, ¡TÍRATE! ¡RUEDA!

El profesor les pedirá a sus estudiantes, si las condiciones lo permiten, que salgan del salón y vayan formando parejas.

Desarrollo. Entre todos, cortarán el papel celofán de colores en tiras delgadas y colocarán alternadamente en una tira de masking tape las tiras de colores, de tal manera que cada alumno tenga una tira con papel celofán de colores pegada en la espalda. Esta cinta simula las llamas en la ropa, que al correr se incrementan.

A continuación, se describe el desarrollo de la actividad de acuerdo con nivel educativo en el cual se realice:

- **Preescolar.** La actividad se centra en enseñarles a niñas y niños las acciones básicas a realizar en caso de que su ropa prenda en fuego. Se les pedirá que troten para que vean como ondean las tiras de celofán, luego el maestro gritará ¡PARA! y todos deberán detenerse. Después, gritará ¡TIRATE! y los niños se tirarán en el piso y cubrirán su carita con sus manos. Acto seguido el profesor gritará ¡RUEDA! y los niños girarán hacia un lado y hacia el otro sobre su espalda para quitarse las tiras de celofán.
- **Primaria.** Una vez que se hayan formado parejas, se les pedirá que decidan quién será el brigadista y quién la persona lesionada. Una vez definidos los roles, el profesor les pedirá a los brigadistas que pongan el papel celofán en la espalda de su compañero, en forma de fuego como si se estuviera “quemando”. Una vez hecho, se les pedirá que corran por el patio y el estudiante brigadista correrá detrás de él para atraparlo con una cobija, gritará ¡PARA! y los detendrán; luego les dirán ¡TIRATE! y les pedirán que cubran su cara con sus manos. Finalmente les dirán ¡RUEDA! y al empezar a rodar con la cobija, ayudarán a apagar las llamas haciendo que su compañero ruede de un lado a otro. Posteriormente, cambiarán los papeles.
- **Secundaria.** Además de la secuencia anterior, el profesor preguntará a los alumnos ¿por qué no deben correr? ¿Por qué es importante detener a la persona?, Como sugerencia de retroalimentación, el profesor podrá explicar:

“Cuando hay fuego en la ropa, éste se alimenta de la carrera, aumentando las llamas. Frenarlos,- incluso metiéndole el pie, si la persona por sí misma no lo hace- y abrazándola con la cobija para detener su carrera. Deben recordar que deben cubrir su cara para protegerla de quemaduras graves, utilizamos una manta y rodar a la persona porque esto permite que las llamas de su ropa se sofoquen”.

Cierre. El docente abrirá sesión de preguntas y respuestas, aclarará las dudas de los menores y pedirá que repitan el protocolo 5 veces. Para los estudiantes mayores, se repasará la razón de realizar cada paso. En cualquier nivel es importante hacer énfasis en los pasos “para, tírate y rueda”, ya sea para ayudar a otros o a sí mismos.

Esta actividad es una adaptación de las actividades de National Fire Protection Association (2014).

Referencias.

- National Fire Protection Association (2014). Aprenda a No Quemarse, Preescolar. Estados Unidos de América: NEFPA – Educación Pública.



47. El fuego y sus elementos

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar y aplicar los métodos de extinción de incendios.

Materiales:

- Vaso de plástico desechable transparente.
- Vaso de vidrio.
- Vela de cumpleaños.
- 1 plato de cerámica.
- Cerillos de madera.
- Agua.
- Masking tape.

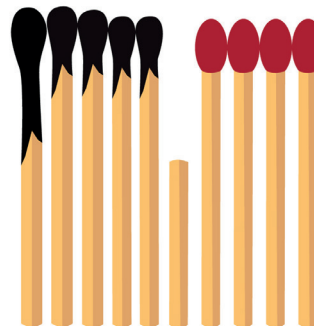
Duración de la actividad: 15 a 25 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará a sus alumnos: *¿qué es el fuego?* Todo el grupo generará una definición del fuego, de acuerdo con su edad. El docente explicará cuáles son los elementos que lo componen y cómo pueden apagarlo.

Desarrollo.

1. El docente tendrá un vaso de plástico con agua. Encenderá un cerillo y pedirá a sus alumnos que identifiquen cuál de los elementos del fuego eliminarán (en este caso será el calor) y con que lo harán. Apagará el cerillo introduciéndolo en el vaso con agua.
2. El docente encenderá la vela de cumpleaños sobre un plato y le pedirá a un alumno que le coloque encima un vaso de cristal. Preguntará qué elemento eliminaron (en este caso será el oxígeno) y les explicará que ese método se llama sofocación.
3. El docente fijará con masking tape 10 cerillos juntos uno al lado del otro como se ve en la imagen, romperá 6o cerillo a la mitad, eliminando la cabeza. Prenderá el primer cerillo y les pedirá a los alumnos que observen que los cerillos se van prendiendo hasta que llegar al 6º, el cual no se prenderá. Preguntará qué elemento eliminó al romper los cerillos (en este caso será el combustible).



Sugerencia. Los estudiantes de primaria alta a Secundaria pueden replicar con cuidado los experimentos.

Para secundaria, el ejercicio puede ampliarse en el laboratorio de ciencias con temas como agua y aceite, uso de bicarbonato, tierra, *¿Qué pasa con la harina y el aceite caliente?* Además, se podrá explorar el tema del fuego, sus propiedades, sus peligros y la forma de controlarlo de acuerdo con el contenido del libro de texto de química que use la escuela.

Cierre. Después de realizar los experimentos, el profesor preguntará: *¿cómo puede apagarse un fuego?, ¿qué otros materiales se pueden utilizar para apagar el fuego si no se tiene un extintor en casa?* El profesor retroalimentará las respuestas.

48. Incendio forestal

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo. Reconocer las causas de los incendios forestales a fin de prevenir accidentes en áreas forestales.

Materiales:

- Una lupa.
- Hojas secas y hojas verdes.
- Ramitas.
- Botella con agua.
- Tierra.

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Previo a la clase, el profesor pedirá que lleven algunas hojas secas y hojas verdes, o ramitas caídas de árboles que encuentren por su casa o en el camino a la escuela. La actividad se realizará en el patio y les pedirá a sus estudiantes que junten sus hojitas secas en un montón que rodearán con tierra y las hojas verdes en otro. Con una lupa, el profesor les pedirá que se acerquen a ver lo que ocurre cuando un rayo de sol pega a las hojas secas. Le pedirá algún alumno que apague el fuego con un vaso con agua, Repetirá esta misma acción con las hojas de color verde, de no prenderse les preguntará: *¿por qué no ha ocurrido lo mismo?* De haber prendido les preguntará: *¿cuál ha prendido más rápido?, ¿cuál montón ardió más fácilmente?*

Desarrollo. Después de las participaciones, el docente dará la siguiente explicación:





“Así como las hojas secas prenden por la luz del sol y la ayuda de la lupa, a los bosques también les sucede que en época de calor comienzan a incendiarse porque hay vidrios rotos, colillas de cigarro y basura que prenden fácilmente. Pero las hojas verdes también pueden incendiarse, los árboles con muchas hojas también lo pueden hacer cuando el calor es intenso y extenso, pues los deshidrata; por eso no deben dejar prendida una fogata ni dejar botellas tiradas, pues el calor puede generar un incendio, lo mismo que un trueno en un árbol seco o las acciones de quema de tierras de cultivo descontroladas.”

El profesor les preguntará a sus estudiantes: *“¿han visitado algún bosque?, ¿han visto un árbol seco?, ¿en la calle de sus casas hay árboles?”* El profesor les contará:

“En el mundo nos estamos acabando por inconsciencia los árboles y esto no es bueno porque son necesarios para vivir pues ellos ‘respiran’ CO2 y exhalan oxígeno y nosotros al revés. Imaginen ¿Cómo se imaginan el futuro? ¿con árboles o sin ellos? Por favor, hagan un dibujo de este mundo que imaginan”.

Cierre. El profesor pedirá que peguen su dibujo en la pared y, si así lo quieren, cuenten de qué trata su dibujo. También los invitará a que participen o creen campañas de reforestación en familia y con la escuela y reutilicen sus útiles escolares, especialmente sus cuadernos.

49. Cortocircuito

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo: Reconocer las causas de los incendios urbanos, así como las acciones para prevenirlos.

Materiales:

- Dibujo para colorear contactos locos (Anexo 29).
- Papel tipo china o crepe color amarillo.
- Colores.

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les presentará la imagen del contacto (Anexo 29) y les pedirá que la iluminen, con excepción de la sección que tiene una carita triste. Además, les preguntará a sus estudiantes: *¿quién tiene así el contacto de su luz?, ¿qué pasa cuando está el contacto así?, ¿qué les dicen sus papás sobre conectar muchas cosas?* El profesor agradecerá la participación.

Desarrollo. Posteriormente, cuando hayan terminado de iluminar, el docente les pedirá que con papel china o crepe amarilla llenen la sección de la carita triste. Les explicará que esa sección es amarilla porque cuando hay muchos aparatos eléctricos se suele calentar y eso podría provocar un corto circuito e iniciar un incendio, que puede expandirse si no se actúa de forma adecuada. El profesor les preguntará: *¿cómo creen que se pueda apagar el fuego?, ¿por qué no se le debe echar agua?, ¿qué pasa si el agua toca un cable eléctrico?* Verán el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=M85wMonGxEU>

Cierre. Para finalizar el profesor les pedirá que se junten para jugar “atrapadas eléctricas”. Se harán equipos de tres, cada equipo se tomará de las manos y deberá correr con cuidado para evitar a la electricidad. El equipo de electricidad serán tres niños que irán cada uno por su parte, el equipo de electricidad deberá atrapar a sus compañeros de agua. Cuando un equipo sea atrapado se soltará de las manos y se convertirá en otro equipo de electricidad para ir a atrapar a sus demás compañeros. Una vez que todos los equipos de agua sean atrapados se terminará el juego, o bien cuando pasen 5 a 7 minutos. El profesor explicará:

“Así como en el juego, la electricidad se va esparciendo por el agua cuando entra en contacto con ella, por ello cuando se combate un incendio se debe cortar la electricidad desde el interruptor general no del apagador, sobre todo si se sospecha o se ha observado un corto circuito, llamar a un adulto o si este no está o está lastimado llamar al número de emergencia 9-1-1, si el incendio ya abarca todo el mueble deberán evacuar el lugar”

Referencia.

- Ciencias naturales digitales (27 de marzo de 2019). 7º ELECTRICIDAD 02 El agua salada y la conducción de la electricidad. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=M85wMonGxEU>

50. Sin pirotecnia por una convivencia en paz

Dirigido a nivel: Primaria y Secundaria.

Objetivo. Identificar los riesgos asociados a la pirotécnica a fin de prevenir daños en humanos, animales y medio ambiente y evitar su uso por manos inexpertas

Materiales:

- Proyector.
- Computadora.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.





Inicio. El profesor, introduciendo el tema de la pirotecnia, pedirá a sus estudiantes cerrar los ojos y levantar la mano si la respuesta a las siguientes preguntas es afirmativa: *¿se han quemado alguna vez?, ¿conocen a alguien que se haya quemado?, ¿Soy sensible al sonido y la pólvora de la pirotecnia?, los que tienen un perrito, ¿se asusta cuando escucha la pirotecnia? ¿sale corriendo cuando escucha pirotecnia? ¿quién hace uso de pirotecnia en festividades como navidad, año nuevo, fiestas patrias o en un cumpleaños?, ¿han tenido un accidente con pirotecnia?* Una vez terminadas estas preguntas, el docente les pedirá a los alumnos que abran los ojos.

Desarrollo. El profesor les pondrá el vídeo “Muestras de Explosión que produce un cohete” (enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=-RugdaUsH94>); al finalizar, les preguntará a sus estudiantes: *¿ya habían visto este video?, ¿qué les parece?, ¿qué creen que pasaría si es una mano, brazo o pierna?*

Después observarán un video sobre las afectaciones que puede causar la pirotecnia en los perros (enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=szUAgW5HSjM>); al terminar, realizará las siguientes preguntas: *¿seguirías usando pirotecnia ahora que sabes cómo afecta a nuestras mascotas?*

Secundaria. Si el docente lo considera conveniente, podrá transmitir el vídeo “11 casos de quemaduras por pirotecnia 2019” (Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=F8amrwfOZNQ>). Después del vídeo comentarán sobre los riesgos a los que se enfrentan al usar pirotecnia, de las normativas que existen actualmente, los delitos que infringe y las consecuencias que pueden tener sus padres por permitir el uso de pirotecnia. El profesor les pedirá a los estudiantes que den opciones para reemplazar el uso de pirotecnia en sus festejos, por ejemplo, el karaoke, videojuegos, juego de sombras, etc.

Cierre. El profesor les pedirá a los estudiantes que reflexionen sobre las personas que pueden verse afectadas por el ruido que provoca la pirotecnia, como las personas con trastorno del espectro autista y también cómo afecta a las mascotas; reflexionarán sobre la empatía, la contaminación que se provoca o las alternativas que puso China en 2019 con el uso de drones. La actividad finalizará pidiendo a los estudiantes que se comprometan a hacer otra actividad en lugar de usar pirotecnia.

Referencias.

- TVP. (6 de diciembre de 2019). Con una sandía muestra explosión que produce un cohete. 30/04/2020, de TVP Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=-RugdaUsH94&feature=youtu.be>
- RIMAC, Seguros. (2019). Celebremos con #CEROCohetones. 30/04/2020, de RImac, Seguros Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=szUAgW5HSjM>
- Nex noticias. (17 de diciembre de 2019). 11 quemaduras por pirotecnia en el 2009. 30/04/2020, de Nex noticias Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=F8amrwfOZNQ&feature=youtu.be>

51. Del fuego al incendio

Dirigido a nivel: Primaria baja.

Objetivo. Identificar los factores de riesgo que pueden provocar un incendio.

Materiales:

- Botellas vacías.
- Palillos o ramas.
- Hojas recicladas.
- Abanico.
- Lámina del fuego al incendio (Anexo 30 y 31).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor iniciará la actividad preguntando ¿qué es el fuego? y ¿qué es un incendio? Después de las participaciones, el docente explicará lo siguiente:

*“El **fuego** es un elemento de la naturaleza, producto de una reacción química que se llama oxidación y su proceso desprende energía que vemos en forma de luz y la sentimos en forma de calor. La humanidad aprendió a manejarlo cuando todavía vivía en las cavernas y la única fuente para obtenerlo era después de que un rayo caía en un árbol seco y lo encendía, descubrió que además lo mantenía caliente, alejaba a las fieras salvajes y hacía más fácil comer ciertos alimentos, por lo que la gente mayor, que casi no tenía dientes se podía alimentar de nuevo y vivir más tiempo, también le tenía respeto pues conocía su fuerza destructora y lo fácil que se propagaba en el bosque arrasando todo a su paso. Así nació el Dios del Fuego y su guardián que debía mantenerlo prendido ¡siempre! Una tarea difícil a veces, ¿te imaginas que pasaba cuando llovía? Con el tiempo y observando al fuego y a la naturaleza, la humanidad descubrió en unas partes del mundo que también hay piedras que si chocan entre sí generan una chispa y si esta cae en material vegetal seco ¡este se prende! Ya era más fácil la tarea del Guardián del Fuego ¿no crees? En otras partes donde no había estas piedras, descubrieron que si frotaban madera entre sí, muy rápido y tenían cerca material vegetal seco ¡ocurría lo mismo! Ahora si ¡el hombre era el amo del Fuego! Más tarde cuando la humanidad se sedentarizó y formó pequeñas villas, y sus casas tenían techo de palma o elementos vegetales descubrió que un descuido la podía prender y causar grandes daños, en ese momento nacía el concepto de **Incendio**, que es un fuego fuera de control. Con el paso del tiempo y el desarrollo de la tecnología,*





la humanidad descubrió que había varias maneras de generar fuego o ¡un incendio! según el manejo adecuado o el ¡DESCUIDO! Descubrió que está conformado por 3 elementos básicos ¿ya sabes cuáles son? El profesor espera las respuestas de sus alumnos y asevera o completa la información. Si, así es, esos elementos son oxígeno, que se encuentra en el aire que respiramos, calor, una cierta temperatura, y algo que se queme, es decir, el combustible que puede ser muy variado.

Desarrollo. El profesor les pedirá a sus estudiantes formar equipos de cuatro a cinco personas, que tendrán que construir una torre o un edificio con los materiales que se les dará: botellas, palillos, ramas y hojas recicladas (el profesor les podrá pedir a sus estudiantes que lleven esos materiales un día antes). Cuando los estudiantes hayan construido su torre o edificio, el profesor pasará con su abanico y lo moverá muy rápido para que caiga. Al equipo con el que empezó le pedirá que vaya y trate de hacer lo mismo con otro edificio o torre del siguiente equipo y así sucesivamente, cada equipo tendrá su abanico.

Cierre. Una vez que las torres o castillos sean derribados, el profesor dará la siguiente explicación, apoyándose de la lámina “situaciones de riesgo” (Anexo 31):

“Los materiales que hemos utilizado, se pueden encontrar en muchos lugares incluyendo sus casas, y son constantemente causa de incendios urbanos, puesto que al entrar en contacto con el calor se puede generar un incendio y propagar de mayor manera. Por ello, es importante prevenir los incendios. Por ejemplo, los incendios pueden ser provocados si hay papel como servilletas, cuadernos, telas, o cartón cerca de la estufa o del calentador de agua, si hay muchos aparatos eléctricos conectados a un mismo enchufe estos pueden provocar un corto circuito que genere un incendio. Si guardamos botellas con solventes como el thinner combustibles como gasolina, pinturas, junto con productos de limpieza, papel, ropa vieja, entre otros materiales inflamables cerca del calentador de agua, de aparatos eléctricos o de la propia estufa podríamos ocasionar incendios. Por eso es importante, que cuando lleguen a sus casas le pidan a papá o mamá que revisen si su estufa está libre de materiales que se puedan quemar y que sus enchufes tengan pocos aparatos conectados al mismo tiempo”.

El profesor podrá finalizar la actividad, pidiendo que al siguiente día compartan con todo el grupo cómo les fue con su misión de ver que no haya riesgo de incendio en su casa.

52. Tipos de fuego

Dirigido a nivel: Primaria alta y secundaria.

Objetivo. Identificar los tipos de incendio de acuerdo con el material combustible, los métodos de extinción y el manejo de extintores.

Materiales:

- Lámina de tipos de incendios
- Imágenes de humo
- Tipos de extintor (Anexo 31)

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad:

Inicio. El profesor explicará a sus estudiantes cómo se generan los incendios, para lo que se sugiere la siguiente explicación:

“Los incendios se generan por diferentes causas, las cuales se clasifican de acuerdo a los materiales involucrados. Los incendios tipo A se generan por materiales sólidos, por lo general de origen natural y su característica es que dejan brasa (carbón). Los tipos B son aquellos incendios que se inician por líquidos y gases inflamables, como la gasolina o el alcohol y el agua los expande. El tipo C se originan por electricidad. El tipo D tienen su origen en ciertos metales combustibles y el incendio tipo K en grasas y aceites de cocina.”

Desarrollo. El profesor explicará que cada tipo de incendio se combate con un tipo de extintor o material específico. Se pondrán las imágenes de los extintores (Anexo 31) en el pizarrón en forma de tabla y acomodará en el escritorio las imágenes de los diferentes tipos de incendios (Anexo 31), cubriéndolas con la imagen del humo (Anexo 31). Se les mencionará que el fuego puede ocasionarse en diferentes lugares y siempre se debe estar alerta de los humos que provocan, así como conocer los métodos para apagar el incendio. Les pedirá a algunos estudiantes que pasen y seleccionen una de las tarjetas del escritorio, la cual tendrán que pegar en el extintor correspondiente para apagar el incendio que muestra la imagen.

Cierre. El profesor les recordará que es muy importante siempre identificar cómo se ha provocado el incendio para no ocasionar una emergencia mayor; por ejemplo, podrá mencionar que en la cocina suelen provocarse incendios por el aceite y preguntar: *¿creen que lo pueda apagar con agua o con el extintor ABC?*, y si es provocado por electricidad *¿cómo debería apagarse ese fuego?* Finalmente, el profesor pedirá opiniones o aclarará dudas.



53. El circuito de emergencia

Dirigido a nivel: Primaria.

Objetivo. Identificar la clasificación de los tipos de incendio y cómo prevenirlos.

Materiales:

- Juego de mesa: “Circuito de emergencia” (Anexo 32).
- Fichas de colores o frijoles.
- Dado.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor pedirá a sus estudiantes que formen grupos de 4 personas para jugar un juego de mesa. Les preguntará: *¿alguna vez han visto fuego?, ¿qué le dicen sus papás respecto al fuego?, ¿se han quemado por accidente?* Una vez que se hayan hecho los equipos, el docente les pasará un tablero del juego “Circuito de emergencia” y su dado de tipos de fuego (Anexo 32).

Desarrollo. El docente dará la siguiente explicación sobre el juego:

“El tablero tiene cuatro botones de color verde, rojo, azul y amarillo. Hay casillas que tienen un margen de esos mismos colores, cuando caigan en ellas deberán presionar los botones del mismo color a la casilla, si lo hacen podrán usar las escaleras en su siguiente turno, de lo contrario permanecerán en la casilla anterior a las escaleras hasta que en el dado salga del color que se debió presionar. Para avanzar por las casillas deberán tirar el dado, si estás en casilla de color negro, avanzas con 1 o Plan familiar; si estás en casilla de color sólo podrás avanzar si sale 1 o, como se indicó, si estás frente a la escalera y presionaste el botón del color correspondiente y sale el color de la casilla. Quien llegue al final será el ganador del juego, y deberá presionar el botón y gritar correctamente el número de emergencia (9-1-1).”

Cierre. El profesor les explicará que el fuego es provocado por diferentes fuentes, les pedirá a los estudiantes que miren las imágenes de cada color y le digan que es lo que ven. Explicará que, así como hay diferentes tipos de fuego y estos tienen un color y una forma geométrica en el dado, también hay diferentes tipos de extintores, los cuales en su etiqueta señalan con los mismos colores para que tipo de fuego se pueden utilizar.

54. La escuela se incendia

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar las condiciones bajo las cuáles se puede realizar un protocolo de evacuación por espacio lleno de humo en un incendio.

Materiales:

- Paliacates.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Se realizará un simulacro con hipótesis de incendio, por lo que tendrán que simular salir de un espacio con humo (el salón) hacia el punto de reunión.

Desarrollo. Se platicará con los estudiantes a fin de que comprendan que ante un incendio en el plantel deberán de poner atención al sistema de alarma o código (cada escuela lo definirá). Además, el grupo nombrará al responsable de la Mochila Escolar para que la tome al evacuar. Durante el ejercicio se simulará que hay mucho humo en el salón y se realizarán las siguientes acciones dependiendo el nivel educativo:

- Preescolar y primaria baja. Las niñas y niños saldrán gateando, formando una línea, pegados a la pared o los muebles hasta encontrar la puerta. El primer alumno tocará con el dorso de la mano el picaporte; asumirán que está frío, por lo que podrá abrir la puerta y salir. Si el salón da al exterior, se pondrán de pie y llegarán al punto de reunión donde la profesora les pasará lista. Si el plantel es cerrado, continuarán gateando o pecho tierra hasta llegar al punto de reunión; las escaleras las bajarán sentados.
- Primaria alta. Se les vendarán los ojos a los alumnos y alumnas, para simular que el humo no les deja ver. Deberán buscar en cuclillas la pared más cercana o mueble pegado a ella e irán formando una línea sujetándose con una mano del hombro del compañero y con la otra la pared o los muebles. Caminarán en una sola dirección hasta encontrar la puerta, el primero tocará el picaporte con el dorso de la mano, asumirán que está frío y podrá abrir y salir. En ese momento, se quitarán el paliacate y llegarán al punto de reunión, donde el profesor pasará lista y verificará que se encuentren bien.
- Secundaria. Antes de iniciar la actividad, sacará a los alumnos del salón, los formará y se vendarán los ojos. Los estudiantes tendrán que esperar unos minutos mientras el profesor prepara el aula formando un laberinto con las





bancas del salón. Ya listo, permitirá el acceso a los alumnos, quienes entrarán a un salón “lleno de humo” por lo que se agacharán y como en primaria alta, en línea y sin soltarse buscarán la salida. Tendrán que sortear los obstáculos con mucho cuidado y se avisarán mutuamente de las condiciones del camino, ya afuera del salón continuarán con los ojos vendados, seguirán tomando de referencia el muro y al compañero, ahora con los pies deberán revisar el camino antes de dar el paso, buscando desniveles como la escalera. Si algún alumno forma parte de las brigadas, actuará en consecuencia. Una vez en el punto de reunión, se realizará el conteo o pase de lista “a ciegas” y al terminar, podrán quitarse la venda.

Cierre. El profesor favorecerá la reflexión para extraer los aprendizajes de la actividad con ayuda de las siguientes preguntas:

- Preescolar y primaria baja. ¿Cómo se sintieron durante la actividad?, ¿qué emociones experimentaron?, ¿cómo les explicarían a sus papás qué hacer en caso de incendio en casa?, ¿qué pueden hacer para prevenir un incendio en casa o en el salón?
- Primaria alta y secundaria. Se realizará una reunión de evaluación del simulacro, donde realizarán una actividad de respiración diafragmática para tranquilizar a los estudiantes y después preguntarán: ¿cómo se sintieron?, ¿qué salió bien?, ¿qué pasó cuando evacuaron con los ojos cerrados?, ¿confiaban en sus compañeros?, ¿se desorientaron?, ¿qué salió mal?, ¿cómo pueden mejorarlo?

SOBRE RIESGO SANITARIO ECOLÓGICO

55. Doña Higiene

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo. Identificar las medidas de autoprotección para prevenir infecciones estomacales.

Materiales:

- Copia de la Lectura “Doña Higiene al rescate” (Anexo 33)
- Hojas blancas.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El docente empezará preguntando: *¿quién de ustedes se ha enfermado del estómago?, ¿qué sintieron?* Después de escucharlos, dará la siguiente explicación:

“En el mundo hay seres muy grandes como las ballenas, otros muy pequeños como los pececitos y también hay algunos tan pero tan diminutos que parecen no estar ahí, que solo pueden verse por el microscopio o lupa. Algunos son buenos, otros son malos y causan enfermedades a las personas. Estos seres diminutos se pueden encontrar en el agua o en alimentos contaminados que consumimos a diario.”

Desarrollo. El docente leerá el cuento Doña Higiene (Anexo 33). Al finalizar el cuento, preguntará: *¿qué quieren el germen, la diarrea y el microbio?, ¿qué pueden hacer los padres y madres para que no se enfermen los niños y niñas?, ¿por qué es importante tomar agua limpia?* Se les tendrá que explicar a los estudiantes lo importante que es comer saludable, consumiendo frutas, verduras y carnes de manera balanceada; tomar agua de fruta natural o suero; así como evitar comidas muy grasosas o refrescos. Además, es muy importante que recuerden lavarse las manos antes de comer, antes y después de ir al baño para evitar a los villanos de la historia.

Cierre. Para el cierre de la actividad se sugieren las siguientes secuencias:

Preescolar: El o la docente les dará el collage de imágenes (Anexo 33) y les pedirá que encierren en un círculo las imágenes que representan acciones para prevenir enfermedades o infecciones; para guiar el ejercicio, se podrán realizar las siguientes preguntas: *¿qué ven en las imágenes?, ¿qué representan?, ¿lo han hecho?, ¿cómo y cada cuándo se lavan las manos?, ¿por qué es importante comer frutas y verduras?, ¿cómo limpian las verduras en casa?*





Primaria: El o la docente les dará el cuadro “Medidas de prevención” (Anexo 33) y les pedirá que marquen con un tache las respuestas correctas. El ejercicio podrá realizarse en equipos para que los estudiantes comenten sus experiencias, podrán apoyarse de preguntas como: *¿en tu casa cómo lo hacen?, ¿en qué otras ocasiones se lavan las manos?, ¿por qué es importante comer frutas y verduras?, ¿cómo limpian las verduras en su casa?*

El o la docente agradecerá su participación y pedirá que empiecen a llevar a cabo estas actividades en su vida diaria.

Referencias

- Alvarado-Carrillo, K. L., Hernández-Portillo, G., Fernández-Saldaña, C. y López-Hernández, A. (2019). Prevención de diarrea y su control, desarrollo de habilidades sobre el manejo de agua. En: Programa de Escuelas Resilientes (245-262). México: Secretaría de Educación Gobierno de Chiapas.

56. La pimienta grasosa

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Conocer la importancia de usar agua y jabón para combatir enfermedades producidas por virus y bacterias.

Materiales:

- Pimienta molida.
- 1 Plato hondo por alumno.
- Agua.
- Jabón líquido para trastes.
- Jabón de barra.
- Jabón líquido “para manos”.
- Detergente para ropa.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Previo a la clase, el profesor les pedirá que lleven un plato hondo y uno de los jabones. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿por qué se deben lavar las manos con jabón?, ¿qué hace el jabón para ayudarlos?, ¿cuántos se lavan las manos con jabón?* El profesor escuchará sus participaciones y dará paso al experimento; si lo considera pertinente mostrará el vídeo “La pimienta que huye. Experimentos para niños” Enlace: <https://youtu.be/pVevJ4WvXG8>

Desarrollo. El docente les pedirá a sus estudiantes que formen equipos de 4. Todos los estudiantes llenarán su plato con agua y el profesor echará pimienta a cada uno.

El profesor dará las siguientes instrucciones para que los alumnos las sigan y comenten que observan en cada caso.

1. Ya que todos tienen agua con pimienta en el plato, introducirán un dedo en él y observarán que pasa con la pimienta y su dedo.
2. Ahora, limpiarán ese dedo, o usan otro y pondrán en la yema del dedo jabón para trastes, y lo introducirán al plato nuevamente ¿qué pasó con la pimienta? ¿Cuál fue el cambio? ¿Su dedo tiene pimienta?
3. Ahora usarán jabón para manos y repetirán la operación y la observación, ¿Qué pasó con la pimienta?
4. Después probarán con detergente, ¿hubo algún cambio?
5. Finalmente con jabón de barra, ¿cómo se comportó la pimienta esta vez?

Cierre. Una vez terminado el experimento todos verterán el agua del plato en una cubeta. El profesor favorecerá la reflexión para extraer los aprendizajes de la actividad dependiendo el nivel:

- **Para preescolar.** El profesor explicará: “Así como la pimienta se aleja cuando se acerca el jabón, también lo hacen la mayoría de los virus y bacterias que tenemos cuando nuestra mano se encuentra sucia y las lavamos con agua y jabón.”
- **Para primaria y secundaria.** El profesor podrá explicar a sus estudiantes las propiedades químicas que comparten los jabones, las cargas de las moléculas, las propiedades químicas de algunos virus (por ejemplo, la capa de grasa del COVID-19) y la polaridad de los electrones; todos esto, para explicar por qué el jabón permite eliminar bacterias y virus de nuestra piel.

En todos los niveles, terminarán lavándose las manos con agua y jabón, usando la técnica adecuada de lavado de manos.

Referencias.

- AbelsRE. (2 de enero de 2014). La pimienta que huye, experimentos para niños. 30/04/2020, de Ministerio Infantil Arcoiris Sitio web: <https://youtu.be/pVevJ4WvXG8>





57. Muro contra los microbios

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria.

Objetivo. Identificar los pasos que deben completarse para un eficiente lavado de manos que ayude a prevenir enfermedades infectocontagiosas, gastrointestinales y proteger nuestra salud en general.

Materiales:

- Imágenes de microorganismos (Anexo 34).
- Lavado de manos (Anexo 34).
- Guantes de látex o nitrilo.
- Pintura vegetal de diferentes colores.
- Pliego de cartulina u otro papel.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor iniciará la actividad dando la siguiente explicación: “En sus manos, en los objetos, en todas partes se esconden pequeños animalitos; animalitos que parecen gusanos y otros que tienen formas de pelotitas”. El profesor pasará un dibujo de bacterias, virus, representaciones de coronavirus, etc. para colorear (Anexo 34) y les pedirá a sus estudiantes que lo iluminen de muchos colores y al terminar lo peguen en la cartulina.

Desarrollo. Una vez que los estudiantes hayan terminado de pegar sus dibujos en la cartulina grupal, el docente explicará:

“Muchos de estos microorganismos tienen en sus sistemas un elemento que los protege pues necesitan un vehículo para viajar (como tu usas el auto o el metro), pero este es frágil. Por ejemplo en el caso del COVID-19, tiene su capa de glicoproteína (proteína grasosa), es decir, de grasa y, como cualquier grasa, su peor enemigo siempre será el jabón y el agua. Pero hay muchos más virus y bacterias que causan enfermedades en muchas personas como infecciones del estómago, influenza, varicela, hepatitis etc. Por eso debemos siempre lavarnos muy bien las manos, para eliminarlos.” Si el docente lo considera adecuado puede usar el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=LuMA9ZtWDag>

El profesor y se dirijan al lavamanos y les pedirá que muestren cómo se lavan las manos. Posteriormente, les pedirá que sequen sus manos y se pongan los guantes de látex o nitrilo y les echará pintura vegetal de diferentes colores a cada uno y les indicará los pasos que hay que seguir para lavarse las manos (apoyarse en el Anexo 41) y en el video: <https://www.youtube.com/watch?v=BpUHGLfQ6GQ>

El docente pedirá a cada uno de ellos que le enseñe a su siguiente compañero cómo lavarse las manos y mutuamente se mostrarán la técnica adecuada, de tal manera que los alumnos se enseñen el correcto lavado de manos. Los guantes deben quedar completamente coloreados con la pintura para identificar que se ha realizado un correcto lavado de manos. Utilizando la misma cartulina, el profesor les pedirá a los estudiantes que coloquen sus manos en la cartulina para que quede marcadas sus manos de colores.

Cierre. Para cerrar la actividad, el docente explicará:

A nivel primaria:

“Muchos de estos organismos tienen en sus sistemas un elemento que los protege pues necesitan un vehículo, pero este es frágil. En el caso del COVID-19 que es una cadena de ácido ribonucleico tiene una capa de glicoproteína, es decir, de grasa y, como cualquier grasa, su peor enemigo siempre será el jabón y el agua. Muchas de las bacterias y virus, serán los villanos causantes de que se enfermen muchas personas del estómago, de influenza, etc. Por eso debemos siempre lavarnos muy bien las manos, para eliminarlos, prevenir enfermedades e infecciones y cuidar nuestra salud y la de nuestra familia y compañeros.”

A nivel preescolar:

“Muchos de estos pequeñitos virus tienen a su alrededor un escudo protector para sobrevivir, se llama grasa, pero ésta es una debilidad muy grande porque el jabón es más fuerte y disuelve las grasas dejándolo sin protección y fallecen rápidamente. Afortunadamente, muchas bacterias y virus que nos generan dolor de estómago, gripes, ojos llorosos, son frágiles y los eliminamos cuando nos lavamos las manos bien.”

La cartulina podrá ser pegada dentro del salón como recordatorio del adecuado lavado de manos.

Referencia.

- Yokoi Kenyi Díaz. (12 de abril de 2020). Yokoi Kenyi entrevista a Covid 19. 30/04/2020, de Yokoi Kenyi Díaz Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=LuMA9ZtWDag>.
- Universidad de Monterrey. (24 de marzo de 2020). COVID 19 Técnica correcta de lavado de manos. 23/04/2020, de Universidad de Monterrey Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=BpUHGLfQ6GQ>





58. Evolución de los dibujos

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria.

Objetivo. Conocer el proceso de evolución de los virus y la importancia de las vacunas como parte de la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Materiales:

- Lámina de evolución (Anexo 35).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El docente iniciará preguntando: *¿han visto alguna foto de cuando eran pequeños?, ¿han visto fotos de sus papás jóvenes?, ¿y de sus abuelos, hermanos o de algún familiar?* Una vez que los escuche, el profesor les pedirá que dibujen una lombriz de color verde en su cuaderno.

Desarrollo. Una vez que los estudiantes tengan la lombriz dibujada, el profesor les pedirá que a esa lombriz le dibujen una colita grande, chica o mediana, con lápiz, pondrá el ejemplo. También les pedirá que dibujen unas patitas, dos, cuatro las que quieran. El profesor preguntará a sus estudiantes: *¿para qué sirve la cola que le dibujaron?, ¿para qué les pueden servir sus patitas?, ¿podría correr si algún animal se la intenta comer?* El profesor les pedirá que, si lo creen necesario, borren sus patitas y le dibujen otras para que pueda correr rápido. El profesor les preguntará: *¿creen que pueda salvarse de un animal que vuela?, ¿qué color debería tener su animalito para cuidarse de las aves que intentan comerlo?* El profesor pedirá a sus estudiantes que iluminen su dibujo y explicará cómo evolucionan los virus apoyándose de la lámina de evolución (Anexo 35). A modo de sugerencia, el profesor podrá indicar:

“los virus no son animalitos cualquiera, hay pocos cambios en la evolución en los animales que podemos ver, tardan muchos, muchos años. Pero en Los virus el tiempo no es problema porque se van creando miles y miles y miles por minuto, lo cual genera cambios en unos pocos años, ¿Quién se ha vacunado contra la influenza? (Esperar respuesta), por ejemplo año con año sale una nueva vacuna contra la influenza porque se detecta que es muy diferente ese virus al del año pasado, cambia casi año con año”

Cierre. El profesor les contará que todos los animales cambian con el paso de los años, pero también cambian los organismos pequeñitos como los que hemos

aplastado con nuestras manos de colores (se puede aprovechar el “Muro contra microbios” realizado en la actividad del mismo nombre), y estos pequeños microbios cuando cambian son causantes de nuevas enfermedades, nuevas gripes, dolores de estómago y más enfermedades. El profesor felicitará a los alumnos por sus dibujos.

59. Lavando bien mis manos

Dirigido a nivel: Preescolar.

Objetivo. Conocer la importancia de lavarse las manos para cuidar su salud y la de los suyos, previniendo enfermedades.

Materiales:

- Plumones por cada estudiante.
- Ilustración ejemplo (Anexo 34, 36).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará a sus estudiantes: *¿recuerdan cómo se deben de lavar las manos?* Escuchando a los estudiantes, el profesor les recordará, de ser necesario, cómo realizar el lavado de manos y les explicará lo siguiente:

“Todos los animalitos que caen en las manos son constantes, por eso es importante lavarse las manos antes y después de comer, de ir al baño, de salir y entrar a casa, en el momento de llegar a un lugar o después de saludar a varias personas.”

Desarrollo. El docente les pedirá a sus estudiantes que dibujen en su mano algunos virus, les mostrará su mano con dibujos de ejemplos de virus (ver anexo 36 para ver ejemplos y las posiciones donde deben de estar los dibujos; o revisar el vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=BpUHGLfQ6GQ>). El profesor verificará que los estudiantes puedan hacer sus dibujitos en sus manos. Una vez que todos tengan sus dibujos en sus manos, el docente les pedirá que vayan al lavamanos y que pasen de dos en dos para ver cómo están realizando su lavado de manos; les pedirá que en parejas se aseguren que su compañero está haciendo correctamente el lavado de manos y si no es así, que le ayuden. El profesor les indicará que no es necesario que desaparezcan por completo los dibujos, es suficiente con una vez que se laven la mano, pero sí es importante que todos los dibujos hayan tocado el jabón y parezcan más opacos o desaparecidos.





Cierre. El profesor apoyará a los estudiantes que necesiten recordar el lavado de manos adecuado. Felicitará a todos los estudiantes por haber logrado lavar sus manos y les pedirá que durante el día se laven las manos constantemente hasta que desaparezcan los dibujos de sus manos. También es importante recordarles a los estudiantes que cada vez que se laven las manos esos microbios se irán. De ser posible, el docente les pedirá a los padres o tutores realizar este mismo ejercicio por una semana para que los estudiantes se laven las manos en los momentos adecuados.

Referencia.

- Universidad de Monterrey. (24 de marzo de 2020). COVID 19 Técnica correcta de lavado de manos. 230/04/2020, de Universidad de Monterrey Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=BpUHGLfQ6GQ>

60. No tocar

Dirigido a nivel: Secundaria.

Objetivo. Identificar la cantidad de bacterias y microorganismos que hay en las manos y lo simple que es mantenerlas limpias.

Materiales:

- Hielera de 30x40cm.
- 2 alambres calibre 20 de 30 cm.
- 1 alambre calibre 20 de 140 cm.
- Foco incandescente de 25 watts.
- Cable con clavija.
- Malla de alambre de 30x40cm.
- Pinzas de corte, pinzas.
- Gel antibacterial, jabón.
- Caja de Petri por equipo.
- Microscopio.

Duración de la actividad: 15 a 30 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. En colaboración con el profesor del taller de electricidad o de física y el laboratorio de ciencias, se construirá una incubadora (de no contar con una en la institución), para lo que podrán guiarse con el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Rriu2kbl-AY>.

Por su parte, los profesores de química o biología apoyarán en la explicación de qué es una caja Petri y un microscopio, enseñando sus funciones y la forma de usarse.

Desarrollo. Previo a la hora de receso, se le pedirá a un estudiante al azar que al finalizar el receso pase directamente, sin lavarse las manos ni utilizar gel antibacterial, con el profesor de química o biología para tomar una muestra de su mano con la plaqueta de 15 cm preparada previamente con vertido de agar, grenetina o un cultivo de microorganismos. A otro estudiante se le pedirá ir a lavarse las manos una vez terminado el receso, en esta ocasión tendrá que ser acompañado por otro estudiante que verificará que aplique de manera correcta la técnica de lavado de manos; posteriormente, acudirán a tomar una muestra de su mano. A otro estudiante se le pedirá que solo use gel antibacterial, para después acudir a tomarse la misma muestra.

Todas las muestras se etiquetarán y se pondrán en la incubadora hecha por los estudiantes, donde se mantendrá durante todo el día. Los compañeros de grupo participarán viendo cómo toman la muestra y tomando notas.

Cierre. Al día siguiente, el profesor de biología se apoyará del microscopio para que los estudiantes puedan enfocar las muestras que fueron tomadas. De ser posible, se solicitará que tomen una fotografía, o bien, hagan el dibujo más parecido a lo que observan en cada muestra. Los estudiantes expondrán en equipo lo observado, tendrán que describir el número de bacterias y otros microorganismos encontradas en cada muestra, con el fin de señalar la importancia de lavarse las manos, no tocarse la cara y eliminar hábitos como morderse las uñas.

Referencias.

- Marco Zamora. (2018, octubre 16). Incubadora casera, fácil y económica. 1/05/2020, de Marco Zamora Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=Rriu2kbl-AY>





61. Sin acceso al rostro

Dirigido a nivel: Preescolar y Primaria.

Objetivo. Identificar las situaciones en las que se tocan el rostro para reducir el número de veces que lo realizan a fin de prevenir contagios.

Materiales:

- Pintura vegetal de dos colores diferentes.
- Imagen representativa (Anexo 37).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará: *¿alguien ha visto un elefante?, ¿una araña?, ¿un gusano?, ¿una hormiga?, ¿por qué algunos animales son más pequeños?* Después dará la siguiente explicación:

“A pesar de que una hormiga es pequeñita aún podemos verla, tienen que saber que hay otros animalitos que son tan chiquitos que no los podemos ver y se necesitan aparatos muy sofisticados para lograr verlos. Estos animalitos pueden afectarnos y se esconden entre nuestras uñas, nuestros dedos y en toda la mano y en muchas partes del cuerpo.”

Desarrollo. El profesor formará dos filas con el mismo número de alumnos, nombrandolas como fila A y fila B, quienes deberán estar frente a frente a un metro de distancia, de tal modo de formar parejas. El docente les pondrá pintura vegetal en las yemas de sus dedos, se utilizarán colores diferentes para cada fila. Una vez formadas las parejas, las indicaciones son:

“Lo que deben realizar en esta actividad es que su compañero de enfrente toque su rostro con alguno de sus dedos, para ello, deberán describir situaciones que puedan generar comezón, por ejemplo siento un hormigueo en mi nariz, tienes un poco de comida en tus labios o tienes una marca de beso en tu mejilla, etc. La fila A comenzará, y posteriormente la fila B, cada fila tendrá 10 segundos para intentarlo. Cuando ambos lo hayan intentado, la fila A cambiará hacia la izquierda para cambiar de pareja, el último de la fila pasará al inicio”

El juego finaliza cuando los estudiantes regresan con su pareja original. Al finalizar, todos se lavarán sus manos y su rostro.

Sugerencia: A nivel primaria alta y secundaria: cada estudiante puede llevar su propio color de pintura vegetal, y pintarán sus dedos por completo, y cada que intercambien de pareja chocarán lentamente sus dedos para mezclar los colores.

Cierre. Los estudiantes identificarán cuántos niños se tocaron el rostro con ayuda de las marcas de pintura. El profesor les preguntará: *¿Qué les dijeron para que se tocarán su rostro? ¿Quién dijo situaciones que les pasa seguido? ¿qué fue lo que les causa que se toquen el rostro?, ¿por qué no pudieron evitarlo? y ¿cómo pueden evitar tocarse el rostro? ¿quién se toca mucho el rostro?* El profesor les comentará a los estudiantes:

Preescolar y primaria baja: “cada punto de pintura representa miles o millones de microbios que invaden nuestro rostro cada vez que lo tocamos, algunos de ellos pueden hacer que nos sintamos enfermitos de la garganta o con ojos llorosos. Por lo que es importante lavarse las manos si se requiere tocar la cara, pero más importante es procurar no hacerlo”.

Primaria alta y secundaria: “Cada punto de pintura no representa un virus, como saben los virus, bacterias y otros microorganismos son tan pequeños que seguramente hay millones de ellos por cada punto. Y cada uno de estos virus y bacterias puede afectarlos de diferente manera, a nivel de la piel, en el sistema respiratorio, en sus ojos provocando infecciones que pueden llegar en algunos pocos casos debilitar su vista. Y como pudieron ver, cuando toman la mano de otra persona comparten más de los virus que ya hay en sus manos y llevarlas a su rostro aumenta la probabilidad de terminar con un virus o bacteria que afecte cualquiera de estos sistemas, como la piel, la respiratoria y visual; por ellos es importante que nuestras manos se laven constantemente, principalmente si tenemos la necesidad de tocarnos el rostro, pero siempre lo más útil es no tocar su rostro.

El profesor finalmente agradecerá su participación.





62. Del Viaje Espacial

Dirigido a nivel: Primaria alta y secundaria.

Objetivo. Identificar las actitudes, actividades y recursos con los que cuentan para permanecer en cuarentena o bajo aislamiento social.

Materiales:

- Lista de actitudes.
- Actividades (Anexo 38).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor pedirá a sus estudiantes que escuchen con atención las siguientes instrucciones:

“Has sido seleccionado para hacer un viaje por 60 días al espacio por parte de la nueva agencia espacial mexicana. Tu misión es mandar un mensaje importante a la estación espacial internacional. Tu viaje es completamente seguro y debes estar muy atento a todo lo que veas. Tu salud es muy importante antes de hacer este viaje, para que lo puedas iniciar te pediremos selecciones las 15 actividades y actitudes en orden de importancia.”

Desarrollo. El profesor les pasará a los estudiantes la lista de actitudes, actividades y recursos (Anexo 38) y les solicitará que llenen conforme ellos lo consideran importante. Una vez que hayan finalizado, el docente preguntará: *¿cuál es número 1?, ¿cuál número 2?*, así sucesivamente, para que los estudiantes formen acuerdos y dialoguen sobre el tema. Una vez terminada la lista, el profesor preguntará: *¿fue fácil tomar decisiones?, ¿qué les pareció la opinión de cada uno?*

Cierre: Finalmente, el profesor explicará:

“Este ejemplo del viaje espacial ilustra aquellos momentos en los que quedamos aislados, a veces en compañía, a veces solos; ahora nos encontramos aislados por la cuarentena ante la propagación de un virus. Cuéntenme: ¿cómo se sintieron cuando estuvieron en cuarentena por el COVID 19?, ¿qué hacían?, ¿qué decían sus padres, sus compañeros, con quién estuvieron?, ¿hoy, ¿qué harían diferente?, ¿de qué se dieron cuenta?, ¿cómo se tienen que preparar?”

El profesor felicitará a los estudiantes por realizar el ejercicio.

63. Hábitos saludables

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar los hábitos saludables que los estudiantes realizan en la vida diaria.

Materiales:

- Revistas.
- Periódicos.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor iniciará preguntando: *¿qué entienden por saludable o hábitos saludables?, ¿consideran que tienen una vida saludable?* El profesor les pedirá que saquen sus revistas y periódicos.

Desarrollo. Una vez que todos los hayan sacado, el profesor les pedirá que hagan un collage de aquellas actividades saludables que llevan en sus vidas con los recortes que encuentren. Una vez que terminen, les pedirá que hagan un dibujo de las actividades saludables que les gustaría hacer y que aún no realizan. Los estudiantes tendrán que explicar porque consideran que es importante esa nueva actividad o hábito y cómo los ayudará a superarse a sí mismos, a cuidar su salud y a cooperar con los demás.

Cierre. El profesor agradecerá la participación de los estudiantes y les preguntará: *¿cuál es el hábito que se les ha complicado más adquirir?, ¿qué otro hábito saludable le gustaría emprender?, ¿cómo pueden contribuir a que su salud física y emocional se mantengan en forma cada día? y ¿quién o quiénes son los adultos que les podrían apoyar?*





64. Creando mi súper mascarilla

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Elaborar una mascarilla de protección facial para uso en situaciones de alta transmisión de enfermedades infectocontagiosas

Materiales:

- Lentes.
- Cubre bocas.
- Hoja de plástico transparente.
- Cúter o tijeras.
- Proyector.
- Laptop.

Duración de la actividad: 20 a 40 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿cómo se pueden proteger de los virus que se transportan por medio del aire?, ¿qué les han dicho que deben hacer?, ¿cuánto dura la protección del cubre bocas?* El profesor escuchará sus participaciones y les explicará que los virus también pueden ingresar a nuestro cuerpo por los ojos, por lo que la protección ideal es tener cubierto todo el rostro y para los ojos podemos usar lentes o goggles especiales.

Desarrollo: El profesor les pondrá el vídeo “Mascarilla de protección” (Enlace: <https://bit.ly/GIREscuescuelas>, Día 2, carpeta “Materiales”). A continuación, les pedirá que sigan los pasos para construir la mascarilla; les comentará que como beneficio tiene la protección de sus ojos, boca y nariz.

Cierre. El profesor agradecerá por haber realizado su súper mascarilla y les pedirá que la utilicen sólo cuando la situación lo requiera, como es el caso de la pandemia de COVID-19 cuando necesitamos salir por algo urgente. De igual, les recordará que se debe limpiar frecuentemente como cualquier objeto a desinfectar.

65. Consiguiendo hacer ejercicio

Dirigido a nivel: Primaria y Secundaria.

Objetivo. Reconocer la importancia que tiene el hábito de hacer ejercicio como parte de una rutina de salud y prevención de enfermedades y adicciones.

Materiales:

- 5 globos pequeños por estudiante.

Duración de la actividad: 20 a 40 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿les gusta hacer ejercicio?, ¿qué tipo de ejercicios hacen?, ¿les gusta algún deporte?, ¿les gusta cómo juega algún jugador o cuál es su jugador favorito?, ¿les gusta bailar, correr o saltar?, ¿alguien de su familia hace ejercicio?* El profesor les explicará que la actividad física es necesaria para cuidarse de casi todas las enfermedades, puesto que previenen la obesidad, diabetes, combate el estrés y la ansiedad, refuerza al sistema inmunológico y fomenta la disciplina. El docente les pedirá que inflen un poco los globos y al finalizar salgan del salón.

Desarrollo. Se les pedirá a los estudiantes que se peguen sus globos a la altura de su abdomen e imaginen que han engordado mucho. El profesor formará 5 o 6 filas de estudiantes con la misma cantidad de integrantes. Marcará el final de la carrera de aproximadamente 40 metros, si el patio lo permite, y les indicará:

“Lo que harán es ir a ese punto y regresar al final de su fila, cada que regresen van a poder quitarse un globo. La actividad termina cuando todos los equipos ya no tengan globos.”

Reglas: La primera vuelta puede ser caminando, después corriendo, luego brincando, posterior con zancadas o desplantes y, finalmente, con sentadillas con salto.

Cierre. El profesor les preguntará: *¿cómo se sienten después de hacer ejercicio?, ¿les gusta hacer ejercicio en equipo o solos?, ¿se sienten más relajados?, ¿qué sintieron cuando iban perdiendo los globos?* Les comentará que en internet existen rutinas de ejercicios sencillas que pueden llevar a cabo diariamente, cuando se sientan estresados o cuando tengan tiempo libre. Les pedirá que cada vez que hagan ejercicio lo anoten en su cuaderno describiendo cómo se sintieron al finalizar (si es posible, en la materia de educación física recompensar a los alumnos que tengan más de estos reportes).





Posteriormente, el o la docente les preguntará: *¿en qué beneficia hacer ejercicio?, ¿qué enfermedades se pueden prevenir?, además del ejercicio ¿qué otra acción nos puede ayudar a prevenir enfermedades?* Si se considera necesario, después de las participaciones, se podrá dar la siguiente explicación:

“Si bien es cierto que el ejercicio nos puede beneficiar para prevenir enfermedades como la diabetes, obesidad infantil, sobrepeso, también nos ayuda a mejorar nuestro sistema inmune para prevenir enfermedades respiratorias, como la influenza, gripas comunes o infecciones en la garganta. Además, sabemos que tener un cuerpo sano permite que nuestra recuperación ante enfermedades respiratorias sea más rápida”.

Nota. El o la docente evaluará si es pertinente hablar sobre la enfermedad la pandemia por COVID-19, las medidas de autoprotección y las reacciones experimentadas ante el confinamiento; en caso de detectar alguna reacción emocional por el fallecimiento de un familiar o conocido, referirlo al servicio psicológico si cuentan con uno, o recomendar dicha atención a sus familiares.

66. Alimentos Saludables

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar e incluir en su dieta los alimentos que son saludables y eliminar los que no lo son como parte de una dieta balanceada para conservar la salud.

Materiales:

- Guión de “Un Plato Saludable” (Anexo 39).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comenzará preguntando: *¿qué desayunaron?, ¿qué comieron el día de ayer?, ¿cuáles fueron todas sus comidas el día de ayer (incluyendo comida chatarra)? ¿qué tomaron durante la comida?, ¿qué cenaron?, ¿cuál de estos alimentos son saludables y cuáles no?, ¿por qué?* El profesor agradecerá su participación.

Desarrollo. Posteriormente, el profesor les pedirá a tres estudiantes pasen a interpretar el sociodrama: “Un plato saludable” (Anexo 39). Los otros estudiantes deberán anotar los nutrientes de los alimentos mencionados y cuáles de ellos son nutritivos y cuáles no.

Cierre. El profesor les comentará a los estudiantes que es importante que los hábitos alimenticios cambien, dejando aquellos que más daño hacen. Para

reflexionar sobre el sociodrama, podrán apoyarse de las siguientes preguntas: *¿quién se identificó con Anita?, ¿cómo era la Mamá Lulú?, ¿cuáles son los que más daño les hacen?, ¿cómo empezar a dejarlos? ¿qué alternativas le daba Mamá Lulú a Anita?, ¿qué alimentos debemos consumir más?*

Posteriormente, el o la docente podrá explicar:

“La alimentación debe ser balanceada con su edad y con sus actividades, ¿en qué nos puede ayudar tener una vida saludable? No sólo para prevenir la obesidad o el sobrepeso, sino también para que nuestro sistema inmunológico sea más ‘fuerte’ al momento de ser invadido por un virus que provoque una enfermedad, así nuestro sistema podrá trabajar para que los efectos sean menores y la recuperación sea rápida.”

El profesor podrá finalizar la actividad agradeciendo e invitando a los estudiantes a llenar su registro de alimentos (Anexo 39).

Referencia.

- Alvarado-Carrillo, K. L., Hernández-Portillo, G., Fernández-Saldaña, C. y López-Hernández, A. (2019). Sobrepeso y obesidad. En: Programa de Escuelas Resilientes (155-170). México: Secretaría de Educación Gobierno de Chiapas.

67. Mis cosas no se infectan

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria.

Objetivo. Reconocer la importancia de evitar llevarse a la boca objetos de uso común o tocarse la cara para prevenir contagios e infecciones dentro de las comunidades escolares.

Materiales:

- Historieta desinfectar (Anexo 40).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará a sus estudiantes: *¿todos tienen sus materiales escolares?, ¿alguna vez los han compartido?, ¿qué riesgos tiene el compartirlos?, ¿han mordido su pluma o la han acercado a su rostro?* El profesor escuchará sus participaciones y retroalimentará comentando que en las manos existen miles de bacterias y bichos muy muy pequeños que no podemos ver a simple vista, llamados virus, uno de ellos es el coronavirus.





Desarrollo. El profesor formará equipos de tres y les pasará una copia de la historieta (Anexo 40) para iluminar y construir los diálogos. Los alumnos se reunirán para poder representar el diálogo que inventaron. El profesor les preguntará: *¿qué hizo el niño de en medio, el de atrás y el de adelante?, ¿qué pasó al final de la historieta?, ¿por qué pasaría?, ¿qué hubieran hecho ustedes?, ¿cómo se sentirían si fueran el niño de en medio?*

Cierre. El profesor agradecerá la actividad y dará la siguiente explicación:

“A pesar de no estornudar o toser sobre nuestros objetos, estos se contaminan porque al hablar y respirar se suelen expulsar algunas gotitas que llegan a un metro de distancia, la cercanía con los objetos hace que se llenen de estos microorganismos. Nuestra banca y nuestros materiales se llenarían de estos microbios, así que si yo presto mis materiales los envié con estos microbios y al regresar llegan con otros más. Tal vez es posible que se desinfecte antes y después de prestarlos, esa es una opción ¿Qué opción proponen ustedes? ¿Qué podemos hacer para que todos tengan sus materiales? ¿Si a alguien se le pierde? ¿Cómo podríamos compartir con nuestros compañeros?”

68. Limpieza y desinfección de mi espacio de trabajo

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Fomentar la limpieza de su zona de estudio antes y después de usarla.

Materiales:

- Pistola atomizadora (una pequeña por alumno, con su nombre o bien, al menos 5 por salón)
- Jabón líquido.
- Agua.
- Microfibra.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿saben si su zona de estudio se encuentra limpia?, ¿creen que después de usar su escritorio lo dejan limpio?, ¿qué tan pequeño son los virus y bacterias?, ¿cómo se propagan?, si después de comer no me lavo las manos y toco mi mesa, ¿qué creen que pase?, ¿qué les pasaría a sus compañeros que toquen su banca?*

Desarrollo: El profesor les pedirá que llenen su pistola atomizadora a la mitad y le echen jabón. El docente pondrá el ejemplo de limpiar su escritorio y su silla rociando su mesa y su silla con la pistola y limpiará las superficies con la microfibra. Los estudiantes comenzarán a limpiar su mesa de trabajo y el profesor cuidará que los estudiantes no desperdicien o tiren el agua. Las microfibras deberán lavarse al final del día

Cierre. El profesor les comentará:

“Así como en sus hogares se realiza limpieza de las superficies, hacerlo debe ser un hábito constante, y en la escuela no debe ser diferente, sus objetos y su lugar se necesita limpio, en cuanto lleguen al salón y al terminar las clases deben realizarlo, procurando utilizar jabón. Deben rellenar su pistola con la solución de agua con jabón a fin de rociar su espacio de trabajo y limpiar con la microfibra. Deben recordar no mezclar limpiadores pues la mezcla provoca gases tóxicos que pueden ser mortales, por lo que recuerda el cloro no se mezcla con: alcohol en gel, ácidos, como lo son vinagre, limón, ácido clorhídrico ni con agua oxigenada, SOLO PUEDE COMBINARSE CON AGUA EN CONCENTRACIONES PEQUEÑAS, SÓLO 20 mililitros por 1 litro de agua.”

Nota: En caso de decidir usar cloro en la solución de limpieza se recomienda que el profesor realice la mezcla para llenar las pistolas.

69. Chatarra o no chatarra

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria.

Objetivo. Sustituir los alimentos chatarra por alimentos saludables.

Materiales:

- Serie de imágenes (Anexos 41).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará: *¿qué saben sobre la obesidad?, ¿cómo pueden prevenir el sobrepeso?, ¿qué es una comida chatarra?, ¿quién come comida chatarra?, ¿cómo identifican que es una comida chatarra?, ¿conocen la comida saludable?, ¿cómo cuál?* Después de las preguntas, el docente pedirá a sus estudiantes que hagan una fila y pondrá las imágenes (Anexo 41) en su escritorio boca abajo.





Desarrollo. Una vez que todos estén en una fila, el profesor le pedirá que pase el primer estudiante de la fila a tomar una tarjeta y, sin verla, tendrá que mostrarla al grupo, quien decidirá si es un producto que deba comerse, si debe comerse pocas veces o si no debe comerse. Si es un producto que no deba comerse, el estudiante que tiene la tarjeta debe preguntar *¿qué puedo comer en vez de esto?* Las niñas y niños dentro de la fila seguirán con la actividad hasta acabarse con las tarjetas.

Cierre. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿qué opinan de la comida que no se debe comer?, ¿a quién le gusta la fruta, los cereales, las barras de avena o arroz?* Se les hará la recomendación de consumir más alimentos nutritivos porque les ayuda a cuidar su salud, a no enfermarse en temporadas de frío, a evitar enfermedades del estómago y a evitar el sobrepeso y cuidar su salud física y emocional en general. El profesor felicitará a los estudiantes.

70. Medidas de autoprotección y cuidado en caso de emergencia sanitaria.

Dirigido a nivel: Primaria alta y secundaria.

Objetivo. Identificar y aplicar las medidas de autoprotección y cuidado en caso de una emergencia prolongada que requiera permanecer en casa en presencia de alguien contagiado.

Materiales:

- Tarjetas de palabra clave (Anexo 43).
- Lista de acciones a realizar (Anexo 43).
- Videos en la liga: <https://bit.ly/GIREscuelas> Día 2, carpeta de materiales.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará: *¿saben cocinar, lavar o hacer otras actividades para ayudar al aseo de la casa?, ¿saben con qué productos desinfectar superficies de forma segura para su salud y el medio ambiente?, ¿lo han hecho alguna vez?* El profesor escuchará las participaciones y les aconsejará involucrarse en estas actividades para aprender cómo hacerlo y ayudar a su familia.

Desarrollo. El profesor formará 4 equipos de entre 8 y 10 estudiantes. Explicará lo siguiente:

“Sus equipos son una gran familia, bastante numerosa. Desgraciadamente estamos en una época de influenza muy, muy contagiosa, por lo que 3 de sus familiares se han contagiado y enfermado. Como miembros de la familia, ustedes también ayudan en su cuidado.”

El profesor pedirá a los equipos actuar de la siguiente manera:

Equipo 1. Se le pedirá actuar como consideren que es lo más adecuado para apoyar en el cuidado de los familiares que se han contagiado y enfermado.

Equipo 2. Debe elaborar un plan a partir de una tarjeta de palabras clave de la actuación para el cuidado de personas enfermas (Anexo 43).

Equipo 3. Se le pedirá realice un plan para conservar a la familia en aislamiento social, que incluya, la habitación de aislamientos de los familiares contagiados y las acciones de ingreso a casa si uno de los familiares sale a trabajar o va por víveres.

Equipo 4. Se le pedirá que organice las actividades de la familia en las que debe considerar las acciones para el cuidado de los familiares contagiados, el aseo de la casa, la preparación de alimentos, la agenda de uso de los equipos de cómputo o teléfonos para el trabajo y el estudio, quien hace las compras y quien se encarga de la mascota, checar videos de la liga mencionada arriba.

Cada equipo tendrá una participación de 3 minutos para mostrar los resultados de lo solicitado por el docente.

Cierre. El profesor les preguntará a los equipos: *¿cómo se sintieron?, ¿qué hicieron bien?, ¿que consideran que se puede mejorar?* Después de escuchar sus participaciones, el profesor les preguntará *¿qué pasaría si se enferman los que están a cargo de cocinar o de hacer el aseo?, ¿cómo podrían ayudarse?* El profesor retroalimentará y felicitará la participación.

Nota. De tener un estudiante que haya perdido a alguien y exprese su sentir, realizar atenta escucha y remitir si es necesario con personal capacitado para su atención y seguimiento.





71. El ciclo contaminante

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar las principales causas de la contaminación del aire para tomar decisiones en el cambio de hábitos.

Materiales:

- Lámina Ciclo de la carne (Anexo 43).

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comenzará preguntando: *¿cómo creen que se ve el cielo el día de hoy?* Una vez que los estudiantes respondan, el profesor les mostrará las imágenes del aire en la Ciudad de México y les preguntará: *¿por qué creen que se ve así?* Le dará retroalimentación de sus respuestas, les explicará el proceso químico. Se sugiere la siguiente explicación:

“Nuestras actividades suelen provocar diferentes sustancias que se combinan con los elementos que ya se encuentran en el medio ambiente, por ejemplo, el uso de hidrocarburos sabemos que se desprende carbono, el cual reacciona con el oxígeno produciendo dióxido de carbono, uno de los diferentes gases de efecto invernadero. El uso del automóvil, la electricidad de nuestras casas, en las fábricas y los refrigeradores son causantes de otros gases de efecto invernadero, como lo es el hidroclorofluorocarbono, el vapor de agua, el metano. Estos gases de efecto invernadero, se llaman así porque captan la radiación infrarroja que produce la Tierra al estar en contacto con los rayos solares”

Recomendación: Si es posible, se podría utilizar el video “El cambio Climático es culpa nuestra y puedo convencerte” de Crespo (2018) https://www.youtube.com/watch?v=JQHtjT_c7U.

Desarrollo. Una vez que el profesor haya explicado, les preguntará: *¿qué creen que pase en la atmósfera?, ¿qué creen que pase más arriba?* Para retroalimentar las participaciones y explicar el ciclo de la carne (Anexo 43) se podrá apoyar de la siguiente explicación:

“Antes hemos visto el ciclo del agua, pero qué pasa si vemos cómo hemos conseguido la carne que solemos comer. Además de todo lo que ustedes han mencionado, la producción de carne también genera muchos gases de efecto invernadero al momento de la refrigeración, para la crianza de animales se realizan talas de árboles e incendios forestales producidos por las empresas para ampliar su territorio, consume gran cantidad de agua.”

El profesor les pedirá a los estudiantes que dibujen el ciclo de uno de los factores de la contaminación del aire y que describan los cambios que ocurren en ese proceso y cómo afectan a las personas.

Cierre. El profesor les pedirá a sus estudiantes que, aquellos que quiera, expliquen sus dibujos y el proceso químico que ocurre. El profesor retroalimentará la información que los estudiantes proporcionen y solicitará que mencionen opciones que permitan la reducción de gases de efecto invernadero, así como cuál será su plan para empezar a efectuarlas. Por ejemplo, les pedirá a los estudiantes que hablen con sus papás acerca de la importancia de consumir menos carne y consumir otros productos.

Sugerencia. El profesor pedirá que llenen un registro los lunes, de si cumplieron o no con el reto y por qué.

Referencia

- José Luis Crespo. (4 de diciembre de 2018). El cambio climático es culpa nuestra y Puedo convencerlo. 2/05/2020, de Quantum Fracture Sitio web: https://www.youtube.com/watch?v=JQhtjT-_c7U&t=12s

72. Tomemos acciones

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar las 10 acciones para reducir el efecto del calentamiento global y comenzar un programa de separación eficiente de la basura en el plantel.

Materiales:

- 4 tambos limpios de basura (con los que cuente el plantel).
- 1 pliego de o cartulina o similar de color verde, gris, naranja y café.
- Plumón de tinta permanente.
- 4 pliegos de mica adhesiva.
- Cinta Canela transparente.

Duración de la actividad: 10 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Previamente, el profesor pedirá a sus estudiantes que impriman la imagen de la lámina “Separa y recicla” de la siguiente liga:

<https://sedema.cdmx.gob.mx/programas/programa/residuos-solidos>.

Desarrollo. El profesor dividirá al grupo en 4 equipos, cada uno con una cartulina de color diferente, 1 pliego de mica adhesiva y plumones. Comenzará la actividad preguntando: *¿quién ha escuchado del calentamiento global?, ¿qué hacen para que*





sus efectos se reduzcan? El profesor les pedirá que anoten en sus cuadernos las siguientes diez acciones para reducir el efecto del calentamiento global:

1. Cambiar focos tradicionales.
2. Apagar aparatos eléctricos y desconectarlos.
3. Utilizar el transporte público o bicicleta.
4. Reciclar.
5. Evitar productos con muchas envolturas.
6. Consumir menos carnes rojas.
7. Plantar un árbol.
8. Reemplazar el uso de productos químicos
9. Actuar contra la pérdida de bosques.
10. Comprar madera de origen sostenible.

El o la docente les comentará:

“Cómo pueden ver, en nuestro día a día podemos contribuir al cuidado del medio ambiente, empezando con actividades tan pequeñas como el apagar y desconectar aparatos eléctricos que no utilizamos, y comenzar a reciclar, para ellos debemos aprender a separar nuestra basura, puesto que está puede ser útil nuevamente, efectiva para crear fertilizar la tierra y contribuir para plantar árboles”

Con esta información en mente y usando la clasificación de los residuos de acuerdo con la lámina obtenida de internet, elaborarán un gran letrero con el tipo de residuos de acuerdo con color de la cartulina que les tocó y lo decorarán con ilustraciones de los objetos a los cuales se refiere. Expondrán por equipos que tipo de residuo les tocó y junto con el maestro y el personal de limpieza del plantel colocarán estas cartulinas en los tambos limpios, fijando el letrero con cinta canela y luego poniendo encima la mica adhesiva que se reforzará con cinta canela transparente. También pueden pintarse los tambos de los colores de las cartulinas o hacerlo con botes pequeños en el salón.

Cierre. El profesor pedirá a los estudiantes que averigüen, observen y registren cuánto tarda en llenarse cada tambo, dónde podrían vender cada tipo de residuo para juntar fondos, cuáles residuos se generan más en el plantel y, en el caso de los residuos orgánicos, se pueden usar para la actividad “*Composta del hogar*” (de este mismo manual).

Referencias.

- Secretaría del medio Ambiente. (2016). Programa de Gestión Integral de Residuos Sólidos. 2/05/2020, de Gobierno de la Ciudad de México / Secretaría del Medio Ambiente Sitio web: <https://sedema.cdmx.gob.mx/programas/programa/residuos-solidos>

73. Cambio climático, de los temores a la esperanza

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Reconocer las actividades, actitudes y recursos con los que cuentan para aportar a la solución del cambio climático.

Materiales:

- Proyector.
- Laptop.
- Colores.
- Lápiz.
- Hojas recicladas o blancas

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor podrá comentar sobre el cambio climático actual, la contaminación del agua, aire y suelo. También sobre las alertas internacionales que se han realizado para reducir el impacto de éstos, para lo que podrá utilizar el vídeo de Discurso de Greta Thunberg (enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=wYr3DNWcFO0>). El profesor preguntará a sus estudiantes: *¿cuáles es su opinión sobre el tema?, ¿qué acciones realizan para cuidar el planeta?, ¿qué otras acciones conocen, pero no han aplicado?, ¿creen que habrá algún cambio?, ¿ustedes pueden hacer algo para lograr ese cambio?* Además, el docente podrá explicar:

“Podemos ver que hay un cambio climático cuando las cosas dejan de ser como antes, cuando vemos que el hielo de los polos se han derretido, cuando vemos que el mar sube de nivel cada vez más e invada las playas actuales, cuando vemos que en invierno ya no hace frío, cuando vemos que en verano el sol nos quema más, cuando vemos que la lluvia hace que más ciudades se inunden y cuando vemos que el cielo es más gris. El cambio climático nos afecta a nosotros como humanos, y a los animales al tener que abandonar su hábitat y buscar en donde vivir y, a veces, no lo encuentran”

Desarrollo. Las indicaciones variarán dependiendo el nivel educativo:

- **Preescolar.** El profesor les pedirá a sus estudiantes que hagan un dibujo a la mitad de la hoja sobre sus temores sobre cambio climático y en la otra mitad un dibujo de cómo les gustaría, quieren y desean ver la Tierra una vez solucionados los problemas del cambio climático.





- **Primaria y secundaria.** El profesor les pedirá a sus estudiantes que hagan un escrito de lo que temen del cambio climático y hagan un pequeño dibujo representativo en la mitad de la hoja. En la otra mitad, tendrán que escribir las acciones que se comprometen a tomar para combatirlo y un dibujo sobre cómo les gustaría y desean ver la Tierra una vez solucionados los problemas del cambio climático.

Cierre. La reflexión por nivel será:

- *“Este dibujo de cómo les gustaría ver el mundo es muy importante y el más significativo, ya que, con sus acciones, con las de sus padres y con los cambios que se logren podremos mejorar la situación de nuestro planeta. Este ejercicio de dibujar algo de cómo nos gustaría que fuera, pueden hacerlo cuando sientan temor por un acontecimiento, ya que permite que expresen lo que sienten, piensan y desean; incluso pueden dibujar en compañía de sus papás, hermanos, primos, abuelos o con cualquier familiar, recuerden que con ellos pueden hablar sobre lo que sienten, piensan y los cambios que les gustaría ver en un futuro, más en los momentos en los que haya ocurrido un accidente o una emergencia.”*
- *“El hecho de comprometerse les da una tarea importante en su día a día, acciones de las cuales podremos hablar y reflexionar dentro del salón. También miren con atención su dibujo de cómo les gustaría ver el plantea solucionando el cambio climático, ese dibujo es el más importante, debido a que es parte de la esperanza que tienen sobre este problema mundial. Esta estrategia les permite contemplar y generar una expectativa de su futuro, de lo que les gustaría lograr y los cambios que desean ver. Pueden hacer un dibujo o una carta siempre que sientan temor por un acontecimiento de emergencia, como un sismo, inundación, incendio o cualquier otra situación que les genere miedo e incertidumbre por el futuro. Su dibujo o carta también puede incluir las acciones a realizar para lograr esos cambios, ¿qué podría hacer yo?, ¿cómo podría participar para que la situación cambie?, ¿con quién me puedo apoyar? Incluso pueden hablarlo con sus papás, abuelos, hermanos o cualquier familiar para saber cómo podría participar cada uno en sus visiones a futuro y convertirlos en objetivos o compromisos”.*

Sugerencia.

Si es conveniente, el profesor podrá poner ejemplos de cómo se sentían cuando estaban en cuarentena en el 2020 por el coronavirus (COVID-19), o en el sismo del 2017 (depende de la edad de los estudiantes); así como las cosas que les gustaría que pasaran y las cosas que deseaban cambiar.”

Referencias.

- Greta Thunberg COP24. (16 de diciembre de 2018). Justicia para el Planeta. 2/05/2020, de Iñigo V.G. Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=wYr3DNWcFO0>

74. Agua de plástico

Dirigido a nivel: Educación especial, preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Reconocer cuáles son algunas de las formas en que el agua puede contaminarse y evitarlas.

Materiales:

- Botella de plástico grande (1 por estudiante y 2 extra para el salón).
- Dibujo “Agua de plástico” (Anexo 44).
- Partes del robot de aceite viejo (Anexo 44).
- Contenedores de pet o tambos o cajas grandes de cartón.

Duración de la actividad: 15 a 30 minutos. Esta actividad se puede dividir en varios días si el docente así lo decide ya que contiene varias actividades.

Descripción de la actividad.

Inicio. Previo a la clase, el profesor pedirá que lleven una botella de pet grande vacía (3lts). El profesor explicará que el agua es el recurso indispensable para la vida y, además, nos ayuda a nuestro rendimiento del día a día. Podrá preguntar: *¿cuántas veces toman agua?, ¿les gusta el agua simple?, ¿cómo se sienten cuando no han tomado ningún líquido?*

Desarrollo. El profesor les pasará el dibujo “Agua de plástico” para colorear. Les pedirá que iluminen de diferentes colores, menos de azul, todas las ilustraciones que se ven punteadas y dibujen, cómo mejor les parezca, el mar y los peces que se ven. Una vez que hayan terminado, el profesor preguntará: *¿qué fue lo que iluminaron?, ¿qué ven en el dibujo?, ¿qué les gusta de su dibujo?, ¿qué no les gusta del dibujo?* Tras la respuesta de los alumnos, el profesor explicará:

“Las botellas de plástico, los aceites, gasolinas, algunos jabones o el shampoo, son causantes de que el mar se ponga gris, esos pedacitos de colores que ven en su dibujo son plásticos que se mezclan en el agua y pueden ser aún más pequeños, tanto que no los podemos ver a simple vista, pero causan que muchos animales se ahorquen, lo confundan con alimento o se lastimen alguna parte de su cuerpo, y en algunas ocasiones esto les causa la muerte de muchos animales que viven en el mar, incluso microscópicos y destruyen su hábitat, su hogar ¡Pero ustedes pueden hacer cosas para evitar la contaminación!”

A continuación, elaborarán en un contenedor / tambo/ caja de cartón grande la “Caja traga Botellas” en dónde cada alumno, después de tomar su agua o bebida embotellada enjuagará y colocará la botella (plisada o entera) para su recolección y





posterior recaudación de fondos para las necesidades del plantel. Los estudiantes harán un dibujo de cómo les gustaría que se viera el mar, o bien su animal favorito y decorarán con sus dibujos esa caja que colocarán cerca de la cooperativa de la escuela.

Después, el profesor les pedirá que saquen su botella y que le coloquen un rostro, brazos y piernas, porque ahora será un acompañante en su hogar, será “su robot de aceite viejo”. Durante la actividad explicará:

“El aceite quemado de cocina contamina mucho el agua, cuando terminamos de usar el aceite y lo echamos en el fregadero contaminamos el agua y la tierra”.

Les pedirá que les comenten a sus papás que su “robot de aceite viejo” debe alimentarse del aceite que hayan utilizado para hacer la comida, pero que, para echarlo en él, deben esperar a que se enfríe. Además, debe estar cerrado en todo momento y cuando esté lleno podrán llevarlo al centro de acopio de residuos urbanos más cercano a la zona escolar o a su domicilio de acuerdo con los datos de la siguiente página:

http://data.sedema.cdmx.gob.mx/nadf24/images/infografias/planes_de_manejo_autorizados.pdf

Podrán construir otras dos cajas o contenedores: la Caja de Tapitas en la que se depositarán todas las tapas y taparrosas de plástico de cualquier envase, y la Caja de hojalata, para las latas de aluminio (*si es que se consumen en el plantel o se quiere tener acopio de aluminio para recaudación de fondos*).

Las dos botellas de pet restantes serán contenedores especiales para el salón:

- Caja de la energía agotada, para depositar en ella las baterías usadas y se lleve a un centro de residuos urbanos para su reciclado. Esta requiere una abertura del tamaño de las pilas tamaño “D” para que puedan ser depositadas.
- Caja de la esperanza, en la que se depositarán los aros abre fácil de las latas, para después donarlos a una causa benéfica.

Entre todos decorarán las cajas y las pondrán en algún espacio del aula en el que todos tengan acceso. Si el plantel ya cuenta con programa de reciclaje, podrán involucrar a los alumnos de forma activa

A nivel Primaria Alta y Secundaria: El profesor podrá sustituir el dibujo imposible con el vídeo: “El plástico que te estás Bebiendo” de Crespo (2019) (enlace: https://www.youtube.com/watch?v=Eyl-IFj0S_4). Y podrá utilizar el uso de la caja para el reciclaje de botellas de plástico, así como la intervención de otros materiales contaminantes.

Cierre. El profesor preguntará: ¿qué más pueden hacer en casa para cuidar el agua y su entorno además de las acciones emprendidas con estas actividades? Felicitará a los alumnos por su participación y entusiasmo.

Referencias

- José Luis Crespo. (20 de octubre de 2019). El plástico que te estas bebiendo. 2/05/2020, de Quantum Fracture Sitio web: https://www.youtube.com/watch?v=Eyl-IFj0S_4

75. Separar la basura

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria.

Objetivo. Separar la basura de acuerdo con las 4 categorías planteadas en la Ley de Desechos Sólidos de la Ciudad de México.

Materiales:

- Hojas de color: Gris, Café, Verde, Amarillo/Naranja. Imágenes de tipo de basura (Anexo 45)

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comenzará preguntando: *¿cómo se separa la basura?, ¿cómo les han enseñado que se hace?, ¿qué beneficios ambientales tiene? y ¿quiénes lo llevan a cabo o podrían llevarlo a cabo en sus casas?* El profesor explicará que la separación de basura apoya en diferentes partes del mundo a reutilizar materiales, evitar contaminación de aire, agua y suelo, evitar accidentes en los trabajadores.

Desarrollo. El profesor les explicará:

“La basura se separa por inorgánica reciclable y no reciclable, las cuales se representan con el color gris y café respectivamente; la orgánica por color verde; y los voluminosos y electrónicos por el color amarillo o naranja.”

El profesor acomodará las imágenes de basura (Anexo 45) en su escritorio, volteadas. Posteriormente, formará equipos de 4 estudiantes, y les pedirá que cada miembro del equipo se enumere del 1 al 4. Una vez definidos los equipos. El profesor les dará las siguientes indicaciones:

“Cada equipo tiene un número asignado, cada vez que nombre un número, la o el que se le asignó ese número se tendrá que levantar, vendrá al escritorio y tomará una imagen que represente uno de los tipos de basura. Los números 1 tendrán que pasar y tomar una orgánica,





el número 2 por una inorgánica reciclable, el 3 inorgánica no reciclable y 4 basura especial o voluminosa; Solo uno de ustedes podrá tomar esa imagen representativa, por lo que el primero que la encuentre, la tomará y tendrá que levantar la mano, de ser correcta, todos detendrán su búsqueda. Y todos regresarán a su equipo”

Posterior a la explicación, el profesor nombrará un número al azar, del 1 al 4 para que cada uno pase; cada número se debe nombrar 6 veces.

Una vez que todas las imágenes se acaben, el profesor felicitará a los equipos que hayan recolectado un tipo de basura de cada una. Les pedirá que deshagan los equipos y realicen un collage con todas las imágenes señalando con la hoja de color la indicación de qué tipo de basura es.

***Precauciones.** Procure que los pasillos entre las filas de la mesa estén libres de mochilas o algún objeto que obstruya el camino.*

Cierre. El collage que han hecho podrán utilizarlo para la escuela y ponerlo en los botes de basura escolar o formar botes de basura para el salón de clases. También es importante indicar que siempre es necesario realizar esa separación de basura y que apoyen a sus compañeros a separar la basura de esa manera cuando los vean confundidos. Agradecerá la actividad y los felicitará.

76. Composta casera

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Realizar una composta con residuos orgánicos.

Materiales:

- Basura Orgánica.
- Hojas secas.
- Tierra.
- Área verde, jardinera, huerto escolar o huacal de madera.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El profesor les mostrará el vídeo “¿Cómo hacer composta casera?” (enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=PL83nBs5XL4>). Al finalizar el vídeo, el profesor les comentará que si bien aquí se hizo en un huacal de madera, es también útil cavando o haciendo hoyos en la tierra de nuestro jardín o jardinera, o también utilizando macetas grandes. Les pedirá que salgan a la zona del jardín o jardinera para empezar a realizar la actividad, si no cuentan con ella utilizarán un huacal o en una maceta.

Desarrollo. El profesor coordinará que se lleve a cabo de forma efectiva la composta que vayan realizando los estudiantes. Una vez que terminen de esparcir la composta por el jardín, toda la basura orgánica se depositará en un bote de basura junto al área asignada para la basura orgánica. El profesor explicará:

“Las propiedades y nutrientes de los desechos orgánicos no son aprovechados si se tiran las cáscaras directamente al jardín, esto es un mito popular. A pesar de que no es tan contaminante como tirar envolturas de dulce, es importante que se composté para que las plantas aprovechen al máximo estos nutrientes.”

Cierre. La reflexión final variará dependiendo el nivel educativo:

- Preescolar: Se podrá explicar: “El hacer composta ayuda a muchas plantas y animales que viven en ella, convertimos en una tierra que tiene un mejor sabor y les da más fuerzas a las plantas para crecer más y más rápido. Este tipo de actividades a muchas personas les beneficia, en especial si se dedican a cuidar árboles y a tener cultivos. Una forma en la que se puede contribuir es separando basura y también haciendo nosotros la composta”
- Primaria. El profesor podrá explicar: “la elaboración de composta apoya a muchos campesinos, al crecimiento de las plantas y jardines. En algunos poblados las personas han dejado de comprar composta procesada y han optado por crear su propia composta, lo cual es muy beneficioso económica y socialmente para las personas.”
- Secundaria. Podrá complementar la información anterior explicando el proceso de descomposición, el sistema de nutrición de las plantas y los beneficios que se logran para prevenir la contaminación del suelo.

Referencias.

- Historias en un click. (11 de octubre de 2016). ¿Cómo hacer composta casera?. 2/05/2020, de Historias en un click Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=PL83nBs5XL4>





SOBRE RIESGO SOCIO ORGANIZATIVO

77. Justicia restaurativa, bullying

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria.

Objetivo. Identificar las emociones que genera el causar o recibir bullying o acoso escolar a fin de entender las posibles causas que lo motivan para generar un proceso de restauración de la justicia a través de la empatía y la inclusión, eliminando el juicio y la estigmatización.

Materiales:

- Proyector.
- Laptop.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará a los estudiantes su opinión respecto a la empatía, podrá hacer uso de las siguientes preguntas: *¿qué es ponerse en el lugar del otro?, ¿quién lo ha hecho?, ¿en qué situación?, ¿por qué es útil?* El profesor les pedirá que presten atención al siguiente vídeo. “LOU” <https://bit.ly/GIREscuelas>, día 1 , carpeta de Materiales Video 8.

Desarrollo. El profesor pondrá el vídeo “LOU”, pausará el vídeo en algunos momentos para hacer preguntas específicas y puedan responder en el momento:

1. **Minuto 2:15.** *¿Qué sentirían ustedes si alguien se portará así?, ¿alguna vez han hecho algo similar?, ¿si fueran esos estudiantes que harían?, ¿han sido como el niño vestido de negro?*
2. **Minuto 4:15.** *¿Quién es J.J.?, ¿por qué J.J. perdió su perro de peluche?, ¿qué creen que le pedirá para devolverle su perrito?*

Cierre. Una vez que termine el vídeo, el profesor les pedirá a los estudiantes que digan *¿Cómo creen que se sintió J.J. después al ir devolviendo las cosas?, ¿creen que sintió empatía por haber sufrido lo mismo?, ¿ahora cómo es J.J.? ¿Qué pasaría si no le hubieran recordado a J.J. de su perro? ¿Cómo creen que se sintió J.J. al recibir el abrazo que le dio la niña? ¿y cuando lo invitaron a jugar a la pelota? ¿Creen que J.J. se convirtió en un chico amable y empático con sus compañeros? ¿Crees que sus compañeros empezaron a confiar en él? ¿J.J. era un chico malo o estaba lastimado? ¿Si te pasara algo como lo que le paso a J.J. a quién le contarías?*

El profesor podrá explicar qué es la empatía, como sugerencia puede ser:

“La empatía es la comprensión de las emociones y situaciones de otras personas, para comprender lo que viven nuestros compañeros es escuchando activamente, mirando fijamente, y cómo es su expresión en su rostro y en su cuerpo, por ejemplo ¿cómo es la carita cuando alguien se siente triste? ¿cómo es cuando están enojados? Deben mirar si está temblando, cómo suena su voz o cómo están sus ojos”.

78. Cruzando la calle, seguridad vial

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo. Identificar las acciones de prevención de accidentes viales a través de las señales y el sonido del semáforo peatonal para personas Invidentes.

Materiales:

- Si el plantel tiene triciclos y pista de vialidad se puede usar esta variante sino se puede pintar con gises un circuito vial.
- Paletas de siga y alto.

Duración de la actividad: 5 a 10 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les pedirá a sus estudiantes que guarden silencio y escuchen lo siguiente, pondrá el sonido de los semáforos peatonales y les preguntará: *¿habían escuchado antes ese sonido?, ¿conocen cuáles son las señales de siga y alto para los peatones?, ¿cuándo deben cruzar la calle o avenidas?*

Desarrollo. El profesor les pedirá a los estudiantes que formen 4 equipos; cada equipo tendrá diferentes papeles o roles que se irán rotando.

- El primer equipo estará orientado a mover el semáforo peatonal y llevará las paletas de “alto” y “siga”
- El segundo equipo en ser los carros,
- El tercer equipo serán peatones cruzando la calle y
- El cuarto equipo será ambulancias y policías.

Equipo 1. Llevará las paletas de “alto y “siga” para generar el flujo de circulación del circuito vial.

Equipo 2. Se le explicará que, aunque el semáforo marca el siga, deben prestar





atención a los peatones y sonidos que hay, y que deberán pasar uno y uno en cada cruce, pero también a veces se distraen y no respetan las señales, o van demasiado rápido y no alcanzan a frenar en el auto o se quedan sin frenos, por lo que se vale que hagan alguna de estas conductas.

Equipo 3. Se les explicará que los peatones cruzan la calle, pero a veces no esperan a que el semáforo se ponga en rojo, o se distraen con el celular o los audífonos y no se fijan si vienen autos.

Equipo 4. Se les indicará que cuando van a atender una emergencia las ambulancias y policías circulan por las calles y tienen que pasarse el alto o pedir el paso (preguntar por qué).

A todos se les explicará que, si llegarán a “atropellar a alguno en el juego” quien sea el carro, la ambulancia o la policía deberán abrazar a su compañero. Cuando todos los integrantes del equipo 3 pasen, el profesor podrá detener el juego. Si lo desea cambiará el número de equipos para que todos puedan cruzar la calle.

Cierre. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿qué aprendieron de esta actividad?, ¿sus papás siguen esas indicaciones?, ¿por qué deben cruzar mirando a los dos lados?, ¿a qué número se debe llamar si llegarán a ver que alguien fue atropellado?* (podrá utilizarse la lámina de teléfono para complementar la actividad, Anexo 48), y *¿a qué emergencias se presentan las ambulancias? ¿cuáles son las emergencias que atienden los bomberos? ¿a cuáles se presentan las patrullas? ¿a qué tipo de emergencias van los de protección civil?* El profesor podrá comentarles: Las emergencias a las que acuden son como indicaron cuando chocaron, se desmayan, fugas de gas, incendios, robos, y sea cual sea la emergencia, estos vehículos viajan a alta velocidad, y van sonando sus sirenas *¿Cómo suenan sus sirenas?* Esto para avisar que le den la posibilidad de pasar rápidamente. El profesor pedirá un aplauso por la actividad.

79. Cruces viales

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria.

Objetivo. Identificar las señales viales a fin de prevenir accidentes en la vía pública.

Materiales:

- Proyector.
- Laptop.
- Rompecabezas (Anexo 46).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor podrá utilizar el vídeo de “Educación Vial para niños” (enlace: https://youtu.be/_CJ_7dFShQE) para iniciar la actividad. Al finalizar, les preguntará: ¿saben cuáles son las señalizaciones?, ¿cuáles son las indicaciones cuando están en el automóvil? y ¿quién sigue las indicaciones? El profesor felicitará a los estudiantes y dará recomendaciones de lo que digan.

Desarrollo. El profesor formará equipos de 3 a 5 estudiantes, les pedirá que recorten el rompecabezas (Anexo 46). Una vez que haya sido recortado, deberán revolverlo y comenzar el juego. Los equipos que vayan terminando les explicarán a sus compañeros la imagen formada.

Cierre. El profesor les dará indicaciones para cruzar la calle con las indicaciones del semáforo, observar las señales que haya, mirar siempre a los lados, no jugar en las calles o avenidas que los puedan poner en riesgo, no correr para cruzar. El profesor felicitará a los estudiantes por la actividad.

Referencias.

- Wilson Eduardo Jaramillo Sangurima. (13 de mayo de 2016). Educación Vial para niños. 2/05/2020, de Wilson Eduardo Jaramillo Sangurima Sitio web: https://www.youtube.com/watch?v=_CJ_7dFShQE&feature=youtu.be





80. Construyendo Construyendo la calle

Dirigido a nivel: Preescolar y primaria baja.

Objetivo. Identificar las acciones adecuadas para prevenir accidentes viales.

Materiales:

- Lámina del cruce vial (Anexo 47).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿cómo cruzan la calle?, ¿les ayudan?, ¿le tienen miedo a los coches?, ¿pueden cruzar con tranquilidad?, ¿podrían cruzar solos?, ¿qué deben considerar al hacerlo?* El docente formará equipos de 5 a 6 alumnos.

Desarrollo. El profesor les proporcionará la lámina de cruce vial (Anexo 47). Les pedirá que vean las imágenes que tiene, preguntando: *¿qué situaciones se presentan? ¿Qué letreros hay? ¿Qué hace falta en la imagen?* Les indicará: Como pueden ver, hay algunas personas en la parte de arriba, les voy a pedir que las recorten y las peguen en donde consideran que es correcto que se encuentren.

Cierre. El ejercicio termina cuando los equipos peguen los personajes en el lugar adecuado, y expliquen a sus compañeros por qué los pusieron ahí. El profesor podrá apoyar a los estudiantes explicando que para cruzar la calle deben tomar en cuenta el semáforo para peatones, así como el de los coches, las señalizaciones que hay, no caminar a la orilla, no jugar en las calles, evitar pasar corriendo y evitar pasar entre los coches que esperan el siga. El profesor felicitará a los estudiantes.

81. Caminando con seguridad

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Distinguir las señalizaciones viales, así como el uso adecuado de la vía pública.

Materiales: Ninguno

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará a sus estudiantes: *¿cómo debe caminar por las calles?, ¿alguna vez han sido testigos de un accidente de auto (choque o atropellamiento)?, ¿cómo pudo haberse evitado?* El profesor les pedirá que piensen en lo que deben y no hacer en las calles.

Desarrollo. El profesor les explicará que les hará varias preguntas, a las cuales no deben contestar con sí o con no, por lo que tendrán que elaborar una frase u oración para dar respuesta. Se formarán dos equipos, a cada uno de los equipos se les harán las preguntas, de una en una, preguntando primero a un equipo y posterior al otro si contestan diciendo sí o no, o contestan incorrectamente se le pedirá al siguiente equipo que responda; el equipo que logre contestar de forma correcta sin decir sí o no ganará un punto, y pasará con el otro equipo y hará la siguiente pregunta.

- ¿Debo caminar al borde de la banqueta? Es indebido y peligroso.
- ¿Mi mascota puede ir libre por las calles? Es peligroso para ella e ilegal.
- ¿Se puede jugar en la calzada o en la calle? Es muy peligroso.
- ¿Puedo cruzar la calle cuando está el siga en el semáforo de los carros? Es peligroso y contra el reglamento de tránsito.
- ¿Debo tener cuidado al pasar por la entrada y salida de los garajes? Siempre es importante verificar si entra o sale un vehículo.
- ¿Debo estar a la vista de los automovilistas al momento de cruzar la calle? Es muy importante que te vean para que detengan su marcha.
- ¿Puedo cruzar la calle sin fijarme a los lados? Es extremadamente peligroso y arriesgado, lo mismo si vas al pendiente del celular y usas audífonos.
- ¿Es importante fijarnos en la distancia y velocidad de los coches antes de cruzar la calle? Siempre es recomendable cruzar cuando los vehículos están detenidos y observar que cada carril esté detenido.
- ¿Debo cruzar sólo en los cruces peatonales? Depende de tu edad, si eres menor de 8 años, es mejor que un adulto te acompañe, si ya estas de los 9 en adelante debes hacerlo con cuidado, respetando las señales y verificando que te han visto y los vehículos están detenidos.





- ¿Los semáforos peatonales son útiles? Por supuesto ya que te indican el tiempo que tienes para atravesar la calle y algunos emiten sonido para las personas invidentes (y las distraídas)
- ¿Puedo cruzar una autopista? Sólo si hay un paso peatonal específicamente marcado, de lo contrario no es conveniente atravesarla a pie.
- ¿Cruzar en las curvas es correcto? Es incorrecto, pues ni tu ni el conductor tienen suficiente visibilidad el uno del otro, mejor llega a la esquina, al semáforo o usa el puente peatonal.

Nota. *Las respuestas correctas se señalan en las preguntas, sin embargo, para la actividad es incorrecto contestar de ese modo, por lo que posibles respuestas que se puedan dar son:*

Algunas opciones de respuestas, recuerda que esta prohibido decir Si o No.:

No: Negativo, nunca lo debemos hacer, para nada, algunas veces, innecesario. O bien, los niños pueden describir situaciones donde demuestren porqué su respuesta es no, por ejemplo, cuando caminas al borde de la banqueta un coche puede pasar y mojarte, o pegarte.

Sí: Claro, afirmativo, obviamente, con exactitud, definitivamente, frecuentemente. O bien, los niños pueden describir situaciones donde demuestren porqué su respuesta es sí, por ejemplo, es importante cruzar la calle cuando el semáforo de los coches está en rojo.

Cierre. El profesor retroalimentará cada participación de los estudiantes y felicitará al equipo que haya contestado correctamente sin la necesidad de usar el sí y el no. El profesor les preguntará: *¿realizan alguna de esas actividades?, ¿cuáles deben cambiar? y ¿cómo podrían dar el mensaje a sus padres?*

82. Conociendo a mis compañeros

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Reconocer las cualidades de sus compañeros para fomentar el respeto.

Materiales:

- Balón o una pelota.

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. La actividad se debe realizarse en el patio escolar. El profesor les pedirá a los estudiantes que hagan un círculo en medio del patio.

Desarrollo. Las indicaciones son:

“En un momento seleccionaré a uno de sus compañeros y tomando el balón lo lanzará al cielo con sus dos manos, lo más alto que pueda al tiempo que dice el nombre de uno de sus compañeros. El compañero que ha sido nombrado tendrá que atrapar el balón, mientras que los otros alumnos se alejarán caminando del círculo hasta que el balón sea atrapado. El alumno que toma el balón gritará una cualidad o algo característico del compañero que lo nombró. El alumno repetirá la acción de lanzar el balón y decir un nombre, así sucesivamente hasta que todos sean nombrados.”

La actividad termina cuando todos los estudiantes hayan pasado y tomado el balón; el último en pasar nombrará al compañero que empezó para que este grite una cualidad.

Cierre. Todos regresarán al salón, el profesor les hablará sobre el respeto, neutralidad y la humanidad como valores que permiten el apoyo y compañerismo dentro y fuera del salón. Resaltará que no todos son iguales, pero merecen el mismo trato, tienen los mismos derechos, así como las mismas obligaciones para ayudarse mutuamente. El profesor, si es conveniente, preguntará sobre lo que sintieron al escuchar su nombre y de la cualidad que les dijeron.





83. Museo de justicia y responsabilidad

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Enseñar a asumir la responsabilidad de sus actos para mejorar sus relaciones interpersonales a partir del amor y la empatía.

Materiales:

- Colores.
- Hojas recicladas.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El profesor les pedirá a los estudiantes que mencionen: *¿qué creen que significa justicia?, ¿cuándo se debe ejercer justicia?, ¿qué permite la justicia?, ¿ustedes han ejercido la justicia?, ¿qué es la responsabilidad?, ¿han asumido la responsabilidad de sus actos?, ¿cómo?* El profesor retroalimentará las respuestas y les aportará definiciones más certeras (podrán apoyarse del Cuaderno de Trabajo).

Desarrollo. El profesor les pedirá a sus estudiantes que hagan un dibujo sobre actos de justicia que han ocurrido en el país o en el mundo, así como actos de responsabilidad que han hecho. Les dará 5 minutos para hacer su dibujo y les pedirá que pasen a ponerlo en alguna parte del pizarrón, sin nombre. El profesor formará equipos de 5 estudiantes, en equipos los estudiantes verán los dibujos y decidirán cuál les parece el mejor dibujo; dentro del equipo podrán discutir el por qué, pero no podrán decir que dibujo seleccionaron o de quién es el dibujo.

Cierre. Después de seleccionar el mejor dibujo, el profesor les pedirá que pasen por equipos a indicar cuál seleccionaron y por qué, además tratarán de explicar el dibujo. Finalmente, el estudiante que hizo el dibujo pasará a explicar su dibujo si así lo desea.

84. Colaboración

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Favorecer la confianza entre los estudiantes para generar colaboración, trabajo en equipo y fortalecer la autoestima, la confianza y la autoconfianza.

Materiales:

- Paliacate para tapar los ojos.
- 1 Cuerda de 20 m de largo gruesa solo para Secundaria

Duración: 10 a 15 minutos

Descripción de la actividad.

Inicio. La actividad se realizará y comenzará en el patio, y previamente se les pedirá lleven uniforme deportivo. El profesor dividirá al grupo en dos, a una mitad le pedirá que se venda los ojos y que no hagan ningún ruido. A la otra mitad les pedirá que se acerquen con un compañero para ayudarlo a pasear, pero sin decirles quienes son; el compañero vendado colocará una mano en el hombro de su lazarillo. El paseo durará 5 minutos y ninguno podrá hablar.

Desarrollo. Se indicará que no son carreras y que deben ir en grupo cuidando de los demás. El profesor les dará indicaciones de por dónde deben pasar, por ejemplo: *vayan a un árbol, acérquense a una planta, a lavar sus manos, etc.* (dependiendo de los lugares que puedan visitar). El profesor acompañará en todo momento al grupo para prevenir accidentes y dar indicaciones preventivas. Una vez que terminen el recorrido, los alumnos y alumnas que se encuentran vendados le agradecerán a sus compañeros o compañeras por ayudarles, se quitarán la venda de los ojos para descubrir quién fue su acompañante, también se brindarán a sí mismos un aplauso por demostrar confianza en sí mismos y en sus compañeros. Posteriormente, volverán al salón.

Secundaria. Los alumnos deberán dejar anteojos y objetos de valor en sus mochilas. El profesor formará al grupo en una fila y les pedirá que se venden los ojos y extiendan su brazo izquierdo como si tomarán distancia de lado, la palma de la mano debe estar hacia arriba. Una vez que están vendados se dará la indicación que tampoco podrán emitir sonido alguno y el profesor con el apoyo de los prefectos y el profesor de educación física, colocarán la cuerda en la mano de los estudiantes comenzando por el que está al frente de la fila, el último deberá conservar el resto de la cuerda. Se les indicará que la cuerda es la línea de su vida, por ningún motivo pueden soltarse de ella y deberán mantenerla tensa en todo momento. El ejercicio comienza cuando el profesor guía al grupo indicando al de la punta "Sigue mi voz" y dando indicaciones de las condiciones del camino los guiará por los espacios





que elija a fin de sortear obstáculos a cualquier altura. Mientras los prefectos van seleccionando a los alumnos uno por uno para que estén en la punta, el medio o el final de la línea y observarán sus reacciones. Ya que todos han pasado por las tres posiciones se detendrá la marcha del grupo cerca del salón (unos 5 o 6 metros), les pedirá que suelten la cuerda, se quiten el paliacate y corran a su lugar en el salón, cuidando de no lastimarse.

Cierre. Una vez dentro del aula, el profesor pedirá la participación de los estudiantes que tuvieron la venda en sus ojos: *¿cómo se sintieron?, ¿qué tanta confianza tenía con la persona que los guio?, ¿alguien les dijo quién fue?, ¿qué sintieron cuando descubrieron quien los guio?* A los que guiaron, les preguntará: *¿qué se sintió apoyar a su compañero?, ¿fue complicado?, ¿por qué?* A todos les preguntará: *¿qué es colaboración?, ¿en qué situaciones deben colaborar?* Para el caso de secundaria, se ahondará en preguntas de autoconfianza, tipos de pensamiento, si existía la necesidad de hablar y cuál fue el descubrimiento que tuvieron sobre ellos mismos. El profesor podrá dar ejemplos. El profesor felicitará la participación de los estudiantes.

85. Quien soy yo, mis cualidades

Dirigido a nivel: Preescolar, primaria y secundaria.

Objetivo. Desarrollar habilidades de autoconfianza, empatía, autoestima y tolerancia que le permitan al niño o niña afrontar de manera resiliente las circunstancias y saber procesar sus propias emociones de forma asertiva.

Materiales:

- Cuadros de papel pequeños (tamaño tarjeta de presentación).
- Cinta masking tape o post it.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El facilitador(a) preguntará a sus alumnos: *¿consideran que las palabras tienen poder o no?, ¿por qué?*

Desarrollo. La actividad tendrá variantes dependiendo la edad de niñas y niños:

- **De 3 a 7 años.** El profesor se sentará con todo el grupo en círculo (puede ser en el piso) y escuchará atentamente las respuestas. Acto seguido, les pedirá guardar silencio y concentrarse en sus emociones y sentimientos al momento de escuchar un mensaje secreto y le dirá al niño o niña de su derecha al oído, sin que los demás escuchen: “eres una niña/ un niño muy

hermoso” y le pedirá que le diga a su compañero o compañera de la derecha lo mismo, bajito, hasta que llegue al alumno o alumna que está a la izquierda del facilitador.

Les preguntará: ¿cómo se sintieron al escuchar esa frase?, ¿en qué parte de su cuerpo sintieron la emoción? Repetirá el ejercicio diciéndole ahora “eres muy simpático”; al finalizar la ronda hará las mismas preguntas. Volverá a preguntar: ¿las palabras tienen el poder de causarnos emociones?, ¿cuáles preferimos que nos digan?, ¿cuáles sería correcto decirles a las personas?

Ahora preguntará si han visto a alguien cerca de ellos muy enojado, ¿cómo se sienten?, ¿dónde lo sienten? Les explicará que las personas cuando se alteran y están asustadas se pueden enojar mucho, pero que no tiene que ver con ellos, que NO ES PERSONAL, pero que es mejor darle espacio a esa persona para que se tranquilice.

- **8 años en adelante.** La actividad se desarrolla en silencio, y el profesor guiando el siguiente ejercicio de respiración: *acomódese los más derecho y agradable posible en su asiento, cierren sus ojos lentamente, no los presionen, sientan su rostro, sus párpados, empiecen a sentir sus hombros (espera 2 segundos), sus codos (espera 4 segundos), sus manos (espera 3 segundos), sus dedos (2 segundos). Inhalen (4 segundos), retengan (1 segundo) y exhalen (6 segundos), sientan su respiración, como recorre su cuerpo. Inhalen (4 segundos), retengan (1 segundo), exhalen (6 segundos).* Una vez integrados al ahora, se le pedirá a cada estudiante que escriba 2 defectos que reconoce en su persona, 1 en cada tarjeta; una vez que ya los escribió se pondrán de pie y los portará a modo que sus compañeros puedan leerlos como si fueran cartas de una baraja. Nadie puede hacer ningún comentario sobre ellos.

Acto seguido, el docente les pedirá que formen dos círculos, uno dentro de otro de igual número de estudiantes, mirándose frente a frente. Cada círculo se moverá en sentido contrario dando un paso hacia la derecha al ritmo que el profesor indique, cada que estén enfrente de un nuevo compañero “robarán” uno de sus defectos que creen que comparten con él o ella (todos sin excepción, así hasta que hayan dado la vuelta completa. Es importante que observen que defecto llega y cual se va.

Se repetirá el ejercicio ahora con 3 cualidades, que igualmente se intercambiarán en cada turno. Al finalizar reflexionarán: *¿qué emociones les causó primero escribirlos (defectos y cualidades) y después el intercambio de ellos con sus compañeros?, ¿de qué se dieron cuenta con el ejercicio? ¿cuál de los dos ejercicios les gustó más?, ¿por qué?*





Cierre. De 3 a 7 años: los alumnos y alumnas irán pasando con sus compañeras y compañeros para decirles algo positivo que observen en su compañero o compañera, y se darán un abrazo cada vez que se despidan para cambiar de compañero. El profesor les preguntará *¿Lograron experimentar sus emociones? ¿Sintieron algo en su cuerpo?*

De 8 años en adelante: Formarán parejas haciendo dos líneas con el compañero o compañera que menos conozcan y frente a frente, por turnos, primero una línea y luego la otra se dirán 3 cualidades que observan esa persona mirándola a los ojos, deberán tomar un momento para observarse y expresar lo que les venga a su corazón. Puede permitir que se abracen al final.

86. ¿Cuánto hablas con tus papás?

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Identificar problemas de comunicación entre las personas y usar una herramienta para resolver conflictos y fomentar una sana convivencia.

Materiales:

- Sobre de carta.
- Hoja de color.
- Plumas.

Duración de la actividad: 15 a 20 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor explicará y ejemplificará el ejercicio con uno de los alumnos o alumnas y después en parejas cada uno replicará el ejercicio con su par.

El profesora(a) pedirá a un alumno o alumna que pase al frente (puede ser incluso con el que el trato sea el más complicado) y ambos se sentarán uno junto al otro o de frente y le pedirá al alumno o alumna que por favor, le diga 5 cosas para que el maestro sea un buen maestro, sin interrumpir ni corregir, el profesor tomará nota de las 5 cosas, nadie puede intervenir, deben ser del alumno que participa, ya que ha dicho las 5 cosas, el profesor(a) pedirá clarificación de los términos que el alumno mencionó a fin de establecer un lenguaje común en donde ambos se cercioren de que entienden al otro, el docente no puede replicar o debatir, sólo pedir que se vaya aclarando la idea del alumno hasta que le quede claro.

Ejemplo:

- Alumno: Qué la clase no sea aburrida.
- Docente: ¿qué es lo que hace aburrida a la clase?
- Alumno: Habla muy rápido y los datos se me hacen aburridos.
- Docente: ¿cómo crees que pueda hacerla más interesante?
- Alumno: usando más imágenes /que los trabajos sean en video/ que cuente anécdotas / que me deje investigar

El profesor, escuchará, anotará y pedirá aclaración si no entiende algo o no le queda claro, también puede preguntarle al grupo que entienden ellos por clase aburrida (o el término en cuestión), la idea es que se resalte que en ocasiones aunque hablamos la misma lengua, no hablamos el mismo idioma ya que cada uno tiene definiciones diferentes de conceptos aparentemente comunes y esto causa conflictos al momento de convivir, se puede ahondar con términos como “apapachar”, “ser cariñoso”, “ser disciplinado”, “ser alegre”, “ser enojón” a fin de que se abra un espacio de confianza para preguntar y clarificar la situación que no me queda clara.

Desarrollo. Una vez entendida la tarea, se formarán parejas, idealmente entre chicos que no se conozcan bien o incluso haya conflicto, pondrán sus sillas frente a frente, elegirán quien es A y quien es B, y comenzarán el ejercicio, cada uno es libre de solicitar las 5 acciones para mejorar su relación, de compañeros, amigos, pares, etc.

Cierre. Una vez que ambos participaron, volverán a la plenaria, y el profesor les preguntará *¿cómo se sintieron hablando con su compañero o compañera?, ¿de qué se dieron cuenta? ¿había problemas de comunicación entre ustedes? ¿qué harás la próxima vez que no entiendas lo que te pide otra persona?* Para cerrar, le pedirá a los alumnos que repliquen el ejercicio en casa con al menos un miembro de la familia, puede ser Papá, Mamá, la Abuela, el Hermano o la hermana. Les recordará las reglas:

1. La pregunta variará de acuerdo al familiar con el que haga el ejercicio pero debe ser de la siguiente manera *¿cómo puedo ser un buen hijo, hermano, primo, nieto?* Pedirle a esa persona que le responda sinceramente a lo que le pregunte.
2. El alumno no podrá discutir lo que le digan, solo puede escribirlo literalmente y ESCUCHAR.
3. Una vez que ya están las 5 opciones entonces el alumno preguntará a su familiar hasta entender cada una de las opciones, siempre escuchando y anotando sin replicar a lo que su familiar le diga sino entendiendo el punto de vista del otro. Terminado el ejercicio, reflexionará *¿de qué se dio cuenta? ¿había problemas de comunicación?, entiende mejor a su familiar?* Y si quiere, al día siguiente lo compartirá con la clase.



SOBRE PRIMEROS AUXILIOS

87. ¿Necesito llamar al 9-1-1?

Dirigido a nivel: Primaria baja y primaria alta.

Objetivo. Identificar las situaciones en las que se debe llamar al 911 y que los estudiantes sepan qué decir al momento de llamar.

Materiales:

- Dado de emergencias (Anexo 48).
- Poster telefónico (Anexo 48).
- Duración: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comenzará haciendo las siguientes preguntas: *Si estamos en la cocina y tomamos algo caliente que nos lastima, ¿a quién podemos pedir ayuda? Si están en el recreo, ¿a quién deben dirigirse si ven que alguien se cae, le sale sangre y dice que le duele mucho? (que deben ir con algún profesor).* El docente explicará:

“Como pueden ver, si en la escuela pasa algo avisamos a un profesor, y si estamos en casa, le avisamos a alguno de nuestros papás o a un familiar mayor. Pero si no hay ningún adulto ¿a quién podemos llamar? ¡Al 9-1-1!”

Desarrollo. El docente pondrá el ejemplo de cuándo llamar y como marcar el 9-1-1 en el “poster telefónico” (Anexo 48). Les mostrará los dados de emergencias y les dirá que lancen uno, de caer una situación donde deben llamar al 9-1-1, se acercarán al “Poster telefónico” para marcar al 9-1-1. El profesor simulará ser el operador y hará las preguntas correspondientes:

- 9-1-1 ¿Cuál es su emergencia?
- ¿Qué fue lo que pasó?
- Dime tu nombre /edad/ y número telefónico.
- ¿Hay alguna persona adulta con ustedes?
- ¿Sabes el nombre de la persona /edad/ si tiene alguna enfermedad/toma algún medicamento?
- ¿Sabes cuál es tu dirección?
- ¿Qué hay cerca del lugar del accidente? / ¿Qué hay cerca de la escuela?
- Ok, no me cuelgues la ayuda va para allá y seguirá un interrogatorio de datos hasta que llegue la ambulancia.

Cierre. El docente felicitará a sus estudiantes por hacer las llamadas y recalcará la importancia de llamar al 9-1-1 únicamente en casos de emergencias, además les recordará cuáles son esas emergencias con algunos ejemplos. Les explicará que cuando llaman al 9-1-1 se convierten en héroes porque son parte de salvar una vida, para entender esto se proyectará el video: <https://www.youtube.com/watch?v=DEQVbYGEDEo>. Además de resumir los pasos, las diferentes opciones y recordar el número de emergencia.

Referencias.

- CellPhoneSally911. (4 de septiembre de 2012). Obtener ayuda es fácil. 7/05/2020, de CellPhoneSally911 Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=DEQVbYGEDEo>

88. Una llamada al 9-1-1

Dirigido a nivel: Preescolar.

Objetivo. Identificar el número de emergencias para hacer un uso adecuado del mismo.

Materiales:

- Poster telefónico (Anexo 48).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comenzará haciendo las siguientes preguntas: *Si estamos en la cocina y tomamos algo caliente que nos lastima, ¿a quién podemos pedir ayuda? Si están en el recreo, ¿a quién deben dirigirse si ven que alguien se cae, le sale sangre y dice que le duele mucho? (recalcar que deben ir con algún profesor).* El docente explicará:

“Como pueden ver, si en la escuela pasa algo avisamos a un profesor, y si estamos en casa, le avisamos a alguno de nuestros papás o a un familiar mayor. Pero si no hay ningún adulto ¿a quién podemos llamar? ¡Al 9-1-1!”

Desarrollo. El profesor les pondrá el video” ¿Saben nuestros niños cómo llamar al 107 / 911?” (Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=X1gLQItZ5m4>) y posteriormente el video “Pepe 911 Prevención del delito”:, <https://youtu.be/HwmWuuVeevw>). Explicará a los estudiantes que cuando sea posible tendrán que pedirle a un adulto que haga la llamada al 9-1-1, porque pedirán diferentes datos, pero si necesitan llamar ellos solos deberán saber qué decir. *¿Quieren escuchar lo que les preguntan?*





- Bueno, 9-1-1 emergencias.
- Dime ¿Cuál es su emergencia?
- ¿Cómo sabes que es un accidente?
- ¿Hay alguna persona adulta con ustedes?
- ¿Sabes cuál es el nombre de la escuela? / ¿Sabes cuál es tu dirección?
- Estoy anotando los datos que me dan, ¿Qué hay cerca del lugar del accidente? / ¿Qué hay cerca de la escuela?
- Ok, les pediré que mantengan la calma, una emergencia no pasa a diario, han hecho lo correcto al llamar, la ayuda va para allá.

Una vez que escuchen las preguntas que se hacen, los estudiantes pasarán únicamente a marcar el 9-1-1 en el “poster telefónico”.

Cierre. El profesor les dirá que es importante que sepan de memoria cuál es la dirección de su casa y la de su escuela para que puedan pedir ayuda en caso de que no haya un adulto cerca de ellos. Para terminar, les pedirá que canten la canción que les enseñó una vez más.

Referencias.

- PRE Salud Capacitación. (5 de julio de 2017). ¿Sabes los niños como llamar al 107/911. 7/05/2020, de PRE Salud Capacitación Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=X1gLQItZ5m4>.
- Saray Cinco. (27 de julio de 2017). Pepe 911 Prevención delito. 7/05/2020, de Saray Cinco Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=HwmWuuVeevw&feature=youtu.be>

89. Broma y emergencia

Dirigido a nivel: Secundaria.

Objetivo. Reconocer la importancia de no realizar llamadas de broma al 9-1-1.

Materiales:

- 4 teléfonos de juguete.
- Tarjetas con las situaciones de emergencia.
- Cartel 9-1-1 (Anexo 49).

Duración de la actividad: 10 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio: El facilitador escribirá o mostrará la imagen alusiva al 9-1-1 y realizará las preguntas: ¿saben para qué sirve?, ¿en qué momentos deben llamar a este número? Con base en las respuestas de los estudiantes, indicará la importancia de identificar las situaciones en las que debe llamar al 9-1-1.

Desarrollo. El docente formará 5 equipos, un equipo de 3 integrantes y el resto de los equipos con un número similar de integrantes. El equipo de 3 integrantes representará a operadores del 9-1-1, para ello se les dará una hoja que contenga las preguntas que debe realizar y las indicaciones para contestar y cerrar la llamada correctamente. A los otros cuatro equipos se les dará una tarjeta con diferentes situaciones de emergencia (Anexo 49): (1) atragantamiento, (2) incendio, (3) accidente automovilístico y (4) bromista.

Cierre. Se les indicará los pasos correctos a seguir para realizar una llamada de emergencia y se les preguntará sobre la llamada que realizó cada equipo. Se les pedirá debatir sobre lo importante que es no realizar llamadas de bromas o de falsa alarma al 9-1-1, para esto pondrán ejemplos de las llamadas que algunas personas suelen hacer al número de emergencias: llamar porque un ave se atoro en una reja de su casa, llamar porque se acabó la comida de su mascota, entre otras. Verán el siguiente video y lo comentarán: <https://www.youtube.com/watch?v=GT5onBnWphQ>. Finalmente, se podría solicitar que hagan un cartel relacionado a lo aprendido para que puedan compartir la información con compañeros de otros salones.

Referencias.

- Brain Time. (20 de octubre de 2018). ¡5 llamadas graciosas al 911 hechas por niños!. 7/05/2020, de Brain Time Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=GT5onBnWphQ>

90. ¿Cómo atiende una quemadura?

Dirigido a nivel: Primaria alta y secundaria.

Objetivo. Identificar las clasificaciones de quemaduras y los primeros auxilios que se les puede aplicar.

Materiales:

- Tabla, plastilina de colores.
- Resistol.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. Previo a la clase solicitará los materiales. El profesor pondrá el video “Quemaduras: Clasificación y tratamiento” (enlace: <https://youtu.be/d10QJeD2dsU>). El profesor preguntará: *¿quién ha seguido estas indicaciones?, ¿cuál es la recomendación principal?, ¿cuál es el error que hay en el video?* Retroalimentará que el uso del ungüento y analgésicos es sólo en caso de que un médico lo indique.





Desarrollo. El profesor les pedirá a sus estudiantes que se junten en equipos de 3 a 4 estudiantes y construyan la maqueta por cada una de las quemaduras de cada uno de los grados como se muestra en el vídeo. Una vez que se hayan construido las esculturas y sean reforzadas con Resistol. El profesor les pedirá a los tres equipos que terminen primero que representen de forma de mímica cómo deben actuar frente a una quemadura por calor de primer, segundo y tercer/cuarto grado en el orden de selección de equipos.

Cierre. El profesor dará una retroalimentación respecto a la forma de actuar frente a una quemadura por calor, las razones por las cuales se debe o no realizar una acción, si la extensión del cuerpo es pequeña se debe enfriar con agua corriente a las quemaduras de primero o segundo grado para detener el daño a los tejidos. Les pedirá que la escultura la utilicen para hacer un vídeo explicando las clasificaciones de quemaduras y para añadir cómo realizar el enfriamiento de una quemadura, así como en qué casos es necesario solicitar la ayuda de los cuerpos de emergencia.

Referencias.

- Nucleus MedicarMedia. (19 de abril de 2012). Quemaduras: clasificación y tratamiento. 7/05/2020, de Nucleus MedicarMedia Sitio web: <https://youtu.be/d1OQJeD2dsU>

91. Contener una hemorragia

Dirigido a nivel: Primaria alta y secundaria.

Objetivo. Practicar la técnica para contener una hemorragia.

Materiales:

- Cátsup o sangre falsa.
- Guantes de látex.
- Toallas sanitarias.
- Protocolo para la atención de Hemorragias (Anexo 50).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor preguntará a sus estudiantes: *¿alguna vez se han cortado al caer?, ¿conocen los tipos de hemorragias?, ¿llamaron a un equipo de emergencias?, ¿conocen el protocolo de hemorragias?* El profesor retroalimentará su participación indicando el protocolo y los tipos de hemorragia, utilizando el tríptico del Anexo 50.

Desarrollo. Los estudiantes formarán parejas y tendrán que definir quién será el número 1 y quién el número 2. El número uno se dedicará a pintar a su pareja una herida en alguna parte de su brazo. Conforme vayan terminando la representación de la herida, se les pedirá que pasen a mostrar cómo detendrían el sangrado. Los

compañeros y el profesor harán comentarios respecto a la técnica, el profesor cuidará que los estudiantes utilicen una toalla sanitaria. De igual forma pondrá el ejemplo cada que haya un error en el protocolo.

Cierre. El profesor les pedirá a los estudiantes que su botiquín de primeros auxilios cuente con todos los materiales que se están utilizando, preguntará: *¿por qué es importante el uso de guantes?, ¿en qué casos se utiliza las vendas?, ¿qué hacer en caso de una hemorragia aún más profunda?*

92. Lavar una herida

Dirigido a nivel: Primaria alta y secundaria.

Objetivo. Identificar y aplicar la técnica de lavado de heridas superficiales.

Materiales:

- Fichas de imágenes (Anexo 51).
- Gasas estériles y no estériles de 10 cm²
- Jabón líquido.
- Cátsup o sangre artificial.
- Tierra.
- Botella de agua de 200 ml.
- Una tapa de botella para agua con una perforación al centro de un clavo mediano.
- Cinta Micropore.
- Bolígrafo.
- Tijeras.
- Guantes de látex o nitrilo.
- Lentes de seguridad.
- Cubre bocas sencillo.
- 1 bolsa pequeña de plástico de color rojo.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor mostrará imágenes de los tipos de heridas superficiales que existen (Anexo 50) y preguntará: *¿en algún momento se han lastimado?, ¿han visto que hay pequeños objetos en la herida?, ¿la han limpiado?, ¿cómo la han limpiado?* El profesor escuchará a los estudiantes y retroalimentará su participación.

Desarrollo. El profesor pedirá a sus alumnos que formen parejas, desempeñarán el rol de brigadista y herido por turnos teniendo cuidado. Dibujarán una pequeña





herida en el antebrazo de su compañero o compañera, mezclarán un poco de cátsup con tierra y lo embarrarán en la herida, pondrán un poco más de cátsup en ella.

El brigadista se colocará su equipo de protección personal (guantes, lentes y cubre boca), con cuidado sujetará el antebrazo de su compañero o compañera y dejará la herida de modo que pueda verla bien, tomará la botella con la tapa perforada previamente puesta y lanzará chorritos de agua a presión para remover la tierra de la herida. Luego tomará una gasa no estéril, le pondrá un poco de jabón líquido y la frotará firmemente en la herida, del centro hacia afuera girando la gasa en espiral, procurando que un segmento de la gasa no pase dos veces por el mismo punto para hacer una descontaminación efectiva; repetirá esto hasta que no quede cátsup ni tierra en la herida.

Volverá a lavar con agua, secará con otra gasa no estéril el contorno de la herida, aplicará antiséptico alrededor de la herida. Si los bordes están separados, cortará moños de cinta micropore, hará vendoteles (Anexo 51) con una mano cerrará los bordes y con la otra lo colocará. Las tijeras se lavarán previamente con antiséptico y cubrirá con una gasa estéril, procurando que la cinta solo cubra dos de los lados de la gasa. Si el supuesto de la herida fue un objeto oxidado, entonces se dejará al descubierto.

Todo el material de desecho se colocará en la bolsa roja y se anudará para desecharlo. Verificarán que el aula y el mobiliario queden limpios.

Cierre. El profesor les pedirá a sus alumnos que recojan los utensilios y quien desee donarlos los integrará en la Mochila de emergencia del salón.

93. Se atora mi comida

Dirigido a nivel: Primaria y secundaria.

Objetivo. Aprender y aplicar la maniobra de desobstrucción.

Materiales:

- Proyector.
- Laptop.
- Muñeca de trapo o peluche del tamaño de un bebé.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor comenzará preguntando: *¿alguna vez se les ha atorado algo en la garganta mientras comen?, ¿qué hicieron cuando ocurrió?* El profesor les dará indicaciones para prevenir que se atraganten: comer lentamente y masticar bien los alimentos, procurar no introducir objetos pequeños a su boca como pelotas.

Desarrollo. El profesor indicará que cuando una persona se está atragantando se le llama Obstrucción de la Vía Aérea por Cuerpo Extraño (OVACE) con un objeto o un alimento. La OVACE puede ser:

- Parcial. La persona NO PUEDE HABLAR, pero si emite sonidos y puede toser.
- Total. La persona NO PUEDE HABLAR, tampoco emite sonido y lleva las manos a la garganta en señal de signo universal de asfixia.

Si la persona puede hablar, su vida no está en peligro ya que la vía aérea no está obstruida.

El profesor con ayuda de los videos “Maniobra en niños y bebés”; liga: <https://www.youtube.com/watch?v=NaWS6jnJRLY> y “Maniobra en adultos”; liga: <https://www.youtube.com/watch?v=-iOrFgj9t5w>, explicará paso a paso a los alumnos como aplicar la maniobra de desobstrucción.

Los alumnos formarán parejas, unos serán A y otros B. Practicarán paso a paso la maniobra de desobstrucción parcial y total, primero A será víctima y B rescatador y viceversa. Una vez practicada la técnica de niño (1 a 9 años) y adulto (9 años en adelante), practicarán la técnica para bebé con la muñeca de trapo o el peluche.

Al final comentarán sus impresiones sobre la importancia de detectar y ayudar a una persona que se está atragantando.

Cierre. Finalmente, el profesor realizará preguntas para reforzar los aprendizajes: *¿qué es la OVACE?, ¿cómo es la maniobra?* Felicitará a todos los estudiantes por su actividad.

Referencias.

- Asociación Americana del Corazón (AHA). (10 de noviembre de 2018). OVACE pediátrico y lactantes. 7/05/2020, de Juan Balvoa Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=NaWS6jnJRLY>
- Dr. Rawdy. (21 de octubre de 2017). OVACE adulto. 7/05/2020, de Dr. Rawdy Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=-iOrFgj9t5w>





94. Técnica Veo Escucho y Siento

Dirigido a nivel: Primaria alta y secundaria.

Objetivo. Reconocer los pasos de la técnica V.E.S. (Veo, Escucho y Siento).

Materiales:

- Imágenes guía (Anexo 52).
- Pantalón deportivo o cómodo obligatorio para las niñas.

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les preguntará a sus estudiantes: *¿han visto a alguna persona desmayada?, ¿cómo reaccionaron?, ¿qué se tiene que hacer?, ¿cómo podría verificarse que se encuentra respirando?, ¿si tuvieran que hacerlo como sería?* El profesor escuchará a los estudiantes y retroalimentará su participación.

Desarrollo. El profesor dividirá al grupo en parejas y les mostrará las imágenes comparativas (Anexo 52) para que seleccionen aquellas que son correctas, de tal modo que vaya explicando la posición de trabajo: *hincados a la altura del tronco y los hombros realizando abriendo la vía aérea, colocando la mano que está cerca de la cabeza en la frente del lesionado y los dedos índice y medio de la otra mano en el hueso del mentón, empujarán la cabeza hacia atrás para lograr una hiperextensión del cuello (mayores de 9 años) el acercamiento con el oído a la altura de su boca, fijando la mirada en el pecho y estómago para distinguir el movimiento torácico externo;* de tal modo que pueda ver el movimiento respiratorio, escuchar y sentir el paso del aire en su oreja.

También solicitará a los alumnos se hinquen y observen el pecho del compañero que simula ser la víctima y les pedirá que aguanten la respiración un momento para que sus compañeros noten la diferencia al ausentarse el movimiento. Las parejas invertirán posiciones y se repetirá la práctica

Cierre. El profesor felicitará a los alumnos por el buen desempeño de la práctica y realizará una reflexión sobre la utilidad y alcances de esta técnica a partir de las siguientes preguntas: *¿Por qué es útil está técnica? ¿Qué nos permite prevenir? ¿En qué situación la usarían?* Es importante explicarle a los alumnos que esta técnica es importante para ayudar a una persona que no respira por sí sola y el paso previo para proporcionar respiraciones de emergencia a través de una barrera para Reanimación Cardio Pulmonar que aprenderán más adelante.

Referencia.

- Cruz Roja Bizkaia. (5 de noviembre 2011). Maniobra frente - mentón. Abrir la vía aérea en personas inconscientes. 7/05/2020, de Cruz Roja Bizkaia Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=S7-CeEzcfwg>

95. ¿Cómo sé que late mi corazón?

Dirigido a nivel: Primaria alta y secundaria.

Objetivo. Aprender a tomar el pulso carotídeo y el pulso radial para identificar si el corazón de la persona late en el caso de una urgencia.

Materiales:

- Reloj con segundero o cronómetro.
- Representación (Anexo 53).

Duración de la actividad: 10 a 15 minutos.

Descripción de la actividad.

Inicio. El profesor les explicará a los alumnos y alumnas la importancia de este Signo Vital ya que indica que nuestro corazón está latiendo. Comentará la diferencia entre las venas, que aportan el retorno de la sangre hacia el corazón y las arterias, que son las que llevan la sangre oxigenada al cuerpo. Les preguntará a sus estudiantes: *¿han intentado tomar el pulso?, ¿cómo se hace?, ¿sienten el latido distal del corazón?* El profesor demostrará cómo se puede tomar el pulso carotídeo y radial.

Desarrollo. El profesor con apoyo del video: “Cómo tomar el pulso: primeros auxilios” de la liga; <https://www.youtube.com/watch?v=sJ0l9ccgBvI> les pedirá que doblen uno de sus brazos y observen su muñeca, y levanten su pulgar, les indicará que coloquen las yemas de sus dedos índice y medio en el ángulo de su muñeca cerca del pulgar; explicará por qué no deben usar el pulgar (tiene pulsación propia).

Con uso del cronómetro o reloj con segundero, comenzarán a contar por 30 segundos el número de pulsos que tuvieron, esto lo multiplicarán por 2 para conocer el valor de sus pulsaciones por minuto. Luego, pedirá que ubiquen su arteria carótida en cualquiera de los lados del cuello, localizando el cartílago cricoides (manzana de adán, la tráquea) en la parte frontal de la garganta y dando dos pequeños pasos hacia la oreja, con los mismos dedos, repetirán el conteo. Posteriormente, pedirá que se junten en parejas y se tomen el pulso mutuamente, primero el radial, el cual se usa para pacientes conscientes (despiertos) y carotídeo (en pacientes inconscientes /desmayados) a partir de 1 año de edad. Comentarán sus resultados y les preguntará en qué tipo de situaciones podrían tomarse el pulso y qué puede alterarlo (ejercicio, excitación, estrés, sueño, salud).

Cierre. El profesor felicitará a los estudiantes y retroalimentará su ejercicio. Les explicará que una variación de la frecuencia cardíaca en su pulso puede ser signo de alerta para que acudan a un servicio de urgencias o soliciten una ambulancia al 9-1-1

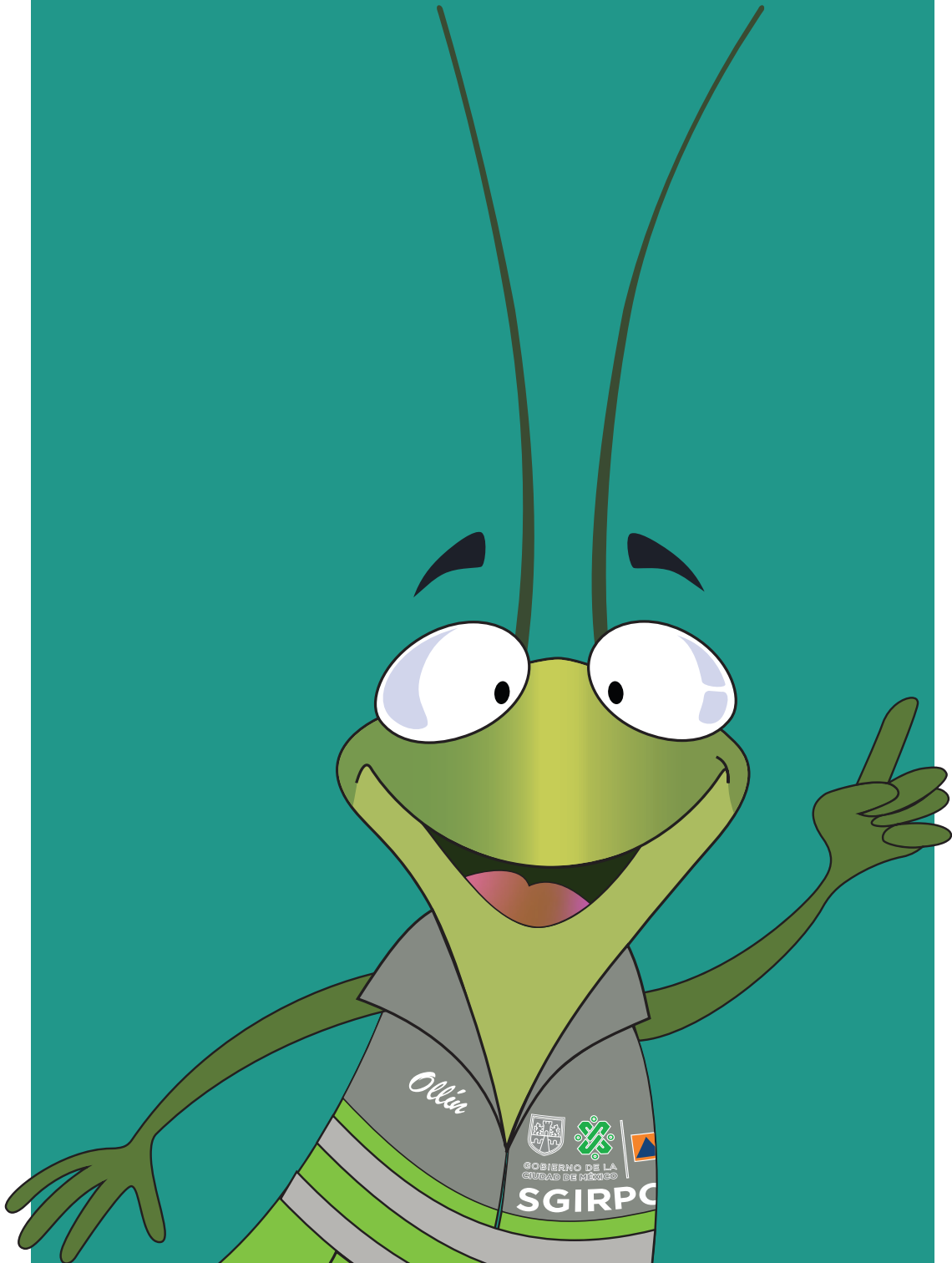
Referencia.

- Videologías. (2013, julio 7). Cómo tomar el pulso: primeros auxilios. 7/05/2020, de eHowEspañol Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=sJ0l9ccgBvI>

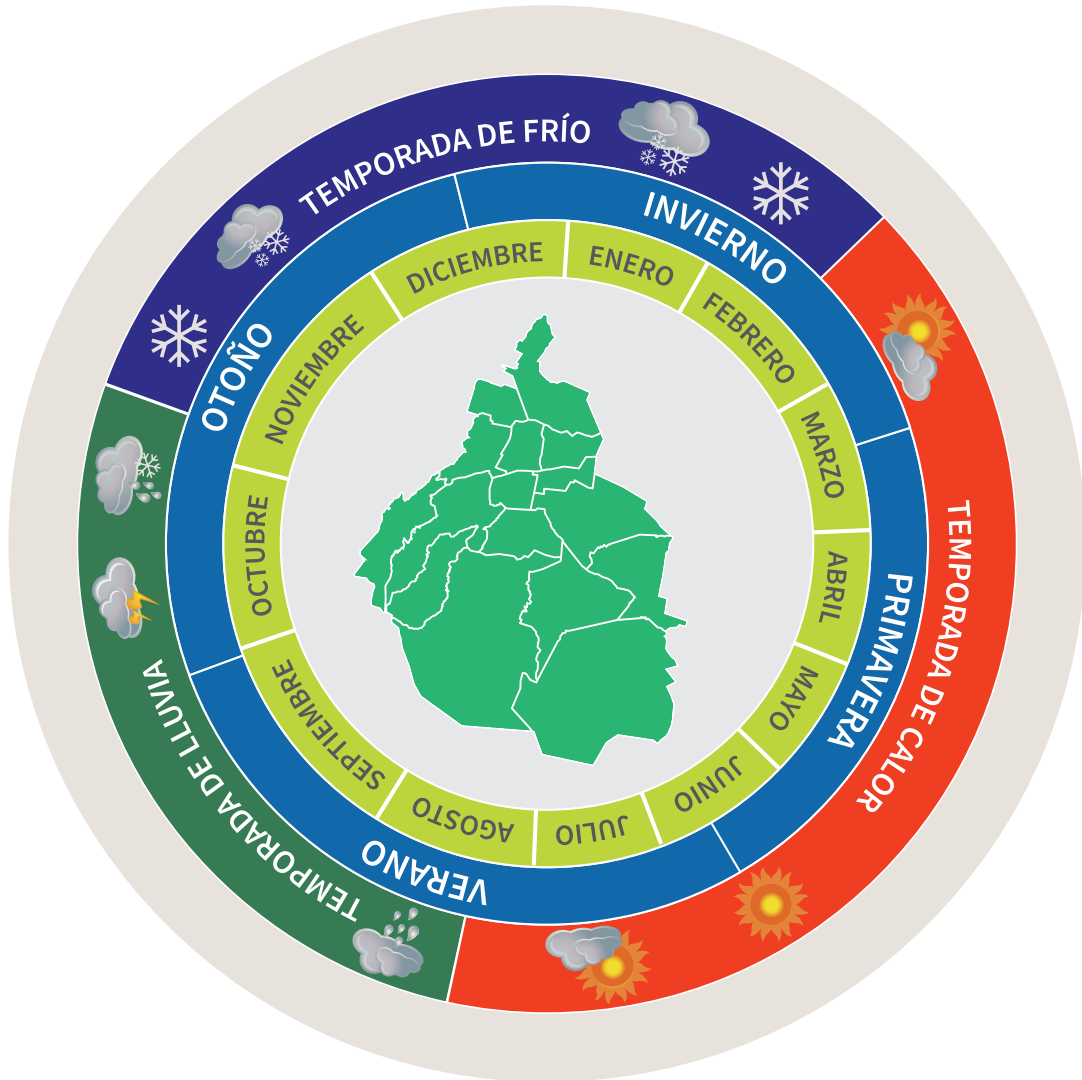




ANEXOS



Anexo 1. Círculo Estacional





Anexo 2. Sociodrama de equipos

Fichas de identificación de equipo:



Equipo Cerrado

No dejan participar a otros, son individualistas, exclusivistas y egoístas. No admiten ninguna iniciativa que no venga de ellos.

Equipo Cianuro

Tienen una actitud crítica destructiva, es decir nada les parece bueno. Tienen envidia a los demás y no participan en nada porque no les parece importante.

Equipo Montón

Unidos sin ningún interés porque cada uno busca lo suyo; se sienten marginados y no se ayudan entre sí. No generan acuerdos, no se entusiasman y no dan soluciones; todos les parece complicado y difícil.

Equipo Integrado

Colaboran y hay amistad sincera; aceptan las iniciativas de otros, les interesa ayudar, buscan el bien del grupo en general, están abiertos a quién quiera participar.





Anexo 3. Tesoro de Valores

	Armonía	
Humildad	Belleza	Felicidad
Gracia	Unida	Sencillez
Amor	Obediencia	Levedad
Misericordia	Tolerancia	Alegría
Flexibilidad	Generosidad	Humor
Suavidad	Contentamiento	Serenidad
Perdón	Amabilidad	Entrega
Compasión	Espontaneidad	Paciencia
Creatividad	Felicidad	Sanación
Satisfacción	Consideración	Apreciación
Benevolencia	Dulzura	Bondad





< recorta aquí

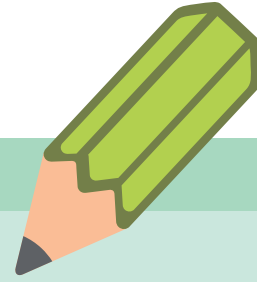
	Diciplina	
Lealtad	Pureza	Comprensión
Liberad	Cooperación	Comunicación
Poder espiritual	Equilibrio	Caridad
Verdad	Estabilidad	Valentía
Madurez	Honestidad	Silencio
Positivo	Confianza	Respeto
Propósito	Tranformacón	Paz
Equilibrio	Sabiduría	Concentración
Introversión	Apertura	Justicia
Integridad	Atención	Entusiasmo
Determinación	Responsabilidad	Autorrespeto





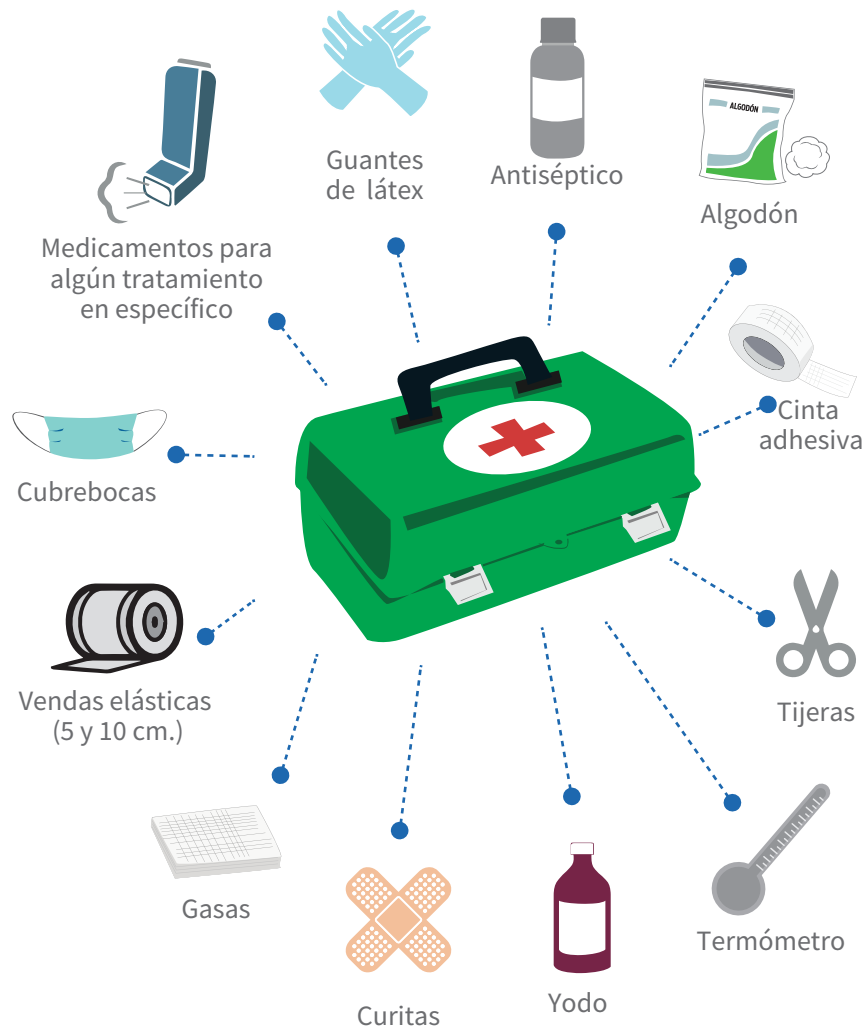


Anexo 4. Frases Incompletas



1. Cuando estoy callado en un grupo me siento.....
2. Cuando alguien está enojado conmigo me siento.....
3. Cuando estoy con una persona y no me habla me siento
4. Cuando escucho la alerta sísmica me siento
5. Cuando me critican me siento
6. Cuando alguien está conmigo llorando me siento
7. Cuando veo a alguien lesionado me siento
8. Cuando me insultan me siento
9. Cuando digo un cumplido a alguien me siento
10. Cuando escucho sobre un accidente me siento
11. Cuando me dicen un cumplido me siento
12. Cuando soy injusto me siento
13. Cuando alguien es injusto conmigo me siento
14. Cuando veo alguien solo me siento
15. Cuando estoy solo en casa me siento
16. Cuando no me invitan a jugar me siento
17. Cuando no dejan jugar a alguien me siento
18. Cuando insultan a alguien me siento
19. Cuando recibo un regalo me siento
20. Cuando doy un regalo me siento
21. Cuando me felicitan me siento
22. Cuando felicito a alguien me siento
23. Cuando me abraza mi familia me siento
24. Cuando doy un beso mamá o papá me siento
25. Cuando me dejan en visto me siento

Anexo 5. El Osito Albear

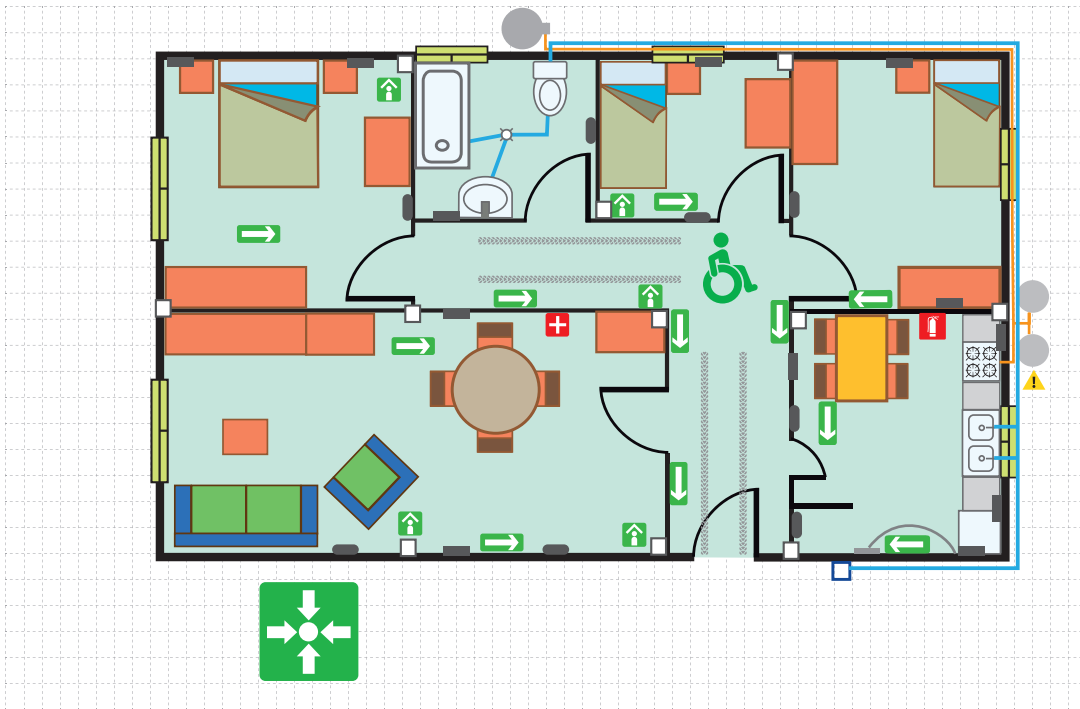













Cuento del Osito Albear.

Yo vivo en un bosque hermoso lleno de árboles, ríos y flores. Vivo con mi familia de ositos, soy el más pequeño de mis hermanos y me llamo Albear. Soy muy tierno como pueden ver y me gusta siempre jugar. En mi casa, vamos evitando pegarnos con todas las ramas y raíces que estorbaban cuando caminamos; mis papás ya están muy acostumbrados y nunca se pegan ni se caen, mis hermanos siempre tienen mucho cuidado.

¡Hoy es mi cumpleaños y todos mis amigos llegaron a mi fiesta! Junto a mis amigos venados, conejos, pajaritos y tigres, empezamos a jugar atrapadas. Yo fui el primero en atrapar, corría como tigre, iba esquivando cada rama que me encontraba, y a toda velocidad y con todas mis fuerzas seguía persiguiéndolos. Pero no me di cuenta que había una raíz en mi camino; di una o dos vueltas antes de caer sobre mi bracito, me dolió mucho, me pegué en mi cabecita, todos mis amigos me preguntaron cómo estaba. Mi mamá vio que podía mover bien mi bracito y fuimos a ver a un doctor. Afortunadamente solo necesitaré esta venda unos días y ya podré jugar de nuevo con mis amigos.

Anexo 6. La Casita de Albear

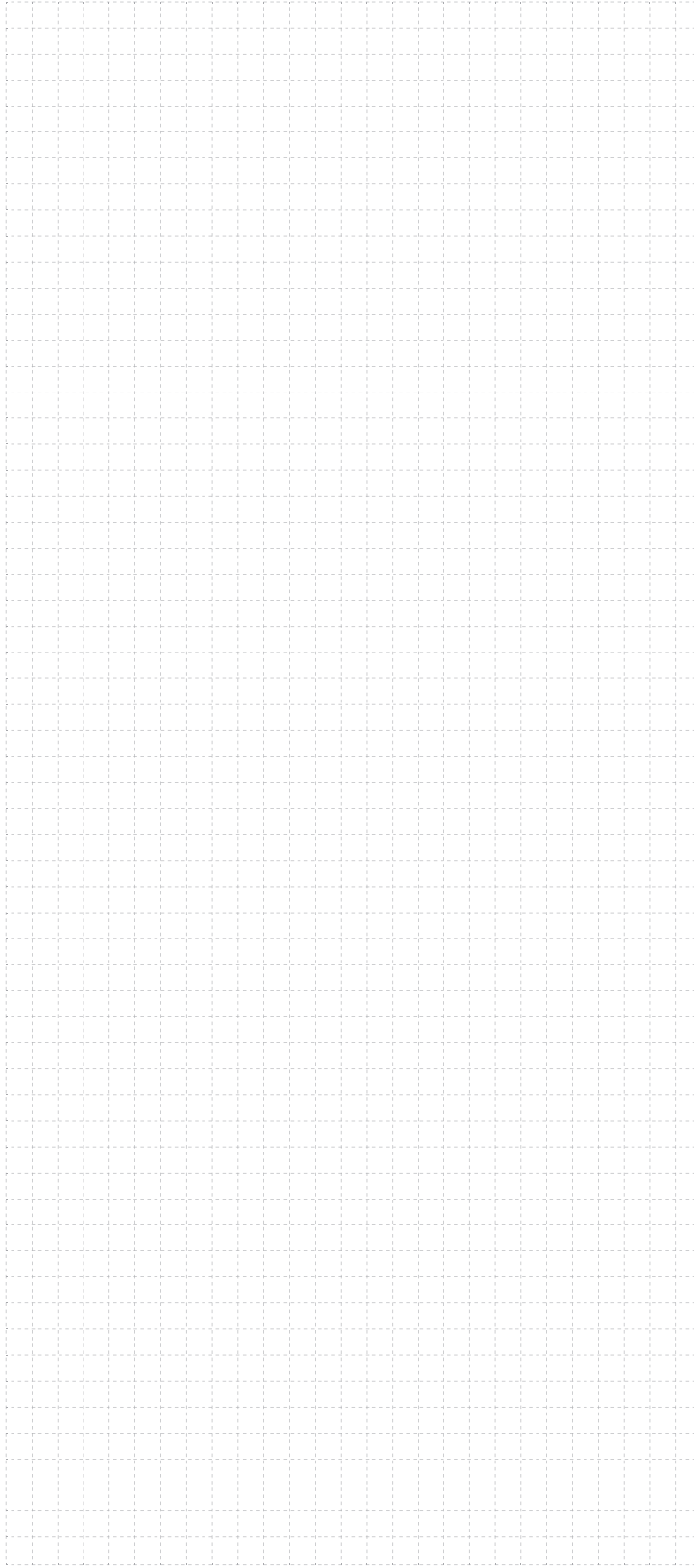


- | | | |
|---|--|---|
|  Extintor |  Instalación de luz |  Punto de reunión |
|  Botiquín |  Apagadores  Contactos |  Zona de menor riesgo |
|  Precaución de materiales inflamables y/o combustibles |  Instalación de gas |  Ruta de evacuación |
| |  Instalación de agua | |



Plano del inmueble

A continuación toda la familia se reunirá y dibujará su hogar al interior y exterior para que identifiquen dónde se encuentran las instalaciones de luz, agua y de gas, así como las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión, etcétera.



Extintor



Botiquín

⚠️ Precaución de materiales inflamables y/o combustibles

— Instalación de luz

— Instalación de gas

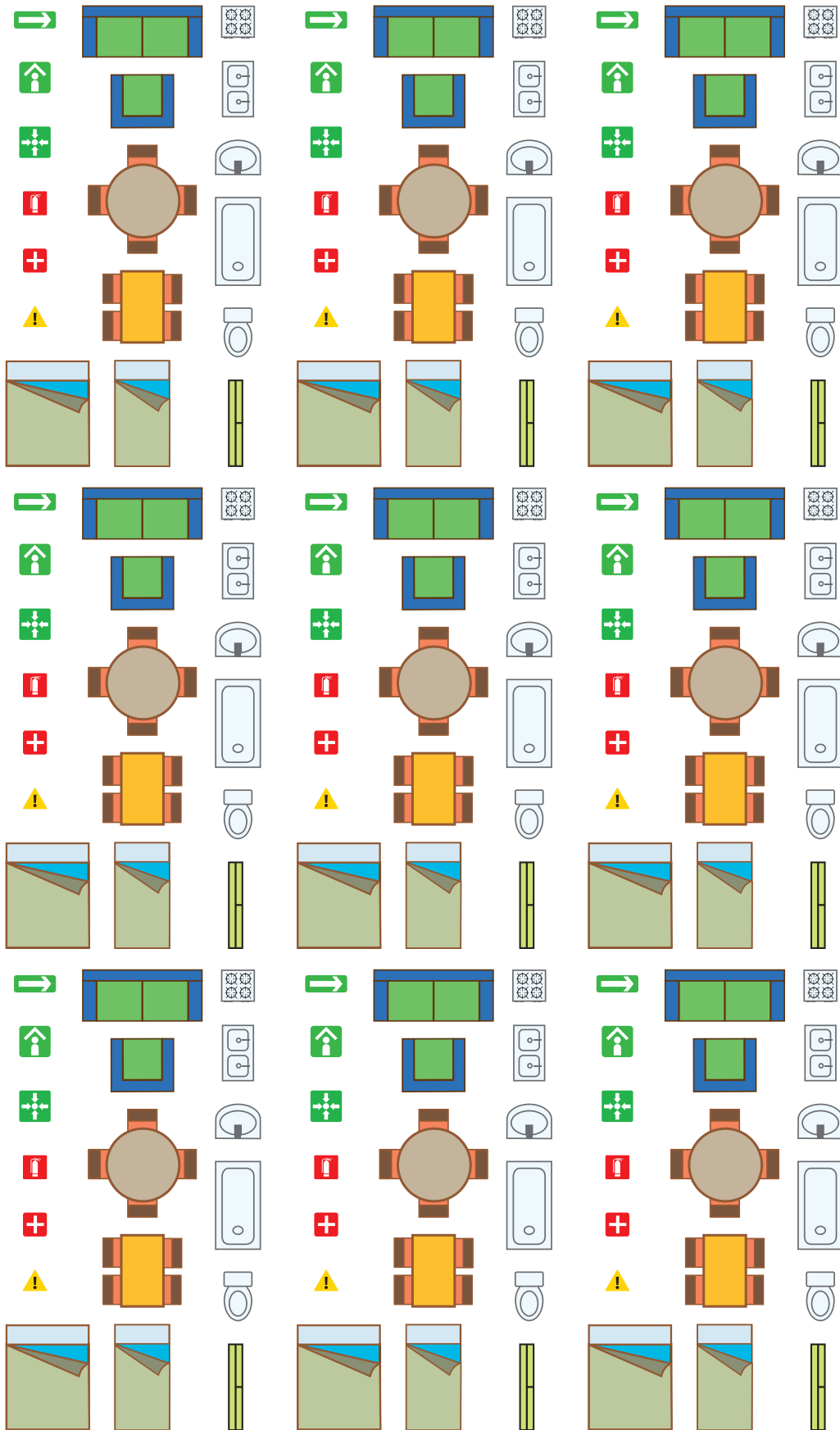
— Instalación de agua



Zona de menor riesgo



Ruta de evacuación







Anexo 7. Bolsitas de Vida

< recorta aquí





Anexo 8. El censo de mi familia

Datos generales de la familia

Instrucciones: Llena los espacios con la información de tu familia.

Número de habitantes:

Personas adultas

Infantes

Teléfonos

/

Responsable del Plan Familiar

Nombre

Mamá Papá Hija

Hijo Otro

Foto opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Foto opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico







Datos generales de la familia


Foto
opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico


Foto
opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico


Foto
opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico


Foto
opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico





Datos generales de la familia


Foto
opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico


Foto
opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico


Foto
opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico


Foto
opcional

Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico





Datos generales de tus animales de compañía

Instrucciones: Llena los espacios con los datos correspondientes.


 Nombre
 Edad
 Raza
 Macho | Hembra
 No. de registro


 Nombre
 Edad
 Raza
 Macho | Hembra
 No. de registro


 Nombre
 Edad
 Raza
 Macho | Hembra
 No. de registro


 Nombre
 Edad
 Raza
 Macho | Hembra
 No. de registro





Anexo 9. ¿Quiénes somos?



Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Equipo



Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Equipo



Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Equipo



Nombre

Edad Tipo sanguíneo:

Parentesco

Enfermedad/Alergias

Teléfono de contacto

Correo electrónico

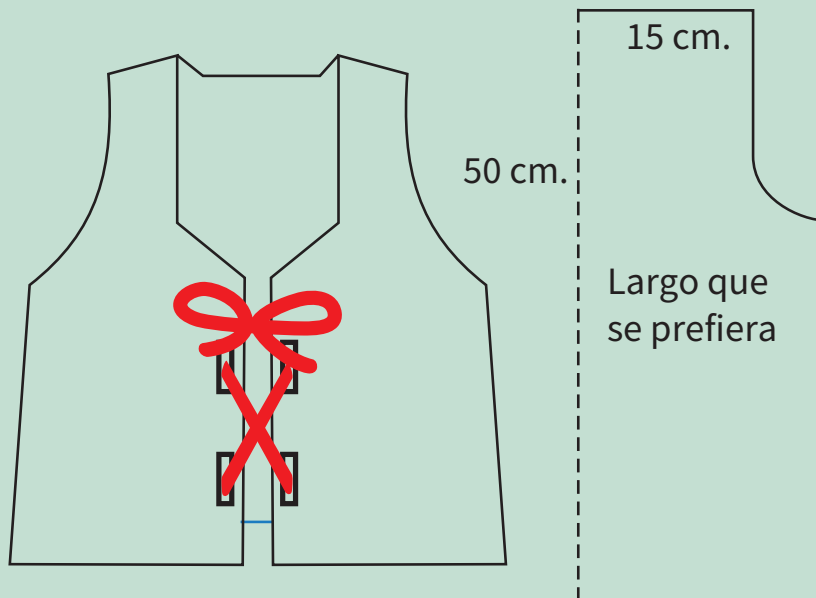
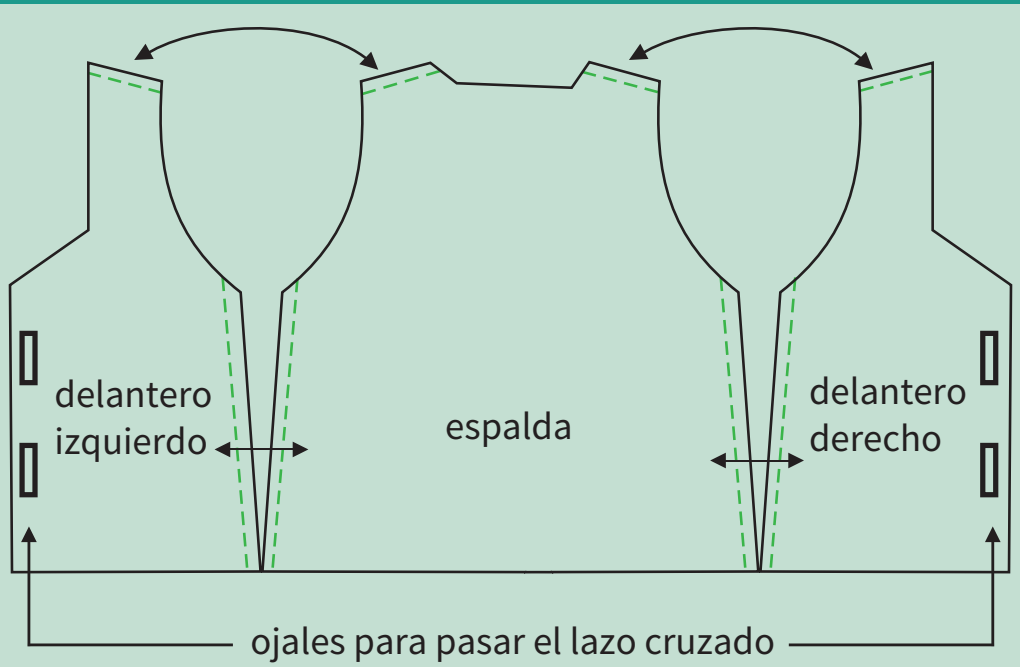
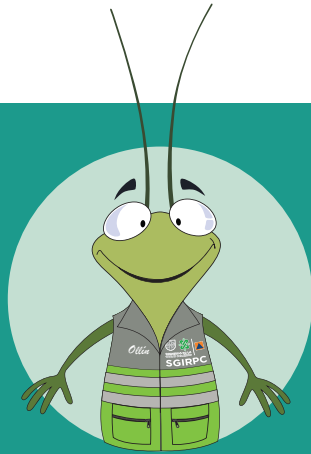
Equipo





Anexo 10. Paseando por mi escuela

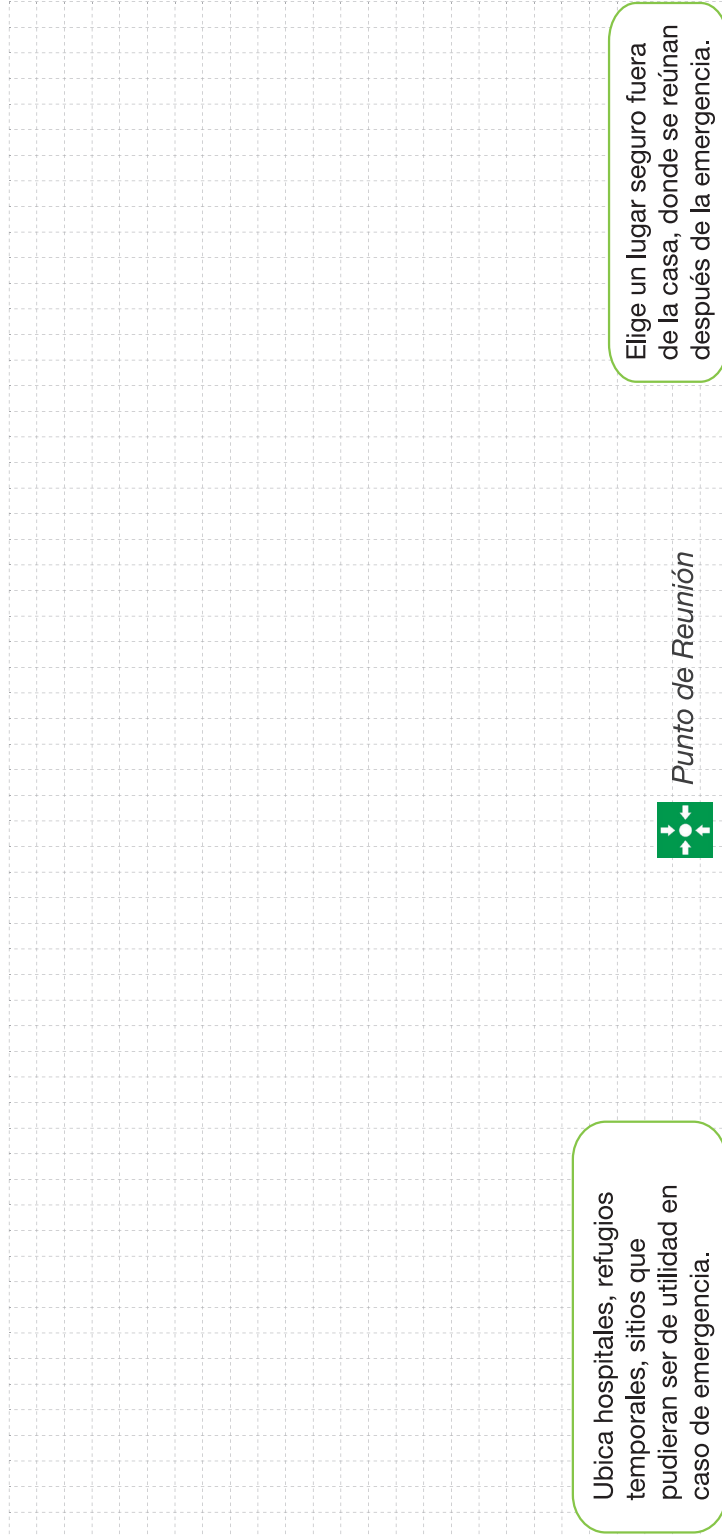
Vulnerabilidad	Observación
	
	
	
	
	
	
	
	




Anexo 11. Donde estoy, riesgos externos

Riesgos externos y punto de reunión

Al exterior dibuja tu hogar en relación a elementos potencialmente peligrosos como construcciones, gasolineras, barrancas, árboles y postes en mal estado, fábricas, etc.



Ubica hospitales, refugios temporales, sitios que pudieran ser de utilidad en caso de emergencia.

 Punto de Reunión

Elige un lugar seguro fuera de la casa, donde se reúnan después de la emergencia.











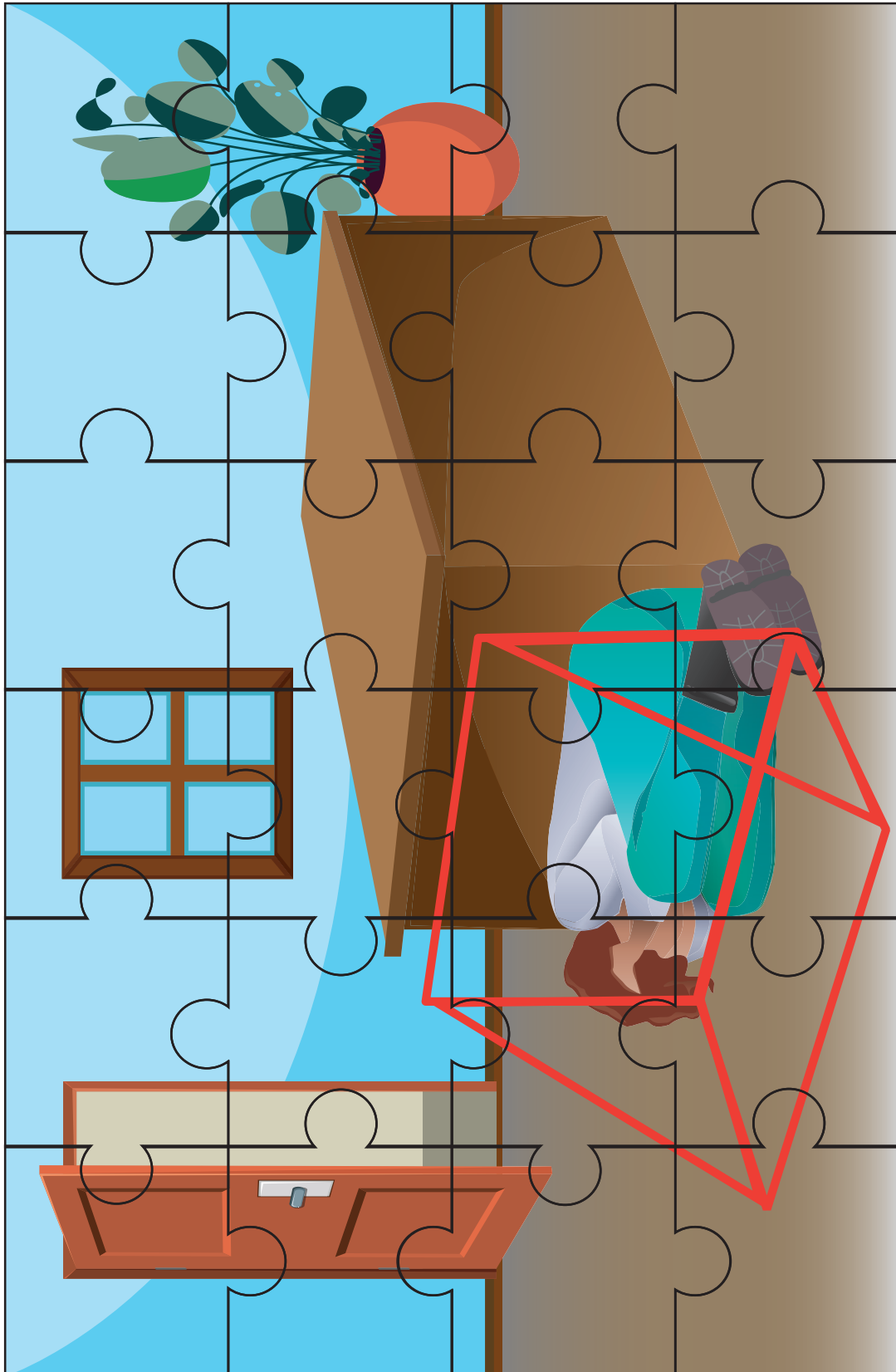
Anexo 12. Los riesgos de mi hogar



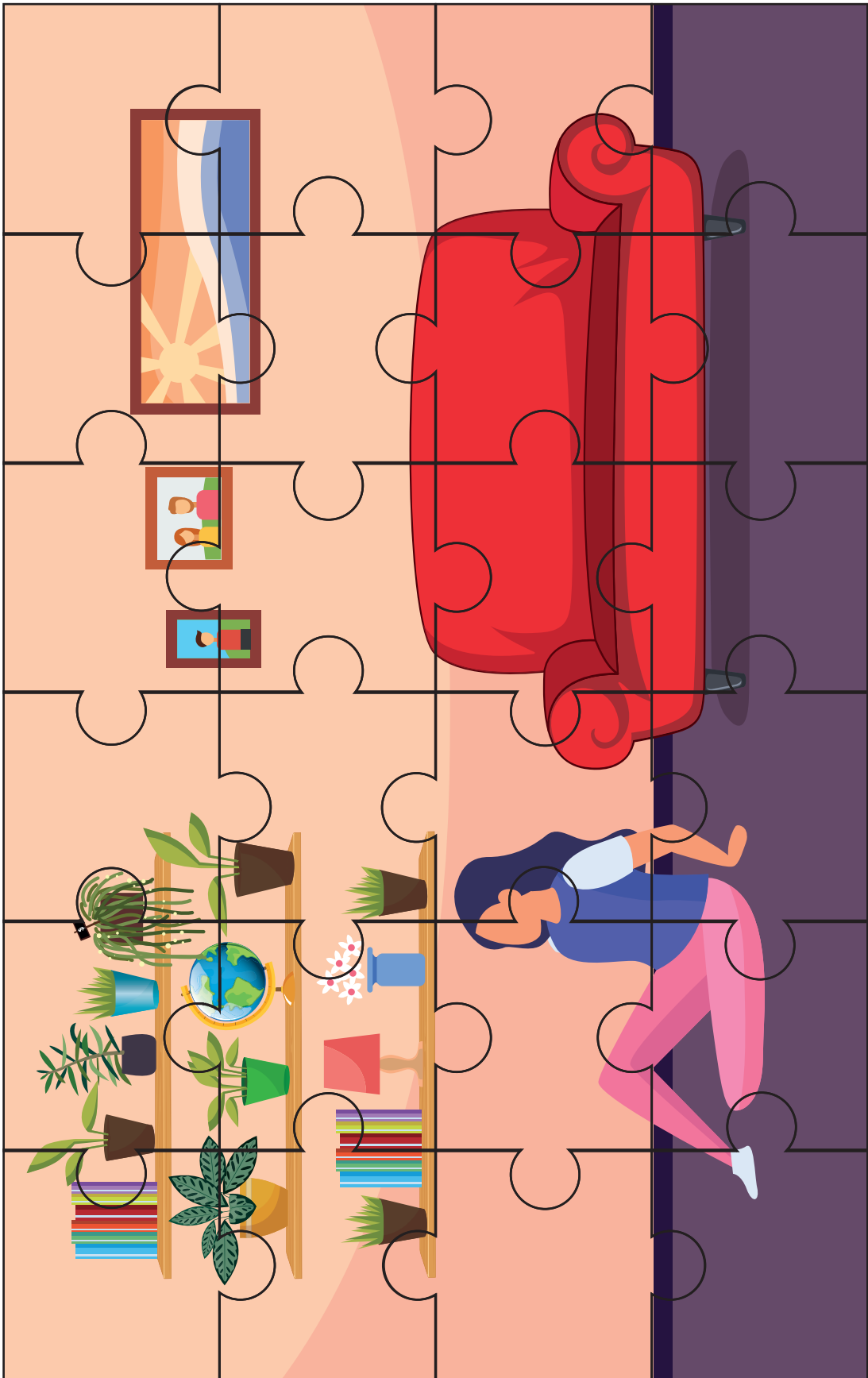




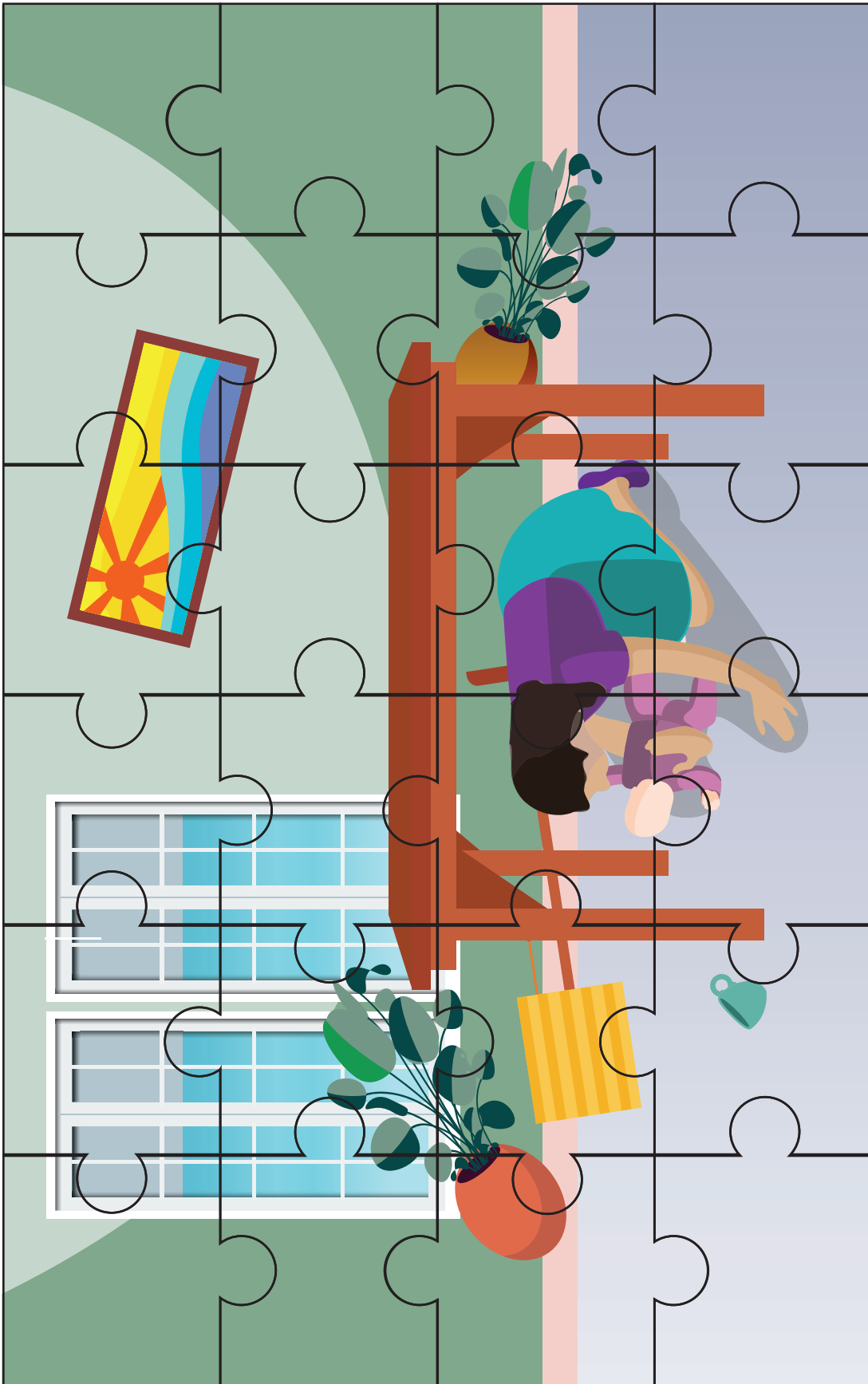
Anexo 13. En dónde y cómo me repliego



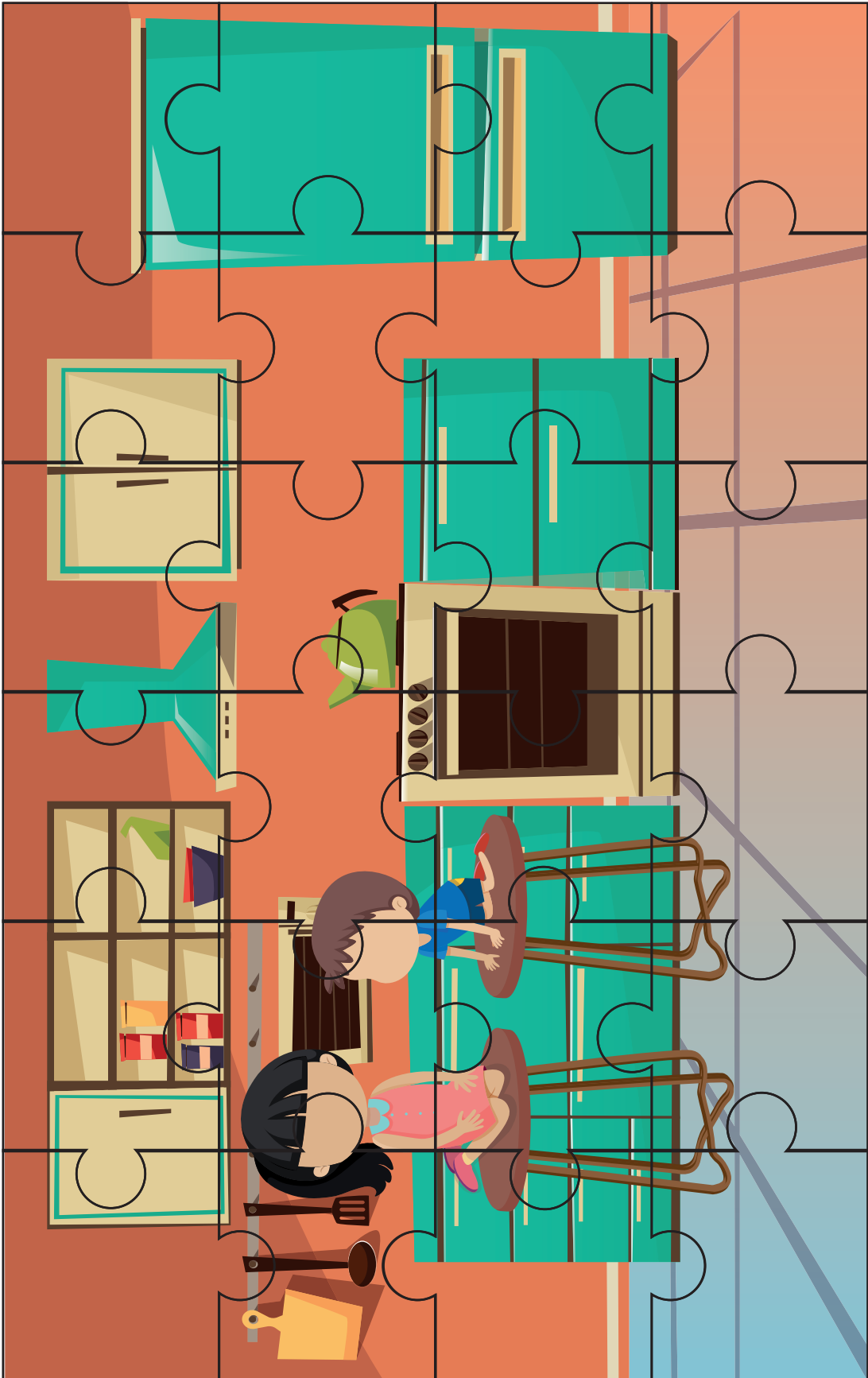




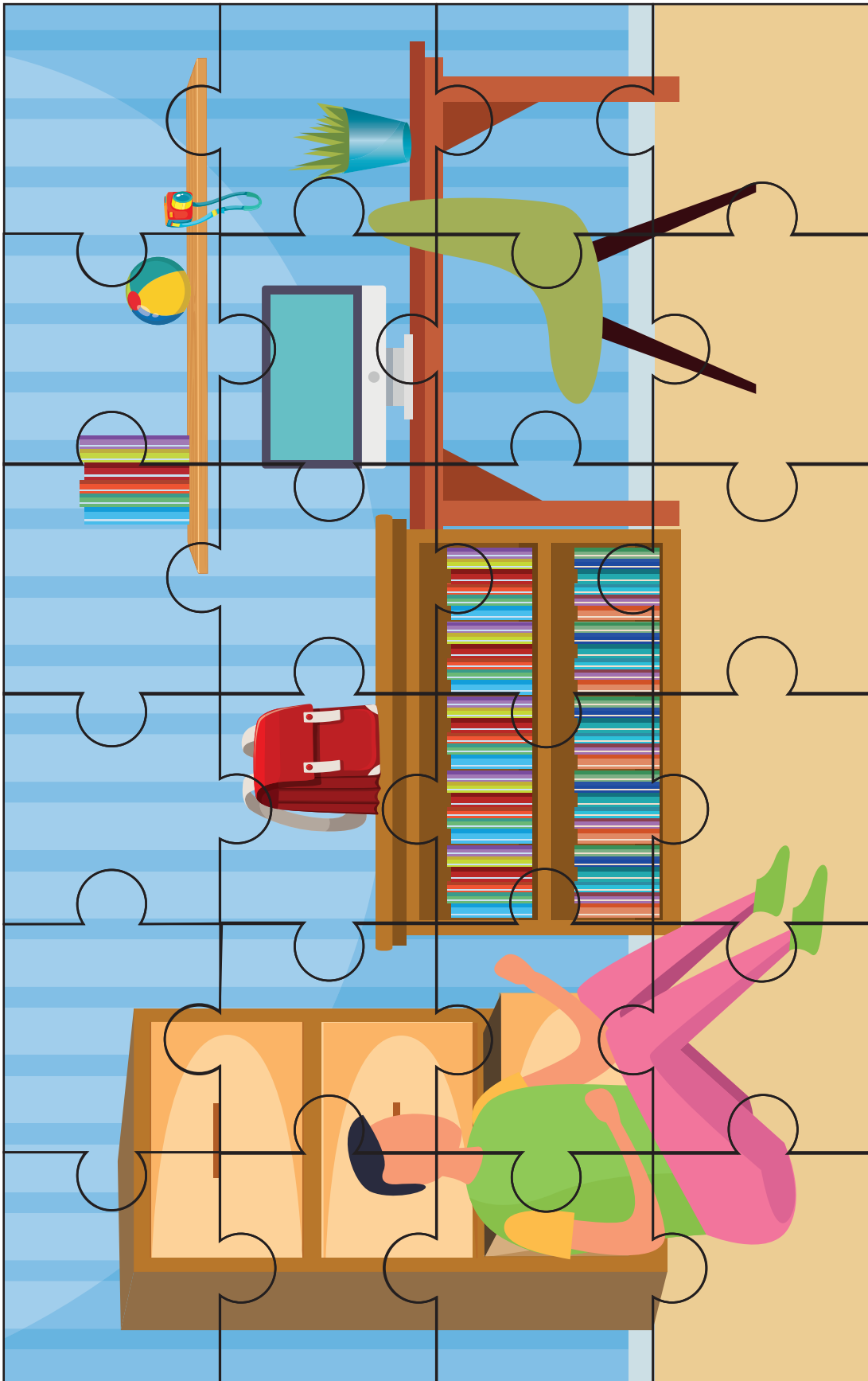














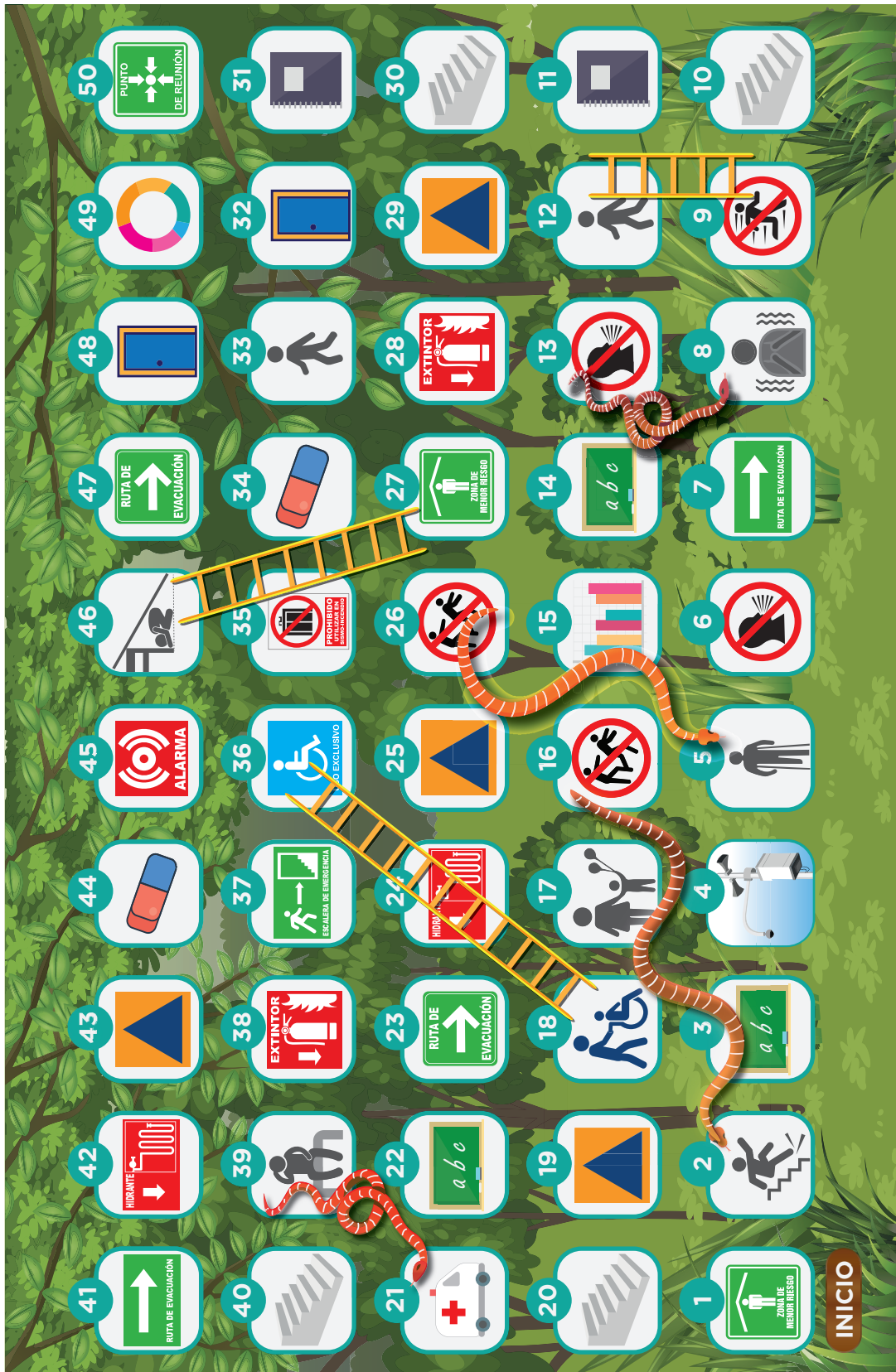


Anexo 14. Recuerda las señales: Tablero de Memoria





Anexo 15. Serpiente y escaleras señalización







Anexo 16. Mapa de Riesgos y Recursos







Anexo 17. Escondido en mi Funda Almohada





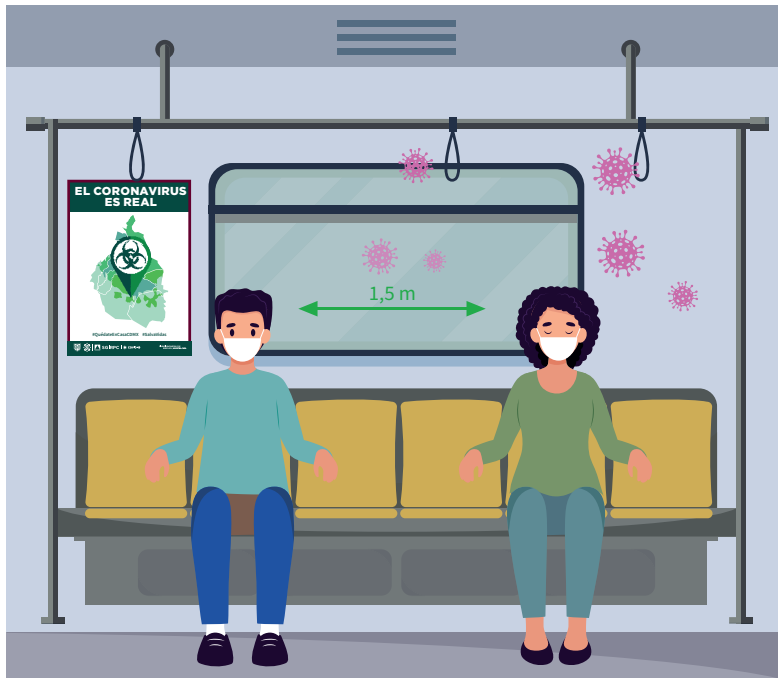






Anexo 18. Mi tesoro ligero





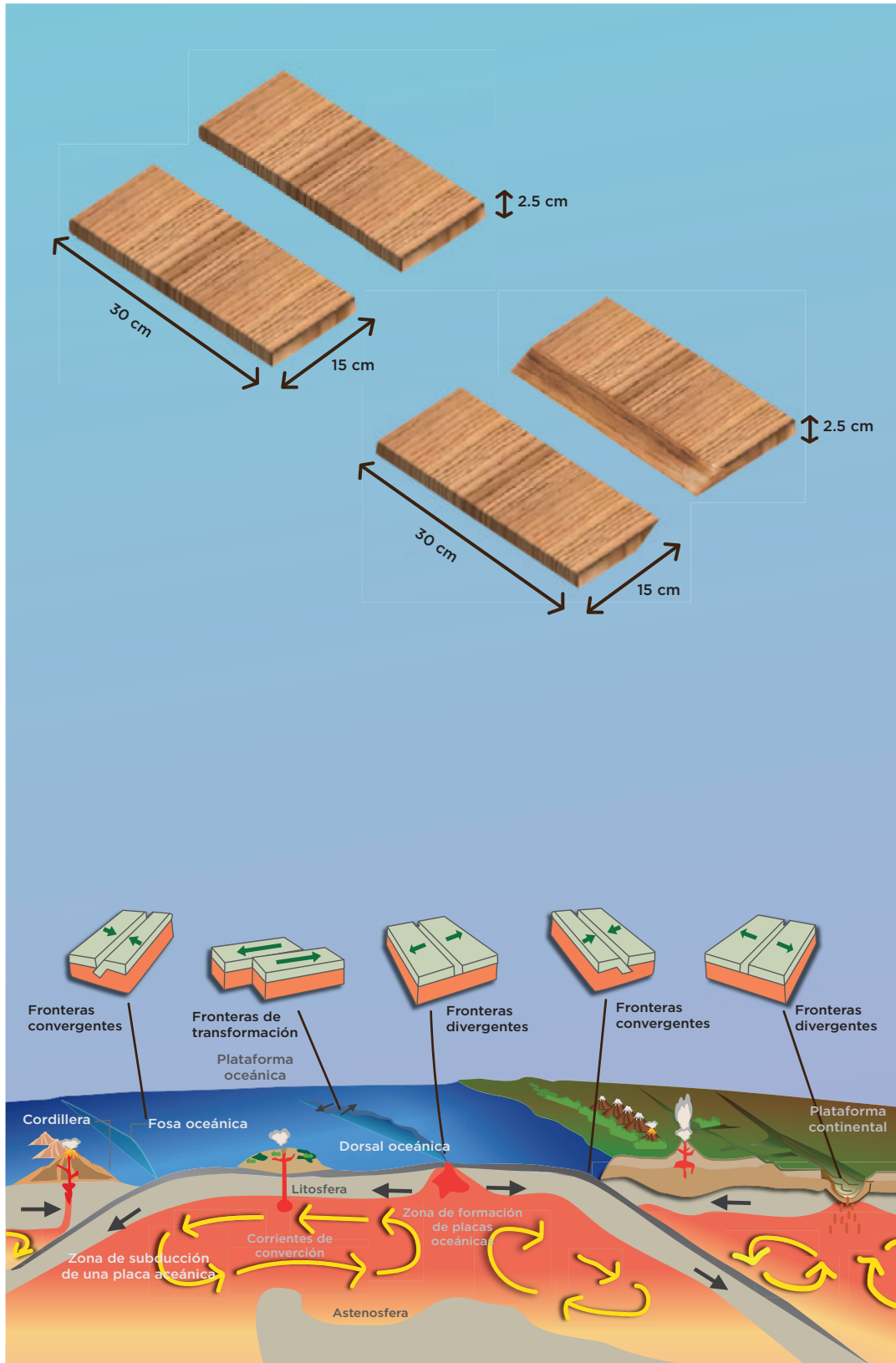


Anexo 19. Kit Escolar





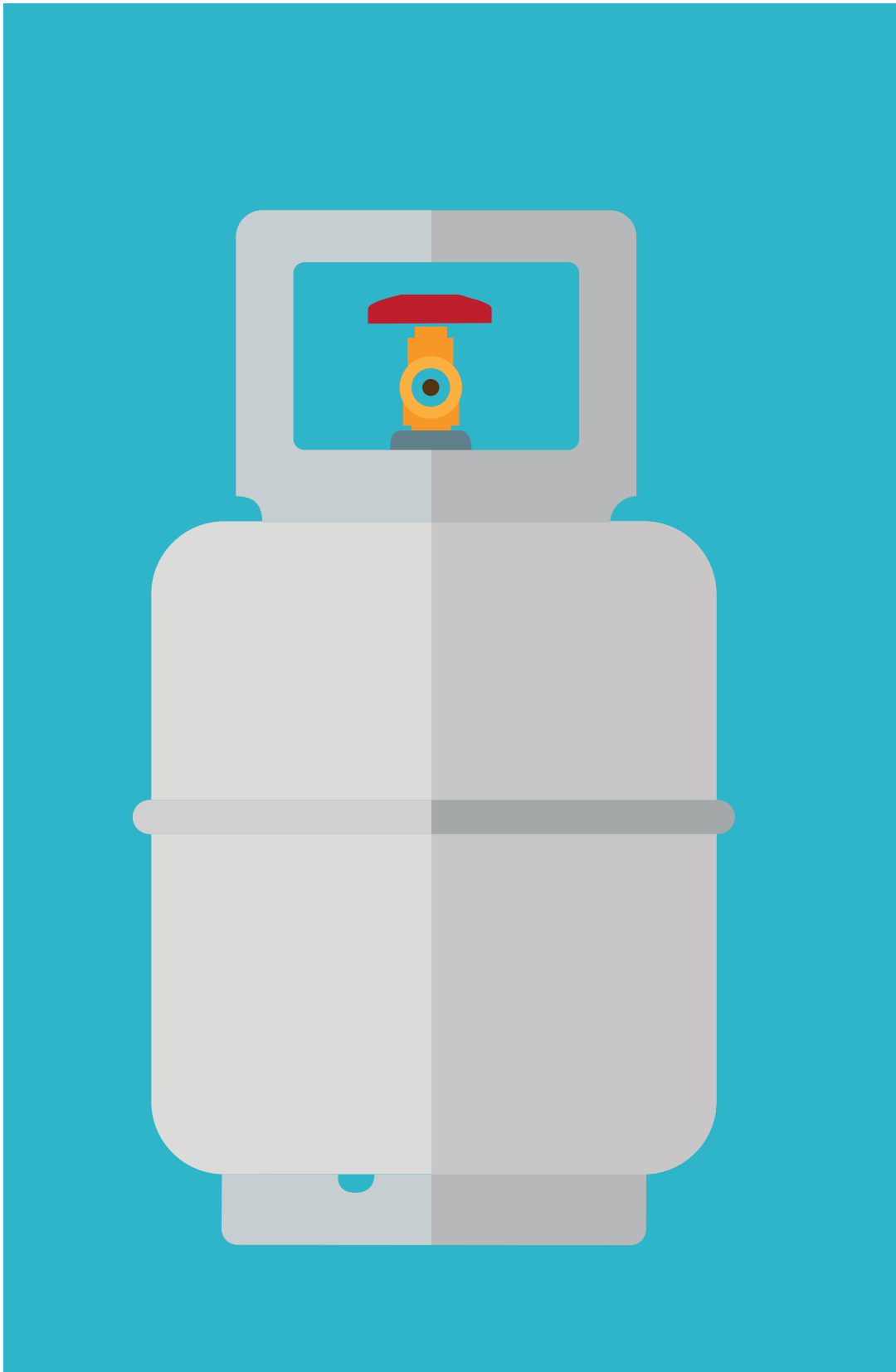
Anexo 20. Movimiento de Placas tectónicas



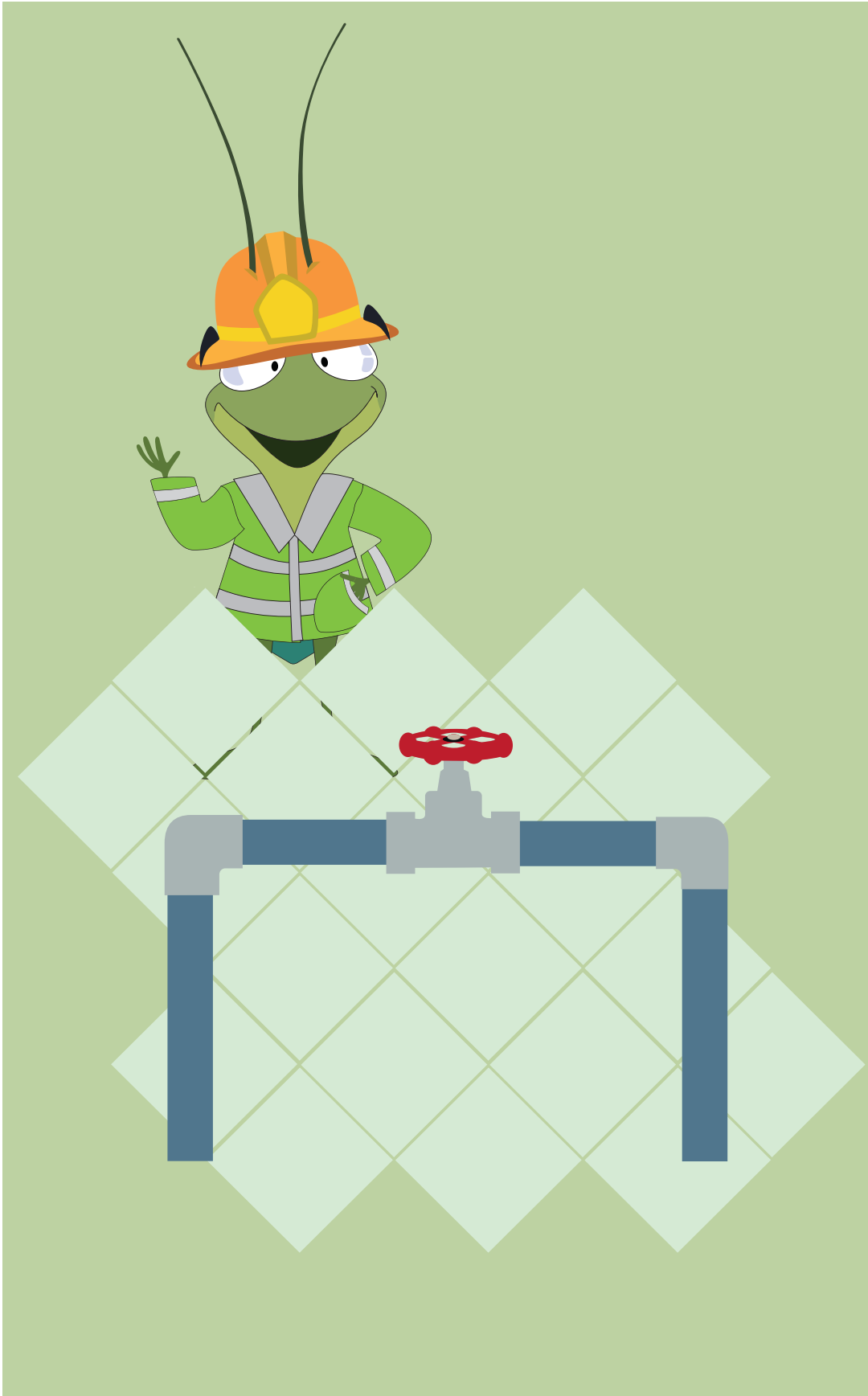




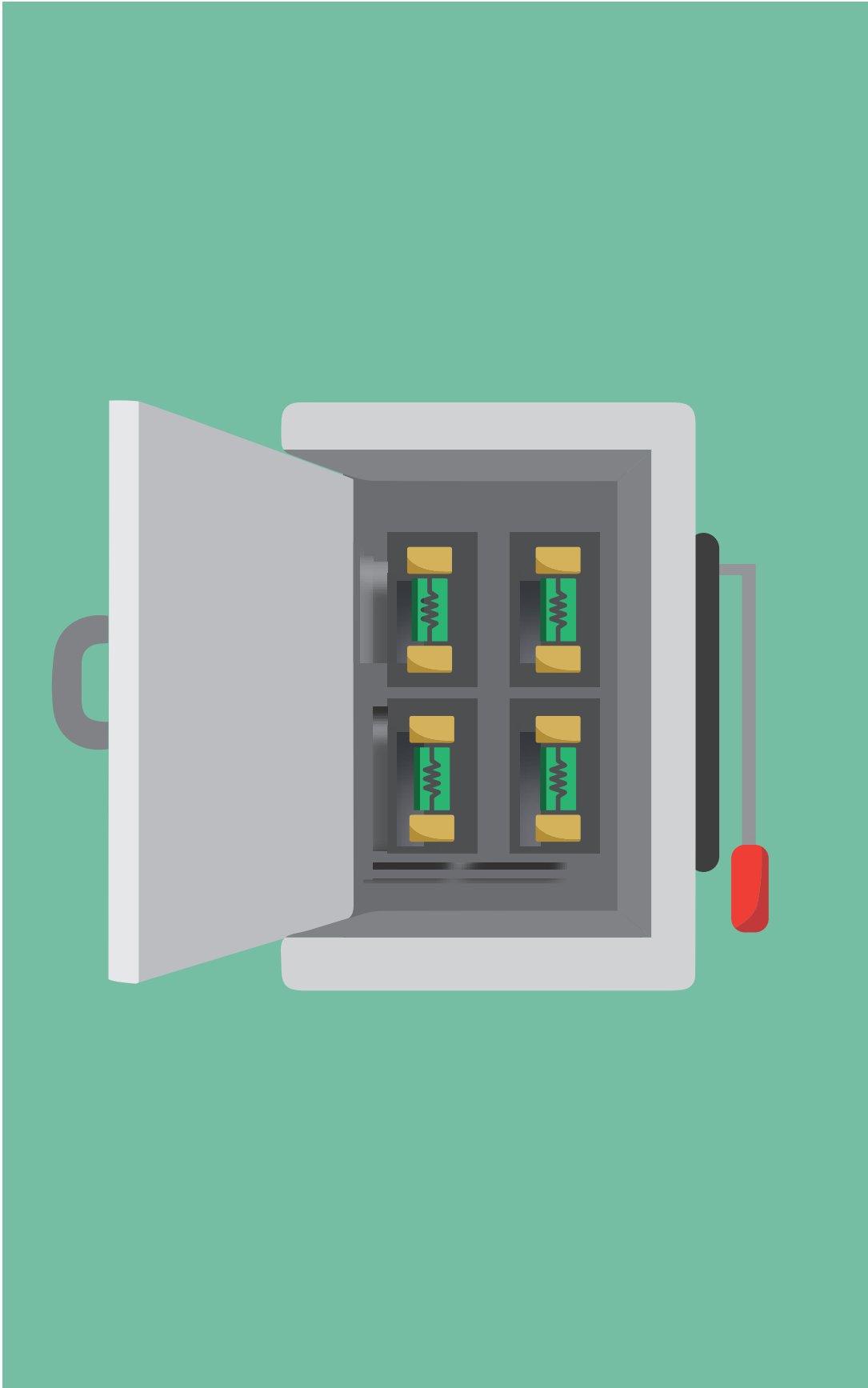
Anexo 21. Evacuar y replegar







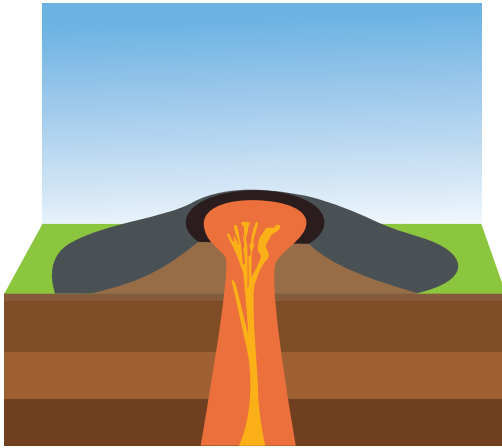




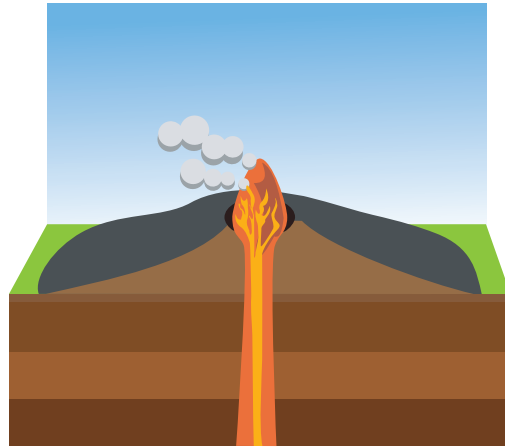




Anexo 22. ¿Cómo es un volcán?



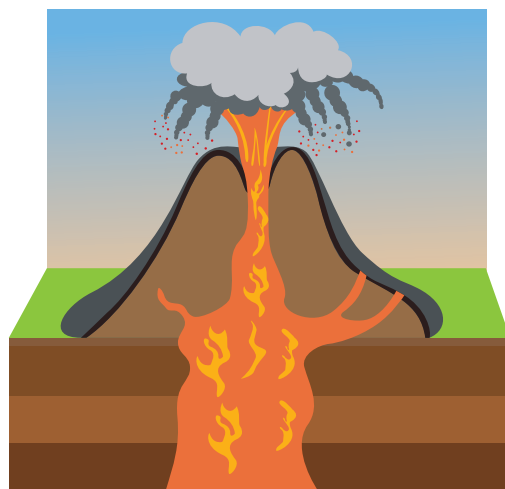
HAWAIANO



PELEANO



ESTROMBOLIANO



VULCANIANO

Anexo 23. El dibujo imposible









Anexo 24. ¿Qué hago si se inunda mi casa?

Todo comenzó un hermoso día de julio. El sol estaba ardiente, calentaba mucho, mucho, mucho y los 3 hermanos con sus amigos, los gemelos, se encontraban jugando uno de sus deportes favoritos. Pero el sol muy pronto les causaría mucha molestia y empezarían a buscar un poco de sombra en el parque. Se encontraban desesperados por no encontrar un lugar donde cubrirse del sol; entonces, uno de ellos gritó ¡Ay, pero qué calor hace! Todos, al mismo tiempo, miraron al cielo y vieron como las nubes empezaban a tapar el sol.

Pausa: *¿Qué deberían hacer?* A) Ir a sus casas porque lloverá o B) Seguir jugando, ¡al fin había un poco de sombra y podrían estar más cómodos jugando!

De elegir A)	De elegir B)
<p>Los 3 hermanos y los gemelos emprendieron camino a sus casas y la lluvia no tardó mucho en alcanzarlos. Era una lluvia leve al principio, lo que les permitió llegar a sus casas. Una vez en sus casas, escucharon que la lluvia caía cada vez más fuerte, las calles se estaban inundando y muy pronto entraría el agua a sus casas. Los gemelos no sabían qué hacer, así que se subieron a su sillón y a su cama en cuanto vieron el agua entrar. Por otra parte, los tres hermanos decidieron actuar rápido, tomaron sus mochilas de vida y subieron sus cosas de valor a la litera. El hermano mayor corrió para desconectar la energía eléctrica y también logró cerrar la llave del gas.</p>	<p>Los hermanos y los gemelos continúan jugando y se retan a seguir jugando con lluvia. De pronto, comenzó a llover más fuerte y, aunque no se quieren ir, deciden correr cuando la lluvia ya no les permite ver.</p> <p>Los hermanos trataron de cruzar por un puente, pero se quedaron a medio camino porque la lluvia parecía que lo tiraría. Los gemelos se quedaron en una estación de policía, en donde les indicaron que subieran al segundo piso.</p> <p>Los hermanos tuvieron que empezar un camino más largo. Pasaron por postes de luz caídos, aunque los vecinos les gritaron que no lo hicieran</p>

Cuando la inundación pasó, los hermanos y los gemelos tuvieron que ir a un refugio temporal. Antes de irse, los tres hermanos aseguraron sus puertas y ventanas para que los escombros no las rompieran y entraran a su casa. En casa de los gemelos, uno de ellos tocó accidentalmente la televisión, afortunadamente no pasó nada, pues cortaron la luz. Una vez en el refugio, las personas los ayudaron a encontrar a sus padres, quienes estaban trabajando.

porque era muy pero muy peligroso; uno de los vecinos decidió alojarlos en su hogar. Del susto, los hermanos empezaron a inventar cosas respecto a la situación que vivían, cosas como “no dejará de llover en toda la noche”, “todos los postes de luz habían caído”, “ya han muerto varias personas”, afirmaciones que mandaron propagaron por las redes sociales a todos sus amigos y contactos.

Los gemelos escucharon en las noticias que por el momento no había ningún deceso, confirmaron que solo en una calle se había detectado caídas de postes de luz, que debían permanecer en sus casas y, de sufrir daños importantes en sus casas, ir al refugio temporal. Además, pidieron no mandar mensajes con información no confiable. Los gemelos les llamaron a sus amigos para decirles que los rumores y falsas noticias pueden causar verdaderas tragedias.





Anexo 25. Inundación en mi escuela

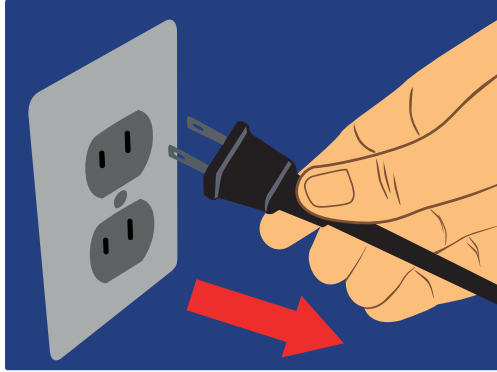




















Anexo 26. Autoprotección en temporada invernal

Había una vez un pequeño niño llamado Betito. Betito era muy feliz con sus amigos, a todos les caía muy bien. Siempre que salía con ellos era para correr, brincar y jugar con una gran pelota. Hace unos días empezó el invierno y con eso viene el frío, mucho, mucho frío. Sus amigos siempre vestían con una gran bufanda roja y un gorro café, pero a Betito eso no le gustaba porque decía que no le permitía jugar bien, por lo que nunca los usaba.

Un día, mientras jugaban empezó a llover. Rápidamente regresaron a sus casitas. Al día siguiente, Betito no se sentía bien, estornudaba sin parar y de la nariz le salía moco a cada rato.

Pausa de reflexión: ¿Qué usaban los amigos de Betito?, ¿qué le pasó a Betito?, ¿cómo se sentirían si fueran Betito?, ¿qué época del año es?

Por la tarde, Betito le dijo a su mamá que necesitaba medicina para salir con sus amigos; sus amigos estaban jugando a lanzar la pelota. Su mamá le dijo que no le podía dar medicina si no iban al médico primero. Betito, un poco enojado, aceptó ir al médico.

El doctor era un señor con una barba de Santa Claus que le dio mucha risa a Betito. El doctor Claus le dijo a Betito: “Tienes un resfriado por la lluvia y por el frío que ha hecho. Si sigues sin abrigarte, volverás a enfermarte y no podrás salir a jugar en estos días”. A pesar de que para Betito era feo usar sus abrigos, aceptó, diciendo: “prefiero correr más lento, que enfermarme cada vez que hace frío”.

Pasaron varios días en los que Betito tomó su medicina, descanso un poco y comió bien. Cuando Betito se recuperó, se sintió listo para correr y jugar de nuevo con sus amigos; cada que salía a jugar, lo hacía usando siempre su gorro, bufanda, chamarra y sus guantes peludos.

Pausa de reflexión: ¿Qué le dijo el doctor?, ¿cómo era el doctor?, ¿por qué se enfermó?, ¿por qué Betito no se abrigaba?







Ayúdanos a colorear
nuestra ropa de invierno







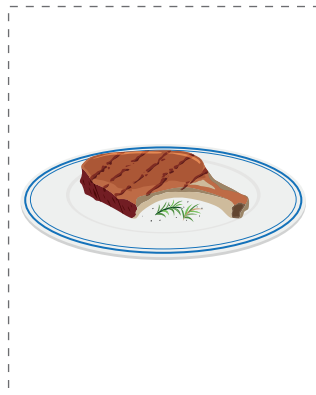
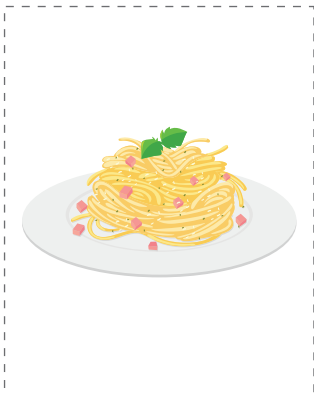
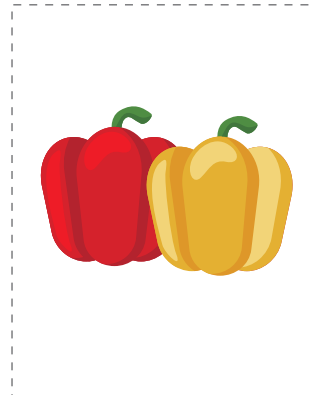
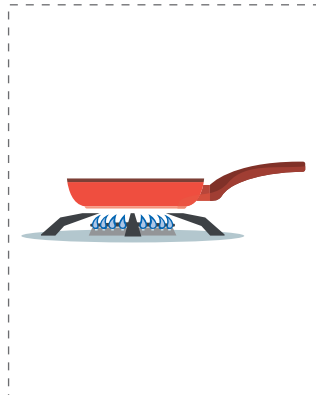
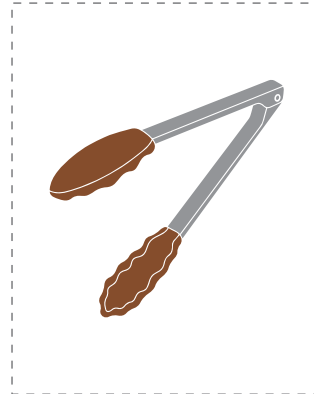
Anexo 27. Autoprotección en temporada invernal

<p>Evitar cambios bruscos de temperatura</p> 	<p>Usar gorra</p> 
<p>Vacunarse contra la influenza</p> 	<p>Guantes</p> 
<p>Lavado de manos frecuente</p> 	<p>Consumir alimentos altos en vitamina C</p> 
<p>Estornudo de etiqueta</p> 	<p>Consumir alimentos altos en vitamina D</p> 
<p>No escupir</p> 	<p>Beber mucha agua</p> 
<p>Evitar tocarse la cara</p> 	<p>No automedicarse</p> 
<p>Desinfección de superficies</p> 	<p>Desinfección de objetos comunes</p> 
<p>Calcetines</p> 	<p>Bufanda</p> 

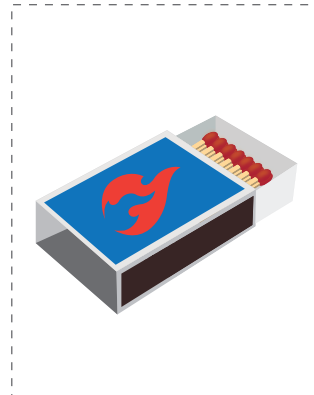
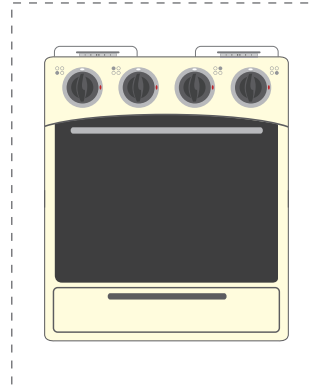
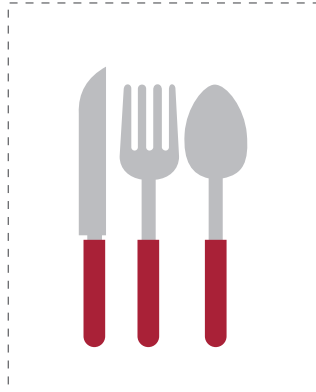




Anexo 28. Aprende a no quemarte



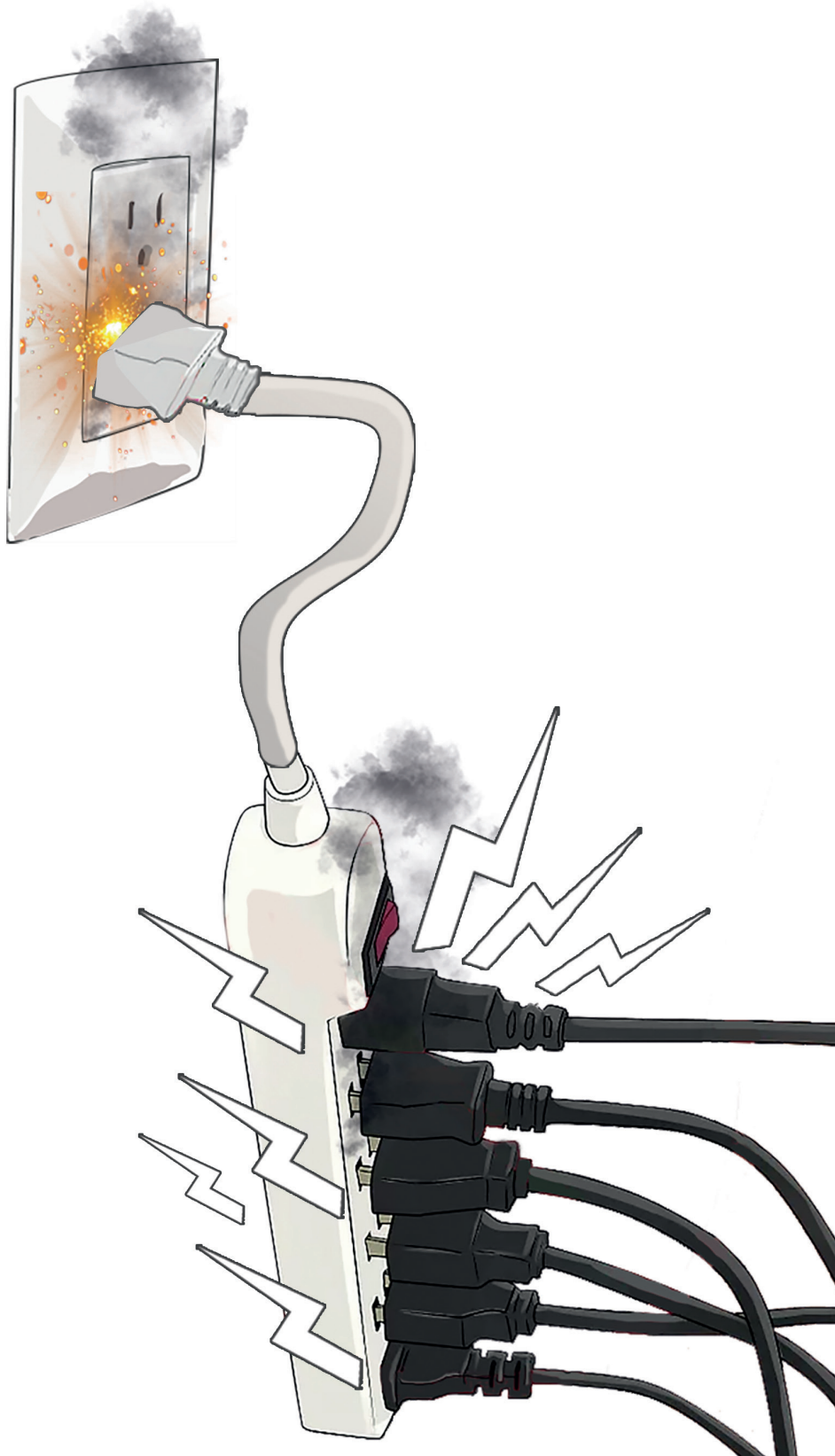








Anexo 29. cortocircuito

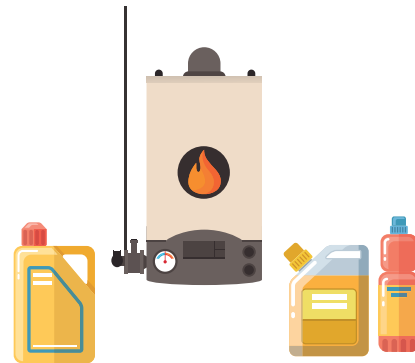


Anexo 30. Del fuego al Incendio

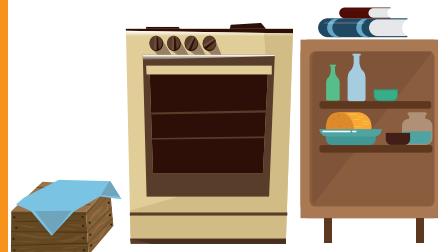
1 Conectar varios aparatos eléctricos a un mismo enchufe



2 Colocar sustancias como alcohol, thinner, gasolina u otros materiales, cerca de la estufa o el calentador de agua.



3 Utilizar cerillos, encendedores o la estufa cerca de materiales como cartón, papel, tela, servilletas, entre otros

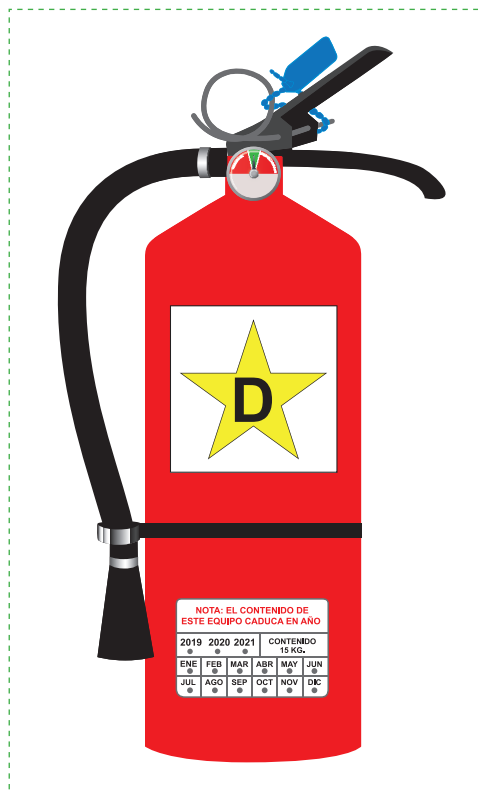
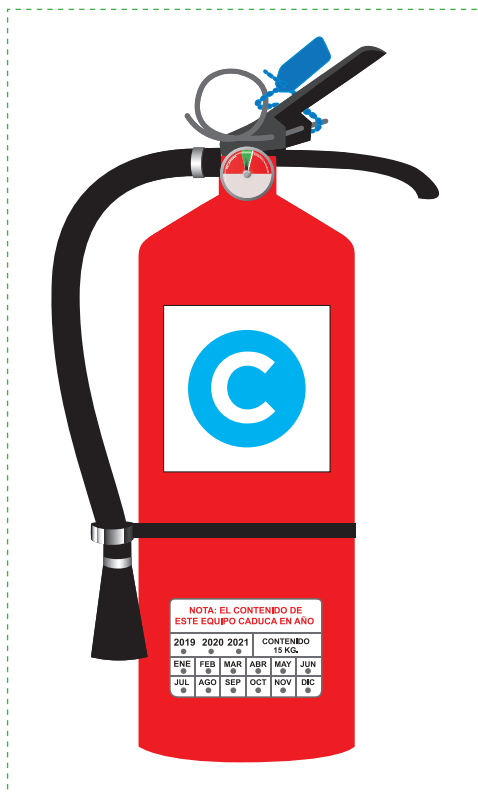


4 Dejar sin supervisión las parrillas encendidas de la estufa, el horno, veladoras u otros elementos con fuego

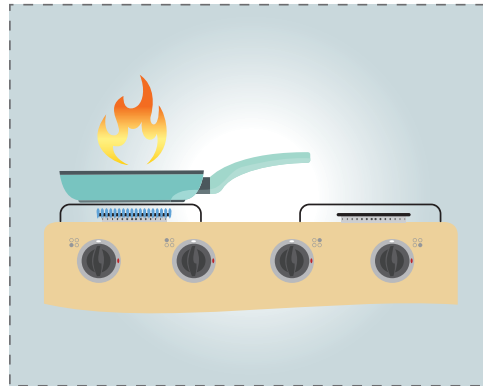
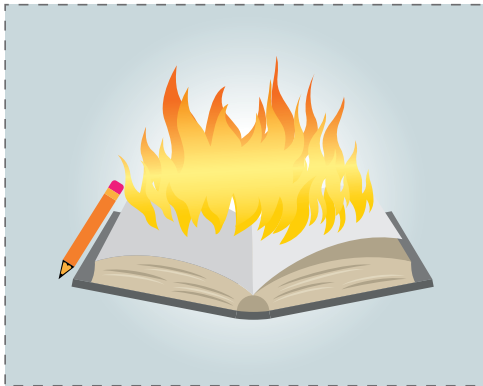




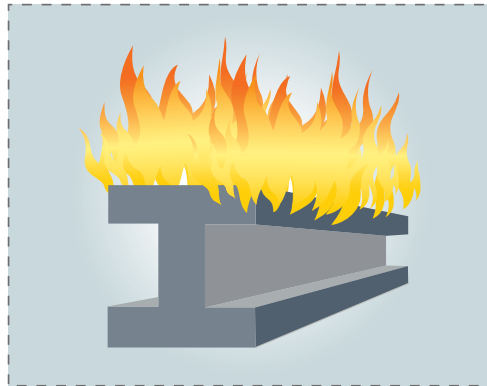
Anexo 31. Tipos de fuego



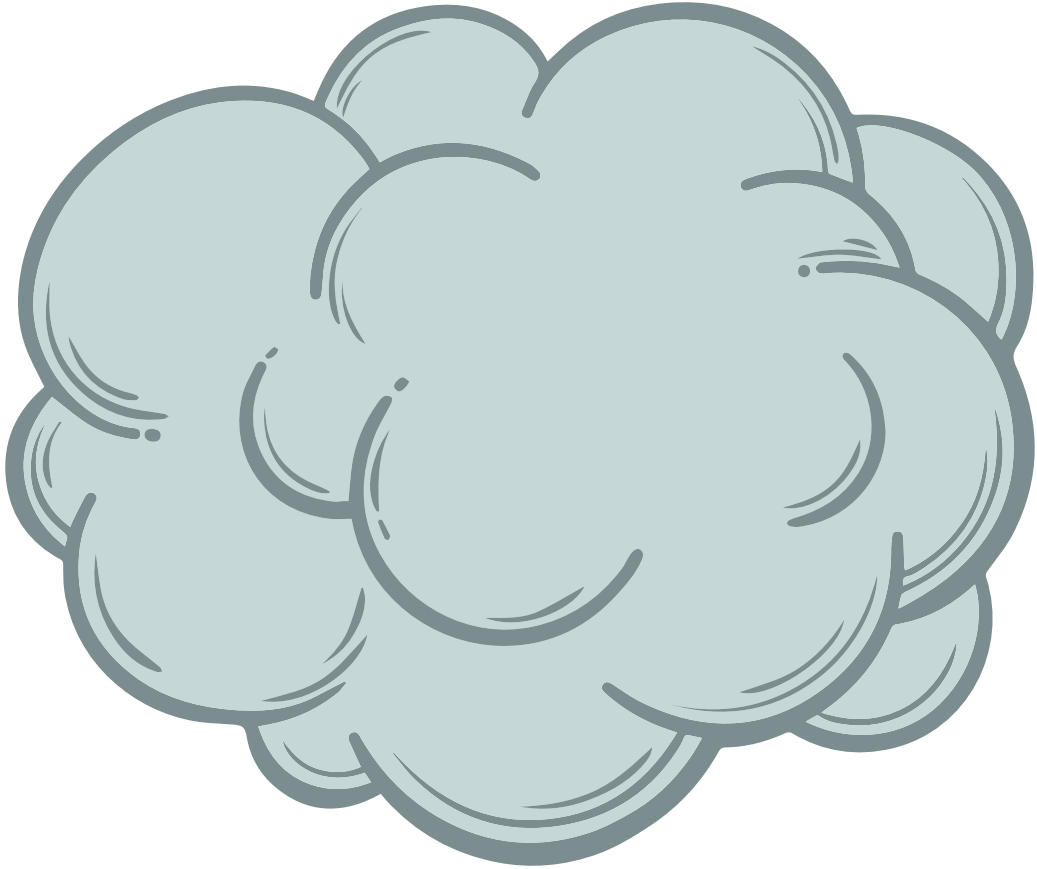
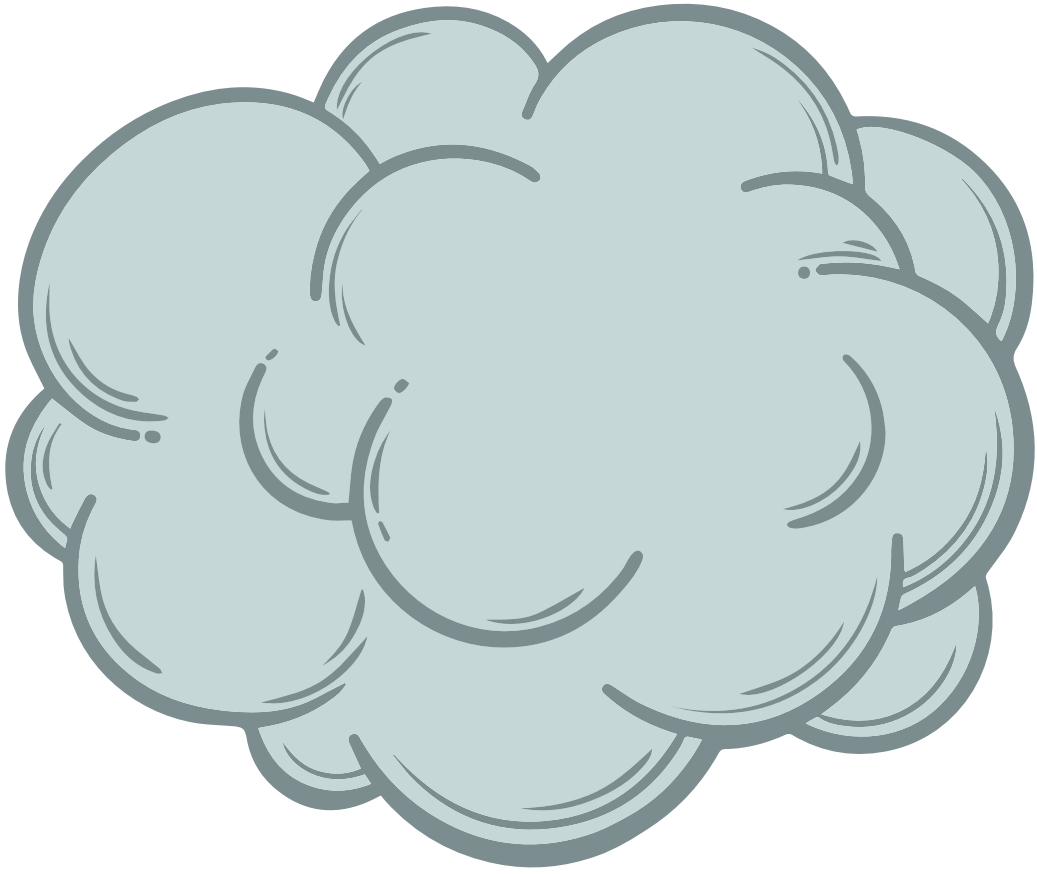




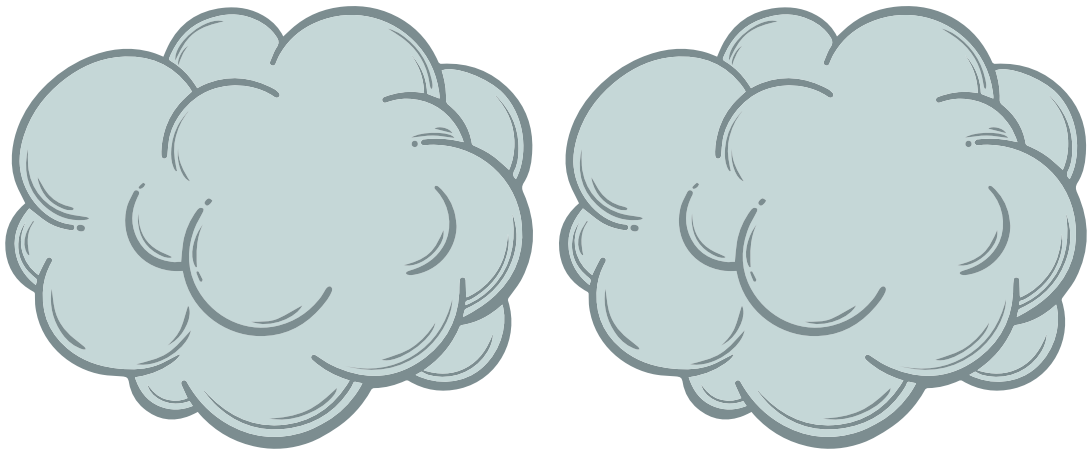
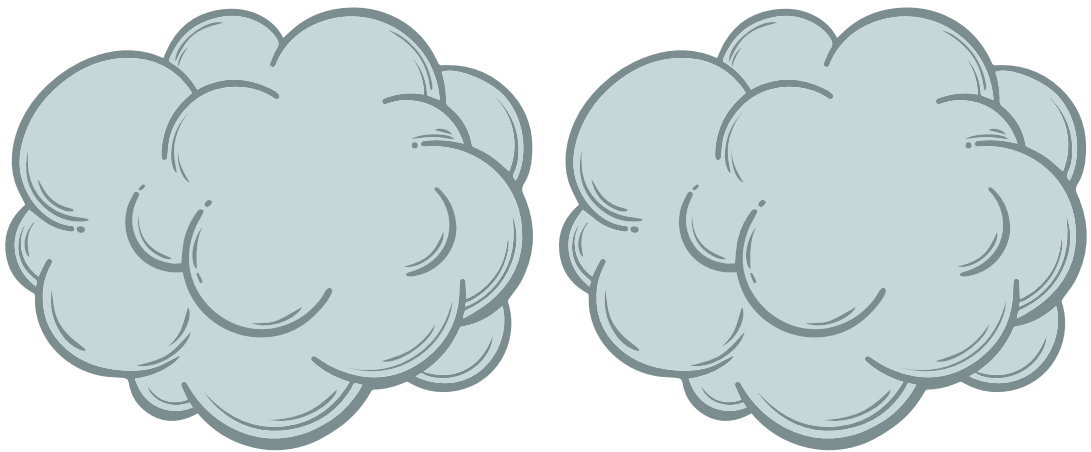
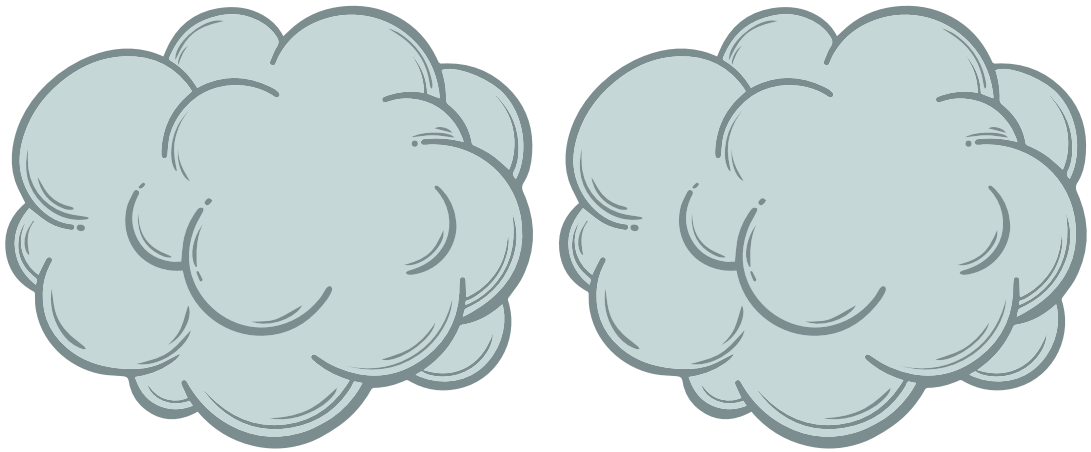














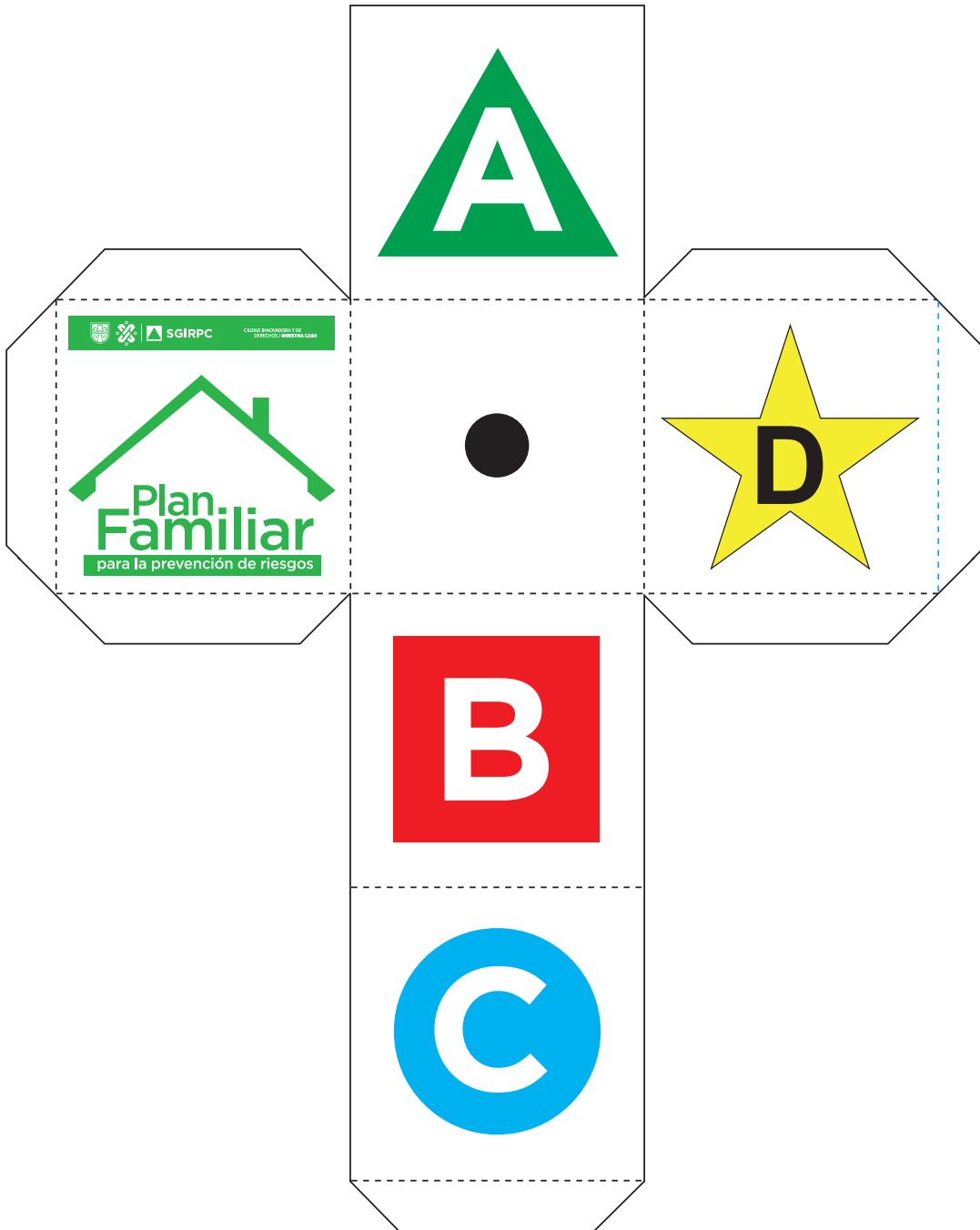


Anexo 32. El círculo de emergencia





Dado de tipos de fuego







Anexo 33. Doña Higiene

Es medianoche y en Villa Feliz todos duermen, una ligera lluvia cae sobre el pueblo y los peligrosos villanos Diarrea, Microbio y Germen preparan un malvado plan.

Dice la terrible Diarrea: Debemos acabar con esos niños siempre sonrientes y sanos, ya no lo soporto.

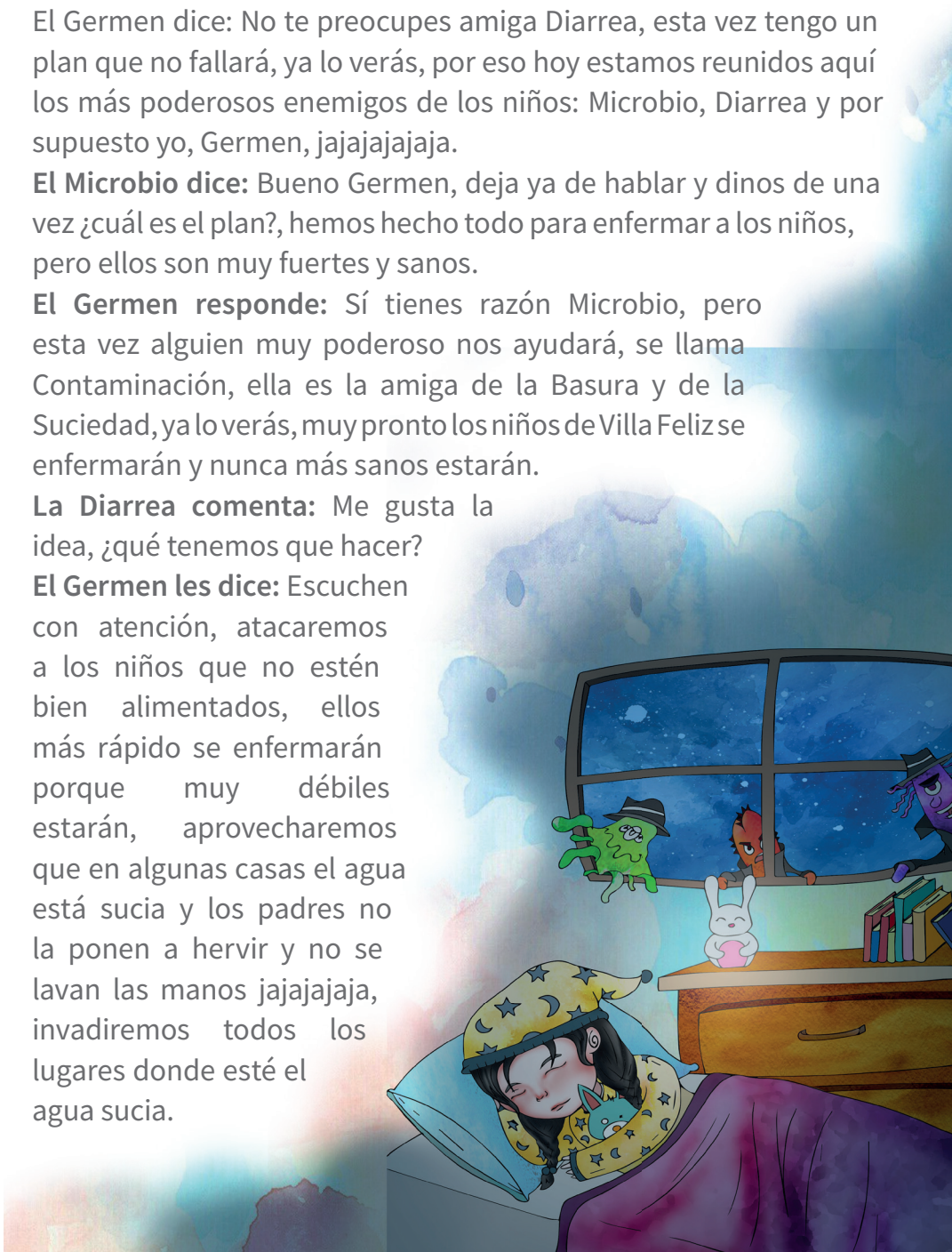
El Germen dice: No te preocupes amiga Diarrea, esta vez tengo un plan que no fallará, ya lo verás, por eso hoy estamos reunidos aquí los más poderosos enemigos de los niños: Microbio, Diarrea y por supuesto yo, Germen, jajajajaja.

El Microbio dice: Bueno Germen, deja ya de hablar y dinos de una vez ¿cuál es el plan?, hemos hecho todo para enfermar a los niños, pero ellos son muy fuertes y sanos.

El Germen responde: Sí tienes razón Microbio, pero esta vez alguien muy poderoso nos ayudará, se llama Contaminación, ella es la amiga de la Basura y de la Suciedad, ya lo verás, muy pronto los niños de Villa Feliz se enfermarán y nunca más sanos estarán.

La Diarrea comenta: Me gusta la idea, ¿qué tenemos que hacer?

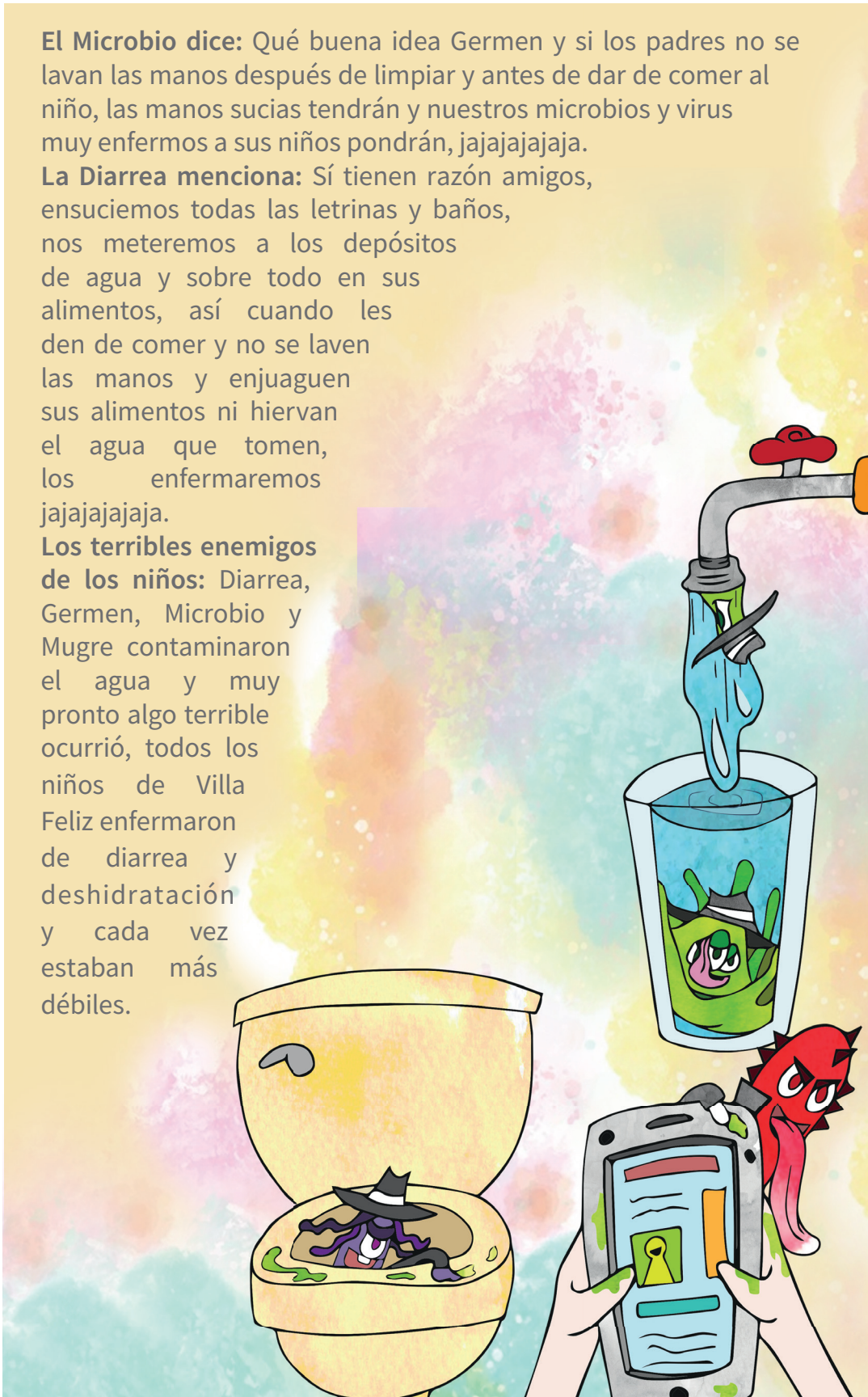
El Germen les dice: Escuchen con atención, atacaremos a los niños que no estén bien alimentados, ellos más rápido se enfermarán porque muy débiles estarán, aprovecharemos que en algunas casas el agua está sucia y los padres no la ponen a hervir y no se lavan las manos jajajajaja, invadiremos todos los lugares donde esté el agua sucia.



El Microbio dice: Qué buena idea Germen y si los padres no se lavan las manos después de limpiar y antes de dar de comer al niño, las manos sucias tendrán y nuestros microbios y virus muy enfermos a sus niños pondrán, jajajajaja.

La Diarrea menciona: Sí tienen razón amigos, ensuciamos todas las letrinas y baños, nos meteremos a los depósitos de agua y sobre todo en sus alimentos, así cuando les den de comer y no se laven las manos y enjuagen sus alimentos ni hiervan el agua que tomen, los enfermaremos jajajajaja.

Los terribles enemigos de los niños: Diarrea, Germen, Microbio y Mugre contaminaron el agua y muy pronto algo terrible ocurrió, todos los niños de Villa Feliz enfermaron de diarrea y deshidratación y cada vez estaban más débiles.





El Comando de la Buena Salud representado por las frutas y verduras se reunieron y dijeron: esto es terrible, todos los niños están muy mal, sus heces son líquidas, tienen los ojos hundidos y están perdiendo muchos líquidos ¿qué haremos?

Una Yuca gordita, que estaba escuchando todo lo que decían, pidió la palabra: Yo he oído decir que la suciedad y la contaminación pueden causar muchas enfermedades en los niños, por eso creo que la única que nos puede ayudar a salvar a los niños de Villa Feliz, es la Higiene, propongo que la llamemos y que nos diga qué podemos hacer.



La experimentada Doña Higiene, subió al escenario ante el insistente llamado de todos los presentes, fuertes plausos se escucharon y dijo: Bien amigos, creo que nuestros niños en Villa Feliz están enfermos por la falta de limpieza, recuerden que si no hay higiene no hay salud, pero no se preocupen, felizmente no he venido sola, hoy me acompañan el Agua Limpia y el Jabón, ellos me ayudarán a combatir las bacterias y la suciedad. **El Jabón, serio y preocupado por lo que estaba pasando, dijo:** Así es amigos, con la ayuda de nosotros los niños se librarán de las bacterias y microbios que adquieren cuando comen o juegan con las manos sucias, yo los quiero mucho, Por eso quiero que estén bañados y aseados para que no se enfermen, verán que muy pronto esos perversos microbios Germen, Diarrea y Mugre, serán historia no podrán con nosotros. Todos están muy preocupados por sanar pronto a los niños. Doña Higiene tiene una idea, pero necesitará de la colaboración de todos los alimentos.





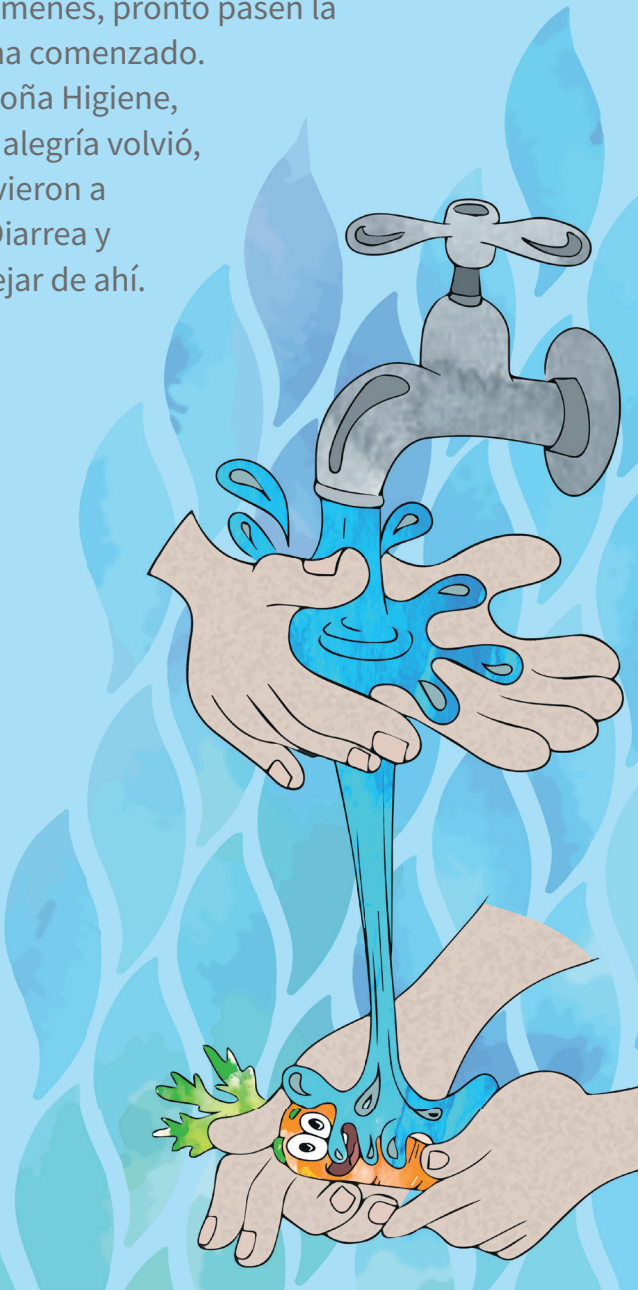
Un angustiado Maíz que solía jugar con los niños dijo:

Y nosotros los alimentos ¿qué haremos?

La Higiene respondió: Ahí escuchen atentamente, ustedes deben declarar en emergencia a todo el pueblo, avisen a los padres que deben hervir el agua o ponerle cloro, además deben lavarse siempre las manos antes de preparar la comida de los niños y deben lavárselas a ellos también, sobre todo antes de comer, jugar y después de ir al baño, solo así estarán libres de los microbios y gérmenes, pronto pasen la voz, el plan Limpieza Total ha comenzado. Siguiendo los consejos de Doña Higiene, muy pronto en Villa Feliz, la alegría volvió, sanos y felices los niños volvieron a sonreír, mientras Germen, Diarrea y Microbio se tuvieron que alejar de ahí.

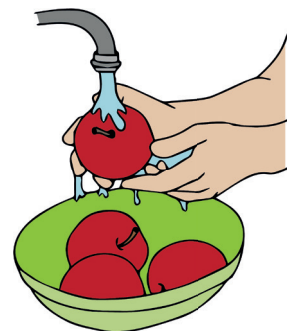
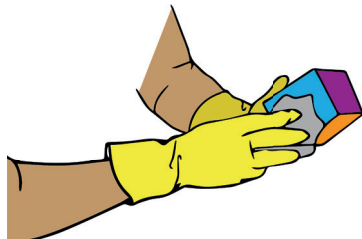
Referencias

Alvarado-Carrillo, K. L.,
Hernández-Portillo, G.,
Fernández-Saldaña, C. y
López-Hernández, A. (2019).
*Prevención de diarrea y
su control, desarrollo de
habilidades sobre el manejo
de agua. En: Programa de
Escuelas Resilientes ((245-
262). México: Secretaria
de Educación Gobierno de
Chiapas.*



Collage de imágenes para nivel preescolar.

Instrucciones. Encierra en un círculo las acciones que deben realizarse y marca con una equis (x) las actividades que pueden provocar una enfermedad o una infección.





Cuadro “Medidas de prevención” para nivel primaria.

Instrucciones. La siguiente es una lista de oraciones incompletas, marca con una palomita o una equis (x) la respuesta que complete de manera correcta (✓)

Debo lavarme las manos antes y después de...	Comer	Usar el celular
Debo lavar las verduras y frutas con...	Agua	Agua con cloro
Después de hacer jugar con un balón debo...	Lavarme las manos con agua y jabón	Empezar a comer
Mis papás antes de preparar la comida deben...	Lavarse las manos	Limpiar los ingredientes que lo requieran
Cuando tengo mis manos sucias debo evitar...	Lavarme las manos	Tocarme la cara, en especial ojos, nariz, boca u orejas
Debo limpiar cosas de uso común, como el celular, lo debo de limpiar...	Dos veces al día	Una vez a la semana
Debo ducharme o tomar un baño...	Cuando hago ejercicio	Todos los días
Debo evitar tomar ...	Agua de la llave	Bebidas azucaradas



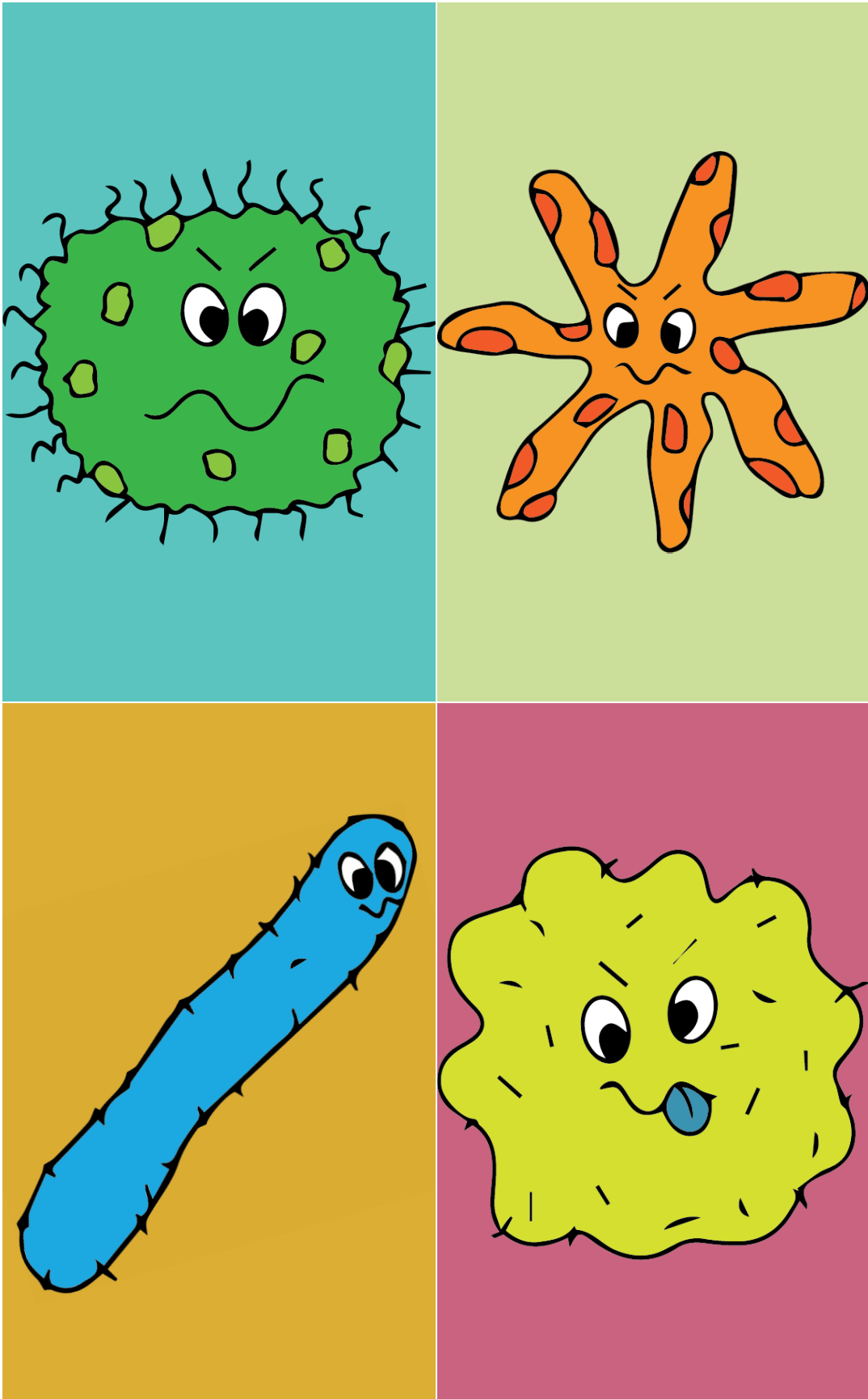


Anexo 34. Muro contra los microbios

Al comenzar, humeder las manos con agua y jabón



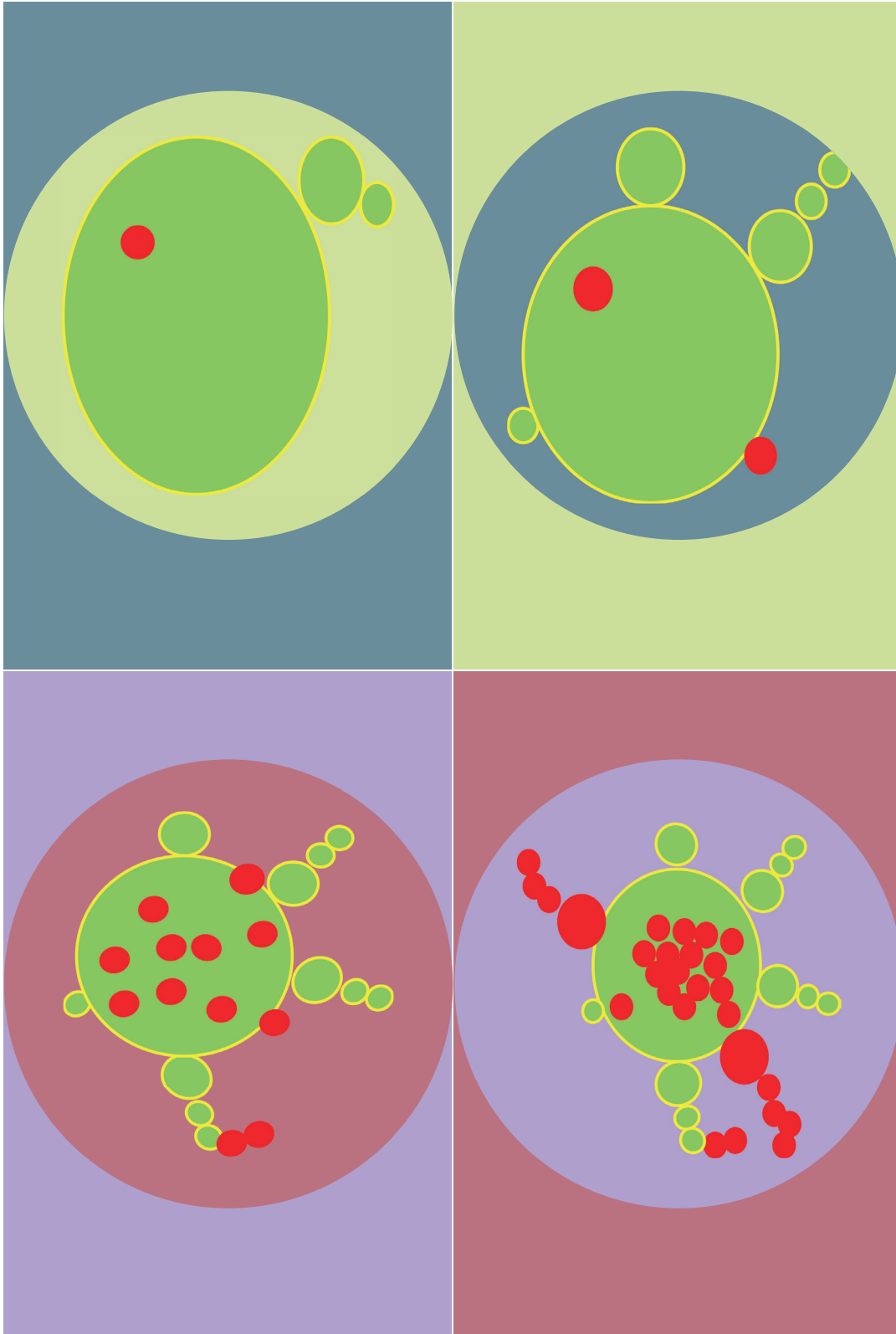








Anexo 35. Evolución de los dibujos



Anexo 36. Lavando bien mis manos



Anexo 37. Sin acceso al rostro



Anexo 38. Del viaje espacial



- ★ Pensar en mi familia
- ★ Llorar cuando pienso en mis seres queridos
- ★ Extrañar a mis amigos
- ★ Hablas con mis amigos
- ★ Comer en mis tiempos establecidos
- ★ Comer en mis tiempos establecidos
- ★ Pensar en mi muerte
- ★ Hacer ejercicio
- ★ Enojarme con todos
- ★ Colorear
- ★ Pensar en que la nave se va a estrellar
- ★ Estar cerrado a otras opiniones
- ★ No dormir
- ★ Admirar la vista
- ★ Escribir sobre el viaje
- ★ Leer un libro
- ★ Morder mi labio o uñas
- ★ Dormir lo más que pueda
- ★ Reportar mis actividades
- ★ Pensar que no soy el indicado
- ★ Escuchar mi música favorita
- ★ Plantearme objetivos a largo plazo
- ★ Discutir a la menor provocación
- ★ Culparse de las cosas que salen mal
- ★ Evitar comer
- ★ Hablar de cosas positivas
- ★ Dejar de hablar
- ★ Cantar
- ★ Comunicar tus sentimientos
- ★ Apoyar a compañeros
- ★ Compartir opiniones



Anexo 39. Alimentos Saludables: Guion: Plato saludable



Personajes: Narrador, Mamá Lulú, Anita.

Narrador: En una mañana tranquila, se encuentra mamá Lulú cocinando para Anita

Anita: ¡Huele muy rico! (gesto de gusto).

Mamá Lulú: ¡Anita, ya es hora de levantarse!

Anita: (Llega con gestos recién despierta) ¿Qué es ese olor?, ¿qué haces que huele tan rico?

Mamá Lulú: Estoy preparando el desayuno, ya casi termino (le sirve un plato con verduras, carne, pan, frijoles y una manzana).

Anita: (disgustada) Ya no me dio hambre, solo comeré la carne. (Rápidamente come y se retira).

Mamá Lulú (mira el plato con la comida): ¡Ay! No se comió la verdura ni su fruta.

Anita: (llega a la casa) ¡Mamá! Me compré un refresco, ¿quieres?

Mamá Lulú: No, no, el refresco es muy dañino para tu salud porque tiene mucha azúcar

Anita: Pero sabe muy bien.

Mamá Lulú: Mejor come una fruta que tiene azúcar natural, fibra, vitaminas y agua, sobre todo la naranja.

Anita: ¿No quieres de mis frituras?

Mamá Lulú: No, porque contienen muchos conservadores y es alto en sales y carbohidratos. Mejor vamos a comer un pan tostado que tiene carbohidratos y fibra

Anita: ¡Ay! ¿Por qué eres así?

Mamá Lulú: Porque debes cuidar tu salud desde joven, para no subir de peso ni enfermar.

Anita: Está bien, ya no voy a comer esto, mejor sírveme más carne y frijolitos.

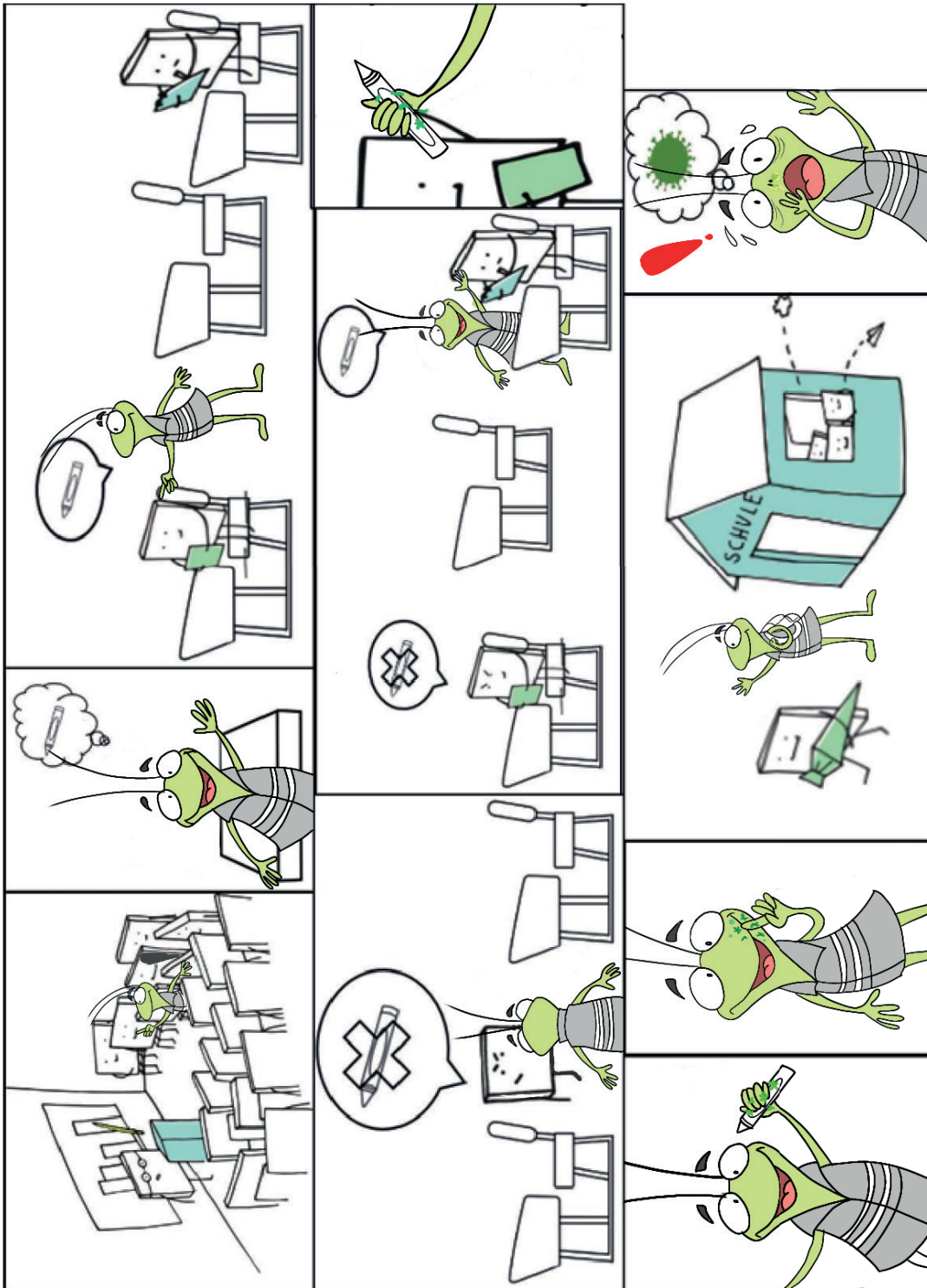
Mamá Lulú: No, Anita, la carne y los frijoles no se deben comer en cantidades grandes, porque contienen mucha grasa; pero es importante comerla porque nos aporta proteínas y hierro.

Anita: ¡Esto es muy difícil! Entonces ¿qué debo comer?

Mamá Lulú: Debemos comer en más cantidad frutas y verduras, los cereales, y en menor cantidad carnes y legumbres. Tener equilibrio nuestra comida como te acabo de describir.



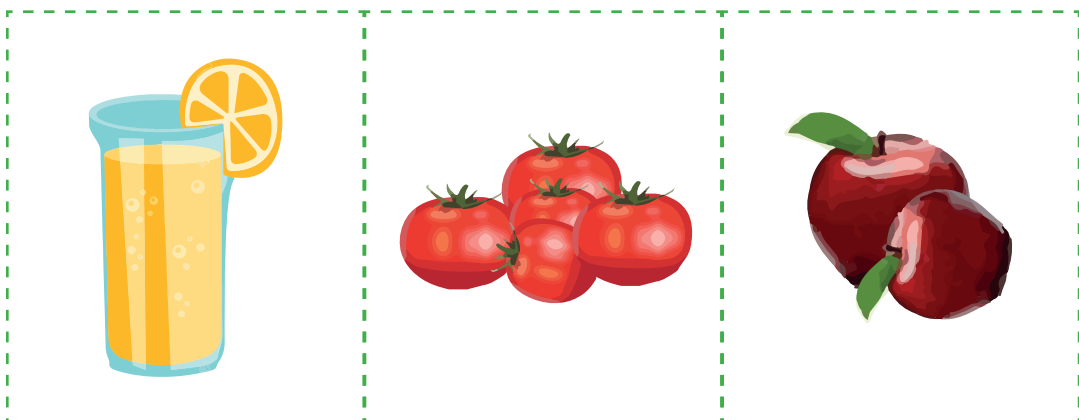
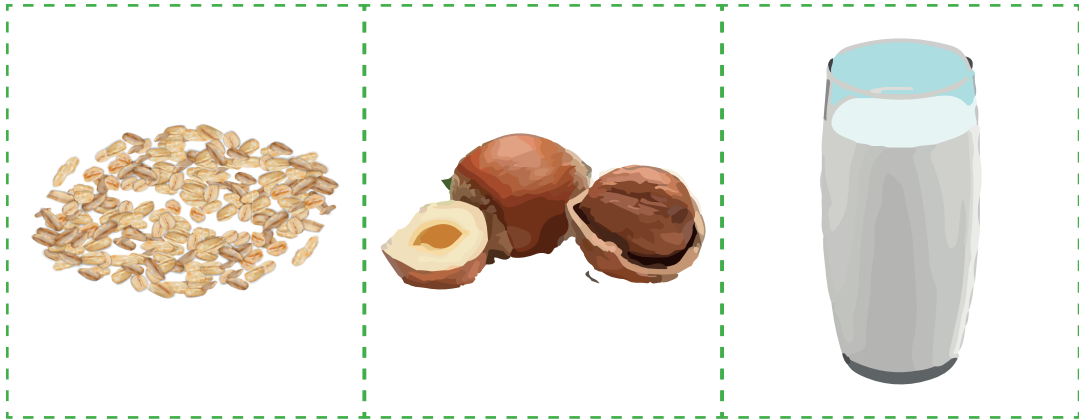
Anexo 40. Mis cosas no se infectan



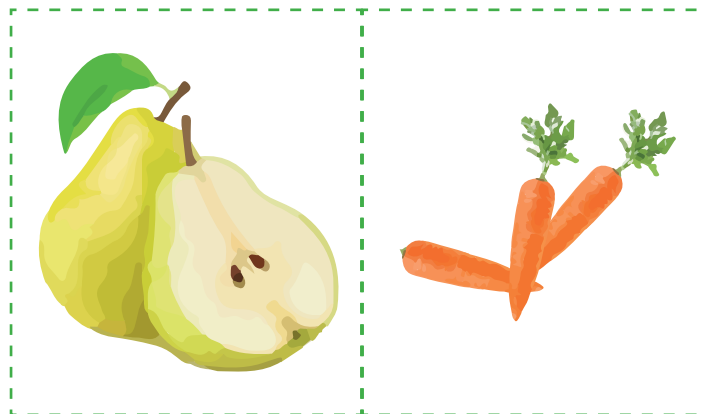
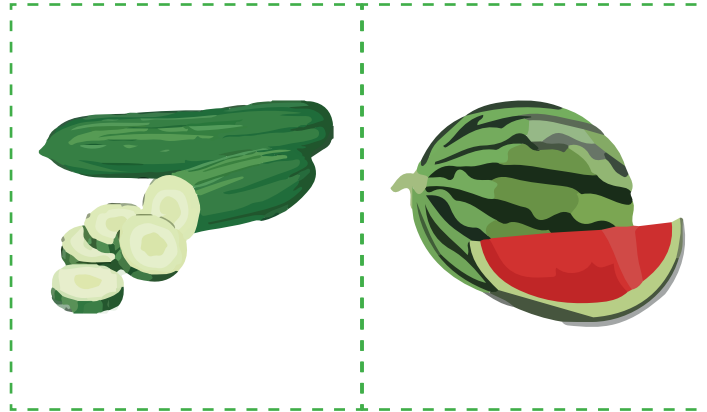




Anexo 41. Chatarra o no chatarra









Anexo 42. Medidas autoprotección y cuidado en caso de emergencia sanitaria.



Permanecer en un cuarto aislado,
con ventilación y luz natural



Utiliza el cubre bocas cuando
recibas a un familiar o al médico



No recibir visitas



Descansa y duerma todo
lo que pueda



No auto medicarse



Bañarse diario y cambiar
ropa diaria



Tomar medicamento según
las indicaciones médicas



Evite poner su ropa con
la de sus familiares



Tener objetos y utensilios
individuales para los enfermos



Consumir líquidos
en abundancia



Verificar que sus síntomas
no empeoren



Lavado de manos constante antes
y después de tocar un objeto



Desinfectar con alcohol todos
los objetos que se hayan tocado



El papel que se utilice para
limpiar la nariz depositarlo en
un bote exclusivo del cuarto



Lava la ropa, toalla y cobijas del
enfermo con guantes y cubre
bocas



No abrazar, besar ni saludar

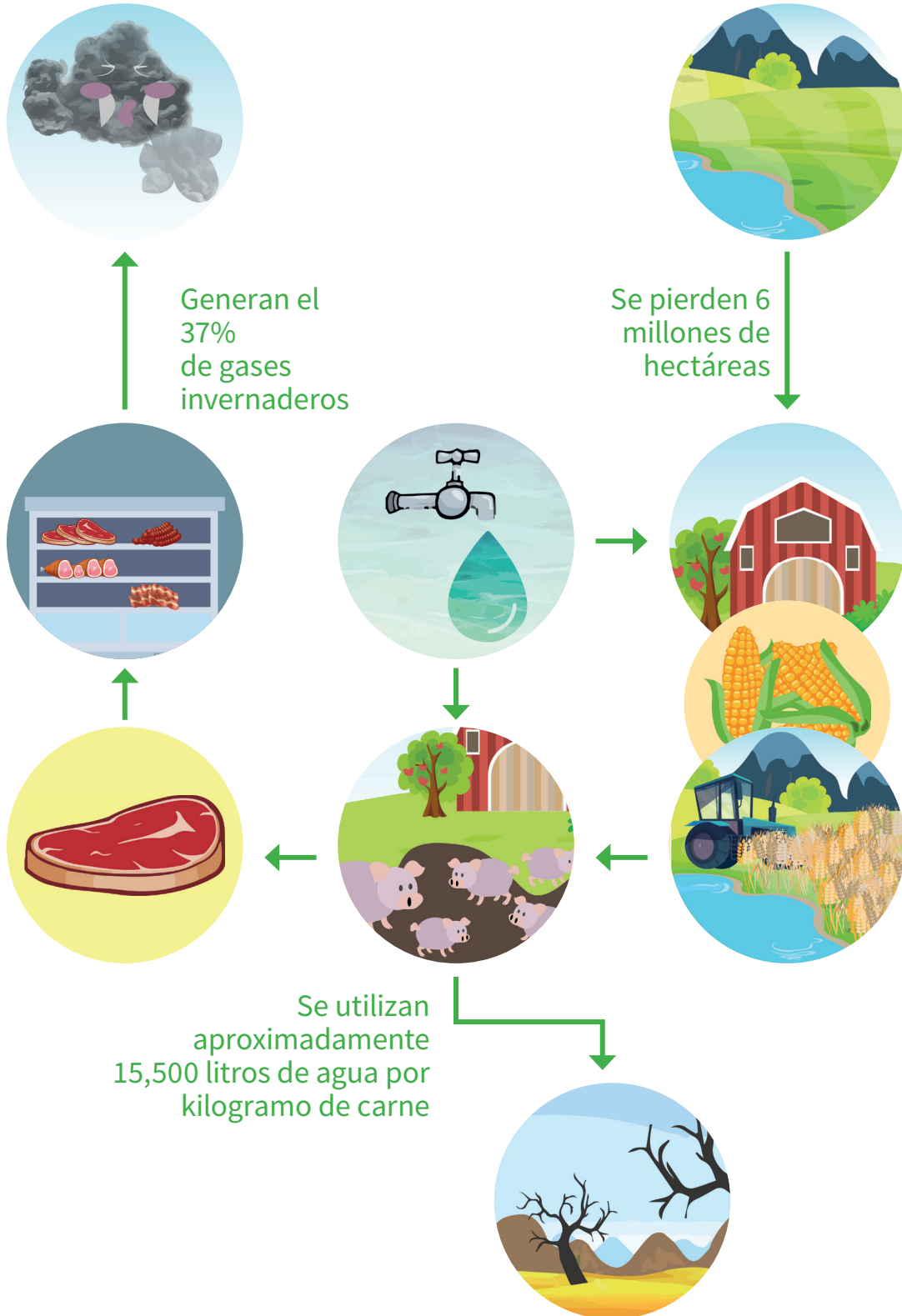


Si se siente mejor no significa
que el virus se hay ido, por lo que
deben seguir con las medidas





Anexo 43. El ciclo contaminante

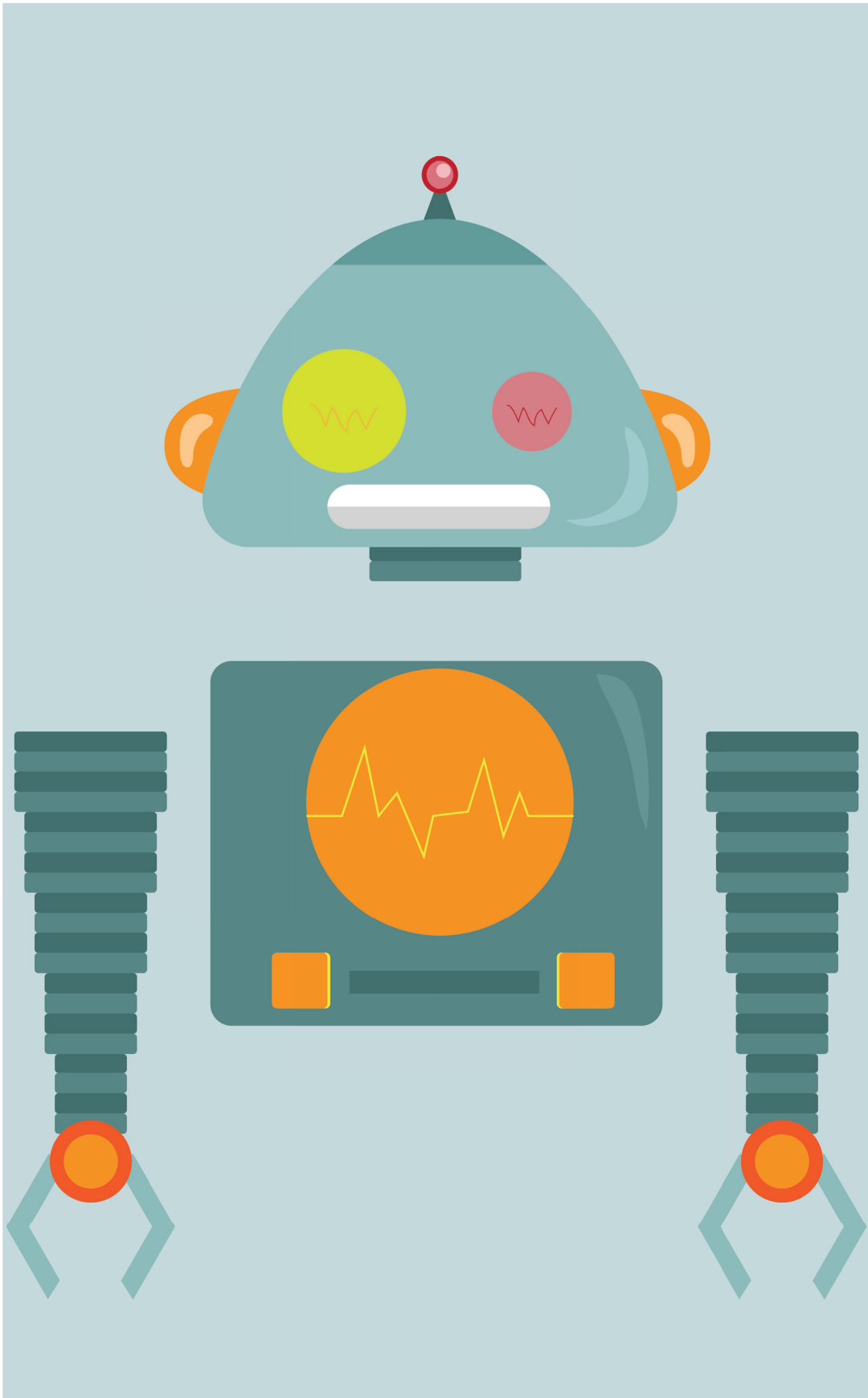




Anexo 44. Agua Plástico



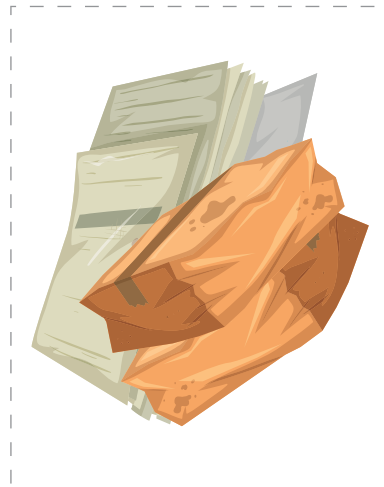
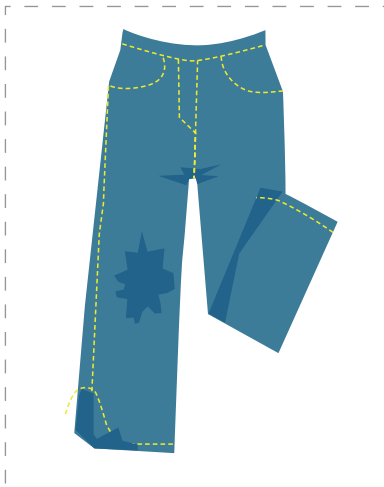




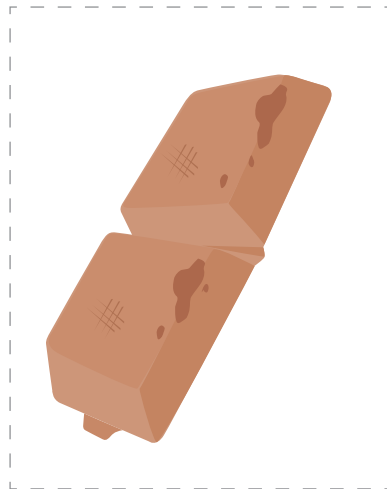
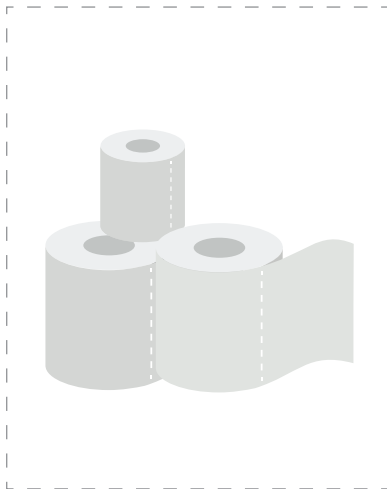
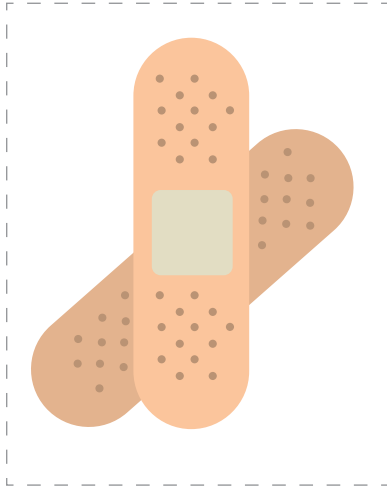
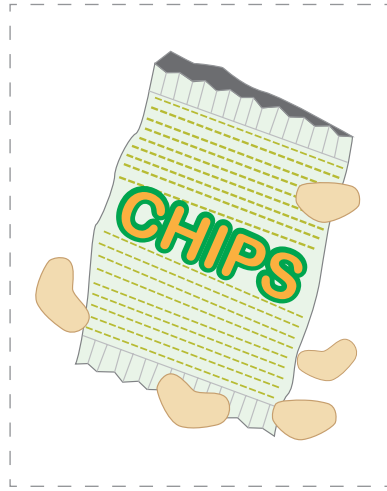




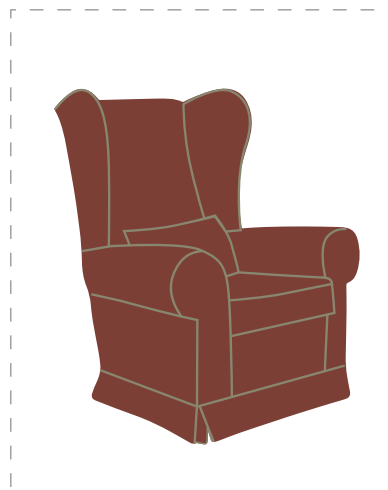
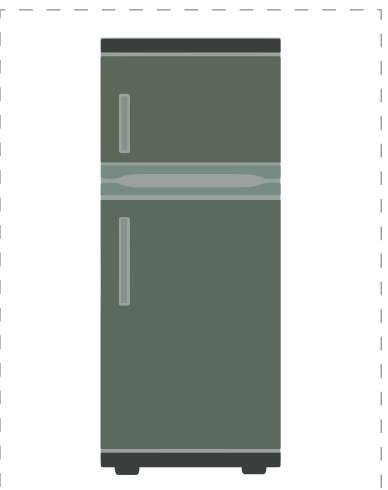
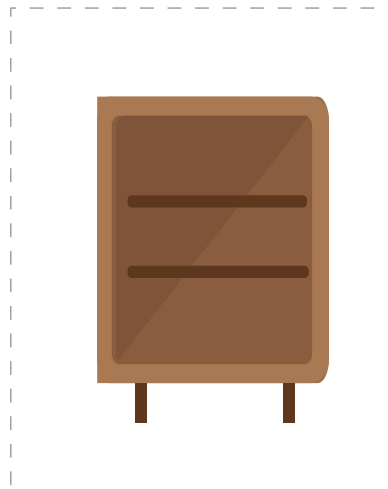
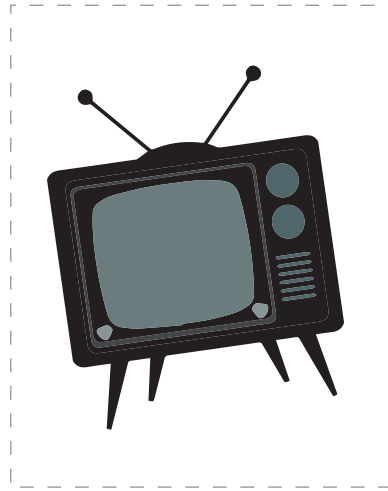
Anexo 45. Separar la Basura



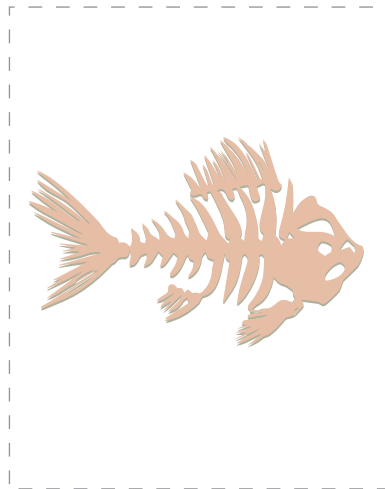
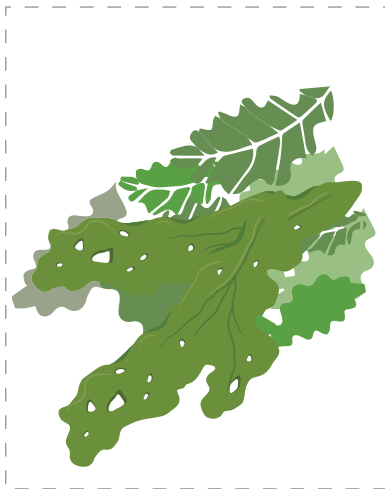
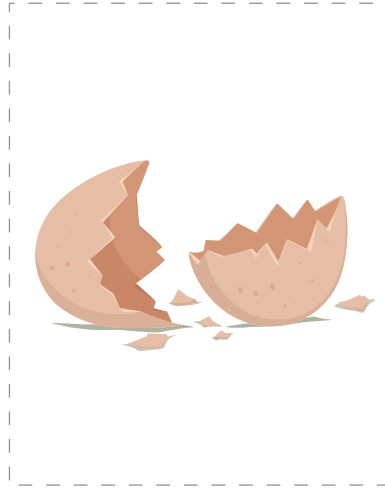
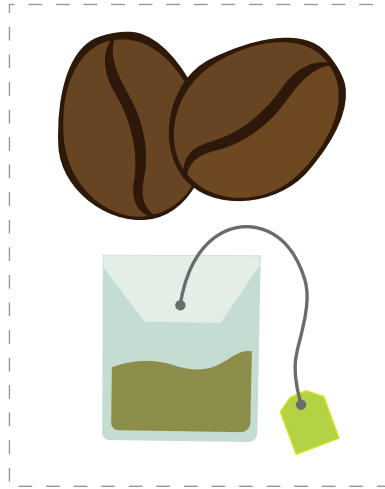






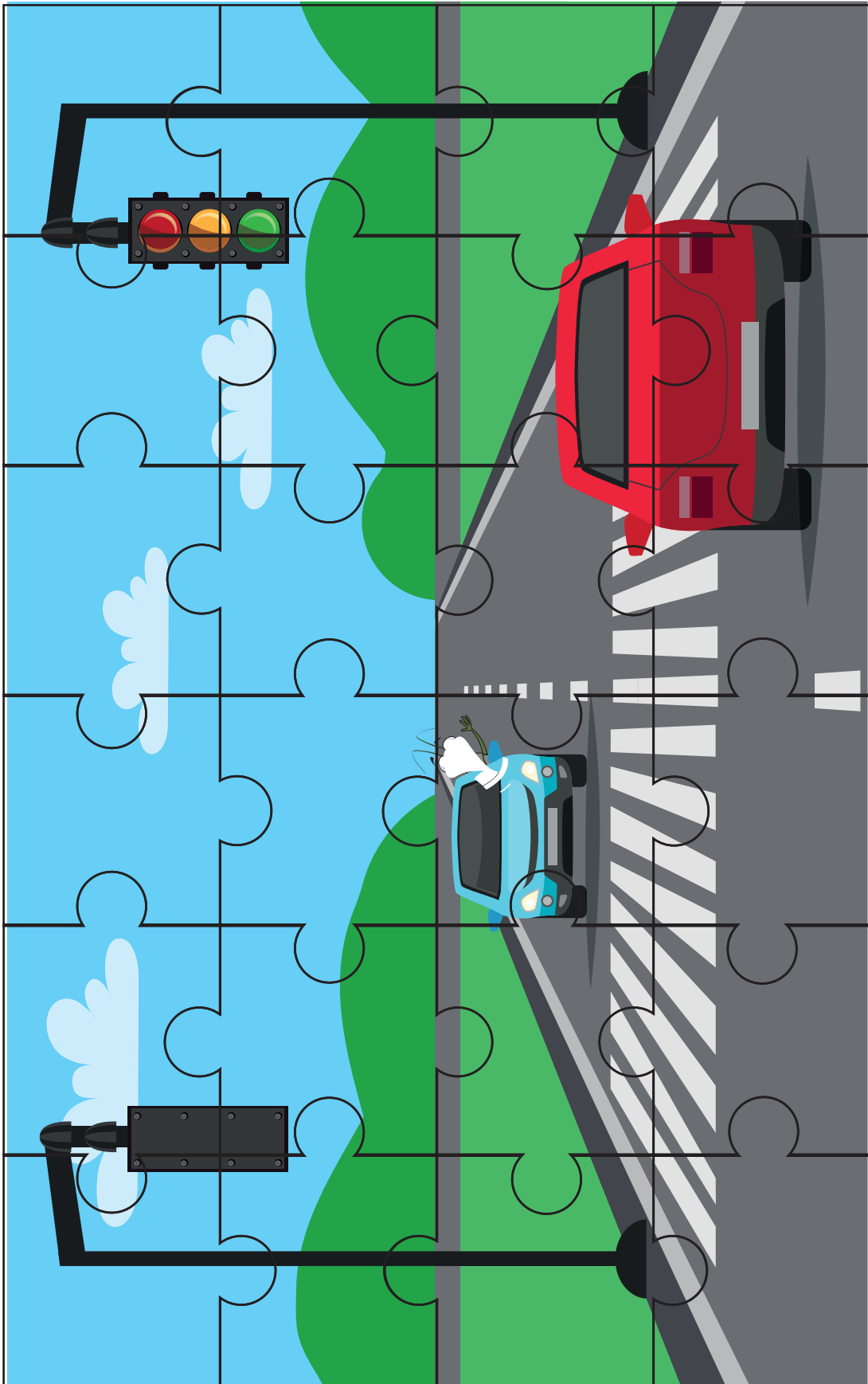




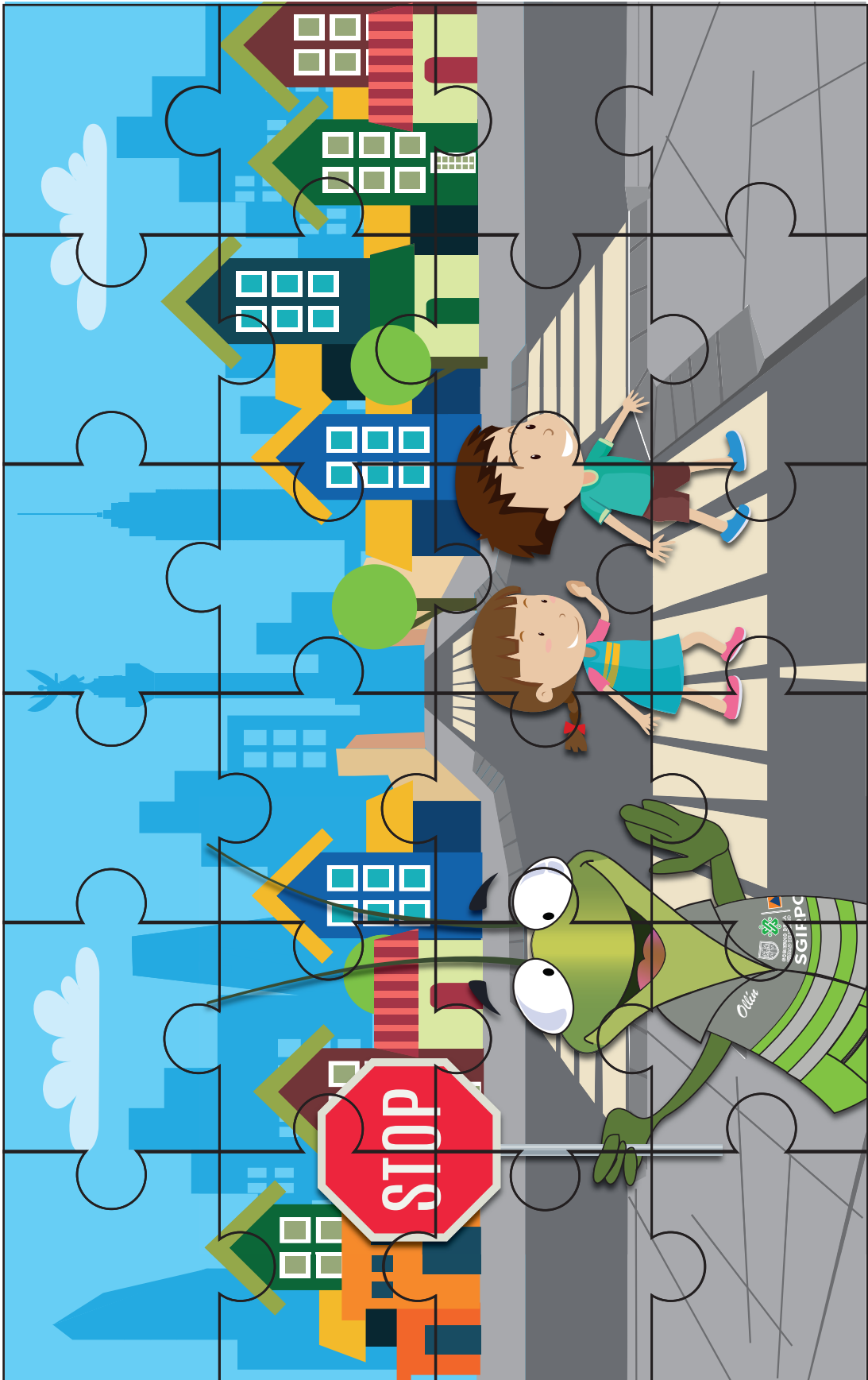




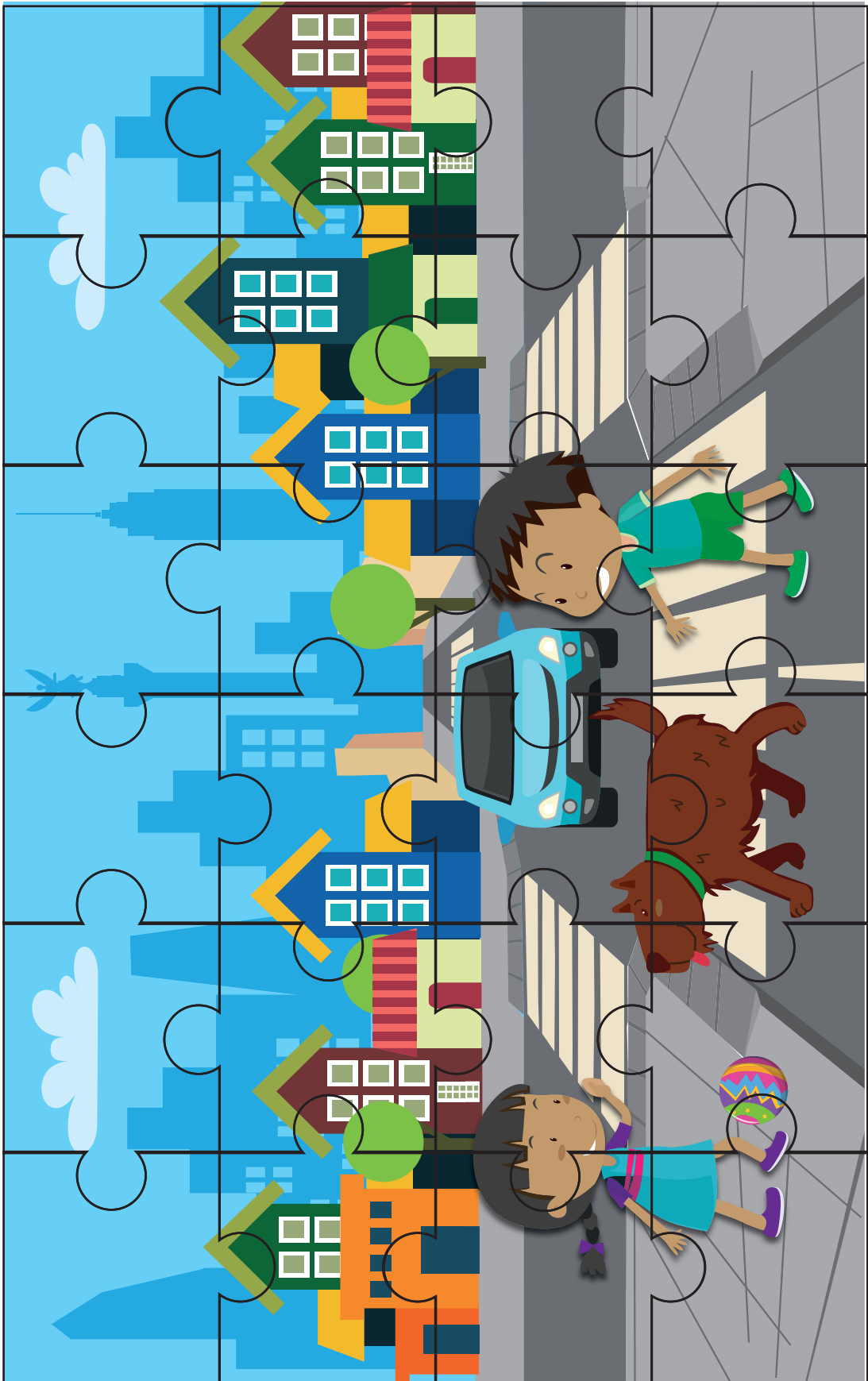
Anexo 46. Cruces viales



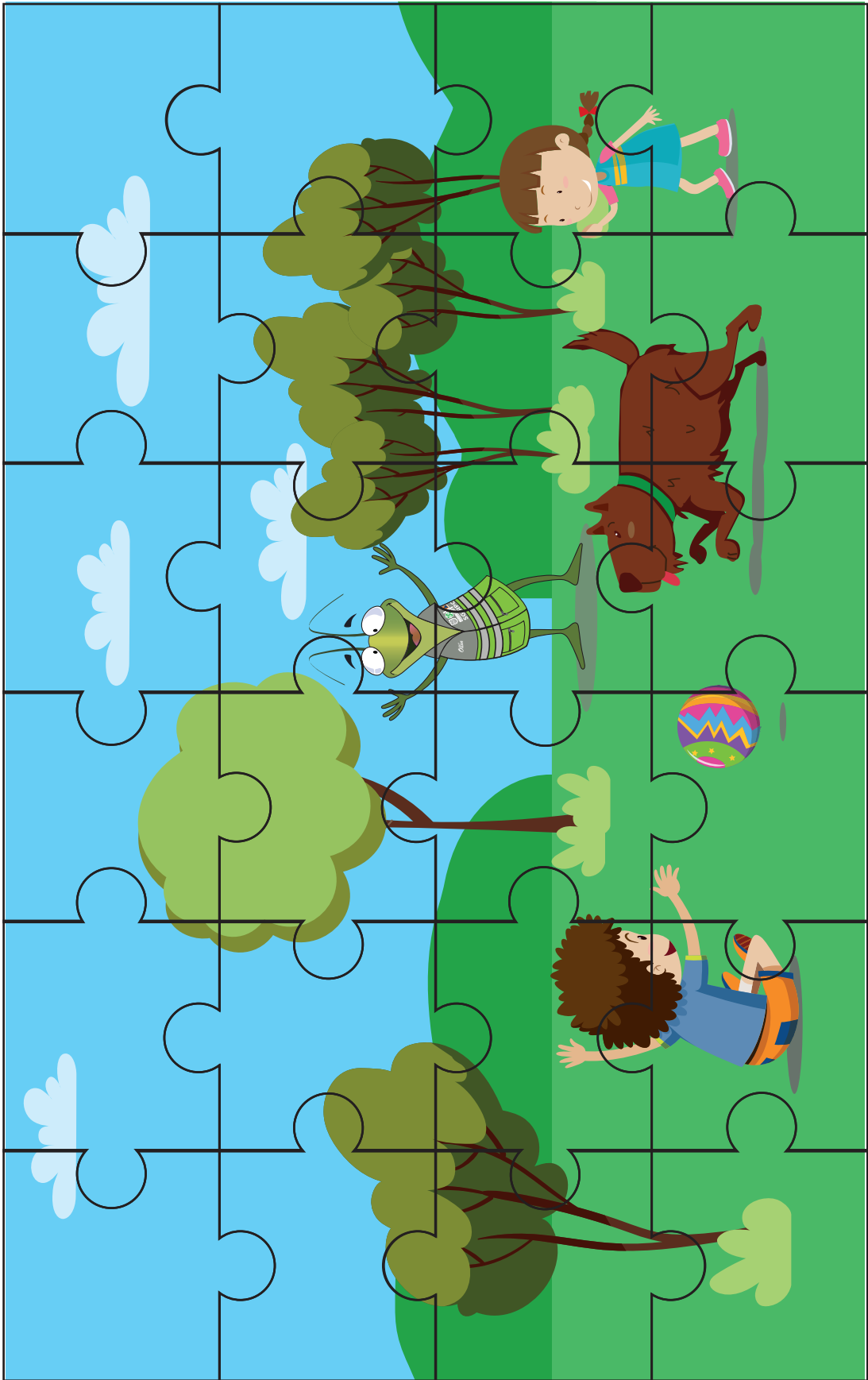






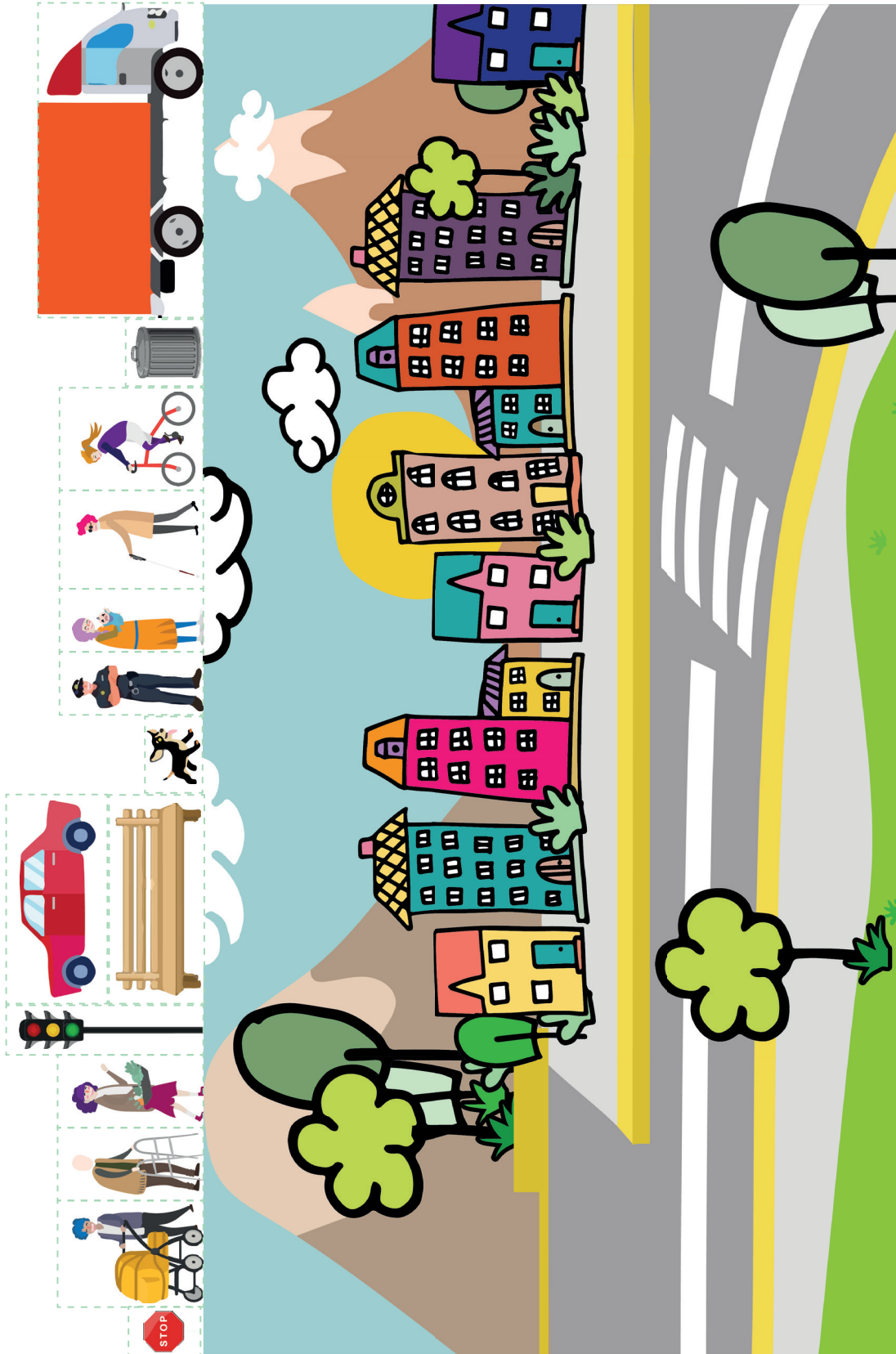








Anexo 47. Construyendo la calle







Anexo 48. Necesito llamar al 9-1-1:

Dado de emergencia

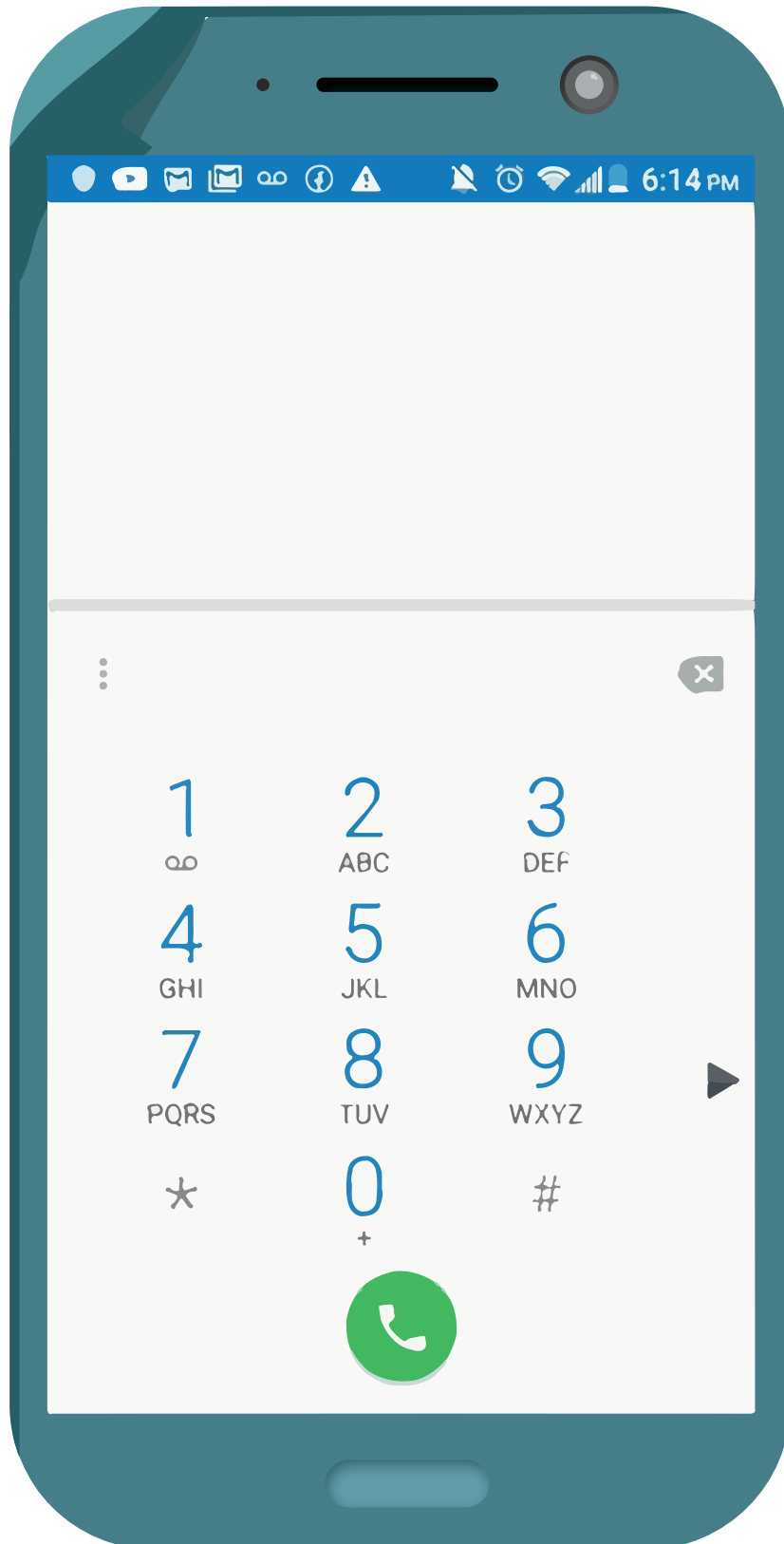








Poster telefónico







9 1 1

EMERGENCIAS







Anexo 49. Anexo: broma y emergencia

Te encuentras en tu casa y tu papá se empieza a atragantar con la comida. Tu hermano comienza a espantarse y llamas al 9-1-1 porque se desmaya.



Visitarás a tu amigo, cuando notas que en el edificio donde vive se ve mucho humo, y pronto notas que hay un incendio

La calle es “Federico, número 112”, es un edificio color rojo. En la esquina se encuentra una iglesia.



Un camión con dirección a San Martín, que viajaba con 20 pasajeros acaba de chocar con un automóvil particular. Has sido el único que ha visto el accidente. Te encuentras en la calle Poniente 33, y cerca del lugar ves un deportivo.



Quieres hacer una broma diciendo que necesitas ayuda porque hay personas que están afuera de casa, inventas que vives en otro estado, colonia y una calle diferente, finges hablar como una persona mayor y que vives solo.

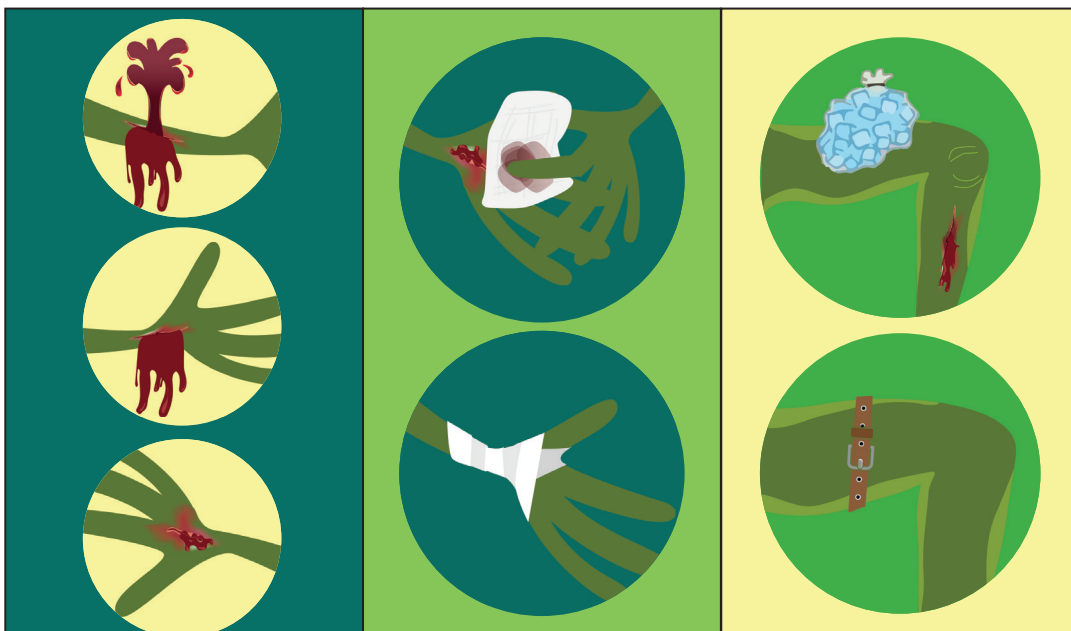




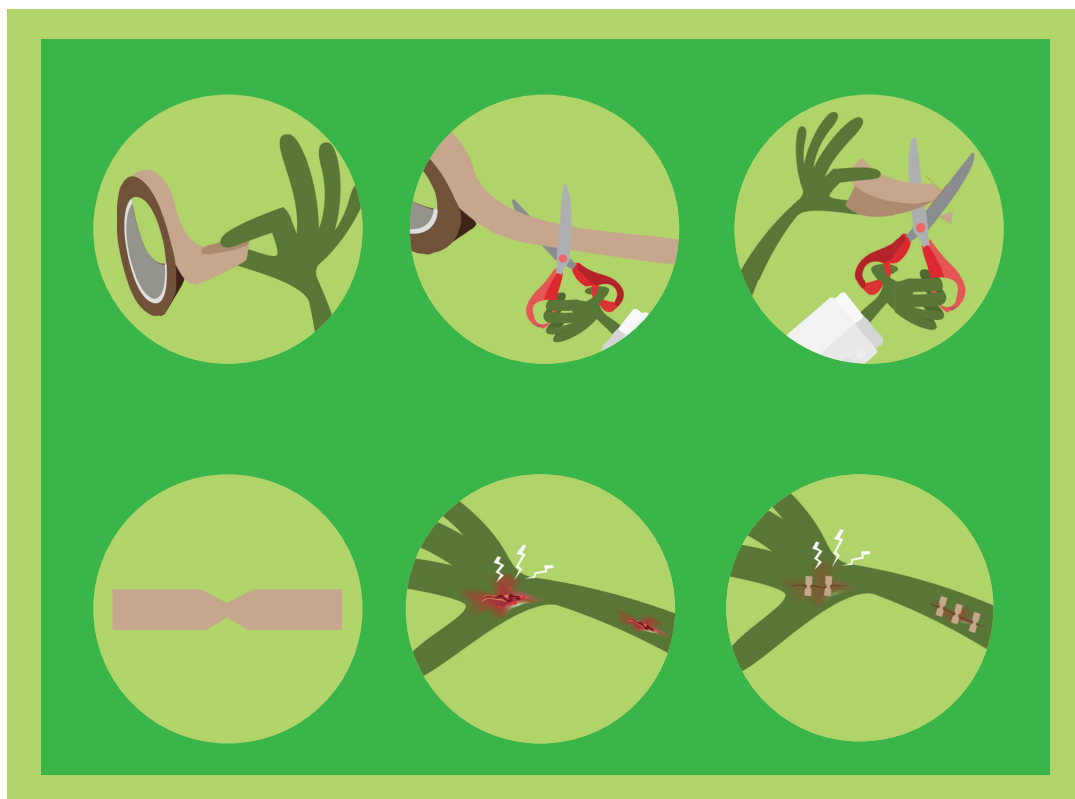
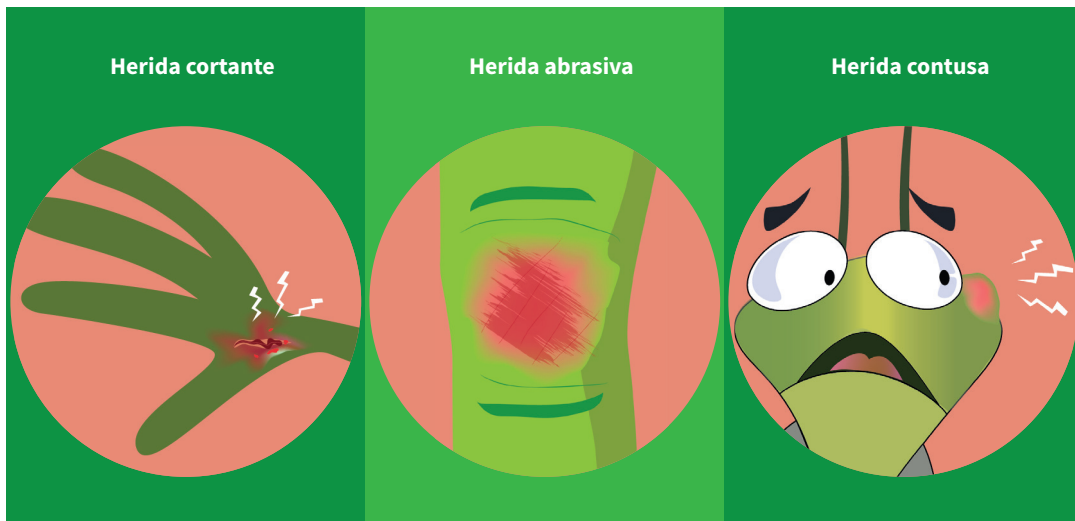


Anexo 50. Contener una hemorragia: Protocolo de atención.

<p>TIPOS DE HEMORRAGIAS</p> <p>Por su ubicación:</p> <p>Internas: La sangre se vierte hacia las cavidades internas del organismo.</p> <p>No hay tratamiento de primeros auxilios, sólo no estirar a la persona, dejarla enconchada.</p> <p>Externas: La sangre se vierte al exterior del cuerpo.</p> <p>Por el tipo de vaso afectado:</p> <p>Capilar: Escasa salida de sangre en forma de gotitas, se puede controlar rápidamente.</p> <p>Venosa: Salida continúa y uniforme de sangre color rojo oscuro.</p> <p>Arterial: Salida de sangre a chorros pulsantes, la cual coincide con el latido del corazón, es de color rojo brillante.</p>	<p>Retirar la ropa que cubre la herida, 1.- Presión directa: presionar con un apósito o paño limpio directamente sobre la herida hasta que el sangrado cese, si se satura de sangre, no coloque otro apósito o paño encima.</p> <p>Fije con venda el apósito.</p> <p>2.- En caso de que no pare la hemorragia y no exista fractura, levante el miembro para que la gravedad dificulte el sangrado.</p> <p>Si la hemorragia no cede realice 3.-presión indirecta: en el brazo se hará presionando la arteria humeral que se encuentra por arriba del músculo del húmero (conejo). En la pierna se hará presión con mucha fuerza en la ingle para presionar la arteria femoral usando el talón de la mano.</p>	<p>De seguir la hemorragia</p> <p>4.- Crioterapia: Coloca hielo envuelto en un trapo entre la herida y el corazón (sólo en extremidades)</p> <p>5.- Torniquete: Solo se usará en caso de amputación total o parcial del miembro.</p> <p>Se cubrirá con gasa estéril la zona y con una cinta, tela o cinturón de al menos 2 cm de ancho se atará a 2.5 cm. del corte con un nudo simple y doble, se introducirá una pluma o palo y se dará vuelta hasta detener el sangrado.</p> <p>Se tomará tiempo de forma estricta para aflojar cada 3 min. Por 30 seg. A fin de evitar la muerte de tejidos, especialmente si se cuenta con el miembro amputado, este deberá ser envuelto en gasa o tela limpia y húmeda, se colocará dentro de una bolsa sellable y a continuación en hielo. Se transporta junto con el lesionado.</p>
--	--	---

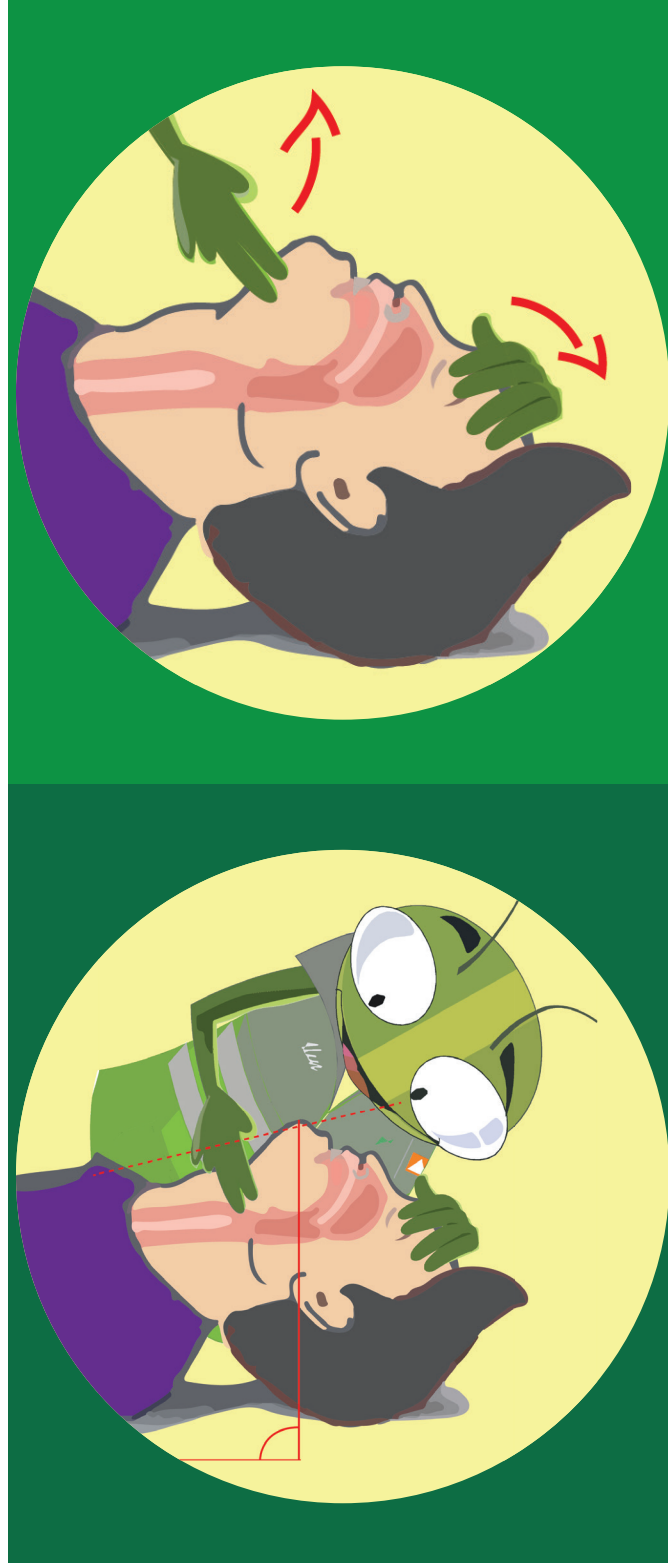


Anexo 51. Lavar una herida





Anexo 52. Técnica Veo Escucho y Siento



Anexo 53. Cómo sé que late mi corazón

Tabla de frecuencias cardíacas por edad

EDAD	FRECUENCIA CARDIACA (lpm)		
	Despierto	Media	En el sueño
RN - 3 meses	85 - 205	140	80 - 160
3 meses - 2 años	100 - 190	130	75 - 160
2 - 10 años	60 - 140	80	60 - 90
mayor de 10 años	60 - 100	75	50 - 90

<https://studylib.es/doc/5735058/tabla-de-frecuencias-card%C3%ADacas-por-edad.-frecuencia-card%C3%AD...>

lpm= Límite por minuto





www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx

 @SGIRPC_CDMX

 / Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil