**Martes**

**11**

**de octubre**

**Educación Preescolar**

**Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social**

*Mi cuerpo me habla*

***Aprendizaje esperado:*** *conoce medidas para evitar enfermedades.*

***Énfasis:*** *medidas para evitar enfermedades.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás algunas medidas que puedes realizar para evitar enfermarte.

Pide a un adulto que te acompañe, él o ella podrán ayudarte a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan.

**¿Qué hacemos?**

Es importante que tengas en casa una rutina de higiene para evitar algunas enfermedades como pueden ser la diarrea, conjuntivitis, gripe, dengue, cólera y COVID-19.

Pide a mamá o papá que lean contigo los siguientes consejos para evitar algunas enfermedades de las que puedes contagiarte como por ejemplo la diarrea que consiste en evacuaciones frecuentes con heces sueltas o acuosas, puede acompañarse de vómitos, dolor abdominal o fiebre, para prevenirla tienes que tomar solo agua purificada, si tomas agua de la llave será necesario que mamá o papá la hayan hervido, los alimentos que comas deberán estar bien cocidos y limpios, no olvides consumir frutas y verduras.



El correcto lavado de manos y las medidas que acabas de conocer te ayudaran a evitar que enfermes de diarrea por falta de limpieza en tus alimentos y en ti.

Otra enfermedad por falta de higiene puede ser la conjuntivitis que es una inflamación de la membrana que cubre la parte blanca de tus ojos, es decir, una infección y puede darte si te tallas los ojos con las manos sucias o con alguna prenda u objeto que se encuentren también sucios, para evitarla es necesario que te laves bien las manos con agua y con jabón, así evitaras que tus ojos te lloren, los tengas muy rojos y te den comezón.



La gripe también conocida como influenza, es una infección que causa fiebre, escalofríos, tos, dolor de cabeza y en algunas ocasiones dolor de oídos, para evitar enfermarte no debes mojarte, tienes que comer y dormir bien, después de estornudar o toser deberás lavarte muy bien las manos con agua y con jabón y recuerda es muy importante que mamá o papá te lleven a vacunar contra la influenza.

Una de las medidas que debes practicar para evitar contagiar es el estornudo de etiqueta, de esta forma los gérmenes no llegaran a todos los que están a tu alrededor.



El dengue es una enfermedad que provoca fiebre, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, y erupción de la piel, se transmite por un mosquito que principalmente habita en partes del país donde hay mucho calor y humedad, para prevenir contagiarte es necesario que utilices ropa de manga larga y pantalones.



El uso de repelente y que estés lejos de lugares donde hay agua estancada evitara que algún mosquito pueda picarte y contagiarte de esta dolorosa enfermedad.

El cólera es una enfermedad en la que te da diarrea, te deshidratas y tienes vómito, esto puede ser porque comiste alimentos que estaban contaminados y tomaste agua que no estaba purificada, para evitar enfermarte hay que lavarse las manos con agua y jabón después de que vas al baño y antes de comer, solo debes tomar agua potable, los alimentos que comas deben estar bien cocidos y evitar los pescados y mariscos crudos.



Para prevenir que puedas enfermar de coronavirus es muy importante que laves tus manos constantemente con agua y jabón, cuando no te sea posible usa gel antibacterial, evita tocarte los ojos, la boca y la nariz. Cuando estornudes o tosas no olvides usar el estornudo de etiqueta, si tienes algún síntoma como tos, dificultad para respirar o fiebre pide a mamá o papá que te lleven inmediatamente a recibir atención médica.



Observa el siguiente video, en el podrás identificar algunas señales que tu cuerpo te da para decirte que está cansado y necesita recuperar energía, pide a quien te acompañe que lo inicie en el segundo 00:20 y lo detenga en el minuto 6:10

* **“Listos a jugar: Estar cansado”**

<https://www.youtube.com/watch?v=iIT4htTCees&feature=youtu.be>

A continuación, observarás algunas acciones que debes realizar y las que no debes realizar para prevenir enfermedades.

|  |  |
| --- | --- |
| **Qué debes hacer** | **Qué no debes hacer** |
| Dormirte temprano para amanecer descansado. | Dormirte tarde viendo la televisión. |
| Consumir alimentos saludables. | Comer comida chatarra. |
| Lavarte las manos con agua y jabón | Lavarte las manos con abundante agua. |
| Beber agua purificada. | Tomar bebidas azucaradas. |
| Lavarte los dientes tres veces al día. | Permanecer sin lavarte los dientes. |
| Tener al corriente tu cartilla de vacunación | Meterte a la boca tus juguetes. |

**El reto de hoy:**

Pide a mamá o a papá que te platiquen qué medidas toman para evitar que te puedas enfermar.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>