

**Martes  
12  
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 evita 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 enfermarte 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/>