

**Miércoles  
20  
de Octubre**

## **Tercero de Primaria Ciencias Naturales**

*¿Qué son las fracturas, esguinces y luxaciones?*

**Aprendizaje esperado:** Explica algunas medidas para prevenir accidentes que pueden lesionar el sistema locomotor.

**Énfasis:** Reconocer algunas lesiones del aparato locomotor y sus causas.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás acerca de las lesiones del sistema locomotor, cuáles son y en qué se caracterizan cada una.

Es importante saber cuáles son los tipos de lesiones porque de acuerdo a los órganos involucrados será:

- El nivel de gravedad.
- El tipo de tratamiento que requiere.
- El proceso y tiempo de recuperación.

En caso de tener dudas sobre los temas ya vistos, es importante leer tu Libro de Texto de 3° Ciencias Naturales para enriquecer lo aprendido.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P3CNA.htm>

## ¿Qué hacemos?

Para comenzar la sesión se jugará el llamado “Colgado de lesiones” lee con atención y si te es posible realiza el juego con algún familiar que te acompañe.

- Con las siguientes palabras y siguiendo el juego de colgado, se deben de adivinar los nombres de las diferentes lesiones del sistema locomotor.
- Conforme se adivinan las palabras. Se dará una pequeña definición de ellas.
- Las tienes que enlistar y escribirlas en tu cuaderno.

**1) Luxación:** Es una separación de huesos en una articulación. Las articulaciones son zonas donde dos huesos se juntan, ejemplo, en los codos.

**2) Torcedura:** Se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado y hay desgarre. Esta dolorosa lesión, también llamada "tirón muscular", puede ser causada por un golpe fuerte; correr o saltar sin haber realizado ejercicios de calentamiento; por realizar un movimiento o ejercicio de forma incorrecta o forzar el uso del músculo por un tiempo prolongado.

**3) Esguince:** Es un estiramiento o desgarre de los ligamentos, que son bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La ubicación más común de un esguince es el tobillo.

**4) Fractura:** Es la ruptura de cualquier hueso de nuestro cuerpo.

**5) Fractura simple:** El hueso se quiebra en una sola parte.

**6) Fractura múltiple:** El hueso se quiebra en más de una parte o se astilla.

**7) Fractura abierta:** El hueso sobresale a través de la piel.

**8) Fractura cerrada:** Hay ruptura, pero no sobresale el hueso por la piel.

Aprovechando que estas conociendo sobre las fracturas, observa el siguiente video para que conozcas más de ellas, puedes comenzar a ver a partir del minuto 3:14 a 3:59 y del 17:38 a 18:30

### 1. Diálogos en confianza (Salud) - Fracturas (29/01/2018)

[https://www.youtube.com/watch?v=C0n5g\\_wZQj0](https://www.youtube.com/watch?v=C0n5g_wZQj0)

## Recuperación.

Todas las lesiones del sistema locomotor pasan por un proceso de curación, dependiendo del nivel de gravedad, del tratamiento y del estado de salud del lesionado, es el tiempo que tarda la recuperación.

## **Tratamiento.**

Es el conjunto de “tareas” que debes seguir para lograr la recuperación de tu cuerpo después de una lesión o enfermedad.

Es importante que sepas que tú no puedes atender ningún tipo de lesión, que las estas conociendo porque durante la niñez eres susceptible de sufrirlas porque eres muy activo, lo más importante es prevenirlas, cuidarte para evitar accidentes y en caso de sufrirlos, pedir ayuda a un adulto.

Observa el siguiente video sobre algunos instrumentos que permiten evaluar lesiones en la mano.

### **2. Diálogos en confianza (Salud) - Importancia de prevenir las lesiones en las manos (13/01/2020)**

<https://www.youtube.com/watch?v=O1kcQUUbgqk>

Para finalizar es importante que anotes en tu cuaderno las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué has aprendido hoy?
- ¿Para qué me ha servido lo que aprendí hoy?
- ¿En qué momento puedo utilizar estos conocimientos?

No olvides consultar tus libros de texto en caso de tener dudas sobre los temas trabajados.

Comparte con tu familia la importancia de cuidar su cuerpo, comer sanamente y beber agua para evitar enfermedades y tener una vida sana desde pequeños.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lecturas

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