

**Jueves
20
de enero**

Tercero de Primaria Ciencias Naturales

Cuidamos nuestro sistema locomotor

Aprendizaje esperado: medidas de prevención para evitar lesiones. Luxación, esguince y fractura.

Énfasis: conocer las principales medidas de prevención de accidentes en nuestro aparato locomotor.

¿Qué vamos a aprender?

Recordarás el tema sobre las lesiones en el sistema locomotor.

Esos programas pasaron en octubre y fueron muy interesantes.

Para comenzar a recordar responde lo que es para ti una lesión.

Las lesiones son aquellas afectaciones en el sistema locomotor, principalmente las relacionadas con los huesos, los músculos y articulaciones.

Los signos de una lesión son los siguientes:

- Dolor intenso.
- En algunos casos hay deformidad, por ejemplo, la extremidad se ve fuera de lugar o está inflamada, hematomas o dolor alrededor de la herida.
- Problemas al mover la extremidad.

¿Qué hacemos?

Normalmente se piensa que las lesiones son cuando se nos rompe un hueso, pero hay otros tipos de lesiones.

Lee la siguiente información para identificar las lesiones del sistema locomotor.

Fracturas:

Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso.

Las fracturas pueden ser simples o compuestas si solo se rompe una parte del hueso o se rompe en varias partes.

La luxación es una separación de dos huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación.

Una articulación: Es la unión de dos huesos y nos permiten mayor cantidad de movimientos.

Esguinces:

Un esguince de tobillo es el estiramiento o desgarro de los ligamentos en una articulación.

Un ligamento: Son aquellas estructuras que unen los huesos en las articulaciones.

Con esta información puedes reconocer la importancia de saber cómo es que está conformado el sistema locomotor, esto te permite entender mejor las lesiones cuando te enfrentes a ellas.

Un médico o un paramédico pueden seguir varios procedimientos para atender al lesionado.

Un experto puede hacer muchas cosas:

- Inmovilizar a un herido.
- Elaborar un vendaje.
- Colocar un yeso.
- Trasladar al lesionado.

Ahora que estas en casa o incluso cuando puedas regresar a la escuela si un niño o niña se lesiona, ¿Qué se puede hacer?

Si una persona no es experta y trata de atender al lesionado, puede causarle más daño que ayudarlo; por eso es muy importante que sepas que lo que a ti te toca es pedir ayuda inmediatamente ya sea al adulto más cercano o con instrucciones de él o ella, a la línea de emergencia.

En la clase del programa televisivo se mostrará un video once informando sobre el 911. ¿Sabías que es número de emergencias?

Hasta ahora has recordado bastante información.

También es importante que conozcas sobre cómo prevenir las lesiones en el sistema locomotor.

Para conocer alguna de ellas, juega con tu familia **caras y gestos**.

Necesitas una caja con varias varias tarjetas adentro, en cada una se tendrá escrita un tipo de lesión.

Las sacarán por turnos y de acuerdo con la tarjeta que les toque, representarán una acción para evitar las lesiones. ¡Anímate y diviértete aprendiendo!

Aquí tienes algunos ejemplos para que puedas realizar la actividad con tu familia.

- **Accidentes en casa durante la cuarentena.**
Evita juegos que impliquen riesgos, como saltar en la cama, correr en el baño, asomarte por las ventanas.
- **Lesiones durante la realización de actividades físicas 1.**
Realizar ejercicios de calentamiento, antes de realizar actividades físicas.
- **Lesiones durante la realización de actividades físicas 2.**
Realizar actividades físicas de acuerdo con tu estado de salud.
- **Lesiones en la espalda 1.**
Sentarnos correctamente cuando estamos realizando una tarea.
- **Lesiones en la espalda 2.**
Evitar cargar cosas pesadas.
- **Lesiones cuando estamos jugando.**
Evitar los empujones y jaloneos.
- **Caídas y fracturas al andar en bicicleta.**
Utilizar el equipo adecuado de protección (zapato deportivo, casco y rodilleras).
- **Huesos débiles.**
Consumir alimentos ricos en calcio y la exposición protegida a los rayos del sol para tener vitamina D.

Como puedes darte cuenta, no es difícil prevenir las lesiones, solo es cuestión de desarrollar hábitos relacionados con la alimentación y el autocuidado.

El día de hoy recordaste mucha información de las sesiones anteriores, espero que tengas una idea más amplia de cómo prevenir las lesiones en el sistema locomotor.

Para que no se te olvide, realiza la siguiente actividad de verdadero o falso.

Indicaciones. Lee una frase y al respecto selecciona si es verdadero o falso.

Frases:

- Cargar cosas muy pesadas fortalece nuestros músculos y huesos.

Verdad	Falso
--------	-------

- El calcio es un elemento que mantiene nuestros huesos sanos y fuertes.

Verdad	Falso
--------	-------

- Las lesiones significan que nuestro sistema locomotor está en buenas condiciones.

Verdad	Falso
--------	-------

- Las rozaduras son lesiones en nuestro sistema locomotor.

Verdad	Falso
--------	-------

- En un esguince los ligamentos que unen los huesos a las articulaciones se lesionan.

Verdad	Falso
--------	-------

- En caso de lesión puedes aplicar un vendaje para inmovilizar el área afectada.

Verdad	Falso
--------	-------

- La vitamina E, es esencial para mantener nuestros huesos sanos.

Verdad	Falso
--------	-------

- Las fracturas suceden cuando se separan los huesos en una articulación.

Verdad	Falso
--------	-------

- Los ejercicios de calentamiento evitan las lesiones al realizar actividades físicas.

Verdad

Falso

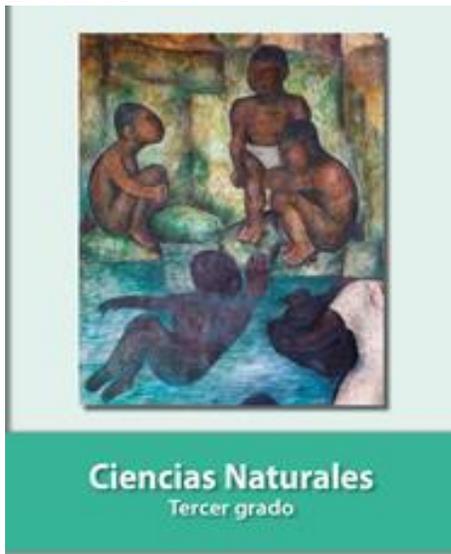
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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