

**Viernes  
11  
de febrero**

## **Primero de Primaria Conocimiento del Medio**

*Hábitos de higiene para cuidar mi salud*

**Aprendizaje esperado:** reconocerás las distintas partes del cuerpo, practicarás hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

**Énfasis:** identificarás hábitos de higiene asociados con la alimentación: lavado de manos, dientes y lengua, así como de verduras y frutas.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás acerca de la importancia de los hábitos de higiene antes y después de comer tus alimentos.

Comprenderás que es la higiene y para qué sirve.

Para esta sesión ten a la mano tu libro de texto Conocimiento del Medio de primer grado.

### **¿Qué hacemos?**

En sesiones anteriores aprendiste acerca de la alimentación, en particular, de lo importante que es combinar y variar los alimentos que consumimos diariamente para estar sanos.

El día de hoy aprenderás acerca de la importancia de los hábitos de higiene antes y después de comer tus alimentos.

¿Qué es la higiene? suena a que tiene que ver con la limpieza, ¿Higiene y limpieza son lo mismo?

Pues es algo parecido, pero no es lo mismo. La higiene se refiere al aseo y cuidado del cuerpo humano, es decir todo lo que haces para mantener a tu cuerpo libre de sustancias o partículas que pudieran causarle daño, como el polvo al que estamos expuestos todo el tiempo, además de los pequeños organismos que nos pueden provocar enfermedades.

Por eso debes lavarte las manos y bañarte con frecuencia.

Con el baño diario estas creando y fortaleciendo tus hábitos de higiene.

Lavarse constantemente las manos, sobre todo antes de ingerir alimentos, también es una parte muy importante de los hábitos de higiene.

Hoy aprenderás más de estos hábitos de higiene antes y después de comer.

Te invito a poner mucha atención en este video que seguramente además de recordarte algo, que debes hacer constantemente, tal vez te haga bailar.

- **Nos vamos a bañar, canciones Once Niños**  
[https://www.youtube.com/watch?v=y-JLcDGuW2E&list=RDy-JLcDGuW2E&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=y-JLcDGuW2E&list=RDy-JLcDGuW2E&start_radio=1)

Los niñas y niños, seguramente al igual que nosotros se bañan con frecuencia, con ello ayudan, a que su cuerpo esté libre de polvo y de microorganismos, de esos pequeños, pequeñitos que no vez a simple vista, pero que te pueden causar enfermedades.

También sirve para sentirte fresco y de buen humor, como observaste en el video. Y por qué no además bailar o cantar un poquito cuando te bañas.

Además del baño, otra acción que debe ser parte de tus hábitos de higiene diarios es el lavado correcto de manos. Como te lo ha enseñado tu amigo Ajolisto, ¿Lo recuerdan?

Tu cada vez te las lavas mejor, antes lo hacías rápido sin poner atención a lo que hacías, pero ahora, con las recomendaciones de Ajolisto te las lavas con más cuidado y atención para que todas las partes de tus manos queden limpias, igual que en el video, pero ¿Qué más debes hacer además de lavarte las manos y bañarte para cuidar tu higiene?

¡Excelente pregunta! vamos primero por partes, ya viste que una cosa es la limpieza y otra es la higiene. Hasta ahora hemos hablado de la higiene. La limpieza, por otro lado, te ayuda a mantenerte libre de polvo o de microorganismos tanto a las verduras, las frutas, como a tu ropa y a los objetos que utilizas diariamente. Para que esto quede más claro, te he preparado un

video en el que te muestran cómo lavar frutas y verduras antes de comer o preparar alimentos.

Siempre que vayas a comer alguna fruta o verdura es necesario lavarla muy bien antes de comerla, y si vas a ayudar a preparar algo en la cocina necesitas limpiar la bolsa, envoltura o lata para consumir ese alimento.

¿Por qué se limpian las bolsas donde vienen los alimentos?

Recuerda que aún estamos enfrentando al virus de la Covid-19, y una medida de prevención muy efectiva es limpiar todas las superficies, bolsas, envoltorios, envases o latas, ya que los virus y las bacterias están en todas partes, pero si limpiamos muy bien todo lo que usamos y tocamos, tendremos mayores posibilidades de evitar enfermarnos.

¿Qué otro hábito debes llevar a cabo después de comer?

Mmmm... Recoger la mesa.

Pues esa es una acción para colaborar en las labores del hogar, aunque yo me refiero a un hábito de higiene personal. ¿Podrás adivinar de qué hábito hablo? Me refiero a lavarte los dientes después de cada comida. Observa el siguiente video.

- **Salud bucal**

[https://www.youtube.com/watch?v=laeSj\\_-0PUo](https://www.youtube.com/watch?v=laeSj_-0PUo)

¿Qué te pareció el video?

Es muy importante lavarte los dientes de manera adecuada.

Recuerda que lavarse los dientes tres veces al día después de cada comida es muy necesario para conservar los dientes fuertes y sanos; debes hacerlo correctamente: cepillando todas las piezas dentales varias veces, y la lengua también debe ser aseada, no lo olvides.

Y también es recomendable visitar al dentista de manera regular.

No hay que esperar a tener alguna molestia para una revisión dental, al contrario, ir al dentista regularmente evitará que tengas problemas mayores.

## **Juego “HABLANDO CON MI CUERPO”**

Te parece si nos ayudas a participar en un juego que nos permitirá identificar de una mejor manera todo lo que debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo de los microbios que nos causan daño a la salud.

¿De qué se trata?

En unos papelitos de colores doblados se encuentra una frase escrita, tomarás un papel y sin decir una sola palabra dirás con mímica, moviendo su cuerpo y las manos, qué es lo que está escrito en el papel.

La regla número uno es que no se vale hablar.

¿Queda claro?

En los papelitos estarán escritas las frases siguientes:

*“LAVADO DE DIENTES. EN DIEZ SEGUNDOS”*

*“SACAR UNA MANZANA DE UNA BOLSA, OBSERVAR, SABOREARLA, LIMPIARLA CON LA ROPA Y DARLE UNA MORDIDA”*

*“LAVADO DE MANOS CORRECTAMENTE”*

*“LAVADO DE DIENTES CORRECTO”*

*“LLEGAR CON PRISA Y LAVARSE LAS MANOS EN CINCO SEGUNDOS”*

*LLEGAR CON UNA BOLSA DEL MANDADO Y SACAR UNA MANZANA, LAVARLA ADECUADAMENTE Y DARLE UNA MORDIDA”*

Después de ser adivinada la acción que se representa con mímica, mencionando la importancia de llevar a cabo cada acción de manera adecuada, y evitando realizarlas de manera incorrecta.

Es de vital importancia cuidar tu salud mediante la práctica de hábitos de higiene como los que has visto hoy.

Cuidar tu salud está en tus manos, recuerda que de esta manera evitaras que algo te duela, y sobre todo no olvides que cuidándonos a nosotras y nosotros mismos disfrutamos más las actividades que te gustan como estudiar, jugar, convivir con tu familia y con tus juguetes, a los que, por cierto, también debes de limpiar constantemente. No olvides hacerlo.

Te propongo que ahora mismo observes muy bien tus manos, tus dedos y tus uñas, ¿Están sucias o limpias? te invito a lavarlas en cuanto acabe tu sesión no olvides cepillarte los dientes muy bien después de cada comida, así como lavar las frutas y verduras antes de comerlas o cuando se vayan a utilizar en la preparación de alimentos.

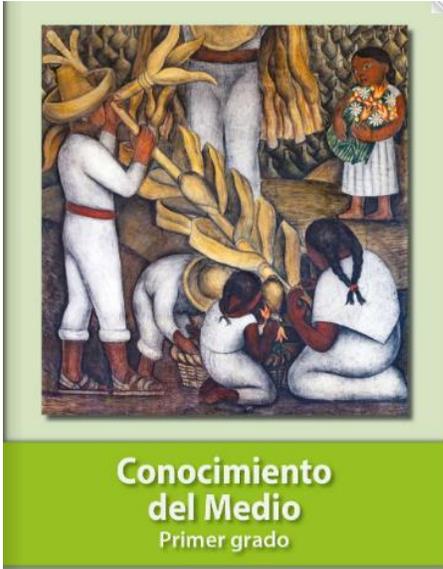
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lectura



<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P1COA.htm>