



Prácticum

SALUD Y BIENESTAR

**RED DE COLEGIOS
SEMPER ALTIUS**

Créditos

Oficina Central

Red de Colegio Semper Altius

Elena Bustillos Cornejo

Directora Nacional

Mónica García de Luca

Directora Académica de Investigación
y Gestión Académica

Claudia Gabriela Sosa Díaz

Gerente Académica Sección Preescolar

María Cristina Gómez García

Consultora Académica Preescolar

Luz María Torres Morales

Consultora Académica Preescolar

Colaboradores

Annia Favela Topete

Asesor técnico-pedagógico

Jessica Molina Villavicencio

Diseño de material



SALUD Y BIENESTAR



Este prácticum se centra en la promoción de la salud y el bienestar basado en el autocuidado. Es vital que desde pequeños asuman la responsabilidad, de acuerdo con su edad, sobre su cuerpo, higiene y hábitos de cuidado personal, volviéndose cada vez más autónomos en aspectos de seguridad y volviéndose más sensibles a las necesidades de los demás.

El que los alumnos se vayan interesando en su cuidado personal fomenta también el cuidado de otros, incluidos sus compañeros del colegio, su familia, sus mascotas y plantas. La persona que se cuida es capaz de ayudar a otros a cuidarse, el que se ama a sí mismo puede aprender a amar y cuidar a otros con más facilidad, comprendiendo que ambos son personas únicas e irrepetibles.

El autocuidado está íntimamente relacionado con el amor propio. Es primordial que desde pequeños reconozcan el valor que tienen como personas para que aprendan a amarse, respetarse y protegerse, y para que posteriormente puedan hacerlo también con los demás.

La salud, no solo es la ausencia de la enfermedad, sino también implica el cuidado preventivo ante contagios o enfermedades. La buena nutrición para una vida saludable es también prevención, por ello es importante para el autocuidado. La integración de hábitos y rutinas que aseguren el bienestar y cuidado de su cuerpo, sus pertenencias, de los otros hasta de su medio ambiente se vuelve fundamental cuando se trabaja el sentido de bienestar en los alumnos. Al reflexionar sobre las actividades que le permiten sentirse bien, comprenderán que el ejercicio, la ingesta de alimentos saludables y los hábitos de autocuidado, son fundamentales para su óptimo desarrollo.

Las frecuencias y el tiempo destinado para el desarrollo de este prácticum son:

Grado	Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
Frecuencias semanales	4	3	1	-	-
Tiempo por frecuencia	20 minutos	20 minutos	30 minutos	-	-



En este prácticum encontrarás los siguientes ámbitos y estándares:

ÁMBITOS	ESTÁNDARES
HÁBITOS SALUDABLES	A1.E1. Participa en hábitos y rutinas de cuidado e higiene personal que contribuyen a su bienestar, mostrando iniciativa y confianza.
	A1.E2. Reconoce sus sensaciones corporales, siendo capaz de nombrarlas y actuar en consecuencia para sentirse bien, mostrando una actitud de cuidado y autonomía.
ENTORNO SEGURO Y VIDA SALUDABLE	A2.E1. Realiza acciones de cuidado, a su alcance, para prevenir enfermedades y accidentes promoviendo así su seguridad y bienestar, mostrando iniciativa y colaboración.
	A2.E2. Participa en acciones de limpieza y organización dentro de su entorno para evitar accidentes y cuidar de su medio, mostrando colaboración y entusiasmo.
NUTRICIÓN	A3.E1. Practica hábitos saludables al comer mostrando preferencia por consumir alimentos nutritivos que contribuyen con su salud y crecimiento, manifestando una actitud de disfrute y autocuidado.



¿QUÉ VA A APRENDER EL ALUMNO?

Este prácticum se centra en el autocuidado como el cuidado del otro. En ese sentido, se busca que los alumnos integren hábitos saludables y promotores de bienestar que tienen que ver con la higiene, nutrición, activación y descanso del cuerpo como acciones de prevención y seguridad.

¿PARA QUÉ LO VA A APRENDER?

El sentido de bienestar es crucial para el desarrollo armónico del alumno en todas sus dimensiones. El que los alumnos sean capaces de reconocer aquello que es saludable y que le brinden protección y seguridad, les impactará en su salud y en su autoestima.

El sentido de autocuidado es un gran promotor de la autoestima y de la apropiación de un estilo de vida saludable. Si son capaces de cuidarse también cuidarán a los demás como a sus pertenencias y medio ambiente, generando así, una cultura de bienestar.

¿CÓMO LO VA A APRENDER?

A través de la apropiación de hábitos y rutinas que serán modeladas inicialmente por el docente y que poco a poco serán integradas como un estilo de vida propio, a través de la práctica diaria.

Además de proyectos, campañas, experimentos, juegos, entre otros, que le permitan al alumno sensibilizarse de la importancia del autocuidado, la prevención y la seguridad, serán cruciales para favorecer el sentido de bienestar y cuidado.

¿CON QUÉ LO VA A APRENDER?

El uso de material concreto lúdico será indispensable para el logro de este prácticum. El uso de recursos audiovisuales (videos, canciones, etc.), y textos, ayudarán a sensibilizar, así como a reflexionar la importancia del autocuidado para favorecer la realización de hábitos y rutinas con mayor autonomía por parte del alumno.



¿CÓMO SE EVALUARÁ SU APRENDIZAJE?

El autocuidado como la promoción de hábitos y rutinas saludables estarán reflejadas en comportamientos y actitudes que se observan en los alumnos en su día a día. Es importante cuidar los momentos como las etapas madurativas de los alumnos al evaluar estos ámbitos, por ello el uso de instrumentos como rúbricas, escalas o listas de cotejo serán esenciales para cuidar la mirada formativa del docente.

RECOMENDACIONES AL DOCENTE

Este prácticum se divide en tres ámbitos para los cuales se recomienda lo siguiente por cada uno de ellos:

HÁBITOS SALUDABLES

- Favorecer la autonomía y la independencia con la finalidad de que ellos sientan satisfacción de poder hacer las cosas por sí mismos.
- Fomentar rutinas como oportunidades para aprender sobre salud y seguridad.
- Modelar los hábitos es de suma importancia para facilitar su apropiación.
- Hacer preguntas que les permita darse cuenta de las sensaciones de su cuerpo y darle nombre. ¿Qué sientes? ¿Dónde lo sientes? ¿Cómo sabes qué es hambre, sed, etc.?
- Modelar actividades e incluir proyectos encaminados a reflexionar sobre esta área.
- Promover la constancia y la perseverancia en los alumnos.
- Dar el tiempo necesario para que lo hagan por sí mismos. Con la práctica lo harán cada vez más rápido.

ENTORNO SEGURO Y VIDA SALUDABLE

- Fomentar rutinas para sacar y guardar sus pertenencias.
- Comunicar y cuidar los procedimientos de seguridad. Por ejemplo, no correr en pasillos, no subirse a las sillas, no tocar los enchufes o contactos, etc.
- Procurar usar señales o letreros que les recuerden sobre qué pueden o no hacer para cuidarse y mantenerse seguros.
- Promover el que compartan o recuerden entre pares cuáles acciones les ayudan a mantenerse seguros.
- Enseñar a decir “no” (con su mano y su voz) cuando se sientan incómodos o en peligro, así mismo a pedir ayuda cuando lo necesiten.

NUTRICIÓN

- Explicar el plato del buen comer como referente sobre el balance en la alimentación. Se sugiere consultar el siguiente [link](#).
- Explicar que algunos compañeros o ellos mismos pueden tener alergias a algún alimento y por ello es importante preguntar y cuidar lo que se consume y se comparte.
- Promover en casa los lunch saludables, dando recomendaciones y tips de alimentos que pueden enviarles a sus hijos.



- Evitar usar la comida chatarra y dulces como premio para favorecer una buena relación con toda la comida.
- Animar a los alumnos a probar nuevos alimentos (teniendo en cuenta alergias y restricciones). Es fundamental en esta etapa que los alumnos amplíen sus gustos descubriendo nuevos sabores y texturas. Para ello, es viable incluir actividades o proyectos sobre comida, presentando diferentes frutas y verduras para que los alumnos las toquen, huelan y/o prueben.
- Estar atentos siempre a las porciones y tamaños, mantener constante vigilancia de los alumnos, recordándoles masticar bien.
- Cuidar hábitos al momento de comer, estar sentados en la mesa. Evitar que caminen o se muevan dentro del salón mientras comen para evitar accidentes.
- Enseñar a reconocer cuando se tiene hambre para consumir alimentos saludables y cuando no lo es, invitar a tomar agua o algún snack saludable.

Este prácticum se favorece cuando en casa se extienden los hábitos y rutinas del aula, por lo que se recomienda compartir información que pueden también implementar en el hogar invitando a los papás a promover la autonomía en la realización de tareas de cuidado y salud.





DE EQUIPAMIENTO

Los recursos y materiales que se recomiendan son más de apoyo:

- Uso de imágenes para ilustrar las acciones y pasos para ejemplificar una rutina, siendo un apoyo visual para los alumnos.
- Emplear materiales audiovisuales para sensibilizar y apoyar la apropiación de hábitos como rutinas.
- Recursos que puedan movilizar para juego simbólico, centros colaborativos, talleres, proyectos, etc.
- Juguetes como el botiquín de enfermera, doctor, dentista, cocina “play doh” , juego “Operando”, comida de plástico para el plato del buen comer, etc.
- Colocar trapos o toallas desinfectantes al alcance para que ellos mismos limpien sus mesas y sus materiales.

PARA EL ESPACIO

No se requiere un espacio exclusivo para este prácticum ya que se basa en las oportunidades y experiencias que el docente aproveche para modelar ya acompañar las acciones de autocuidado como rutinas y hábitos saludables. Algunas sugerencias que serán útiles son:

- Tener cerca del lavamanos los pasos de cómo lavarse adecuadamente.
- Contar con espacios de guarda a la altura de los alumnos para que ellos mismos puedan sacar y guardar su material.
- Contar con imágenes que apoyen los hábitos de salud.
- Contar con un reglamento de algunos hábitos y rutinas.
- Cuidar que esté disponible y a su alcance: lavamanos, jabón, desinfectante, toallas húmedas, pañuelos desechables, etc.

TABLA DE SABERES



HÁBITOS SALUDABLES

CONCEPTUAL

- Hábitos y rutinas
- Bienestar
- Salud
- Prácticas saludables
- Higiene
- Activación física
- Descanso
- Autocuidado

ACTITUDINAL

Se espera que el alumno:

- muestre interés y cuidado por su higiene personal;
- aprecie sentirse limpio y con aliño, buscando apoyo cuando no se siente así;
- manifieste interés por sentirse bien;
- valore el descanso como la activación física, reconociendo que son importantes para la salud.

PROCEDIMENTAL

Se espera que el alumno:

- realice diversas prácticas saludables y normas básicas de autocuidado relacionadas con su higiene personal;
- exprese cuando no se siente bien o siente incomodidad solicitando ayuda a un adulto;
- exprese lo que le gusta o no le gusta hacer en diversas situaciones cotidianas y juegos;
- realice acciones para cuidar su aspecto personal;
- exprese la importancia de las diversas prácticas saludables como la activación física y el descanso.



A1.E1. Participa en hábitos y rutinas de cuidado e higiene personal que contribuyen a su bienestar, mostrando iniciativa y confianza.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
1. <u>Se familiarizará</u> progresivamente, con la guía del docente, en diversas prácticas saludables y normas básicas de auto cuidado relacionadas con su higiene personal.	1. <u>Imitará</u> , con la guía del docente, diversas prácticas saludables y normas básicas de auto cuidado relacionadas con su higiene personal.	1. <u>Realizará</u> , con la guía del docente, diversas prácticas saludables y normas básicas de auto cuidado relacionadas con su higiene personal.	1. <u>Realizará</u> , con mayor autonomía, diversas prácticas saludables y normas básicas de auto cuidado relacionadas con su higiene personal.	1. <u>Realizará</u> , con autonomía y responsabilidad, diversas prácticas saludables y normas básicas de auto cuidado relacionadas con su higiene personal.
1.1 Observa, con apoyo, hábitos básicos de higiene y cuidado personal como: lavarse las manos con ayuda de un adulto, antes de ingerir alimentos, después de ir al baño y/o al traer las manos sucias.	1.1 Identifica, con apoyo, hábitos básicos de cuidado personal e higiene como: lavarse las manos y peinarse con ayuda de un adulto.	1.1 Nombra, con apoyo, hábitos básicos de higiene y cuidado personal como: lavarse las manos, lavarse los dientes, cortarse las uñas, peinarse, limpiarse la nariz, etc.	1.1 Describe, con apoyo, la importancia de realizar diariamente hábitos básicos de higiene y cuidado personal, como lavarse las manos, peinarse, etc.	1.1 Explica, con sus palabras, la importancia de realizar diariamente hábitos básicos de higiene y cuidado personal, como lavarse las manos, peinarse, cepillarse los dientes, etc.
1.2 Observa cómo debe lavarse los dientes después de ingerir cada alimento.	1.2 Indica que debe lavarse los dientes después de ingerir cada alimento, describiendo con apoyo, cómo se realiza el proceso de higiene bucal.	1.2 Se cepilla los dientes, con apoyo, después de ingerir alimentos, cuidando el proceso de higiene para evitar las caries.	1.2 Se cepilla los dientes, con mayor destreza, después de ingerir alimentos, cuidando el proceso de higiene para evitar las caries.	1.2 Se cepilla los dientes después de ingerir alimentos, cuidando el proceso de higiene para evitar las caries.
1.3 Observa, con apoyo de imágenes, que ilustran que el bañarse diaria-	1.3 Identifica el baño diario como el medio para estar limpio, señalando el agua	1.3 Reconoce, con apoyo, diversas prácticas de higiene al bañarse como la	1.3 Examina, con apoyo, diversas prácticas de higiene y los elementos mate-	1.3 Explica la importancia de las prácticas de higiene, tales como: limpieza de

A1.E1.

 Participa en hábitos y rutinas de cuidado e higiene personal que contribuyen a su bienestar, mostrando iniciativa y confianza.

mente es saludable y mantiene el cuerpo limpio.	y el jabón como elementos centrales del baño.	limpieza de las uñas, oídos, cabello, relacionándolo como medio para estar limpio.	riales personales (toalla, jabón, corta-uñas, etc.), necesarios para el cuidado de su salud y cuidado al bañarse.	las uñas, oídos, nariz y baño diario como signo del cuidado de una buena salud.
1.4 Observa cómo debe lavarse las manos antes de ingerir cada alimento o cuando estén sucias.	1.4 Indica, con apoyo, que debe lavarse los manos antes de ingerir cada alimento, después de ir al baño y/o al estar sucias, usando jabón y agua.	1.4 Se lava las manos, con apoyo, antes de ingerir cada alimento, después de ir al baño y/o al estar sucias, usando jabón y agua, identificando que es importante para su salud.	1.4 Se lava las manos antes de ingerir cada alimento, después de ir al baño y/o al estar sucias, usando jabón y agua, identificando que es importante para su salud.	1.4 Se lava las manos antes de ingerir cada alimento, después de ir al baño y/o al estar sucias mostrando autonomía, expresando que es importante para cuidar su salud.
—	1.5 Avisa a un adulto cuando quiere ir al baño y se inicia en el aprendizaje de la rutina correcta para ir al baño cuando pueda hacerlo por sí mismo.	1.5 Va al baño por sí mismo, aunque a veces necesite recordatorios sobre partes de la rutina (bajar el depósito de agua del escusado, limpiarse solo después de ir al baño, tirar el papel al bote de basura y lavarse las manos, etc.).	1.5 Va al baño por sí mismo realizando, con apoyo, la rutina para ir al baño.	1.5 Va al baño por sí mismo realizando, de forma autónoma y correcta, la rutina para ir al baño.



A1.E1. Participa en hábitos y rutinas de cuidado e higiene personal que contribuyen a su bienestar, mostrando iniciativa y confianza.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
2. <u>Observará</u> , con guía del docente, acciones que permiten cuidar su aspecto personal como forma de cuidar su salud y bienestar.	2. <u>Explorará</u> , con guía del docente, acciones que permiten cuidar su aspecto personal como forma de cuidar su salud y bienestar.	2. <u>Reconocerá</u> , con la guía del docente, acciones que permiten cuidar su aspecto personal como forma de cuidar su salud y bienestar.	2. <u>Identificará</u> acciones que permiten cuidar su aspecto personal como forma de cuidar su salud y bienestar.	2. <u>Mostrará</u> preferencia por tener un aspecto personal cuidado, siendo más autónomo en su aliño, como forma de cuidar su salud y bienestar.
—	2.1 Señala, con apoyo, la importancia de cuidar su apariencia personal para su salud y bienestar.	2.1 Reconoce, con apoyo, la importancia de cuidar su apariencia personal para su salud y bienestar.	2.1 Menciona, con apoyo, porque es importante cuidar su apariencia personal para su salud y bienestar.	2.1 Explica, con sus palabras, la importancia de cuidar su apariencia personal para su salud.
—	—	2.2 Detecta, con apoyo, cuando su ropa está sucia o manchada y pide apoyo para limpiarla.	2.2 Reconoce cuando su ropa está sucia o manchada y pide apoyo para limpiarla.	2.2 Muestra preferencia por vestir con ropa limpia y pide apoyo para limpiarla, si es necesario.
—	—	2.3 Identifica la importancia de tener el cabello peinado y observa cómo hacerlo.	2.3 Solicita apoyo para peinarse o arreglarse el cabello cuando se le indica o se siente desalineado o mal acomodado.	2.3 Intenta peinarse o arreglarse el cabello cuando lo siente desalineado o mal acomodado.
—	—	—	2.4 Reconoce, con apoyo, cuando tiene uñas largas de las manos, solicitando a un adulto cortárselas.	2.4 Identifica cuando tiene uñas largas de las manos, solicitando a un adulto cortárselas.



A1.E1. Participa en hábitos y rutinas de cuidado e higiene personal que contribuyen a su bienestar, mostrando iniciativa y confianza.

2.5 Coopera con el docente para quitarse y ponerse prendas exteriores de vestir (suéter, chamarra, chaleco, etc.), que lleva al colegio.	2.5 Se pone y se quita, con apoyo, prendas exteriores de vestir (suéter, chamarra, chaleco, etc.), que lleva al colegio.	2.5 Se quita y se pone algunas prendas exteriores de vestir (suéter, chamarra, chaleco, etc.), que lleva al colegio, con apoyo.	2.5 Es capaz de quitarse y ponerse algunas prendas exteriores de vestir (suéter, chamarra, chaleco, etc.), así como de realizar actividades para bajar y subir cierres o cremalleras.	2.5 Es capaz de quitarse y ponerse algunas prendas exteriores de vestir (suéter, chamarra, chaleco, etc.), así como de realizar actividades para desabotonar, abotonar, bajar y subir cierres o cremalleras por sí mismo.
2.6 Se quita los zapatos sin agujetas, con apoyo.	2.6 Se quita y se pone los zapatos sin agujetas, con apoyo.	2.6 Se quita y se pone los zapatos sin agujetas sin ayuda.	2.6 Se quita y pone los zapatos, ajustándolos con velcro por sí mismo.	2.6 Se quita y pone los zapatos, ajustándolos con agujetas.
—	—	2.7 Guarda, con apoyo, las prendas exteriores de vestir (suéter, chamarra, chaleco, etc.), que lleva en su lugar.	2.7 Cuida, con apoyo, las prendas exteriores de vestir (suéter, chamarra, chaleco, etc.), que lleva al colegio y las guarda en su lugar cuando se la quita.	2.7 Muestra responsabilidad sobre sus pertenencias al cuidarlas y guardarlas en su lugar, por ejemplo, las prendas exteriores de vestir (suéter, chamarra, chaleco, etc.), que lleva al colegio.



A1.E1. Participa en hábitos y rutinas de cuidado e higiene personal que contribuyen a su bienestar, mostrando iniciativa y confianza.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
3. <u>Explorará</u> , con la guía del docente, la importancia de las diversas prácticas saludables en cuanto a la activación física y el descanso.	3. <u>Explorará</u> , con la guía del docente, la importancia de las diversas prácticas saludables en cuanto a la activación física y el descanso.	3. <u>Reconocerá</u> , con la guía del docente, la importancia de las diversas prácticas saludables en cuanto a la activación física y el descanso.	3. <u>Identificará</u> la importancia de las diversas prácticas saludables en cuanto a la activación física y el descanso.	3. <u>Explicará</u> la importancia de las diversas prácticas saludables en cuanto a la activación física y el descanso.
3.1 Escucha la importancia de poner el cuerpo en movimiento como una forma de autocuidado.	3.1 Reconoce, con apoyo, la importancia de poner el cuerpo en movimiento como forma de autocuidado.	3.1 Reconoce, con apoyo, la sensación de bienestar que experimenta después de haber realizado alguna actividad con movimiento intencionado o deportivas.	3.1 Identifica la sensación de bienestar que le produce después de haber realizado alguna actividad con movimiento intencionado o deportivas.	3.1 Explica, con sus palabras, la sensación bienestar que le produce el movimiento libre en situaciones cotidianas y deportivas.
—	—	3.2 Hace pausas de descanso, cuando se le indica, después de una actividad física para recuperarse.	3.2 Reconoce, con apoyo, cuándo hacer pausas de descanso después de una actividad física para recuperarse.	3.2 Identifica cuándo hacer pausas de descanso después de una actividad física para recuperarse.
3.3 Explora, con apoyo, que dormir es necesario para estar sanos.	3.3 Reconoce que dormir es necesario para estar saludables.	3.3 Reconoce, con apoyo, los beneficios de dormir temprano y las consecuencias de no hacerlo.	3.3 Identifica, con apoyo, los beneficios de dormir temprano y las consecuencias de no hacerlo.	3.3 Explica la importancia de dormir como parte importante del cuidado de su salud, y muestra interés e iniciativa por dormir temprano en la noche.



A1.E2.

Reconoce sus sensaciones corporales, siendo capaz de nombrarlas y actuar en consecuencia para sentirse bien, mostrando una actitud de cuidado y autonomía.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
4. <u>Reaccionará</u> , con la guía del docente, cuando se siente cómodo corporalmente.	4. <u>Explorará</u> , con la guía del docente, cuando se siente cómodo corporalmente, reconociendo el apoyo del adulto para resguardar su bienestar.	4. <u>Identificará</u> , con la guía del docente, cuando se siente cómodo corporalmente, reconociendo el apoyo del adulto para resguardar su bienestar.	4. <u>Reconocerá</u> , con la guía del docente, cuando se siente cómodo corporalmente, manifestando al adulto su interés y apoyo para resguardar su bienestar.	4. <u>Reconocerá</u> , con mayor autonomía, cuando se siente cómodo corporalmente, manifestando al adulto su interés y apoyo para resguardar su bienestar.
—	—	4.1 Expresa corporalmente cuando no se siente bien o siente incomodidad.	4.1 Expresa corporalmente cuando no se siente bien o siente incomodidad solicitando ayuda a un adulto.	4.1 Expresa, con sus palabras, cuando no se siente bien, siente incomodidad o necesita algo especial y solicita aquello que lo haga sentirse mejor o busca apoyo de un adulto.
4.2 Reacciona a lo que le gusta y le disgusta de objetos y juegos en los que participa.	4.2 Elige situaciones, objetos y juegos que le agradan, y manifiesta cuando le desagradan.	4.2 Manifiesta sus preferencias por algunas situaciones, objetos y juegos por cómo lo hacen sentirse.	4.2 Menciona lo que le gusta o no le gusta hacer en diversas situaciones cotidianas y juegos de acuerdo con como lo hacen sentirse.	4.2 Expresa lo que le gusta o no le gusta hacer en diversas situaciones cotidianas y juegos.
—	—	4.3 Señala, con apoyo, algunas partes internas de su cuerpo para indicar si algo le duele o le molesta.	4.3 Menciona, con apoyo, algunas partes internas de su cuerpo para señalar si algo le duele o le molesta.	4.3 Menciona algunas partes internas de su cuerpo para señalar si algo le duele o le molesta.



A1.E2.

Reconoce sus sensaciones corporales, siendo capaz de nombrarlas y actuar en consecuencia para sentirse bien, mostrando una actitud de cuidado y autonomía.

4.4 Se familiariza con el proceso de limpiar su nariz cuando un adulto lo hace usando un pañuelo desechable.	4.4 Colabora con un adulto, para limpiar su nariz con un pañuelo.	4.4 Limpia, con apoyo, su nariz con un pañuelo cuando lo requiere o cuando un adulto le indica.	4.4 Limpia con un pañuelo su nariz, con apoyo, cuando siente que lo necesita o se le indica.	4.4 Toma un pañuelo desechable para limpiarse la nariz por sí mismo cuando lo necesita.
—	4.5 Menciona, con apoyo, cuando tiene frío o calor.	4.5 Pide apoyo para quitarse/ponerse el suéter o la chamarra cuando siente frío o calor.	4.5 Se pone o se quita su suéter o chamarra cuando siente frío o calor, solicitando apoyo.	4.5 Se pone o se quita su suéter o chamarra cuando siente frío o calor mostrando mayor autonomía.
—	—	4.6 Identifica, con apoyo, que al sentarse o pararse puede recuperarse cuando se siente cansado.	4.6 Busca sentarse o pararse cuando se siente cansado o necesita recuperarse.	4.6 Solicita tiempo para sentarse o pararse cuando se siente cansado o necesita recuperarse.
4.7 Reacciona con gestos cuando no quiere seguir comiendo o cuando tiene hambre.	4.7 Señala, con apoyo, cuando tiene hambre o se siente lleno.	4.7 Señala cuando tiene hambre o se siente lleno.	4.7 Identifica cuando se siente lleno o satisfecho o cuando tiene hambre.	4.7 Menciona cuando se siente lleno o satisfecho o cuando tiene hambre.
4.8 Reacciona con gestos cuando quiere tomar agua.	4.8 Señala, con apoyo, cuando tiene sed.	4.8 Señala cuando tiene sed.	4.8 Identifica cuando tiene sed y solicita tomar agua.	4.8 Solicita tomar agua cuando se siente sediento.
—	—	4.9 Acude al sanitario cuando desea ir al baño, teniendo de forma ocasional accidentes.	4.9 Acude al sanitario cuando desea ir al baño, tiene pocos accidentes durante el ciclo escolar.	4.9 Acude al sanitario cuando desea ir al baño sin accidentes.

A1.E2.

Reconoce sus sensaciones corporales, siendo capaz de nombrarlas y actuar en consecuencia para sentirse bien, mostrando una actitud de cuidado y autonomía.

4.10 Identifica, con apoyo, que debe usar protector solar o una gorra cuando esté en el sol.

4.10 Identifica que debe usar protector solar o una gorra cuando esté en el sol.

4.10 Busca la sombra, una gorra o solicita protector solar para resguardarse del sol.

TABLA DE SABERES



ENTORNO SEGURO Y VIDA SALUDABLE

CONCEPTUAL

- Objetos filosos y punzocortantes.
- Situaciones peligrosas
- Normas elementales de seguridad
- Enfermedades infecciosas
- Señalamientos y situaciones de riesgo
- Vacunas
- Hábitos de limpieza y orden

ACTITUDINAL

Se espera que el alumno:

- muestre interés por prevenir situaciones de riesgo en espacios interiores y exteriores, evitando juegos, objetos o lugares que se consideran peligrosos;
- muestre respeto a los señalamientos y situaciones de riesgo;
- muestre atención y cuidado a las indicaciones de un adulto en caso de emergencia y ejercicios de evacuación;
- valore la importancia de la higiene personal para mantenerse sano y prevenir enfermedades;
- esté enfermo es importante cuidarse y cuidar a los demás quedándose en casa para no contagiar;

PROCEDIMENTAL

Se espera que el alumno:

- nombre diversas acciones que puede llevar a cabo para prevenir situaciones de riesgo en espacios interiores y exteriores;
- identifique señalamientos y posibles situaciones de riesgo;
- nombre situaciones y espacios que considera de riesgo en la escuela;
- sigue las normas elementales de seguridad y las indicaciones de un adulto en caso de emergencia y ejercicios de evacuación;
- explique que es importante cuidarse y cuidar a los demás para evitar enfermarse y/o

TABLA DE SABERES



ENTORNO SEGURO Y VIDA SALUDABLE

- muestre entusiasmo por guardar y cuidar sus pertenencias y los materiales después de haberlos utilizado;
- manifieste interés y preocupación por la limpieza de su espacio, materiales del aula y sus pertenencias.

- contagiar;
- explique por qué son importantes las vacunas;
- guarde sus pertenencias y los materiales después de haberlos utilizado;
- limpie su área de trabajo y materiales después de haberlos utilizado.



A2.E1.

Realiza acciones de cuidado, a su alcance, para prevenir enfermedades y accidentes promoviendo así su seguridad y bienestar, mostrando iniciativa y colaboración.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
1. <u>Señalará</u> , con la guía del docente, algunos objetos y situaciones peligrosas, que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.	1. <u>Nombrará</u> , con la guía del docente, algunos objetos y situaciones peligrosas, que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.	1. <u>Describirá</u> , con la guía del docente, experiencias con algunos objetos y situaciones peligrosas, que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.	1. <u>Explicará</u> , con la guía del docente, acciones que puede llevar a cabo para prevenir situaciones de riesgo en espacios interiores y exteriores, que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.	1. <u>Explicará</u> diversas acciones que puede llevar a cabo para prevenir situaciones de riesgo en espacios interiores y exteriores, que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.
1.1 Identifica, con apoyo, que no debe meterse objetos pequeños en la boca, tocar contactos eléctricos, etc.	1.1 Señala, con apoyo, algunos objetos filosos y punzocortantes de su hogar y de la escuela que pueden provocar riesgos como cuchillos, tijeras, etc.	1.1 Menciona algunos objetos presentes y lugares en diferentes situaciones que pueden provocar riesgos en el hogar y en la escuela, por ejemplo: piso mojado y resbaladizo, tijeras abiertas, estufas sin protección, medicinas, jabones, insecticidas, detergentes, etc.	1.1 Examina algunos objetos y señalamientos presentes en diferentes situaciones que pueden provocar riesgos en el hogar y escuela: piso mojado y resbaladizo, tijeras abiertas, estufas sin protección, cables pelados, jugar con bolsas de plástico, globos, medicinas, jabones, insecticidas, detergentes, etc.	1.1 Describe objetos, señalamientos y situaciones de riesgo que ocurren en la casa, en la escuela o en la vía pública, por ejemplo: piso mojado y resbaladizo, tijeras abiertas, estufas sin protección, cables pelados, jugar con bolsas de plástico, globos, medicinas, jabones, insecticidas, detergentes, al cruzar la calle, etc.
—	1.2 Escucha sobre los accidentes que pueden provocar algunas herramientas y artefactos de	1.2 Identifica los accidentes que pueden provocar algunas herramientas y artefactos de uso común	1.2 Menciona, con apoyo, los accidentes que pueden provocar algunas herramientas y artefactos de	1.2 Explica, con sus palabras, lo que podría ocurrir al hacer mal uso de algunas herramientas y arte-



A2.E1.

Realiza acciones de cuidado, a su alcance, para prevenir enfermedades y accidentes promoviendo así su seguridad y bienestar, mostrando iniciativa y colaboración.

	uso común en la escuela y el hogar cuando no se usan de forma correcta o que solo los adultos pueden usar.	en la escuela y el hogar cuando no se usan de forma correcta o que solo los adultos pueden usar.	uso común en la escuela y en el hogar.	factos de uso común en la escuela y en el hogar.
—	1.3 Identifica que no está bien hablar con extraños.	1.3 Reconoce, con apoyo, por qué es importante no hablar con extraños ni compartir información de él ni de su familia.	1.3 Menciona, con apoyo, por qué es importante pedir permiso antes de salir a cualquier lado, no hablar con extraños y no compartir información de él ni de su familia.	1.3 Explica por qué es importante pedir permiso antes de salir a cualquier lado, no hablar con extraños y no compartir información de él ni de su familia.
—	1.4 Identifica lugares de riesgo realizando un recorrido por la escuela.	1.4 Examina, con apoyo, imágenes que muestren espacios y situaciones de riesgo en el hogar y escuela. Por ejemplo: jugar en las escaleras, azoteas, albercas, toboganes, entre otros, sin supervisión.	1.4 Relaciona imágenes sobre espacios y situaciones de riesgo en el hogar, la escuela, el parque, la calle, los centros comerciales, etc.	1.4 Explica algunas situaciones o espacios que pueden ser de riesgo en el hogar y la escuela. Por ejemplo: jugar en las escaleras, azoteas, albercas, toboganes, entre otros, sin supervisión.
—	—	—	—	1.5 Nombra situaciones y espacios que considera de riesgo en la escuela cuando se encuentra sin supervisión, por ejemplo: jugar en las escaleras, azoteas, albercas, resbaladillas, entre otros.



A2.E1.

Realiza acciones de cuidado, a su alcance, para prevenir enfermedades y accidentes promoviendo así su seguridad y bienestar, mostrando iniciativa y colaboración.

—	—	1.6 Identifica, con apoyo, que existe riesgos en el uso de los distintos dispositivos digitales sin supervisión de un adulto.	1.6 Identifica, con apoyo, por qué es importante que un adulto lo acompañe mientras usa los distintos dispositivos digitales.	1.6 Reconoce que es importante que un adulto lo acompañe mientras usa los distintos dispositivos digitales.
—	—	—	1.7 Identifica, con apoyo, juegos y comportamientos que podrían ser peligrosos o en donde pudieran lastimarse.	1.7 Describe comportamientos que considera que pueden ser dañinos o que podrían lastimarlo.
—	—	—	1.8 Hace preguntas para saber más acerca de las diferentes medidas de prevención de riesgos.	1.8 Participa en diálogos con personas de la comunidad vinculadas a la prevención de riesgos: bomberos, policía y otros.
—	—	1.9 Escucha con atención al docente cuando le explica sobre campañas de prevención y autocuidado sencillas que se están llevando a cabo en el colegio, tratando de realizar las acciones que le indican.	1.9 Participa en campañas de prevención y autocuidado sencillas, con base en lo que comunican materiales gráficos como carteles, trípticos o anuncios que hay en la escuela o en la comunidad.	1.9 Crea, con apoyo, campañas de prevención y autocuidado sencillas, confeccionando trípticos, carteles, anuncios, etc., para ser difundidos en la escuela y comunidad circundante.



A2.E1.

Realiza acciones de cuidado, a su alcance, para prevenir enfermedades y accidentes promoviendo así su seguridad y bienestar, mostrando iniciativa y colaboración.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
2. <u>Escuchará</u> , con la guía del docente, algunos objetos y situaciones peligrosas, que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.	2. <u>Identificará</u> , con la guía del docente, acciones que puede llevar a cabo para enfrentar situaciones peligrosas que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.	2. <u>Reconocerá</u> , con la guía del docente, acciones que puede llevar a cabo para enfrentar situaciones peligrosas que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.	2. <u>Mencionará</u> , con la guía del docente, acciones que puede llevar a cabo para enfrentar situaciones peligrosas que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.	2. <u>Explicará</u> diversas acciones que puede llevar a cabo para enfrentar situaciones de riesgo en espacios interiores y exteriores, que pueden atentar contra su seguridad e integridad física.
—	2.1 Escucha las distintas soluciones frente a riesgos (pedir ayuda en caso de que una persona desconocida se acerque, informar a un adulto si alguien le molesta o lo acaricia, evitar lugares solitarios y jugar acompañado con alguien de confianza).	2.1 Identifica, con apoyo, las distintas soluciones frente a riesgos (pedir ayuda en caso de que una persona desconocida se acerque, informar a un adulto si alguien le molesta o lo acaricia, evitar lugares solitarios y jugar acompañado con alguien de confianza).	2.1 Reconoce, con apoyo, las distintas soluciones frente a riesgos experimentados por sí mismo (pedir ayuda en caso de que una persona desconocida se acerque, informar a un adulto si alguien le molesta o lo acaricia, evitar lugares solitarios y jugar acompañado con alguien de confianza).	2.1 Menciona soluciones frente a riesgos experimentados por sí mismo (pedir ayuda en caso de que una persona desconocida se acerque, informar a un adulto si alguien le molesta o lo acaricia, evitar lugares solitarios y jugar acompañado con alguien de confianza).
2.2 Participa, con apoyo, las normas elementales de seguridad en sismos, incendios y tormentas.	2.2 Identifica, con apoyo, las normas elementales de seguridad en sismos, incendios y tormentas.	2.2 Practica, con apoyo, las normas elementales de seguridad durante simulacros de sismos, incendios y tormentas.	2.2 Sigue, con apoyo, las normas elementales de seguridad durante simulacros de sismos, incendios y tormentas.	2.2 Sigue las normas elementales de seguridad, con mayor independencia, durante simulacros de sismos, incendios, y tormentas, así como las



A2.E1.

Realiza acciones de cuidado, a su alcance, para prevenir enfermedades y accidentes promoviendo así su seguridad y bienestar, mostrando iniciativa y colaboración.

				de campañas preventivas.
—	2.3 Responde, con apoyo, a los pasos a seguir en caso de un accidente o simulacro: identificar la alarma, evitar correr, gritar, atender a las instrucciones de un adulto.	2.3 Identifica los pasos a seguir en caso de un accidente o simulacro: identificar la alarma, evitar correr, gritar, atender a las instrucciones de un adulto.	2.3 Sigue las indicaciones, con apoyo, en caso de emergencia y ejercicios de evacuación, respondiendo de manera ordenada ante los riesgos que existen en su entorno inmediato.	2.3 Sigue las indicaciones de un adulto en caso de emergencia y ejercicios de evacuación, respondiendo de manera autónoma ante los riesgos que existen en su entorno inmediato.
2.4 Observa las señales y las rutas de evacuación.	2.4 Identifica, con apoyo, las señales y las rutas de evacuación.	2.4 Identifica las señales y las rutas de evacuación.	2.4 Analiza, con apoyo, las señales y las rutas de evacuación.	2.4 Explica, con sus palabras, qué representan las señales de emergencia y las rutas de evacuación.
2.5 Observa, con apoyo de imágenes, quiénes son las personas que lo pueden auxiliar. Por ejemplo: policías, bomberos, doctores, etc.	2.5 Escucha quiénes son las personas que lo pueden auxiliar si se encuentra en una situación de riesgo. Por ejemplo: policías, bomberos, doctores, etc.	2.5 Identifica, con apoyo, a las personas que lo pueden auxiliar si se encuentra en una situación de riesgo.	2.5 Reconoce, con apoyo, a las personas que lo pueden auxiliar si se encuentra en una situación de riesgo.	2.5 Explica, con sus palabras, quienes son a las personas que lo pueden auxiliar si se encuentra en una situación de riesgo.
—	—	2.6 Identifica, con apoyo, cuál es número de emergencia al cual puede llamar en caso de necesitarlo.	2.6 Reconoce, con apoyo, cuál es número de emergencia al cual puede llamar en caso de necesitarlo.	2.6 Menciona cuál es número de emergencia al cual puede llamar en caso de necesitarlo.



A2.E1.

Realiza acciones de cuidado, a su alcance, para prevenir enfermedades y accidentes promoviendo así su seguridad y bienestar, mostrando iniciativa y colaboración.

—	2.7 Escucha dónde vive (país y ciudad).	2.7 Identifica dónde vive (país y ciudad).	2.7 Menciona dónde vive (país y ciudad).	2.7 Menciona dónde vive (país, ciudad y colonia).
—	2.8 Menciona su nombre.	2.8 Menciona su nombre y su primer apellido.	2.8 Menciona su nombre y apellidos.	2.8 Menciona los nombres de su mamá y/o papá.
—	—	—	—	2.9 Menciona el teléfono móvil de alguno de sus padres o tutores.



A2.E1.

Realiza acciones de cuidado, a su alcance, para prevenir enfermedades y accidentes promoviendo así su seguridad y bienestar, mostrando iniciativa y colaboración.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
3. Se familiarizará con hábitos de higiene para prevenir enfermedades infecciosas.	3. Identificará, con la guía del docente, hábitos de higiene para prevenir enfermedades infecciosas.	3. Reconocerá, con la guía del docente, hábitos de higiene para prevenir enfermedades infecciosas.	3. Realizará, con la guía del docente, hábitos de higiene para prevenir enfermedades infecciosas.	3. Realizará, con mayor autonomía, hábitos de higiene para prevenir enfermedades infecciosas.
3.1 Coopera al lavarse las manos cuando están sucias y antes de comer.	3.1 Identifica, con apoyo, que lavarse las manos, los dientes y bañarse diario le ayudan a estar sano y prevenir enfermedades.	3.1 Reconoce la importancia de la higiene personal para mantenerse sano y prevenir enfermedades como lavarse los dientes, las manos y bañarse.	3.1 Menciona, con apoyo, la importancia de la higiene personal para mantenerse sano, y prevenir enfermedades como lavarse los dientes, las manos y bañarse.	3.1 Explica la importancia de la higiene personal para mantenerse sano, y prevenir enfermedades como lavarse los dientes, las manos y bañarse.
3.2 Observa algunas medidas preventivas como taparse la nariz y boca al estornudar (con papel desechable o antebrazo), usar gel antibacterial y el uso de cubrebocas.	3.2 Identifica, con apoyo, algunas medidas preventivas que deben llevarse a cabo para evitar el contagio de las enfermedades infecciosas más comunes. Por ejemplo: estornudar tapándose la boca (con papel desechable o antebrazo), abrigarse, comer sano, hidratarse, vacunarse, etc.	3.2 Nombra, con apoyo, algunas medidas preventivas que deben llevarse a cabo para evitar el contagio de las enfermedades infecciosas más comunes. Por ejemplo: estornudar tapándose la boca (con papel desechable o antebrazo), abrigarse, comer sano, hidratarse, vacunarse, lavarse las manos, uso de gel antibacterial, uso de cubrebocas, etc.	3.2 Participa, con apoyo, en algunas medidas preventivas que deben llevarse a cabo para evitar el contagio de las enfermedades infecciosas más comunes. Por ejemplo: estornudar tapándose la boca (con papel desechable o antebrazo), abrigarse, comer sano, hidratarse, lavarse las manos, uso de gel antibacterial, uso de cubrebocas, etc.	3.2 Realiza algunas medidas preventivas que deben llevarse a cabo para evitar el contagio de las enfermedades infecciosas más comunes. Por ejemplo: estornudar tapándose la boca (con papel desechable o antebrazo), abrigarse, comer sano, hidratarse, lavarse las manos, uso de gel antibacterial, uso de cubrebocas, etc.



A2.E1.

Realiza acciones de cuidado, a su alcance, para prevenir enfermedades y accidentes promoviendo así su seguridad y bienestar, mostrando iniciativa y colaboración.

—	—	3.3 Identifica las prendas de vestir que se utilizan dependiendo del clima existente, para prevenir enfermedades.	3.3 Nombra, con apoyo, las prendas de vestir que se deben utilizar dependiendo del clima existente, para prevenir enfermedades.	3.3 Explica las prendas de vestir que se deben utilizar dependiendo del clima existente, para prevenir enfermedades.
—	—	3.4 Identifica que al estar enfermos es importante cuidarse y cuidar a los demás quedándose en casa para no contagiar.	3.4 Reconoce que al estar enfermos es importante cuidarse y cuidar a los demás quedándose en casa para no contagiar.	3.4 Explica, con sus palabras, que cuando está enfermo es importante cuidarse y cuidar a los demás quedándose en casa para no contagiar.
—	—	3.5 Identifica, con apoyo, la importancia de las vacunas para los niños y los animales domésticos.	3.5 Menciona, con apoyo, la importancia de las vacunas para los niños y los animales domésticos.	3.5 Explica, con sus palabras, porqué son importantes las vacunas e identifica algunas consecuencias, en caso de que no se apliquen a los niños o a los animales domésticos.



A2.E2.

Participa en acciones de limpieza y organización dentro de su entorno para evitar accidentes y cuidar de su medio, mostrando colaboración y entusiasmo.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
4. Sé familiarizará en acciones de orden y limpieza en el aula.	4. Imitará, con la guía del docente, acciones para mantener el aula ordenada y limpia.	4. Realizará, con la guía del docente, acciones para mantener el aula ordenada y limpia, reconociendo su importancia en la prevención de accidentes y de enfermedades.	4. Participará, con la guía del docente, en mantener el aula ordenada y limpia reconociendo su importancia en la prevención de accidentes y de enfermedades.	4. Participará, con mayor autonomía, en mantener el aula ordenada y limpia reconociendo su importancia en la prevención de accidentes y de enfermedades.
4.1 Observa, con apoyo, cómo usar de manera adecuada los espacios y algunos materiales del aula.	4.1 Explora, con apoyo, cómo usar de manera adecuada los espacios y materiales del aula.	4.1 Identifica cómo usar de manera adecuada los espacios y materiales del aula.	4.1 Utiliza, con apoyo, de manera adecuada los espacios, equipos y materiales del aula.	4.1 Utiliza de manera adecuada los espacios, equipos y materiales del aula.
4.2 Participa, con apoyo, en acciones de guardar materiales después de usarlos.	4.2 Imita, con apoyo, cómo organizar y guardar sus pertenencias.	4.2 Practica, con apoyo, cómo organizar y guardar sus pertenencias en el aula	4.2 Guarda sus pertenencias como materiales de trabajo cuando se le solicita.	4.2 Guarda sus pertenencias y los materiales después de haberlos utilizado, mostrando mayor autonomía y responsabilidad.
4.3 Participa, con apoyo, en limpiar su mesa de forma sencilla después de comer o de terminar una actividad.	4.3 Imita, con apoyo, cómo limpiar su mesa de trabajo después de comer o de terminar una actividad.	4.3 Practica, con apoyo, cómo limpiar su mesa de trabajo después de comer o de terminar una actividad.	4.3 Limpia su área de trabajo y materiales en el salón de clases cuando se le solicita.	4.3 Limpia su área de trabajo y materiales después de haberlos utilizado, mostrando mayor autonomía y responsabilidad.



A2.E2.

Participa en acciones de limpieza y organización dentro de su entorno para evitar accidentes y cuidar de su medio, mostrando colaboración y entusiasmo.

—	—	4.4 Identifica algunos beneficios de mantener limpio y ordenado su espacio (aula, recámara, etc.).	4.4 Menciona algunos beneficios de mantener limpio y ordenado su espacio (aula, recámara, etc.).	4.4 Explica, con sus palabras, la importancia de mantener limpio y ordenado su espacio (aula, recámara, etc.).

TABLA DE SABERES



NUTRICIÓN

CONCEPTUAL

- Hábitos saludables al comer
- Alimentos saludables y no saludables
- Plato del buen comer
- Autocuidado

ACTITUDINAL

Se espera que el alumno:

- muestre entusiasmo por alimentarse con una dieta saludable y balanceada;
- valore los beneficios que le aporta comer alimentos saludables;
- muestre una actitud de autocuidado al realizar hábitos saludables antes, durante y después de comer.

PROCEDIMENTAL

Se espera que el alumno:

- aplique medidas de higiene cuando consume y prepara alimentos;
- realice hábitos de cuidado e higiene al momento de comer;
- propone un menú adecuado para una dieta saludable y balanceada y con la proporción correspondiente que sugiere el “plato del buen comer”.

A3.E1.

Practica hábitos saludables al comer mostrando preferencia por consumir alimentos nutritivos que contribuyan con su salud y crecimiento, manifestando una actitud de disfrute y autocuidado.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
1. Se familiarizará , con la guía del docente, en actividades sencillas orientadas al consumo higiénico de alimentos, incorporando hábitos de cuidado al comer como forma de atender su salud.	1. Identificará , con la guía del docente, acciones para el consumo higiénico de alimentos, incorporando hábitos de cuidado al comer como forma de atender su salud.	1. Reconocerá , con la guía del docente, acciones para el consumo higiénico de alimentos, incorporando hábitos de cuidado al comer como forma de atender su salud.	1. Realizará , con la guía del docente, acciones para el consumo higiénico de alimentos, incorporando hábitos de cuidado al comer como forma de atender su salud.	1. Realizará , con mayor autonomía, acciones para el consumo higiénico de alimentos, incorporando hábitos de cuidado al comer como forma de atender su salud.
1.1 Imita acciones de limpieza o pide ayudar para hacerlo: trata de limpiar el espacio donde come.	1.1 Imita acciones de higiene en el consumo de alimentos (limpieza de espacio, mesa, utensilios, alimentos, manos, etc.) antes y después de comer.	1.1 Realiza, con apoyo, acciones de higiene en el consumo de alimentos (limpieza de espacio, mesa, utensilios, alimentos, manos, etc.), antes y después de comer cuando se le solicita.	1.1 Realiza acciones de higiene en el consumo de alimentos (limpieza de espacio, mesa, utensilios, alimentos, manos, etc.), antes y después de comer cuando se le solicita.	1.1 Aplica medidas de higiene cuando consume y prepara alimentos como lavarse las manos, utilizar recipientes limpios, lavarlos después de usarlos como mantener el área y mesa limpia.
—	1.2 Escucha sobre la importancia de la limpieza en la alimentación (espacio, mesa, utensilios, alimentos, manos, etc.), para cuidar su salud.	1.2 Identifica, con apoyo, la importancia de la limpieza en la alimentación (espacio, mesa, utensilios, alimentos, manos, etc.), para cuidar su salud.	1.2 Menciona, con apoyo, la importancia de la limpieza en la alimentación (espacio, mesa, utensilios, alimentos, manos, etc.) para cuidar su salud.	1.2 Explica, con sus palabras, la importancia de la limpieza en la alimentación (espacio, mesa, utensilios, alimentos, manos, etc.), para cuidar su salud.
1.3 Imita algunos hábitos de cuidado al comer (sentado, uso progresivamente correcto de los utensilios, masticar con la-	1.3 Identifica, con apoyo, hábitos de cuidado al momento de comer (sentado, uso progresivamente correcto de los	1.3 Reconoce, con apoyo, hábitos de cuidado al momento de comer (sentado, uso progresivamente correcto de los	1.3 Realiza, con apoyo, hábitos de cuidado al momento de comer (sentado, uso progresivamente correcto de los uten-	1.3 Realiza hábitos de cuidado al momento de comer (sentado, uso progresivamente correcto de los utensilios, masti-

A3.E1.

Practica hábitos saludables al comer mostrando preferencia por consumir alimentos nutritivos que contribuyan con su salud y crecimiento, manifestando una actitud de disfrute y autocuidado.

bios cerrados, no hablar mientras mastica, etc.), y coopera con apoyo en ciertas tareas como poner la mesa.	utensilios, masticar con labios cerrados, no hablar mientras mastica, etc.), así como la colaboración en ciertas tareas al poner la mesa, servir comida e intentar abrir sus refractarios.	utensilios, masticar con labios cerrados, no hablar mientras mastica, etc.), así como la colaboración en ciertas tareas al poner la mesa, servir comida o abrir sus refractarios.	silios, masticar con labios cerrados, no hablar mientras mastica, etc.), así como la colaboración en ciertas tareas al poner la mesa, servir comida o abrir sus refractarios.	car con labios cerrados, no hablar mientras mastica, etc.), así como la colaboración en ciertas tareas al poner la mesa, servir comida o abrir sus refractarios.

A3.E2.

Practica hábitos saludables al comer mostrando preferencia por consumir alimentos nutritivos que contribuyan con su salud y crecimiento, manifestando una actitud de disfrute y autocuidado.

Bambolino 2	Bambolino 3	Kinder 1	Kinder 2	Kinder 3
2. Explorará , con la guía del docente, qué alimentos son nutritivos y cuáles no.	2. Identificará , con la guía del docente, qué alimentos son nutritivos y cuáles no.	2. Reconocerá , con la guía del docente, qué alimentos son nutritivos y por que es importante consumirlos diariamente.	2. Mencionará , con la guía del docente, qué alimentos son nutritivos y porque es importante consumirlos diariamente.	2. Explicará que los alimentos nutritivos ayudan a crecer y a cuidar la salud por lo que es importante consumirlos diariamente.
2.1 Prueba diversidad de alimentos saludables (frutas, leche, carne, pescado, etc.), que incorpora progresivamente en su dieta diaria.	2.1 Nombra algunos alimentos saludables y no saludables (fruta, leche, carne, frituras, sodas, etc.).	2.1 Identifica alimentos saludables y no saludables, procurando incorporar los que son saludables en su dieta diaria.	2.1 Clasifica, con apoyo, alimentos saludables y no saludables, procurando incorporar los que son saludables en su dieta diaria.	2.1 Explica, con sus propias palabras por qué son alimentos saludables y no saludables, procurando incorporar los que son saludables en su dieta diaria.
2.2 Elige alimentos que le agradan, y manifiesta cuando le desagradan.	2.2 Nombra algunos alimentos saludables que le agradan y reconoce progresivamente y con apoyo, si es una fruta, verdura, cereal o alimento de origen animal.	2.2 Identifica los alimentos que pueden ser consumidos como parte de una dieta adecuada: frutas y verduras, cereales y pan, alimentos de origen animal (carne, pescado, leche, huevo, etc.).	2.2 Clasifica, con apoyo, diversos alimentos de acuerdo con el “plato del buen comer”: cereales y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal (carnes y pescado, leche y sus derivados) indispensables para una dieta adecuada y saludable.	2.2 Propone un menú adecuado para una dieta saludable y balanceada, incluyendo alimentos de acuerdo con la proporción correspondiente que sugiere el “plato del buen comer”.
2.3 Observa qué alimentos saludables y no son sa-	2.3 Reconoce, con apoyo, alimentos poco saluda-	2.3 Identifica correctamente en imágenes o de mane-	2.3 Describe, con apoyo, las características, efectos	2.3 Explica la diferencia entre alimentos saludables

A3.E2.

Practica hábitos saludables al comer mostrando preferencia por consumir alimentos nutritivos que contribuyan con su salud y crecimiento, manifestando una actitud de disfrute y autocuidado.

ludables a través de imágenes.	bles de forma concreta o en anuncios o imágenes (pizzas, hamburguesas, papas fritas, refrescos embotellados, etc.).	ra concreta los alimentos saludables y los que, a pesar de tener un buen sabor, carecen de valor nutritivo y deben comerse ocasionalmente.	y propiedades entre los alimentos saludables y los que, a pesar de tener un buen sabor, carecen de valor nutritivo y deben comerse ocasionalmente, mencionando ejemplos de ambos tipos de alimentos.	y los que, a pesar de tener un buen sabor, carecen de valor nutritivo y deben comerse ocasionalmente.
—	—	2.4 Identifica, con apoyo, en imágenes ejemplos de alimentos de procedencia animal y vegetal.	2.4 Agrupa, con apoyo, imágenes con ejemplos de alimentos con procedencia animal y vegetal.	2.4 Define correctamente la procedencia de algunos alimentos (animal o vegetal) en su vida diaria.
—	—	—	—	2.5 Elabora campañas, apoyado con —con imágenes y oraciones sencillas—, sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos y balanceados, en las porciones correctas.



ACCIDENTE	Suceso eventual o acción de que resulta daño involuntario para las personas o las cosas
ACTIVIDAD FÍSICA	La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. (OMS, 2022)
AUTOCUIDADO	El autocuidado es una práctica estimulada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que refiere a una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida.
BIENESTAR	Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.
COMIDA NO SALUDABLE	Son todos aquellos que no poseen un valor nutricional adecuado, es decir, que no aportan beneficios a la salud.
COMIDA SALUDABLE	Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. (Ministerio de Salud, Colombia)
CAUIDADO	Modo de actuar de la persona que pone interés y atención en lo que hace para evitar o prevenir un daño o un peligro.
DESCANSO	Quiétude, reposo o pausa en el trabajo o fatiga.
ENFERMEDADES INFECCIOSAS	Las enfermedades infecciosas son trastornos causados por organismos, como bacterias, virus, hongos o parásitos. Muchos organismos viven dentro y fuera de nuestros cuerpos. Normalmente son inofensivos o incluso útiles. Pero bajo ciertas condiciones, algunos organismos pueden causar enfermedades. Algunas enfermedades infecciosas pueden transmitirse de persona a persona. Algunas son transmitidas por insectos u otros animales. (Clínica Mayo, 2022)



HÁBITO	Forma de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.
HIGIENE	Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades.
NUTRICIÓN	Disciplina que estudia la relación entre alimentación y salud.
PLATO DEL BUEN COMER	El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.
RIESGO	Contingencia o proximidad de un daño.
RUTINA	Costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática.
SALUD	Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.
SEGURIDAD	Ausencia de peligro o riesgo. Sensación de total confianza que se tiene en algo o alguien.
VALOR NUTRICIONAL	La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. (OMS, 2018)



Bibliografía

- Mayo Clinic (2022). Enfermedades infecciosas. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/infectious-diseases/symptoms-causes/syc-20351173?p=1>
- Ministerio de Salud y Protección Social, (s.f.). ¿Qué es una alimentación saludable? Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>
- Organización Mundial de la Salud, (2018). Alimentación sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud, (2022). Actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

RED DE COLEGIOS SEMPER ALTIUS

Oficina Central

Av. Universidad Anáhuac 46.
Edificio Biblioteca 9º piso.
Col. Lomas Anáhuac,
Huixquilucan. Edo. de México. C.P. 52786.

 55 5950 0160

 semperaltius.edu.mx

 /semperaltius

 /Red de Colegios Semper Altius

 /redsemperaltius

 /Red de Colegios Semper Altius