LA EDUCACIÓN EN PRIMER LUGAR

COLECCIÓN PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

Prácticas de estilos de vida saludable en familia

Prácticas de estilos de vida saludable en familia











compensar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ

LA EDUCACIÓN EN PRIMER LUGAR

Prácticas de estilos de vida saludable en familia

Promoción del bienestar estudiantil

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá
Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito
Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia
Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil
Iván Osejo Villamil

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE-
Ángela María Valbuena Vivas

Líder pedagógica Promoción del Bienestar Estudiantil
Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico
Prácticas de alimentación saludable: Nahtalia Barragán Rodríguez, Sindy Gallego Castro, Ángela Marcela Aguilar, Luz Nelly Moreno, Ángela María del Pilar Arias, Sandra Yinery Gallo, Ana Carolina Baldión Mejía, Johana Cortés Quintero, Lina Marcela Martínez, Ana Yury Idarraga, Karen Nayibe Malagón, Kelly Conde, Marina Yohaira Mendieta Beltrán, Sandra Gualteros

Manejo de desperdicios de alimentos: Sandra Galindo, Johana Patricia Rojas Hernández, María de los Ángeles González, Fredy Alejandro López, Nathalia Guarín Buitrago, Lizeth Castro Ribón, Diana Roa Ramírez

Prácticas de actividad física: Diana Nocua, Miguel Ángel Del Corral Martínez, Sandra Patricia Castro, Rosa Viviana Cubillos, Lizeth Tatiana Fuentes Estupiñán, Juan Camilo Quinche

Prevención de accidentes en casa y en el entorno: Nelson Murcia, Nidia Pilar González, Jaime Alejandro Rojas, Luz Alexandra Calderón Mancera, Tatiana Esquivel, Julián Rodríguez

Movilidad escolar: Fabio Ríos, Diana Carolina Solano, Diego Armando Varila Cajamarca, Juan José Tarquino González, Laura Natalia Niño

Revisión conceptual
Claudia Janneth León Velasco
Laura Melissa Vallejo
Marco Antonio Duarte Hernández

Edición y coordinación editorial
Deyanira Alfonso Sanabria

CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR

Director General
Carlos Mauricio Vásquez

Directora Unidad de Bienestar y Desarrollo Social
Margarita Áñez Sampedro

Gerente de Alimentos
Carlos Arturo Corredor Torres

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar
Claudia Marina Rodríguez Rivera

Coordinadora Componente Pedagógico
Pilar Milena Pinilla Benítez

Equipo Pedagógico
Luisa Fernanda Morales Betancourt, Leidy Johanna Ramírez, Juan Pablo Guzmán, Angélica Romero, Ana Milena Rojas, Cindy Carolina Castro, Mónica Alexandra Gamboa, Heidi Patricia Forero, Diana Marcela Niño, Sandra Paola Turriago, Jonathan Fernando Martínez, Aura Acevedo

Diagramación, diseño e ilustración
Ratón Celeste Diseño y Comunicación

Fotografía
Archivo Secretaría de Educación del Distrito
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED

ISBN impreso: 978-958-5140-01-1
ISBN digital: 978-958-5140-02-8
Primera edición: Bogotá D.C., julio 2020

El desarrollo de este libro es producto del Convenio 2078 de 2019 entre la Secretaría de Educación del Distrito y la Caja de Compensación Familiar Compensar.

© 2020 Secretaría de Educación del Distrito

La Secretaría de Educación del Distrito, en su calidad de titular de la obra, autoriza el uso de los contenidos de las guías para familias con fines exclusivamente educativos, permiso que se regirá por las normas internacionales que sobre Propiedad Intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia. Su uso implica mencionar el nombre y símbolos que aparecen en la obra, sin modificación alguna de ellos.

Estimadas familias,

La educación es un proceso constante de construcción de aprendizajes que se fortalece en las diferentes etapas de la vida, y para ello requiere de la participación permanente de las familias.

Con esta convicción, la Secretaría de Educación del Distrito, desde la Dirección de Bienestar Estudiantil, pone a su disposición el libro "Prácticas de estilos de vida saludable en familia". Este recurso educativo reconoce la necesidad de fomentar y fortalecer prácticas de estilos de vida saludable, como parte del proceso educativo integral, que incluye explorar, descubrir y adquirir hábitos y comportamientos desde el hogar.

En este libro encontrarán 17 guías orientadas a la reflexión, comprensión y práctica constante de una alimentación saludable, el fortalecimiento de hábitos para reducir y manejar los desperdicios de alimentos, la ejercitación del cuerpo por medio de actividades físicas sencillas en familia, la identificación de formas de actuar para prevenir accidentes, y la procura de comportamientos adecuados al desplazarse por la ciudad en medios de transporte alternativos o públicos.

Con ello, desde la SED promovemos el cuidado de los estudiantes, de los otros y del entorno, y buscamos aportar significativamente al aprendizaje integral de nuestros niños, niñas y jóvenes, por quienes trabajamos día a día para poner la *Educación en primer lugar.*

EDNA CRISTINA BONILLA SEBÁ
Secretaria de Educación del Distrito

Tabla de contenidos

¿Cómo trabajar las guías para familias? 6

Guía 1. Preparación y consumo de alimentos saludables 9

Exploración: Prácticas de alimentación familiar 10

Nuestro reto: Preparar alimentos saludables 11

Incentivar la alimentación saludable: Sembrar para consumir 16

Anexo de recetas 21

Guía 2. Manipulación de alimentos 25

Revisemos: Estado de los alimentos y espacios en la cocina 26

Nuestro reto: Campaña por alimentos sanos y seguros en casa 28

Cocinemos juntos: ¡A evitar contaminación de alimentos! 34

Anexo 1. Recomendaciones de manipulación de alimentos dentro de nuestra casa 36

Anexo 2. Recomendaciones al comer fuera de casa 37

Guía 3. Consumo de agua y bebidas bajas en calorías 39

Exploremos: Consumo de líquidos en la familia 40

Nuestro reto: Aumentar el consumo de agua y bebidas bajas en contenido de azúcar 42

Juguemos en familia: Adivina mi alimento saludable 48

Guía 4. Hábitos antes, durante y después de consumir 51

Reflexionemos: Hábitos antes y durante el consumo del alimento 52

Nuestro reto: Fortalecer hábitos relacionados con la alimentación 54

Juguemos y recordemos: Hábitos alimentarios 58

Guía 5. Manejo de desperdicios y residuos en casa 61

Exploremos: Los desperdicios en nuestra casa 62

Nuestro reto: Evitemos desperdicios y usemos residuos de alimentos 64

Juguemos en familia: Canasta de alimentos 68

Guía 6. Residuos de alimentos y responsabilidad ambiental 71

Analicemos: ¿Qué tipos de residuos de alimentos producimos? 72

Nuestro reto familiar: Clasificar y reciclar algunos residuos 74

Recordar y jugar: Diversión familiar 79

Guía 7. Consumo responsable de alimentos 83

Exploración: ¿Qué sabemos de alimentación saludable? 84

Nuestro reto familiar: Elaboremos menús y preparaciones saludables 86

Pasatiempo saludable: Compromiso familiar 92

Guía 8. El comedor, un espacio para compartir 95

Recordemos: Acciones familiares en el comedor 96

Nuestro reto: Compartir durante el momento de la comida 98

Para compartir: Nos divertimos luego del alimento 104

Guía 9. Canasta familiar responsable 111
Exploración: ¿Qué alimentos consumen en la familia? 112
Nuestro reto familiar: Comprar y almacenar adecuadamente 114
Jugar a mercar: Imaginación familiar 119

Guía 10. Residuos y reutilización de alimentos 123
Para comenzar... ¿Qué residuos quedan en casa? 124
Retos para la familia: Clasificar y reutilizar 126
Juguemos a reciclar: Bolos en pie 132

Guía 11. Nuestro consumo de agua en familia 135
Recordemos: ¿Cuáles son nuestros hábitos de consumo de agua? 136
Nuestros retos en familia: Purificar y tomar agua 138
Recordar y jugar: Memoria familiar 144

Guía 12. Evitar desperdicios de alimentos, compromiso de todos 147
Exploremos: Revisemos desperdicios y pérdidas de alimentos en casa 148
Reto en familia: Reducir la cantidad de desperdicios y pérdidas de alimentos 150
Jugar y reflexionar: Demostremos qué aprendimos sobre pérdida y desperdicio de alimentos 156

Guía 13. Nos ejercitamos y jugamos en casa 159
Exploremos: Revisemos espacios de la casa 160
Nuestro reto: Hacer actividad física en familia 161
Juguemos y activémonos: Busquemos tesoros en casa 165

Guía 14. Mi casa, un lugar seguro 167
Exploremos: Elementos y espacios riesgosos en casa 168
Nuestro reto en familia: Reforcemos la seguridad en espacios de la casa 170
Juguemos en familia: Paseo por la casa en 23 pasos 175

Guía 15. El juego como rutina saludable en casa 181
Relacionemos: ¿Qué parte usamos para juegos físicos? 182
Retos en familia: Hagamos pausas y activemos nuestro cuerpo 183
Movernos nos lleva lejos: Nuestra imaginación en juego 189

Guía 16. Comportamientos y riesgos en la vía 191
Exploración en familia: Descubran riesgos para actores viales 192
Reto familiar: Percibir riesgos y cambiar comportamientos en el entorno 195
Concursos y aprendizaje: Nuestra percepción del riesgo 201

Guía 17. Descubramos espacios seguros en la vía 205
Exploremos: Ubicación de espacios seguros e inseguros en nuestro entorno 206
Reto familiar: Diseñen recorridos seguros 208
Juego de ubicación espacial: Cada uno en su lugar, construye su ciudad 212

¿Cómo trabajar las guías para familias?

El libro *Prácticas de estilos de vida saludable en familia* está conformado por 17 guías proyectadas para el desarrollo colaborativo en familia, como aporte al bienestar estudiantil desde el aprendizaje situado.

Componentes de cada guía

Cada guía contiene tres momentos.

1. Contexto familiar: momento para explorar en casa

En este espacio la familia, desde los diferentes roles, tendrá la posibilidad de reflexionar, identificar y descubrir lo que conocen, hacen o poseen.


Residuos y reutilización en casa

Los residuos son sobrantes que quedan del consumo que el ser humano hace, sin saber que los puede clasificar para reciclar.

Para comenzar...

¿Qué residuos quedan en casa?

1. Marquen con ✓ los residuos que resultan con más frecuencia en la casa.

- Papel
- Cartón
- Botellas de vidrio
- Botellas de plástico
- Cáscaras
- Envoltura de golosinas
- Sobras de comida preparada
- Aceite
- Papel higiénico
- Latas de atún o de otro alimento
- Virutas de lápiz
- Papel periódico

¡Atención!

Para hacer buen uso de los residuos, se deben clasificar en las canecas, así:

- **Caneca verde:** residuos de alimentos, vegetales, madera, papel contaminado con alimentos.
- **Caneca azul:** vidrio y plástico
- **Caneca gris:** papel, cartón

124 Residuos y reutilización en casa

2. Reto familiar: momento para fortalecer hábitos, actitudes o comportamientos

Se proponen actividades de práctica en familia.


Retos para la familia:

Clasificar y reutilizar

En casa podemos trabajar dos importantes retos para manejar los residuos:

Clasificar los residuos

Reutilizar los residuos

Cada uno escoja una actividad para trabajar por el reto.

Organizador
Controlador
Colaborador

Estará pendiente de que todo **se cumpla.**
Llevará las **fichas de seguimiento** y revisa que se cumpla el plan.
Serán **todos**, quienes aportan para que el plan sea un éxito.

1. ¡A clasificar los residuos!

a. Lo primero que se necesitan son las canecas. Construyan una para cada uso. Ubíquenlas en un espacio elegido. Les presentamos dos modelos.

Canecas con cajas de cartón

Materiales:
- 3 cajas de cartón
- 3 bolsas
- Colores o pinturas
- 1 marcador

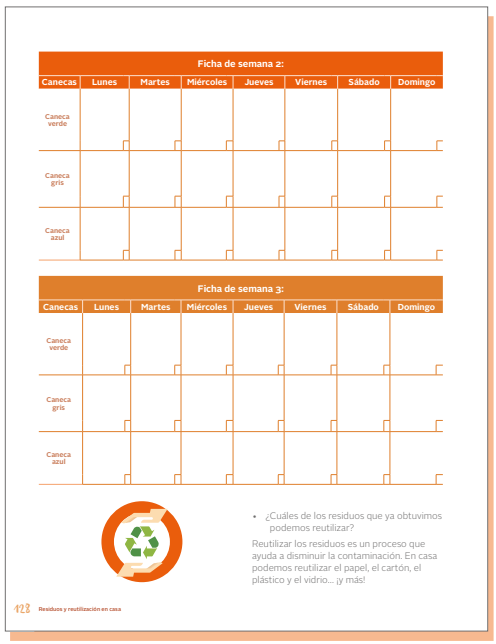
Construcción:
1. Pinten o coloreen las cajas de cartón (una azul, una verde y una gris).
2. Con el marcador, escriban a cada caneca su nombre (verde: ordinarios, azul: plástico, gris: papel-cartón).

Canecas con cubetas de huevo

Materiales
- 15 cubetas de huevo
- Pegante
- 3 bolsas
- Colores o pinturas
- 1 marcador

Construcción:
1. Con cinco cubetas formen un cubo, dejando uno de sus lados descubiertos. Peguen las caras. Repitan este paso tres veces.

126 Residuos y reutilización en casa


Ficha de semana 2:

Canecas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caneca verde							
Caneca gris							
Caneca azul							

Ficha de semana 3:

Canecas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caneca verde							
Caneca gris							
Caneca azul							

- ¿Cuáles de los residuos que ya obtuvimos podemos reutilizar?

Reutilizar los residuos es un proceso que ayuda a disminuir la contaminación. En casa podemos reutilizar el papel, el cartón, el plástico y el vidrio... ¡y más!

128 Residuos y reutilización en casa

Seguimiento: se brindan espacios para registrar o hacer seguimiento a los avances: tablas, diario, notas, entre otras. También se sugiere tomar fotos, escritos, gráficas.

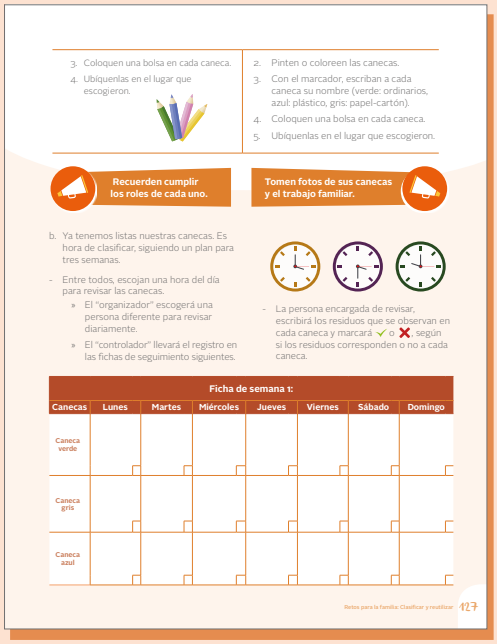
3. Momento para reforzar: actividad lúdica

La actividad conlleva a recordar, relacionar e integrar, a partir de un espacio de diversión familiar.



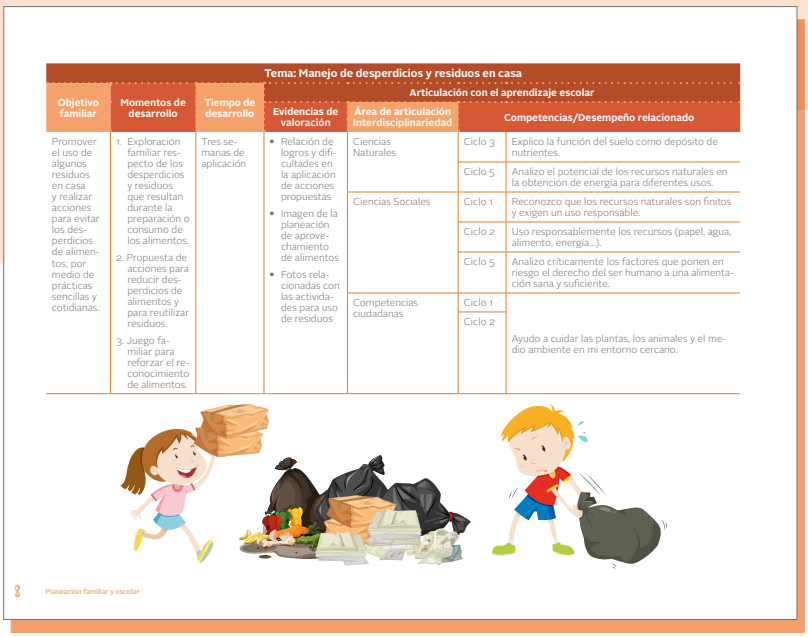
Tiempo de desarrollo: cada guía propone un tiempo que se calcula entre dos y cuatro semanas, pero puede extenderse según el caso y las oportunidades en familia.

Recursos, materiales o ingredientes: aunque se proponen en las mismas guías, pueden ser variados según posibilidades y realidades en casa.



Aporte de articulación curricular

Las guías de *Prácticas de Estilos de vida saludable en familia* también pueden ser incorporadas al plan de aula de los docentes y reforzar así saberes, competencias y capacidades de los estudiantes.
Este material complementa la sección "Conexión familiar" de la colección Pedagogía del Bienestar Estudiantil: https://www.redacademica.edu.co/noticias/colecci-n-pedagog-del-bienestar-estudiantil



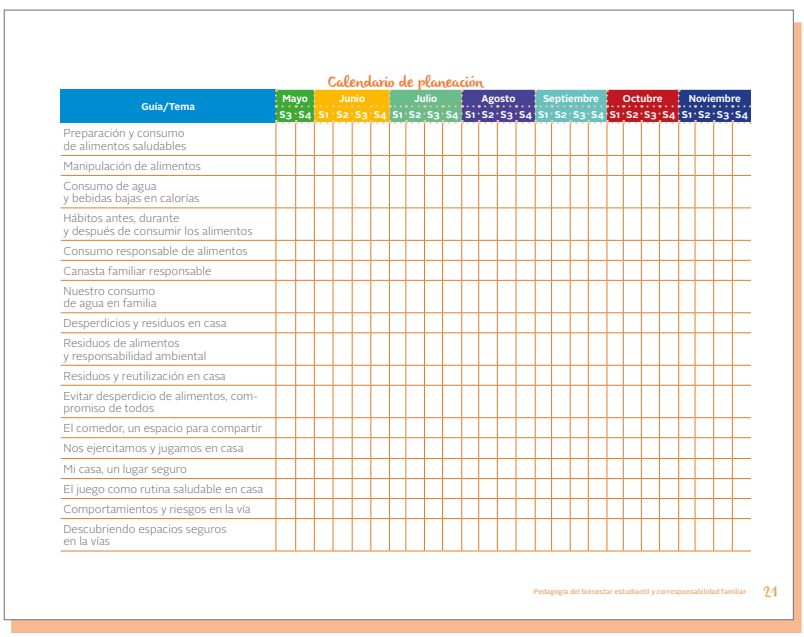
Tema: Manejo de desperdicios y residuos en casa

Objetivo familiar	Momentos de desarrollo	Tiempo de desarrollo	Articulación con el aprendizaje escolar: Evidencias de valoración	Área de articulación Interdisciplinariedad	Competencias/Desempeño relacionado	
Promover el uso de algunos residuos en casa y realizar acciones para evitar los desperdicios de alimentos, por medio de prácticas sencillas y cotidianas.	1. Exploración familiar respecto de los desperdicios y residuos que resultan durante la preparación o consumo de los alimentos. 2. Propuesta de acciones para reducir desperdicios de alimentos y para reutilizar residuos. 3. Juego familiar para reforzar el reconocimiento de alimentos.	Tres semanas de aplicación	• Relación de logros y dificultades en la aplicación de acciones propuestas • Imagen de la planeación de aprovechamiento de alimentos • Fotos relacionadas con las actividades para uso de residuos	Ciencias Naturales	Ciclo 3	Explico la función del suelo como depósito de nutrientes.
					Ciclo 5	Analizo el potencial de los recursos naturales en la obtención de energía para diferentes usos.
				Ciencias Sociales	Ciclo 1	Reconozco que los recursos naturales son finitos y exigen un uso responsable.
					Ciclo 2	Uso responsablemente los recursos (papel, agua, alimento, energía...).
					Ciclo 5	Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente.
				Competencias ciudadanas	Ciclo 1	Ayudo a cuidar las plantas, los animales y el medio ambiente en mi entorno cercano.
					Ciclo 2	

Planeador docentes-familia

Para facilitar el acompañamiento y orientación a los estudiantes y sus familias, se plantea una herramienta de apoyo a la práctica pedagógica. Este es un recurso que relaciona los elementos de cada guía (objetivo, momentos, tiempos, evidencias y desempeños/competencias de las áreas con las cuales se puede articular).

Además, proporciona un espacio para identificar y seleccionar las guías y los tiempos probables de desarrollo.



Calendario de planeación

Guía/Tema	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Preparación y consumo de alimentos saludables																												
Manipulación de alimentos																												
Consumo de agua y bebidas bajas en calorías																												
Hábitos antes, durante y después de consumir los alimentos																												
Consumo responsable de alimentos																												
Canasta familiar responsable																												
Nuestro consumo de agua en familia																												
Desperdicios y residuos en casa																												
Residuos de alimentos y responsabilidad ambiental																												
Residuos y reutilización en casa																												
Evitar desperdicio de alimentos, compromiso de todos																												
El comedor, un espacio para compartir																												
Nos ejercitamos y jugamos en casa																												
Mi casa, un lugar seguro																												
El juego como rutina saludable en casa																												
Comportamientos y riesgos en la vía																												
Descubriendo espacios seguros en la vías																												



Guía

1

Preparación y consumo de alimentos saludables

Objetivo familiar:
Procurar prácticas de preparación de alimentos saludables en casa, a partir de posibilidades contextualizadas.

Preparación y consumo de alimentos saludables

La alimentación saludable y las buenas prácticas de higiene, como el lavado de manos, limpieza de utensilios y superficies de la cocina, deben ser comportamientos y hábitos en el momento de preparar y consumir alimentos.

Exploración:

Prácticas de alimentación familiar

Conversen y respondan entre todos las siguientes preguntas.

Preguntas de reflexión	Respuestas
¿Cuántas veces consumen alimentos al día?	◯ A) Una a dos veces.
	◯ B) Tres a cinco veces.
	◯ C) Tres veces.
¿Cuántas porciones de fruta consumen al día?	◯ A) Ninguna.
	◯ B) Entre dos y cuatro veces.
	◯ C) Entre una y dos veces.
¿Consumen comida "chatarra" industrializada (de paquetes, bebidas azucaradas) en el día?	◯ A) Siempre.
	◯ B) Nunca.
	◯ C) A veces
¿Procuran consumir verduras diariamente?	◯ A) Nunca.
	◯ B) Siempre
	◯ C) A veces.
¿Qué hábitos de higiene tienen antes de preparar alimentos?	◯ A) Limpiar la estufa.
	◯ B) Lavar las manos, los elementos de cocina y los alimentos crudos.
	◯ C) Limpiar mesón y demás elementos de la cocina.



- Si más de tres respuestas fue la (A), es importante que comiencen a revisar sus hábitos de vida saludable.
- Si por lo menos cuatro de sus respuestas fue la (B), felicitaciones porque tienen muy buenos hábitos de vida saludable. Aumenten sus conocimientos y contagien a los demás de su buen vivir.
- Si mínimo cuatro respuestas fue la (C), ¡vamos familia! es importante seguir aprendiendo sobre cómo mantener una vida saludable.

Nuestro reto:

Preparar alimentos saludables

1. ¡Alistémonos!

Con creatividad, y en familia, exploren variedad de caminos y posibilidades culinarias saludables.

a. Revisen las frutas, verduras, granos u otro tipo de alimentos que hayan en casa. Elaboren una lista de ellas para una posible preparación entre todos: desayuno, almuerzo o cena (según momento del día).

Frutas	Verduras y hortalizas	Cereales y derivados

Carnes	Leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo)	Lácteos

Cada alimento aporta distintos nutrientes, pero ninguno puede por sí mismo suministrar todos los nutrientes necesarios. Por esta razón, es importante consumir alimentos de los distintos grupos alimentarios para satisfacer las necesidades del cuerpo.

b. Busquen opciones de recetas que podrían preparar para ponerlas en práctica.

- Recetas de familia (escriban sus preparaciones al final de esta guía).
- Recetas del anexo.
- En el siguiente recetario de la SED "Preparaciones ricas y balanceadas para realizar en casa", en: https://drive.google.com/drive/folders/1nhaFxAk38GKuSwOC6esJAS41yzroeFdS

Recuerden:



- **SIEMPRE** (diariamente): consumir agua y alimentos que aportan vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas vegetales.
- **OCASIONALMENTE** (consumir 3 o 4 veces por semana): alimentos que aportan grasas, harinas y azúcares.
- **CASI NUNCA** (limitar su consumo): alimentos "chatarra", con pocos nutrientes, comidas rápidas y de paquetes; sal y azúcar adicional en las comidas.

c. Registren en los siguientes semanarios, en qué momento del día quieren poner en práctica algunas de las recetas seleccionadas.

Participen todos en elegir y escribir los nombres de las recetas.

Semana 1:

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refrigerio							
Almuerzo							
Onces							
Cena							

Semana 2:

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refrigerio							
Almuerzo							
Onces							
Cena							

Semana 3:

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refrigerio							
Almuerzo							
Onces							
Cena							

2. Ahora sí, ¡a preparar alimentos saludables!

a. Antes de la preparación, tengan en cuenta:

Alistar la receta y los ingredientes.		Recogerse el cabello o usar gorras que ayuden a que el cabello no caiga sobre el alimento o alguna superficie de la cocina.		
Lavarse las manos.	Lavar verduras.	Lavar frutas.	Lavar utensilios.	Limpiar el mesón y demás superficies para la preparación.

b. Cada integrante de la familia elegirá en qué momento de las preparaciones intervendrá:

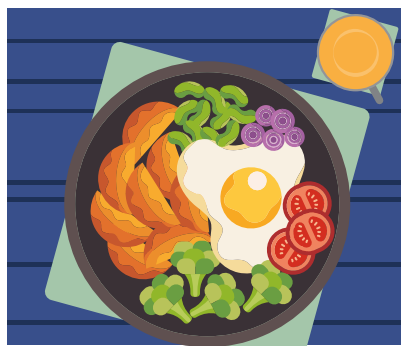
Hijo o hija	Papá, mamá o cuidador	Otro integrante de la familia
Ejemplo: alistar la mesa, platos, ayudar en la preparación de...		



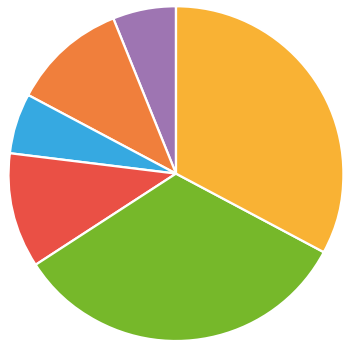
3. Nuestras notas de seguimiento

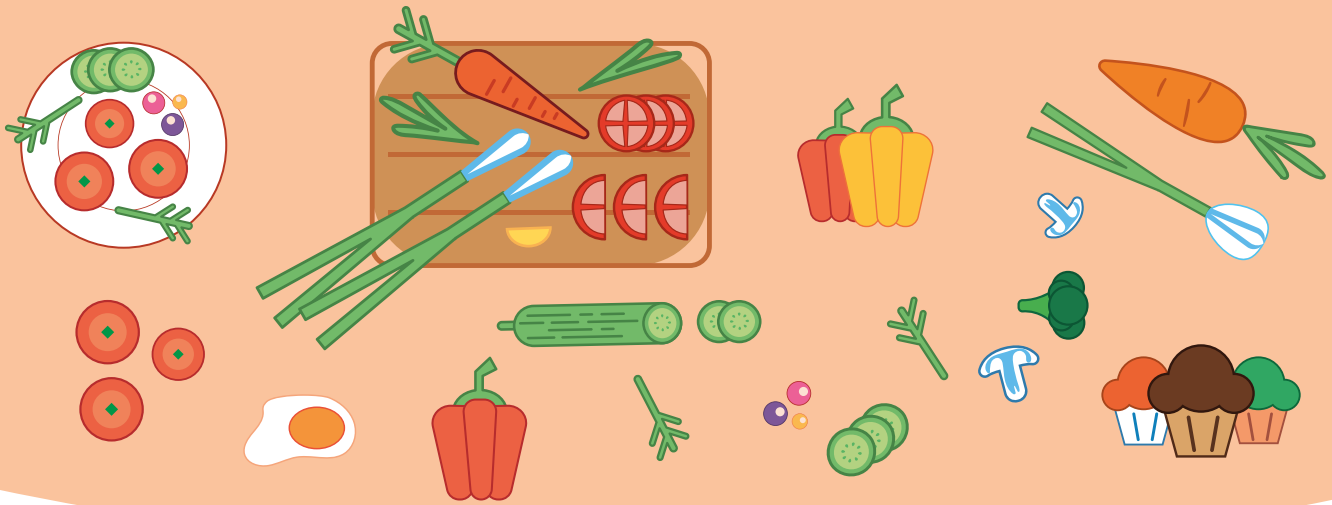
Elaboren un gráfico circular para cada plato preparado. Demarquen la proporción aproximada de cada uno de los grupos de alimentos que contiene, siguiendo la convención de color.

- Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas
- Grasas
- Azúcares



Ejemplo





Receta 1:	Receta 2:	Receta 3:
Receta 4:	**Receta 5:**	**Receta 6:**

Envíen o entreguen a su docente: las fotos de dos recetas y las gráficas circulares que representan lo que realizaron en familia. Marquen con el nombre del estudiante, colegio y curso.

Incentivar la alimentación saludable:

Sembrar para consumir

La siembra en el hogar es un recurso para incentivar el consumo de una alimentación saludable. Los invitamos a sembrar en casa algunas verduras.

Planeen la realización de un huerto casero mediante las siguientes acciones en cuatro pasos.

1) Selección y preparación del espacio de siembra
2) Selección de plantas y semillas
3) Labores de mantenimiento
4) Cosecha

1) Selección y preparación del espacio de huerto

Siembra en contenedores

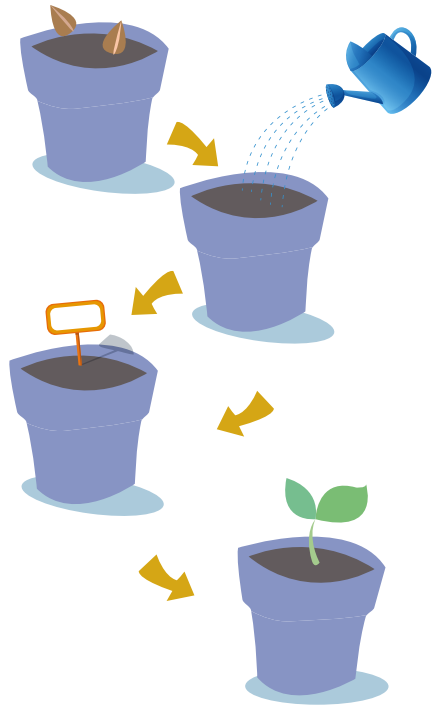
a. Si disponen de patio, azotea o jardín con piso de cemento, pueden utilizar recipientes reciclados, como botellas, baldes, galones, llantas, guacales. También pueden hacer recipientes especiales, como tubulares de plástico y camas de madera, entre otros.

b. Si los recipientes son de metal o transparentes, deben forrarlos con plástico negro.

c. Utilicen tierra negra, abono y cascarilla de arroz como el sustrato (es decir, el medio en el que las plantas se desarrollan). Depositenlo en el recipiente, rieguen y... ya está listo para sembrar las semillas o las plantas escogidas.



2) Seleccionen las plantas y semillas para el pequeño huerto

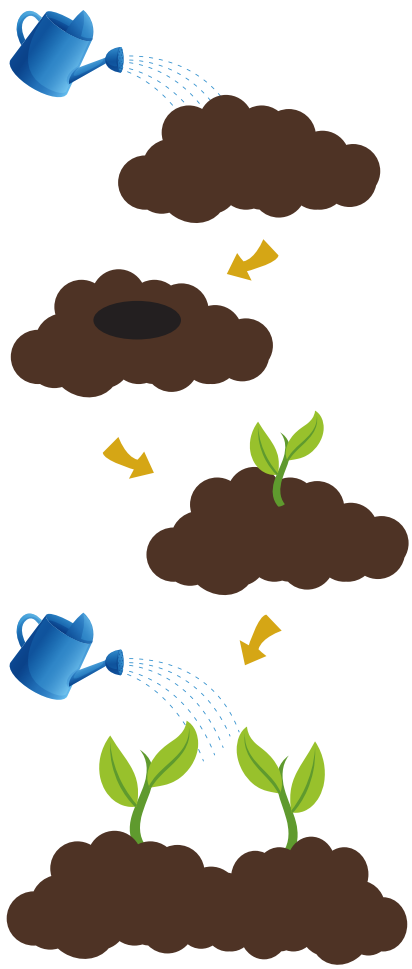


Si las semillas son muy pequeñas, se recomienda que sean sembradas inicialmente en semilleros y luego trasplantadas al tener un tamaño adecuado.

a. Preparación de semilleros

En recipientes con sustrato de suelo adecuado, que permita una buena germinación de las semillas y donde puedan tener un cuidado especial hasta que tengan el vigor necesario para ser trasplantadas a su sitio definitivo:

- Siembren las semillas dejando un espacio de 2 centímetros.
- Rieguen el semillero cada dos días en la mañana y en la tarde.
- Rotulen con el nombre de la especie sembrada y la fecha de siembra.
- Esperen la germinación de las plántulas.



b. Siembra de semillas y plántulas

Siembra directa:

Se siembran las semillas en eras (camas en suelo), en el terreno donde se quiere tener el cultivo y donde las plantas tendrán todo su ciclo vital. Las especies que se siembran directamente son las que tienen semillas grandes y aquellas que son raíces o tubérculos.

Los pasos para la siembra directa son: preparación del lugar de la siembra, siembra de la semilla y riego del área donde se sembró la semilla.

Siembra indirecta o por trasplante:

Se trasplantan las plantas del semillero. Los pasos para el trasplante son:

- Regar el área donde se sembrará la planta.
- Preparar los huecos donde se sembrarán.
- Seleccionar la planta que tenga una altura adecuada (10 a 15 cm) y que esté sana.
- Sembrar las plantas seleccionadas.
- Regar las plantas sembradas o trasplantadas.

El siguiente cuadro presenta algunas especies y tipo de siembra.

Especie	Tipo de siembra	Especie	Tipo de siembra
Acelga	Directa /trasplante*	Lechuga	Directa /trasplante
Apio	Trasplante	Perejil crespo	Directa /trasplante
Arveja	Directa	Rábano	Directa
Brócoli	Directa /trasplante	Remolacha	Directa
Cebolla amarilla	Directa /trasplante	Repollo	Directa /trasplante
Cebolla larga	Directa /trasplante	Tomate chonto	Directa /trasplante
Cilantro	Directa	Zanahoria	Directa
Espinaca	Directa		

* Se refiere a que se puede sembrar de las dos maneras.

3) Labores de mantenimiento de la huerta

Para que los cultivos se desarrollen en buenas condiciones y libres de plagas y enfermedades se les debe dar un buen mantenimiento. Algunas actividades que se pueden tener en cuenta son:

a. **Fertilización de los cultivos:** los abonos orgánicos son la forma más sencilla para suplir esos requerimientos.

b. **Riego de los cultivos:** mojar bien el suelo sin causar encharcamientos y en tiempo oportuno (de 8 a 10 de la mañana y de 4 a 5 de la tarde). El agua debe encontrarse libre de contaminantes y de malos olores, sabores y colores.

c. **Aporque de los cultivos:** limpiar y colocar tierra en el pie del tallo o tronco de la planta para darle fijeza y buen desarrollo de las raíces.

d. **Poda de los cultivos:** cortar ramas para favorecer el buen desarrollo de la planta, lo que permite una mayor aireación y una mejor distribución de la producción.

e. **Control de plagas y enfermedades:** observar los cultivos todos los días para tratar, controlar y eliminar las amenazas. Entre las técnicas de control de insectos, plagas y enfermedades se encuentran: limpieza de la huerta y preservación de organismos benéficos (al cuidar las arañas, mariquitas, mantis religiosas, libélulas, se controlan las plagas, ya que estos insectos se alimentan de aquellos que afectan los cultivos de la huerta. También las ranas, sapos, lagartijas se alimentan de grillos y otros insectos dañinos).





Algunos productos orgánicos para el control de plagas y enfermedades

Producto	Proceso de elaboración	Plagas que controla	Enfermedades que controla
Insecticida a base de ajo, cebolla, ají	1. Machacar una cabeza de ajo, una cebolla roja y 3 ajís. Poner a hervir en dos litros de agua. 2. Dejar enfriar y colar. 3. Utilizar medio litro del extracto por bomba de 4 galones y aplicar asperjado a las plantas o al suelo.	Hormigas, áfidos o pulgones, orugas o gusanos cortadores, moscas blancas	hongos
Insecticida a base de vinagre, ajo	1. Machacar una cabeza de ajo y agregar en dos galones de agua. 2. Agregar media taza de vinagre y una cucharada de jabón. 3. Mezclar hasta que se disuelvan y colar. 4. Aplicar el sustrato al cultivo.	hormigas, escarabajos, mariposa del repollo	
Fungicida a base de cebolla, sal y cal	1. Moler dos cebollas rojas grandes y mezclar con 4 litros de agua. 2. Hervir a fuego lento por 30 minutos. 3. Esperar que enfríe y colar la mezcla. 4. Diluir en la mezcla media libra de cal apagada y dos cucharadas de sal. 5. Aplicar la mezcla al cultivo.		roya, tizón temprano y tizón tardío.

4) Cosecha: tiempo de desarrollo de productos de la huerta

Los siguientes son los días de cosecha de algunas especies.

Especie	Días germinación	Cosecha. Días
Acelga	10- 12	120
Apio	15 - 20	120
Arveja	15 - 20	120
Brócoli	4 - 6	90
Cebolla amarilla	10 - 12	120
Cebolla larga	10 - 12	120
Cilantro	15 - 20	80
Espinaca	10 - 20	60
Lechuga lisa	4 -6	50
Perejil crespo	12	120
Rábano	5	30
Remolacha	10 -12	90
Repollo	4- 6	120
Tomate chonto	6	120
Zanahoria	15 - 20	120



Anexo de recetas

Desayuno con frutas, cereal y yogur • 4 porciones

Ingredientes:

- 3 tazas de yogur griego natural o yogur natural cremoso sin azúcar
- 1 ½ taza de fruta cortada en cubitos (piña, fresa, banano, moras, arándanos, kiwi, etc.)
- ½ taza de avena en hojuelas
- Miel de abejas al gusto

Preparación

1. Si el yogur está un poco grumoso, batirlo antes para que tenga una textura cremosa.
2. En vasitos individuales, preferiblemente transparentes, distribuir una capa de avena y bañar con un poco de miel.
3. Encima colocar una capa de yogur, luego acomodar una capa de las frutas picadas y cubrirlas con un poco de yogur.
4. Espolvorear avena en hojuelas y decorar con más frutas o más frutos secos.
5. Servir inmediatamente y agregar un poco de miel.

Omelette de pollo

Ingredientes

- 2 huevos
- Sal (a gusto)
- Pimienta (a gusto)
- 1 chorrito de crema de leche
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de mantequilla
- Queso rallado
- Pechuga de pollo
- 1/4 cebolla blanca picada en cubitos
- 1/4 pimientos rojo y verde
- 1/4 zanahoria rallada
- 2 cucharadas de arvejas
- Sal y aceite

Preparación

1. En un recipiente, batir bien los huevos y la crema de leche. Agregar pimienta, sal y orégano.
2. Para el relleno: cortar la pechuga de pollo en trozos. Luego, en una sartén dorar un poco. Retirar y desmechar.
3. En la misma sartén y con un poquito de aceite, saltear las verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y arvejas). Agregar el pollo ya desmechado y dejar 2 minutos, mezclando bien todo. Poner sal, pimienta y retirar del fuego.
4. En una sartén tamaño medio, agregar un poco de aceite e incorporar el huevo batido. Cocinar lentamente del lado inferior; la parte superior debe quedar cruda. A partir de ese momento, incorporar el relleno de pollo.
5. Una vez incorporado el relleno, agregar queso rallado. Usar la espátula para doblar el omelette, dejar que se termine de cocinar a fuego lento para que no se queme la parte inferior.
6. Una vez listo, apartar del fuego y servir.

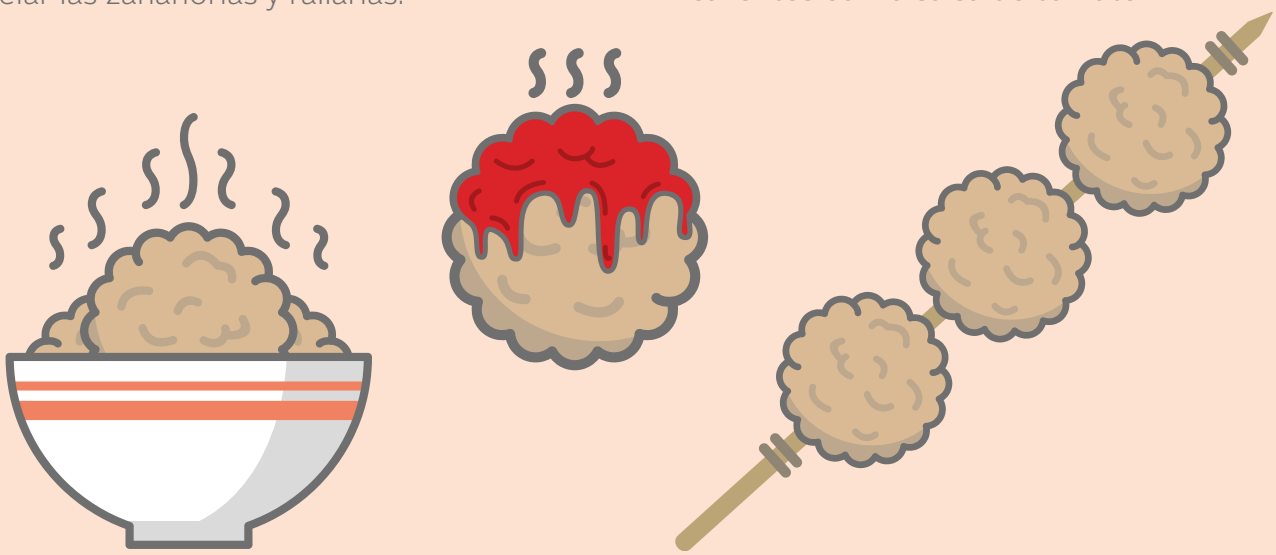
Albóndigas de lentejas

Ingredientes

- 400 g de tomate triturado
- 200 g de lentejas marrones
- Caldo de verduras
- 150 g de miga de pan o pan rallado
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla roja
- 1 huevo
- ½ cucharadita de orégano seco
- Perejil

Procedimiento

1. Lavar las lentejas y echar en una olla mediana; cubrir con el caldo de verduras.
2. Llevar a fuego medio y cuando inicie a hervir, bajar el fuego y cocinar durante 25 minutos o hasta que estén tiernas. Durante la cocción, agregar más agua si falta.
3. Precalentar el horno a 225 °C, picar finamente un diente de ajo y la cebolla.
4. Pelar las zanahorias y rallarlas.
5. Sofreír la cebolla y el ajo en una sartén, con un poco de aceite vegetal o mantequilla. Agregar las zanahorias ralladas y continuar cocinando durante tres minutos más.
6. Triturar en una procesadora las lentejas, el ajo, la cebolla, las zanahorias, el orégano, ¾ de miga de pan o pan rallado y el huevo.
7. Agregar más cantidad de miga de pan si es preciso, hasta obtener una pasta fácil de moldear. Añadir el perejil fresco picado.
8. Formar las albóndigas, todas de igual tamaño, y rebozarlas en la miga o pan rallado restante.
9. Engrasar una fuente de horno con aceite vegetal y colocar las albóndigas de lentejas. Hornear durante 30 minutos o hasta que estén bien doradas. También se pueden preparar en una sartén con poco aceite.
10. Mientras, pelar el diente de ajo restante y picarlo. Sofreír en una sartén con un poco de aceite durante tres minutos. Agregar el tomate triturado, llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar hervir a fuego lento durante diez minutos. Salpimentar al gusto y servir las albóndigas de lentejas calientes con la salsa de tomate.



Nombre del plato:

Ingredientes

Preparación

Nombre del plato:

Ingredientes

Preparación



Guía

2

Manipulación de alimentos

Objetivo familiar:
Reforzar prácticas adecuadas de manipulación de los alimentos para obtener la higiene y calidad para su consumo.

Manipulación de alimentos

Los niños y jóvenes pueden cocinar, siempre con un adulto que los guíe y supervise. Para ello, es importante que aprendan la adecuada manipulación de los alimentos, que les ayudará a que consuman comidas siempre frescas y saludables.

Revisemos:

Estado de los alimentos y espacios en la cocina

1. Recorten, peguen en cartulina y armen los dados de los anexos 1 y 2.
2. Por turnos, lancen los dados. Den respuesta a la pregunta con: **Siempre**, **Nunca** o **A veces**.

Semáforo de la manipulación de alimentos	Siempre/ A veces / Nunca
¿Revisan constantemente la fecha de vencimiento de los alimentos para evitar una enfermedad transmitida por alimentos?	
¿Lavan sus manos siempre antes de cocinar?	
¿Lavan las frutas, verduras y demás alimentos antes de consumirlos?	
¿Almacenan y separan los alimentos, refrigerándolos y descongelándolos adecuadamente?	
¿Lavan los utensilios, como cuchillo y tabla, luego de cortar pollo o carne, y así después cortar otros alimentos como frutas?	
¿Hierven el agua antes de tomarla o para hacer jugos?	



Fuera de casa (restaurantes, cafeterías...)	Siempre / A veces / Nunca
¿Las personas cuentan con vestuario adecuado (tapabocas, guantes, gorro y delantal)?	
¿Los platos, vasos y cubiertos (menaje) se encuentran limpios y en buen estado?	
¿Cuentan con un punto de lavado de manos y protocolo de lavado de manos?	

3. Reconozcan, según el color, sus adecuadas e inadecuadas prácticas de manipulación.

	En las respuestas que tuvieron en rojo (Nunca): ¡Deténganse! Es necesario revisar esta acción y corregir.
	En las respuestas que tuvieron en amarillo (A veces): Ánimo, deben continuar mejorando.
	En las respuestas que tuvieron en verde (Siempre): ¡Felicitaciones! Continúen realizando buenas prácticas de manipulación de alimentos.



Ahora, empiecen a revisar sus prácticas en la cocina, para que su semáforo en casa esté verde, y eviten enfermedades causadas por alimentos que no se manipulan adecuadamente.

Nuestro reto:

Campaña por alimentos sanos y seguros en casa

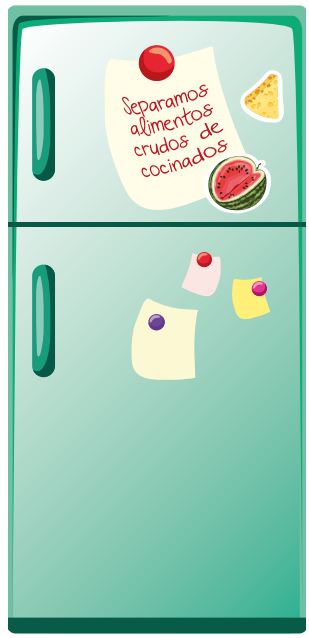
De acuerdo con las anteriores prácticas que se deben mejorar (en rojo y amarillo), organicen dos grupos en su familia.

1. Cada grupo creará una campaña, donde sensibilicen a las personas y a los integrantes de la familia frente a la importancia de conocer y aplicar prácticas adecuadas de manipulación de alimentos.



Integrantes de la familia que conforman cada grupo	Tema a socializar en la campaña	Estrategia elegida (juegos, carteles, avisos, videos, fotografías informativas...)
Grupo número 1		
Grupo número 2		

2. A continuación, encuentran algunos temas de campaña y material que les servirá de apoyo para crear sus carteles, avisos, juegos, videos o fotografías informativas.



Tema 1. Algunas reglas para preparar alimentos

La estrategia de campaña será realizar un cartel creativo con las reglas para preparar alimentos, y ubicarlo en un lugar visible de la cocina; así podrán recordarlo y ponerlo en práctica. A continuación, encontrarán información para su cartel.

Algunos principios a tener en cuenta a la hora de preparar alimentos
1. Elegir los alimentos aptos para el consumo.
2. Cocinar bien los alimentos.
3. Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
4. Preservar los alimentos cocinados en la nevera antes de 2 horas.
5. Calentar bien los alimentos cocinados.
6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocidos.
7. Lavarse las manos con frecuencia.
8. Mantener limpia las superficies de la cocina.
9. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales, como también usar agua hervida, potable.



Tema 2. Características de calidad de los alimentos

Esta estrategia consiste en que, en familia, se analicen las características de alimentos para reconocer cuándo presenta una alteración en su calidad. Enseguida, marcar con una carita feliz ☺ si es correcto y carita triste ☹ si es incorrecto.

Al final, recortar las tarjetas y ubicarlas en lugares visibles, como la nevera, para recordar la revisión de los alimentos.

Cereales y otros alimentos secos

Contiene insectos o suciedad; están húmedos. Los envases están deteriorados. Las legumbres están arrugadas. Las harinas están agrumadas.		Los granos, como lenteja, garbanzos, y fríjoles, están secos. Las harinas no presentan grumos Las legumbres no están arrugadas.

Verduras y frutas

Banano con algunas manchitas cafés. Verduras con color verde vivo. Olor fresco.		Parte de las verduras y frutas con manchitas, muy blandas, descompuestas o golpeadas.

Carnes, aves y pescado

En pescado, mal olor, ojos desinflamados y escamas sueltas. Mal olor y distinto color en carnes.		Pescado con ojos brillantes y redondeados. Carne sin alteraciones en su color.

Leche

Leche refrigerada, empaque sin daños y limpio.		Mal olor; se encuentra a temperatura ambiente y está o ha sido expuesta a suciedad o moscas.

Alimentos enlatados

Lata hinchada, oxidada o dañada, se ha escurrido el líquido. El alimento huele y sabe a descompuesto.		Lata en buen estado, sin golpes y limpia. Huele y sabe agradable.

La inadecuada manipulación de alimentos puede causar enfermedades transmitida por ellos. Estas se producen por el consumo de alimentos que contienen sustancias tóxicas, como los restos de pesticidas que vienen en los vegetales, por usar agua contaminada al lavarlos, o por los productos tóxicos formados por la descomposición del propio alimento.

Material de apoyo 1.
Señales de alteración en la calidad de los alimentos

Alimentos	Señales de alteración de la calidad
Cereales y otros alimentos secos	Contienen insectos o suciedad; están húmedos; los envases están deteriorados; las legumbres están arrugadas; las harinas están agrumadas (solidificadas).
Verduras y frutas	Marchitas, muy blandas, partes descompuestas, golpeadas.
Carnes, aves y pescado	Mal olor en pescados, ojos desinflamados y escamas sueltas. Mal olor y distinto color en carnes, hígado y otras vísceras, que pueden indicar la presencia de parásitos peligrosos.
Leche fresca	Mal olor; se encuentra a temperatura ambiente y está o ha sido expuesta a suciedad o moscas.
Raíces	Blandas, brotadas, golpeadas o dañadas; partes descompuestas.
Alimentos enlatados	La lata está hinchada, oxidada o dañada. Se ha escurrido líquido o alimento fuera del envase. El alimento parece, huele y sabe a descompuesto. Cualquiera de estos signos significa que el alimento puede ser tóxico. Tomar en cuenta la fecha de vencimiento.

Material de apoyo 2.
¿Qué es la contaminación cruzada?

Al permitir el contacto de un alimento crudo con uno cocido listo para consumir, a través de tablas para cortar o por utensilios de cocina.



Fuente: Manual para manipuladores de alimentos, FAO y Organización Panamericana de la Salud, 2017

Nuestras notas de seguimiento

1. Para reforzar adecuadas prácticas de manipulación de alimentos, descubran datos acerca de esta. Recorten las tarjetas siguientes y marquen cada día las acciones que van logrando.



Para evitar la contaminación de alimentos... - Semana 1-

SEPARAR: Impedir la contaminación cruzada.	L	M	M	J	V	S	D
A. Separar los alimentos crudos (carne, pollo, huevos, pescados y mariscos, vegetales) del resto de productos ya preparados, frutas u hortalizas de consumo crudo.							
B. Utilizar tablas de cortar, cuchillos y utensilios diferentes, o lavarlos para manipular alimentos crudos y productos listos para consumir.							
C. Lavar las manos, tablas de cortar, cuchillos y demás utensilios con agua jabonosa caliente después de su contacto con alimentos crudos.							

LIMPIAR: Evitar que las bacterias se dispersen y se multipliquen en las áreas de manipulación de alimentos.	L	M	M	J	V	S	D
A. Lavar manos con agua y jabón.							
B. Lavar y desinfectar todas las superficies, cuchillos y utensilios con agua caliente y jabón.							
C. Utilizar tablas de cortar de fibra o material no poroso.							
D. Usar paños para lavar y secar las superficies que estarán en contacto con alimentos. Si son de tela, lavarlos después del uso, con agua caliente.							

COCINAR: Utilizar la temperatura adecuada.	L	M	M	J	V	S	D
A. Descongelar completamente los alimentos antes de cocinarlos.							
B. Asegurar que las carnes no presenten color rosado.							
C. Huevos: cocinar hasta lograr consistencia firme y opaca, y que la yema y clara se coagulen.							

ENFRIAR: Refrigerar rápidamente.	L	M	M	J	V	S	D
A. Refrigerar los alimentos preparados lo más rápidamente posible, siempre antes de 2 horas. Las temperaturas de refrigeración impiden que los gérmenes crezcan y se multipliquen.							
B. No descongelar a temperatura ambiente; hacerlo con tiempo en la nevera o mediante chorro continuo de agua fría.							
C. Colocar los alimentos en el congelador, permitiendo que el aire circule entre ellos, dejando algo de espacio entre estos.							

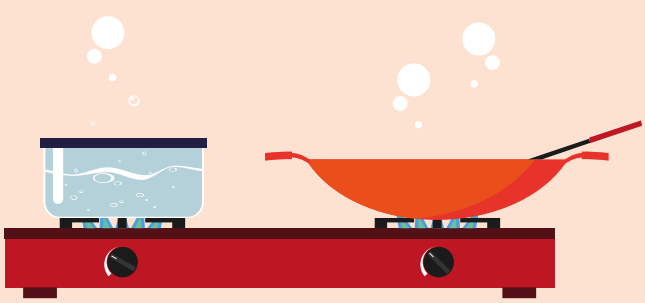
Para evitar la contaminación de alimentos... - Semana 2-

SEPARAR: Impedir la contaminación cruzada.	L	M	M	J	V	S	D
A. Separar los alimentos crudos (carne, pollo, huevos, pescados y mariscos, vegetales) del resto de productos ya preparados, frutas u hortalizas de consumo crudo.							
B. Utilizar tablas de cortar, cuchillos y utensilios diferentes, o lavarlos para manipular alimentos crudos y productos listos para consumir.							
C. Lavar las manos, tablas de cortar, cuchillos y demás utensilios con agua jabonosa caliente después de su contacto con alimentos crudos.							

LIMPIAR: Evitar que las bacterias se dispersen y se multipliquen en las áreas de manipulación de alimentos.	L	M	M	J	V	S	D
A. Lavar manos con agua y jabón.							
B. Lavar y desinfectar todas las superficies, cuchillos y utensilios con agua caliente y jabón.							
C. Utilizar tablas de cortar de fibra o material no poroso.							
D. Usar paños para lavar y secar las superficies que estarán en contacto con alimentos. Si son de tela, lavarlos después del uso, con agua caliente.							

COCINAR: Utilizar la temperatura adecuada.	L	M	M	J	V	S	D
A. Descongelar completamente los alimentos antes de cocinarlos.							
B. Asegurar que las carnes no presenten color rosado.							
C. Huevos: cocinar hasta lograr consistencia firme y opaca, y que la yema y clara se coagulen.							

ENFRIAR: Refrigerar rápidamente.	L	M	M	J	V	S	D
A. Refrigerar los alimentos preparados lo más rápidamente posible, siempre antes de 2 horas. Las temperaturas de refrigeración impiden que los gérmenes crezcan y se multipliquen.							
B. No descongelar a temperatura ambiente; hacerlo con tiempo en la nevera o mediante chorro continuo de agua fría.							
C. Colocar los alimentos en el congelador, permitiendo que el aire circule entre ellos, dejando algo de espacio entre estos.							



Fuente: Guía Manual para el Manipulador de Alimentos – Proyecto Calidad e Higiene en la Manipulación de Alimentos "La Seguridad Alimentaria está en tus manos" - FONDO FORMACIÓN - ASTURIAS

Cocinemos juntos:

¡A evitar contaminación de alimentos!

1. Teniendo en cuenta los alimentos que tengan en casa, junto con uno o varios familiares adultos, hagan la lista y marquen los que se pueden comer crudos y los que necesitan ser cocinados:

___ A los que crean que podemos comer crudos: escriban las letras CR

___ A los que crean que debemos cocinar: escriban las letras CO

___ Si hay alimentos que se pueden comer crudos o cocinados: escriban C2

Huevos	CO				

2. Escojan algunos de los alimentos y propongan una receta o plato saludable que contenga alimentos crudos y otros que se deban cocinar.



3. Tengan en cuenta dos momentos:

a. ¿Qué debemos tener en cuenta antes de cocinar? Marquen y escriban los que falten (en "Otros").

____ Aseo de la cocina

____ Alistamiento de los utensilios para preparar los alimentos

____ Lavado de manos

____ Lavado de los alimentos

____ Normas de seguridad

____ Otros:

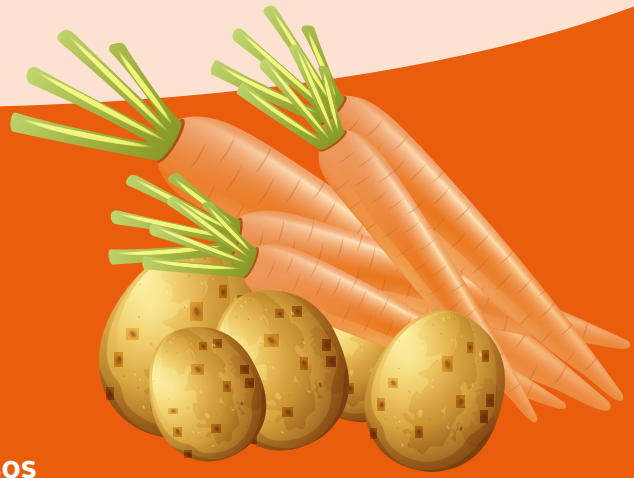
_____

b. Asignación de roles:

¿Quién prepara o estará a cargo de cada paso para preparar la receta?

Aquí, una sugerencia de receta saludable

Pastel de papa y zanahoria



Para 6 personas

Tiempo: 45 minutos

Recomendación: compañía de padre, madre o cuidador en la elaboración de la receta, ya que se requiere el uso de cuchillo o implementos afilados.

Ingredientes

- 5 papas (medianas)
- 5 zanahorias
- 2 huevos
- Queso
- Cucharadita de sal

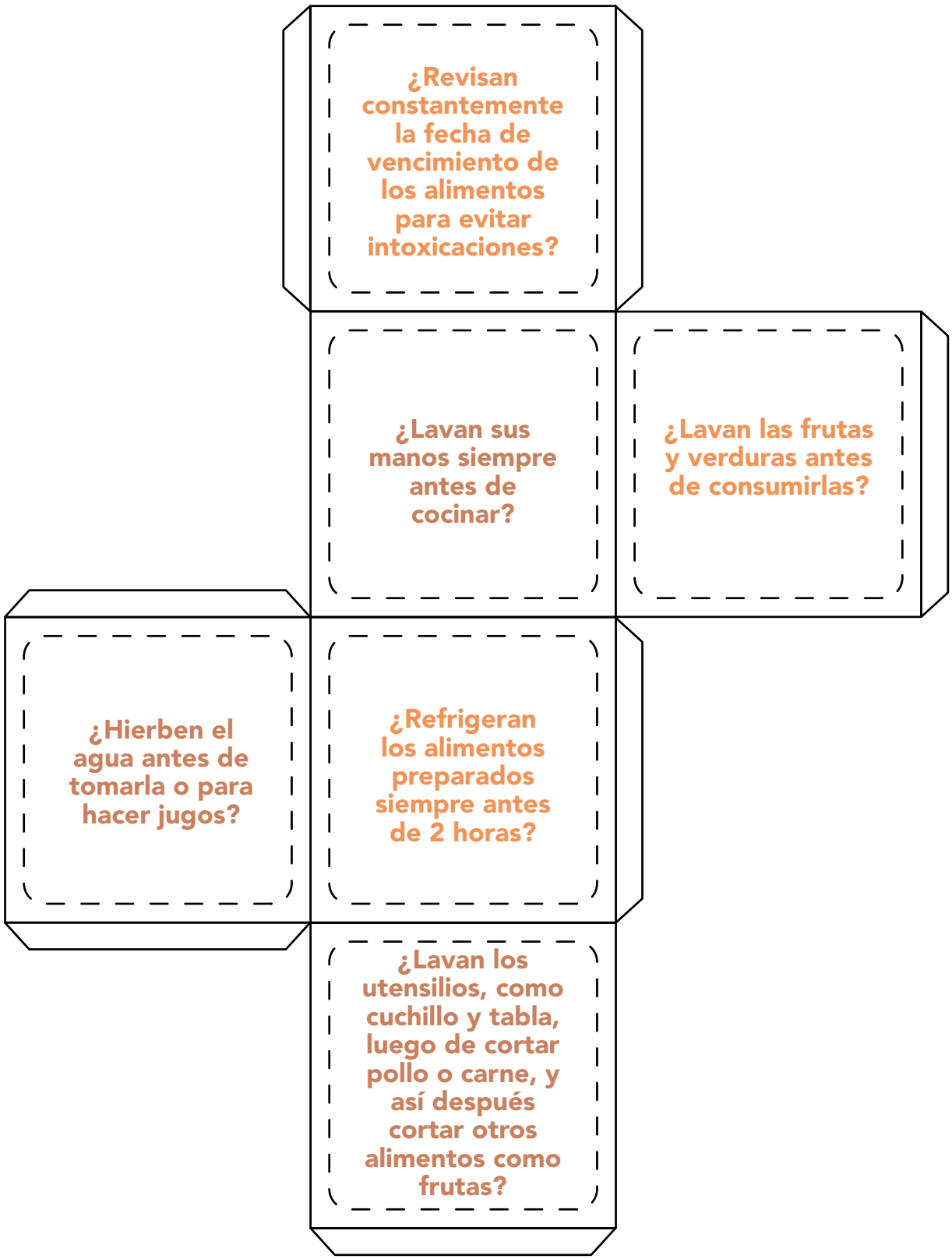
Pasos

1. Poner a hervir en una olla las papas y zanahorias hasta ablandar.
2. Triturar zanahorias y papas por separado. Luego, mezclar los dos purés.
3. Batir los dos huevos y añadir una cucharadita de sal. Mezclar con los purés realizados. Si la prefieren dulce, pueden agregar en vez de sal, azúcar o miel.
4. Empezar a realizar el pastel: en un sartén, se empieza a regar la 1ª capa del puré y encima se coloca el queso; se continúa así haciendo capas.
5. Como paso opcional, lo pueden llevar al horno a 150°C o 200°C por 20 o 30 minutos. Si no es posible, se pone en estufa a fuego muy lento por los 20 minutos.

Recuerden hacer seguimiento de buenas prácticas de alimentación.

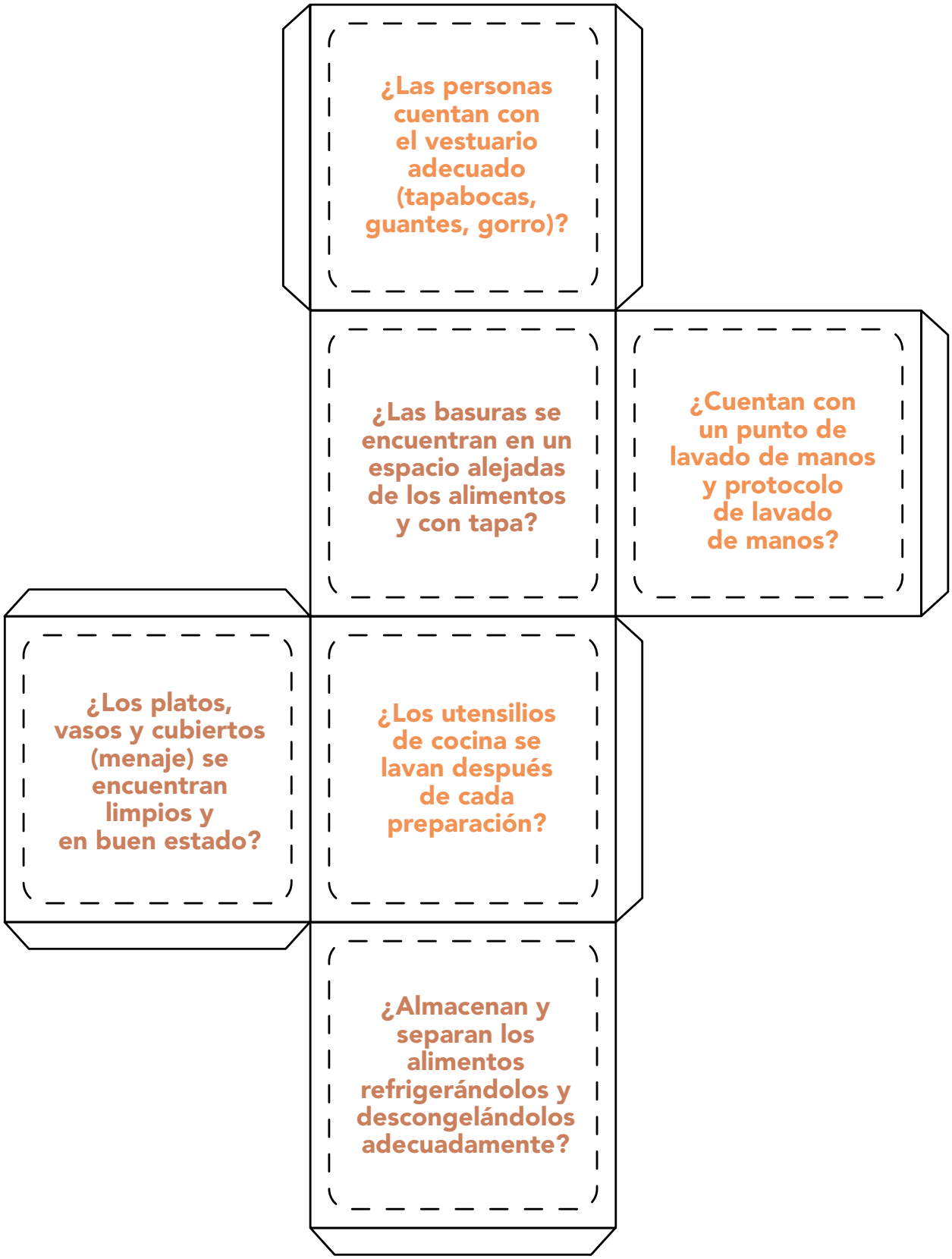
Anexo 1.

Recomendaciones de manipulación de alimentos dentro de nuestra casa



Anexo 2.

Recomendaciones al comer fuera de casa (restaurantes, cafeterías…)





Guía

3

Consumo de agua y bebidas bajas en calorías

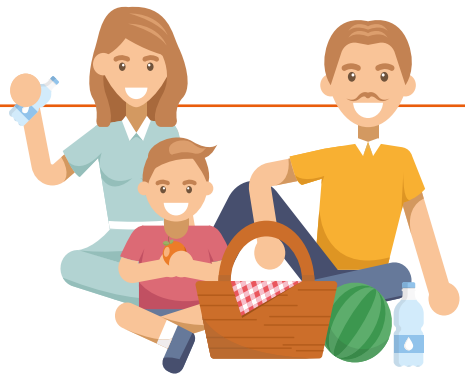
Objetivo familiar:
Adquirir hábitos para el consumo de agua y bebidas bajas en azúcar que favorezcan la hidratación y aporten a la vida saludable.

Consumo de agua y bebidas bajas en calorías

Los seres humanos necesitamos líquido para hidratarnos y mantener el equilibrio en el organismo.

Exploremos:

Consumo de líquidos en la familia

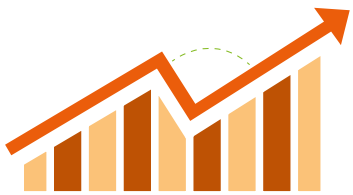


Reunidos en familia, identifiquen la bebida que prefieren los integrantes de su familia.

Bebida	¿Quiénes prefieren la bebida?	Momento del día en que la consume				Cantidad (vasos) al día			
		Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4
Gaseosa									
Energizante									
Agua									
Jugo de fruta natural, sin azúcar									
Jugo de fruta natural, con azúcar									

Bebida	¿Quiénes prefieren la bebida?	Momento del día en que la consume				Cantidad (vasos) al día			
		Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4
Refresco de sabor artificial a fruta									
Leche									
Otra:									

Resultados:







Bebida de mayor consumo	
¿Cuál es la bebida de mayor consumo en la familia?	
Número de veces en que se consume la bebida.	
Cantidad de vasos que se consume la bebida al día.	

Bebida de menor consumo	
¿Cuál es la bebida de menor consumo en la familia?	
Número de veces en que se consume la bebida.	
Cantidad de vasos que se consume la bebida al día.	



Para satisfacer la mayor cantidad de las necesidades diarias de líquidos se recomienda el consumo de agua, fundamentalmente, y otras bebidas con bajo contenido energético, lo cual es suficiente. ¿Se está la familia hidratando adecuadamente?

Nuestro reto:

Aumentar el consumo de agua y bebidas bajas en contenido de azúcar

Recuerden que consumir agua hidrata y mantiene la temperatura corporal adecuada, aporta a la reducción de la fatiga y al procesamiento de los alimentos. Es importante que sea potable para el consumo directo y para la preparación de alimentos.



1. Reconozcamos bebidas no recomendadas

En familia, busquen las etiquetas de las botellas, cajas o bolsas de diferentes bebidas. Registren en la siguiente tabla cuánto es el contenido de azúcar de cada bebida.

Bebida	Azúcares en una porción o vaso
Gaseosa	
Energizantes	
Refresco con sabor a fruta artificial	
Té embotellado o preparado artificialmente	
Bebidas achocolatadas	











El consumo, en exceso, de bebidas azucaradas, carbonatadas y energizantes puede ocasionar problemas de salud. **¡Evítenlas!**

2. Prácticas de higiene y salud relacionadas con el consumo de agua



El consumo del agua implica tomarla en adecuadas condiciones de higiene y tratamiento.

Autoevalúen las prácticas en familia, para determinar posibles riesgos de contaminación del agua y de propagación de microorganismos que causan enfermedades.

Práctica o acción	Sí	No	Responsable	Observaciones
¿Revisan las características del agua antes de consumirla: turbidez, olor, partículas suspendidas?				
¿Utilizan un recipiente limpio con tapa para hervir el agua?				
¿Dejan hervir el agua mínimo durante 2 o 3 minutos?				
¿Almacenan el agua hervida en recipientes limpios con tapa?				
¿Evitan sacar el agua con utensilios como pocillos?				

A partir de los resultados de esta autoevaluación, establezcan un compromiso para fortalecer o mejorar las condiciones de higiene en el hogar.

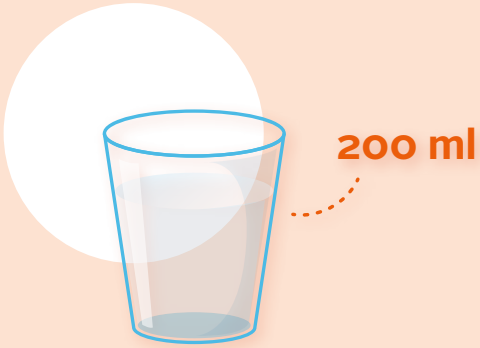


Compromiso familiar

Para favorecer las condiciones de higiene y salud relacionadas con el agua vamos a:

3. Promuevan el consumo del agua en familia

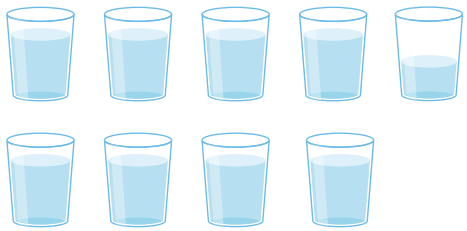
a. Revisen cuántos vasos de agua al día deben consumir, según la edad de cada uno. Se hace el cálculo con vasos de 200 ml, aproximadamente.



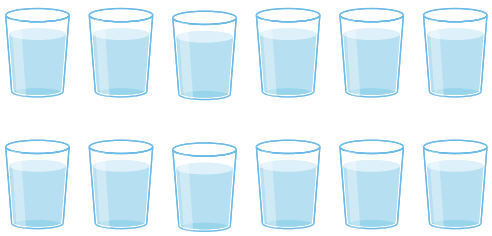
Niños y niñas entre 1 y 3 años
(1.300 ml al día)



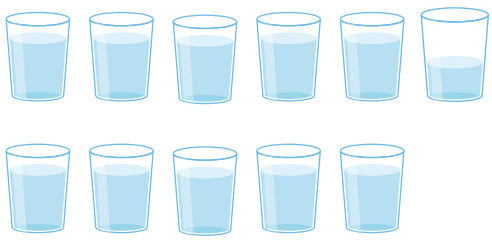
Niños y niñas entre 4 y 8 años
(1.700 ml al día)



Niños entre 9 y 13 años
(2.400 ml al día)



Niñas entre 9 y 13 años
(2.100 ml al día)

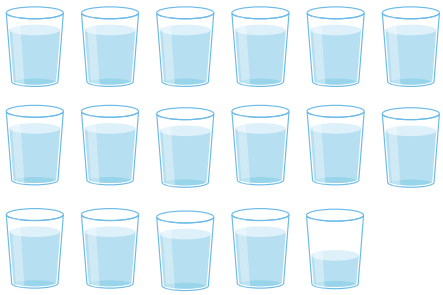




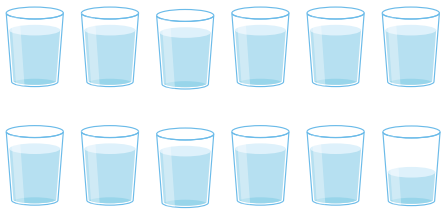
Este consumo de agua al día incluye el agua contenida en los alimentos sólidos, alimentos líquidos y el agua como tal. Recuerden que este consumo:

- Mantiene el cuerpo hidratado.
- Favorece la eliminación de toxinas.
- Contribuye a la digestión de los alimentos y la correcta absorción de nutrientes.
- Regula la temperatura corporal.

Hombres de 14 a 18 años
(3.300 ml al día)



Mujeres de 14 a 18 años
(2.300 ml al día)



Hombres desde 19 años
(3.700 ml al día)



Mujeres desde 19 años
(2.700 ml al día)



b. Planeen comenzar con cantidades pequeñas e ir aumentando hasta alcanzar la meta.



Recuerden momentos en que se debe beber más agua de lo habitual:

a. En los cinco momentos de alimentación.
b. En climas extremos, días muy fríos o muy calientes.
c. Al desarrollar actividades físicas.
d. Cuando estamos enfermos, tenemos, gripa, fiebre o diarrea.

Para ver el progreso, registren durante cada semana la cantidad de vasos que bebieron diariamente.

Registro de seguimiento

Para hacer seguimiento al consumo de agua, además de otras bebidas bajas en calorías, lleven el registro:



Persona 1: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D

Persona 2: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D

Persona 3: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D

Persona 4: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D

Persona 5: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D

La recompensa será: ¡Hidratación y vida saludable!

Otra forma de consumir agua: saborizarla de forma natural



Una estrategia para quienes tienen dificultades en tomar el agua pura, es a través de su saborización con frutas y alimentos saludables. Eso sí, sin adición de azúcar ni otros ingredientes. A continuación, se plantean algunas opciones.

Agua saborizada de pepino, cítricos y manzana

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1/2 pepino
- 1 naranja
- 1 litro y medio de agua
- Hielo



Preparación:

1. Colocar las frutas y verduras, cortadas en láminas en un recipiente, con la mitad del agua y dejar que las frutas dejen su sabor.
2. Antes de servir, poner hielo en el vaso, para que sea más refrescante.
3. Una vez que bebemos el agua, las frutas tendrán mucho sabor todavía, por lo que se puede llenar nuevamente de agua.

Agua saborizada de menta, manzana y cítricos



Ingredientes:

- 1/2 manzana verde
- 1 naranja o limón o mandarina
- 2 ramitas de menta fresca
- 1 litro y medio de agua
- Hielo

Preparación:

1. Cortar los ingredientes en trocitos en una olla con agua, hasta que hierva.
2. Colar y pasar a una jarra.
3. Dejar enfriar un tiempo moderado y servir con hielo.

Agua saborizada de frutos rojos, cedrón y limón

Ingredientes:

- 1/2 taza de frambuesas o fresas
- Media taza de moras
- 1/2 limón
- 2 ramitas de cedrón fresco
- Un litro y medio de agua
- Hielo



Preparación:

1. Lavar muy bien los frutos y cortarlos en rodajas.
2. Ubicar los frutos en una olla con el agua y las ramitas de cidrón a fuego medio.
3. Luego de que suelte el hervor, bajar la llama a bajo y dejarlo por cinco minutos más.
4. Dejar que se enfríe, colar y vertir en una jarra.
5. Agregar hielo.

Agua saborizada de flor de Jamaica

Ingredientes:

- 2 cucharadas de flores de flor de Jamaica
- Un litro de agua
- Hielo

Preparación:

1. Hidratar las flores con un litro de agua durante una hora.
2. Preparar una infusión, hirviendo durante 15 minutos.
3. Deja enfriar, colar sobre la jarra y diluir con más agua fría.
4. Agregar hielo.

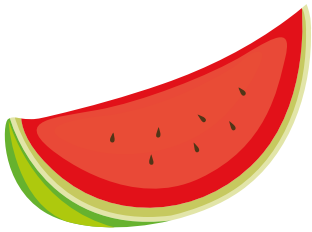
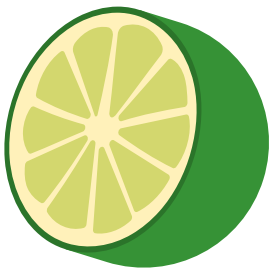
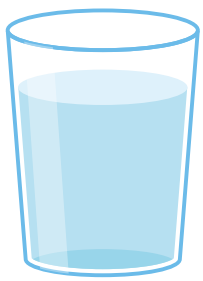
Jugamos en familia:

Adivina mi alimento saludable

1. Recorten las fichas de la página siguiente. Si no es posible, pueden dibujarlas en recortes de papel.
2. Organizados en parejas, una persona se ubica frente a la otra. En la mitad, y boca abajo, ubican las fichas del juego.
3. Cada uno debe tomar, al azar, una de las fichas. Sin verla, se la pega en la frente o la tiene en la mano, pero sir mirar su contenido.
4. La otra persona podrá ver la imagen, mientras quien la sacó intenta adivinar qué es. Para ello, hará preguntas a su compañero para recibir pistas que lo guíen a la respuesta.
5. Una vez adivinen todas las fichas, seleccionan aquellas que contengan bebidas que beneficien su salud, o alimentos que les pueden ayudar a hidratar sanamente.





Soda		Juice
		
bebida energética	LECHE	
		



Guía

4

Hábitos antes, durante y después de consumir los alimentos

Objetivo familiar:
Fortalecer y crear hábitos de alimentación, higiene y salud alrededor del consumo de alimentos en familia.

Hábitos antes, durante y después de consumir los alimentos

El comedor, o espacio donde se consumen los alimentos, es adecuado para fortalecer y crear hábitos de alimentación, higiene y salud, así como de convivencia familiar.

Reflexionemos:



Hábitos antes y durante el consumo del alimento

Entre todos, completen el crucigrama de hábitos antes y durante el consumo de alimentos.

Horizontales

3. ...se debe jugar con la comida.
5. Comparte los alimentos en el comedor con la...
7. No apoyar los ... sobre el comedor.
9. Límpiate la boca con la...
10. Los utilizas para comer correctamente.
12. Sentarse bien en el...

Verticales

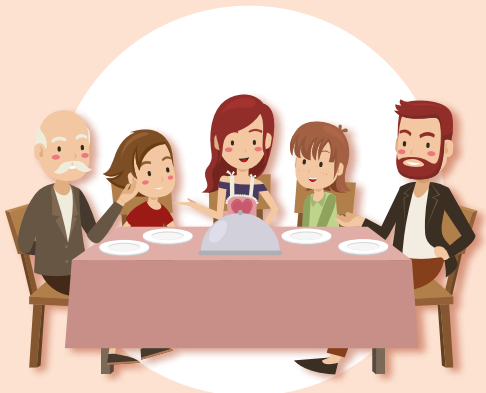
1. Levanta la ... cuando termines de comer.
2. Come todos los ...
4. Debes lavártelas antes de pasar al comedor.
6. Decir ... cuando quieres algo.
8. Decir ... cuando termines de comer.



En el crucigrama, marquen un punto de color en los que son hábitos practicados por tres miembros de la familia. .

- Estudiante_____
- Familiar 1 _____
- Familiar 2_____









Reconozcan: según las prácticas y hábitos identificados, escriban una consecuencia positiva y una negativa al llevar a cabo estas acciones.

Consecuencia positiva	Consecuencia negativa

Nuestro reto:

Fortalecer hábitos relacionados con la alimentación

Los hábitos saludables se pueden adquirir si se practican a diario. La rutina nos ayuda a mantenernos sanos.



1. Cada integrante de la familia escoge por lo menos dos hábitos que desee modificar o involucrar a sus rutinas familiares antes, durante y después de comer.

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
Lavar las manos antes de preparar o consumir alimentos.	Involucrar a los diferentes miembros de la familia en la preparación y servicio de los alimentos.	Cepillar los dientes.
Usar utensilios de cocina y cubiertos limpios.	Sentarse correctamente.	Levantar la mesa: llevar los utensilios a la cocina.
Alistar la mesa: poner los platos, cubiertos y servilletas.	Servir en cada plato las porciones de alimentos adecuadas, según edad, peso y talla.	Disponer los residuos orgánicos (huesos, cáscaras, tallos no comestibles) en un recipiente adecuado. Evitar el desperdicio.
Participar en familia en la selección de los alimentos en la tienda o supermercado.	Acompañar las comidas con agua, jugos naturales o infusiones. Evitar gaseosas y bebidas azucaradas.	Reposar entre 15 y 20 minutos luego de cada comida. Es recomendable charlas con la familia y amigos en este tiempo.

Antes de comer	Durante la comida	Después de comer
Verificar el estado de los alimentos al seleccionarlos.	Masticar la comida con la boca cerrada. Se recomienda masticar 32 veces cada bocado.	Beber agua una hora después de cada comida.
Leer las etiquetas y fechas de vencimiento de alimentos empacados.	Evitar la televisión, el uso de celulares y otros dispositivos que dispersen la atención de los comensales.	Beber infusiones calientes por lo menos una hora después de terminar de comer.
Establecer en familia los tiempos para las comidas (desayuno, almuerzo y cena).	Disfrutar la comida. Observar, oler y probarla. Algunos alimentos se toman con las manos.	Restringir la actividad física inmediatamente después de comer. Se debe reposar.

2. Elaboren un reloj como el del ejemplo.





3. Escriban brevemente el hábito, según la hora a la que puede realizar la actividad. Así lo recordarán diariamente.

- El reloj lo pueden elaborar con diversos materiales, como cartón o madera. Ubíquenlo en un lugar como el comedor o la cocina.

Nuestras notas de seguimiento

Lleven un registro del cumplimiento de hábitos, durante un mes, a través de un calendario como el siguiente:



Mi nuevo hábito saludable



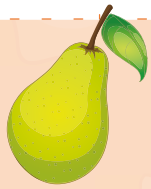


Domingo	Lunes	Martes	Miércoles





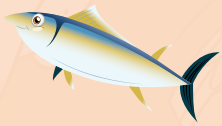






Mes:









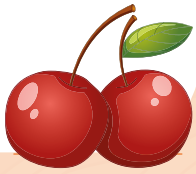




Jueves	Viernes	Sábado







Marquen para cada día del mes ☺ o ☹, según si cada uno cumplió o no el compromiso:

☺ Cumplió el compromiso ☹ No cumplió el compromiso



Juguemos y recordemos:

Hábitos alimentarios

Participantes:

Todos los miembros de tu familia.

¿Dónde jugar?

En casa, espacios de descanso familiar.

¿Cómo jugar?

1. Organícense en dos equipos.
2. El primer equipo realiza una acción mediante mímica. Tendrá un minuto para preparar y representar.
3. El otro equipo debe adivinar lo que se está representado, también con un tiempo de 1 minuto.
4. Luego, le tocará el turno a los miembros del otro equipo para realizar las mímicas.



Condición: Deben expresarse sin hablar; solo haciendo gestos y movimientos.

Algunos posibles temas a representar
Comer y masticar despacio.
Cepillarse los dientes después de cada comida.
Lavarse las manos antes de comer.
Revisar que los utensilios de comida y los cubiertos estén limpios.
Establecer en familia los tiempos para las comidas (desayuno, almuerzo y cena).
Levantar la mesa: llevar los utensilios a la cocina.
Masticar la comida con la boca cerrada.
No llevar el celular a la mesa a la hora de comer.
Leer las etiquetas y fechas de vencimiento de alimentos empacados.
Lavar por turnos la loza sucia después de cada comida.
Servir en cada plato las porciones de alimentos adecuadas, según edad, peso y talla.
Evitar desperdicios de alimentos.
No levantar la voz.
No jugar con la comida.
Empezar a comer cuando todos estén sentados en el comedor.
Evitar el consumo de sal y azúcar.
Beber agua una hora después de cada comida.
Mantener una buena postura en el comedor.





Guía

5

Manejo de desperdicios y residuos en casa

Objetivo familiar:
Promover el uso de algunos residuos en casa y realizar acciones para evitar los desperdicios de alimentos, por medio de prácticas sencillas y cotidianas.

Manejo de desperdicios y residuos en casa

En casa se producen desperdicios y residuos de alimentos. El desperdicio se produce cuando se desechan partes tanto comestibles como no comestibles, de manera intencional. Se consideran residuos aquellos productos, o partes, que ya fueron usados y no sirven más.

Exploremos:

Los desperdicios en nuestra casa

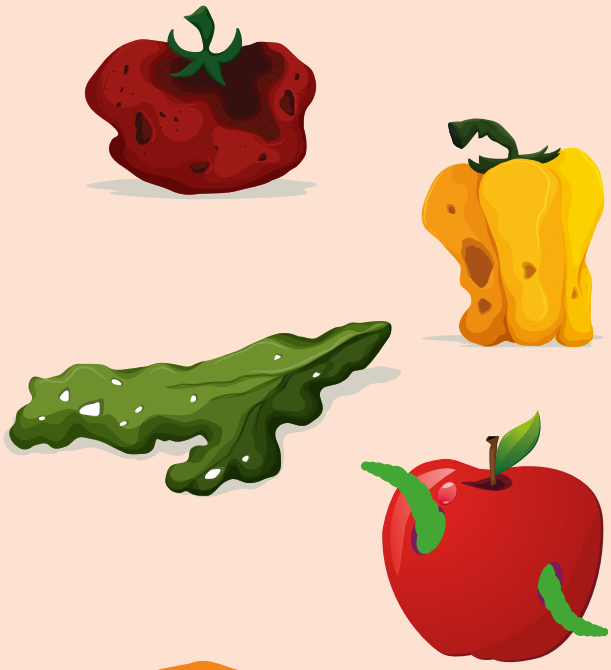
En familia, piensen y escriban alimentos que diariamente consumen. Recuerden lo que se desperdicia o los residuos que salen en cada caso.

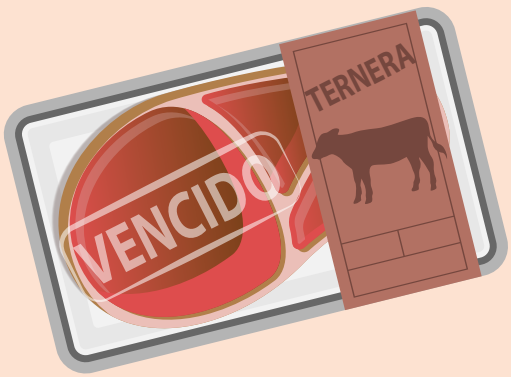
Alimento natural	Marquen X si a veces se desperdician	Escriban residuos que quedan luego de ser usado

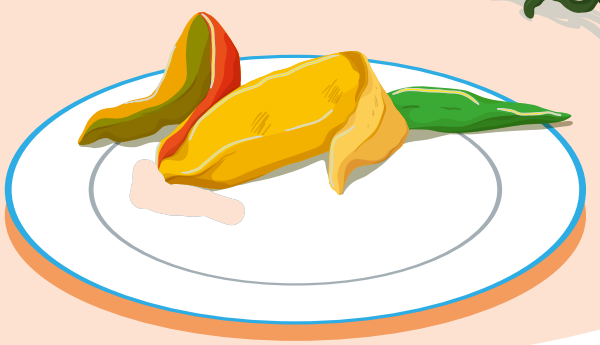
Revisen en la siguiente página algunos casos de desperdicio. →

Algunos casos en los que se desperdician alimentos:

- Alimentos que se pudren o dañan.
- Alimentos que no se consumieron.
- Por sufrir una enfermedad o plaga en una cosecha.
- Mala refrigeración en la producción o al llegar a casa.
- Alimentos caducados en la nevera o por fuera de ella.
- Alimentos caducados en su fecha de vencimiento.
- Las porciones servidas son muy grandes y no se consume todo.
- Lo dejan porque no les gusta el alimento.







¡Reflexionemos juntos!

Cada año se desperdicia 1/3 de los alimentos producidos para el consumo humano.

Si se recuperara una cuarta parte de lo que se desperdicia, habría suficiente comida como para acabar con el hambre en la Tierra.

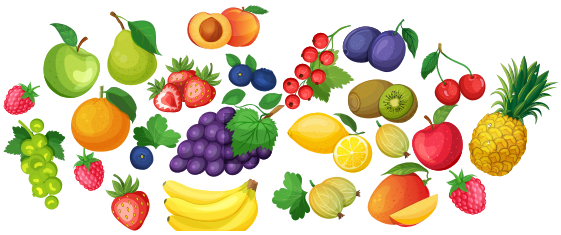


En casa podemos evitar tantos desperdicios y usar algunos de los residuos. Invitados a los siguientes retos en familia.

Nuestro reto:

Evitemos desperdicios y usemos residuos de alimentos

1. Acciones para reducir desperdicios



Evitemos



Acción 1. Planifiquen un menú semanal

En una tabla, organicen lo que prepararán para cada momento del día.

Menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							

Acción 2. Hagan una lista de la compra solo con los productos necesarios.

Frutas	Verduras y hortalizas	Cereales y derivados	Leguminosas	Lácteos	Carnes, huevos

Acción 3. Diferencien entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente: revisen los productos en casa y registren su fecha.



La **fecha de caducidad** indica cuándo un alimento deja de ser seguro para el consumo, desde el punto de vista sanitario.

La **fecha de consumo preferente** indica hasta qué fecha un alimento mantiene intactas sus propiedades, siempre y cuando el envase no se haya abierto.

Producto	Fecha de caducidad (perecederos)	Fecha de consumo preferente (no perecederos)

Acción 4. Aprovechen los alimentos para otra comida.

Escriban los sobrantes que podrían utilizar para preparar nuevos alimentos.

Ideas	Alimentos que pueden reutilizar para lograr la idea
Ensaladas	
Jugos	
Compotas	
Sopas	
Tortas	
Cereales	

2. Acciones para utilizar residuos



Reflexionemos juntos...

Cuando hacemos un uso adecuado de los alimentos y realizamos algunas de las acciones anteriores, tenemos muy poca cantidad de desperdicios; solo tendríamos residuos, que son las partes sobrantes de los alimentos que ya no se pueden consumir.

Acción 1. Hagamos compostaje casero: comida para plantas

Los residuos de alimentos, como pieles y cáscaras de fruta y verduras, son inevitables; estos se pueden recoger en un cubo de compostaje.

Materiales	Pasos a seguir
▸ Tabla para cortar ▸ Cáscaras de manzana roja ▸ Cáscaras de banano ▸ Recipiente plástico ▸ Cuchillo de mesa ▸ Dos pocillos llenos de tierra ▸ Marcador ▸ Hojas secas ▸ Bolsitas de té usadas ▸ Trozo de tela ▸ Pegante ▸ Cáscaras de huevo	1. Ubicar el recipiente plástico encima de una mesa. 2. En la base del recipiente, dibujar puntos en los lugares donde van a ubicarse algunos agujeros. Usen el marcador. 3. Marcar dónde va a quedar un agujero más grande. 4. Con ayuda de un cuchillo, abrir los agujeros que marcaron. 5. Pegar el pedazo de tela en el agujero más grande, para evitar que pasen sólidos. 6. En el fondo del recipiente, colocar una capa de tierra. 7. Agregar elementos orgánicos: cáscaras de manzana, banano y hojas, picados; bolsas de té y cáscaras de huevo. 8. Agregar nuevamente tierra. 9. Mezclar todos los ingredientes.

Consulten también “Cómo hacer composta casera”.
En: https://www.youtube.com/watch?v=PL83nBs5XL4



Usen el compost para sus plantas. Compostar restos de comida puede reducir el impacto del cambio climático mientras reciclan nutrientes y mejoran la salud del jardín.

Acción 2. Caldos para riego o compost líquido

Materiales	Pasos a seguir
▶ Tres papas pastusas o sabaneras ▶ Una olla ▶ 1 litro de agua ▶ Colador	1. Tomar las papas y pelarlas. 2. Poner a hervir las cáscaras de papas en el litro de agua, a fuego alto. 3. Cuando esté hirviendo por cinco minutos, retirar. 4. Tapar la olla hasta que se enfríe y el agua pueda absorber los nutrientes de las cáscaras. 5. Pasadas dos horas, colar las cáscaras. ¡Ya tienen la infusión de papas para rociar sobre las plantas!

Seguimiento a la reducción de desperdicios y la reutilización de residuos en casa



Principales logros que obtuvieron: _____



Principales dificultades: _____

Juguemos en familia:

Canasta de alimentos

Cada integrante tendrá un color en donde cada ficha de parqués (o un botón de diferente color), representará un alimento. La idea es llenar el canasto, por lo que el primero que lo haga será el ganador.




SALIDA
SALIDA



Guía

6

Residuos de alimentos y responsabilidad ambiental

Objetivo familiar:
Asumir prácticas de clasificación, mejor aprovechamiento y reutilización de algunos residuos de alimentos en casa.

Residuos de alimentos y responsabilidad ambiental

Los residuos son objetos que, aunque ya son inservibles para su función inicial, pueden reutilizarse o proporcionar un segundo uso por medio del reciclaje o aprovechamiento de sus componentes.

Analicemos:

¿Qué tipos de residuos de alimentos producimos?



Recordemos la clasificación general de los residuos:

Orgánicos: residuos que se descomponen naturalmente. Ejemplos: los restos de comida, de frutas y sobrantes de verduras, cáscaras, carne o huesos.

Inorgánicos: la mayoría son de origen natural, pero su descomposición natural es muy lenta. Ejemplos: envases de plásticos que, junto con latas, vidrios y gomas, se reciclan por medio de métodos artificiales y mecánicos, ya que su descomposición podría tardar varios años.

- Frente al nombre de cada residuo de alimento, escriban si son orgánicos o inorgánicos. Enseguida, rodeen con un círculo aquellos que más se botan en su hogar y llévenlos con una línea al tipo de caneca donde los depositan (o a una sola si solo tienen una en casa). ➔

Residuos	Clase de residuo
Cáscara de frutas	Orgánicos
Lata de atún u otro alimento	
Cubierto de plástico	
Restos de frutas	
Pepas de frutas	
Botella de gaseosa	
Vaso del yogur	
Huesos y espinas	
Hojas y tallos	
Sobrantes de alimentos cocinados	
Papel higiénico usado	



Caneca de color verde

Residuos orgánicos aprovechables, como restos de comida, desechos agrícolas, etc.



Caneca de color blanco

Residuos aprovechables, como plástico, vidrio, metales, papel y cartón, entre otros.



Caneca de color negro

Residuos no aprovechables, como el papel higiénico; servilletas, papeles y cartones contaminados con comida o metalizados, entre otros.



Según la normatividad colombiana, a partir de 2021 los residuos deben depositarse en tres tipos de caneca: negra, blanca y verde. Las dos últimas permiten mayor aprovechamiento de los residuos; es decir, serían fuentes de reciclaje.

Anímense a clasificar residuos y reciclar en casa.

Nuestro reto familiar:

Clasificar y reciclar algunos residuos



Semana 1: Los residuos como tesoros

Rescatar residuos que se pueden aprovechar será una labor familiar. Por eso es importante clasificarlos de forma adecuada. Organicen funciones para los diferentes miembros de la familia, de manera que todos sean parte de este reto:

- **Revisor 1: de la clasificación de residuos**
  - Revisará el lugar donde se depositan los desechos y se encargará de marcar las canecas con la lista de residuos que deben contener.
  - En un calendario, como los de seguimiento presentados en la página siguiente, debe señalar los días que se saca la basura.
  - En los mismos calendarios hará una lista con los residuos que más se producen cada día.
- **Revisor 2: de residuos de reciclaje**
  Revisará la caneca verde, observará los elementos que contiene y hará una lista de los que pueden servir para construir ecoladrillos. Las separará, con ayuda de otro integrante de la familia, en un espacio reservado para ello.
- **Creadores: Construcción familiar**
  - Están pendientes de ubicar los residuos en la caneca que corresponda: todos colaboran en la clasificación.
  - Ayudan en la elaboración de ecoladrillos, que se explica más adelante.
  - Diseñan el plano para utilizar los ecoladrillos según su imaginación, necesidades y espacios de la casa.
  - Participan en el aprovechamiento de algunos residuos de alimentos para recetas o para elaborar abonos.

Aprovechar residuos es recuperar tesoros
para interés familiar y del medio ambiente y social.

Seguimiento de residuos semanales



1. Organicen el diario o bitácora donde anotarán los residuos que se producen y señalen aquellos que pueden ser usados para reciclaje.

Semana 1

Caneca	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caneca blanca							
Caneca verde							
Caneca negra							

Semana 2

Caneca	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caneca blanca							
Caneca verde							
Caneca negra							

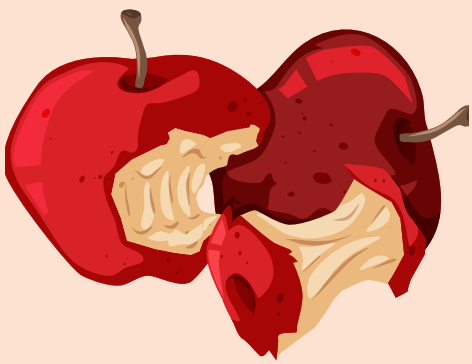
2. Analicen: ¿Se redujo la cantidad de residuos de alimentos comparado con la semana anterior?

Semana 3

Caneca	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caneca blanca							
Caneca verde							
Caneca negra							

3. Relacionen: ¿Se redujo la cantidad de residuos de alimentos comparado con las semanas anteriores?

4. Quienes llevan el listado de residuos producidos, cada dos semanas (o cuando lo definan en familia), muestran: a. Cuáles han sido los residuos de alimentos que se arrojan más en casa; b. Cuáles son aprovechables por los recolectores de basuras; y c. Cuáles serán aprovechados en los ecoladrillos y en recolección de aceite residual.





Semanas 2 a 4: Usemos algunos residuos

1. Ecoladrillos para construcciones

Cuando se tengan suficientes insumos de residuos adecuados, se pueden hacer ecoladrillos.

Residuos a utilizar:

Residuos inorgánicos, como paquetes de alimentos, bolsas, papeles plastificados, pitillos, cubiertos de plástico, empaques de aluminio, cepillos de dientes y copitos, entre otros, que estén limpios de residuos orgánicos.

Instrucciones:

1) Lavar y secar la botella. Guardar su tapa.

2) Limpiar los residuos inorgánicos; es decir, que no queden mojados o con restos de comida.

3) Introducir cada uno de los residuos al interior de la botella plástica. Empujar hasta el fondo, con ayuda de un palito para que queden muy compactos, sin espacios; si se deja la botella a medio llenar, o con vacíos, no servirá.

   Recuerden que no se deben usar residuos orgánicos ni pilas.

4) Con el material en su interior, muy compactado, cerrar con la tapa.

   ¡Listo! Ya tienen un ecoladrillo que podrán utilizar para construir espacios, como un depósito, cercas o muros para proteger espacios en la casa, incluso para un pequeño huerto, tanques o depósitos, sillas y butacas.



Las botellas PET pueden durar entre 300 y 500 años si no reciben luz solar directa; esto asegura la durabilidad de la construcción con ecoladrillos.



2. Receta con cáscaras de banano y papaya: pancakes saludables

Insumos

- Cáscaras de papaya y banano, bien lavadas y hervidas.
- 1 taza de avena
- 1 huevo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 5 cucharadas de leche en polvo

Preparación

1) Licuar las cáscaras hasta que estén bien líquidas.

2) En un recipiente, colar la mezcla y reservar el jugo. *¿A qué caneca deben ir los residuos luego de colar lo licuado?*

3) Lavar la licuadora y depositar un vaso lleno del anterior jugo, un vaso lleno de avena, cinco cucharadas de leche, la cucharadita de canela y el huevo.

4) Licuar muy bien.

5) En una sartén caliente con mantequilla, poner un poco de la mezcla, en una capa muy delgada que tape toda la base del recipiente.

6) Esta capa muy rápido empezará a mostrar burbujas; en ese momento, dar la vuelta para que se cocine por ambos lados.

7) Repetir este paso varias veces con la mezcla restante y hacer una torre de pancakes saludables.

8) Acompañar con las frutas favoritas de la familia.

3. ¿Qué hacer con el aceite usado en las preparaciones de alimentos?

Recordemos que... ¡un litro de aceite contamina mil litros de agua!

No es aconsejable botar los residuos de aceite por la tubería del lavaplatos o cualquier otra, pues llega al sistema de alcantarillado y contamina las fuentes de agua de la ciudad.

Allí forman una capa que se aglutina con otros residuos, como papeles, pañales, comida, pelos, generando bolas de sebo que taponan los drenajes.

Estas obstrucciones causan desbordamientos de aguas negras e inundaciones cuando llueve. Además, contribuyen a la proliferación de bacterias, insectos y roedores que inciden negativamente en la salud de todos.

Además, cuando las grasas llegan a los ríos o mares forman una capa en la superficie que impide el paso de la luz y el intercambio de oxígeno entre el aire y el agua vital para animales y plantas. Es decir, se alteran los ecosistemas acuáticos, dificultando la vida marina.



Entonces, ¿qué hacer con este aceite residual y el de los enlatados como el atún?

1) Empaquen el aceite en una botella plástica limpia, que no contenga otro tipo de líquidos.

2) Cuando se llene la botella, se puede:
   - Llevar a lugares de acopio: con estos residuos hacen el biodiesel y jabón.
   - Entregar en los carros de recolección, los que también le dan una mejor utilización a futuro.

Recordar y jugar:
Diversión familiar



Materiales:

→ Cuatro fichas o botones de diferente color

→ Dos dados

→ Tabla del juego





Participantes:

Máximo cuatro jugadores.

Instrucciones:

Si conocen el juego de la escalera, ya sabrán de qué se trata.

1. Cada jugador escoge una ficha de diferente color (o botón).
2. Inicia el jugador que al lanzar los dados saque el número mayor.
3. El jugador que le corresponda, lanza los dados y avanza las veces que allí salga.

   Si cae en las siguientes imágenes, tengan en cuenta la acción que se debe realizar:



Al llegar a esta casilla debe indicar una práctica que tiene para el manejo de residuos y un cuidado a tener en cuenta.



Si llega a esta casilla debe indicar cómo le gustaría que en casa se realice el manejo y disposición de residuos.



Si llega a esta casilla debe indicar cuáles son sus responsabilidades en el manejo de los residuos del hogar.



Cuando llegue a esta casilla debe indicar un beneficio que conlleva el manejo adecuado de los residuos.

4. En caso de caer en una casilla que tenga una escalera y una serpiente, el jugador tendrá que subir o bajar de acuerdo con la posición en la que se encuentren los ojos del animal.
5. Si se cae en la casilla que contiene una escalera, significa que debe subir.
6. Gana la persona que llegue primero a la casilla que dice HOME.



Compartan lo que hicieron en familia:

Envíen o entreguen las tablas de seguimiento al docente. También pueden tomar fotos, realizar videos o un escrito de lo observado, aprendido o desarrollado. No olviden marcar esta guía con el nombre del estudiante, el del colegio y el curso.


100
Home
99
98
97
96
81
82
83
84
85
80
79
78
77
76
61
62
63
64
65
60
59
58
57
56
41
42
43
44
45
40
39
38
37
36
21
22
23
24
25
20
19
18
17
16
Start
1
2
3
4
5


95
94
93
92
91
86
87
88
89
90
74
75
73
72
71
66
67
68
69
70
55
54
53
52
51
46
47
48
49
50
35
34
33
32
31
26
27
28
29
30
15
14
13
12
11
6
7
8
9
10



Guía

7

Consumo responsable de alimentos

Objetivo familiar:
Favorecer la alimentación saludable, a través de acciones de planeación, preparación y prácticas de conservación y aprovechamiento adecuados.

Consumo responsable de alimentos

Una alimentación saludable es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y a realizar las actividades de la vida diaria. Se determina por la variedad, cantidad y calidad de los alimentos.

Exploración:

¿Qué sabemos de alimentación saludable?



En familia, revisen lo que conocen acerca de la alimentación. Seleccionen en cada caso la respuesta que consideren acertada.

1. ¿Cuál listado contiene los alimentos más apropiados para las familias en Colombia?

   ___ A) Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, agua, azúcares, leche y productos lácteos, frutas y verduras, carnes y huevos

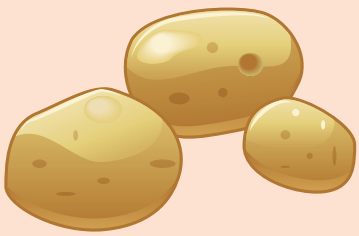
   ___ B) Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, frutas y verduras, leche y productos lácteos, carnes, huevos y leguminosas secas, grasas y azúcares

   ___ C) Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, frutas y verduras, leche y productos lácteos, carnes, huevos y leguminosas secas, agua









2. ¿Qué cantidad de porciones de frutas y verduras se deberían consumir diariamente?

   ___ A) 4 porciones

   ___ B) 3 porciones

   ___ C) 5 Porciones

3. ¿Cuáles de los siguientes alimentos consideran que son fuente principal de vitaminas y minerales?

___ A) Frutas, gaseosas y refrescos

___ B) Frutas y verduras

___ C) Lácteos, verduras y arroz



4. Para lograr una alimentación saludable es necesario:

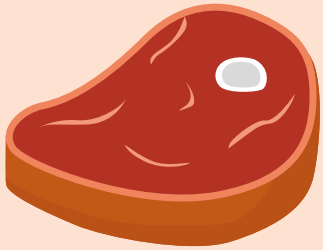
___ A) Consumir diariamente agua y alimentos de todos los grupos en cantidades adecuadas y con variedad de alimentos.

___ B) Consumir diariamente cereales, frutas, verduras, y reducir el consumo de las grasas y azúcares o bebidas azucaradas.

___ C) Consumir diariamente frutas y verduras, carnes, cereales integrales, huevo y eliminar las gaseosas.









5. ¿A qué grupo pertenece cada alimento?
Escriban la letra correspondiente en el círculo.

A) Frutas y verduras

B) Leche y productos lácteos

C) Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

D) Carnes, huevos y leguminosas secas

E) Grasas

F) Azúcares

○ Cuajada

○ Lenteja y garbanzo

○ Mantequilla

○ Manzana y pimentón

○ Arroz y arepa blanca

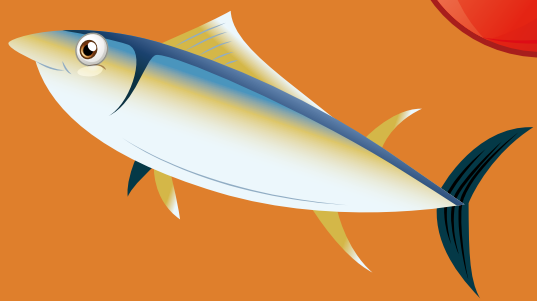
○ Aguacate

¿Saben qué hacer para consumir alimentos saludables?
Invitados a este reto familiar.

Nuestro reto familiar:

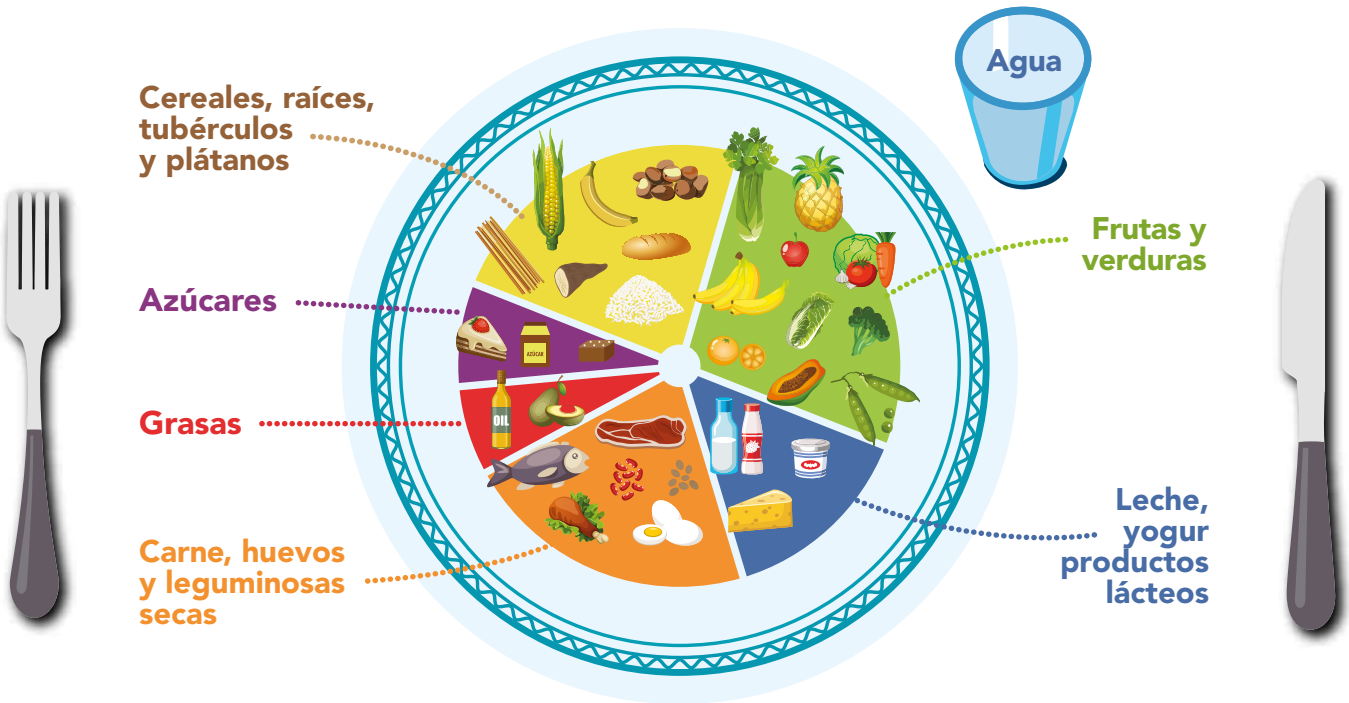
Elaboremos menús y preparaciones saludables







1) Elaboren menús semanales para la alimentación familiar; así se facilita la compra y la preparación de los alimentos, y se asegura la variedad y calidad de la alimentación.
   a. Elijan alimentos de todos los grupos, en los tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena).
   b. Si consumen refrigerios, elijan alimentos de uno o dos grupos, variando cada día.



El plato saludable reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de agua y la práctica de la actividad física, importantes para la buena salud:

c. Incluyan en su alimentación, como mínimo, dos vasos de leche o productos lácteos cada día.

d. Consuman un huevo diario; o lo pueden remplazar por queso.

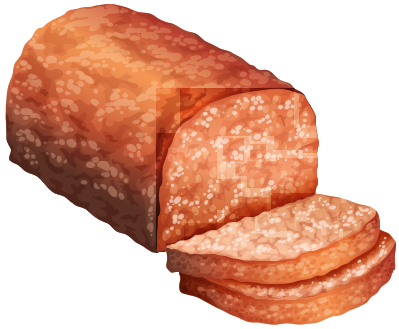
e. Prefieran consumir el huevo en preparaciones que no requieran la adición de grasa o aceite.

f. Incluyan frutas y verduras diariamente, en las porciones recomendadas.

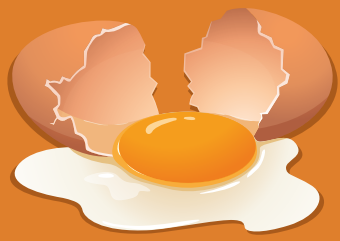
g. Varíen la alimentación diaria.

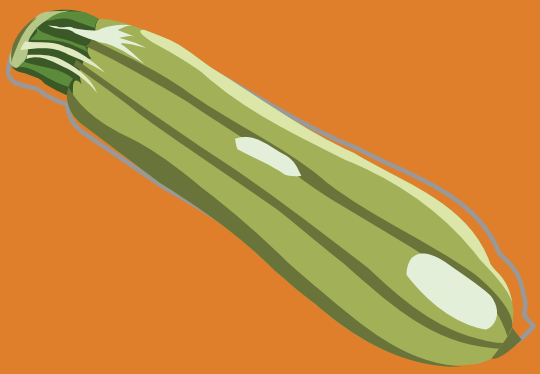
h. Consuman leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo o arveja seca), al menos dos veces por semana.

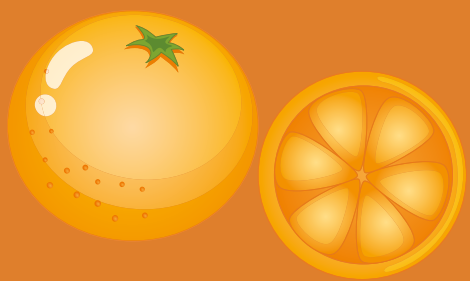












Ejemplo de un menú saludable:

Desayuno	Refrigerio de la mañana	Almuerzo	Refrigerio de la tarde	Cena
Fruta entera	Kumis	Ensalada de mango, lechuga, yogur y queso	Sorbete de fresa	Calabacín guisado
Avena caliente	Fruta entera	Carne asada	Galleta de sal	Pechuga a la plancha
Arepa asada		Arroz con trozos de zanahoria		Arroz blanco
Huevo revuelto		Papa salada		Plátano cocido
		Jugo con fruta o fruta entera y agua		Jugo con fruta o fruta entera y agua

Ahora sí, en familia construyan el menú de dos semanas.

Al final de cada día, marquen X si lo cumplieron.

Semana 1

Momento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refrigerio mañana							
Almuerzo							
Refrigerio tarde							
Cena							

Semana 2

Momento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refrigerio mañana							
Almuerzo							
Refrigerio tarde							
Cena							

2) A partir de cada menú, planeen una lista de mercado saludable.

Planeando nuestra lista de mercado

Grupo de alimentos	Algunos ejemplos de lo que pueden incluir	Escriban aquí lo que van a comprar
 Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz, pastas, maíz, cebada, trigo, avena. *Con estos productos se pueden elaborar arepas, galletas, pan, tortas.* Otros alimentos para platos típicos colombianos: papa, arracacha, plátano y yuca.	
 Frutas y verduras	Frutas y verduras de cosecha ; ejemplo, banano, papaya, mango, mora, naranja, fresas, mandarina. Espinacas, ahuyama, cebolla, lechuga, tomate, repollo.	
 Leche y productos lácteos	Leche, kumis, yogur, queso.	
Carnes, huevos y leguminosas secas	Carne, pollo, pescado, huevo, cerdo. Fríjoles, lentejas, garbanzos, arvejas secas.	
 Grasas	Aceite vegetal, aguacate. *Estos alimentos se deben consumir en pequeñas cantidades.*	
Azúcares	Azúcar, miel, panela. *Estos alimentos se deben consumir en pequeñas cantidades.*	

Tengan en cuenta:



a. Compren pocas cantidades de aquellos alimentos que deben representar una pequeña parte de la alimentación (grasas y azúcares).
b. Traten de comprar alimentos diferentes para variar la alimentación cada día.
c. Revisen los alimentos que quedan en la casa, para evitar repetición.
d. Compren solo lo necesario para evitar pérdidas y descomposición de los alimentos.
e. Compren alimentos de todos los grupos indicados en el *Plato saludable de la familia colombiana.*
f. Compren alimentos que se encuentren en cosecha. Son más frescos y más económicos.

3) Practiquen las cinco claves para evitar, conservar y aprovechar adecuadamente los alimentos.

Clave	Tips para aprovechar los alimentos	¿Cómo lo vamos a hacer en la cocina? (Conversen y registren los pasos para lograrlo)
 Mantener la limpieza.	Todo lo que esté en contacto con los alimentos antes, durante y después de su preparación puede ser un agente contaminante. Mantengan limpias todas las superficies de tablas, mesas, mesones, utensilios y alimentos. Realicen la limpieza diaria de la cocina y una más profunda por lo menos una vez a la semana.	
 Usar agua y alimentos seguros.	El agua contaminada para el lavado o la preparación de los alimentos es responsable de enfermedades diarreicas; por ello, usen agua tratada, seleccionen alimentos sanos, no utilicen alimentos después de la fecha de vencimiento, laven las frutas y verduras.	
 Separar los alimentos crudos de los cocinados.	Los alimentos crudos, como las carnes, contienen gran cantidad de microorganismos; usen equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos.	
Mantener los alimentos a la temperatura adecuada.	No dejen alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas; refrigeren los alimentos bajo 5°C; mantengan la comida caliente arriba de 60°C; no descongelen los alimentos a temperatura ambiente.	
 Completar la cocción.	Para asegurar la eliminación de los microorganismos, cocinen completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado; hiervan los alimentos, como sopas y guisos, para asegurarse que alcanzaron los 70°C; para carnes rojas y pollos, cuiden que los jugos sean claros y no rosados; cuando sea el caso, recalienten completamente la comida cocinada.	



Un dato adicional: para desinfectar verduras crudas, durante cinco minutos déjenlas en remojo en agua con hipoclorito de sodio (5 gotas en un litro de agua). Lávenlas de nuevo con agua hasta estar seguros de quitar el desinfectante.

Pasatiempo saludable:

Compromiso familiar

Encuentren los siguientes términos y coloreen sus casillas o rodeen con una línea.

- plato saludable
- cinco porciones
- frutas y verduras
- mercado saludable
- leche y productos lácteos
- hábito
- limpieza
- temperatura segura
- cocción completa
- variedad
- leguminosas
- calidad
- salud
- menú
- alimentación

P	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	T	C
A	L	S	A	L	E	S	O	I	N	A	K	A	A	I
T	E	A	R	S	E	G	U	R	O	O	U	V	I	N
O	C	B	T	Z	A	S	T	U	T	F	R	U	I	C
S	H	C	R	O	D	I	A	I	D	A	R	S	T	O
A	E	B	U	F	S	A	B	T	Y	I	U	R	F	P
L	Y	D	C	Y	R	A	U	S	E	R	E	R	Y	O
I	P	D	A	I	H	S	L	D	G	U	R	O	D	R
E	R	I	Z	D	L	O	D	U	S	A	A	S	S	C
X	O	U	A	D	E	L	I	D	D	S	A	L	Y	I
A	D	R	S	U	A	I	R	A	F	A	O	S	D	O
B	U	T	T	R	L	V	R	S	O	D	B	O	R	N
E	C	E	Y	A	I	E	L	A	C	A	A	L	A	E
D	T	M	U	M	M	R	E	R	V	R	E	F	E	S
F	O	P	H	E	E	D	A	O	A	G	O	I	V	C
E	S	E	I	R	N	U	L	S	U	A	R	E	E	F
F	L	R	G	C	T	R	D	M	H	R	A	R	T	R
E	A	A	F	A	U	I	I	J	U	E	O	U	D	U
G	C	T	Y	D	F	N	F	E	I	N	R	T	U	T
W	T	U	C	O	O	S	E	T	L	S	A	R	R	A
X	E	R	D	S	A	A	F	M	X	E	T	S	A	S
E	O	A	A	A	F	S	E	F	Y	S	W	T	S	Y
E	S	S	F	L	I	M	P	I	E	Z	A	U	T	V
T	D	E	R	U	C	N	J	K	W	D	F	V	U	E
R	E	G	I	D	A	A	U	I	S	Y	I	W	F	R
O	S	U	D	A	L	R	I	T	W	D	T	X	A	D
L	E	R	A	B	I	A	C	Y	X	F	U	Y	B	U
T	C	A	D	L	D	N	T	I	T	R	F	L	C	R
E	H	L	I	E	D	J	O	R	Y	E	E	S	A	A
M	I	O	L	D	A	S	S	E	U	S	Y	E	S	S
P	S	C	A	A	C	D	T	S	I	H	A	G	U	A
C	O	C	C	I	O	N	C	O	M	P	L	E	T	A

Usen la mayor parte de los términos y escriban un compromiso familiar:



Guía

8



El comedor, un espacio para compartir

Objetivo familiar:
Fortalecer lazos de afecto y comunicación entre los miembros de la familia, alrededor del espacio y momento de la alimentación.

El comedor, un espacio para compartir

Mientras consumimos nuestros alimentos en familia, también podemos disfrutar y compartir otras actividades.

Recordemos:

Acciones familiares en el comedor



1. Coloreen el espacio donde aparecen actividades que hacen mientras consumen cada alimento del día. Agreguen otras si hacen falta.

Escuchar música	✗ ✓			Conversar sobre temas ocurridos en la familia	✗ ✓
Contar historias	✗ ✓			Revisar las tareas	✗ ✓
Jugar a cambiar lo que no nos gusta de la comida	✗ ✓			Cantar	✗ ✓
Competir por ver quién acaba primero	✗ ✓			Contar chistes	✗ ✓

Contar lo que sucedió en el trabajo	✗ ✓	Contar lo ocurrido en el colegio	✗ ✓	Jugar a adivinanzas	✗ ✓
Jugar a descubrir los ingredientes de cada alimento	✗ ✓	Reír por las bromas de alguno	✗ ✓	Ver la televisión al tiempo	✗ ✓
Nos quedamos en silencio	✗ ✓	Darle vueltas al plato	✗ ✓	Otras:	✗ ✓

2. En cada caso, retiñan o resalten la ✗ frente a las actividades que ya **no** quieren hacer y la ✓ para aquellas que **sí** quieren realizar.



Los invitamos a un reto familiar para compartir en el comedor.

Nuestro reto:

Compartir durante el momento de la comida

Mientras consumen los alimentos en familia pueden contar, reír y conocerse más.



Escojan las actividades que más les guste o que nunca hayan hecho. Estas son algunas sugerencias:

1. Recordar y contar nuestras historias
2. Planear nuevas actividades en casa
3. Jugar a adivinanzas y acertijos
4. Contar sobre lo que han leído

1. Recordemos y contemos nuestras historias

Un integrante de la familia narra recuerdos y curiosidades sobre los alimentos que tomó en algún momento de su vida, especialmente en su infancia.

Cada día, el turno será para un miembro diferente.

Día 1: el turno es para

_____

(la persona mayor de la familia)

Día 2: el turno es para

_____

(el estudiante menor de la familia)

Día 3: el turno es para

_____

(el elegido por todos)

Pistas para contar recuerdos:

- El día de la comida favorita.
- El momento donde me dieron lo menos agradable.
- El día en que hubo muy poco para comer.
- El momento en que me molestó algo durante la comida.
- El día que más disfruté durante el consumo de un alimento.
- Lo que hice cuando algo no me gustó.
- La sorpresa más bonita durante el momento de la comida.
- Fue triste cuando...
- Fue divertido cuando...
- Me enojé cuando...



Los demás harán preguntas para conocer más detalles sobre lo que la otra persona está contando.

2. Espacio para planear

El comedor también puede ser lugar para planear actividades como:

- una salida
- una receta
- la película que verán en familia
- un juego

Para esta actividad, diviértanse planeando mediante una ruta.



Ruta de la planeación		Aquí pueden escribir los resultados de lo paneado en el comedor
Muchas ideas	Cada uno propone lo que planearán mientras toman el alimento.	
La discusión	Lo que es mejor para todos: ¿Están todos de acuerdo?	
Las decisiones	¿Qué necesitarán para las actividades planeadas?	
	¿Quién hará qué?	
	¿Cuándo lo harán?	
Los acuerdos	Escriban si todos aceptan el plan.	
	Quien no puede, propone algo para otro día.	

3. A jugar a adivinanzas y acertijos

El comedor también es oportuno para la diversión familiar.

Para acertijos o adivinanzas, es importante prepararse antes. Así que cada uno escoge uno de los siguientes personajes y se prepara antes de tomar el alimento:

- *El sabelotodo* (propone adivinanzas o acertijos)
- *El preguntón* (el que hace preguntas para adivinar)
- *El adivino* (es quien da respuestas)

En la mesa, mientras se consume el alimento y se divierten en familia, cada uno cumple el rol del personaje escogido.





4. Para comentar durante la cena: historias de personajes ficticios

Leer en familia nos une y nos invita a conocer muchas historias de personajes. En cualquier momento del consumo de alimentos podemos comentar acerca de las maravillosas vidas de otros personajes de los libros.

- En la tarde, en la noche o los fines de semana... **¡leamos!**
- Y en el comedor... **¡Hablemos!**





Aquí una historia corta para leer. Cada uno puede escoger un personaje e imitarlo.



Un estornudo muy sano

– ¡A quién se le ocurre estornudar delante de un libro de magia! ¡Hala! ¡Todas las letras volando! –gruñó mamá troll.

– Ahora que estábamos a puntito de encontrar el hechizo para volvernos guapos... –se lamentó papá troll.

– ¿Qué tal han caído las letras? –preguntó Trolita– ¿Se puede leer el libro, han quedado desordenadas?

– Hummm, a ver, que vea... ¡peor! No sirve para nada, se ha convertido en un libro de recetas... ¡Grrrrr! ¡Pero qué mala suerte! –rugió papá troll tirando el libro por la ventana.

Era normal que estuvieran enfadados. La familia troll había vivido una gran aventura para conseguir aquel libro mágico. Era su única opción para dejar de asustar a todos con su horrible aspecto. Pero un libro mágico es algo muy delicado, y papá troll no sabía cómo arreglarlo...

Estropeado el libro, tuvieron que aceptar su aspecto y seguir con su vida. Pero como no tenían más libros, la pequeña Trolita decidió quedárselo y preparar algunas de sus recetas.

– ¡Puajjj! No nos gusta esto. A partir de ahora te comes tú sola los platos de ese libro –gruñeron papá y mamá troll.

Tiempo después pasó por allí un valiente caballero de brillante armadura. Al ver a Trolita junto a sus padres, gritó:

– ¡No temáis, princesa! ¡Yo os libraré de esos horribles trolls!

Por supuesto, fue el caballero el que no se libró de un buen porrazo. Estaba aún tendido en el suelo cuando Trolita vio su reflejo en la armadura. En su casa habían roto todos los espejos hacía tiempo, así que sentía curiosidad por verse. Se acercó para mirarse, y no pudo creer lo que vio. ¡Parecía una niña normal! Se miró varias veces y sí, tenía que ser ella, pero ¿cómo había dejado de ser un troll?

El misterio no duró mucho. Pronto descubrieron que ninguno era un troll, pero que comían tan pocas frutas y verduras que no veían bien, ni se curaban sus heridas, ni nada de nada... ¡por eso tenían tan mala pinta! Y claro, en cuanto Trolita había empezado a comer las recetas de aquel libro de verduras, se sentía mucho mejor.

– Hubiéramos preferido la magia, pero dejar de parecer trolls comiendo tus recetas tampoco nos costará tanto –terminaron diciendo los papás de Trolita. Claro que no les costó; enseguida se acostumbraron y les gustaban muchísimo. Y cuando se aprendieron todas las recetas, buscaron un niño antiverduras para regalarle el libro y evitar que acabara teniendo pinta de troll.

Pedro Pablo Sacristán.
En: Cuentosparadormir.com, portal del autor.
Consultado y recuperado
el 25 de marzo de 2020.

Nuestras notas de seguimiento: Hagamos memoria

Al final de la semana, miren cómo les fue con el plan y las actividades para compartir durante el momento de consumo del alimento.

1. Recuerden lo que aprendieron de las historias que se contaron entre todos. Escriban o dibujen para expresar sus pensamientos.



- ¿Qué fue lo que más y lo que menos les gustó?
- ¿Qué quisieran seguir haciendo cuando están compartiendo los alimentos?

2. Usen el siguiente semáforo para marcar cómo se sintieron en familia.

		No pudimos hacer ninguna actividad.	¿Por qué?
		Hubo participación, pero no se pudo realizar sino una o dos veces.	¿Por qué?
		Fue divertido y cada día nos sentimos mejor mientras tomamos el alimento en familia.	¿Por qué?



Compartan con un docente y compañeros de clase lo que hicieron en familia.

Para compartir:

Nos divertimos luego del alimento

En familia también podemos jugar, recordar y aprender. Les proponemos este juego para compartir y divertirse después de la última comida del día.



Materiales:

- Anexo 1. Tablero del juego "Escalera"
- Anexo 2. Tarjetas de retos
- Un dado
- Fichas de colores (una por participante)



Procedimiento

1. Cada participante escoge la ficha con el color que más le gusta (no se vale repetir color, así evitamos confusiones).
2. Cada uno lanza el dado y quien obtenga el mayor número empieza el juego.
3. El primer jugador lanza el dado y avanza en el tablero, según el número que le salió. Enseguida, busca la tarjeta con el número correspondiente, lee su contenido y lo lleva a cabo.

Si no hay ficha con texto, solo se queda en su puesto hasta el nuevo turno.

4. Quien llegue a la meta, gana.





Durante el juego pueden tomar fotos o videos para luego verlos entre todos.

Anexo 1



Anexo 2













Anexo 1




18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3

Anexo 2

1 En 20 segundos nombra la mayor cantidad de alimentos que crees pueden afectar tu salud.	2 **Resuelve este acertijo:** Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón. ¿Quién soy?	3 Avanza 3 casillas	4 ¡Qué suerte! Puedes pasar a la casilla 12
5 Pierde un turno	6 En 30 segundos nombra la mayor cantidad de alimentos que comiencen por la letra “p”.	7 Estás congelado por dos turnos	8 Vuelve a lanzar
9 **Resuelve este acertijo:** Aunque tengo cuatro patas yo nunca puedo correr, tengo la comida encima y no la puedo comer.	10 Puedes pasar a la casilla 16	11 Cuál de las siguientes bebidas debemos consumir todos los días: a. Gaseosa b. Refresco en polvo c. Agua d. Tinto	12 En 20 segundos nombra el mayor número de frutas que sean de color amarillo.
13 Retrocede cinco casillas	14 Aprende este trabalenguas y dilo mañana antes de almorzar: Si Sansón no sazona su salsa con sal, le sale sosa; le sale sosa su salsa a Sansón si la sazona sin sal.	15 Lanza nuevamente el dado	16 Avanza 3 casillas

17

Responde:

Tiene escamas pero no es un pez, tiene corona pero no es un rey. ¿Qué es?

18

Nombra tres alimentos que tiene un plato saludable.

19

Resuelve este acertijo:

Mi nacimiento es marino sin ser marisco ni pescado. A todo el mundo doy gusto y a mí nadie me lo ha dado.

20

Pierde un turno

21

¡Qué mala suerte! Debes volver a la casilla 14

22

Retrocede cinco casillas

23

Nombra al menos tres comidas en las que uses tomates.

24

Avanza dos casillas

25

Debes proponer un tema para hablar mañana durante el almuerzo.

26

Para avanzar, este trabalenguas debes recitar:

Chela le echa la leche al café, para hacer café con leche. Para hacer leche con café, ¿qué hace falta que Chela le eche?

27

Tienes dos minutos para crear una adivinanza sobre una fruta.

28

Estás congelado por un turno

29

Ahora una adivinanza:

Ácido es su sabor, bastante dura su piel; y si lo quieres tomar, tendrás que estrujarlo bien.

¡felicidades!





Guía

9

Canasta familiar responsable

Objetivo familiar:
Fortalecer prácticas y procedimientos de compra y consumo de alimentos saludables.

Canasta familiar responsable

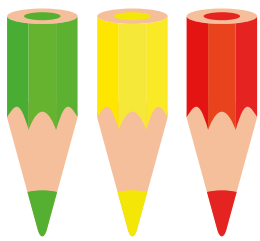
Cada familia tiene preferencias por alimentos, lo cual depende de las tradiciones, hábitos y economía. Sin embargo, es posible adquirir y fortalecer hábitos de compra y consumo de alimentos saludables.

Exploración:

¿Qué alimentos consumen en la familia?

Recuerden los alimentos que consumen en casa y dibujen una raya con el color correspondiente:

- Con color **verde**, los productos que compran con frecuencia.
- Con color **amarillo**, señalen los que compran rara vez.
- Con color **rojo**, los que casi nunca incluyen en su compra.



Aceite	Avena	Bebidas lácteas
Vinagre	Leche	Condimentos
Azúcar	Huevos	Arroz
Panela	Café	Fríjoles
Estevia	Chocolate	Lentejas
Cereales/ Granolas	Aromáticas y té	Garbanzos



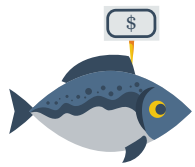








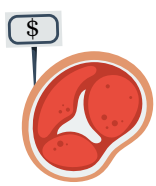
Carne de res	Pulpas de fruta	Enlatados de verduras
Carne de cerdo	Verduras frescas	Atún en lata
Pescados	Verduras congeladas	Harina de maíz
Mariscos	Quesos	Harina de trigo
Pollo	Arepas y tortillas	Sal
Frutas frescas	Papas o yucas precocidas	Agua





Postres	Mermeladas	Jugos procesados /néctares
Pastas	Crema de leche	Bebidas energizantes
Pollo molido	Leche condensada	Salsas
Mantequillas	Té envasado	Refrescos en polvo
Gelatinas	Gaseosas o maltas	Dulces, como bocadillos y chocolatinas
Apanados congelados	Salchichas, jamón y mortadela	







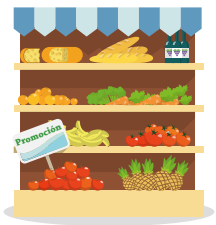
¿Todos los alimentos que consumen en casa son saludables?
A continuación un reto para trabajar la canasta familiar.

Nuestro reto familiar:

Comprar y almacenar adecuadamente

Realizar compras es una labor de participación y colaboración familiar. Es importante que estas sean duraderas, que incluyan alimentos que todos consuman, que permitan variedad en las preparaciones y que estén dentro del presupuesto.

Lunes



Martes



Pautas para preparar una compra efectiva

1. *Planeen la compra de una semana:* para realizar una compra consciente, y obtener mejores alimentos, planeen lo sugerido cada día.

Recuerden: los alimentos son productos naturales o procesados que proveen energía y nutrientes al cuerpo. En otras palabras, los alimentos son vehículos de los nutrientes.

Miércoles



Lunes: escriban los alimentos que compran con mayor frecuencia, basados en el listado hecho al inicio de la guía, pero escogiendo los beneficiosos para la salud, según el plato saludable de la familia colombiana.

Martes: escriban su lista de mercado. Incluyan cereales, granos, frutas, verduras, carnes, huevos, lácteos. Dejen al final los alimentos que no son saludables, por su alto contenido en grasa, ser industrializados, tener alto contenido en sal o en azúcar.



El plato saludable de la familia colombiana nos enseña a identificar los alimentos que se deben incluir en nuestra compra.

Miércoles: identifiquen con cuánto dinero cuentan para la compra, y, con base en la lista, prioricen los alimentos según el presupuesto. Adjudiquen un valor aproximado, siempre por encima y con una cifra cerrada. Los alimentos que quedaron al final de la lista, posiblemente no se puedan adquirir..

Jueves	Viernes
	
Analicen los supermercados, tiendas, graneros, plazas de mercado u otros lugares que ofrezcan variedad de productos, marcas que les guste, precios bajos, variedad en tamaño, etc. Posiblemente no se consiga todo en un solo lugar, por lo que deben escribir dónde ir primero y luego a dónde se dirigen.	Alisten las bolsas, según la cantidad de alimentos y sus características. Realicen la compra; recuerden no ir con hambre; así no comprarán alimentos que no están en la lista y que contengan alto contenido calórico.

2. En el supermercado

- Recorran los pasillos donde se encuentra lo que está en la lista.
- Observen detenidamente los estantes, teniendo en cuenta que, generalmente, los productos ubicados al frente son los de mayor costo por tener mayor publicidad.
- Lean las etiquetas de los productos e identifiquen sus componentes. Eviten alimentos industrializados, con grasas saturadas y colorantes artificiales como la tartrazina, entre otros.
- Observen la cantidad de cada producto y comparen el costo con su beneficio. Guíense por la información de las etiquetas, donde se indica el valor del producto por gramos; en ocasiones sale más económico un producto más grande.
- Verifiquen la fecha de vencimiento, procurando que no esté muy cerca de la fecha de la compra.
- Sigan un orden de compra:
  - Comiencen con la compra de los alimentos que no se dañan rápidamente; es decir, cereales, granos, harinas, café, azúcar, entre otros.
  - Sigan con los alimentos de larga vida, verificando que no estén abiertos, dañados o abombados los empaques.
  - Continúen con la fruta fresca y los vegetales, verificando que sean de cosecha.
  - Sigan con la carne de res o de cerdo, el pollo, en lo posible adquiriendo cortes económicos. Guarden en bolsas por separado.
  - Finalicen con los productos que requieren refrigeración.
- Ubiquen los alimentos de manera que no se cree contaminación de unos con otros.
- Al finalizar, vayan directamente a la casa, para evitar romper las cadenas de frío de los alimentos congelados y perecederos.

3. Al llegar a casa, verifiquen:

	Sí	No
¿Respetaron la lista realizada inicialmente?		
¿Respetaron el presupuesto?		
¿Los lugares elegidos, ofrecieron lo que buscaban?		
¿La compra realizada es saludable?		



4. Después de la compra: almacenen adecuadamente

En familia, clasifiquen los alimentos perecederos y no perecederos de la compra hecha; en cada cuadro, escriban los alimentos del listado, según correspondan.

Alimentos perecederos	Alimentos no perecederos



Aquellos que fácilmente son atacados por microorganismos; por lo tanto, requieren de refrigeración o congelación. Ejemplos: productos lácteos, carnes, pollo, pescado, frutas y verduras, alimentos preparados.















Aquellos que no se descomponen tan fácilmente, tienen mayor duración y se pueden guardar a temperatura ambiente. Ejemplos: fríjol, harina, pastas, arroz, enlatados.









El almacenamiento apropiado de alimentos reduce las posibilidades de contaminación y crecimiento de microorganismos, como bacterias y hongos.

Tips para almacenar los alimentos perecederos:	Tips para almacenar los alimentos no perecederos:
▶ Guardar las carnes en cantidades pequeñas, porcionadas según se vayan a utilizar. ▶ Evitar sobrecargar la nevera, para que el aire circule y mantenga los alimentos a temperatura adecuada. ▶ Los alimentos en congelación deben desecharse luego de 2 meses de almacenamiento. ▶ Una vez descongelados, los alimentos ya no se deben volver a congelar. ▶ Pueden organizar la nevera de la siguiente manera: en el congelador, las carnes crudas que se vayan a almacenar en congelación; en refrigeración, quesos, lácteos, mantequillas; en la parte inferior, frutas y verduras.	▶ Se pueden guardar a temperatura ambiente (gabinetes, canastillas, muebles). Estos elementos deben estar limpios, secos, protegidos de plagas y tener suficiente espacio para permitir la circulación del aire. ▶ Ubicar en la parte inferior productos que contengan líquidos, o empaques más pesados como aceites, enlatados, etc., y en la parte superior los productos más livianos, como lentejas y garbanzos. ▶ Los empaques y envases no deben estar húmedos, mohosos o rotos.



Recuerden los 6 pasos para limpiar la nevera:

1) Limpiar el interior de la nevera con un paño limpio y humedecido en solución jabonosa.
2) Pasar otro paño limpio sin solución jabonosa.
3) Secar con una toalla de tela limpia o toallas de papel.
4) Las piezas plásticas deben ser lavadas por aparte, preferiblemente dejándolas secar al aire libre.
5) Evitar el uso de limpiadores con aromas fuertes que puedan pasar sabores desagradables a los alimentos.
6) Limpiar derrames al momento.

Jugar a mercar:
Imaginación familiar



Materiales:

- Hoja de solicitud
- Imagen de carro de mercado
- Lista de mercado
- Plato saludable

Participantes: máximo cuatro jugadores.

Instrucciones:

1. Uno de los miembros de la familia lee la hoja de solicitud, que da la instrucción del ejercicio:

> Imaginen que la familia necesita comprar sus alimentos para un mes. Estos alimentos deben cubrir sus 5 momentos de alimentación (desayuno, medias nueves, almuerzo, onces y cena).
>
> Su trabajo consiste en realizar la lista de compra, y al frente de cada alimento asignar el valor que consideren que se necesita para llevar a cabo la misma.
>
> Luego, deben seleccionar los alimentos y dibujar o escribir los nombres en el carrito de la compra. Ayúdense con el *Plato saludable de la familia colombiana* para la organización.

2. En familia, hagan la lista de mercado con los alimentos que consideran que deben adquirir:

Lista de compras



3. Enseguida, organicen los alimentos en la parte del carro de mercado que consideran que debe ir, de manera que queden separados. Guíense por el plato saludable y siguiendo las indicaciones dadas a lo largo de la guía.



Guía

10

Residuos y reutilización en casa

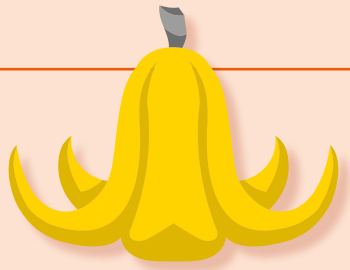
Objetivo familiar:
Emprender acciones de clasificación y uso de algunos residuos después del consumo en casa.

Residuos y reutilización en casa

Los residuos son sobrantes que quedan del consumo que el ser humano hace, sin saber que los puede clasificar para reciclar.

Para comenzar...

¿Qué residuos quedan en casa?



1. Marquen con ✓ los residuos que resultan con más frecuencia en la casa.

- ☐ Papel
- ☐ Cartón
- ☐ Botellas de vidrio
- ☐ Botellas de plástico
- ☐ Cáscaras
- ☐ Envoltura de golosinas
- ☐ Sobras de comida preparada
- ☐ Aceite
- ☐ Papel higiénico
- ☐ Latas de atún o de otro alimento
- ☐ Virutas de lápiz
- ☐ Papel periódico

¡Atención!

Para hacer buen uso de los residuos, se deben clasificar en las canecas, así:

- **Caneca verde:** residuos de alimentos, vegetales, madera, papel contaminado con alimentos.
- **Caneca azul:** vidrio y plástico
- **Caneca gris:** papel, cartón



2. Escriban dónde irían los residuos que se producen en su casa.











¿Qué hacer con los residuos que salen en casa? Invitados al siguiente reto familiar.

Retos para la familia:

Clasificar y reutilizar

En casa podemos trabajar dos importantes retos para manejar los residuos:



Clasificar los residuos

Reutilizar los residuos

Cada uno escoja una actividad para trabajar por el reto.



Organizador

Controlador

Colaborador

Estará pendiente de que todo **se cumpla.**

Llevará las **fichas de seguimiento** y revisa que se cumpla el plan.

Serán **todos**, quienes aportan para que el plan sea un éxito.

1. ¡A clasificar los residuos!

a. Lo primero que se necesitan son las canecas. Construyan una para cada uso. Ubíquenlas en un espacio elegido. Les presentamos dos modelos.

Canecas con cajas de cartón

Materiales:

- 3 cajas de cartón
- 3 bolsas
- Colores o pinturas
- 1 marcador



Construcción:

1. Pinten o coloreen las cajas de cartón (una azul, una verde y una gris).
2. Con el marcador, escriban a cada caneca su nombre (verde: ordinarios, azul: plástico, gris: papel-cartón).

Canecas con cubetas de huevo

Materiales

- 15 cubetas de huevo
- Pegante
- 3 bolsas
- Colores o pinturas
- 1 marcador



Construcción:

1. Con cinco cubetas formen un cubo, dejando uno de sus lados descubiertos. Peguen las caras.

   Repitan este paso tres veces.

3. Coloquen una bolsa en cada caneca.
4. Ubíquenlas en el lugar que escogieron.



2. Pinten o coloreen las canecas.
3. Con el marcador, escriban a cada caneca su nombre (verde: ordinarios, azul: plástico, gris: papel-cartón).
4. Coloquen una bolsa en cada caneca.
5. Ubíquenlas en el lugar que escogieron.

Recuerden cumplir los roles de cada uno.

Tomen fotos de sus canecas y el trabajo familiar.

b. Ya tenemos listas nuestras canecas. Es hora de clasificar, siguiendo un plan para tres semanas.

- Entre todos, escojan una hora del día para revisar las canecas.
  - » El "organizador" escogerá una persona diferente para revisar diariamente.
  - » El "controlador" llevará el registro en las fichas de seguimiento siguientes.



- La persona encargada de revisar, escribirá los residuos que se observan en cada caneca y marcará ✓ o ✗, según si los residuos corresponden o no a cada caneca.

Ficha de semana 1:							
Canecas	**Lunes**	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
Caneca verde							
Caneca gris							
Caneca azul							

Ficha de semana 2:							
Canecas	**Lunes**	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
Caneca verde							
Caneca gris							
Caneca azul							

Ficha de semana 3:							
Canecas	**Lunes**	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
Caneca verde							
Caneca gris							
Caneca azul							



- ¿Cuáles de los residuos que ya obtuvimos podemos reutilizar?

Reutilizar los residuos es un proceso que ayuda a disminuir la contaminación. En casa podemos reutilizar el papel, el cartón, el plástico y el vidrio... ¡y más!

2. Cada semana vamos a reutilizar los residuos



Algunos residuos serán reutilizados por los recicladores. Otros los podemos usar nosotros en casa. A continuación, algunas ideas.

Semana 1:

Esta semana solo utilizaremos los residuos recolectados en la caneca gris.

Papel reciclado



Materiales

- Todo el papel que ya no usen
- Agua
- Trapos

Elaboración

Realicen el siguiente proceso al finalizar la tarde:

1. Hagan trocitos pequeños de todo el papel y échenlos en un cubo con agua.
2. Revuelvan la mezcla de agua y papel hasta que se haga una pasta.
3. Una vez esté la pasta, dejen reposar toda la noche.

Al día siguiente, por la mañana, continúen:

4. Hagan una especie de molde delgado en forma de rectángulo.
5. Pongan el molde entre trapos (un trapo abajo y otro encima).
6. Coloquen peso encima. Esto es importante para que al secarse no se deforme.

Dejen así un día.

7. Pasado un día, saquen el molde de en medio de los trapos; dejen que se termine de secar en un lugar caluroso sin que le dé el sol directamente.

Y... ¡ya tendrán papel reciclado!

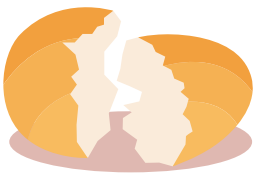
Pueden usar el "papel reciclado" como tal, pero también pueden hacer adornos o juegos de cartas, dominó... para compartir con la familia.



Semana 2:

Esta semana utilizaremos los residuos recolectados en la caneca verde.

Fertilizante con cáscaras de huevo



Materiales

- Cáscaras de huevo
- Agua

Elaboración

1. Trituren las cáscaras de huevo.
2. Pónganlas a remojar en abundante agua, durante 12 horas.
3. Pasado este tiempo, usen el líquido y los trozos de cáscara para fertilizar la tierra de las plantas de la casa.
4. De forma opcional, pueden poner unos cuantos trozos de cáscaras de huevo en el fondo de las macetas.

Semana 3:

Esta semana plantaremos una semilla y haremos un portalápiz.

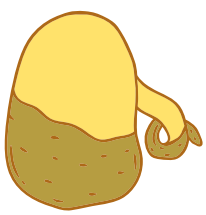


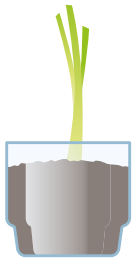


Plantar una semilla

Materiales:

- Maceta de base de botellas plásticas tamaño litro, o cáscara de coco limpia
- Tierra
- Media papa pastusa sin cáscara
- Agua





Construcción:

1. Tomen la tierra y humedezcan a término medio.
2. Tomen la papa y pónganla en la maceta que hayan seleccionado. Tengan en cuenta que quede en la mitad del recipiente y cubierta por la tierra.
3. Dejen en un lugar fresco de la vivienda.
4. Revisen cada dos días para observar el comportamiento de la planta. Registren en un cuadro, dibujen o tomen fotos.

Tubos de papel higiénico para portalápiz

Materiales:

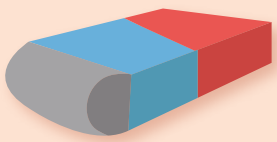
- 4 tubos de papel higiénico
- Tijeras
- Pegante
- Colores o pintura
- Cartón
- Lápiz y borrador

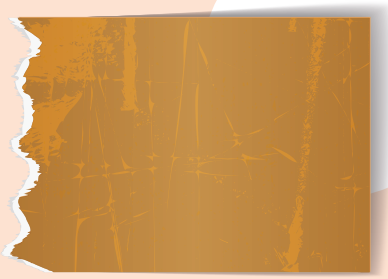


Construcción:

1. Decoren libremente los tubos de papel higiénico y peguen cada uno, verticalmente, sobre un cuadro de cartón.
2. Dibujen en el cartón una manija y recórtenla.
3. Peguen la manija a los tubos, de tal manera que puedan cargar el portalápiz.
4. Coloquen donde quieran, y rellenen con esferos, colores y lápices.

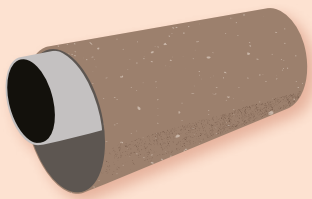








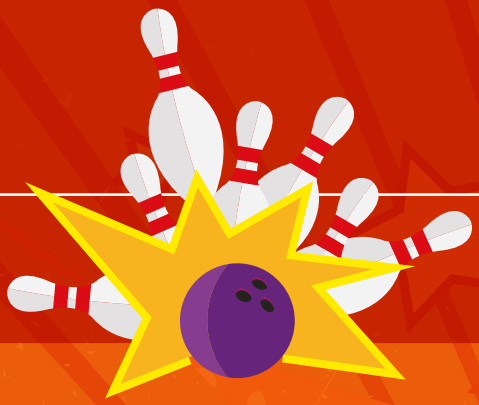




Recuerden: Tomen fotos para que les muestren a su profesor y compañeros.

Juguemos a reciclar:

Bolos en pie



Juguemos en familia

Jugar es la mejor manera de compartir con nuestra familia y más cuando aprendemos a la vez.

Diviértanse mientras hacen uso de residuos producidos en la casa.





1. Tomen 12 botellas plásticas de igual tamaño.
2. Decoren con pinturas de colores azules, verdes y grises, cuatro botellas de cada color.
3. Ubíquenlas en un lugar de la vivienda, dejando una distancia considerable para todos los miembros de la familia.
4. Organícense en tres equipos, cada uno de los cuales elige un color que los represente. Los demás deberán hacer caer el color de los equipos opuestos.
5. Al final, ganará el que tenga más botellas de su color en pie.







Guía

11

Nuestro consumo de agua en familia

Objetivo familiar:
Reforzar el consumo del agua por medio de la reflexión y toma de conciencia personal y de comunidad familiar.

Nuestro consumo de agua en familia

Más del 60% del cuerpo humano es agua; por eso, como componente esencial, es importante beberla a diario, pero siempre en las condiciones aptas para su consumo.

Recordemos:

¿Cuáles son nuestros hábitos de consumo de agua?



Cada integrante de la familia escribirá la letra (a, b, c) que corresponde a su respuesta en cada caso.

Preguntas	Opciones de respuesta	Respuestas individuales			
		Integrante 1	Integrante 2	Integrante 3	Integrante 4
¿Cuántos vasos de agua consumo al día?	a. De 1 a 2 vasos b. De 2 a 4 vasos c. Más de 4 vasos				
Cuando siento sed, ¿qué bebida prefiero?	a. Gaseosa o jugos de caja b. Aguas saborizadas c. Agua pura				
¿Qué bebida prefiero con el almuerzo?	a. Gaseosa o refresco b. Jugos naturales o agua de panela c. Agua				

Preguntas	Opciones de respuesta	Respuestas individuales			
		Integrante 1	Integrante 2	Integrante 3	Integrante 4
¿Qué método uso para purificar el agua?	a. No la purifico b. Hervida c. Filtrada				
¿Qué tipo de almacenamiento del agua que consumo prefiero?	a. No la almacenamos b. En una olla c. En una botella con tapa				

Evalúen sus respuestas

De acuerdo con lo que cada uno respondió, revisen los resultados a continuación:

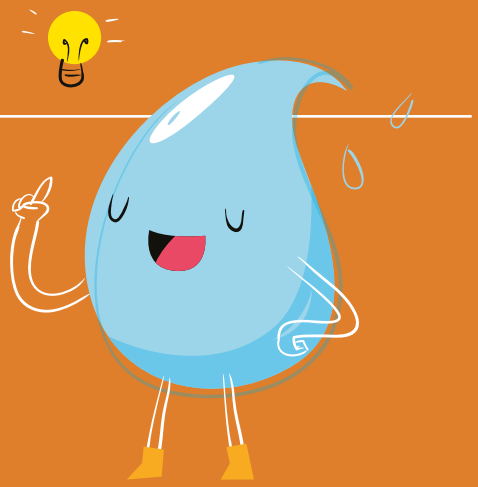
- Más de 3 respuestas **a** → Es necesario revisar y cambiar algunos hábitos frente al consumo del agua.
- Más de 3 respuestas **b** → Vas por un buen camino frente al consumo adecuado del agua.
- Más de 3 respuestas **c** → ¡Qué bien! Haces un uso adecuado y tienes un buen consumo de agua.



¿Podemos mejorar hábitos de consumo adecuado del agua? Los invitamos a los siguientes retos familiares.

Nuestros retos en familia:

Purificar y tomar agua



Recuerden que consumir agua hidrata y mantiene la temperatura corporal adecuada, aporta a la reducción de la fatiga y al procesamiento de los alimentos. Es importante que sea potable para el consumo directo y para la preparación de alimentos.

Reto 1

Aprendamos a purificar o potabilizar el agua

Al purificar el agua se evitan algunas enfermedades. Seleccionen alguno de los métodos que se presentan a continuación, según los materiales que tengan o puedan conseguir.



Método 1. Purificación por ebullición

¿Qué necesitamos?

- Un recipiente (olla u olleta) exclusivo para este fin.

¿Cómo lo haremos?

Vertimos el agua en la olla y ponemos al fuego, hasta que empiece a hervir. Pasado dos o tres minutos, se apaga.



Método 2. Purificación por clorización

¿Qué necesitamos?

- Recipiente (olla u olleta, de preferencia de barro o cerámica), exclusivo para este fin
- Cloro de uso doméstico

¿Cómo lo haremos?

1) Para un litro de agua apliquen tres gotas de cloro.
2) Dejen reposar por 30 minutos.



Siempre que el agua se purifica es necesario reservarla en recipientes de boca pequeña con tapa. Así se evita su contaminación con elementos que puedan caer en ella.

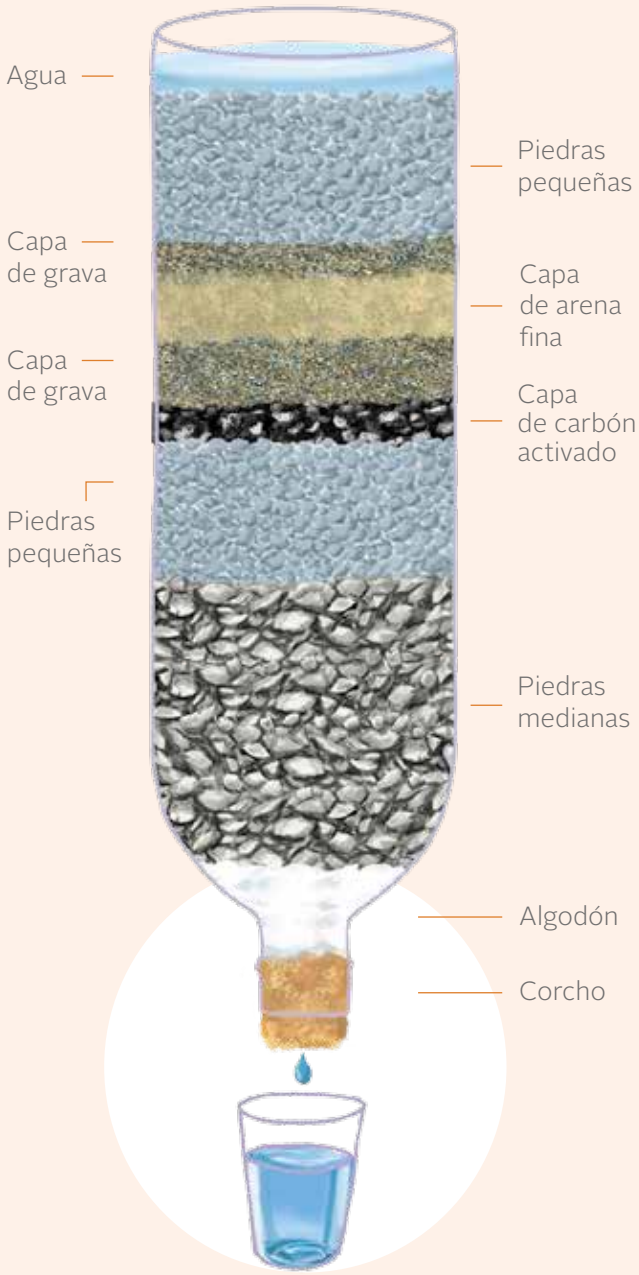
Método 3. Purificación con filtro

¿Qué necesitamos?

- Recipiente de plástico, de aproximadamente un metro de altura.
- Grava
- Arena fina
- Piedras de pequeño y mediano tamaño



- Carbón activado
- Corcho con una ranura o tapa de la botella con perforaciones



¿Cómo lo haremos?

1) Limpien muy bien todos los materiales. Tapen con la tapa perforada, o el corcho grueso, y luego giren.
2) Formen las capas de los elementos en su interior, en el siguiente orden y altura:
   - » Piedras pequeñas [12 cm]
   - » Grava [3 cm]
   - » Capa de arena fina [6 cm]
   - » Capa de grava [6 cm]
   - » Capa de carbon activado [3 cm]
   - » Piedras pequeñas [12 cm]
   - » Piedras medianas [25 cm]
   - » Algodón
   - » Corcho
3) Encima, agreguen el agua que quieren filtrar. Ella irá bajando y filtrándose.

Reto 2

Hagamos seguimiento a nuestro consumo de agua semanal

Primera semana:

Organicen un diario donde marquen las bebidas que más consumen como familia en cada una de sus comidas.

J = Jugo natural

A = Agua pura

G = Gaseosa o jugos artificiales

L = Leches

F = Refrescos de polvo

SEMANA 1																																					
Momentos	Días de la semana y bebida seleccionada																																				
	Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes					Sábado					Domingo							
Desayuno	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F		
Medias nueves	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F		
Almuerzo	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F		
Onces	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F		
Cena	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F		

Al finalizar la primera semana, comenten:

a. ¿Cuál fue la bebida que más consumieron?

_____

b. Verifiquen en las bebidas consumidas si son industrializadas, lo cual se puede saber al revisar si contienen los siguientes ingredientes:

- » Jarabe de maíz de alta fructosa
- » Azúcar
- » Fructosa
- » Dextrosa
- » Jarabe de maíz
- » Miel
- » Sacarosa
- » Concentrado de jugo de fruta



c. ¿Cuáles bebidas se pueden evitar del consumo familiar?

_____

Segunda semana:

En la tabla, marquen o coloreen el espacio de la letra correspondiente a una bebida industrializada (gaseosa, jugos de caja o refrescos de polvo) que evitarán en su consumo diario por esta semana. Por ejemplo, si deciden no tomar gaseosa, colorean los cuadros que contienen la letra G.



SEMANA 2																																							
Momentos	Días de la semana y bebida seleccionada																																							
	Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes					Sábado					Domingo									
Desayuno	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F					
Medias nueves	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F					
Almuerzo	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F					
Onces	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F					
Cena	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F					

Al finalizar la segunda semana comenten en familia:

- Al suprimir la bebida industrializada, ¿cuál bebida fortalecieron en su consumo?

  _____

- ¿Podrían empezar a incluir más agua en sus bebidas?
  Sí ____ No ____

Recuerden:



Para el consumo diario de agua se debe tener en cuenta el peso, estatura y actividad física. Este líquido se encuentra también en las frutas, verduras y preparaciones.

¡Calendario!



Tercera semana:

Ahora crece el reto: para esta semana 3, se aumentará el consumo de agua pura. Para esto:

1) Cada miembro de la familia marca con un punto o raya de color, o escoge un signo que lo identifique.
2) Señalen con su color en cada momento que consumirán agua cada día.
3) Cada vez que consuman agua, vayan marcando en la tabla.
4) Al final de la semana revisarán quién consumió más agua pura.

SEMANA 3							
Momentos	Nuestro consumo diario de agua pura						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Al levantarse							
Desayuno							
Antes de las medias nueves							
Medias nueves							
Antes del almuerzo							
Almuerzo							
Antes de las onces							
Onces							
Antes de la cena							
Cena							



Otra opción para consumir agua: Saborizarla con productos naturales como frutas (naranja, limón, piña, mora, etc.) y hierbas aromáticas (menta, hierbabuena, flor de Jamaica). Claro, sin agregar azúcar.



Agua con mango y menta

Ingredientes

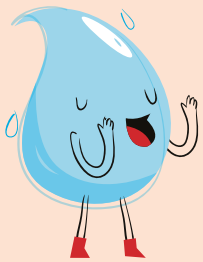
- 6 tazas de agua
- 4 ramitas de menta fresca
- 1 taza de mango cortado en cubitos
- 2 limones cortados en rebanadas

Preparación

1) Agreguen todos los ingredientes en una jarra grande.
2) Machaquen los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mezclen.
3) Para obtener mejores resultados, dejen reposar en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas, antes de beber.

Al terminar el reto, comenten en familia:

- ¿En qué favorece no consumir bebidas industrializadas?
- ¿Pueden incluir el agua en el momento del almuerzo?
- ¿Qué ganaron consumiendo más agua?





Recordar y jugar:

Memoria familiar

En un momento del día, diviértanse con este juego de memoria. Busquen retar a cada miembro de la familia a concentrarse, atender y observar.

Participantes: máximo ocho jugadores.

Materiales:

- 2 tableros de juego
- Hojas
- Lápices

Instrucciones:

1. Se dividen en dos grupos, en lo posible de igual número de jugadores.
2. Cada equipo elige un representante.
3. Uno de los equipos presenta el tablero con las imágenes al representante seleccionado por el equipo contrario.
   - El jugador tendrá 30 segundos para mirar la tabla y memorizarla.
   - Después de este tiempo, comenzará a mencionar las imágenes.
   - Un compañero de su equipo va anotando lo que va diciendo.
4. En caso de nombrar las siguientes imágenes especiales, el equipo deberá contar:



» Cuáles son tres métodos de purificación casera.



» En qué momentos debemos consumir agua.



» Dos beneficios de consumir agua.

5. Después, cambian de roles y se realiza lo mismo con el otro equipo.
6. Gana quien haya recordado la mayor cantidad de imágenes y respondido a las preguntas especiales.

Compartan lo trabajado en familia:

Tomen fotos o hagan un videoclip de:

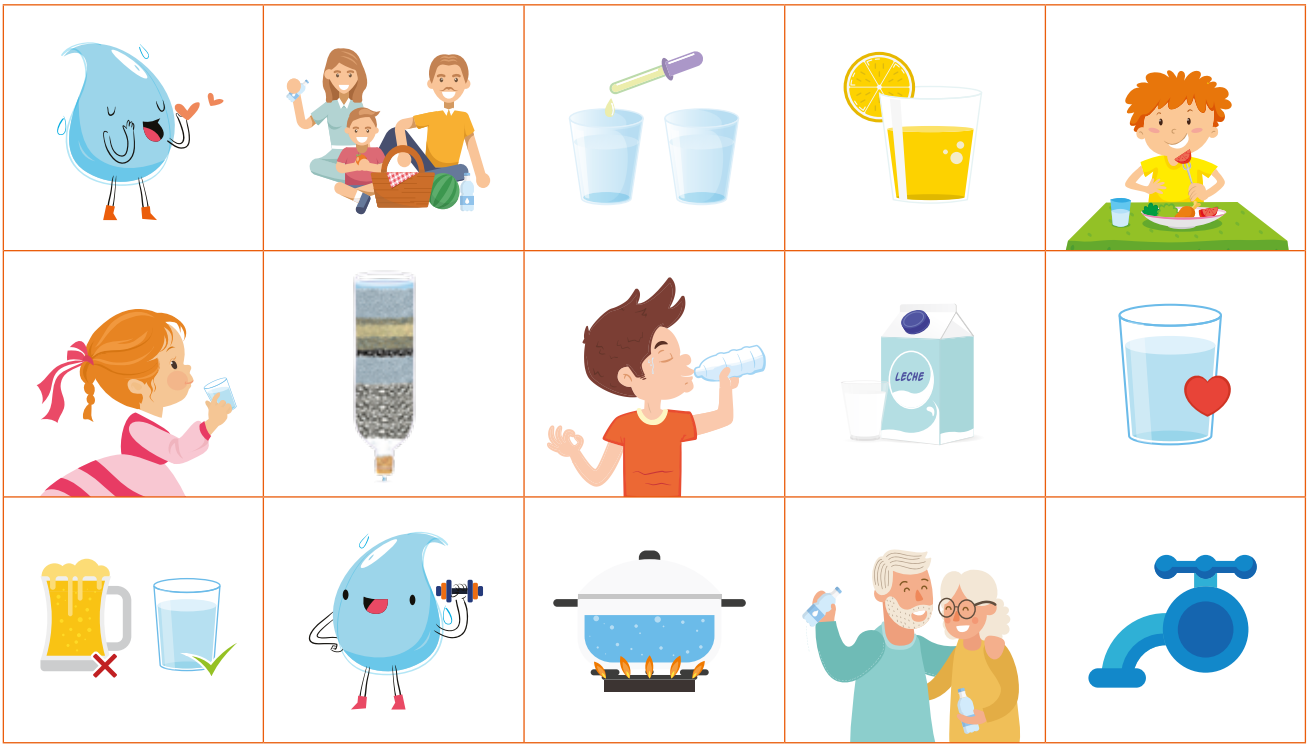
- Un momento de purificación del agua en casa.
- El desarrollo de las tablas semanales.
- El juego de memoria.

Envíen al docente indicando el nombre del estudiante, colegio, jornada y curso.

Variación:

Otra manera de jugarlo es por parejas. Las dos personas observan el tablero durante 30 segundos. Luego, cada uno escribe durante un minuto las imágenes que recuerda.

Tablero 1



Tablero 2





Guía

12

Evitar desperdicios de alimentos, compromiso de todos

Objetivo familiar:
Establecer prácticas que permitan hacer uso adecuado de los alimentos, que conlleven a la reducción de desperdicios y pérdidas de productos comestibles.

Evitar desperdicio de alimentos, compromiso de todos

Desperdiciamos alimentos cuando descartamos productos comestibles que aún tienen valor. Las pérdidas suceden durante la producción y transporte, pero también por la forma de almacenamiento y manipulación de los alimentos.

Exploremos

Revisemos desperdicios y pérdidas de alimentos en casa



En familia, recuerden los alimentos que a veces se desperdician o se pierden en la casa.

Alimentos	¿Cuándo se desperdicia?	¿Por qué ocurre el desperdicio?	¿Cuándo se pierde?	¿Por qué ocurre la pérdida del alimento?
Frutas				
Verduras				
Granos				
Carnes				
Lácteos				

Alimentos	¿Cuándo se desperdicia?	¿Por qué ocurre el desperdicio?	¿Cuándo se pierde?	¿Por qué ocurre la pérdida del alimento?
Aceites				
Alimentos preparados				
Otros:				

El Departamento Nacional de Planeación, en el año 2016, presentó un reporte sobre el desperdicio de comida en Colombia:

Cálculo del desperdicio de alimento...

Alrededor de

9,8 toneladas al año

Equivale a

34% de alimentos

que podría consumir la población en un año.



¿Qué harían para evitar que se pierda o desperdicien alimentos en casa? Los invitamos a este reto familiar.

Reto en familia:

Reducir la cantidad de desperdicios y pérdidas de alimentos



1. Para iniciar...

a. Hacer un listado de los alimentos que tenemos en casa.

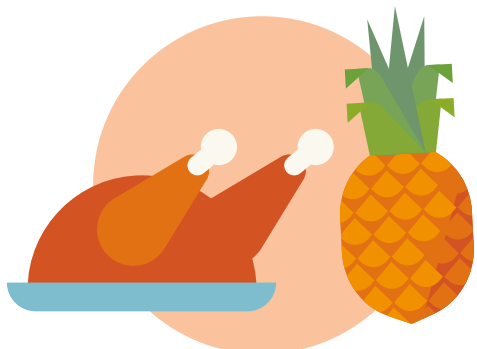
b. Verificar las condiciones de cada uno de los productos (estado y fechas de vencimiento).

Alimentos	Condición o estado		
	Duración corta (maduro o próximo a vencerse en máximo cinco días)	Mediano plazo de vencimiento (duración de máximo 10 días)	Largo plazo de vencimiento (más de 10 días)

Alimentos	Condición o estado		
	Duración corta (maduro o próximo a vencerse en máximo cinco días)	Mediano plazo de vencimiento (duración de máximo 10 días)	Largo plazo de vencimiento (más de 10 días)



c. Organicen la nevera y la alacena o lugar donde se guardan alimentos. Ubiquen al frente los alimentos con prioridad de consumo.



2. Decidir qué hacer para evitar desperdicios...

a. **Planeen un menú** para cada semana. Programen el uso de los alimentos, según su estado o condición, dando prioridad a los de duración corta, de acuerdo con el listado en la tabla anterior.



Momento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Media mañana							
Almuerzo							
Media tarde							
Cena							

Ejemplo de un menú saludable:



Momento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Bebida achocolatada Pollo con maíz y hogao Mogolla Mango	Leche Huevos revueltos Tortilla Galleta Mandarina	Granola con yogur Huevos cocidos Pan con mantequilla Granadilla	Sorbete de mango Queso Cruasán Mandarina	Bebida con leche Huevo duro Mogolla Pera picada	Sorbete de mango Queso Pan	Bebida con leche Huevos revueltos Tostadas
Media mañana	Avena con leche Torta Fruta entera	Bebida láctea Galleta Fruta entera	Kumis Torta de queso	Leche Ponqué Queso	Yogur Sánduche con queso	Piña porcionada Barra de cereal con frutas	Leche Cruasán con queso
Almuerzo	Pollo en salsa Pasta Plátano frito Ensalada de espinaca y fresa Jugo de durazno	Arroz con espinaca Papa francesa Carne asada Salpicón	Carne de cerdo en salsa Arroz con zanahoria Plátano cocido Arveja salteada Jugo de fresa	Pollo con salsa de champiñón Arroz blanco Papa campesina Ensalada de remolacha Jugo de piña	Carne de res en salsa criolla Arroz con fideos Papa criolla frita Guacamole Jugo de lulo	Fríjol y carne de res molida Arroz con fideos Plátano frito Ensalada de aguacate Jugo de maracuyá	Pollo en salsa Arroz pajarito Puré de papa criolla Ensalada de zanahoria Jugo de durazno
Media tarde	Torta de zanahoria y leche	Fruta entera Queso	Galleta	Mix de fruta picada	Yogur con cereal	Gelatina de pata	Queso Bocadillo
Cena	Arepa integral mediana con queso y rodajas de tomate	Sánduche de queso, pollo desmechado y tomate	½ taza de pasta con queso, albóndiga y calabacín	½ taza de arroz integral con pedacitos de carne y habichuela	Ensalada de papa con pollo	2 tostadas integrales con atún y cebolla picada	Trocitos de pescado, ½ taza de arroz y palitos de zanahoria

b. **Planifiquen** las compras. A continuación van algunos consejos.

- Recuerden los alimentos que ya tienen (realicen una lista de los alimentos con los que ya cuentan en la casa).
- Planeen las compras (realicen una lista con los alimentos que faltan por comprar).
- Compren solo las porciones que necesiten (según el número de integrantes en la familia, conseguir los alimentos que se requieren).
- Elijan también frutas y verduras que estén aptas para el consumo inmediato y que estén en cosecha.
- Diferencien entre la fecha de consumo preferente y la fecha de vencimiento.
- Antes de hacer las compras, analicen qué alimentos están consumiendo en casa.

c. **Almacenen** adecuadamente, para que los alimentos sean más duraderos.

- Almacenen los alimentos en lugares adecuados.
- Verifiquen el adecuado funcionamiento del refrigerador.
- Refrigeren los productos frescos y los restos para que les duren más tiempo.

d. **Preparen** según la cantidad de consumo por persona.

- Consuman los alimentos según el orden de compra (verificar los alimentos que llevan más tiempo o que están próximos a vencer).
- Aprovechen al máximo cada parte de los alimentos (en su mayoría, las frutas y verduras se pueden utilizar en su totalidad: creen recetas que involucren todo el alimento).

3. Para terminar... decidan qué hacer con los desperdicios y pérdidas.

- Preparen conservas y salmueras.
- Compartan los alimentos que no se consuman en los tiempos de comida.
- Hagan encurtidos con los vegetales de su preferencia.



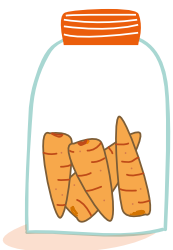
Una receta de vegetales encurtidos para preparar en casa:

Los encurtidos son alimentos (normalmente vegetales) que se conservan en un medio ácido, con frecuencia vinagre con sal, para fermentar y mantenerlos mucho más tiempo. Son fáciles de hacer, pero lleva un poco de preparación previa.



Ingredientes:

- 200 g de vegetales: pimentones, pepinos, cebollas, habichuela, zanahoria, entre otros
- 1 taza de agua hirviendo
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar



Preparación:

1. Cortar en rebanadas, cubos o trozos, como prefieran.
2. Poner encima el agua hirviendo y dejar reposar un minuto.
3. Cocinarlos ligeramente, no por completo, porque deben mantenerse crocantes, incluso luego de estar encurtidos.
4. Alistar un envase previamente esterilizado en agua hirviendo. Secarlo muy bien.
5. Poner los vegetales, el vinagre, sal y azúcar dentro de este envase.
6. Cerrar y mezclar dentro del envase. El calor lo cerrará al vacío.
7. Refrigerar al menos una semana y luego empezar a comerlos.



Nuestras notas: Evaluemos el desperdicio en casa durante un mes

Diseñen un diario de campo en un cuaderno, hojas reciclables o en un archivo de Word o Excel, donde lleven el seguimiento y se evidencien las experiencias vividas. Muestren fotos, dibujos y notas.

Este material luego lo podrán entregar en el colegio al docente.

Jugar y reflexionar:

Demostremos qué aprendimos sobre pérdida y desperdicio de alimentos

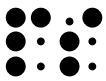


Descubran el mensaje oculto

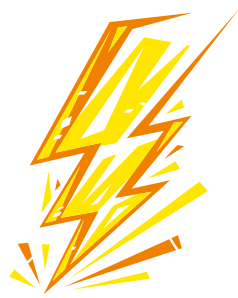
Cada dibujo corresponde a una letra, como lo muestra la tabla de convenciones.

Tabla de convenciones

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
									

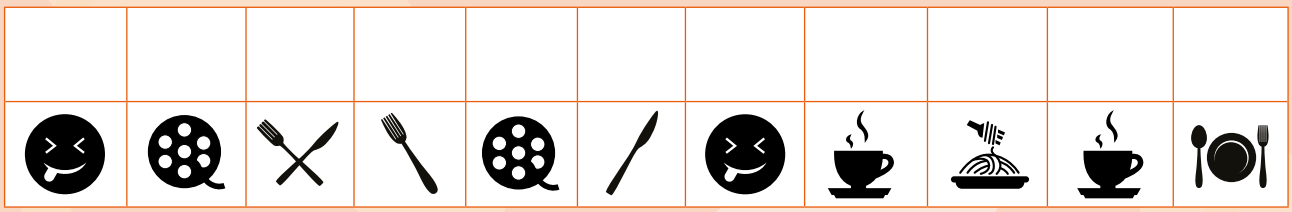
K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
									

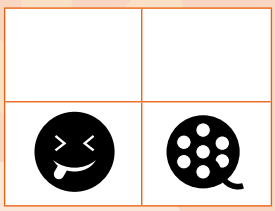
T	U	V	W	X	Y	Z
						

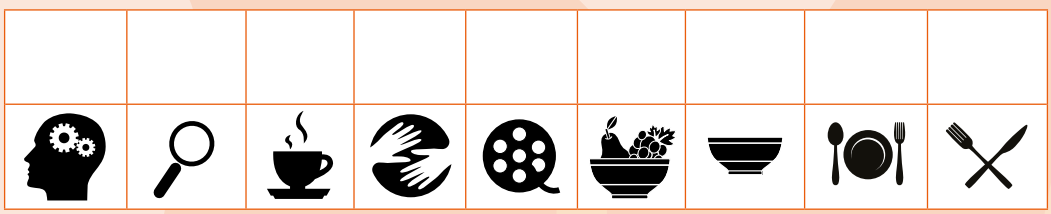


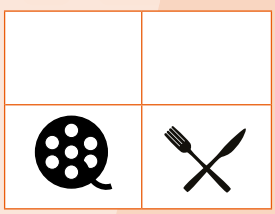
Mensaje

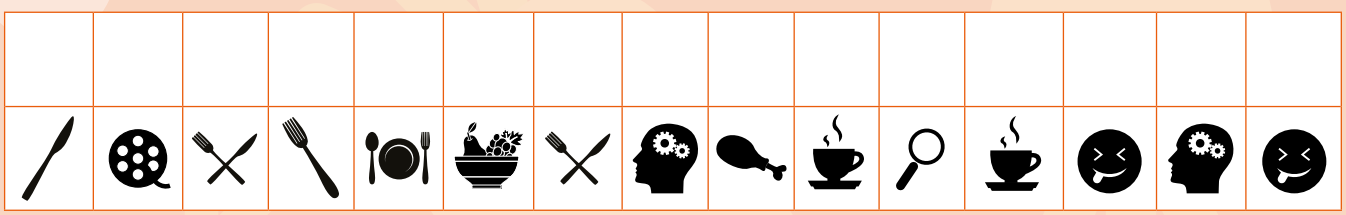


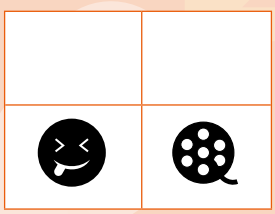


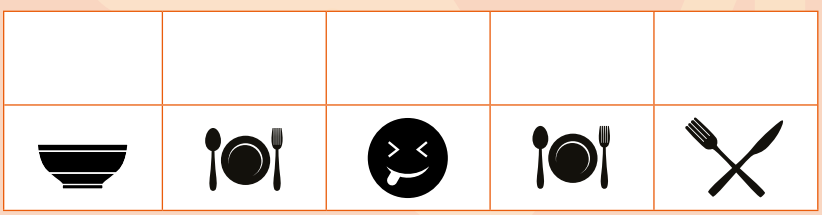














Guía

13

Nos ejercitamos y jugamos en casa

Objetivo familiar:
Emprender un plan de actividad física constante que lleve a una rutina familiar.

Nos ejercitamos y jugamos en casa

La actividad física es cualquier movimiento corporal que hace trabajar los músculos y requiere gasto de energía. Incluye ejercicios, como saltar, correr, trotar, el deporte, los juegos y los desplazamientos, entre otros.

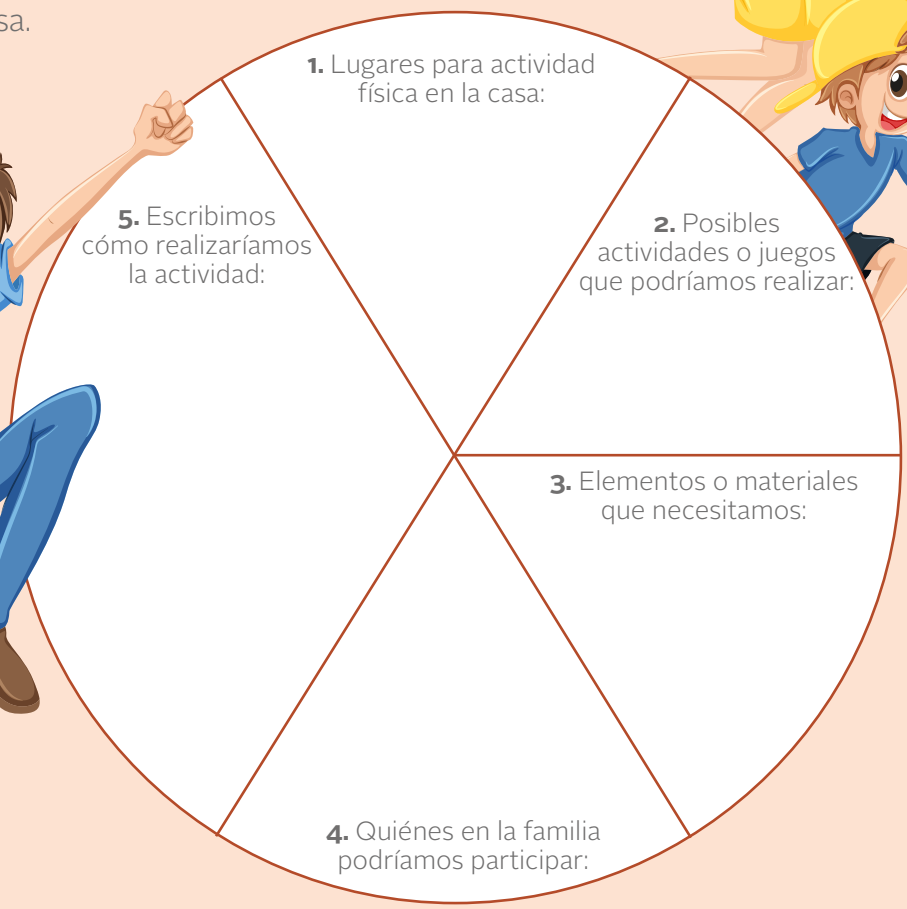
Exploremos:

Revisemos espacios de la casa

En familia, completen el círculo de reconocimiento. Allí podrán escribir dónde, con qué, qué y cómo hacer actividad física, o juegos que impliquen movimiento, en su casa.







¡Podemos hacer actividad física en casa! Hagamos real este reto en familia.

Nuestro reto:

Hacer actividad física en familia



La actividad física puede ser realizada por toda la familia.

Tiempo recomendado según la edad:

Niños y adolescentes (5 a 17 años): mínimo **60 minutos diarios**

Adultos: mínimo **150 minutos semanales**

1. En familia, diseñen un plan de actividades físicas por día, mínimo 60 minutos tres veces a la semana. De esta forma se mantienen activos y comparten tiempo en casa.

Elemento o recurso	Algunas actividades físicas sugeridas
Sogas	- Ubicar los lazos en el piso y caminar sobre ellos, correr, saltar con un pie, con dos, alternando, etc. - Saltar, de adelante a atrás y de atrás a adelante.
Aros	- Saltar sobre ellos, de afuera hacia adentro y viceversa, saltar con ellos simulando un lazo, girarlos alrededor de la cintura o cadera.
Pelotas caseras	- *Baloncesto casero:* usen una caneca de la basura y ropa para hacer como si fuera una pelota... ¡A encestar! - *Voleibol en casa:* en el patio o espacio amplio, ubiquen una cinta de lado a lado, como malla. Pueden utilizar un globo para pasar de un lado a otro de la cinta. - *Lanzar* a ras de piso una pequeña pelota o globo, de una persona a otra. Háganlo con diferentes velocidades. - *Hockey:* con las escobas y la tapa de algún recipiente, intenten hacer gol en un pequeño arco del contrincante.
Colchonetas caseras	- *Carreras:* en el piso, sentados sobre un tapete o una pieza de ropa, busquen avanzar solo haciendo uso de los pies. - *Rodar:* desplazarse con diferentes apoyos.
Diferentes elementos	- *Alzar pesas:* usando botellas o recipientes plásticos con agua. - *Circuito en casa:* con elementos como libros, botellas, cajas, recipientes vacíos, se diseña un escenario donde se destinen estaciones para realizar cada actividad. Ejemplo: en una estación se deben agachar, en otro saltar en un solo pie, en otra saltar con ambos pies al tiempo o alternando, en otra estación correr en círculo, entre otras actividades físicas que pueden definir entre todos.
Sin elementos	- Jugar a las escondidas.

2. De las anteriores actividades, además de otras que conozcan, escojan y planeen en un calendario, como el siguiente.



Semana 1

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Semana 2

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



3. Ubiquen su plan en un lugar visible de la casa. Las actividades las pueden realizar todos al tiempo o algunos de los miembros de la familia.
4. Organicen roles para dar participación a todos en el reto planeado:
   - **Cronómetro:** una persona controlará el tiempo de duración de la actividad.
   - **Materiales:** otro miembro de la familia alista todos los elementos para la realización de la actividad.
   - **Organización de elementos:** entre todos dejarán los elementos utilizados en un sitio destinado para guardarlos.

* ***No olviden:*** tomen fotos como recuerdo.

¿Por qué debemos realizar actividad física?

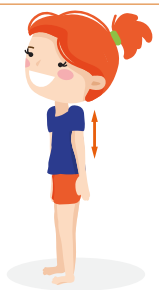
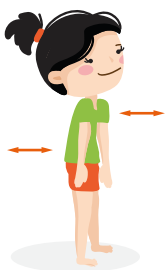
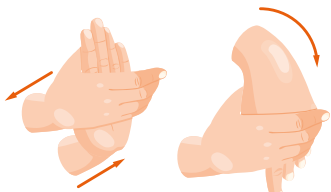
- Reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades, además de ayudar a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los músculos y mejora la forma y capacidad físicas.
- Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

Antes de las actividades físicas, tengan en cuenta:

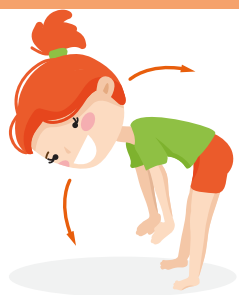
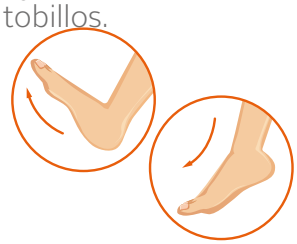
Antes de realizar las actividades físicas que planearon en familia, preparen su cuerpo, porque realizará un mayor esfuerzo. Además, para mejorar la movilidad y prevenir lesiones musculares o articulares que puedan causar calambres, esguinces, desgarros y torceduras.

Hagan este calentamiento con una duración de 5 a 10 minutos.

Rutina de activación

Marchar en su lugar. 	Flexión lateral del cuello (izquierda-derecha). 	Flexión del cuello al fente y extensión del cuello atrás. 
Torsión del cuello hacia la derecha y a la izquierda. 	Circunducción del cuello. 	Elevación y descenso de hombros. 
Hombros al frente y atrás. 	Circunducción de hombros al frente y atrás. 	Flexión y extensión de codos. 
Circunducción de muñecas con los brazos extendidos al frente. 	Abrir y cerrar las manos. 	Estiramiento de la mano en extensión y en flexión. 

Rutina de activación

Flexión del tronco adelante y atrás. 	Flexión lateral del tronco hacia ambos lados. 	Circunducción de cadera. 
Flexión y extensión de la rodilla. 	Abrir y cerrar las piernas derecha e izquierda. 	Flexión y extensión de los tobillos. 
Ciircunducción de los tobillos. 	Estiramiento de los músculos de las piernas. 	Estiramientos de cuádriceps. 
Tocarse puntas de pies sin flexionar las rodillas. 	Estiramientos de la columna en extensión. 	Inhalar y exhalar, subiendo y bajando los brazos. 



Si quieren conocer más:

- Juegos divertidos para niños en casa. COVID.19. En YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=QHMkoMUJcEA
- Espacio de Maguaré, Ministerio de Cultura de Colombia. En: https://maguare.gov.co

Juguemos y activémonos:

Busquemos tesoros en casa



1. Uno de los integrantes de la familia dirige el juego.

   * En otra ocasión, se turnan para que sea liderado por otro.

2. Quien dirige, escribirá una serie de mensajes-pistas en recortes de papel. Estos deben llevar a buscar el espacio, objeto, persona que sea respuesta de la pista.

Algunos mensajes-pistas
A este lugar siempre vas solo, pero todos lo usan para su aseo. (el baño).
Si te acercas mucho te puede quemar, pero es útil para tus alimentos preparar. (estufa).
Nos enseña historias, pero en las noches con ellas nos puede asustar. (abuelo)
Me ayudan a caminar, pero sin ellos me puedo lastimar. (zapatos)
Da vueltas a la ropa y la limpia sin mis manos usar. (lavadora)



3. Los recortes se ubican boca abajo en la mesa y se mezclan.
   - Por turnos, un miembro de la familia toma una pista, la lee en silencio y se va rápidamente a buscar el lugar, objeto o persona que considere como respuesta.
   - Al encontrar la pista, la persona debe realizar una actividad física para representar una acción del objeto, lugar o persona. Los demás deben adivinar de qué trata.
4. Pueden poner un tiempo límite para encontrar cada una de las pistas.

   Si pierde, acuerden la realización de diferentes actividades pendientes en la casa, que impliquen actividad física, como barrer, trapear, limpiar vidrios, entre otras, que también ayudan a quemar calorías.

Cada día practiquen una actividad diferente que se convierta en un espacio de juego y distracción.



Guía

14

Mi casa, un lugar seguro

Objetivo familiar:
Aplicar algunas recomendaciones para mejorar espacios y comportamientos riesgosos en casa y prevenir accidentes al interior de la misma.

Mi casa, un lugar seguro

El hogar debe ser el sitio más seguro para estar tranquilos, pero en él se pueden encontrar elementos y espacios que pueden causar accidentes. Estos se pueden prevenir.

Exploremos:

Elementos y espacios riesgosos en casa



1. Realicen un recorrido por la casa y escriban en cada cuadro los elementos o espacios riesgosos que encuentren. Reporten también dónde están ubicados y qué daño les podría ocasionar.

Objetos cortopunzantes (que pueden causar cortaduras)	¿En qué lugar de la casa se encuentra?	¿Cómo les puede afectar?
Tijeras o bisturí		
Cuchillos		
Envases u objetos de vidrio		
Otros que identifiquen:		

Objetos contundentes (que pueden golpear)	¿En qué lugar de la casa se encuentra?	¿Cómo les puede afectar?
Palos mal ubicados		
Porcelanas en lugares altos		
Electrodomésticos ubicados en zonas altas, sin seguro		
Cuadros sin asegurar		
Otros que identifiquen:		



Zonas con riesgo de caídas	¿En qué lugar de la casa se encuentra?	¿Cómo les puede afectar?
Escaleras		
Desniveles en el suelo		
Caída de zonas altas		
Otros que identifiquen: _____		

Elementos que pueden causar intoxicaciones, quemaduras o electrocución	¿En qué lugar de la casa se encuentra?	¿Cómo les puede afectar?
Estufa		
Líquidos tóxicos mal ubicados		
Líquidos tóxicos en botellas de bebidas comerciales		
Enchufes sin protección		
Otros que identifiquen: _____		

2. Ahora, escriban accidentes que hayan tenido en casa con algunos de los objetos o en las zonas con riesgo.



Persona que responde	¿Con qué tipo de elemento han tenido un accidente en casa?			
	Objetos cortopunzantes	Objetos contundentes	Elementos tóxicos o que pueden causar quemaduras	Zonas con riesgo de caídas
Estudiante				
Un miembro de la familia				



¡Listo! Ahora saben que en la casa existen elementos y espacios que pueden ser peligrosos.

Es posible reducir las posibilidades de accidentes en casa, por medio de acciones de prevención. Los invitamos al siguiente reto en familia.

Nuestro reto en familia:

Reforcemos la seguridad en espacios de la casa



Semana 1: Señalización

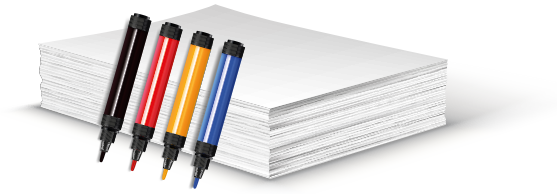
Día 1. Planeen y alisten las señales

a. Dibujen un plano de su casa. Dibujen allí puntos amarillos y rojos para indicar:

Un riesgo que no se puede evitar

Un riesgo que se puede corregir

b. En hojas recicladas, dibujen las siguientes señales en la cantidad que necesiten, según las señaladas en el plano.





Para mostrar que hay un riesgo que es difícil evitar.

Ejemplo: las escaleras



Para señalar algunos riesgos que podemos corregir.

Ejemplo: la ubicación de los cuchillos.

Día 2. Ubiquen las señales en las zonas de riesgo identificadas en el plano.

Escriban a continuación dónde ubicaron las señales creadas.



Zonas de riesgo identificadas	¿Qué símbolo ubicaron?  	¿Qué hacen al ver la señal?

Semana 2: Elaboración de normas y compromisos

Entre todos, construyan un "Diario de la prevención de accidentes de la familia _____". Allí escribirán normas y compromisos para prevenir accidentes en casa.

¡Sean creativos! Pueden hacer su diario en un cuaderno viejo, cartulinas recortadas como fichas, hojas recicladas. Dibujen, pongan fotos de las señalizaciones, usen marcadores, recortes, ..

Creen normas y compromisos, especialmente para el uso adecuado de objetos cortopunzantes y contundentes, que ayuden a prevenir accidentes. Observen ejemplos:

Mantener los objetos que cortan, como cuchillos, tijeras y bisturí, alejados de los niños.



Que los niños no manipulen objetos contundentes como el martillo.

Recoger juguetes y objetos del suelo, para evitar caídas.



Pedir ayuda a un adulto para conectar un cable al tomacorriente.

Ubicar los líquidos tóxicos bajo llave y en frascos marcados.



Al jugar, tener cuidado para no romper nada.

Asomarse a la ventana con precaución.



Subir y bajar las escaleras caminando, y siempre por la derecha.

Al tener dudas, preguntar a un adulto si algún objeto es peligroso o no.

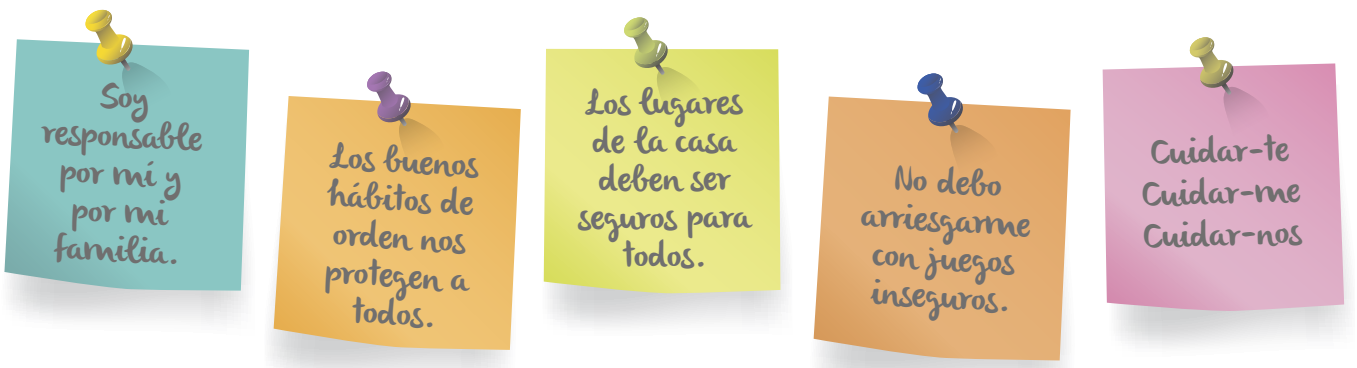


Desechar la loza que esté rota.

Que los niños no se acerquen a la estufa cuando esté encendida.



Agreguen también algunos principios:



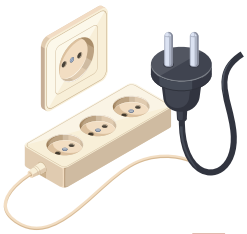
* También pueden dibujarlos y ubicarlos en lugares visibles de la casa.

Semana 3: Revisión de mejoras

Vuelvan a revisar espacios y elementos, además de los comportamientos de todos. Reconozcan si se superaron riesgos y si se lograron prevenir accidentes.



¿Las tomas de corriente y los aparatos eléctricos funcionan bien? ¿Hay enchufes sin cubrir, o cables sueltos?



Sí ☐ No ☐

¿Los productos de aseo y otros químicos se encuentran en un lugar seguro, y fuera del alcance de los niños?



Sí ☐ No ☐

¿Permanecemos descalzos, sin observar los riesgos por no tener protección en nuestros pies?



Sí ☐ No ☐

¿Los niños permanecen alejados de la cocina y de la zona de planchado?



Sí ☐ No ☐

¿Las terrazas, balcones y lugares que están en altura son seguros para todos? ¿Hay barandas y defensas en esos lugares?



Sí ☐ No ☐

¿Los elementos con filos y herramientas están guardados en un lugar seguro? ¿Se usan con supervisión de un adulto?



Sí ☐ No ☐

¿Los muebles, repisas y objetos en las paredes están sujetados con firmeza?



Sí ☐ No ☐

¿Generalmente el piso está libre de obstáculos y se puede circular libremente?



Sí ☐ No ☐

¿Los vidrios de puertas y ventanas están en buen estado o hay algunos rotos o vencidos?



Sí ☐ No ☐

¿Saltar sobre sillas, muebles y camas está permitido en la casa?



Sí ☐ No ☐

¿Jugamos en las escaleras?



Sí ☐ No ☐

Fuera de mi casa, en mi conjunto o en mi cuadra: ¿en qué lugares podríamos tener algún accidente?



Notas de seguimiento: reflexionemos a partir de las siguientes preguntas



• ¿Qué lugares nuevos descubrieron que puedan generar accidentes?	
• ¿Hay arreglos pendientes o adecuaciones necesarias en la casa para evitar accidentes?	
• ¿Qué ideas nuevas se les ocurrieron para evitar accidentes en casa?	
• ¿Qué hábitos de organización y limpieza han cambiado para evitar accidentes?	



¡Gracias al trabajo de toda la familia, su hogar es ahora un lugar más seguro!

Para más ideas:

1. Consulten el artículo "Cuidado con estos 5 accidentes más comunes en el hogar", de la fundación MAFRE. Lo pueden revisar en el siguiente enlace: https://www.mapfre.es/seguros/particulares/hogar/articulos/accidentes-mas-comunes-en-el-hogar.jsp
2. Escuchen y aprendan esta divertida canción y... ¡bailen! https://www.youtube.com/watch?v=XBHjo9mToVQ

Compartan lo que hicieron en familia

Al regresar a clase, muestren el diario familiar con el docente y compañeros de clase.

Juguemos en familia:

Paseo por la casa en 23 pasos



¿Qué necesitan?

- Un tablero de juego (23 pasos)
- Cinco (5) tablas de *Prevención de accidentes en el hogar*. Deben escoger solo una tabla cada vez que vayan a jugar (Anexo 2).
- Un dado, seis fichas de parqués, tres lápices de colores: rojo, naranja y amarillo.

Participantes:

Entre dos y seis personas.

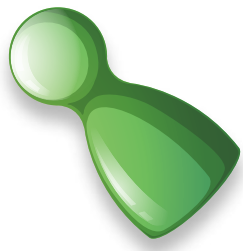


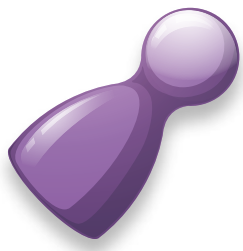
Instrucciones:

1. Cada uno de los participantes toma una ficha de parqués o un objeto pequeño que lo distinga.
2. Dispongan el turno que le corresponde a cada uno.
3. Quien inicia la partida lanza un dado y recorre la cantidad de puntos que le haya salido.
4. Al llegar al número correspondiente, el jugador toma una de las tablas de *Prevención de accidentes en el hogar.* Allí, identifica el espacio de la casa que le correspondió en el tablero y colorea las actividades de prevención que ese espacio necesita en su hogar.

   Opción: colorear con rojo, naranja o amarillo, según sea de nivel alto, medio o bajo en riesgo.
5. Siguen jugando hasta diligenciar por completo las cinco tablas.

17 = Baño	16 = Cocina	15 = Cuartos
18 = Patio		
19 = Alberca		
20 = Azotea		
21 = Otro sitio		
22 = Cuartos		
23 = Cocina		
Empieza ▶	1 = Cuartos	2 = Cocina









14 = Otro sitio

13 = Azotea

12 = Alberca

11 = Patio

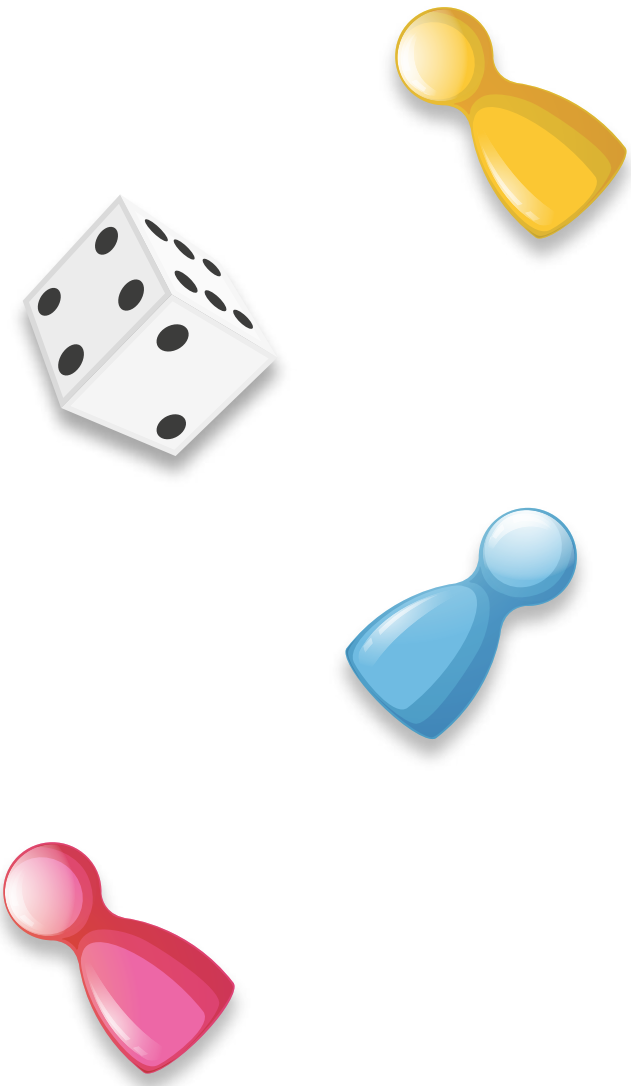
10 = Baño

9 = Cocina

8 = Cuartos

7 = Otro sitio

6 = Azotea



3 = Baño

4 = Patio

5 = Alberca



Tabla 1 de prevención de accidentes en el hogar

Actividades de prevención de accidentes	Lugares de la casa							
	Cuartos o habitaciones	Cocina	Baño	Patio	Escaleras	Azotea	Alberca o lavadero	Otro espacio: _____
Mantener los pisos libres de obstáculos.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar regueros de agua o líquidos en los pisos.	○	○	○	○	○	○	○	○
Colocar antideslizantes en sitios claves.	○	○	○	○	○	○	○	○
Tener pasamanos en sitios claves.	○	○	○	○	○	○	○	○
Proteger las ventanas, que están a menos de 1 metro del suelo, con barandillas, rejas o barrotes.	○	○	○	○	○	○	○	○
Disponer de un sistema de bloqueo que impida la apertura de puertas, balcones y ventanas.	○	○	○	○	○	○	○	○

Tabla 2 de prevención de accidentes en el hogar

Actividades de prevención de accidentes	Lugares de la casa							
	Cuartos o habitaciones	Cocina	Baño	Patio	Escaleras	Azotea	Alberca o lavadero	Otro espacio: _____
Fijar las estanterías firmemente a la pared.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar que los niños suban y jueguen sobre los muebles.	○	○	○	○	○	○	○	○
Guardar los medicamentos, productos de limpieza, insecticidas y combustibles en lugar seguro.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar almacenar en un mismo mueble alimentos y productos tóxicos.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar aspirar insecticidas o combustibles.	○	○	○	○	○	○	○	○

Tabla 3 de prevención de accidentes en el hogar

Actividades de prevención de accidentes	Lugares de la casa							
	Cuartos o habitaciones	Cocina	Baño	Patio	Escaleras	Azotea	Alberca o lavadero	Otro espacio: _____
Evitar el empleo de estufas, velas encendidas o braseros.	○	○	○	○	○	○	○	○
Mantener cerrada la llave del gas cuando no se utilice.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar que los niños o adultos mayores puedan ser afectados por el fuego, objetos calientes o líquidos que estén hirviendo.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar que niños pequeños ingresen o utilicen elementos que les pueda causar daño.	○	○	○	○	○	○	○	○

Tabla 4 de prevención de accidentes en el hogar

Actividades de prevención de accidentes	Lugares de la casa							
	Cuartos o habitaciones	Cocina	Baño	Patio	Escaleras	Azotea	Alberca o lavadero	Otro espacio: _____
Apagar planchas, estufas o aparatos eléctricos que estén encendidos.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar la manipulación indebida de tomacorrientes. Colocarles tapones de protección.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar el uso de cuchillos, licuadora o trituradora, sin supervisión de un adulto.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar el uso de cuchillas de afeitar, agujas de coser o tijeras, sin supervisión de un adulto.	○	○	○	○	○	○	○	○

Tabla 5 de prevención de accidentes

Actividades de prevención de accidentes	Lugares de la casa							
	Cuartos o habitaciones	Cocina	Baño	Patio	Escaleras	Azotea	Alberca o lavadero	Otro espacio: _____
Colocar las herramientas en cajones, con las puntas o elementos cortantes hacia dentro.	○	○	○	○	○	○	○	○
Revisar y eliminar platos y vasos rotos.	○	○	○	○	○	○	○	○
Evitar colocar materas colgantes.	○	○	○	○	○	○	○	○



Guía

15

El juego como rutina saludable en casa

Objetivo familiar:
Practicar variedad de actividad física en casa, planeada según los acuerdos y participación de toda la familia.

El juego como rutina saludable en casa

Los juegos, sobre todo aquellos que implican movimiento, ayudan a desarrollar capacidades como la flexibilidad, fuerza y resistencia.

Relacionemos:

¿Qué parte usamos para juegos físicos?

Recuerden el nombre de juegos que requieren de movimiento. Escriban sus nombres en las partes del cuerpo que más utilizan para practicarlos (el mismo juego pueden escribirlo en varias partes del dibujo, si es necesario).



¿Conocen juegos para compartir en familia? Es el momento de practicar y movernos. Invitados a este reto familiar.

Retos en familia:

Hagamos pausas y activemos nuestro cuerpo



Podemos jugar y divertirnos en familia. Además de propiciar espacios de unión familiar, fortalecerán los músculos y la capacidad física.

Algunas ideas también las pueden tomar de las propuestas que se presentan a continuación.

1. Planeemos jornadas de juego y música en casa

Para planear, es necesario recordar y acordar: en el siguiente cuadro, escriban los nombres de los juegos que les gustaría compartir en familia, y que se puedan desarrollar en espacios de la casa.

Planeen los días para un mes de actividad física.

Juegos	Día que podrían realizarlo	Hora	Materiales que se necesitan	Persona que liderará	Cambios o imprevistos

Tengan en cuenta:

- Aunque habrá un líder, también puede contar con la colaboración de otra persona de la familia.
- Si llegado el día no se pudo realizar el juego, replanteen día y hora. También es posible cambiar el juego o los materiales. Escriban estos ajustes en la última columna del cuadro.
- Realizado el plan, ubíquenlo en un lugar visible para toda la familia. Cada persona deberá recordar cuál actividad organizará, el día y hora en que la hará.

2. ¡A levantarnos de la silla y jugar en casa!

Les proponemos algunos juegos para incluir en el plan familiar. Pero, antes de ellos, algunas rutinas de calentamiento.

a. Lo pueden hacer mediante la dinámica "Simón dice...". Esta la puede dirigir uno de los hijos; por ejemplo:
   - "Simón dice que marchen sin desplazarse".
   - "Simón dice que flexionen el cuello hacia la izquierda".

b. Otras actividades de calentamiento las encuentran en la guía para familias denominada "Nos ejercitamos y jugamos en casa".

El **calentamiento** prepara para la actividad física. Se realizan movimientos, entre 5 y 10 minutos, con o sin desplazamiento. Se mejora la movilidad y previene de alteraciones musculares o articulares que puedan causar calambres, esguinces, desgarros y torceduras.



Juego 1. Bolita uñita

También conocido como canicas, este juego busca ganar todas las canicas de los competidores.

¿Qué se necesita?

- Canicas o bolitas de vidrio, pequeñas piedras o tapas



Instrucciones

1) Si es terreno descubierto, entre todos abren un agujero en el suelo; si no, demarcan puntos en el piso. A una distancia aproximada de metro y medio, trazan una raya.
2) Cada jugador, a su turno, lanza sobre la raya.
3) El que más cerca caiga de la raya, tiene la oportunidad de hacer el tiro inicial hacia el agujero o punto marcado.
4) Quien logre introducir la bola en el orificio (o llegar al punto demarcado), continúa lanzando. Entonces, apunta hacia las canicas, piedras o tapas de los otros jugadores. Si golpea alguna, se la gana.
5) Continúan los turnos de los otros jugadores.
6) Gana quien más bolas, piedras o tapas haya recogido.

Juego 2. Mimos con varias velocidades

1) Una persona de la familia inicia: debe hacer algún tipo de actividad física, como saltar, bailar, imitar que corre o monta bicicleta, hace algún ejercicio, etc.
2) Las otras personas deben seguir el movimiento con la misma velocidad y forma de hacerlo.

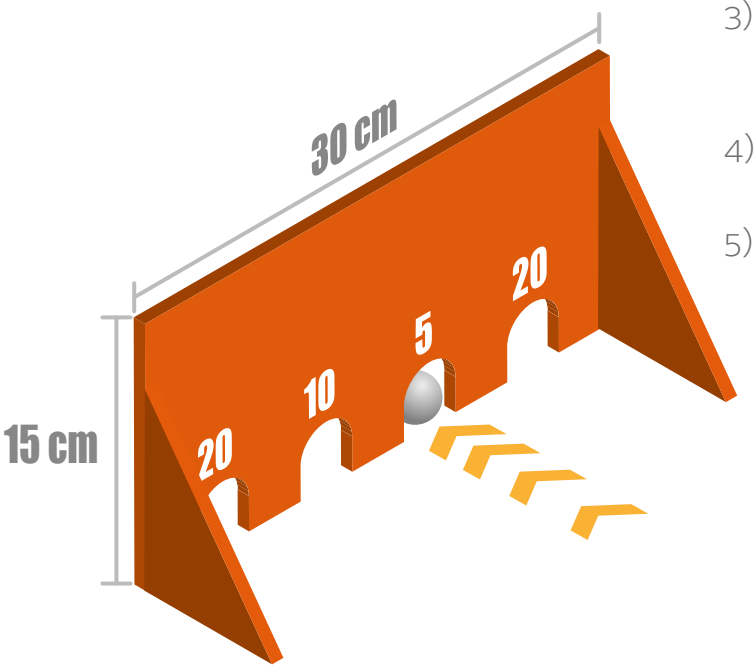
   * La idea es cambiar posturas y velocidades, para hacer el juego más divertido, y con el fin de confundir a las otras personas.
3) Luego de cinco minutos, cambian de roles y pasa a dirigir otra persona.



Juego 3. Cucunubá

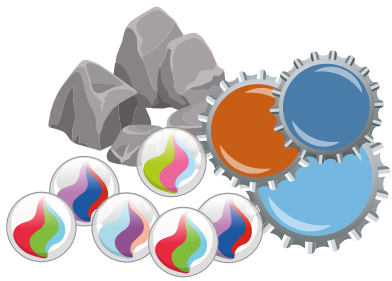
¿Qué se necesita?

- Canicas, pequeñas piedras, tapas o pelotas.
- Tablero fabricado con cartón, con agujeros y puntuación.



Instrucciones

1) Elaboren el tablero, que se abra en forma de ángulo para permitir el paso de las bolas lanzadas por el jugador.
2) Busquen un espacio plano, sin obstáculos y ubiquen el tablero.
3) Cada jugador lanza la pelota, piedra o tapa, a determinada distancia, contra el tablero.
4) Siguen compitiendo y anotando los puntajes obtenidos.
5) El ganador será el jugador con mayor puntaje.



Juego 4. Salto de lazo o cuerda

¿Qué se necesita?

- Lazo o cuerda. La pueden hacer reciclada, con bolsas de plástico que tengan en casa. Para ello:
  1) Corten las bolsas de plástico en tiras del mismo ancho (entre 10 y 15 cm, dependiendo del grosor que deseen).
  2) Unan las tiras unas a otras, por medio de un nudo, dando forma a seis cuerdas de 3 metros, aproximadamente (según el largo que quieran para sus lazos).
  3) Elaboren dos trenzas; así tendrán dos lazos que pueden usar aparte o unidas entre sí.
  4) Hagan un nudo en cada extremo. Pongan cinta aislante en los nudos, para poder coger la cuerda y saltar.

Instrucciones para jugar

1) Según lo determinen, el juego consiste en saltar la cuerda, soga o lazo, de manera individual o grupal.
2) Deben seguir las reglas básicas:
   - No pisar la cuerda o tocarla con los pies o piernas mientras se salta.
   - Saltar continuamente; si se interrumpe, pierde.
   - Gana quien realice mayor cantidad de saltos.
   - Pierde quien toca la cuerda o quien se detenga.



* Acompañen el juego con rondas o canciones que lleven el ritmo del salto.



Juego 5. Me muevo, imito y me expreso

Instrucciones para jugar

1) Organizados en círculo, el juego consiste en lanzar la pelota a otro integrante de la familia, sin dejarla caer. La pelota debe estar siempre en movimiento y solo es posible tocarla con las manos.
   - Quien deje caer la pelota pasará al centro del círculo y debe representar con mímica a un animal o un programa, canción o película favorita (según lo pidan los participantes).
   - Los demás deben adivinar lo que está interpretando la persona del centro.
2) Continúan hasta que todos participen.



Juego 6. La gallinita ciega

Instrucciones para jugar

1) Busquen un espacio libre o muevan los muebles para evitar accidentes.
2) Elijan a una persona que sea la gallinita ciega. A esta persona le vendarán los ojos con una bufanda, pañoleta, pañuelo o cualquier elemento que funcione para este fin.
3) El resto de la familia se ubica alrededor de la gallinita ciega, mientras esta da tres vueltas sobre sí misma antes de buscar a los demás.
4) El reto de la gallinita es atrapar a alguno de los miembros de la familia, quienes pueden moverse, pero sin alejarse del espacio definido.
5) Cuando la gallinita ciega logre atrapar a alguien de la familia, tendrá que adivinar quién es. Después se cambian los papeles.

3. Creemos pequeños trabajos musicales en familia

Pueden hacer música por medio de secuencias de cuatro golpes, dando sensación de continuidad.

a. Enumeren de 1 a 4 a cada uno de los miembros de la familia (no importa si se repite el número por ser menos personas).

Cada persona realiza la acción que le corresponda:

Persona 1:	**Persona 2:**	**Persona 3:**	**Persona 4:**
Con la palma de la mano realiza un pequeño golpe en el pecho. 	Realiza un chasquido con los dedos. 	Da una palmada. 	Realiza un zapateo con los pies. 

b. Ahora, en el orden de la numeración que tiene cada miembro de la familia, realizan las siguientes secuencias:



Secuencia 1	Secuencia 2	Secuencia 3	Secuencia 4
Cada persona realizará la secuencia de los cuatro sonidos de arriba; enseguida, sin detenerse, continúa la persona con el número 2; luego la persona del número 3 y finaliza la que tiene el número 4. Deben respetar los turnos e intentar que la secuencia mantenga el mismo espacio de tiempo en los cuatro.	Se variará la secuencia: Se deberá eliminar el golpe número 2 (chasquido de dedos) y se remplazará por un silencio. Se realizará la ronda de golpes, y silencio intermedio, siguiendo el orden de la numeración de las personas.	Esta vez se varía eliminando los golpes 2 y 4; cada uno se remplazará por silencios. Se realizará la ronda de golpes, y silencios intermedios, siguiendo el orden de la numeración de las personas.	En esta secuencia, cada persona remplaza los sonidos personalizados escogiendo un objeto para que produzca el sonido; por ejemplo, el golpe en el pecho lo puede reemplazar con la palma golpeando una mesa.

c. Ensayen varias veces, y cambien las velocidades.



Seguimiento a las actividades de una semana

Al final de la semana, marquen con una X cuál fue el resultado del plan, para que, entre todos, hagan los ajustes de la siguiente semana.

		No lograron realizar ningún tipo de juego o actividad física.	Para mejorar haremos estos cambios:
		Hubo participación, pero no se pudo realizar sino una o dos veces a la semana.	
		Logramos divertirnos, jugar y realizar actividad física en familia todos los días.	



* Recuerden grabar las actividades practicadas; pueden usar filtros de alguna App favorita. Envíen a sus docentes junto con el plan hecho en familia.

Movernos nos lleva lejos:

Nuestra imaginación en juego

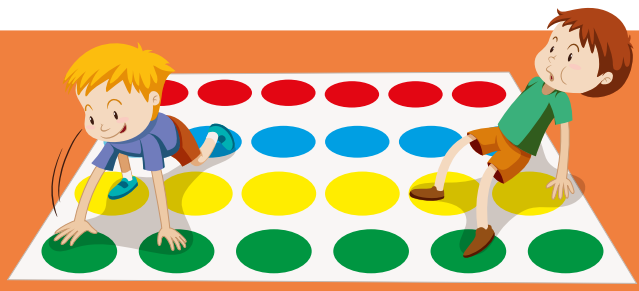


1. Ideas que van y vienen

Entre todos, realicen movimientos con algunas de las partes del cuerpo. Para ello, todos pueden brindar muchas ideas. Algunos ejemplos:

- **Con las piernas...** saltamos para tocar el cielo.
- **Con las manos...** aplaudimos nuestros logros.
- **Con los pies...** pisamos el suelo en la mañana.
- **Con la nariz...** inhalamos para ser como globos.
- **Con los brazos...** nos estiramos hasta parecer aves.
- **Con el cuello...** giramos a la izquierda y a la derecha para ver el mundo de otra forma.
- **Con las rodillas...** nos agachamos y hacemos como ranas.
- **Con la boca...** abrimos y cerramos para comer alimentos invisibles.
- **Con el tronco...** giramos y giramos hasta marear.
- **Con los ojos...**

2. Twister y diversión



Construyan un twister con papel periódico y marcadores o lápices de colores rojo, azul, verde y azul.

1) Ubiquen su twister en una superficie plana.
2) Elijan a una persona para ser el árbitro.
3) Sin zapatos, dos de los participantes se ubican en extremos opuestos. Primero, deben poner un pie en el círculo amarillo más cercano y el otro en el círculo azul más cercano.
4) El árbitro dice el color y la parte del cuerpo (mano o pie) que debe ponerse en él.
   - Los jugadores deben moverse hacia un círculo vacío con ese color y poner la parte que haya dicho el árbitro.
   - Si la parte del cuerpo mencionada ya está en un círculo de ese color, debe moverse a otro, también de ese color.
   - Cada círculo puede ocuparse únicamente por una persona.
   - Las manos y los pies solo pueden levantarse una vez que el árbitro pida el cambio, o para dejar pasar al jugador que está en movimiento.
5) Pierde el jugador que se caiga o que toque las partes blancas.



Guía

16

Comportamientos y riesgos en la vía

Objetivo familiar:
Fortalecer y aplicar adecuados comportamientos viales en diferentes medios de transporte usados por los integrantes de la familia.

Comportamientos y riesgos en la vía

Las lesiones por siniestros en la vía son la principal causa de muerte en niños, niñas y adolescentes de 5 a 14 años y jóvenes de 15 a 29 años. Las principales razones obedecen al exceso de velocidad y al incumplimiento de las normas de tránsito.

Exploración en familia:

Descubran riesgos para actores viales

En familia, realicen estas dos actividades y descubran comportamientos en la vía:

a. Para cada usuario en la vía, califiquen los niveles de riesgo de los comportamientos inadecuados señalados en las columnas de **color azul**.

Tengan en cuenta: 1 es el nivel de riesgo más bajo y 5 el nivel de riesgo más alto.

b. Enseguida, en las columnas de **color verde** respondan a la pregunta: ¿Han cometido esta imprudencia? Expliquen las razones.



Recordemos:

Un siniestro de tránsito es un hecho que produce un daño en personas o cosas, como consecuencia de la circulación. Siempre es evitable y es perjudicial a más de una persona; es decir, tiene consecuencias sociales.

Para los biciusuarios o ciclistas

Biciusuario o ciclista	Nivel de riesgo					¿Han cometido estas imprudencias?		Expliquen la razón
	1	2	3	4	5	Sí	No	
Transitar por andenes, aceras, puentes o lugares de uso exclusivo para el tránsito de peatones.								
Transitar sin los reflectivos requeridos, durante las 6 p.m. y las 6 a.m.								
Transitar por vías de alta velocidad o restringidas.								
Transitar sin casco.								
Realizar maniobras peligrosas.								
Conducir en contravía.								



Para los peatones

Peatón	Nivel de riesgo					¿Han cometido estas imprudencias?		Expliquen la razón
	1	2	3	4	5	Sí	No	
Hablar por celular mientras camina.								
Cruzar la calle o avenida por un sitio indebido.								
Subir o bajar las escaleras por la izquierda.								
Caminar por la ciclorruta.								
Esperar el cambio de semáforo sobre la ciclorruta.								
Tomar o dejar el transporte público en lugares distintos a los paraderos.								

Para motociclistas

Motociclista	Nivel de riesgo					¿Han cometido estas imprudencias?		Expliquen la razón
	1	2	3	4	5	Sí	No	
Hablar por celular mientras conduce.								
Estacionar la moto en lugares no permitidos (andenes, calles, parques, entre otros).								
Conducir a una velocidad superior a la permitida.								
Conducir sobre los andenes, ciclorrutas o bicicarriles.								
Pasarse un semáforo cuando está en luz roja.								
No respetar el paso peatonal.								
Conducir en contravía.								

Para pasajeros de transporte público

Pasajero de transporte público	Nivel de riesgo					¿Han cometido estas imprudencias?		Expliquen la razón
	1	2	3	4	5	Sí	No	
Subir los pies en sillas o barandas de los buses.								
Sentarse en el piso del bus.								
Ubicarse en las puertas, cuando se puede circular hacia el interior.								
Arrojar basura, en vez de llevarla para depositarla en lugar adecuado.								
Llevar la maleta en la espalda, en vez de llevarla adelante para no incomodar a los demás.								
Ingresar al sistema público de transporte sin pagar.								

¿Qué hacer para mejorar las conductas anteriores?
Los invitamos a los siguientes retos familiares.

Reto familiar:

Percibir riesgos y cambiar comportamientos en el entorno

Durante cuatro semanas, organicen acciones que les permita protegerse en las vías como peatones, biciusuarios y pasajeros de transporte público.

Semana 1. Campañas para mejorar comportamientos en la vía

- Con base en las tablas anteriores, escojan mínimo 3 de los comportamientos erróneos o imprudencias para cambiar en familia.

  Elaboren campañas o mensajes de concientización para que no se vuelvan a cometer las acciones identificadas.

Ejemplos:

1) En papel periódico, o el que tengan para reciclar, dibujen una bicicleta. Alrededor, dibujen los elementos de protección que deben tener en cuenta para un uso seguro.
2) Amplíen con otras imágenes, en recortes de papel con:
   - Otros actores viales diferentes al biciusuario.
   - Elementos, factores o situaciones presentes en la vía, que podrían ser factor de riesgo para el biciusuario.
3) Luego, ubiquen alrededor o en las orillas o marcos del papel.



- Ubiquen en algún lugar visible para recordar diariamente. La campaña debe tener seguimiento para observar cambios de comportamiento.
- También pueden realizar memes o afiches.

* Tomen fotos de sus piezas comunicativas.



Semana 2. Recorridos por las ciclorrutas del barrio o del colegio

1) Los invitamos a realizar un recorrido por las ciclorrutas de sus barrios. Durante el recorrido, respeten las normas y buenos comportamientos; algunos aparecen en las tablas de seguimiento más adelante.

   * Recuerden portar todos los elementos de seguridad.

2) Tomen fotos de los lugares en los que no se hace buen uso de las ciclorrutas.

   Ejemplos: invasión del espacio público por vendedores, vehículos estacionados u objetos mal ubicados...

3) Tomen fotos también de espacios en los que es visible el deterioro de la infraestructura (huecos, mala señalización o iluminación insuficiente...).

4) Guarden las fotos para llevarlas como evidencias al comité de movilidad escolar del colegio; desde ahí se llevará esta información a las autoridades para que tomen los correctivos pertinentes.

Semana 3. Salida por espacios públicos

1) Realicen una salida a un espacio público de la ciudad, como parques, plazoletas o jardines que sean frecuentados a pie, o donde se deba caminar para reconocerlo.
2) Durante la salida, hagan de reporteros y realicen una reseña del lugar visitado.
3) En el escrito deben indicar los datos necesarios para llegar, las formas o medio de transporte en el cual se deben movilizar, tiempo empleado en los desplazamientos, comentarios del espacio público y sobre el uso por parte de los visitantes.
4) Compartan sus relatos con sus compañeros y docente.



Caminar es un medio de transporte ecológico y saludable, además económico.

Semana 4. Experiencias de viaje

Identifiquen ventajas y desventajas de sus opciones de movilidad.

1) Seleccionen por lo menos dos medios de transporte para realizar recorridos de experiencia familiar:

___Caminar

___Bicicleta

___Moto

___Transporte público

___Automóvil particular

Otro: _____



2) Planeen los viajes en diferentes momentos o días. Cada vez, describan brevemente, o usen imágenes, para expresar cómo fue su experiencia de viaje:

Experiencia de viaje 1. Medio de transporte: _____

Lugares que vieron	Tiempo empleado	Sensación vivida			Personas con las que se comunicaron	Situaciones particulares que presenciaron	Estados de ánimo	
		Tranquilidad	Estrés	Otra:			Antes del viaje	Después del viaje

Experiencia de viaje 2. Medio de transporte: _____

Lugares que vieron	Tiempo empleado	Sensación vivida			Personas con las que se comunicaron	Situaciones particulares que presenciaron	Estados de ánimo	
		Tranquilidad	Estrés	Otra:			Antes del viaje	Después del viaje

Seguimiento al cambio de comportamientos al desplazarse en el espacio vial

Diariamente verifiquen el cumplimiento de los puntos del listado. Es decir, si alguno sale de casa y usa alguno de los medios de desplazamiento, debe evaluar su práctica de movilidad.



* Cada miembro de la familia marca un punto de un color diferente en el día que va cumpliendo la buena práctica de movilidad.

Como peatón	Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
Prestar atención al cruzar las vías.																												
Usar los andenes y puentes peatonales.																												
No caminar sobre la ciclorruta, ni esperar el transporte público en ella.																												
Cruzar la calle por la cebra o pasos peatonales.																												
No usar celular mientras camina.																												
Tomar y dejar el transporte público en paraderos autorizados.																												

Como motociclista	Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
No hablar por celular mientras conduce.																												
Estacionar la moto en lugares permitidos.																												
Conducir a una velocidad inferior o igual a la permitida.																												
Respetar el semáforo.																												
Respetar el paso peatonal.																												

Como usuario de transporte público	Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
Esperar el transporte en paraderos y ubicados sobre el andén.																												
Permitir que las personas bajen del bus primero y luego sí ingresar.																												
No sentarse en el piso, para no incomodar, ni dificultar el paso de los demás usuarios.																												
Respetar las sillas asignadas a la población con situación especial y ceder el puesto a personas con movilidad reducida, en condición de discapacidad, mujeres en embarazo, adultos mayores, personas con niños en brazos.																												
Despejar las zonas destinadas para las personas en sillas de ruedas o coches.																												
Hacer uso adecuado de la maleta: adelante para no incomodar a los demás.																												
Ingresar a sistema público de transporte pagando la tarifa establecida.																												



Como biciusuario	Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
Revisar el estado de frenos, pedales, manubrio, etc.																												
Usar elementos de protección.																												
Conservar la derecha al manejar.																												
Andar por las ciclorrutas; en caso de no haber, circular por la vía cerca al andén.																												
No realizar maniobras peligrosas.																												
Parquear en los espacios destinados para ello.																												
Cuando se transita en grupo, hacerlo en fila.																												
Al llegar a cruces y esquinas, observar a ambos lados antes de continuar el camino.																												



Recuerden que el compromiso es asumir cambios comportamentales para evitar siniestros viales como peatón o biciusuario:

Revisen las respuestas y analicen si hubo un cambio o no desde que realizaron la encuesta de exploración (actividad inicial).

Concurso y aprendizaje:

Nuestra percepción del riesgo



En familia, realicen un concurso de preguntas y respuestas sobre riesgos en la vía.

¿Qué necesitan?

- Cuestionario
- Un pito o silbato



Procedimiento

1. Uno de los participantes será el juez y los demás miembros de la familia serán los concursantes.
2. Cada equipo se pondrá un nombre relacionado con lo trabajado en esta guía (ejemplo: peatones y ciclistas).
3. Cuando el juez enuncie la pregunta, los concursantes deben intentar alcanzar el silbato, que ubicarán en un espacio sin obstáculos para llegar a él.
    - El equipo que lo logre primero, tendrá la oportunidad de responder.
4. Si responden correctamente, ganarán un punto; de lo contrario, le darán la oportunidad al otro equipo de responder.
    - Si ningún equipo responde, se les dará 30 segundos para que piensen nuevamente la respuesta y el equipo que levante la mano podrá responder.
    - Si terminado el tiempo nadie responde correctamente, el punto se perderá y el juez dará la respuesta.
5. El juez llevará el puntaje en una hoja o tablero visible para todos los concursantes.
6. El que obtenga mayor cantidad de puntos gana el concurso.

Preguntas del concurso

¿Cuál es el actor más vulnerable en la vía?

El peatón.

¿Cuáles son las edades consideradas de mayor riesgo en caso de siniestro vial?

Menores de 9 años y mayores de 80 años.

¿Cuáles son elementos de seguridad que debe tener la bicicleta?

Neumáticos y frenos en buen estado, luces.

¿Cuáles son los pasos seguros para el peatón?

Andenes y esquinas.

¿Cuál es la velocidad máxima permitida en zonas escolares y residenciales?

Hasta 30 kilómetros por hora.

¿Qué color de luz se debe utilizar adelante y atrás de la bicicleta?

Blanca adelante, roja atrás.

¿Cuáles serían dos comportamientos que no deben tener los peatones al cruzar la calle?

Correr y no mirar hacia los dos lados.

Digan tres acciones que indiquen cómo estar seguro en la vía.

Ver, cuidarse, estar atentos, atender las normas.

Un usuario de bicicleta revisa un mensaje de texto en un celular. ¿Qué podría ocurrir en esos segundos?

Un accidente.

¿Cuáles son los elementos básicos de seguridad que debe tener un ciclista?

Casco abrochado y chaleco reflectivo.

¿Cuántos pasajeros debería tener una bicicleta?

Cero (0), únicamente el conductor. Sin embargo, para trayectos cortos donde se lleve menor de edad, debe llevar silla adicional, homologada según la edad.

¿Cómo debería transitar un ciclista correctamente? Mencione mínimo 3 recomendaciones.

En el mismo sentido de los vehículos, en línea recta sobre la calzada, con las manos en el manubrio, siempre por la derecha, mirar hacia atrás en caso de giro, prestar atención, hacer señales con los brazos y tener kit de reparación.

Nombren un elemento que puede distraer a un peatón en la vía.

Uso de celular, audífonos.

¿Qué debe tener en cuenta un biciusuario para evitar siniestros viales?

Velocidad, conducir por la derecha, usar la ciclorruta.

¿Cuáles serían dos importantes recomendaciones para el peatón?

Cruzar sobre pasos señalizados o demarcados, no detenerse al cruzar, evitar caminar sobre la vía.

¿Qué es lo primero que se debe tener en cuenta al subirse a una bicicleta?

Revisar que esté adecuada, conocer las normas y comportamientos en la vía.

¿La bicicleta es un medio de transporte? ¿Sí o no? ¿Por qué?

Sí, por qué sirve como medio de desplazamiento.

¿Respetar y cumplir la ley es respetar la vida del otro?

Sí.

¿A la entrada del bus, quién tiene prioridad: quien baja o quien va a subir?

Primero se debe permitir bajar y luego sí subir al vehículo.

¿En qué color del semáforo vehicular debe pasar el peatón?

Rojo.



Guía

17

Descubramos espacios seguros en la vía

Objetivo familiar:
Fortalecer y aplicar adecuados comportamientos viales en diferentes medios de transporte usados por los integrantes de la familia.

Descubramos espacios seguros en la vía

En las vías, cuando hacemos recorridos desde las casas, encontramos espacios o lugares que nos generan sensaciones de inseguridad o riesgo. Identificarlos, ayuda a tener mayor cuidado.

Exploremos:

Ubicación de espacios seguros e inseguros en nuestro entorno



Al azar, cada miembro de la familia selecciona una o dos de las siguientes tarjetas, y da respuesta. Los demás pueden complementar, si así lo consideran pertinente y escriben en los espacios.

Mencionen los espacios, actividades o lugares, cercanos a la casa, que frecuentan a diario.



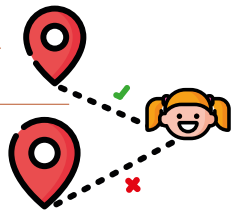
Escriban cuál es el mayor riesgo en las vías de su entorno cercano. Imaginen una posible solución para evitarlo o para resolverlo.



Cuéntenle a su familia cuál es la ruta más segura que tomarían para ir de la casa al colegio. Mencionen lugares que en el camino generan tranquilidad.



Recuerden por lo menos un camino seguro en su entorno cercano.



Mencionen cuáles son los lugares seguros e inseguros del barrio, para prevenir riesgos en este entorno cercano.



Elaboren un compromiso que deberán firmar todos en donde se comprometan a cuidarse y recordar el valor de la vida cuando estén en la calle.



Es importante disfrutar de más espacios y desplazamientos seguros. El reto ahora será crear nuevos recorridos que permitan hacerlo.

Reto familiar:

Diseñen recorridos seguros

1. **Hagamos reconocimiento del entorno**

   Elaboren un mapa o plano del barrio o sector donde se encuentran.

   a. Ubiquen en su mapa:

   - Calles principales, vías aledañas o troncales cercanas.
   - Tiendas, supermercados, centros comerciales, portales, estaciones de Transmilenio, CAI, colegios, parques, iglesia, bibliotecas, centro de salud y otros puntos de referencia.
   - Puentes peatonales.
   - Ciclorrutas.

b. Marquen puntos críticos donde generalmente se presentan siniestros viales o situaciones de riesgo permanente:

- Con **color rojo** donde se presentan o han visto que ocurren accidentes a los peatones.
- Con **color azul** donde se presentan o han visto accidentes a los usuarios de bicicletas.

c. Posteriormente, dibujen símbolos en el plano, según como se sientan en cada espacio:



Se sienten seguros y tranquilos al desplazarse por estos espacios o calles.



Se sienten en peligro al desplazarse por estos lugares o calles.

Pueden apoyarse en Google Maps o Google Street View.



2. Diseñemos un recorrido planeado

a. Realicen un listado sobre las recomendaciones que se deben tener en cuenta en cada uno de los lugares marcados con **rojo**:

Recomendaciones para peatones:

Recomendaciones para ciclistas:

b. En las siguientes tablas, planeen recorridos familiares por los espacios seguros e inseguros, los cuales servirán para aprender a desplazarse por ellos y a tomar precauciones viales.

Primer recorrido

Preguntas para definir nuestros recorridos seguros	Recorrido según tipo de usuario	
	Peatón	Biciusuario
De dónde a dónde van (punto de origen – punto de destino)		
Nombren lugares de referencia que deben pasar para hacer el recorrido.		
Probables peligros que encontrarán con este recorrido.		
Espacios que usarán para que el desplazamiento sea seguro (andenes, ciclorrutas, pasos peatonales, semáforos, puentes peatonales,...).		
¿Cuánto tiempo tomará el recorrido?		
Identifiquen personas o lugares cercanos donde podrían ayudarles en caso de riesgo.		
Qué deben tener en cuenta, según la hora y el clima en las que realizarán el recorrido.		

Luego del recorrido: escriban cómo se sintieron y cómo evitaron riesgos viales.

Segundo recorrido

Preguntas para definir nuestros recorridos seguros	Recorrido según tipo de usuario	
	Peatón	Biciusuario
De dónde a dónde van (punto de origen – punto de destino)		
Nombren lugares de referencia que deben pasar para hacer el recorrido.		
Probables peligros que encontrarán con este recorrido.		
Espacios que usarán para que el desplazamiento sea seguro (andenes, ciclorrutas, pasos peatonales, semáforos, puentes peatonales,...).		
¿Cuánto tiempo tomará el recorrido?		
Identifiquen personas o lugares cercanos donde podrían ayudarles en caso de riesgo.		
Qué deben tener en cuenta, según la hora y el clima en las que realizarán el recorrido.		

Luego del recorrido: escriban cómo se sintieron y cómo evitaron riesgos viales.

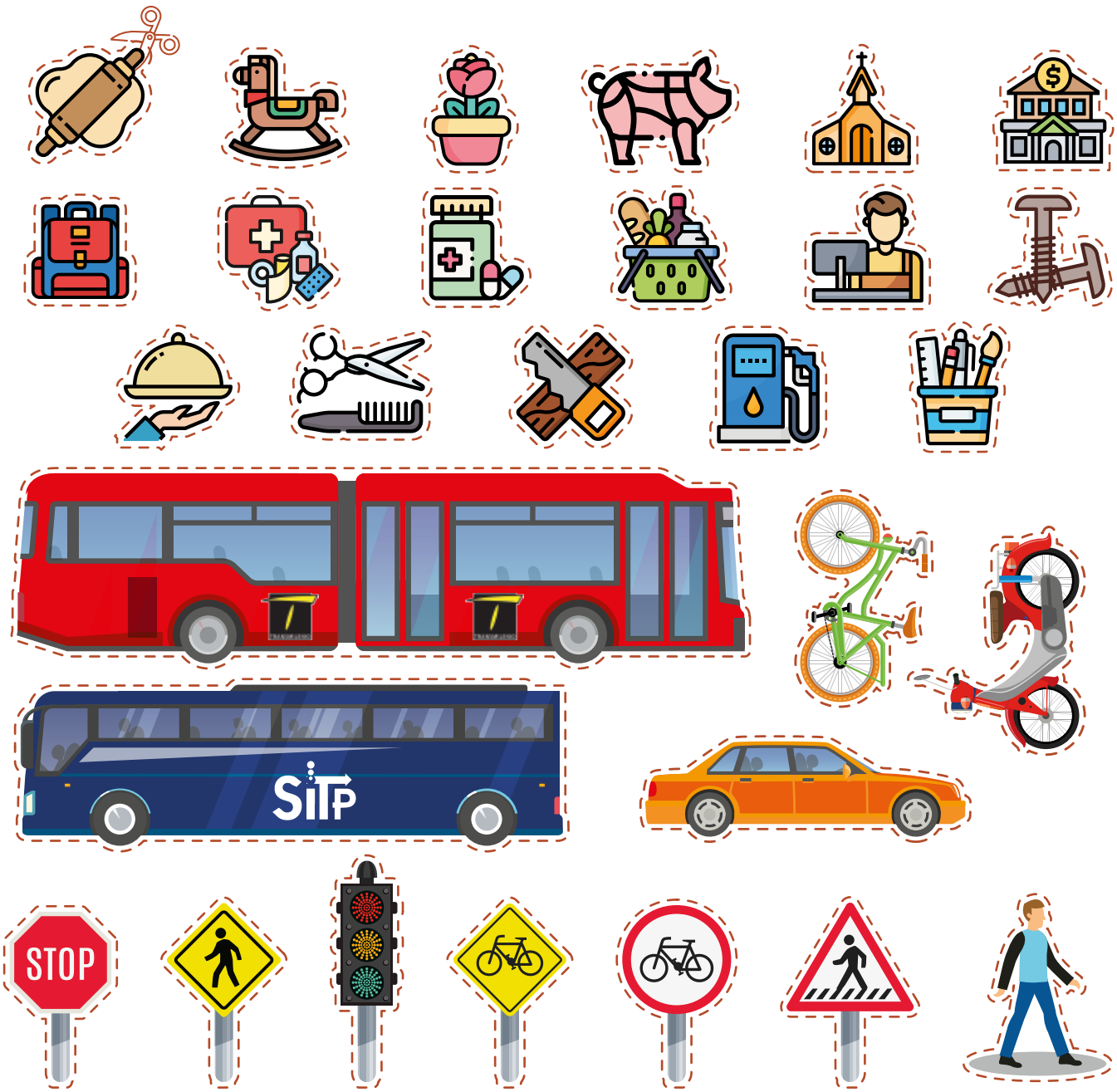


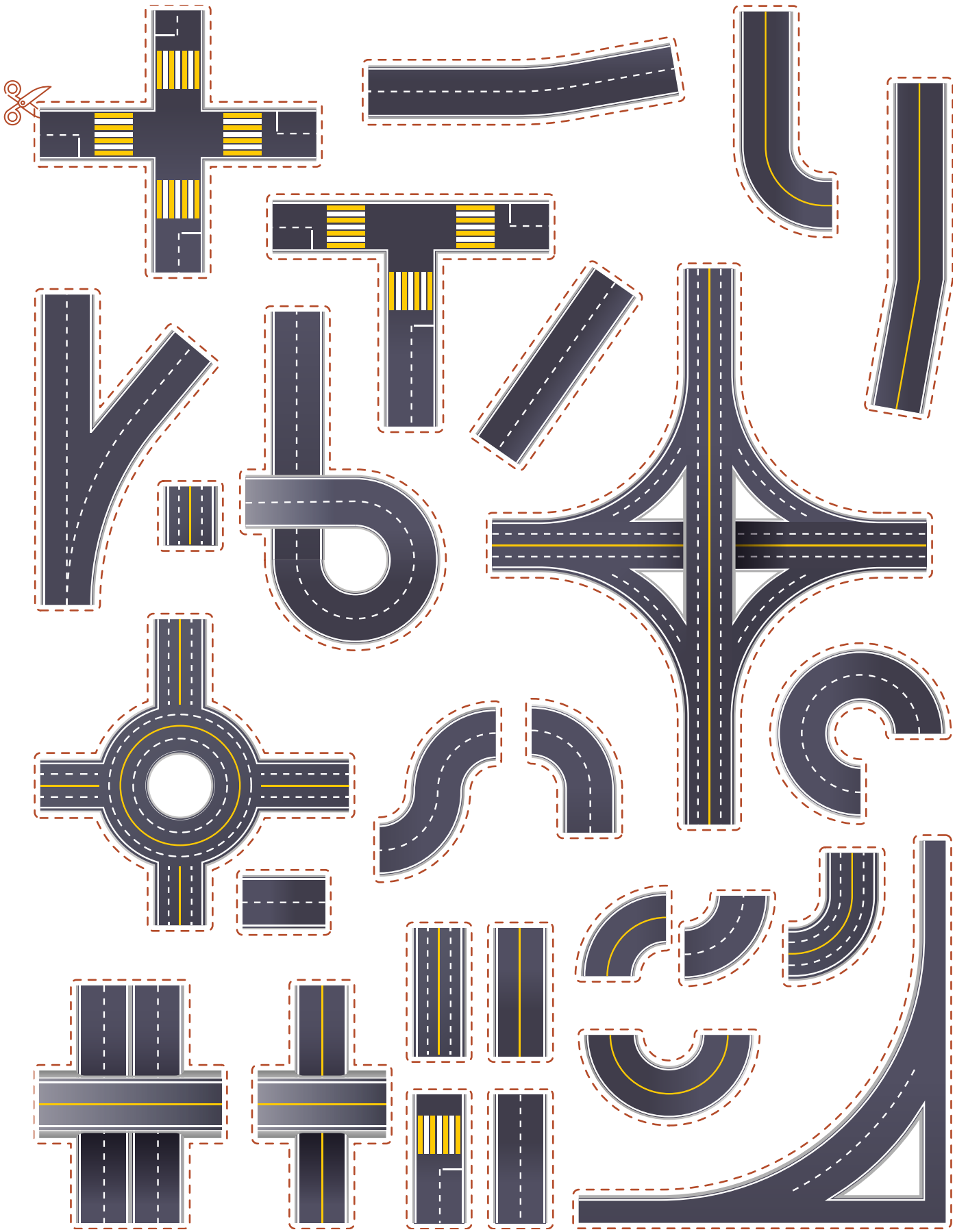
¡Atención! Tomen fotos para mostrar el uso de espacios seguros en sus recorridos cotidianos. Compartan con su docente y compañeros.

Juego de ubicación espacial:

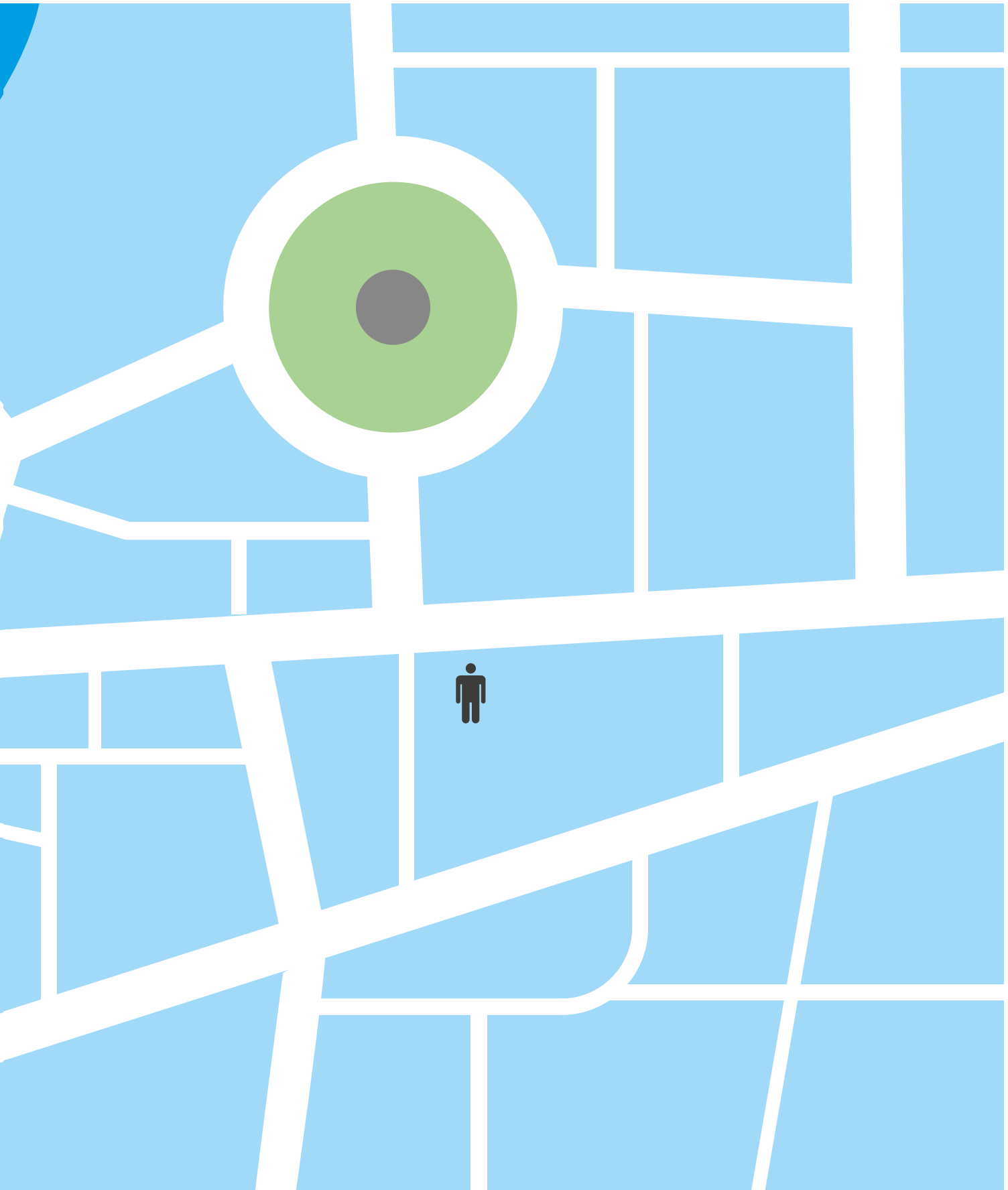
Cada uno en su lugar, construye su ciudad

- Entre todos, jueguen a ubicar los símbolos en el plano, para que sean recorridos seguros.









Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No. 66 - 63
Teléfono: (57+1) 324 1000
Bogotá, D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co

@Educacionbogota

Educacionbogota

@Educacionbogota

@educacion_bogota