

# Salud en tus Manos

## Guía de Actividades

para prevenir la COVID-19  
en las escuelas



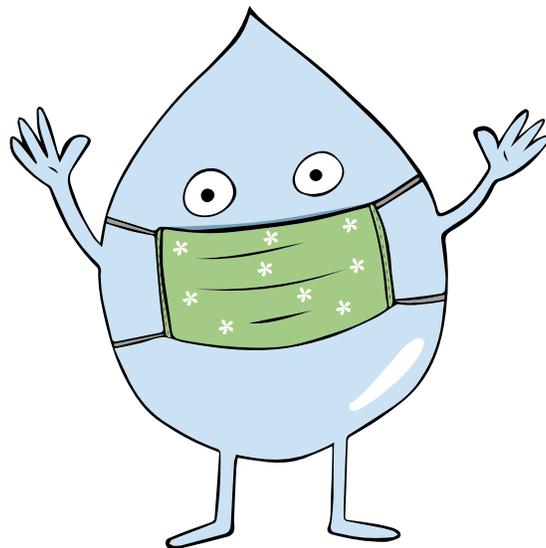
#salud en tus Manos



# Salud en tus Manos

## Guía de Actividades

para prevenir la COVID-19  
en las escuelas



#salud  
en tus Manos

# Salud en tus Manos

Guía de Actividades para prevenir la COVID-19 en las escuelas

## Creación de contenido:

Mercedes Cristóbal  
Janet López  
Alberto Hernández

## Revisión de contenido:

Mariana Rivera Torres  
Astrid Hollander  
Paola Gómez  
Viridiana Zamora  
Eduardo Hernández

## Diseño editorial:

Edna Hernández

## Ilustración:

Gabriela Soriano  
Edna Hernández

Primera edición: junio 2020



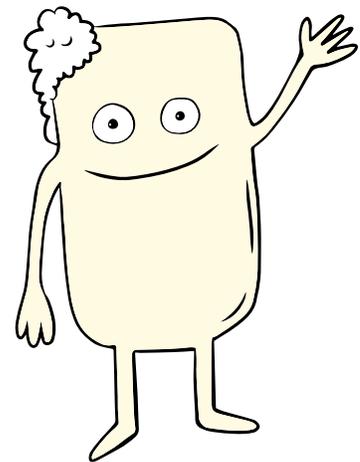
Esta obra es trabajo original de Fundación Cántaro Azul A.C. y está bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>)

Dicha licencia permite copiar, redistribuir y construir a partir del material siempre y cuando se dé crédito al diseño original de manera adecuada, su uso sea sin fines de lucro y cualquier derivación sea compartida bajo la misma licencia del original.

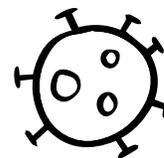
#salud  
en tus Manos

**Encuentra y descarga esta Guía de Actividades y otros materiales de Salud en tus Manos en las siguientes plataformas digitales:**

- Cántaro Azul
- UNICEF México
- Aprende en Casa



# Índice



## **Introducción** 5

- Las escuelas y la COVID-19 5
- ¿Cómo podemos actuar en las escuelas ante la COVID-19? 6

## **Guía Salud en tus Manos:** 7

- ¿Qué es el programa Salud en tus Manos? 7
- ¿Qué es la guía Salud en tus Manos? 7
- ¿Cómo está organizada tu guía? 7
- ¿Cómo usar la guía? 8



## **FASE 1:** **Distanciamiento social** 9

### **Introducción Fase 1** 10

#### **Tema 1: COVID-19**

- Actividad 1.1:** ¿Qué es COVID-19? 18
- Actividad 1.2:** ¿Cuáles son los síntomas? 23
- Actividad 1.3:** ¿Cómo se contagia? 26

#### **Tema 2: Higiene personal**

- Actividad 2.1:** ¿Qué pasos debo seguir para un correcto lavado de manos? 28
- Actividad 2.2:** ¿En qué momentos es importante lavarse las manos? 31
- Actividad 2.3:** ¿Cuándo debo usar alcohol en gel? 34

#### **Tema 3: Hogares saludables**

- Actividad 3.1:** Adecuación, limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común 38
- Actividad 3.2:** ¿Cómo actuar al regresar a casa si he tenido que salir? 41
- Actividad 3.3:** Protocolos para estornudar y toser 43
- Actividad 3.4:** Espacio de estudio en el hogar para niñas y niños 45

#### **Tema 4: No discriminación**

- Actividad 4.1:** Los héroes y las heroínas sí existen. Respeto a las personas que, aún en contingencia, tienen que salir a trabajar 48



# FASE 2: Regreso a clases

# 53

Introducción Fase 2

54

## Tema 1: ¿Cómo preparar la escuela para el regreso a clases?

<b>Actividad 1.1:</b> Jornada de limpieza escolar	66
<b>Actividad 1.2:</b> Recomendaciones para la higiene alimentaria	71
<b>Actividad 1.3:</b> Uso adecuado del agua e insumos en la escuela	72

## Tema 2: Medidas para alumnas, alumnos, docentes y autoridades escolares en el regreso a clases

<b>Actividad 2.1:</b> Recomendaciones de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH) en la escuela	74
<b>Actividad 2.2:</b> Distanciamiento social “Te saludo”	77
<b>Actividad 2.3:</b> ¿Qué hacer ante la presencia de síntomas en el salón?	80

## Tema 3: No discriminación “Regreso a clases”

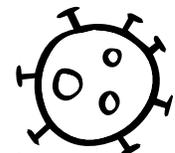
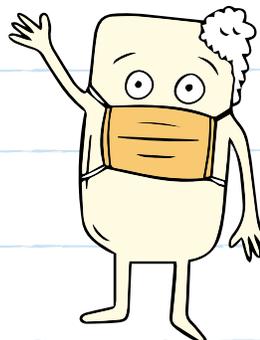
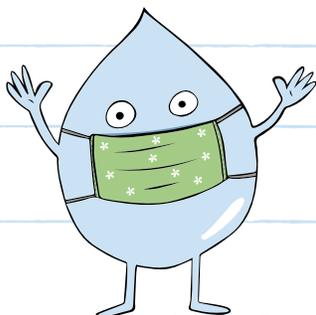
<b>Actividad 3.1:</b> Teatro Foro “No discriminación”	83
<b>Actividad 3.2:</b> Rap “No discriminación”	87

### Anexos especiales: ☆

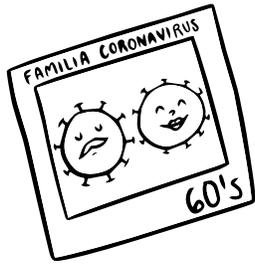
<b>El buen uso del cubrebocas</b>	89
<b>Haz tu propio cubrebocas</b>	90

<b>Notas</b>	95
--------------	----

<b>Referencias</b>	96
--------------------	----



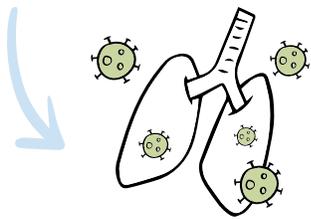
## Introducción



Los **coronavirus** son una familia de virus que se descubrió en la década de los 60.



Los coronavirus reciben su nombre por sus picos en forma de **corona**.



Causan **enfermedades respiratorias** y el actual COVID-19 puede provocar desde un resfriado común hasta una forma grave de **neumonía**.

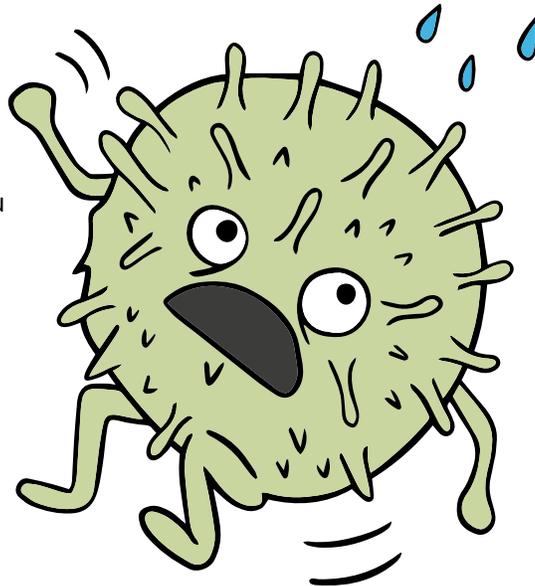


Los primeros casos de COVID-19 en el mundo comenzaron en diciembre de 2019 en **Wuhan, China**.

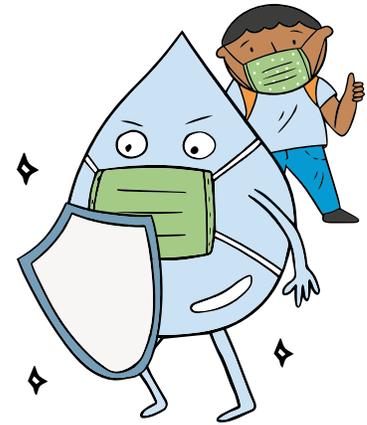
## Las escuelas y la COVID-19:

# ¿Qué es la COVID-19?

Enfermedad causada por un nuevo tipo de coronavirus, el **SARS-COV2**.



**Pandemia global**, declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en marzo 2020.



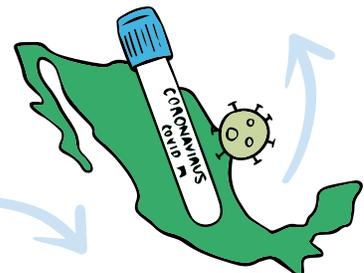
**Soluciones de agua, saneamiento e higiene** deben estar presentes en todas las escuelas.



**Prácticas saludables y una higiene correcta** (lavado de manos, desinfección, etc.) son fundamentales en estos momentos más que nunca.



Periodo de incubación es de 2 a 15 días y los **síntomas** más comunes son **fiebre, tos seca y dolor de cabeza**.

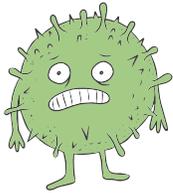


La COVID-19 aparece en **México** a finales del mes de **febrero de 2020**.

# Introducción

¿Cómo podemos actuar en las escuelas ante la

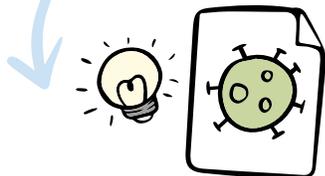
# COVID-19?



Las escuelas pueden ser puntos de contagio de diferentes enfermedades, muchas niñas, niños y adolescentes compartimos el mismo espacio y esto hace que la transmisión de enfermedades sea mayor y más rápida.

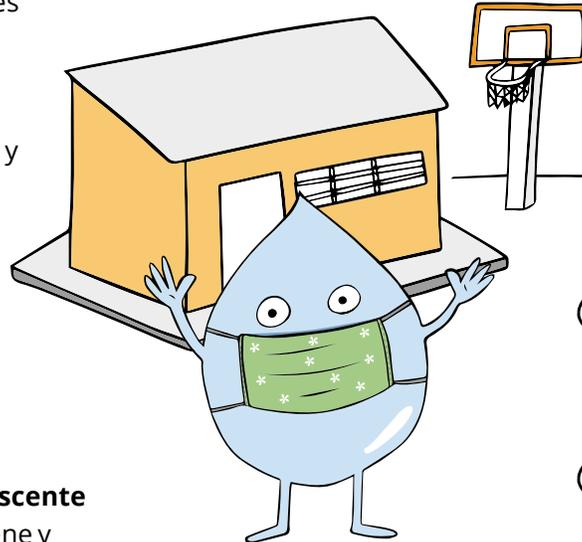
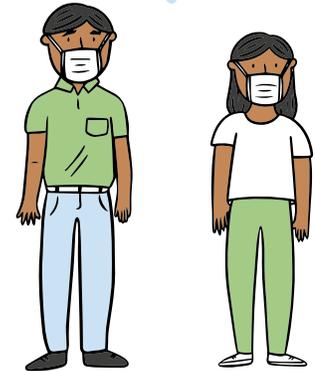


Como niña, niño o adolescente debes practicar la higiene y seguir las recomendaciones de prevención y protección ante la COVID-19, tanto en casa como en la escuela.



Ya tienes mucha información sobre la enfermedad y sus características, puedes compartir lo que sabes con las personas que tienes cerca. **LA INFORMACIÓN TAMBIÉN ES PROTECCIÓN.**

Como niñas, niños, adolescentes y autoridades escolares que estamos en la escuela, **tenemos un papel muy importante en la prevención de esta enfermedad.**



**Docentes, directivos y personal de la escuela tenemos la responsabilidad de que la escuela cuente con:**

- ✓ Recursos e insumos necesarios para la higiene y lavado de manos.
- ✓ Prácticas de limpieza y desinfección.
- ✓ Materiales informativos sobre COVID-19.
- ✓ Promoción de la salud y la higiene para toda la comunidad educativa.



Las **autoridades escolares** formadas por directivos y supervisores de las escuelas, junto a personal docente y administrativo, Comités Participativos de Salud Escolar y Comités de padres y madres de familia, tomarán medidas para que tú, junto a tus compañeros de escuela y maestros, cuenten con un entorno saludable en el regreso a clases.

# Guía Salud en tus Manos:

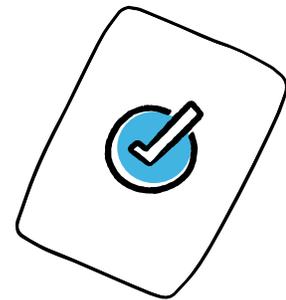
## ¿Qué es el programa

# #salud en tus Manos?

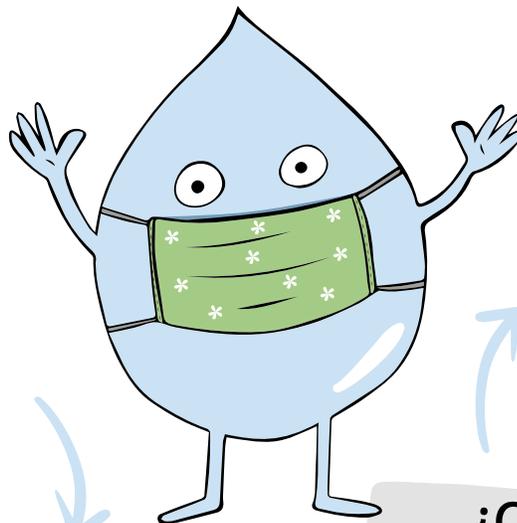
El programa **Salud en tus Manos** se compone de:

- ✓ Un paquete de materiales pedagógicos formado por:
  - Guía de Actividades, para niñas, niños, adolescentes y docentes.
  - Cuadernillo para tu maestro y maestra.
  - Lonas y carteles informativos para tu escuela.
- ✓ Una campaña en medios de comunicación con mensajes dirigidos a estudiantes de primaria y secundaria, para sus familias, docentes y población en general.

Es una iniciativa dirigida a **comunidades educativas** para reducir el impacto del nuevo coronavirus en los ambientes escolares generando información útil para niñas, niños, adolescentes y docentes.



Dentro de cada actividad encontrarás información importante, los pasos que debes seguir para trabajar y los anexos que necesitarás para cada una de ellas.



## ¿Qué es la guía Salud en tus Manos?

Es una **herramienta de trabajo para estudiantes de primaria y secundaria y docentes** que incluye actividades y juegos para que aprendas sobre la COVID-19 y cómo puedes protegerte.

## ¿Cómo está organizada tu guía?

- ✓ **Introducción**
- ✓ **Fase 1: Distanciamiento social**  
Introducción y Actividades con anexos.
- ✓ **Fase 2: Regreso a clases**  
Introducción y Actividades con anexos.
- ✓ **Anexos especiales**

# Guía Salud en tus Manos:

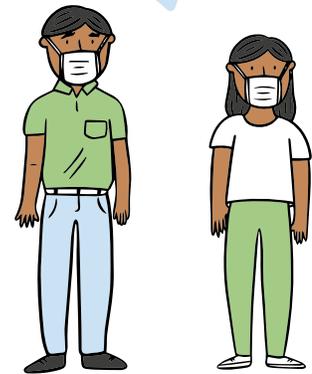
## ¿Cómo usar la guía?

La guía **Salud en tus Manos** cuenta con una **caja de herramientas y actividades** que puedes hacer en tu casa y en el regreso a clases.



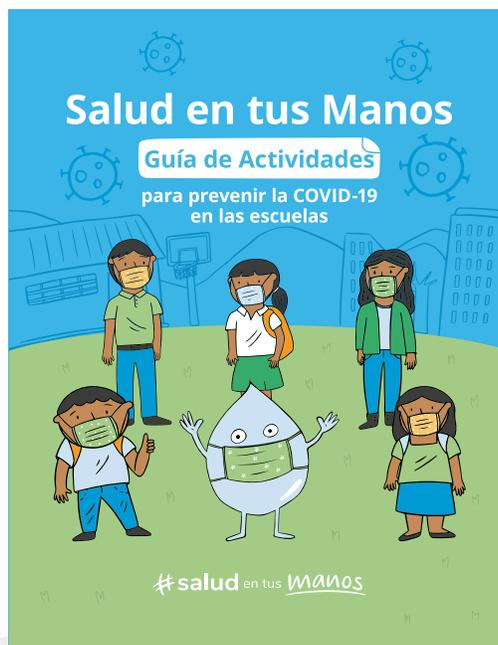
### Querido estudiante:

Nos gustaría que tú, junto a tus compañeros y maestros, puedan mejorar y completar la guía según las condiciones y características de tu escuela.



### Querido docente:

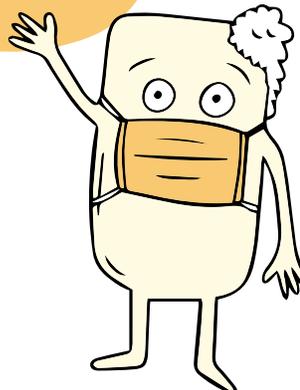
Te recomendamos **adaptar las actividades a tu contexto educativo**, la edad de los grupos de personas con las que trabajas y las condiciones de tu escuela.



¡Manos a la obra!

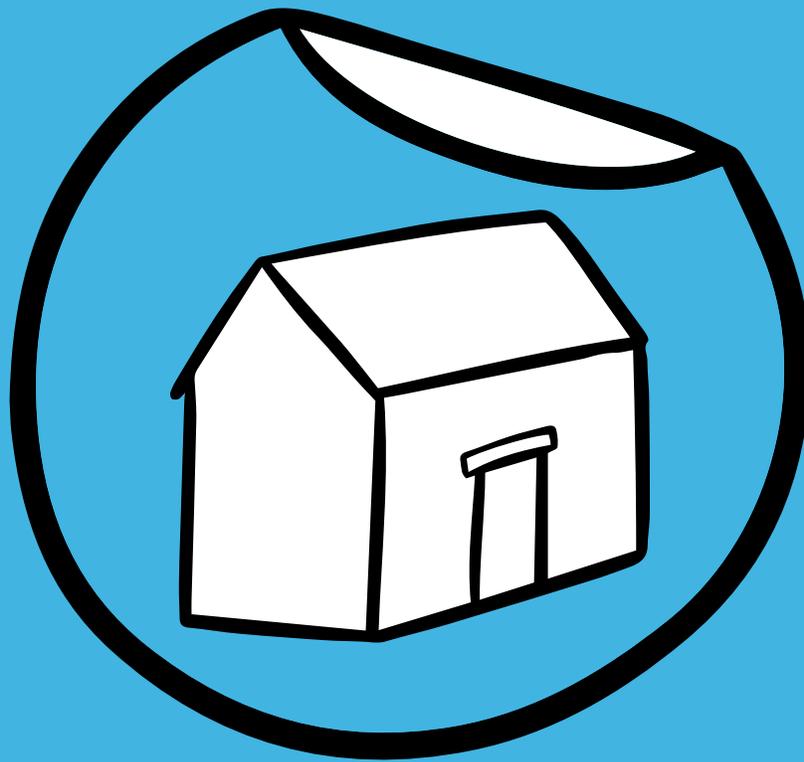


Al final de cada actividad encontrarás varios anexos que te servirán para el desarrollo de las actividades.



Puedes apoyarte en el **Cuadernillo de Formación a Formadores/as**, en él encontrarás varias recomendaciones para trabajar con esta guía.

# Fase 1



# Distanciamiento social

#salud  
en tus MANOS



## Introducción Fase 1: Distanciamiento social

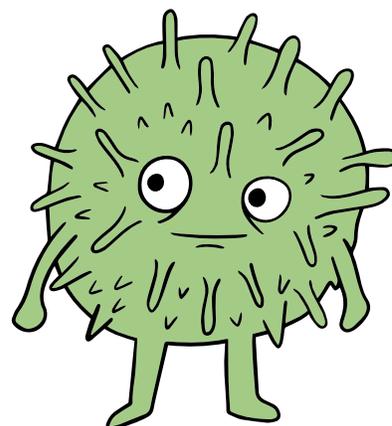
# Tema 1: COVID-19



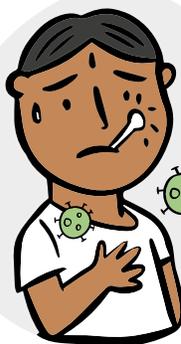
Las medidas de protección durante el distanciamiento social son muy importantes, en este apartado te compartimos información, recomendaciones y hábitos que puedes seguir para prevenir la COVID-19. Antes vamos a conocer de qué se trata esta enfermedad y cuáles son sus características. **COVID-19** es una enfermedad infecciosa ocasionada por el coronavirus tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2) que apareció en China a finales del 2019 y se extendió por el mundo. Debido al impacto generado en múltiples países, fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo de 2020.

## Coronavirus

Los **coronavirus** son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves. Su nombre se les atribuye porque sobre su núcleo salen unas extensiones que le hacen parecerse a una corona.



## Síntomas



No me siento bien

Los **síntomas más comunes de la COVID-19** son fiebre, tos seca, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor en articulaciones, dolor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos y, en casos muy graves, dificultad para respirar.

¡Qué extraño, yo no tengo síntomas!

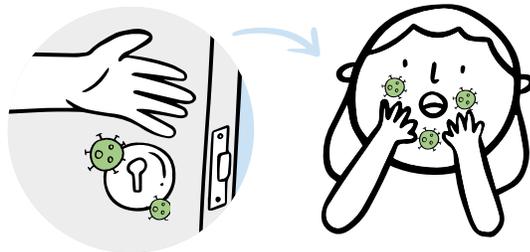


Cada cuerpo reacciona de manera distinta a las enfermedades: hay personas contagiadas con este virus que presentan algunos síntomas leves, otras que sufren complicaciones muy graves como neumonías e incluso la muerte (adultos mayores y personas de cualquier edad con enfermedades crónicas tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente) y **también hay casos registrados de personas con COVID-19 que no presentan ningún síntoma** (asintomáticas).



## ¿Cómo se contagia?

La principal **forma de contagio** es de persona a persona. Cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, expulsa gotas de saliva que pueden entrar en contacto o ser inhaladas por quienes se encuentren cerca.



Además, una persona puede contraer el virus al tocar superficies contaminadas y luego tocarse la cara (por ejemplo, los ojos, la nariz o la boca). Aún no se sabe cuánto tiempo se mantiene activo el virus en el medio ambiente, pero cualquier superficie puede alojarlo.

## Tema 2: Higiene personal

La **higiene** es todo lo que hacemos para mantener limpio nuestro cuerpo y nuestro ambiente.

La **higiene personal** son hábitos que nos permiten vivir con buena salud y mejoran nuestra calidad de vida: acciones tan cotidianas como lavarse las manos, bañarse, cepillarse los dientes, usar ropa limpia, cubrirnos la boca cuando tosemos o estornudamos y tener uñas limpias y cortas.

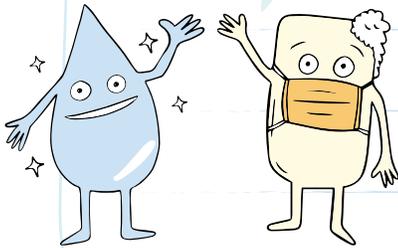


## Lavado de manos

Dentro de la higiene personal, el **lavado de manos con agua y jabón** es una de las estrategias más efectivas, rápidas y económicas que ayuda a prevenir enfermedades diarreicas e infecciones respiratorias agudas como la COVID-19. Un adecuado lavado de manos significa utilizar agua y jabón, y frotar con fuerza el dorso de cada mano, las palmas, entre los dedos y debajo de las uñas por lo menos durante **20 segundos**.

Recuerda que los **momentos clave** para el lavado de manos son:

¡Lava tus manos  
frecuentemente  
con agua y jabón!



- ✓ Antes, durante y después de preparar alimentos.
- ✓ Después de tocar la basura.
- ✓ Antes y después de comer.
- ✓ Cuando estén visiblemente sucias.
- ✓ Antes y después de cuidar a una persona enferma.
- ✓ Después de estar en lugares públicos.
- ✓ Después de ir al baño.
- ✓ Después de haber tocado alguna superficie u objeto de uso común.
- ✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- ✓ Después de tocar a tu mascota.
- ✓ Antes de tocarse ojos, nariz y boca.

Como medida auxiliar al lavado de manos, es posible utilizar **alcohol en gel**. Esta medida resulta muy efectiva para la higiene de manos, principalmente cuando no se tiene acceso a agua y jabón.



## Tema 3: Hogares saludables



Esta casa es muy limpia y saludable, ¡no puedo entrar!

Las personas pasamos mucho tiempo fuera de nuestros hogares, ya que debemos salir al trabajo y la escuela, a hacer compras o a jugar en un parque. Sin embargo, a partir de la pandemia por COVID-19 esta situación ha cambiado y actualmente, estamos en nuestras casas más tiempo de lo normal. Por ello, ahora más que nunca, tu casa debe ser un espacio saludable en el que se den las condiciones que permitan prevenir y reducir problemas de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una vivienda saludable es un espacio de residencia que promueve la salud y algunas de sus características son:



Contar con servicios básicos de buena calidad.



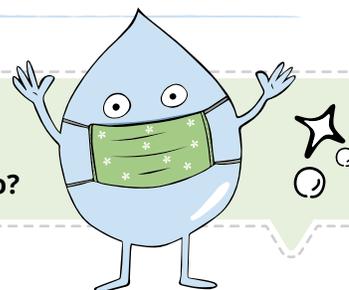
Espacios suficientes.



Hábitos de comportamiento saludables, entre otras características.

**Tanto nuestros hogares, como las escuelas y los lugares de trabajo o esparcimiento deben ser saludables, lo que significa que ofrecen protección y fomentan el autocuidado para el desarrollo y bienestar de las niñas, niños y adolescentes.**

**La salud en nuestros hogares tiene un papel muy importante en nuestro bienestar.** Como niñas, niños y adolescentes podemos aportar para que nuestra casa sea un espacio saludable, **¿sabes cómo?**

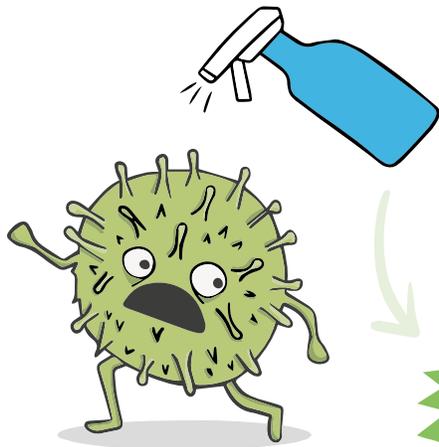


1

**Tenemos que ser muy cuidadosos con la limpieza: no sólo de nuestros cuerpos, sino también de nuestra casa.**

Es importante contribuir en la limpieza y desinfección de superficies, objetos de uso común y los espacios de la casa (cocina, baños y cuartos) con más frecuencia, durante esta pandemia. Además, presta atención a aquellos objetos que tocas más, como las perillas de las puertas, la manija del refrigerador, las llaves de agua, apagadores de luz, control remoto, audífonos, entre otros.





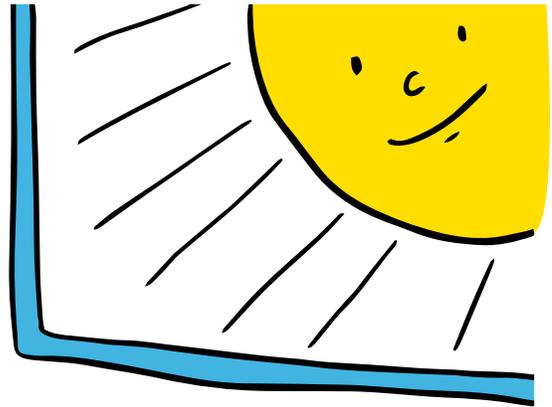
Todos los virus son distintos y el tiempo que sobreviven en las superficies y objetos del hogar también lo es. Según la OMS, el nuevo coronavirus puede permanecer vivo en las superficies durante varias horas e incluso días. Por eso es tan importante la limpieza. Ten en cuenta que usando agua y jabón conseguiremos eliminar suciedad y algunos gérmenes, pero si queremos hacer una desinfección que inactive al nuevo coronavirus lo ideal es usar desinfectantes de uso común como el cloro disuelto en agua.

**¡Si vas a usar desinfectantes de este tipo, hazlo siempre con el apoyo y supervisión por una persona adulta!**

2

### Luz natural.

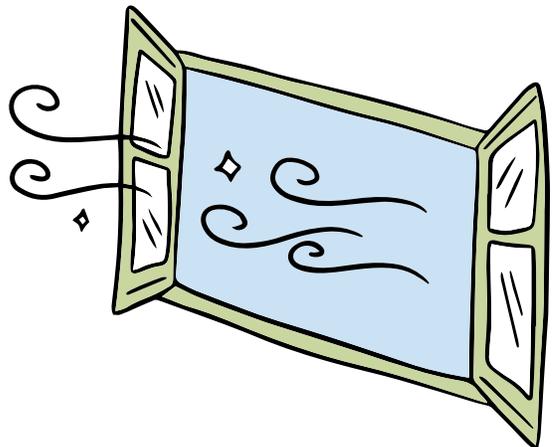
La luz del sol hace que nos sintamos mejor, ¿sabes por qué?. Nos ayuda a producir más serotonina y ¿qué es la serotonina?. Es una especie de mensajera de nuestro cuerpo que manda a nuestro cerebro una señal que hace que tengamos sentimientos más positivos. Siempre que puedas, colócate en lugares de tu casa donde haya luz natural, **¡estarás más feliz!**



3

### Es muy importante ventilar.

Si no permitimos que el aire de nuestra casa se renueve, esto puede favorecer los dolores de cabeza y empeorar algunos problemas respiratorios como la tos, que ya sabes que es uno de los síntomas de este nuevo coronavirus. Además, si tu casa o cuarto están muy cerrados esto puede hacer que haya más humedad y, con ello se favorece la transmisión de virus. **¿Qué puedes hacer? ¡Descúbrelo en la siguiente página!**





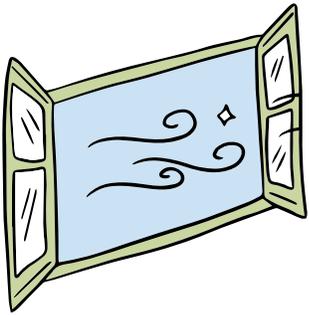
Ventila tu cuarto y, en general, tu casa un mínimo de **10 minutos 3 veces al día**. Los mejores momentos son:

✓ **Al levantarnos**, ya que por nuestra respiración se ha acumulado mucho  $\text{CO}_2$  en nuestro cuarto.

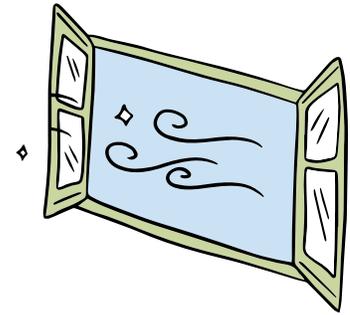
✓ **Después de cocinar**, para eliminar las sustancias y olores que se generan.

✓ **Antes de comer**, aprovechando que los rayos del sol son mayores al mediodía y ayudan a eliminar la humedad y bacterias.

✓ **Una hora antes de dormir**, para que el espacio donde vamos a descansar esté libre de sustancias contaminantes.



**¡Te damos un consejo!** Si abres dos ventanas en dos lugares opuestos de la casa, el aire se renovará más rápido, sólo cuida que no haya demasiada corriente.



4

#### Ambiente familiar.

Es importante cuidar las relaciones que tenemos normalmente con nuestra familia, debemos ser afectuosos y pensarlo dos veces antes de, por ejemplo, pelear con nuestro hermanito. Sabemos que el afecto y respeto entre las personas que conviven en un hogar contribuye a tener un ambiente saludable y de bienestar. Esto hará que todas y todos en casa nos sintamos mejor.

**Si por algún motivo tienes que salir de casa durante esta contingencia, te recomendamos tomar algunas medidas de higiene que te permitirán protegerte de la COVID-19:**



Puedes retirarte los zapatos al entrar a tu casa e inmediatamente después lavarte las manos con agua y jabón. No olvides desinfectar aquellos objetos nuevos que traes de la calle y aquellos que salieron contigo, por ejemplo, tu celular, llaves, bolsos y carteras.

Por último, hay algunas medidas de higiene adicionales que podemos poner en práctica. Si tosemos o estornudamos, es importante cubrir nariz y boca con la parte interna del codo o con un pañuelo de papel y después tíralo a la basura. Lo más importante es nunca toser o estornudar directamente sobre tus manos. Por otra parte, en estos momentos, debemos evitar compartir vasos, platos y cubiertos con otras personas.

Poniendo en práctica estas medidas, evitaremos la propagación de enfermedades como la COVID-19 y todos y todas nos sentiremos más seguros.

## Tema 4: No discriminación

Como sabes el nuevo coronavirus ya se ha extendido por varios países, según va avanzando esta enfermedad, nos planteamos nuevos retos y situaciones que tenemos que vivir.

Debemos promover la no discriminación y el trato respetuoso de todas las personas. Cualquier persona puede contagiarse con COVID-19. A este nuevo virus no le importa si somos niños o ancianos, hombres o mujeres, si vivimos en la ciudad o el campo. Además de mejorar nuestras prácticas de higiene y tomar medidas para evitar que el virus se propague, es fundamental mantener una actitud positiva, de respeto y apoyo hacia las demás personas, en especial hacia las personas que han sido contagiadas por COVID-19, personal de salud, trabajadoras y trabajadores que no pueden quedarse en casa durante el distanciamiento social.





Si conoces a alguien con COVID-19, o que alguna persona de su familia tuvo o tiene el virus, no lo discrimines. Es normal preocuparse de poder contagiarse, pero con las medidas de cuidado adecuadas, este riesgo se puede controlar. Lo que una persona enferma necesita es el apoyo y solidaridad de su familia y su comunidad.

Entender las necesidades de cada persona y respetar sus acciones forma parte de una sana convivencia. Si conoces a alguien con COVID-19 o que sus familiares tienen, tuvieron o fallecieron por COVID-19, no lo discrimines. Es un momento importante para que seamos más inclusivos y solidarios que nunca.

¡Yo cuido del otro!



Te invitamos a ponerte en los zapatos del otro y ser respetuoso, con las circunstancias que viven otras personas. Hay que pensar que este es un problema que nos afecta a todas y todos por lo que debemos estar más unidos y ofrecer nuestro apoyo a quien lo necesite.



FASE 1: Distanciamiento social - **TEMA 1: COVID-19**  
**Actividad 1.1: ¿Qué es COVID-19?**

**Descripción del tema:**

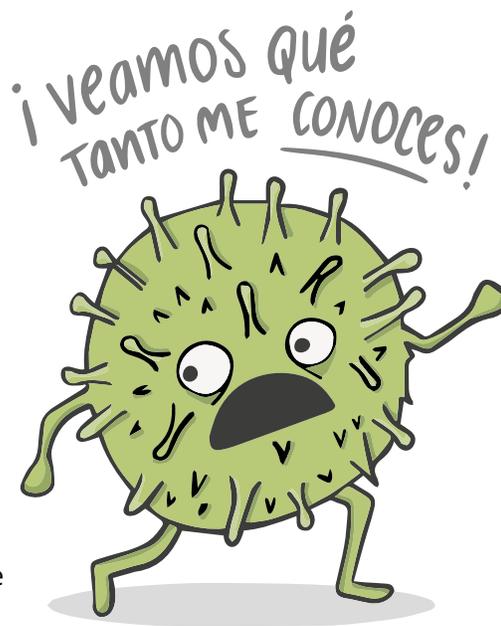
**Conociendo la COVID-19:** Soy una enfermedad nueva, pertenezco a la familia de coronavirus ¿Has escuchado hablar de mi? Vamos a descubrir qué tanto me conoces...

**Nombre de la actividad:**

Mitos y realidades de COVID-19

**Objetivo:**

Conocer aspectos que caracterizan a esta nueva enfermedad y ser críticos con los mitos que existen sobre ella, a través de la indagación y reflexión en familia.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: ¿Qué conozco de la COVID-19?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensa por 5 minutos en lo que sabes de la COVID-19:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es?</li> <li>2. ¿Por qué es importante en este momento?</li> <li>3. ¿Cuál es su forma?</li> <li>4. ¿Qué efectos tiene?</li> </ol> </li> <li>• Escribe en tu cuaderno las respuestas a estas preguntas.</li> <li>• Dibuja en el cuaderno cómo te imaginas que es la COVID-19 (sé creativo, utiliza colores, recortes y los materiales que necesites)</li> </ul> <p> <b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante que este paso lo hagas solo/a.</li> <li>• Escribe la información que sabes, sin hacer búsquedas en internet ni consultas con otras personas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno</li> <li>• Pluma</li> <li>• Colores</li> <li>• Recortes</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Papel colores</li> <li>• Estambre</li> </ul>
<p><b>Paso 2: ¿Mitos y Verdades?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recorta las tarjetas de mitos y verdades del <b>anexo 1</b> (Página 21)</li> <li>• Para comenzar el juego, coloca todas las tarjetas con el contenido hacia abajo en la mesa. Cada jugador tiene derecho a levantar una tarjeta por turno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 1</b> (Página 21)</li> <li>• Cartulina*</li> <li>• Cinta masking</li> <li>• Plumones</li> </ul> <p>*Te recomendamos reutilizar cartulinas que ya tengas en la casa.</p>

- Cuando levantes una tarjeta, lee la información que viene escrita y lanza la pregunta ¿verdad o mito?
- Deberás de esperar que la mayoría de los participantes respondan.
- Para finalizar el juego coloca las tarjetas de verdades por un lado y las de mito por otro lado.

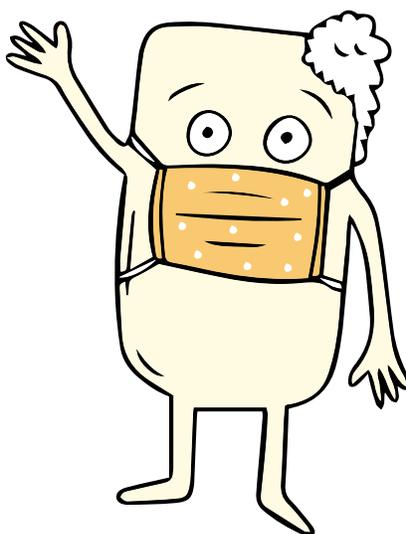


#### **Sugerencias:**

- Puedes pegar en un lugar visible de tu casa las tarjetas, de un lado verdades y de otro mitos.
- Puedes hacer tus propias tarjetas con las verdades y mitos que vayas descubriendo.

## **¿Qué es un mito?**

Es un relato ficticio o imaginario, que otorga más valor del que en realidad tiene. Circulan muchos de estos mitos como noticias falsas, por eso es importante que nos informemos a través de fuentes oficiales y confiables.





# Anexo 1: Tarjetas mitos/verdades de la COVID-19

Recorta las tarjetas de mitos y verdades sobre la COVID-19.

La COVID-19 sólo enferma a las personas mayores.

¿verdad o mito?

(Mito)



Sin importar la edad, la COVID-19 puede enfermar a cualquier persona.

¿verdad o mito?

(Verdad)



Ya existe la cura para la COVID-19.

¿verdad o mito?

(Mito)



Actualmente no existe ningún medicamento que cure o trate la COVID-19. Es mejor tomar las medidas de prevención para evitar contagiarte.

¿verdad o mito?

(Verdad)



Los mosquitos y moscas transmiten la COVID-19.

¿verdad o mito?

(Mito)



Los mosquitos y moscas no transmiten la COVID-19, pero recuerda que ellos son portadores de otras enfermedades como el dengue.

¿verdad o mito?

(Verdad)



El virus que causa la COVID-19 no sobrevive en zonas con climas cálidos y húmedos.

¿verdad o mito?

(Mito)



El virus sobrevive en cualquier clima, cálido, húmedo, frío o seco.

¿verdad o mito?

(Verdad)



Comenta con papá y mamá si ya conocían estos mitos y verdades sobre la COVID-19.







FASE 1: Distanciamiento social - **TEMA 1: COVID-19**

## Actividad 1.2: ¿Cuáles son los síntomas?

### ✓ Descripción del tema:

Conocer los síntomas de la COVID-19 ayudará a identificar la enfermedad y a actuar de manera adecuada.

### ✓ Nombre de la actividad:

Conociendo los síntomas de la COVID-19

### ✓ Objetivo:

Brindar información a niñas y niños sobre la sintomatología de la COVID-19.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Síntomas que conozco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enlista en tu cuaderno los síntomas o formas en las que se expresa la enfermedad COVID-19 en las personas.</li> <li>• Busca apoyo, preguntando a las personas con las que convives para completar tu lista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno</li> <li>• Pluma</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Encuentra los síntomas más comunes de COVID-19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa la sopa de letras del <b>anexo 2</b> (página 25) junto a la lista de síntomas más comunes: dolor articular, dolor de garganta, dolor muscular, dolor de cabeza, tos seca, fiebre, escurrimiento nasal, diarrea, dificultad al respirar, ojos rojos.</li> <li>• Rodea con un lápiz los síntomas que vayas encontrando y tacha de tu lista hasta que termines.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 2</b> (página 25)</li> <li>• Pluma o lápices de colores</li> </ul>
<p><b>Paso 3: Comparte, crea y complementa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparte con las personas con las que vives la lista de síntomas y pregunta si conocen algunos más.</li> <li>• Haz un listado con estos nuevos síntomas. Crea una nueva sopa de letras y reta a tu mamá o papá a encontrar los nuevos síntomas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Regla</li> <li>• Pluma</li> </ul>

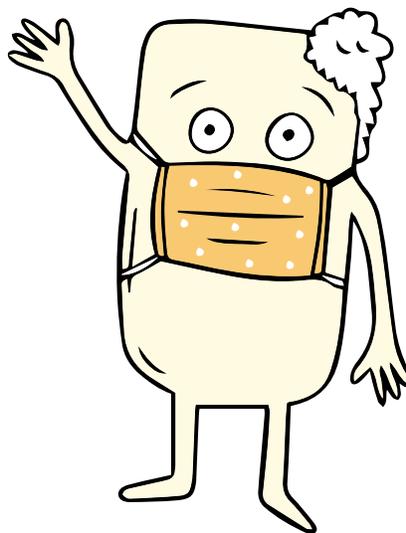


### Sugerencias:

- Para la nueva sopa de letras que vas a crear, coloca en un recuadro el suficiente número de letras mezcladas para poder insertar los nuevos síntomas (de manera horizontal, vertical o diagonal, diviértete escondiendo palabras entre las letras).

### **Se han encontrado casos en donde algunas personas tienen COVID-19 y no presentan síntomas (asintomáticas).**

Estas personas pueden contagiar a otras, pues no saben que están enfermas, por eso es muy importante practicar la sana distancia, el estornudo de etiqueta, el uso de cubrebocas y el correcto lavado de manos como medidas de prevención.



## Anexo 2: Sopa de letras **Síntomas de COVID-19**

**¡Encuentra los síntomas de COVID-19!**

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

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|  Dolor articular   |  Dolor de cabeza |  Esguerrimientu nasal |  Dificultad al respirar |
|  Dolor de garganta |  Tos seca        |  Diarrea              |  Ojos rojos             |
|  Dolor muscular    |  Fiebre          |  |  |



**FASE 1: Distanciamiento social - TEMA 1: COVID-19**  
**Actividad 1.3: ¿Cómo se contagia?**

**Descripción del tema:**

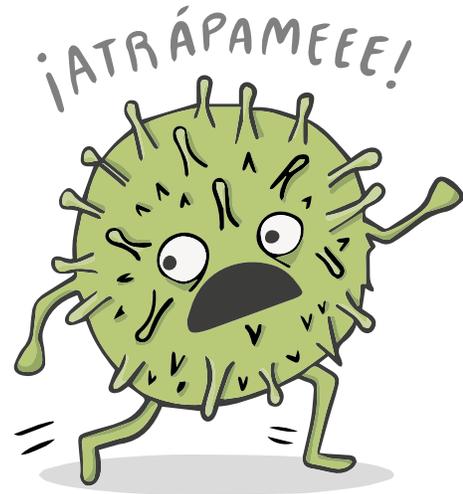
Soy muy rápido, me muevo de un cuerpo a otro y de ciudad en ciudad rapidísimo, ¿quieres saber cómo lo hago?

**Nombre de la actividad:**

¿Cómo me muevo de un cuerpo a otro?

**Objetivo:**

Brindar información a niñas, niños y adolescentes sobre las posibles formas de contagio de la COVID-19.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Reflexiona y escribe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En tu cuaderno de trabajo, escribe cuáles son las formas que tú conoces en las que se puede contraer la enfermedad de COVID-19</li> <li>Dibuja la que te parezca más importante y de la que debemos protegernos más.</li> </ul> <p><b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puedes pensar en las formas en que puede moverse un virus y en los mecanismos de protección que conoces para imaginarlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno</li> <li>Pluma</li> <li>Lápices de colores</li> <li>Plumones</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Observa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica en la infografía del <b>anexo 3</b> (página 27) las formas de contagio.</li> <li>Compara las formas de contagio que escribiste y las que están en la infografía ¿Se parecen? ¿Hay algunas diferentes que te llamen la atención? ¿Cuáles? Anota tus respuestas en tu cuaderno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Anexo 3</b> (página 27)</li> <li>Cuaderno</li> <li>Pluma</li> </ul>
<p><b>Paso 3: Manos a la obra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crea un cartel en el que menciones algunas medidas que podrían ayudar a prevenir el contagio de la COVID-19.</li> </ul> <p><small>*Te recomendamos reutilizar hojas de rotafolio o cartulinas que ya tengas en la casa.</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lápices de colores</li> <li>Plumones</li> <li>Cartulina* (u hoja de rotafolio)</li> <li>Materiales reciclados</li> </ul>

## Anexo 3: Infografía ¿Cómo se contagia la COVID-19?

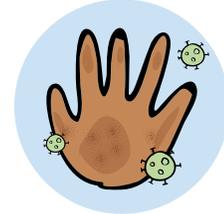
# ¿Cómo se contagia la COVID-19?



Al estar en contacto con gotitas de saliva que pueden salir al toser, estornudar, hablar o cantar de alguna persona que tenga el virus.



Asistiendo a lugares concurridos donde pueda haber alguna persona infectada.



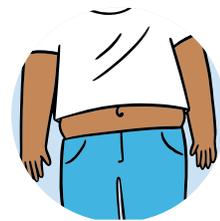
No lavándote las manos constantemente después de tocar superficies, personas u objetos.



La principal forma de contagio es de persona a persona. **Toma Sana Distancia. (1.5 metros)**



Asegúrate de ir al hospital sólo cuando sea necesario. Antes de hacerlo llama a los teléfonos de atención a COVID-19 indicados para tu municipio o comunidad, te dirán si debes ir al hospital o quedarte en casa.



Existen grupos en situación de vulnerabilidad a los que el virus ataca de una forma más agresiva, adultos mayores, personas obesas o con alguna enfermedad crónica degenerativa.

**Un espacio sucio aloja virus y bacterias que podrían enfermarte.**





FASE 1: Distanciamiento social - **TEMA 2: Higiene personal**

## Actividad 2.1: ¿Qué pasos debo seguir para un correcto lavado de manos?

### ✓ Descripción del tema:

¿Sabes por qué soy tan importante? Acompáñame y conocerás los pasos para un buen lavado de manos.

### ✓ Nombre de la actividad:

Lavado de manos

### ✓ Objetivo:

Conocer el proceso de un buen lavado de manos y fomentar el uso del jabón durante el mismo.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: La importancia del adecuado lavado de manos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lee el <b>anexo 4</b> (página 29) y conoce la importancia de un correcto lavado de manos.</li> <li>• Invita a todos los miembros de tu familia a lavarse las manos y observa cómo lo hacen.</li> <li>• Si alguno de ellos se salta algún paso, explica la secuencia para el lavado de manos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 4</b> (página 29)</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Una buena alternativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construye tu propio lavamanos o <i>Tippy Tap</i> con apoyo del <b>anexo 5</b> (página 30).</li> </ul> <p> <b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes invitar a tus familiares a construir este <i>Tippy Tap</i> contigo, así harán un trabajo en equipo con el que podrán sorprender a sus papás, u otros adultos del hogar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijeras</li> <li>• Jabón</li> <li>• Botella</li> <li>• Mecate</li> <li>• Cuerda</li> <li>• Agua</li> <li>• <b>Anexo 5</b> (página 30)</li> </ul>

## Anexo 4: Infografía Pasos para un correcto lavado de manos

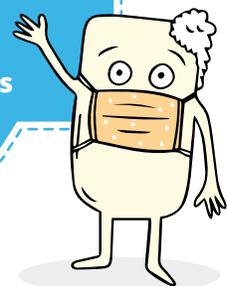
# ¡Lava bien tus manos!

La mejor manera de evitar la propagación de enfermedades, como la COVID-19 es lavarnos las manos.

Por eso debemos saber cómo hacerlo correctamente:



Lava tus manos durante al menos **20 segundos**

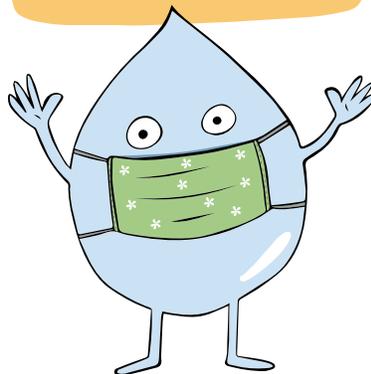


## Anexo 5: Infografía Construye un *Tippy Tap*

### ¡Vamos a construir un *Tippy Tap*!\*



Recuerda que para hacer experimentos es importante que pidas ayuda a una persona adulta.



#### Necesitas:



1 cubeta



1 jabón



1 botella



tijeras



cordón

#### Instrucciones:

1. Amarra en el centro de la botella un cordón. Cuelga la botella de un palo horizontal que esté más alto que tú.
2. Amarra otro cordón a la boca de la botella.
3. Llena la botella con agua. La botella llena debe quedar en forma vertical.
4. Jala el cordón de la boca de la botella para que salga el agua. Al soltar el cordón, la botella debe regresar a su forma vertical.
5. Usa **SIEMPRE** jabón para lavar tus manos.

\*El *Tippy Tap* fue construido en los años ochenta por el Dr. Jim Watt en Zimbabue, África, en lugares donde no es fácil tener agua o una instalación adecuada para lavarse las manos.



FASE 1: Distanciamiento social - TEMA 2: Higiene personal

## Actividad 2.2: ¿En qué momento es importante lavarse las manos?

### ✓ Descripción del tema:

Mi uso, junto al jabón, hará que elimines los virus y bacterias que están en nuestras manos.

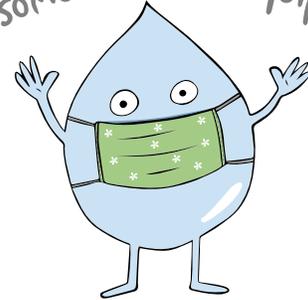
### ✓ Nombre de la actividad:

Momentos para el lavado de manos

### ✓ Objetivo:

Visibilizar los momentos en los que nos encontramos expuestos a contraer enfermedades.

¡ MI AMIGO JABÓN Y YO,  
SOMOS UN GRAN EQUIPO!

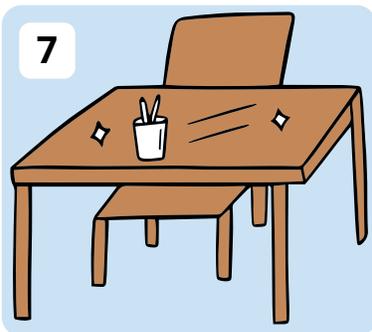
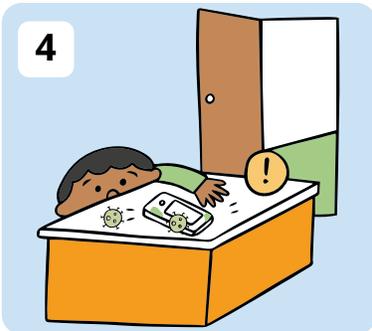
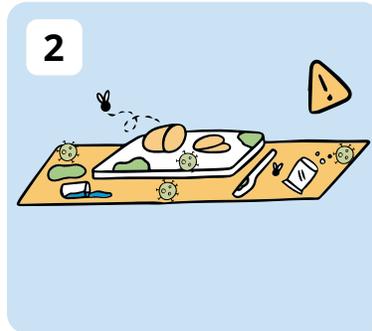


Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Observa e identifica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa las imágenes del <b>anexo 6</b> (página 32) e identifica cuáles son las acciones que ponen en riesgo la salud de la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 6</b> (página 32)</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Analiza la información</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodea con rojo las imágenes que ponen en riesgo la salud de la familia.</li> <li>• Rodea con azul las imágenes que ponen a salvo de enfermedades a la familia.</li> <li>• Observa el <b>anexo 6B</b> (página 33) y conoce los momentos clave para el lavado de manos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 6</b> (página 32)</li> <li>• <b>Anexo 6B</b> (página 33)</li> <li>• Lápices de colores</li> </ul>
<p><b>Paso 3: Acuerdos en familia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza una lista de acuerdos familiares donde todos tengan una responsabilidad de cuidado a la salud. (Ejemplo: No podemos sentarnos a la mesa sin antes haber lavado nuestras manos).</li> <li>• Escribe estos acuerdos en una hoja de rotafolio o cartulina y ponlos en un lugar visible de la casa, sé creativo, usa colores, dibujos, recortes o pinturas para decorar el cartel de acuerdos familiares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulina*</li> <li>• Pluma</li> <li>• Colores</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Tijeras</li> </ul>
<p> <b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes proponer a los miembros de tu familia que firmen la cartulina en la parte de abajo con sus nombres para que se cumplan los acuerdos, en una especie de contrato.</li> </ul>	<p>*Te recomendamos reutilizar hojas de rotafolio o cartulinas que ya tengas en casa.</p>

## Anexo 6: Cartel de acciones

# ¿Qué acciones ponen en riesgo la salud de tu familia?

- Rodea con rojo las imágenes que ponen en riesgo la salud de la familia.
- Rodea con azul las imágenes que ponen a salvo de enfermedades a la familia.



## Anexo 6B: Infografía Momentos clave para el lavado de manos

# Momentos clave para el lavado de manos



¿Sabes cuáles son? ¡Descúbrelos!



Después de tocar la basura.



Después de ir al baño.



Después de tocar a tu mascota.



Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.



Antes de comer.



Antes, durante y después de preparar alimentos.



Antes de tocarte la cara.



Antes y después de cuidar a una persona enferma.



Cuando estén visiblemente sucias.



FASE 1: Distanciamiento social - TEMA 2: Higiene personal

## Actividad 2.3: ¿Cuándo debo usar alcohol en gel?

### ✓ Descripción del tema:

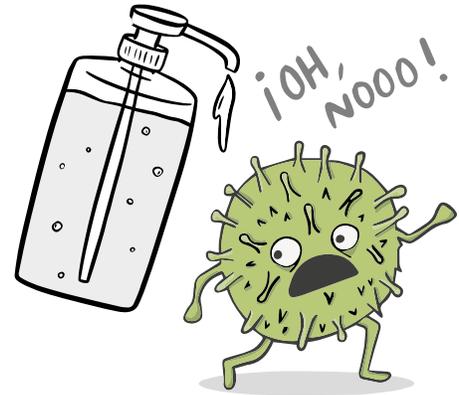
¡Oh, nooooooooooooo... Ahí viene el alcohol en gel, corran corran, esto acabará con nosotros!

### ✓ Nombre de la actividad:

Uso del alcohol en gel

### ✓ Objetivo:

Identificar los momentos claves del uso del alcohol en gel y conocer su importancia.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Investiga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Busca información sobre el alcohol en gel y responde en tu cuaderno a estas preguntas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cuándo se comenzó a usar el alcohol en gel?</li> <li>¿Cuál es su composición?</li> <li>¿Sirve cualquier tipo de alcohol para su elaboración?</li> <li>¿Por qué es importante?</li> <li>¿Actúa frente a todos los virus?</li> </ol> </li> <li>Ordena tus respuestas en un mapa conceptual.</li> </ul> <p> <b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puedes acompañar tu mapa de dibujos si hoy te sientes creativo/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno</li> <li>Pluma</li> <li>Hoja de rotafolio o cartulina*</li> <li>Lápices de colores</li> </ul> <p>*Te recomendamos reutilizar hojas de rotafolio que ya tengas en casa.</p>
<p><b>Paso 2: Experimenta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Busca algunos de estos materiales en casa:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Agua</li> <li>Aceite de cocina</li> <li>Alcohol en gel</li> <li>Pan molido o harina (simula tierra o basurita)</li> <li>Recipientes</li> <li>Toalla</li> </ul> </li> <li>Coloca cada material en un recipiente, el alcohol en gel puede quedar en su dispensador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agua</li> <li>Aceite</li> <li>Alcohol en gel</li> <li>Recipientes</li> <li>Toalla</li> <li>Pan molido o harina</li> <li>Cuaderno</li> <li>Pluma</li> </ul>

- **Experimenta:**

1. Pasa tus manos primero por agua y después aplica alcohol en gel (recuerda lavarte bien las manos entre un momento y otro)
2. Humedece tus manos con agua, después pasa por pan molido (o harina) y, por último, aplica alcohol en gel.
3. Pasa tus manos primero por aceite de cocina y después aplica alcohol en gel.

- **Ve anotando tus impresiones:**

1. ¿Cómo funciona mejor?
2. ¿Influye que haya grasa (aceite) en las manos?
3. ¿Qué pasa al mezclarlo con agua?
4. ¿Crees que el alcohol en gel elimina los restos de pan molido o harina que hay en tus manos?



- **Sugerencias:**

- Terminando tu experimento y tu práctica, puedes preguntar a las personas con las que convives si creen que el alcohol en gel siempre es efectivo.

### **Paso 3: Recomendaciones sobre el uso del alcohol en gel**

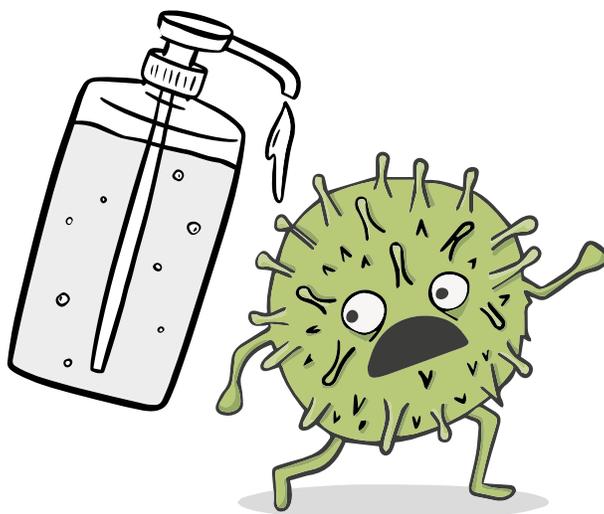
- Lee y comparte en familia el **anexo 7** y **8** (páginas 36, 37). Tu mejor arma al salir de casa para hacer frente a virus y bacterias, es llevar contigo alcohol en gel.



- **Sugerencias:**

- Practica en familia el buen uso del alcohol en gel.

- **Anexo 7**  
(página 36)
- **Anexo 8**  
(página 37)



## Anexo 7: Infografía Alcohol en gel



### ¿Qué es el alcohol en gel y cómo podemos usarlo?

**Es una manera de desinfectar las manos cuando no hay agua y jabón.**

El alcohol en gel también ayuda a prevenir el contagio del virus.



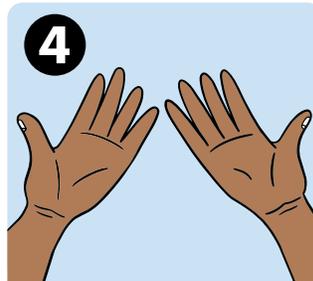
**1**  
Aplicarse una pequeña cantidad sobre las manos.



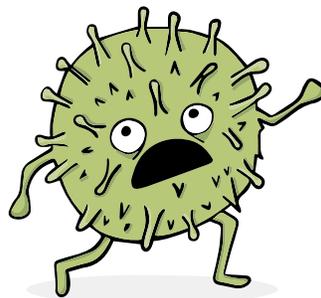
**2**  
Frotar ambos lados.



**3**  
Distribuyendo de manera uniforme por 30 segundos.



**4**  
Dejar secar al aire.



## Anexo 8: Infografía **Uso del alcohol en gel**

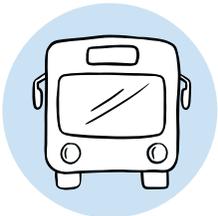
### ¿Cuándo debo utilizar alcohol en gel?



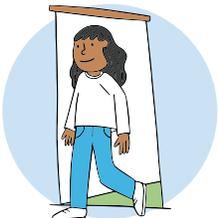
Se recomienda el uso del alcohol en gel cuando no cuentas con agua y jabón para lavarte las manos.



Antes de comer (evitas muchas enfermedades incluida la COVID-19)



Al tocar alguna superficie del transporte público.



Antes de entrar y salir de un lugar (así evitamos la propagación de enfermedades)



Quando estornudas o toses, o al estar cerca de una persona que lo hace.



Después de tocar superficies u objetos en espacios públicos (Recuerda que muchas personas están en contacto con ellas)



Antes y después de estar en contacto con personas de grupos en situación de vulnerabilidad.



## FASE 1: Distanciamiento social - TEMA 3: Hogares saludables

### Actividad 3.1: Adecuación, limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común

#### ✓ Descripción del tema:

¿Quieres saber qué es un ambiente saludable y cómo podemos contribuir a lograr hogares saludables? Acompáñame y lo verás.

#### ✓ Nombre de la actividad:

Hogares saludables

#### ✓ Objetivo:

Promover la generación de ambientes saludables a través de acciones de limpieza y mantenimiento en los hogares.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: ¿Qué es un ambiente saludable?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En tu cuaderno de trabajo, escribe lo que sabes, hayas escuchado o lo que imagines. ¿Qué es un ambiente saludable? ¿Qué hace que un ambiente sea saludable? ¿Qué hace que una casa sea saludable?</li> <li>Lee y compara tus respuestas con la información del <b>anexo 9</b> (página 39)</li> </ul> <p> <b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puedes pensar en tu hogar y valorar si tu hogar es saludable, por qué lo es o, en caso contrario, qué le faltaría para serlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de trabajo</li> <li>Pluma o lápiz</li> <li><b>Anexo 9</b> (página 39)</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Jornada de limpieza para hogares saludables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organiza una próxima jornada de limpieza con tu familia: acuerden día y hora.</li> <li>Haz un listado de los materiales que necesitas para la actividad (cubetas, franelas, escobas, trapeador, recogedor, detergente, cloro y agua).</li> <li>Uno de los integrantes de la familia lee en voz alta el <b>anexo 10</b> (página 40: información de sanitización de dispositivos electrónicos, apagadores, cerrojos, juguetes).</li> <li>Organícense por espacios: baños, cocina, habitaciones, patio o jardín, sala y espacios de trabajo.</li> </ul> <p> <b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durante la actividad deben de participar personas adultas.</li> <li>Supervisar el uso de insumos y herramientas es responsabilidad de las personas adultas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de trabajo</li> <li>Pluma o lápiz</li> <li>Cubetas, franelas, escobas, trapeador, recogedor, detergente, cloro, agua.</li> <li><b>Anexo 10</b> (página 40)</li> </ul>

## Anexo 9: Infografía ¿Qué es un ambiente saludable?

# ¿Qué es un ambiente saludable?

Los ambientes o lugares saludables son los que protegen a las personas de riesgos para la salud y permiten el buen vivir. Las casas, la comunidad, las escuelas, los lugares de trabajo y de esparcimiento deben ser lugares saludables.



**Tener un ambiente saludable ayuda a prevenir enfermedades y a vivir en un mundo más seguro.**

Mantener los espacios limpios, seguros y libres de cualquier tipo de contaminación hace que un ambiente sea saludable.

### Un hogar saludable debe contar con:



Espacios limpios y seguros.



Área de lavado de manos con agua y jabón.



Baños limpios, seguros y funcionales.



Manejo adecuado de basura y otros residuos.



Agua segura para consumo.

## Anexo 10: Infografía ¿Cómo desinfectar tu celular y otros dispositivos en casa?

### ¿Cómo desinfectar tu celular y otros dispositivos en casa?

Lee las siguientes indicaciones para limpiar y desinfectar eficazmente las superficies externas de tus dispositivos electrónicos, como teléfono móvil o fijo, tableta, computadoras, impresora y control de TV.



**1**  
Apaga el dispositivo o desconéctalo de la corriente eléctrica.



**2**  
Humedece un paño de microfibra en cloro con agua y frótalo en el celular.



**3**  
No rocíes ningún líquido directamente al dispositivo.



**4**  
Asegúrate de que el dispositivo esté seco antes de encenderlo.



**5**  
Al terminar, lávate las manos y si usaste guantes, lávalos con agua y jabón.



**6**  
¡Ahora tu dispositivo está limpio y seguro!

Limpia con un paño o franela húmeda con desinfectante los juguetes, apagadores y cerrojos.





FASE 1: Distanciamiento social - TEMA 3: Hogares saludables

## Actividad 3.2: ¿Cómo actuar al regresar a casa si he tenido que salir?

### ✓ Descripción del tema:

¿Tuviste que salir de casa? Al regreso, ¡cuídate y protege a tu familia!

### ✓ Nombre de la actividad:

¿Qué debo hacer si salgo de casa?

### ✓ Objetivo:

Brindar recomendaciones a niñas, niños y adolescentes sobre las medidas que deben tomar al salir y volver a casa, para evitar la propagación y el contagio de enfermedades como la COVID-19.

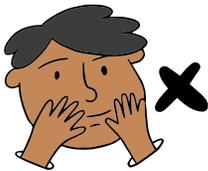


Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Observa y compara</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En tu cuaderno de trabajo escribe, ¿cuáles crees que serían las recomendaciones antes, durante y después de salir de casa durante esta contingencia?</li> <li>Compara tus respuestas con la imagen que encontrarás en el <b>anexo 11</b> (página 42) y complementa la información en tu hoja.</li> </ul> <p> <b>Sugerencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puedes dividir una hoja de tu cuaderno en tres apartados para organizar la información.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno</li> <li>Lápiz o pluma</li> <li><b>Anexo 11</b> (página 42)</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Protocolo para salir y volver a casa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comparte las recomendaciones del <b>anexo 11</b> (página 42) con tu familia.</li> <li>Adapta el espacio en la salida de casa: habilita un lugar para dejar tu ropa, tus zapatos, artículos que llevas contigo al volver a casa (bolsas de la compra, llaves, etc.) e intenta tener un dispensador con agua y cloro para desinfectar tu calzado y alcohol en gel para tus manos.</li> <li>Asegúrate de que estas recomendaciones sean visibles para cada miembro de tu familia antes salir (dibuja o imprime el <b>anexo 11</b> (página 42) y pégalo en el espacio que adaptaste).</li> </ul> <p> <b>Sugerencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Piensa que si este espacio de salida y entrada a la casa está ordenado y cuidado, será más fácil que toda tu familia tenga en cuenta las medidas adecuadas para protegerse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de Trabajo</li> <li>Lápiz o pluma</li> <li>Colores</li> <li><b>Anexo 11</b> (página 42)</li> </ul>

# Anexo 11: Infografía ¿Qué debo hacer al salir de casa y al volver a casa?

## ¿Qué debo hacer...

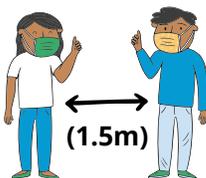
al salir de casa?



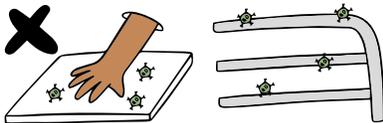
Evita tocarte boca, ojos y nariz.



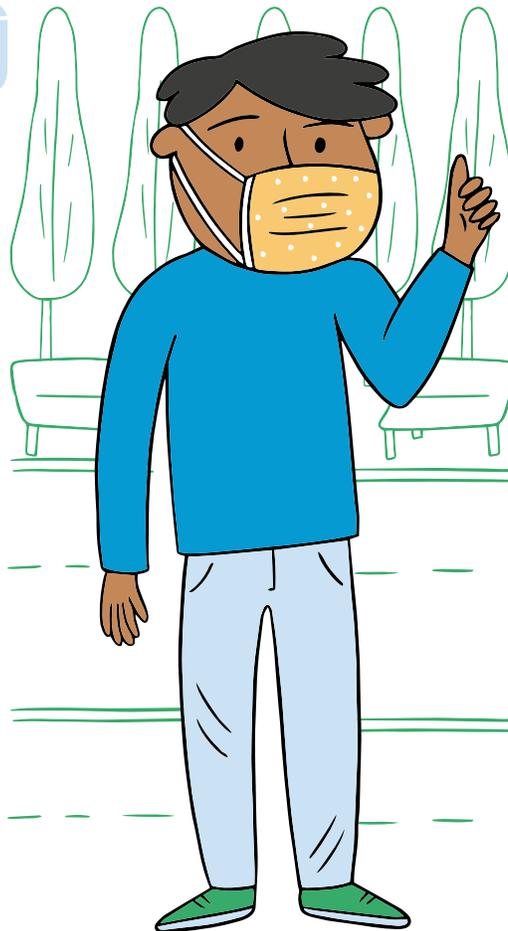
Usa cubreboca y evita tocarlo.



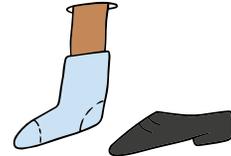
Mantén siempre sana distancia (1.5m) con las personas a tu alrededor.



Evita tocar superficies. Y cuando lo hagas, lávate las manos con agua y jabón o usa alcohol en gel.



al volver a casa?



Quítate los zapatos, desinfectalos y déjalos cerca de la puerta.



Limpia y desinfecta los objetos que hayas usado fuera. (celular, lentes, etc.)



Cámbiate de ropa.



Lávate las manos con agua y jabón.



Date un baño si lo consideras necesario.



Recuerda no salir cuando:



Presentas síntomas de COVID-19. (fiebre, tos, dolor de cabeza)



Perteneces a un grupo en situación de vulnerabilidad.



FASE 1: Distanciamiento social - TEMA 3: Hogares saludables

## Actividad 3.3: Protocolos para estornudar y toser

### ✓ Descripción del tema:

¡Cuidar de mí es cuidar a las demás personas!

### ✓ Nombre de la actividad:

Protocolo al toser y estornudar

### ✓ Objetivo:

Fomentar las buenas prácticas al toser y estornudar para evitar la propagación de enfermedades.

*¡ SIEMPRE  
CÚBRETE  
AL TOSER!*



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Identifica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa las imágenes en el apartado 1 del <b>anexo 12</b> (página 44) e identifica cuáles son las formas correctas de toser y estornudar.</li> <li>• Con una X marca aquella que creas que no es correcta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o pluma</li> <li>• <b>Anexo 12</b> (página 44)</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Reflexiona</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anota en el globo de diálogo del <b>anexo 12</b> (página 44) ¿por qué crees que es incorrecto?</li> <li>• Comparte tu opinión con otras personas en casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o pluma</li> <li>• <b>Anexo 12</b> (página 44)</li> </ul>
<p><b>Paso 3: Cuestiona</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa las tres imágenes en el apartado 3 del <b>anexo 12</b> (página 44) y platica con papá, mamá u otras personas del hogar cuál de esas tres no pertenece al protocolo adecuado de estornudar y toser.</li> </ul> <p> <b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con todo el trabajo que has hecho, ahora puedes construir un mural en el que dibujes las formas correctas de toser y estornudar, ahora dándole tu propio estilo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o pluma</li> <li>• Tijeras</li> <li>• <b>Anexo 12</b> (página 44)</li> </ul>

# Anexo 12: Infografía **Protocolos para estornudar y toser**

¿Cuáles son las formas correctas de toser o estornudar?

Marca con una "x" aquella que no crees correcta.

Apartado 1



Apartado 2

¿Por qué crees que es incorrecta?

---

---

---

---

---

escribe tu reflexión aquí

Apartado 3

¿Cuál de las siguientes imágenes no pertenece al protocolo adecuado de estornudar o toser?



1 Tirar el pañuelo al bote de basura.



2 Lavarse las manos con agua y jabón.



3 Guardar el pañuelo sucio en tu pantalón.



FASE 1: Distanciamiento social - **TEMA 3: Hogares saludables**

## Actividad 3.4: Espacio de estudio en el hogar para niñas y niños

### ✓ Descripción del tema:

Mientras continúes en casa ¡asegúrate de contar con un espacio en el que puedas estudiar y te sientas bien!

### ✓ Nombre de la actividad:

Mi espacio de estudio saludable

### ✓ Objetivo:

Conocer las características de un espacio de estudio saludable y crear tu propio espacio en casa.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Observa y lee</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa las imágenes del apartado 1 del <b>anexo 13</b> (página 46).</li> <li>• Lee en voz alta cada una de las imágenes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 13</b> (página 46)</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Clasifica y enlista</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubica el formato de lista del apartado 2 del <b>anexo 13</b> (página 46).</li> <li>• Escribe del lado izquierdo de la lista aquellas imágenes que crees que hacen que un espacio de estudio sea saludable para ti, y del lado derecho aquellas que no.</li> </ul> <p> <b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes escribir algunas ideas que sean importantes para ti y que te ayuden a tener un espacio de estudio saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o pluma</li> <li>• <b>Anexo 13</b> (página 46)</li> </ul>
<p><b>Paso 3: Arma tu propio espacio de estudio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubica el formato de rompecabezas del apartado 3 en el <b>anexo 13</b>. (página 47)</li> <li>• En los 3 espacios en blanco de tu rompecabezas, imagina y dibuja aquellas cosas que crees que harán aún mejor tu espacio de estudio.</li> <li>• Presenta tu rompecabezas y ubica un espacio en casa que se asemeje a tu espacio de estudio saludable.</li> </ul> <p> <b>Sugerencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta tu espacio de estudio a las personas que conviven contigo, explícales qué cosas debe tener para que hagan que te sientas bien en él. Puedes ayudar a los más pequeños de la familia a crear su espacio de estudio saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz</li> <li>• Borrador</li> <li>• Lápices de colores</li> <li>• <b>Anexo 13</b> (página 47)</li> </ul>

# Anexo 13: Infografía Espacio de estudio en el hogar para niñas y niños - Parte 1

## Espacio de estudio en el hogar para niñas y niños

**Apartado 1:** Observa y lee en voz alta las siguientes imágenes.

<p>1</p>  <p>Mucho ruido.</p>	<p>2</p>  <p>Espacio ventilado.</p>	<p>3</p>  <p>Espacio desordenado.</p>	<p>4</p>  <p>Silencio.</p>
<p>5</p>  <p>Espacio iluminado.</p>	<p>6</p>  <p>Espacio ordenado.</p>	<p>7</p>  <p>Horarios para tarea y juegos.</p>	<p>8</p>  <p>Espacio oscuro.</p>
<p>9</p>  <p>Sin horarios.</p>	<p>10</p>  <p>Espacio cómodo.</p>	<p>11</p>  <p>Espacio caluroso.</p>	<p>12</p>  <p>Espacio incómodo.</p>

**Apartado 2:** Escribe del lado izquierdo de la lista aquellas imágenes que crees que hacen que un espacio de estudio sea saludable para ti, y del lado derecho aquellas que no.

<input checked="" type="checkbox"/> Espacio de estudio saludable	<input type="checkbox"/> Espacio de estudio NO saludable
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

# Anexo 13: Infografía **Espacio de estudio en el hogar para niñas y niños** - Parte 2

## Espacio de estudio en el hogar para niñas y niños

**Apartado 3:** En los 3 espacios en blanco de tu rompecabezas, imagina y dibuja aquellas cosas que crees que harán aún mejor tu espacio de estudio.

 <p>Horarios para tarea y juegos.</p>	 <p>Espacio ventilado.</p>	 <p>Silencio.</p>
 <p>Espacio iluminado.</p>	 <p>Espacio cómodo.</p>	 <p>Espacio ordenado.</p>
<p>dibuja aquí</p>	<p>dibuja aquí</p>	<p>dibuja aquí</p>

Presenta tu rompecabezas y ubica un espacio en casa que se asemeje a tu espacio de estudio saludable.



FASE 1: Distanciamiento social - **TEMA 4: No discriminación**

## Actividad 4.1: Los héroes y las heroínas sí existen. Respeto a las personas que, aún en contingencia, tienen que salir a trabajar

### Descripción del tema:

Historietas cortas que hablan sobre la discriminación de las personas que salen a trabajar durante la contingencia.

### Nombre de la actividad:

Los héroes y heroínas sí existen

### Objetivo:

Sensibilizar a niñas, niños y adolescentes sobre la no discriminación a personas que durante la contingencia salen a trabajar.



¡VAMOS A  
LEER CÓMICS!



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Lee y comenta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lee los cómics del <b>anexo 14A</b> (página 49) y <b>anexo 14B</b> (páginas 50, 51) y platica con tu familia sobre la situación de las personas que aún en emergencia, deben salir de casa a trabajar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Anexo 14A</b> (página 49)</li> <li><b>Anexo 14B</b> (páginas 50, 51)</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Crea tu propia historia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Imagina una historietta que te gustaría compartir relacionada con algún tipo de discriminación que esté sucediendo en esta contingencia ante la COVID-19. Puede ser algo de lo que has escuchado hablar, una situación que imaginas, etc. Escribe esta historietta en tu cuaderno.</li> <li>Convierte tu historia en un cómic, apoyándote en el <b>Anexo 14C</b> (página 52), ponte creativo y pasa tu historietta a estas viñetas, añade dibujos, personajes, diálogos y otras ideas que se te ocurran.</li> <li>Comparte con las personas que convives tu cómic sobre COVID-19 y no discriminación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Anexo 14C</b> (página 52)</li> <li>Cuaderno</li> <li>Pluma</li> <li>Lápices de colores</li> <li>Plumones</li> </ul>

# Anexo 14A: Cómics 1 Los héroes y heroínas sí existen

Lee el siguiente cómic y platica con tu familia sobre la situación de las personas que sufren discriminación en esta contingencia por COVID-19.

LOS  
HÉROES  
Y LAS  
HEROÍNAS  
SÍ  
EXISTEN



Todos los días espero a mamá cuando vuelve del trabajo.



En la tele dijeron que nadie salga, pero mamá dice que debe hacerlo.



Parece que algunos vecinos no se emocionan con su llegada.



Ella siempre se duerme cuando jugamos.



Ella no lo dice, pero estoy segura que se cansa mucho.



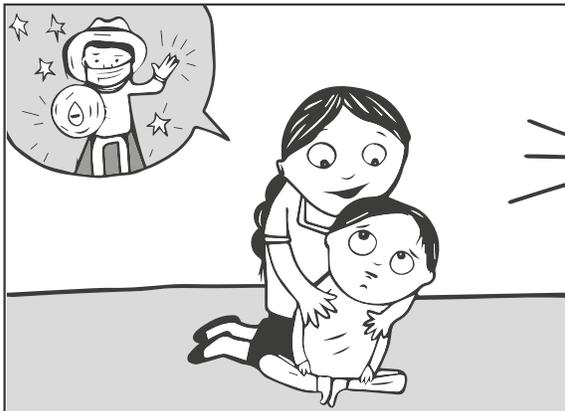
# Anexo 14B: Cómic 2 Los héroes y las heroínas sí existen - Parte 1

Lee el siguiente cómic y platica con tu familia sobre la situación de las personas que aún en emergencia, deben salir de casa a trabajar.

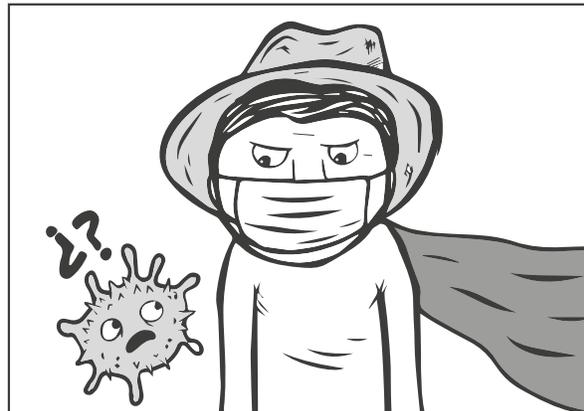
Los  
HÉROES  
Y LAS  
HEROÍNAS  
SÍ  
EXISTEN



# Anexo 14B: Cómic 2 Los héroes y las heroínas sí existen - Parte 2



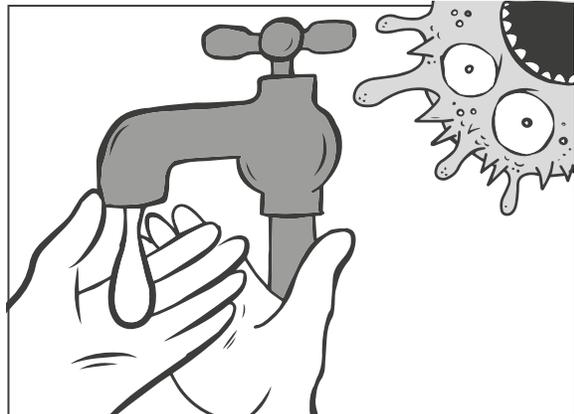
Mamá me contó que papá es un héroe y que no se puede enfermar...



Dice que usa una máscara para que los virus no sepan su identidad,



que lleva una botellita con gel para matar los bichos que se le puedan pegar...



y que se lava las manos para combatir cualquier enfermedad.



Y antes de que el sol se vaya, papá llega a casa a descansar.

Cuando sea grande quiero ser un héroe como mi papá



# Anexo 14C: Crea tu propio cómic

¡Crea tu propio cómic sobre COVID-19 y no discriminación y compártelo con las personas con las que convives!




# Fase 2



## Regreso a clases

#salud  
en tus MANOS



## Introducción Fase 2: Regreso a clases

# Tema 1: ¿Cómo preparar la escuela para el regreso a clases?

La oportunidad de aprender a reaccionar durante contingencias sanitarias es fundamental para un sano regreso a clases. Las escuelas deben ofrecer a niñas, niños y adolescentes espacios saludables y libres de enfermedades. Por ello deben proveer de agua segura para consumo e higiene, servicios sanitarios seguros, áreas para higiene con insumos, edificios e infraestructura con mantenimiento, seguridad en las áreas de recreo, manejo adecuado de basura y otros residuos y aulas e instalaciones de la escuela deben estar limpias para promover así espacios saludables.



### ¡Recomendaciones para preparar la escuela!

#### Agua:



Disponer de agua suficiente para el lavado de manos, higiene personal, limpieza y desinfección de espacios.



Garantizar que las estaciones o infraestructura para el lavado de manos cuente con agua en todo momento.



Contar con agua de calidad para beber.



Lavar de forma periódica los contenedores de agua y mantenerlos tapados para garantizar un almacenamiento seguro.

## Higiene:



Procurar que las estaciones de lavado de manos cuenten en todo momento con insumos de higiene, como jabón y toallas para secar las manos.



Limpiar y desinfectar con frecuencia las llaves y grifos de los lavamanos.



Promover una disposición adecuada de toallas de papel y otros residuos en botes de basura ubicados cerca de los lavamanos.



Usar cubrebocas durante la jornada.

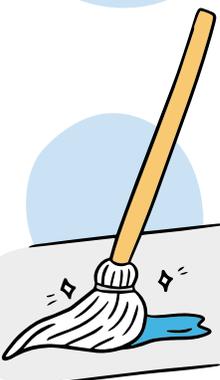
## Limpieza ambiental:



Organizar horarios para la limpieza y desinfección de la escuela.



Limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia como barandales y manijas de puertas.

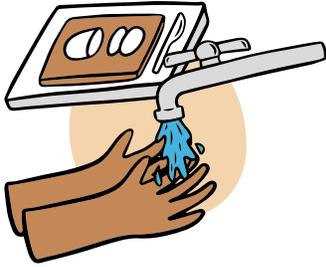


Limpiar frecuentemente los pisos de las aulas y los sanitarios disponibles en la escuela.



Promover el uso de equipo de protección básico (botas, guantes y cubrebocas) para el personal de limpieza.

## Higiene alimentaria:



Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.



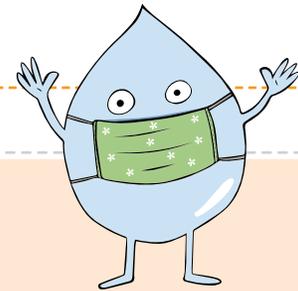
Ventilar comedores y cafeterías, así como limitar el número de personas que pueden entrar al mismo tiempo.



Es indispensable mantener la limpieza, desinfectando con agua, jabón y cloro, áreas como el fregadero, las mesas, utensilios y zonas de almacenamiento de alimentos.



Evita preparar alimentos si presentas algún síntoma de resfriado o tos.



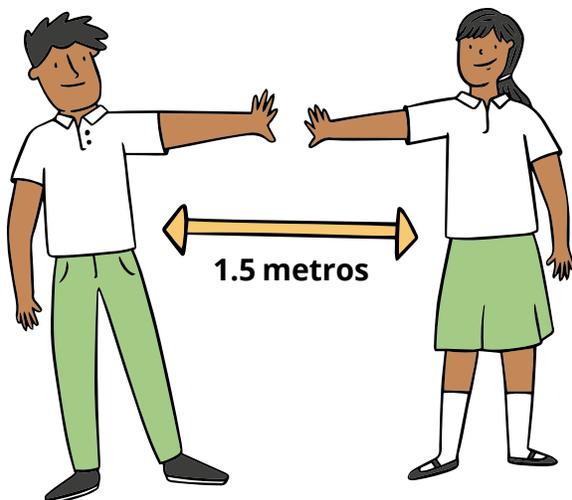
Todos podemos contribuir a tener espacios saludables en este regreso a clases:



1

**Realizando limpieza profunda en las áreas de cocina, comedor, aulas y baños para prevenir enfermedades gastrointestinales e infecciones respiratorias agudas como la COVID-19.**

Pueden organizarse Jornadas Escolares Saludables por grupos donde invitan a papás y mamás a ser parte de la construcción de un espacio seguro para la salud de niñas, niños y adolescentes en su entorno escolar. Estas actividades fomentan la integración y crean un ambiente relajado en el grupo.



2

**Fomentar la generación de buenas prácticas de higiene en la escuela, nos ayuda a estar sanos:**

- ✓ Depositar la basura en su lugar.
- ✓ Tomar sana distancia. (1.5 m o 3 pasos)
- ✓ Lavarse las manos constantemente.
- ✓ Mantener los espacios limpios, en especial baños y salones.
- ✓ Participar en las jornadas de limpieza y contribuir a mantener un ambiente saludable, forman parte de estas buenas prácticas.
- ✓ Usar en todo momento y de manera adecuada el cubrebocas.
- ★ Ver "Anexos Especiales", páginas 89 a 94.



**La alimentación es uno de los factores claves para evitar la propagación de enfermedades.** Tener buena higiene en la preparación y manejo de los alimentos es un aspecto vital para tener un buen estado de salud y evitar el contagio de enfermedades. **Se recomienda:**

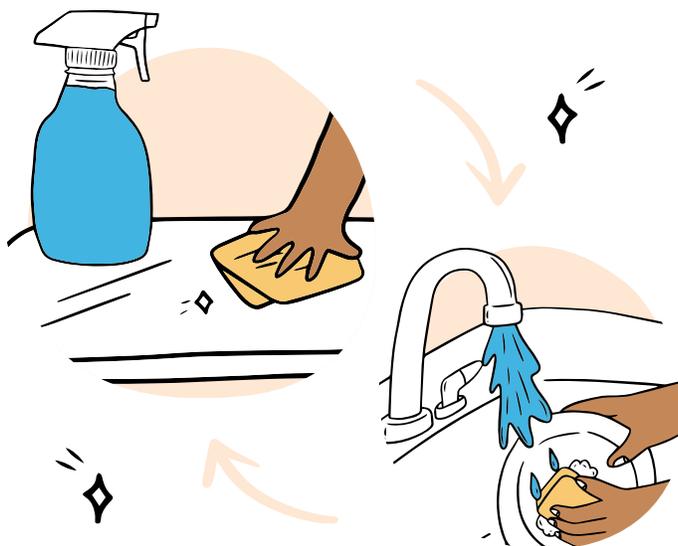


✓ La desinfección de espacios y superficies como las de la cocina es muy importante, pero para que sean efectivas debemos usar los productos correctamente.

✓ El cloro puede ser muy tóxico y agresivo con las vías respiratorias e inclusive con la cañería. **No debe usarse más de la dosis necesaria.**

✓ Si es una solución para superficies y objetos, seguramente utilizarás un aspersor. **Para prepararlo, usa una jeringa para dosificar el cloro que no debe ser mayor a 20ml por cada litro de agua.**





- ✓ Es importante contar con instalaciones de saneamiento básico, así como tener contenedores y recipientes adecuados para los residuos.
- ✓ Procura contar con agua suficiente y almacenada de manera segura para el lavado de manos, higiene personal, limpieza y desinfección de espacios.
- ✓ Es indispensable mantener la limpieza, desinfectando con agua, jabón y cloro, áreas como el fregadero, las mesas.



**Cuidar el agua y los insumos de limpieza de nuestra escuela forma parte de las acciones que podemos realizar durante nuestro horario escolar. ¿Cómo podemos hacerlo?**



Si observo fugas de agua en mangueras, tinacos o llaves aviso a mi maestro o maestra.



Utilizando la cantidad necesaria de jabón al lavar mis manos o durante la limpieza de espacios.

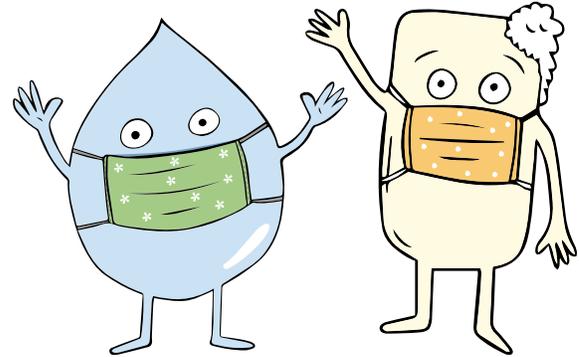


**¡No olvides lavarte las manos!**

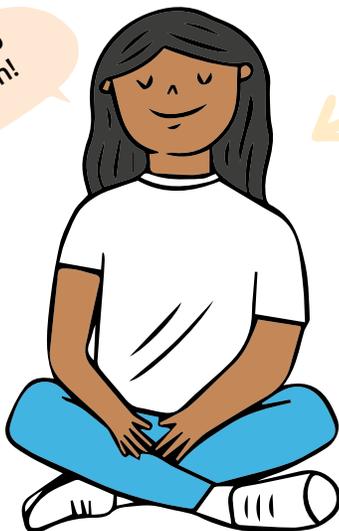
**Entre todas y todos podemos fomentar hábitos de cuidado para nuestra escuela**, desde los espacios en los que convivimos y comemos hasta los salones, entradas y salidas del centro. Hay que tener presente que, siguiendo las recomendaciones de higiene y la preparación de la escuela, podremos regresar a clases con confianza e ilusión por seguir aprendiendo.

# Tema 2: Medidas para alumnas, alumnos y docentes en el regreso a clases.

Como niñas, niños y adolescentes, una vez que regresemos a la escuela no debemos olvidar los hábitos saludables en relación a la higiene. Al parecer, este nuevo coronavirus va a permanecer en nuestras vidas por largo tiempo, por lo que es importante que sigamos practicando estos hábitos cuando volvamos a la escuela.



¡Me siento muy bien!

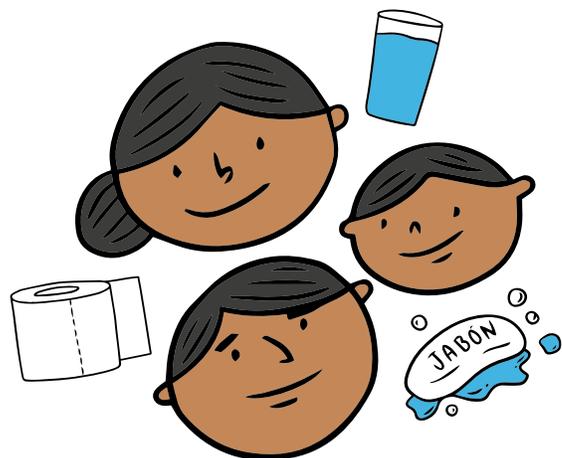


Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social lo que nos habla de algo que va más allá de la existencia o no de una enfermedad. Entonces, al hablar de hábitos saludables nos referimos a la suma de pensamientos, actitudes y comportamientos que realizan las personas de manera consciente para alcanzar y mantener el mayor grado de desarrollo y bienestar físico, espiritual y mental posible.

## Soluciones WASH

¿Has escuchado hablar de las soluciones **WASH**?

Se trata de estrategias que tienen que ver con garantizar el acceso al agua limpia y un saneamiento básico y medidas adecuadas de higiene en las escuelas, usamos la palabra WASH como abreviatura de las siglas en inglés (Water, Sanitation and Hygiene) que significan agua, saneamiento e higiene. El objetivo de WASH en las escuelas es mejorar la salud y el aprendizaje de niñas y niños como tú y de sus familias a través de la reducción de enfermedades relacionadas con la calidad y disponibilidad de estos servicios.



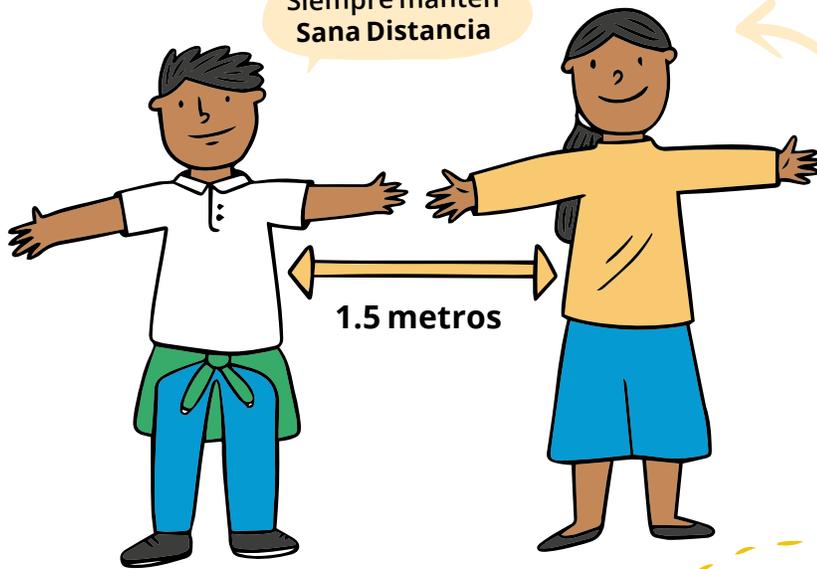


Como niñas, niños y adolescentes les proponemos que practiquen las medidas de higiene adecuadas y participen en las acciones de promoción de hábitos saludables y también que se sumen de manera activa en las actividades de limpieza en sus escuelas.

Recuerda que promover la higiene, tanto dentro como fuera de tu escuela, implica influir en la mejora o adopción de comportamientos y hábitos que nos pueden proteger del nuevo coronavirus y de otras enfermedades.



Siempre mantén Sana Distancia



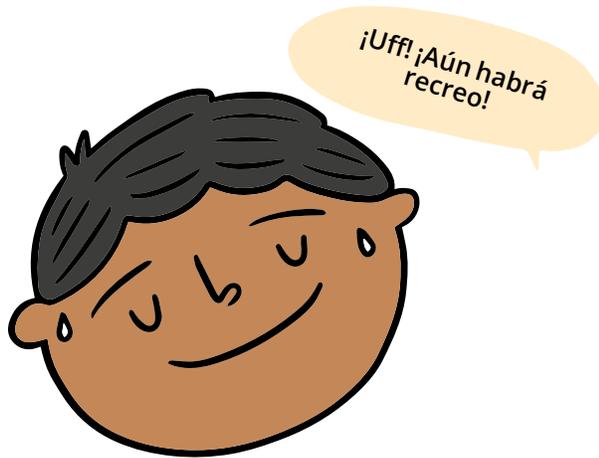
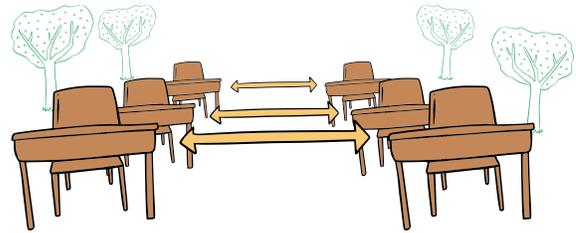
En el regreso a clases, nos vamos a encontrar con varios retos y, uno de ellos será mantener la **Sana Distancia** que hemos estado practicando durante varias semanas y meses y que sabemos que nos protege enormemente de la COVID-19.

Los espacios en las escuelas a veces NO son tan amplios o adecuados para llevar a cabo esta práctica. Piensa por ejemplo, ¿Cuántas niñas y niños hay en tu salón? ¿Crees que entre ustedes se mantiene la sana distancia recomendada? en muchas escuelas de México, diferentes factores no permiten conservar la sana distancia (1,5 m) por lo que se deben tomar medidas adicionales.

¡Vaya, qué gran reto!



Por eso, el Gobierno de México está recomendando que se hagan adaptaciones en las escuelas, así que quizás encuentres tu salón de clases un poco cambiado en el regreso (las sillas más separadas/ aulas al aire libre). La idea es que usen diferentes espacios para distintas clases y así se disminuya el número de niñas, niños y adolescentes en un mismo salón.



Los recesos también serán algo diferentes, aunque seguirán existiendo de eso ¡no te preocupes! Una de las acciones que recomienda la OMS es que se hagan de manera escalonada, es decir, no todas y todos saldrán al mismo tiempo al receso, se hará en grupos más pequeños a diferentes horas para evitar que nos juntemos muchas personas en el mismo espacio. Lo mismo aplicará a la entrada y salida de la escuela, donde además del filtro escolar, habrá personal educativo apoyando para que podamos respetar esta distancia en todo momento.

## Tu salud es primero.

En el primer día de clases se pondrán en marcha los **filtros de corresponsabilidad**.

**¿Qué son?** Se trata de una medida para reconocer de forma oportuna síntomas de enfermedades respiratorias en los miembros de la comunidad escolar. Se contará con tres diferentes filtros en casa y en la escuela para reducir los riesgos de contagio por COVID-19.

¡Conoce más sobre los tres filtros en la siguiente página!



## Tipos de filtro:



1

### Filtro familiar:

Es una práctica diaria que realizará en casa tu mamá, papá o la persona responsable de tu cuidado, para identificar la presencia de fiebre o algún síntoma de enfermedad respiratoria como tos, dolor de garganta o secreciones nasales.

**En caso de presentar cualquier síntoma, no deberás ir a la escuela.**



2

### Filtro escolar:

Se instala en la entrada de la escuela con el fin de prevenir contagios entre la comunidad educativa a través de una serie de preguntas para identificar síntomas asociados con COVID-19 y va acompañado de medidas de higiene y saneamiento, como el lavado de manos o aplicación de alcohol en gel.



3

### Filtro en el salón de clases:

Antes de iniciar la clase, tu maestro o maestra les preguntará ¿cómo se sienten el día de hoy? El objetivo es detectar síntomas durante la jornada escolar.

**Todas y todos somos responsables de que estas medidas funcionen y, ¡recuerda, el primer filtro es cuidar de ti mismo/a!**

# Tema 3: No discriminación

## “Regreso a clases”

Durante la contingencia por COVID-19 se están dando diferentes formas de discriminación. Las comunidades educativas no quedan fuera de estas actitudes y reacciones negativas que algunas personas pueden tener frente a la sospecha o afirmación de un caso de COVID-19. Por eso, es importante que conozcas y sepas cómo prevenir algunas situaciones que se pueden vivir en el regreso a clases.



Las formas de discriminación más frecuentes relacionadas con esta enfermedad son las que tienen que ver con:



- **Personas que no pueden quedarse en casa** y tienen que salir a diario de sus hogares, ya sea por trabajo o por otras necesidades.



- **Personas que pertenecen a familias con enfermos por COVID-19.**



- **Personas con síntomas que se identifican como COVID-19**, pero que no se ha confirmado que tienen COVID-19. (Por ejemplo, pueden ser personas con un resfriado o alguna enfermedad respiratoria como asma)



- **Personas que están en contacto a diario con posibles infectados por COVID-19.** (Personal médico, centros de abastecimiento de alimentos)



- **Personas contagiadas de COVID-19.**



- **Personas extranjeras que presentan rasgos físicos de Asia Oriental.**

## No discriminación en las escuelas

Como vemos, los grupos de personas a los que se dirige esta discriminación son variados y, si te detienes a pensarlo, muchos de estos casos pueden estar presentes en tu escuela. Es importante destacar que fomentar una sana convivencia basada en el respeto y la solidaridad es también parte de contar con entornos escolares saludables que estamos buscando.

El respeto y la solidaridad también son parte de los entornos escolares saludables.



Solo estornudé, y todos me voltearon a ver.



La discriminación en la escuela puede expresarse de diferentes maneras, por ejemplo, puede suceder que un niño o niña dentro de tu salón sea mirado con desprecio por tener tos o estornudos o, que a la hora de tomar el transporte escolar, nadie quiera acercarse a él.



¡Cuidado, su papá trabaja en el hospital!



También puedes tener algún compañero en tu escuela que sus papás trabajan en hospitales y que, sólo por eso, otros compañeros y compañeras sientan desconfianza de estar con él.



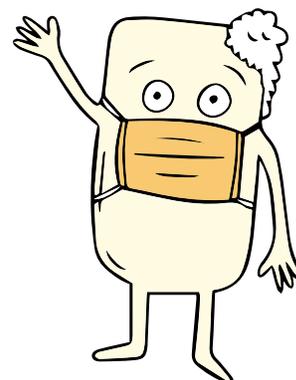
Es muy importante siempre que tengamos clara la información, ya que muchos de estos ejemplos de discriminación pueden estar basados en suposiciones y no en cosas reales y, todos sabemos cómo lastima que te hagan a un lado, no te dirijan la palabra o, incluso, te insulten. Como hemos hablado en otros momentos de la guía, la pandemia es algo que nos está afectando a todas y todos y sólo si nos protegemos y practicamos el respeto y la unión con compañeros y compañeras podremos sentirnos mejor y contar con escuelas más saludables donde, además de sentirnos protegidos, nos sintamos escuchados y acompañados.



Recordemos que cuidar nuestras escuelas y construir un ambiente emocional positivo, es responsabilidad de todas y todos:

- ✓ Estudiantes
- ✓ Docentes
- ✓ Directores/as
- ✓ Comités de padres de familia

**Todas y todos podemos convertirnos en promotores de la prevención, el respeto y la salud, tanto en nuestros hogares como en la escuela.**





## FASE 2: Regreso a clases - TEMA 1: ¿Cómo preparar la escuela para el regreso a clases?

### Actividad 1.1: Jornada de Limpieza Escolar



#### Descripción del tema:

Si me mantienen limpia, ¡todas y todos nos protegemos!



#### Nombre de la actividad:

Jornada de Limpieza Escolar



#### Objetivo:

Promover la generación de ambientes saludables a través de acciones de limpieza profunda con la participación de niñas, niños, adolescentes, docentes y autoridades escolares en las áreas de cocina, comedor, aulas y baños para prevenir el contagio de enfermedades en escuelas.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Escuela Saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa las imágenes del <b>anexo 15</b> (páginas 67, 68).</li> <li>• Encierra de color azul las imágenes que forman parte de una escuela saludable.</li> <li>• Usa el color rojo para tachar las imágenes que no forman parte de una escuela saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 15</b> (páginas 67, 68)</li> <li>• Lápices de colores</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Mi escuela ideal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza las imágenes del <b>anexo 15</b> (páginas 67, 68) que encerraste de color azul y dibuja en tu cuaderno cómo sería tu escuela ideal. Puedes agregar todo lo que imaginas tenga tu escuela ideal.</li> <li>• Responde en tu cuaderno estas preguntas:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿En qué se parece la escuela en donde estudias a tu escuela ideal?</li> <li>2. ¿Cómo puedes contribuir para lograr que tu escuela sea ideal?</li> <li>3. ¿Crees que sea necesario el apoyo de papás y mamás para lograrlo?</li> <li>4. ¿En qué necesitarías apoyo?</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Sugerencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sé creativo/a, utiliza varios materiales para dibujar tu escuela ideal, recuerda siempre reciclar todo lo que puedas y, sobre todo, disfruta este momento de creación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 15</b> (páginas 67, 68)</li> <li>• Lápices de colores</li> </ul>

# Anexo 15: Imágenes Escuela Saludable - Parte 1

## Escuela Saludable

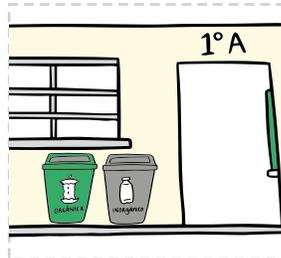
- Encierra de color azul las imágenes que forman parte de una escuela saludable.
- Usa el color rojo para tachar las imágenes que no forman parte de una escuela saludable.



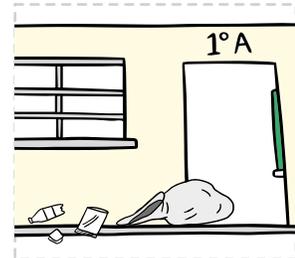
Taza limpia



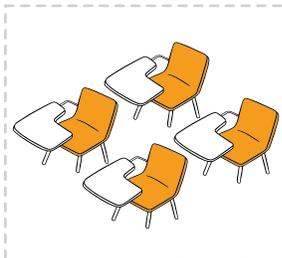
Taza sucia



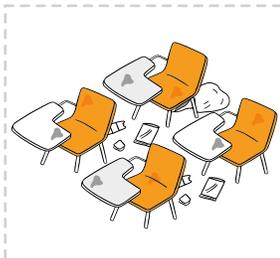
Salón con botes de basura: orgánica/ inorgánica



Salón con basura regada



Salón limpio



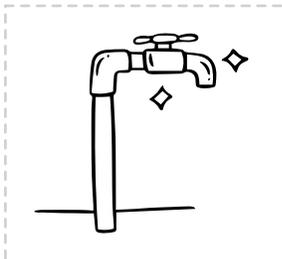
Salón sucio



Lavamanos limpio y funcionando



Lavamanos descompuesto



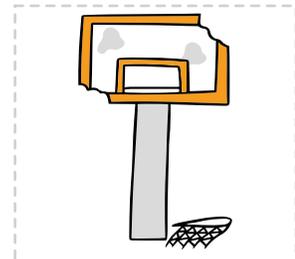
Grifo cerrado y útil



Grifo tirando agua

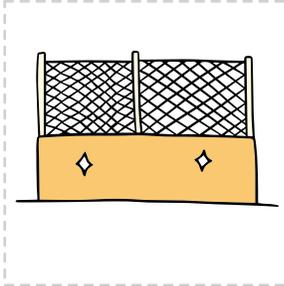


Patio limpio y en buenas condiciones

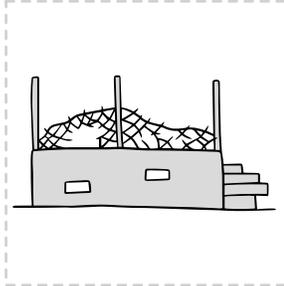


Patio sucio y en malas condiciones

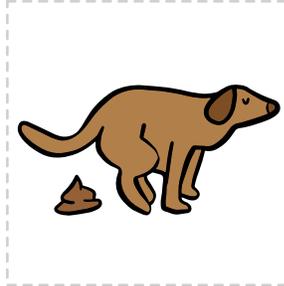
## Anexo 15: Imágenes Escuela Saludable - Parte 2



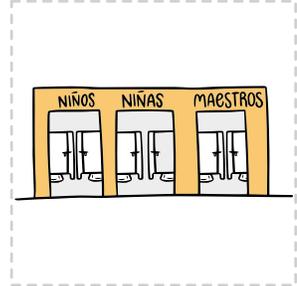
Barda bien hecha y terminada



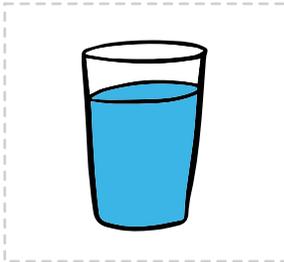
Barda con escombros y no terminada



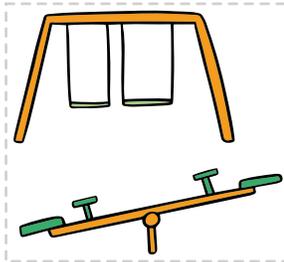
Perro haciendo popó



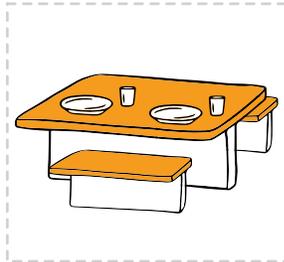
Baños separados: niños, niñas, maestros



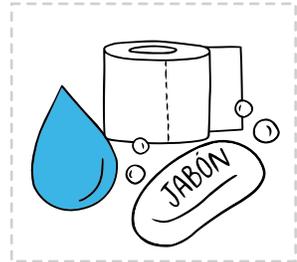
Agua para tomar



Juegos



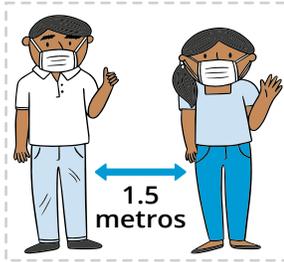
Comedor



Agua, jabón y papel higiénico disponible



Alcohol en gel



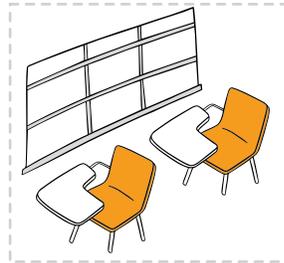
Maestros con cubrebocas



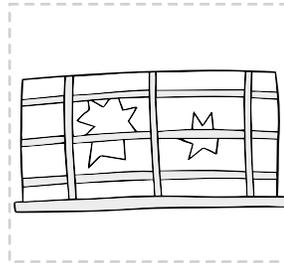
Maestros sin cubrebocas y estornudando



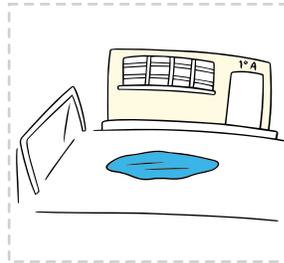
Luz



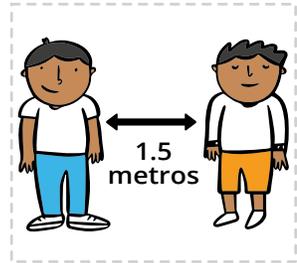
Salones ventilados



Ventana rota



Charco de agua en el patio



Sana distancia



Ahora dibuja en tu cuaderno cómo sería tu escuela ideal

### Paso 3: Jornada escolar de ambientes saludables

- Apóyate del **anexo 16** (página 70) y organiza una próxima jornada de limpieza con tu maestro(a) y tus compañeros de salón: acuerden día y hora. No olvides que la participación de papás y mamás es muy importante.
- Junto con tus compañeros (as) y maestro(a) hagan una lista de materiales que necesitan para ésta actividad y los espacios que limpiarán, pongan toda esta información en una hoja de rotafolio. Asegúrense de contar con los insumos necesarios.
- Formen equipos mixtos de 4 estudiantes máximo y 1 una persona adulta, elijan uno de los espacios sugeridos en el **anexo 16** (página 70) y ¡manos a la obra!



#### Sugerencias:

- **Esta actividad debe realizarse bajo la supervisión de un adulto.**
- Supervisar el uso de insumos y herramientas es responsabilidad de las personas adultas.

- **Anexo 16** (página 70)
- Hoja de rotafolio\*
- Plumones
- Insumos de limpieza y desinfección.

\*Te recomendamos reutilizar hojas de rotafolio que ya tengas en la escuela.

### Sugerencia de materiales a utilizar durante la Jornada de Limpieza Escolar:

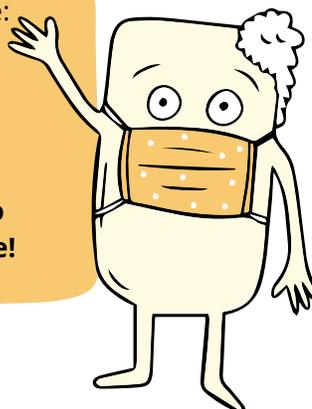
- |                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| ✓ Escobas               | ✓ Cloro                          |
| ✓ Trapeadores           | ✓ Agua suficiente                |
| ✓ Recogedores de basura | ✓ Cepillos para excusado         |
| ✓ Franelas / Jergas     | ✓ Cepillo para lavamanos o pared |
| ✓ Cubetas               | ✓ Alcohol en gel                 |
| ✓ Detergente en polvo   | ✓ Cubrebocas                     |



Encuentra en la siguiente página el **anexo 16** sobre:

### “Jornada escolar de ambientes saludables”

¡Organiza tu próxima jornada de limpieza junto a tus compañeros (as) y maestro(a) y diviértanse!



# Anexo 16: Infografía Jornada Escolar de Ambientes Saludables

## Jornada Escolar de Ambientes Saludables

Una **jornada o faena escolar** brinda la oportunidad de crear espacios limpios y seguros.

Fomenta la generación de buenas prácticas de higiene e integra la participación de toda la comunidad educativa logrando así un **ambiente escolar saludable**.



### Áreas prioritarias:





## FASE 2: Regreso a clases - TEMA 1: ¿Cómo preparar la escuela para el regreso a clases?

### Actividad 1.2: Recomendaciones para la higiene alimentaria

#### Descripción del tema:

¡Llegó la hora de comer! Recuerda que la limpieza y desinfección de alimentos y espacios es muy importante.

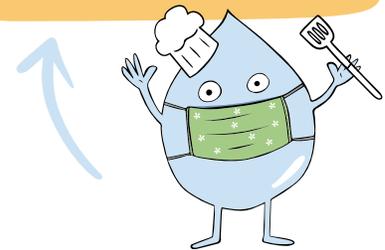
#### Nombre de la actividad:

Comida limpia y sana, corazón contento

#### Objetivo:

Investigar y sensibilizar al personal de cafetería y comedor escolar sobre higiene en la preparación de alimentos, adecuación de espacios y sana distancia.

Esta actividad sólo aplica para aquellas escuelas que cuentan con comedor o cafetería/s o servicios de alimentos.



#### Desarrollo:

##### Paso 1: Investiga y crea

- Investiga las medidas de higiene que se deben tener en la preparación de alimentos, áreas de comedor y cocina y anota en tu cuaderno.
- Crea tu propio cartel o letrero con la información que investigaste.
- Con ayuda de tu maestro(a) y compañeros (as) seleccionen los carteles que deberán pegarse en áreas visibles de cafetería, cocina y comedor.



##### Sugerencia:

- Sé creativo/a utiliza materiales llamativos, ilustraciones, recortes e información general de la importancia de la higiene.

#### Materiales:

- Cuaderno
- Pluma
- Lápices de colores
- Plumones
- Recortes
- Tijeras
- Pinturas
- Pinceles
- Hoja de rotafolio o cartulina\*

\*Te recomendamos reutilizar hojas de rotafolio que ya tengas en la escuela.

##### Paso 2: Capacita

- Con ayuda del docente forma un equipo de 5 integrantes en tu salón.
- Organiza una plática/taller con el personal de cafetería, cocina y comedor sobre las medidas de higiene que deben tomar en cuenta en la preparación de alimentos, limpieza y sana distancia en estos espacios.



##### Sugerencia:

- Pide ayuda a tu maestro/a para planear este taller, así podrás practicar herramientas de formación, ponerte en el lugar del maestro, aprender a explicar y organizar tus propios materiales, etc.



**FASE 2: Regreso a clases - TEMA 1: ¿Cómo preparar la escuela para el regreso a clases?**

## Actividad 1.3: Uso adecuado del agua e insumos en la escuela

### Descripción del tema:

Si me cuidas, nos cuidamos todos.

### Nombre de la actividad:

Uso adecuado del agua e insumos de higiene

### Objetivo:

Sensibilizar a niñas, niños y adolescentes sobre la importancia del uso adecuado del agua e insumos de higiene.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: ¿Cómo debemos cuidar el agua en nuestra escuela?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Piensa y escribe en tu cuaderno:<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué es el agua?</li><li>2. ¿Por qué es importante para nuestras vidas?</li><li>3. ¿Te has quedado sin agua alguna vez en tu escuela?</li><li>4. ¿Sabes de dónde viene el agua que llega a tu escuela?</li><li>5. ¿Sabes qué insumos de limpieza se usan en tu escuela?</li><li>6. ¿Qué acciones haces para ahorrar estos insumos?</li></ol></li><li>• Observa las imágenes del <b>anexo 17</b> (página 73) e identifica cuáles son las acciones que haces para cuidar el agua e insumos de limpieza en tu escuela. ¿Qué superhéroe eres?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuaderno</li><li>• Lápiz o pluma</li><li>• <b>Anexo 17</b> (página 73)</li></ul>

## Anexo 17: Uso adecuado del agua e insumos en la escuela

### Identifica cuáles son las acciones que haces para cuidar el agua e insumos de limpieza en tu escuela:

1. Cierro la llave de agua mientras me enjabono las manos. = 

6. Cuando veo una fuga de agua en una manguera le aviso a mi maestro/a. = 

2. Si alguien olvidó cerrar la llave de agua yo la cierro. = 

7. Si veo que el tinaco tira agua aviso a mi maestro/a. = 

3. Estornudo y toso en el ángulo interno del codo o sobre un pañuelo desechable. = 

8. Tiro el papel de baño y la basura dentro de los botes de basura. = 

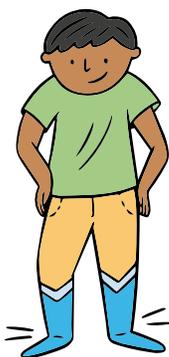
4. Me aseguro que en mi salón haya un bote de basura. = 

9. Sólo utilizo la cantidad adecuada de jabón cada vez que me lavo las manos. = 

5. Bajo la palanca del baño cada vez que lo utilizo. = 

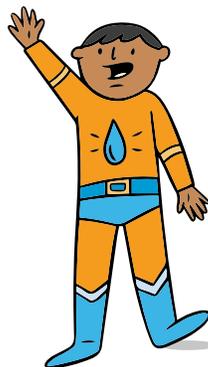
10. No juego con el papel de baño. = 

### ¡Cuenta tus estrellas y descubre qué superhéroe eres!



 De 1 a 3 estrellas

**pequeño superhéroe**



 De 4 a 6 estrellas

**mediano superhéroe**



 De 7 a 10 estrellas

**gran superhéroe**



**FASE 2: Regreso a clases - TEMA 2: Medidas para alumnas, alumnos, docentes y autoridades escolares en el regreso a clases.**

## Actividad 2.1: Recomendaciones de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH) en la escuela

### ✓ Descripción del tema:

¡Acompáñanos! Verás la importancia del agua, saneamiento e higiene en tu escuela. (WASH)

### ✓ Nombre de la actividad:

WASH en escuelas

### ✓ Objetivo:

Mejorar la salud y el aprendizaje de niñas, niños, adolescentes y sus familias mediante la reducción de enfermedades relacionadas con el agua, saneamiento e higiene.

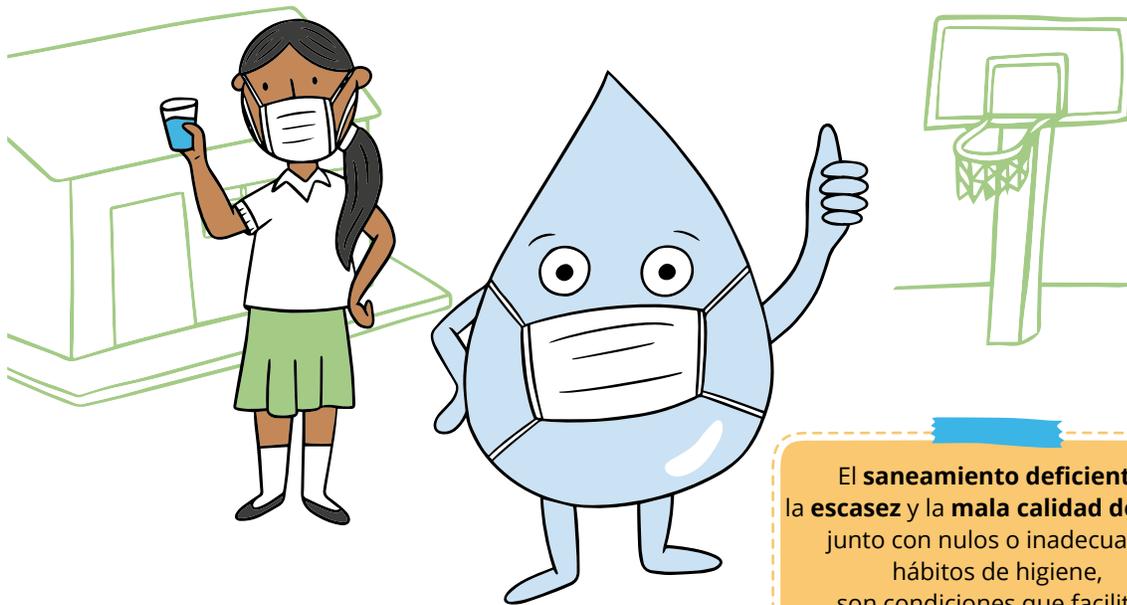


Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Observa e Investiga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lee y reflexiona sobre la información del <b>anexo 18</b> (páginas 75, 76).</li> <li>• Investiga la importancia de las recomendaciones WASH en las escuelas y anota en tu cuaderno las ideas que consideres más importantes para ti y tu escuela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 18</b> (páginas 75, 76)</li> <li>• Cuaderno</li> <li>• Pluma</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Crea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con apoyo de tu maestro o maestra y compañeros, elaboren un periódico mural sobre las recomendaciones de agua, saneamiento e higiene que deben tomarse en cuenta en la escuela en el marco de COVID-19.</li> <li>• Coloquen el periódico mural en un lugar visible y hagan una presentación de su trabajo al resto de la escuela.</li> </ul> <p><b>Sugerencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si todos los grados hacen este trabajo pueden hacer una presentación por grupos y colocar los murales en diferentes lugares de la escuela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel bond*</li> <li>• Plumones</li> <li>• Lápices de colores</li> <li>• Pinturas</li> <li>• Pinceles</li> <li>• Recortes</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Fotografías</li> <li>• Revistas</li> </ul> <p>*Te recomendamos reutilizar materiales que ya tengas en la escuela como cartulinas y recortes de revistas para elaborar el periódico mural.</p>

# Anexo 18: Infografía Recomendaciones de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH) en la escuela - Parte 1

## Recomendaciones de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH) en la escuela

El buen estado de la infraestructura de agua, saneamiento e higiene (WASH por sus siglas en inglés Water, Sanitation and Hygiene) y la limpieza del ambiente escolar ayudan a fomentar la salud y el aprendizaje.



El **saneamiento deficiente**, la **escasez** y la **mala calidad del agua** junto con nulos o inadecuados hábitos de higiene, son condiciones que facilitan la **propagación de enfermedades**.

Por ello es importante tomar en cuenta estas **recomendaciones**:

### Agua:



Tener agua limpia para beber.



Lleva contigo tu propia botella rellenable con tu nombre.



Toma suficiente agua durante el día.



Lava tu botella todos los días.

# Anexo 18: Infografía Recomendaciones de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH) en la escuela - Parte 2

## Higiene:



Conserva los salones de clases limpios y ordenados.



Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente o usa alcohol en gel.



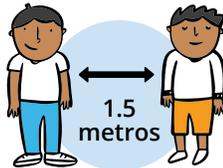
Mantén uñas de manos y pies cortas y limpias.



Usa ropa y zapatos limpios.



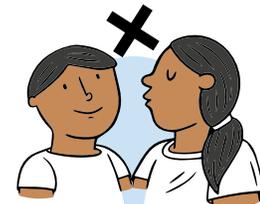
Evita tocar tus ojos, nariz y boca.



Mantén sana distancia con las personas.



Evita compartir alimentos y utensilios.



No saludes de mano o abrazo.



Usa, en todo momento y de manera adecuada, el cubrebocas.

## Saneamiento:



Mantén los baños limpios.



Recolecta la basura en lugares seguros.



Cierra la llave de agua mientras te enjabonas y al terminar de usarla.



Usa sólo la cantidad de agua necesaria para la limpieza.



**FASE 2: Regreso a clases - TEMA 2: Medidas para alumnas, alumnos, docentes y autoridades escolares en el regreso a clases.**

## Actividad 2.2: Distanciamiento social, "Te saludo"

### ✓ Descripción del tema:

- ¡Hola!, ¡Hola!, ¡Hola!
- ¡Buen día!
- ¡Qué tal!

### ✓ Nombre de la actividad:

¿Qué hay de malo en saludar a mis amigos o amigas?

### ✓ Objetivo:

Encontrar nuevas y divertidas formas de saludarnos facilitará mantener sana distancia entre la comunidad educativa, reduciendo así el riesgo de contagio y transmisión de enfermedades.



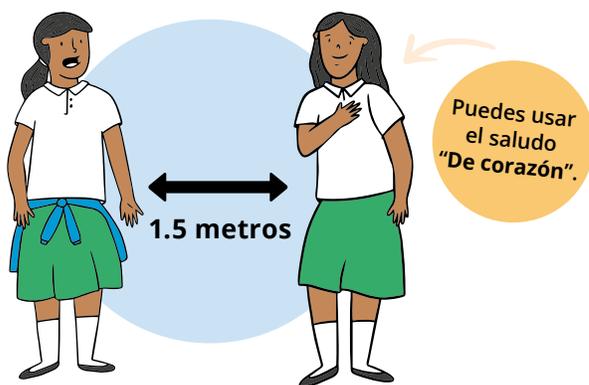
Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Investiga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde estas preguntas en tu cuaderno: ¿Por qué no puedo saludar de mano o abrazar a mis amigos en la escuela? ¿Has oído hablar de la sana distancia? ¿Qué es? ¿Cuándo debo tener sana distancia con las personas?</li> <li>• Haz un dibujo en tu cuaderno que refleje lo que es para ti la sana distancia.</li> </ul> <p> <b>Sugerencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes imaginar el patio de tu escuela, o tu salón de clases para hacer este dibujo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno</li> <li>• Pluma</li> <li>• Lápices de colores</li> </ul>
<p><b>Paso 2: Observa y elige</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa el <b>anexo 19</b> (páginas 78, 79) y elige una nueva forma de saludar a tus amigos, respetando las medidas de distanciamiento social. ¡Puedes usar una diferente cada día!</li> <li>• Practica con tus compañeras y compañeros de salón las nuevas formas de saludo.</li> </ul> <p> <b>Sugerencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden proponer a su maestro o maestra que cada día al entrar al salón hagan una dinámica en la que practiquen con un nuevo saludo, lo pueden presentar en un calendario semanal que pongan en el salón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anexo 19</b> (páginas 78, 79)</li> </ul>

# Anexo 19: Infografía **Distanciamiento social** "Te saludo" - PARTE 1

## ¿Qué hay de malo en **saludar a mis amigos y amigas?**

¿Cuánto tiempo pasó desde la última vez que viste a tus amigos?  
¡Apuesto que no puedes esperar más para saludarlos!

**¡Toma las siguientes recomendaciones para evitar cualquier contagio!**



### 1. Toma Sana Distancia:

Con estudiantes, amigos(as), maestros(as), directivos, con el personal de limpieza y todas las personas que se encuentren a tu alrededor.



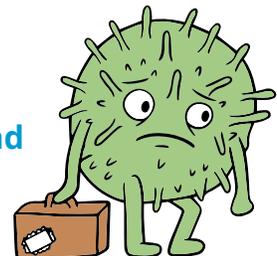
### 2. Usa tu imaginación:

Utiliza una hoja y escribe en ella un mensaje que tu amigo(a) pueda leer.



### 3. Cuando tu profesor(a) pase lista responde y muéstrale el mensaje a el o ella.

**¡Así los virus no tendrán ninguna oportunidad de enfermarte!**



# Anexo 19: Infografía Distanciamiento social "Te saludo" - PARTE 2

## ¡El amigómetro!

Colorea la carita que describa qué tanto extrañaste a tu amigo:



Poco



Más o menos



Mucho



Bastante

Hay muchas formas de saludar sin tocarse en el salón. ¡Elige la tuya!



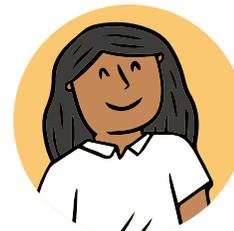
De "ojito"



De "alto nivel"



De "paz"



De "amistad"



Con "un like"



De "corazón"



Con "telepatía"



De "futbolista"  
(con los pies)



De "Rock and roll"



De "zombie"



**FASE 2: Regreso a clases - TEMA 2: Medidas para alumnas, alumnos, docentes y autoridades escolares en el regreso a clases.**

## Actividad 2.3: ¿Qué hacer ante la presencia de síntomas en el salón?

### ✓ Descripción del tema:

Pero ¡qué difícil me lo ponen!

### ✓ Nombre de la actividad:

La promesa

### ✓ Objetivo:

Respetar los filtros de corresponsabilidad (familia, escuela y salón de clases) para evitar la transmisión de enfermedades de fácil contagio como la COVID-19 y aprender la manera de responder ante la presencia de síntomas en el salón.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Piensa y responde</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Escribe en tu cuaderno de trabajo las siguientes preguntas y contesta:<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué es un filtro escolar?</li><li>2. ¿Quiénes lo deben conformar?</li><li>3. ¿Cuántos filtros debo hacer antes de entrar a la escuela?</li><li>4. ¿Cómo puedo cuidarme y cuidar a mis compañeros y compañeras?</li></ol></li><li>• Recorta tu tarjeta de salud del <b>anexo 20</b> (página 81) y llénala con ayuda de una persona adulta.</li><li>• Lleva contigo todos los días tu tarjeta de salud para que tu maestro o maestra conozca el estado de salud en el que te encuentras.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuaderno de trabajo</li><li>• Pluma</li><li>• Tijeras</li><li>• Pegamento</li><li>• Lápiz o pluma</li><li>• <b>Anexo 20</b> (página 81)</li></ul>

# Anexo 20: Tarjeta de salud

## ¡Recorta tu tarjeta de salud!

¡Lleva contigo todos los días tu tarjeta de salud para que tu maestro o maestra conozca el estado de salud en el que te encuentras!

DIBUJA TU CARITA O PEGA TU FOTO AQUÍ

**TARJETA DE SALUD**

Grado: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Niño:  Niña:  Edad: \_\_\_\_\_

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**ESCUELA:** \_\_\_\_\_

**DOMICILIO:** \_\_\_\_\_

En caso de que presentes algún malestar, hablar con:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

**⚡ SUPERPODER:** \_\_\_\_\_

DOBLA AQUÍ

				DOMINGO
				SÁBADO
				VIERNES
				JUEVES
				MÉRCOLES
				MARTES
				LUNES
 Dolor de cuerpo	 Tos seca	 Fiebre	 Dolor de cabeza	





FASE 2: Regreso a clases - **TEMA 3: No discriminación "Regreso a clases"**

## Actividad 3.1: Teatro Foro No discriminación

### Descripción del tema:

¡Luces, cámara, acción!

### Nombre de la actividad:

Teatro Foro "No discriminación"

### Objetivo:

Reflexionar sobre las actitudes y comportamientos discriminatorios que pueden vivir algunas personas que tuvieron COVID-19 o con familiares que estuvieron enfermos o fallecieron por el virus en la escuela y cómo actuar ante ellos.



### Desarrollo:

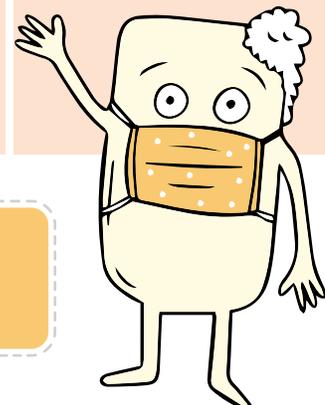
#### Paso 1: Nos organizamos y compartimos ideas

- Organícense en grupos dentro del salón, pueden ser 6 grupos.  
**Recuerda que es importante tomar sana distancia en cualquier actividad grupal.**
- En cada grupo van a compartir sus ideas sobre la discriminación en la escuela o tu comunidad relacionada con COVID-19 respondiendo a estas preguntas:
  1. ¿Qué es para nosotros la discriminación?
  2. ¿Creemos que por COVID-19 se está produciendo discriminación en la escuela o comunidad?
  3. ¿Qué personas piensan que están siendo discriminadas y por qué?
  4. ¿Conocen a alguien que esté pasando por una situación en la que le estén faltando al respeto y tenga que ver con COVID-19?
  5. ¿Cómo son esas faltas de respeto?
- Utilicen el **anexo 21** (página 84) y anoten sus respuestas en una hoja de rotafolio.

### Materiales:

- Cuaderno de notas
- Pluma
- Lápiz
- Hojas de rotafolio\*
- Plumones
- **Anexo 21** (página 84)

\*Te recomendamos reutilizar materiales que ya tengas en la escuela como cartulinas, hojas de rotafolio, etc.



¡Encuentra en la página siguiente el **anexo 21** que necesitarás para realizar esta actividad!

## Anexo 21: Teatro Foro “No discriminación”

### ¿Sabes qué es la discriminación?

El Consejo Nacional para prevenir la discriminación (CONAPRED) declara que la discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un **trato desfavorable o de desprecio inmerecido** a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento hemos causado o recibido.

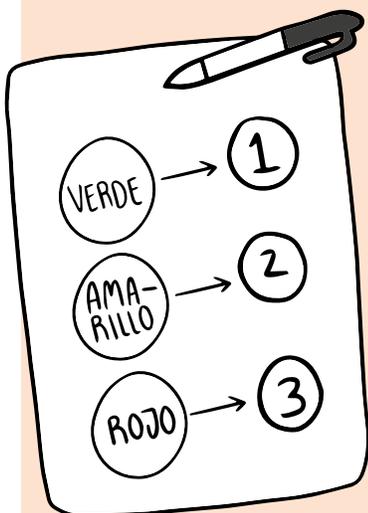
Algunos ejemplos de discriminación a personas infectadas por COVID-19 son:



Los efectos de la discriminación en la vida de las personas son **negativos** y tienen que ver con la pérdida de derechos y la desigualdad para acceder a ellos; lo cual puede orillar al aislamiento, a vivir violencia e incluso, en casos extremos, a perder la vida.

Por ello es muy importante evitar acciones que puedan violentar los derechos de las personas que tuvieron COVID-19 o que tienen familiares con COVID-19.

## Paso 2: Exponemos ideas y decidimos nuestro guión inicial



- Cada grupo comparte con todo el salón sus ideas y experiencias en torno a la discriminación por COVID-19 en tu escuela o comunidad. Es importante que en este momento de presentación un voluntario o voluntaria vaya tomando nota de las ideas que se repiten más veces, lo que más llama la atención, etc. Pueden pedir apoyo a su maestro (a) para que tenga este papel de anotador.
- Con las ideas que tenemos en la hoja de rotafolio vamos a organizarnos para representar, al menos una de las formas de discriminación. Para decidir cuál, pueden hacer una votación poniendo un punto verde en la que quieras representar primero, un punto amarillo en la segunda y un punto rojo en la que representarías en último lugar.
- Una vez ubicados todos los puntos ya tienen la idea para el guión por el que comenzaremos. Los 6 equipos iniciales se reorganizarán en 3 y cada equipo tomará una de las formas de discriminación como su base para crear la historia que será representada.

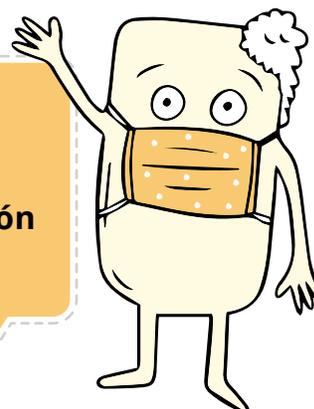
## Paso 3: Organizamos papeles y escenas



- En grupos, imaginen cómo van a representar el momento de discriminación.
- Escriban los personajes y escenas de la obra, **proponemos que haya al menos 3 momentos:**
  1. De introducción
  2. Representación del acto de discriminación
  3. Cierre
- Una vez distribuidos los papeles ensayen su obra.

Te recomendamos pensar en tres momentos para tu obra:

- ① De introducción
- ② Representación del acto de discriminación
- ③ Cierre



## Paso 4: Comienza la función

TEATRO  
FORO

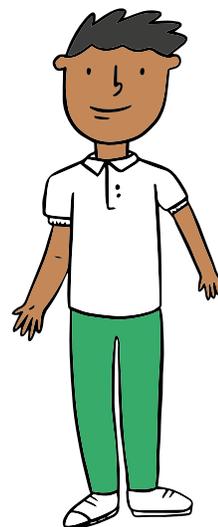
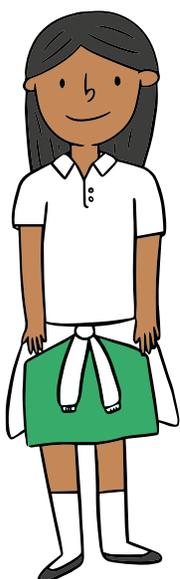


- En una primera representación, el equipo 1 (verde) pasa a exponer su obra completa, lo otros dos equipos serán público.
- En una segunda representación entra en juego la participación del público: el **teatro foro** tiene una particularidad, y es que el público puede participar en la obra pero ¿cómo? Es sencillo, la idea es que cuando en la escena hay algo que nos gustaría modificar, una persona del público puede dar una palmada.

En ese momento todas y todos los actores se quedan detenidos y quien **aplaudió** puede pasar a sustituir a uno de los personajes o incluirse en la escena para darle otra mirada, otro punto de vista a la historia. ¿Divertido verdad? La idea es que la historia vaya cambiando y que podamos ver las diferentes maneras de resolver un conflicto o actuar ante una forma de discriminación en la escuela o en la comunidad. **¡Tienen el poder de transformar las historias! ¿Se animan?**

- Pueden repetir las funciones las veces que quieran, al final discutan en plenaria sobre lo que han visto. ¿Qué les parece? ¿Creen que hay maneras de detener la discriminación? ¿Podemos actuar desde la escuela para evitar estos momentos?

¡NO DISCRIMINACIÓN!





FASE 2: Regreso a clases - **TEMA 3: No discriminación** "Regreso a clases"  
**Actividad 3.2: Rap "No discriminación"**

**Descripción del tema:**

Rap "No discriminación"

**Nombre de la actividad:**

¡Sé un Rapstar!

**Objetivo:**

Brindar alternativas para manifestar nuestras emociones y evitar actitudes o comportamientos de discriminación en la escuela.



Desarrollo:	Materiales:
<p><b>Paso 1: Hablemos en rimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escribe en tu cuaderno de trabajo palabras que rimen con: (5 por cada una de ellas)           <ul style="list-style-type: none"> <li>Discriminación</li> <li>Mejorar</li> <li>Escuela</li> <li>Distancia</li> <li>Cuidado</li> </ul> </li> <li>Lee el <b>anexo 22</b> (página 88) y añade una estrofa con las palabras que escribiste.</li> <li>Ponle un ritmo a esta canción.</li> <li>Comparte la versión de tu canción en la escuela. ¡Muestra tu ritmo!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno</li> <li>Pluma o lápiz</li> <li><b>Anexo 22</b> (página 88)</li> </ul>

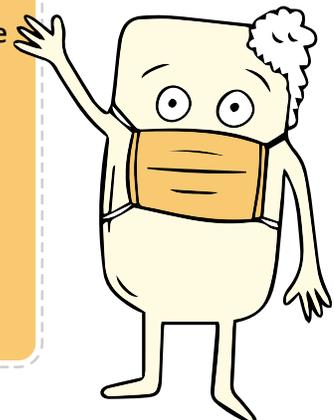
**¿Sabes cómo crear una rima?**

Una rima se crea al hacer una semejanza o igualdad de sonidos entre dos o más palabras a partir de la última sílaba. **Por ejemplo:**



**Fresa - Mesa**

En la siguiente página encontrarás el anexo que necesitas para realizar esta actividad. ¡Muestra tu ritmo!



## Anexo 22: Rap "No discriminación"

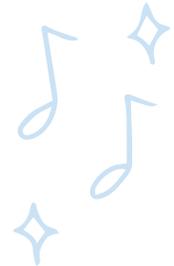
# Rap en contra de la discriminación

Añade una estrofa con las palabras que escribiste y ponle un ritmo a esta canción. ¡Muestra tu ritmo!

Veamos

Cuántos de nosotros nos quejamos  
De pequeñas cosas nos sentimos inhumanos  
Sin pensar, sin mirar,  
Que hay un mundo de personas  
Que de COVID-19 se han de enfermar.

¡VAMOS  
A RAPEAR!



Algo mal no genial  
Poco sensacional

Pero hoy hablaremos sobre algo inusual  
Las personas que se enferman y las tratan muy mal  
Son estigmas que se hacen muy viral.

Vaya acción, intención  
Y contradicción

En la escuela sólo burlas sobre la infección  
En un mundo donde sufres discriminación  
Nadie aboga por principios del corazón.

=RAPSTAR=

Igualdad, equidad  
Y con humildad

Los valores que aprendimos de pequeños mostrad  
En la casa y en la escuela contagiar de bondad  
Eso es lo primero y lo fundamental.



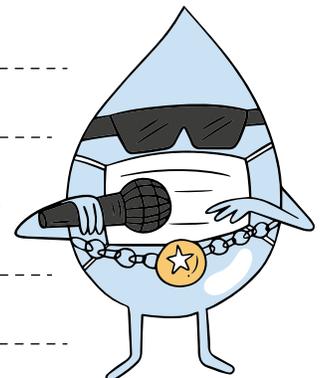
Rimarás, versarás  
y hasta rapearás

Pon abajo ya tus versos sobre cómo actuarás  
si te enteras que en la escuela alguien tiene SARS  
y expone tus ideas con los demás.

¡VAMOS  
A RAPEAR!



-----  
-----  
-----  
-----  
-----



# ANEXO ESPECIAL ☆

## EL BUEN USO DEL CUBREBOCAS ✓



Tan importante como lavarse las manos y usar alcohol en gel es utilizar cubrebocas.

Hacerlo de la manera adecuada evita el contagio de la COVID-19.



Lávate las manos antes y después de usarlo.



Revisa cuál es lado correcto. (Las costuras gruesas van por dentro)



Usa las cintas que tiene para ponértelo.



Asegúrate de cubrir nariz y boca.

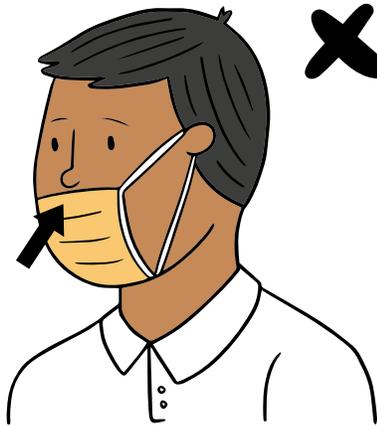


Evita tocarlo mientras lo usas.



No lo compartas con otras personas.

## CÓMO **NO** USAR TU CUBREBOCAS



Que no tape tu nariz.



Que no tape tu barbilla.

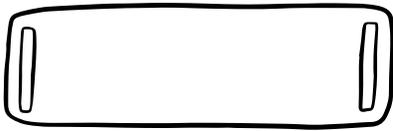


Que toque tu cuello.

# HAZ TU PROPIO CUBREBOCAS

Pide ayuda a una persona adulta para hacer los cubrebocas.

## Materiales que necesitarás:



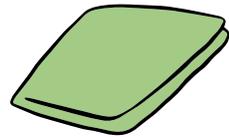
1. Molde "Haz tu propio cubrebocas"



2. Pegamento



3. Tijeras



4. Una tela que se pueda estirar

ENGUENTRA A LOS MOLDES EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS.

## Instrucciones:

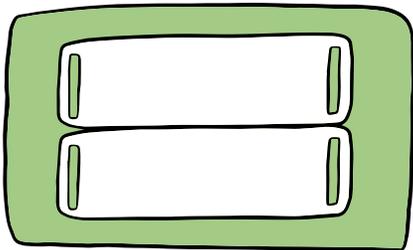
- 1** Escoge la tela que vas a utilizar. Puedes usar alguna prenda que ya no uses y que pueda estirarse mucho.

- 2** Recorta y une con un poco de pegamento, el molde "Haz tu propio cubrebocas" que va con tu tamaño.

HAY 2 TAMAÑOS:  
- PRIMARIA - SECUNDARIA

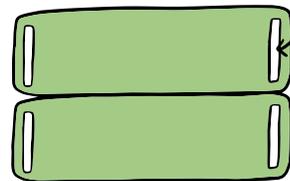


- 3** Coloca tu molde en la tela y dibújalo de esta manera:



ESTO HARÁ QUE TU CUBREBOCAS SEA EL DOBLE DE RESISTENTE

- 4** Recorta sólo el contorno y los agujeros para tus orejas.

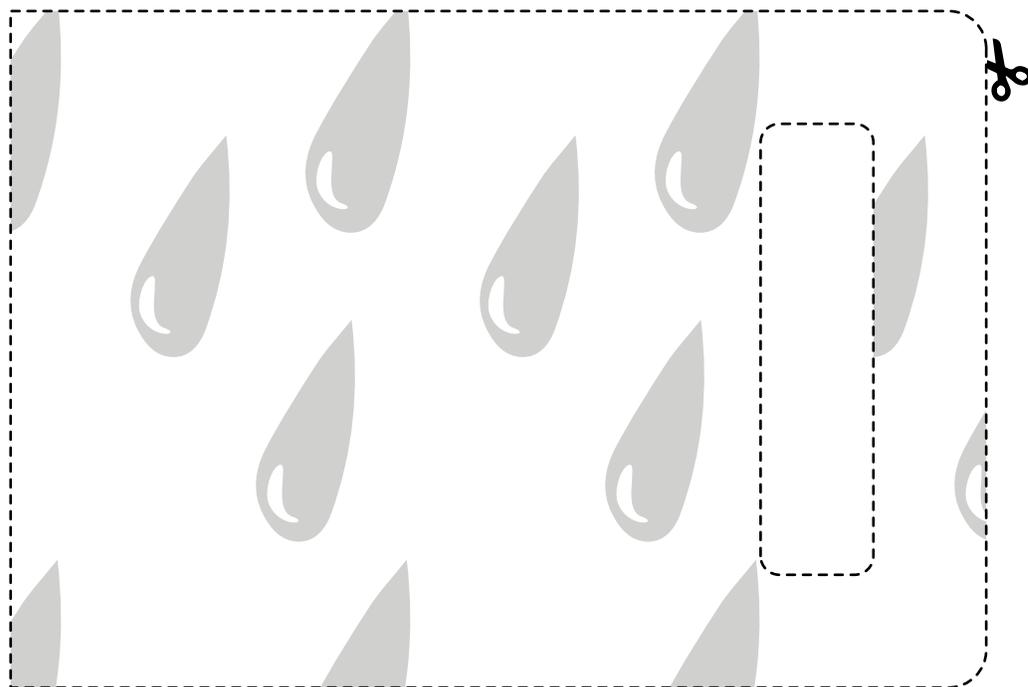
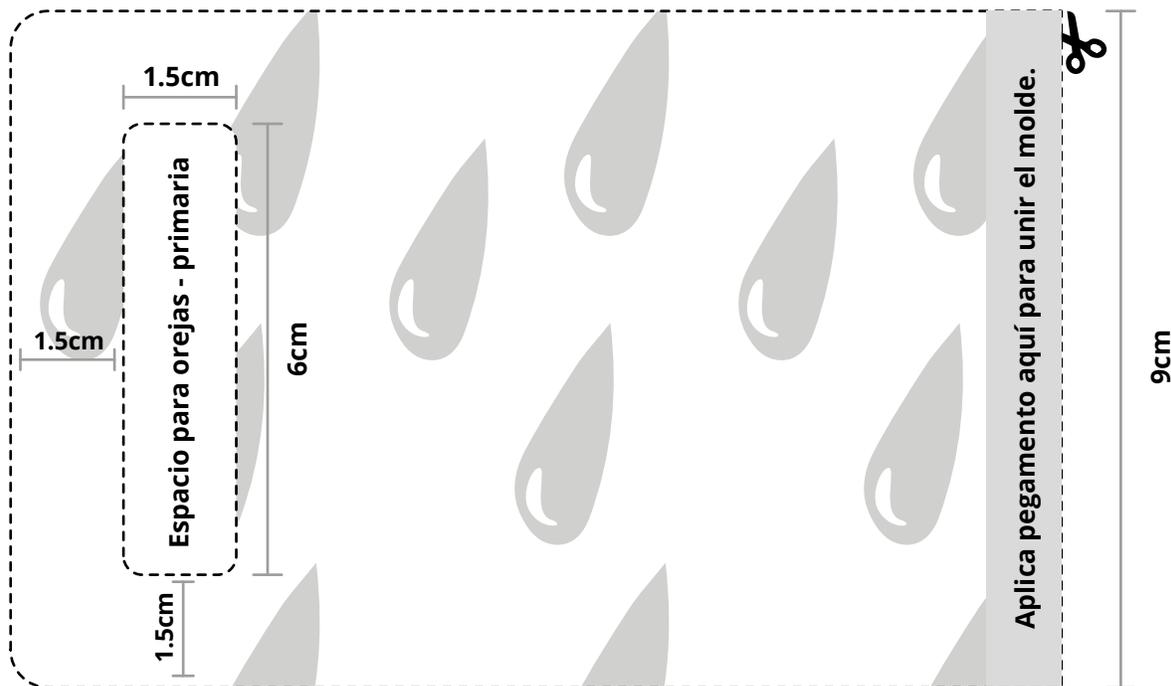


- 5** Dóblalo. ¡Ahora tienes un cubrebocas hecho por ti!



Molde "Haz tu propio cubrebocas" para:

**PRIMARIA**



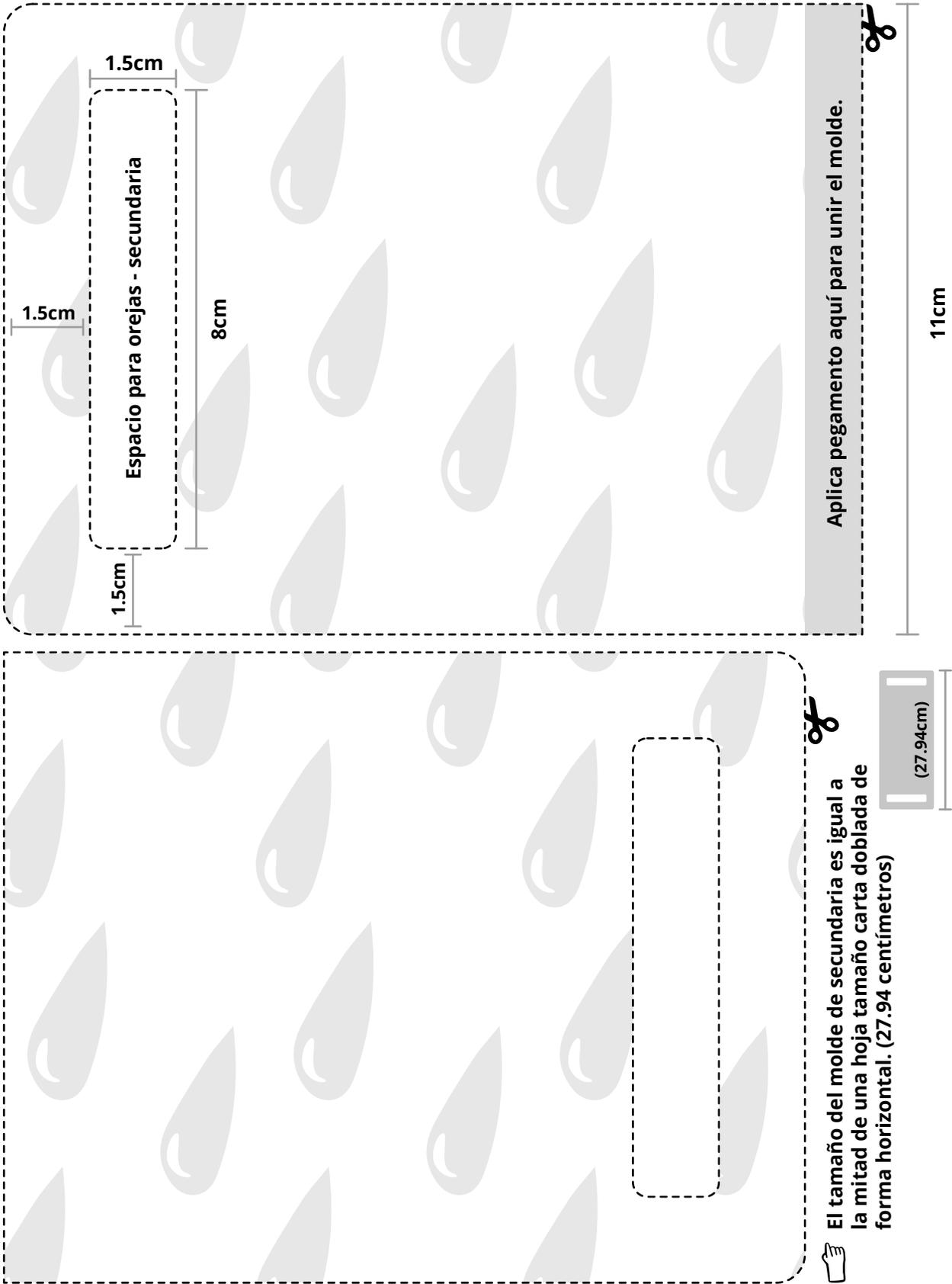
 El tamaño del molde de primaria es 1 cm menor, de todos los lados, que el de secundaria. La medida final del molde es de 25.94 centímetros.





Molde "Haz tu propio cubrebocas" para:

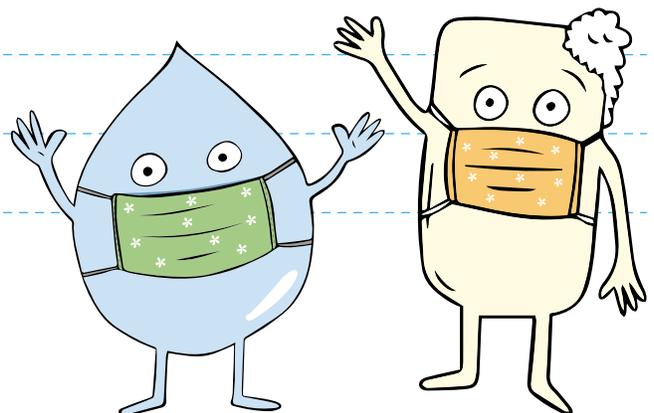
**SECUNDARIA**





# Notas:

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



# Referencias:

**Organización Mundial de la Salud (OMS)**

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

**Gobierno de México-COVID-19**

<https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>

**Secretaría de Educación Gobierno de México (SEP)**

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

**Secretaría de Salud Gobierno de México (SSA)**

<https://www.gob.mx/salud/>

**Sitio web UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura)**

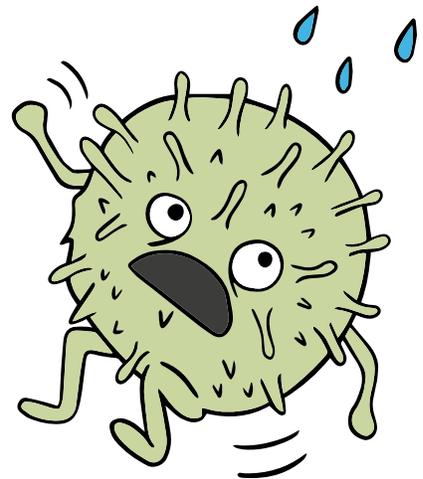
<https://es.unesco.org>

**Sitio web UNICEF México (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia)**

<https://www.unicef.org/mexico/>

**Sitio web Fundación Cántaro Azul A.C.**

<https://www.cantaroazul.org/pedagogicas-y-participativas>





#salud  
en tus MANOS

