

Nomenclatura de identificación: SE-CEFC.

FICHA: 01

Tema: Conocimiento sobre los diversos peligros de las ondas de frío y sus medidas de seguridad.

Propósito:

Que la población escolar conozca los daños a la salud que provocan las ondas de frío, a través de actividades lúdicas significativas para prevenir a futuro enfermedades respiratorias causadas por las corrientes de aire dentro del entorno donde se desenvuelven.

Nivel:

Preescolar, primaria y secundaria.

Descripción del Tema:

Con el presente tema “*Conocimiento sobre los diversos peligros de las ondas de frío y sus medidas de seguridad*”, los alumnos conocerán algunas medidas preventivas para evitar estados de hipotermia y otras patologías para la salud.

El frío debilita las defensas del sistema inmunológico, con lo que las posibilidades de que un virus nos afecte, aumentan de manera considerable, es por eso que durante el invierno o corrientes de frío, tenemos tantos casos de catarro y de

gripe. Algunas veces algo olvidado desde el punto de vista médico, posiblemente porque sus efectos indeseables no son tan llamativos como los producidos por el calor.

Durante el desarrollo del tema, se abordarán actividades lúdicas durante el homenaje y se reforzarán dentro del salón de clases para que los alumnos conozcan los riesgos al no tener la cultura de cuidarse ante este fenómeno meteorológico y prevenir posibles enfermedades virales.

¿Sabías qué?

- ✓ Un frente frío. Es cuando una masa de aire frío desplaza a una masa de aire caliente, el choque de ellas da origen a una zona de mal tiempo, siendo esta provocada por el movimiento del aire frío que es más denso y el aire cálido que es más ligero.
- ✓ Vestir con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo o en su caso usar varias prendas ligeras superpuestas (chamarra, abrigo, bufanda, guantes, calzado etc.)
- ✓ Comer frutas amarillas, ricas en vitaminas A y C para fortalecer el sistema inmunológico.
- ✓ Mantener cerradas las aulas de las escuelas para evitar corrientes de aire.

Actividades del lunes preventivo

Durante el homenaje:

Preescolar y primaria.

Duración de 5 minutos

Nombre de la actividad: Poesía coral: “Frente frío”.

Recurso (Materiales y humanos):

- Letra de la poesía coral. Ver anexo 1.
- Un grupo de un grado escolar seleccionado 23 niñas(os).
- Un micrófono (si se cuenta con ello) y,
- Un encargado para dirigir la poesía coral “Frente frío”.

Descripción de la actividad:

Inicio

El responsable seleccionado de la actividad del programa “LUNES PREVENTIVO”, realizará un bosquejo acerca de la temática a desarrollar. Posteriormente anunciará la intervención de los participantes para dar inicio de la actividad.

Desarrollo

Seguido de esta acción, los alumnos deberán previa asignación de espacio en el patio cívico y roles para el desarrollo de la actividad, los alumnos deberán ubicarse y realizarán sus diálogos correspondientes de la poesía coral, dirigidos por el encargado asignado de acuerdo al anexo 1.

Cierre

Finalmente, la persona seleccionada, realizará una reflexión, acerca de la importancia de la temática abordada y se retroalimentará en el salón de clases.

Sugerencias: Considerando la asignación de roles que les corresponde coordinar el protocolo y el desarrollo de los honores a la bandera, se sugiere, que antes de presentar el programa respectivo para su aprobación por el colectivo docente, revise minuciosamente lo siguiente:

- Que ninguna actividad quede fuera del programa, principalmente el tema relacionado al LUNES PREVENTIVO.
- Constatar que la selección de roles de participación (maestros, alumnos y/o padres de familia), estén presentes y predispuestos a participar.
- Distribución de copias a cada maestro (a) de grupo, con la letra de la poesía, cuento, etc.
- Todo el personal docente y administrativo contribuirá en el desarrollo de los honores a la bandera Nacional.
- Los docentes atenuarán el desorden de su respectivo grupo en el desarrollo del evento.

Para resaltar el contenido del tema tratado, se considere la participación ya sea del director del plantel, un maestro, un alumno y/o padre de familia, para realizar las consideraciones que fortalezcan y reafirmen el aprendizaje significativo de las buenas prácticas de los alumnos.

- Cada uno de los docentes tomarán nota responsable y precisa sobre las indicaciones y disposiciones sobre las actividades a desarrollar en cada grado y grupo escolar, relacionado al “LUNES PREVENTIVO”.

Secundaria

Duración de 5 minutos

Nombre de la actividad: Poema: “Cuando hace frío”.

Recurso (Materiales y humanos):

- Letra del poema “Cuando hace frío”. (anexo 2).
- Un estudiante
- Un micrófono (si se cuenta con ello).

Descripción de la actividad:

Inicio

El responsable seleccionado de la actividad del programa “LUNES PREVENTIVO”, realizará un bosquejo acerca de la temática a desarrollar. Posteriormente anunciará la intervención de los participantes para dar inicio de la actividad.

Desarrollo

Seguido de esta acción, el alumno o alumna leerá el poema “Cuando hace frío”. Anexo 2.

Cierre

Finalmente, la persona asignada, realizará una reflexión, acerca de la importancia de la temática abordada y se retroalimentará en el salón de clases.

Sugerencias: Considerando la asignación de roles que les corresponde coordinar el protocolo y el desarrollo de los honores a la bandera, se sugiere, que antes de presentar el programa respectivo para su aprobación por el colectivo docente, revise minuciosamente lo siguiente:

- Que ninguna actividad quede fuera del programa, principalmente el tema relacionado al LUNES PREVENTIVO.
- Constatar que la selección de roles de participación (maestros, alumnos y/o padres de familia), estén presentes y predispuestos a participar.
- Todo el personal docente y administrativo contribuirá en el desarrollo de los honores a la bandera Nacional.
- Los docentes atenuarán el desorden de su respectivo grupo en el desarrollo del evento.

Para resaltar el contenido del tema tratado, se considere la participación ya sea del director del plantel, un maestro, un alumno y/o padre de familia, para realizar las consideraciones que fortalezcan y reafirmen el aprendizaje significativo de las buenas prácticas de los alumnos.

- Cada uno de los docentes tomarán nota responsable y precisa sobre las indicaciones y disposiciones sobre las actividades a desarrollar en cada grado y grupo escolar, relacionado al “LUNES PREVENTIVO”.

En el salón de Clases:

Preescolar

Nombre de la actividad: Cuento “Paco el cocodrilo que no quería abrigarse”.

Recurso (Materiales y humanos):

Copias de la letra del cuento: “Paco el cocodrilo que no quería abrigarse”.

Ver anexo 3 y 3-A.

Todo el grupo

Inicio: Mencionar a los niños, acerca de la importancia de cuidarse durante los días de frío para no enfermarse.

Desarrollo: Leer el cuento: “Paco el cocodrilo que no quería abrigarse”., posteriormente se analizará el contenido de manera grupal a través de estas preguntas orientadoras:

1. ¿Qué le pasó a Paco?
2. ¿Por qué se enfermó?
3. ¿Qué le recomiendas para no enfermarse?

Después, cada niño coloreará y recortará un dibujo (anexo 3-A), donde aparece la ropa que debe usar Mario para estar abrigado y protegerse del frío y de las frutas que debe comer para no enfermarse.

Cierre: Para finalizar esta actividad, el maestro de grupo, realizará una reflexión acerca de la importancia de cuidarse del frío y de las recomendaciones y cuidados que se deben considerarse.

Sugerencias:

Si la institución o el docente cuenta con los elementos necesarios para descargar el video: Paco el cocodrilo que no quería abrigarse, lo puede hacer a través del link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZiBTWpvDoBg> y presentarlo a los alumnos.

Esta actividad se puede realizar mediante teatro guiñol, quedando a consideración del maestro.

Actividades del lunes preventivo

En el salón de Clases:

Primaria

Nombre de la actividad: Historia: “Juanito se enfermó por no abrigarse”.

Recurso (Materiales y humanos):

Copias con la letra de la historia: “Juanito se enfermó por no abrigarse”.

Anexo 4.

Anexo 5. Infografía.

Todo el grupo

Descripción de la actividad:

Inicio: Informar a los niños y niñas acerca de la importancia de cuidarse durante los días de frío para prevenir y contar con la cultura de cuidarse.

Desarrollo: Una alumno, leerá la historia: “*Juanito se enfermó por no abrigarse*”, posteriormente se analizará el contenido de manera grupal a través de estas preguntas orientadoras:

¿Por qué se enfermó Juanito?

¿Qué debe hacer para no enfermarse?

Para retroalimentar las preguntas orientadoras y el análisis del contenido de la historia, las alumnas(os), completaran la infografía (anexo 5), marcando con una palomita ✓ las acciones correctas para disminuir los riesgos de enfermarse durante las ondas de frío y con una tacha X las acciones incorrectas.

Cierre:

Para finalizar con la temática es importante que la docente o el docente mencione las siguientes recomendaciones:

- ✓ Estar atento a la información meteorológica en los medios de comunicación.
- ✓ Usar chimenea, calentadores u hornillas durante la noche, en caso de que el frío sea muy intenso, siempre cuando el lugar se encuentre bien ventilado.
- ✓ Uso de anafres para calentarse: En lugares cerrados el monóxido de carbono puede intoxicar a las personas; también podrían ocasionar incendios.

Sugerencias:

Esta actividad se puede realizar mediante teatro guiñol, quedando a consideración del maestro o maestra.

Actividades del lunes preventivo

En el salón de Clases:

Secundaria

Nombre de la actividad: Historia: “*María se enfermó por no abrigarse*”.

Recurso (Materiales y humanos):

Copias con la letra de la historia: “*María se enfermó por no abrigarse*”.

Anexo 6.

Sopa de letras: “*Me cuido y me protejo*”. Anexo 7

Todo el grupo

Descripción de la actividad:

Inicio: Para comprender como se originan las ondas de frio, el docente, explicará a los alumnos que es una corriente de aire frio, para que se entienda mejor la explicación la mano derecha va a representar al aire frío y la mano izquierda va a representar al aire caliente. (Ver figura 1).

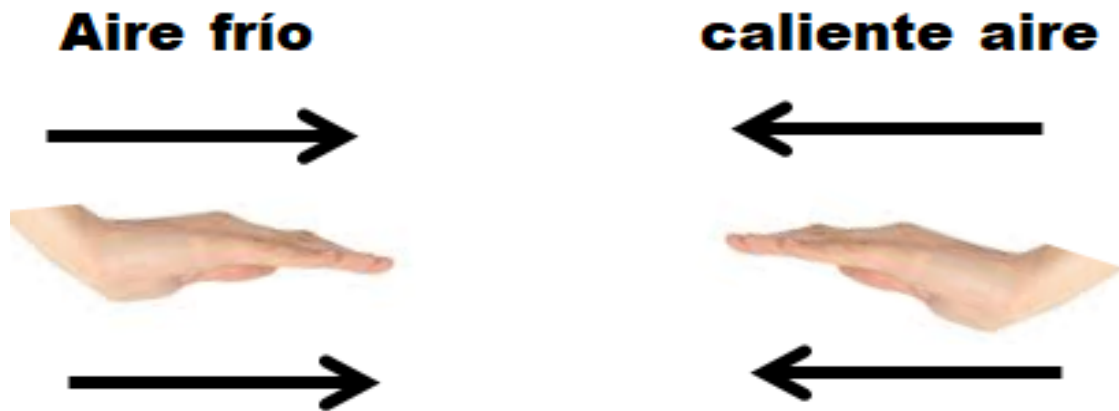


Fig. 1.

Desarrollo: Un alumno, leerá la Historia: “*María se enfermó por no abrigarse*”. Posteriormente los alumnos responderán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué pasó en la historia?
2. ¿Por qué se enfermó María?
3. ¿Qué le recomiendas para no enfermarse?

Actividad 2. Reparta a los alumnos una fotocopia de la sopa de letras “me cuido y me protejo”, para que de manera individual o en binas lo resuelvan.

Cierre: Para finalizar con la temática es importante que la docente o el docente mencione las siguientes recomendaciones:

- ✓ Estar atento a la información meteorológica en los medios de comunicación.
- ✓ Usar chimenea, calentadores u hornillas durante la noche, en caso de que el frío sea muy intenso, siempre cuando el lugar se encuentre bien ventilado.
- ✓ Uso de anafres para calentarse: En lugares cerrados el monóxido de carbono puede intoxicar a las personas; también podrían ocasionar incendios.

Sugerencias:

Durante el desarrollo, se recomienda hacerla en binas y si es posible se pueden nombrar líderes para darle más significativa la actividad.

Para el docente

Evaluación de lo logrado:

En este apartado el maestro evaluará la pertinencia y eficacia de las actividades.

Referencias electrónicas:

El país (2019). ¿Por qué, aunque hace mucho frío, no es una ola de frío? Consultado en: [https://elpais.com/politica/2019/01/11/actualidad/1547203454_030352.ht](https://elpais.com/politica/2019/01/11/actualidad/1547203454_030352.html)

[ml](#)

Patico de hule (2016). Paco el cocodrilo que no quería abrigarse - Gripe, resfriado y resfrío en niños - Salud para niños. Consultado en <https://www.youtube.com/watch?v=ZiBTWpvDoBg>

Revista: con mis hijos (2016). Actividad escolar del cuerpo humano. Este niño tiene frío. Consultado en <https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/actividades-escolares/actividades-tipo/El-cuerpo-humano/Este-nino-tiene-frio.html>



Link para subir las evidencias:

El colectivo docente, de manera colaborativa se reúne para llenar el formato de evidencias por escuela, para ello favor de ingresar al link:

<http://escuelasresilientes.chiapas.gob.mx/Home/Mapa>



Anexos:

Anexo 1. Poesía coral: “Frente frío”.

Niña 1: Una pollita

Niño 2: Le dijo a su mamá

Niña 3: Pío, pío, pío

Niño 4: Quiero saber

Niña 5: Qué es un frente frío

Niño 6: La mamá gallina se puso a investigar

Niña 7: Que es un frente frío debo averiguar

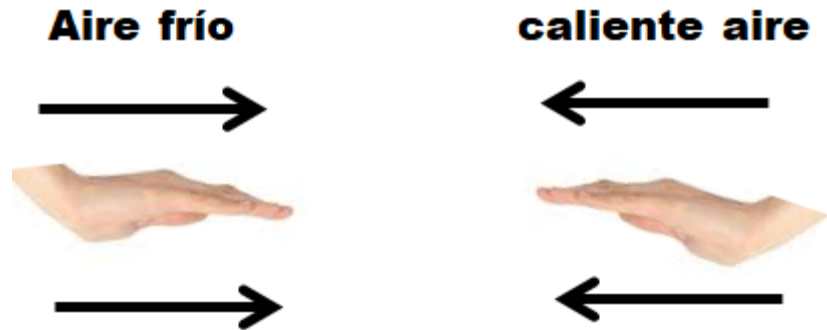
Niño 8: Busco por aquí, busco por allá

Niña 9: Hasta que por fin qué es un frente frío

Niño 10: A la pollita le pudo explicar

En esta parte se pausa la poesía escolar, la maestra o maestro explica a la población estudiantil con sus manos lo siguiente:

¡Atención! para que se entienda mejor la explicación la mano derecha va a representar al aire frío y la mano izquierda va a representar al aire caliente.



Continúa la poesía coral. En esta parte las niñas y los niños, colocan sus manos de frente, luego las van acercando y cuando van a chocar la mano derecha esta se mete debajo de la mano izquierda y así se ejemplifica lo básico de cómo se forma un frente frío.

Niña 11: Cuando el aire frío que viene de frente

Niño 12: Choca, choca, con aire caliente

Niña 13: El aire frío se mete, se mete

Niño14: Debajo, debajo del aire caliente



El maestro le pide a toda la población estudiantil que participe colocando sus manos de frente y haciendo lo que indican las niñas y los niños de la poesía coral.

Niña 11: Cuando el aire frío que viene de frente

Niño 12: Choca, choca, con aire caliente

Niña 13: El aire frío se mete, se mete

Niño 14: Debajo, debajo del aire caliente

Continúa la poesía coral...

Todas y todos: ¿Qué pasa cuando eso sucede?

Todas las niñas: Pío, pío, pío, hay un frente frío

Todos los niños: Pío, pío, pío, se siente, se siente

Todas las niñas: mucho, mucho, mucho

Todos los niños: Mucho, mucho, muchísimo frío

Todas las niñas: Urgente, urgente

Todos los niños: Ante un frente frío

Todas las niñas: Todas las pollitas

Todos los niños: Todos los pollitos

Todas las niñas: A taparse bien

Todos los niños: A ponerse suéter



Niña 15: Cuidado, cuidado

Niño 16: Con los frentes fríos

Niña 17: Si nos descuidamos

Niño 18: Si no nos tapamos

Niña 19: De gripe, catarros

Niño 20: Garganta infectada

Niña 21: De influenza, de influenza

Niño 22: Cuidado, cuidado

Niña 23: Nos enfermamos

Todas las niñas: Pío, pío, pío

Todos los niños: Hay que taparse

Todas las niñas: Hay que abrigarse

Todos los niños: Hay que evitar

Todas las niñas: Corrientes de frío

Todas las niñas: Urgente, urgente

Todos los niños: Ante un frente frío

Todas las niñas: Todas las pollitas

Todos los niños: Todos los pollitos

Todas y todos: A taparse bien a ponerse suéter.



Anexo 2. Poema “Cuando hace frío”.

Cuando hace frío.

Anónimo

Cuando hace frío

Yo me tengo que poner

Un suéter, una bufanda

Y unos guantes también

Un gorro en la cabeza

Y unas botas en los pies

Así estaré calentito

Y no me refriare...

Debo de comer frutas amarillas

Ricas en vitaminas A y C

Golosinas, grasas también.

Para darnos energía.



Cuando hace frío

Debo calentarme con la chimenea

Pero debo tener cuidado

Que este bien ventilado.

Mantener cerradas las ventanas

De mi casa y escuela

Protegerme de un resfrío

Cubriéndome boca y nariz.



Anexo 3.

“Paco el cocodrilo que no quería abrigarse”

Había una vez un pequeño cocodrilo llamado Paco al que le gustaba jugar en el frente de su casa. Generalmente cuando salía se encontraba a su vecinita y juntos jugaban toda la tarde, el invierno estaba llegando y empezaba a hacer frío, sin embargo, Paco igual salía a divertirse, pero a diferencia de su vecinita no se abrigaba.

Un día, Paco estaba jugando y comenzó a caer la nieve, sin darle importancia Paco siguió divirtiéndose.

Al día siguiente Paco despertó muy enfermo estornudaba sin parar y le salía moco por la nariz, en eso se le apareció el Hada de la ropa y le dijo: ¡Paco por no colocarte tu suéter, tu gorro y tus guantes al salir a jugar el día que cayó nieve, pescaste un resfriado!

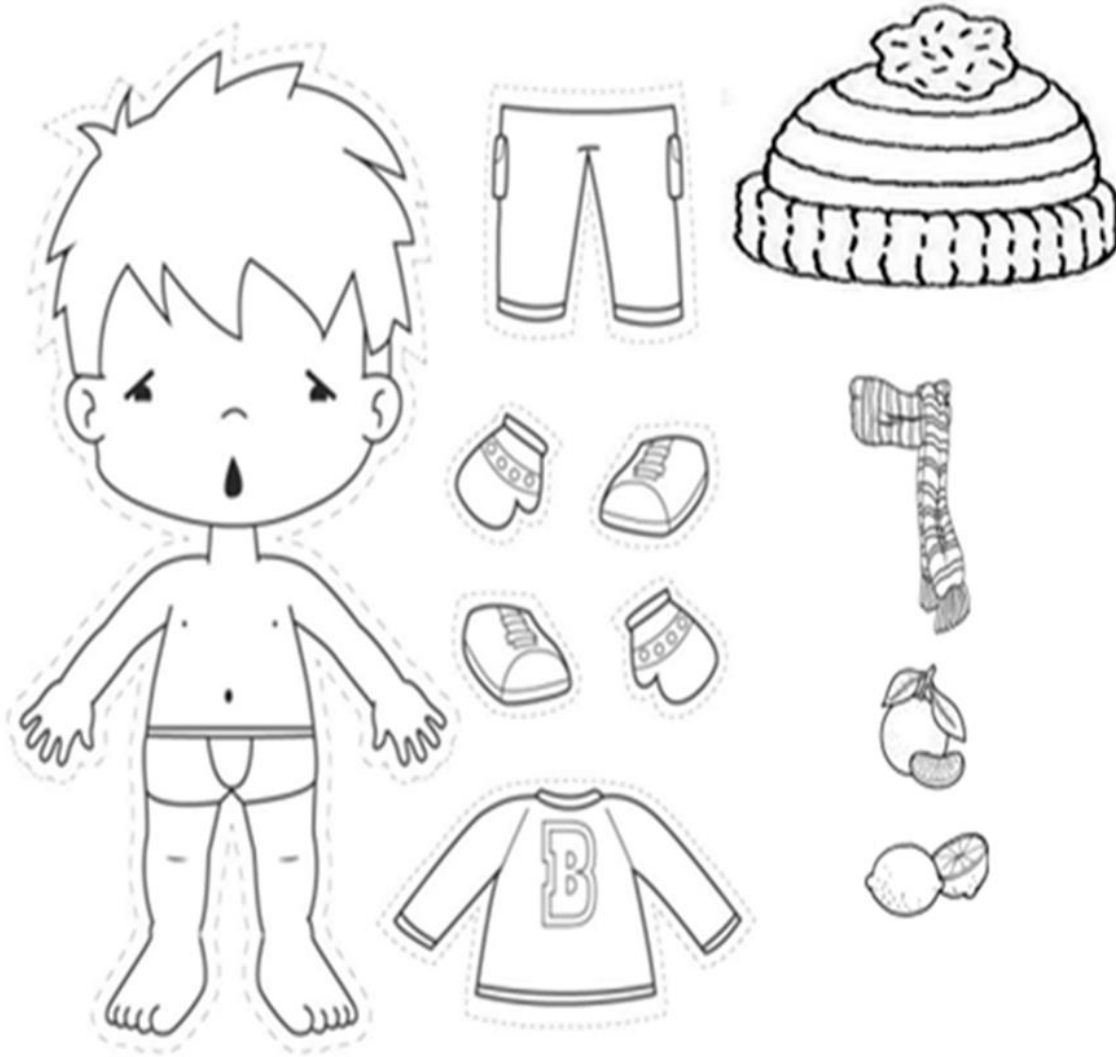
Paco se asombró y el Hada continuó, sin embargo, si comienzas a abrigarte cuando haga frío, te quitaré ese resfriado de un soplo.

Paco pensó.... mmmmm...no me gusta abrigarme, pero si eso evita que me resfríe, lo hare de ahora en adelante, entonces le contestó al Hada con un ¡sí!, y el Hada procedió a curarlo.

Al sentirse mejor Paco sonrió, le dio las gracias al Hada y prometió colocarse su chaqueta, sus guantes y su gorro cada vez que hiciera frío, después de todo estar abrigado y calentito no era para nada malo, así que paco ese mismo día se abrigó y salió a jugar con su amiguita de enfrente. Los dos se divirtieron muchos abrigados bajo la nieve.



Anexo 3-A



Anexo 4.

“Juanito se enfermó por no abrigarse”.

En un lugar del estado de Chiapas, vivía un grupo de amigos, quienes iban a la primaria y durante el recreo jugaban futbol y comían en la cafetería. Un día de noviembre, uno de los niños faltó a la escuela, sus amigos se acercaron a la maestra y le dijeron: Maestra, ¿Qué le pasó a Juanito? ¿Por qué no vino a clases?

La maestra respondió: La mamá de Juanito me llamó, me dijo que está muy enfermo, tiene tos y gripa.

Los niños recordaron que el día anterior, Juanito se quitó el suéter y los zapatos para jugar futbol y hacia mucho frio, también estuvo tomando refresco.

Los niños le preguntaron a la maestra, ¿y se va a recuperar pronto Juanito?

La maestra dijo: con los cuidados necesarios, ¡pronto estará mejor!

Los niños preguntaron: ¿Cómo podemos cuidarnos para no enfermarnos?

La maestra respondió: recuerden niños que en tiempo de frio debemos cubrirnos para no resfriarnos, ya que el aire frio debilita nuestras defensas; nuestro cuerpo tiene defensas naturales que son como pequeños soldaditos que nos protegen de enfermedades, pero en invierno, esos soldaditos se debilitan por lo que debemos realizar acciones para que sigan fuertes y nos protejan.

Carlitos preguntó ¿Qué debemos hacer para fortalecer las defensas?

La maestra dijo: antes que nada, debemos abrigarnos usando chamarras, abrigos, bufandas, guantes, calzado etc.; también debemos comer frutas cítricas como las naranjas, mandarinas y limones porque tienen vitamina C que fortalecen nuestras defensas.

Jorgito comentó: a mí me da miedo que mi hermanita se enferme.

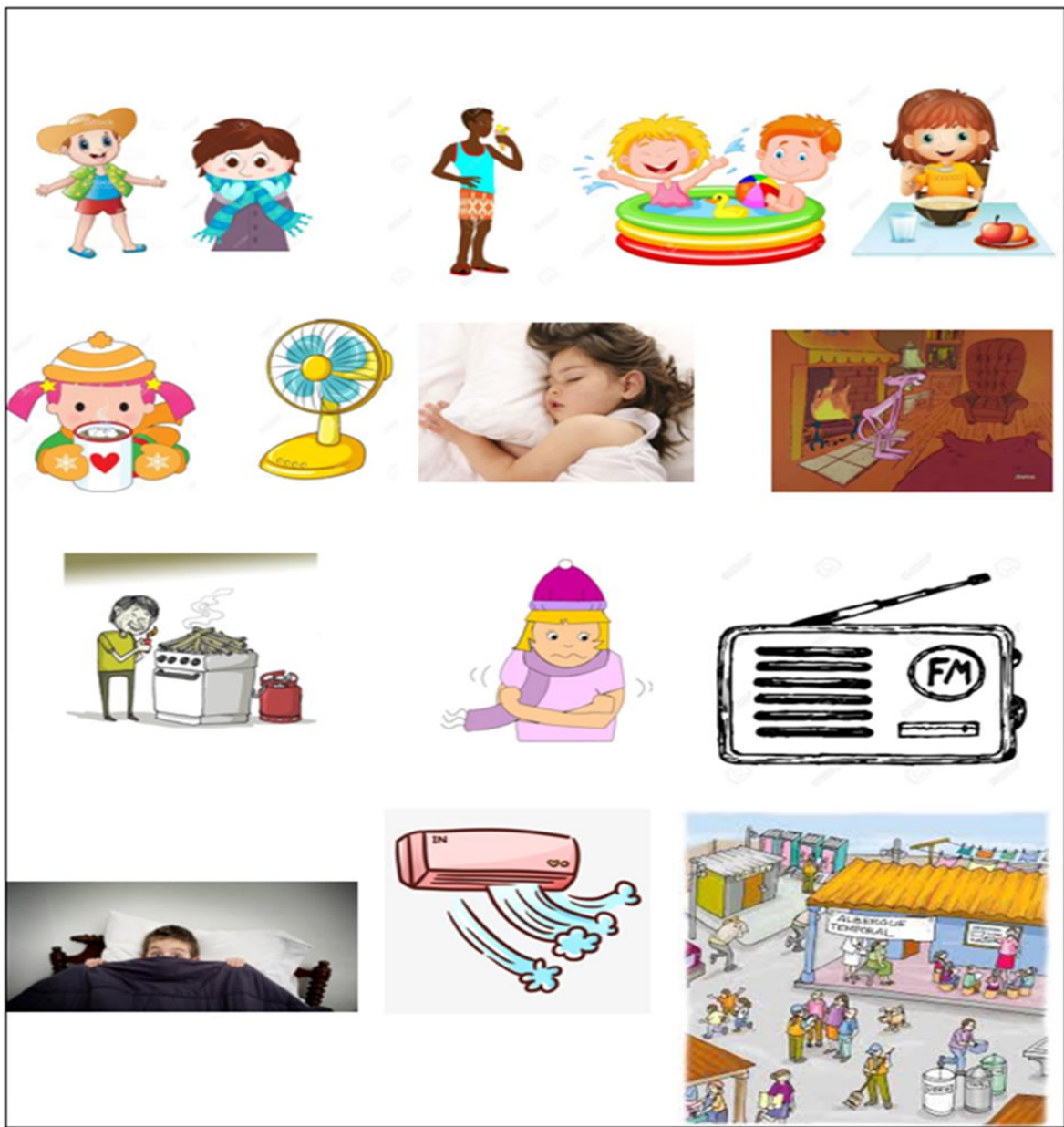


La maestra contestó: tienes razón Jorgito, los bebés y los ancianos son los más propensos a las enfermedades respiratorias, por lo tanto, se les debe prestar especial atención. En casa deben cerrar las ventanas para que no entre aire frío y deben tener cobijas para dormir abrigaditos.





Anexo 5. Infografía.



Anexo 6.

María se enfermó por no abrigarse.

En un lugar del estado de Chiapas, vivía un grupo de amigas llamadas María, Verónica y Ruth, iban a la Secundaria “Benito Juárez” y durante el recreo jugaban voleibol y comían en la cafetería; un día de diciembre, María les dijo a sus amigas que salieran a jugar, pero hacía mucho frío, sus amigas iban muy abrigadas y salieron a la cancha, María dijo: A mí no me gusta abrigarme.

Salieron a jugar y María temblaba de frío, pero no quería ponerse su suéter.

A la mañana siguiente María amaneció muy enferma de gripa, tos y tenía mucha temperatura, por lo que la llevaron al hospital y el doctor le recomendó muchos medicamentos.

Las amigas se preocuparon al no verla llegar a la escuela, se acercaron a la maestra y le dijeron “Maestra, ¿Qué le pasó a María? ¿Por qué no vino a la escuela?”.

La maestra respondió: La mamá de María me llamó, me dijo que está muy enferma, tiene tos y gripa.

Recordaron que el día anterior, María no quiso abrigarse para jugar voleibol y hacía mucho frío, también estuvo tomando refresco.

Verónica y Ruth, le preguntaron a la maestra, ¿y se va a recuperar pronto?

La maestra les dijo: con los cuidados necesarios, ¡pronto estará mejor!

Las alumnas preguntaron: ¿Cómo podemos cuidarnos para no enfermarnos?

La maestra respondió: recuerden que en tiempo de frío debemos cubrirnos para no resfriarnos, ya que el aire frío debilita nuestras defensas; antes que nada, debemos abrigarnos usando chamarras, abrigos, bufandas, guantes, calzado etc.; también

debemos comer frutas cítricas como las naranjas, mandarinas y limones porque tienen vitamina C que fortalece nuestro organismo.

Verónica comentó: a mí me da miedo que mi hermanita se enferme.

La maestra contestó: los bebés y los ancianos son los más propensos a las enfermedades respiratorias, por lo tanto, se les debe prestar especial atención. En casa deben cerrar las ventanas para que no entre aire frío y deben tener cobijas para dormir abrigados.

Anexo 7. Sopa de letras.

Sopa de letras: Me cuido y me protejo



Rosita es una niña de segundo grado de secundaria, hace mucho frio en el lugar donde vive, ella quiere saber qué ropa debe usar y que frutas debe comer para no enfermarse. Encuentra en la sopa de letra los nombres de las prendas de ropa que debe usar para estar abrigada en invierno, también encierra el nombre de las futas que debe comer para no resfriarse.

- | | | |
|---------------|--------------|------------|
| 1. LIMONES | 2. BUFANDA | 3. ZAPATOS |
| 4. MANDARINAS | 5. PANTALON | 6. GORRA |
| 7. NARANJAS | 8. GUANTES | 9. ABRIGO |
| 10. SUETER | 11. CHAMARRA | |

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

Diseñaron:

Rogelio Alcalá, *Marisa del Carmen Nangullasmú Sánchez* y *Marivel García Coutiño*.
Asesor Técnico Pedagógico. Programa: Coordinación Estatal de Formación Continua.