



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Educación Especial

**Lengua Materna Español:  
“¿Cómo podemos mantenernos  
sanos?”**

**1° Secundaria**



# ¿Qué voy a aprender?

## Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

- ✓ Elige un tema y hace una pequeña investigación. Presenta una exposición acerca de un tema interés general.
- ✓ Explica cómo evitar el sobrepeso y obesidad con base en las características de la dieta correctas y las necesidades energéticas.
- ✓ Identifica las causas de un problema, las necesidades y su coste emocional.



# ¿Qué voy a aprender?

## Temas que conocerás:

- ✓ Tema 1. Salud contra enfermedad.
- ✓ Tema 2. Alimentos que nos ayudan a permanecer sanos.
- ✓ Tema 3. Las propiedades de los alimentos.
- ✓ Tema 4. ¿Para qué nos ejercitamos?



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida a los padres de familia con hijos (as) con discapacidad intelectual; ésta contiene orientaciones para el desarrollo de actividades desde casa, para cuatro semanas de trabajo, basadas en la metodología por proyectos.

Se recomienda mantener contacto con el maestro de grupo en caso de tener alguna duda respecto a la forma de trabajo, de manera específica, con su hijo (a). Así como en la forma de integrar un portafolio de evidencias (actividades del alumno) para hacerlas llegar, de manera virtual o en físico, al docente.

## Materiales:

- ✓ Cartulina, papel imprenta o manila
- ✓ Lápiz, colores, marcador de agua
- ✓ Pegamento y tijeras
- ✓ Revistas, folletos publicitarios, libros de reúso, etc.
- ✓ Cuaderno
- ✓ Celular inteligente o computadora con conexión a internet
- ✓ Etiquetas de productos de alimentos



# Organizador de actividades:

Semana	Tema	Actividad	Producto
1	Salud contra enfermedad	Investigar concepto de salud y enfermo y responder las preguntas generadoras.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuadro de conceptos</li><li>2. Respuestas a preguntas previas</li></ol>
2	Alimentos que nos ayudan a permanecer sanos	Realizar el cuadro comparativo, identificar los alimentos de consumo frecuente, ubicar según los grupos a los que pertenecen en el plato del buen comer.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuadro comparativo de alimentos sanos y chatarra</li><li>2. Dibujo del plato del bien comer</li></ol>
3	Las propiedades de los alimentos	Investigar la información nutrimental de los alimentos de consumo en casa, así como el significado de los sellos frontales de advertencia.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Investigación de la información nutrimental de los alimentos de consumo en casa</li><li>2. Frase o eslogan para evitar consumo de alimentos no favorables</li></ol>
4	¿Pará que nos ejercitamos?	Realizar frases de actividades que lleva a cabo y argumenta por qué lo hacen sentir mejor. Realizar una pequeña investigación de los beneficios de ejercitarse.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Frases de actividades</li><li>2. Lista de beneficios de hacer ejercicio</li><li>3. Cartulina con información completa</li><li>4. Video de la exposición del tema.</li></ol>

**¡Manos a la obra!**





# Actividad de inicio

Si tu hijo(a) aún no lee, apóyale en la lectura del siguiente caso:

Mateo es un adolescente de 13 años de edad, él está investigando acerca de un tema que le ayude a mantenerse sano, especialmente para compartir con los chicos de su edad.

Desea hacer un trabajo que pueda compartir con sus amigos y amigas para evitar problemas y preservar la salud, mediante el ejercicio y buenos hábitos alimenticios.

Él ha estado observando el comportamiento y los hábitos de sus amigos (as) del grupo, se ha dado cuenta que existen muchas cosas que desfavorecen para el bienestar de todos.

- ¿Cómo podemos aportar a la investigación de Mateo para hacer una exposición con los compañeros que les aporte ideas para mantenerse sanos?

# Tema 1. Salud contra enfermedad

Plantea al alumno (a) lo siguiente:

“Ayuda a Mateo a desarrollar la investigación de su tema”.

1. Pide al alumno (a) que defina con sus propias palabras ¿qué es la salud?, ¿Cómo podemos mantener la salud?, ¿qué es estar enfermo?, ¿Qué enfermedades conoces?, ¿por qué nos enfermamos?. Solicita que plasme por escrito sus respuestas, puedes ayudarle si es necesario.

2. Después, solicita que copie el siguiente cuadro en su cuaderno y lo complete con el significado de las siguientes palabras. Busca en dos o más fuentes de información distintas, como internet, diccionario, libro de texto, etc.

	<b>Salud</b>	<b>Enfermedad</b>
<b>1°</b>		
<b>2°</b>		

# Tema 1. Salud contra enfermedad

## 2. Pregunta al alumno:

- ¿Qué sientes cuando estás enfermo?
- ¿A qué lugar te llevan cuando te sientes mal?
- ¿Por qué razones te has enfermado?
- Además de tomar el medicamento que te indica el médico ¿Qué haces para mejorar?
- ¿Quién te cuida cuando estás enfermo (a)?

Solicita que escriba sus respuestas, si es necesario apóyalo (a). Puedes brindarle ejemplos para que comprenda mejor las preguntas.

3. Pide al alumno (a) que investigue, en internet o en libros, algunas recomendaciones para preservar la salud y que escribe 4 de ellas en su cuaderno.

# Tema 1. Salud contra enfermedad

4. Pide al alumno (a) que en una cartulina, realice lo siguiente:

- Colocar la cartulina de manera horizontal.
- Dividir la cartulina en cuatro partes iguales.
- En el espacio superior, escribir el título “Mantente Sano”.
- Repasar con marcador, las líneas que dividen los cuatro espacios.
- En cada apartado, pide que escriba lo que se indica en el ejemplo.

Mantente sano	
Salud contra enfermedad	Alimentos que nos favorecen
Las propiedades de los alimentos	¿Para qué nos ejercitamos?

5. En este momento, solo desarrollará el espacio de “Salud contra enfermedad” en donde registrará lo que ha aprendido a lo largo del tema 1. El resto lo llenará conforme avance en las actividades del proyecto. Puedes apoyarle a través de preguntas para que recupere la información más relevante.

# Tema 2. Alimentos que nos ayudan a permanecer sanos

1. Pregunta al alumno (a) lo siguiente:

¿Sabes lo que es una dieta saludable?

¿En qué consiste alimentarse bien?

¿Qué pasa si no te alimentas adecuadamente?

¿Sabes lo qué es la obesidad?

¿Cómo se previene?

¿Consideras que tú te alimentas adecuadamente?

¿Crees que debes hacer cambios en tus hábitos alimenticios?

Puedes ampliar o modificar las preguntas para que el alumno (a) pueda responderlas; recuerda siempre escuchar su opinión. Enriquece sus respuestas solo si es necesario.

Motívalo (a) para que registre sus respuestas por escrito. Ayúdale si es necesario.

# Tema 2. Alimentos que nos ayudan a permanecer sanos

2. Solicita que investigue en internet u otras fuentes, la información que le permita responder a lo que se especifica en los siguientes cuadros; mismos que puede copiar en su cuaderno para responderlos.

Alimentos saludables	¿Qué nutrientes te aportan?

Alimentos chatarra	¿Qué ocasiona su consumo en tu cuerpo?

## Tema 2. Los alimentos nos ayudan a permanecer sanos

3. Ayuda al alumno (a) a recordar y registrar, qué tipo de alimentos ha consumido en los últimos tres días. Puede realizar un dibujo de los mismos.

De la lista anterior, pide que subraye los alimentos chatarra y a un lado de esos alimentos escriba ¿por qué debe cuidar la medida en que los consume? o ¿por qué debe limitarse al comerlos?

Explica que consumir ese tipo de alimentos de vez en cuando es posible, si se hace con moderación. Si es necesario, explica el significado de la palabra “Exceso y moderación”, puedes utilizar sinónimos como: Comer mucho de... o comer lo necesario de... Con el fin de que se familiarice con los términos que le ayudarán a comprender acerca de los cuidados en las porciones que consume de ciertos alimentos.

4. Pide que busque en internet una imagen sobre el plato del buen comer, dibuje el círculo en su cuaderno, y lo divida en tres grupos: 1. Frutas y verduras, 2. Cereales y tubérculos y 3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

## Tema 2. Los alimentos nos ayudan a permanecer sanos


5. Solicita que coloree su plato, del buen comer, según corresponda a cada grupo de alimentos.
6. Después, pide que dibuje o recorte los alimentos de su lista que correspondan a alimentos saludables de acuerdo al grupo al que pertenecen.
7. Pide al alumno que elija al menos tres alimentos distintos de cada grupo del plato del buen comer, que le gustaría consumir a lo largo de la siguiente semana.
8. Juntos investiguen de qué manera pueden preparar esos alimentos, de forma balanceada. Escriban las recetas para llevarlas a cabo la siguiente semana, como parte de las actividades que pueden realizar en familia.



## Tema 2. Los alimentos nos ayudan a permanecer sanos

9. En la cartulina que anteriormente dividieron en 4 partes, en el subtema “Alimentos que nos favorecen”, solicita al alumno (a) que pegue el plato del buen comer que realizó.

Mantente sano	
Salud contra enfermedad	Alimentos que nos favorecen
Las propiedades de los alimentos	¿Para qué nos ejercitamos?



# Tema 3. Las propiedades de los alimentos

1. Pide al alumno (a) que elija tres alimentos de los que tiene en casa enlatados o empaquetados.

2. Ayúdalo (a) a identificar la información nutrimental de los productos. Explica dónde puede encontrar esos datos, de acuerdo al tipo de empaque.

Identifiquen si el producto tiene sellos de "Exceso" y hazle notar que esa etiqueta es una advertencia sobre lo que estamos consumiendo y que en exceso podría afectar nuestra salud.

3. Ayuda al alumno (a) a que investigue en internet, cuál es el objetivo de esos sellos frontales en México y ayúdalo (a) a escribir un párrafo en su cuaderno de lo más importante.

4. Investiguen qué efectos negativos ocasionan los alimentos ricos en calorías, en azúcares y grasas saturadas, cuando se consumen en grandes o pocas cantidades.

5. Ayúdalo (a) a escribir la información más importante en su cuaderno.

6. Pide que escriba en el siguiente recuadro de su cartulina, una frase que motive a otros (as) a cuidar de su alimentación, utilizando palabras respetuosas.

Mantente sano	
Salud contra enfermedad	Alimentos que nos favorecen
Las propiedades de los alimentos	¿Para qué nos ejercitamos?

# Tema 4. Me ejercito

Sin duda para mantenerse sano se requiere de alimentarse sanamente, además de hacer ejercicio.

Pide al alumno que realice lo siguiente:

1. Escribe 4 frases en tu cuaderno de las actividades físicas que realizas y explica cómo te sientes cuando las prácticas. Por ejemplo: 1. Yo hago media hora de caminata diaria así me siento tranquilo (a) y relajado (a). 2. Yo hago una hora de yoga, me siento relajado (a) y más concentrado (a).
2. Busca en internet los beneficios de realizar algún deporte o ejercicio físico y escribe una lista de los beneficios que más te llamaron la atención.
3. Busca imágenes de tus actividades favoritas o de aquellas que te gustaría realizar a partir de ahora para mantener y mejorar tu salud. Recórtalas y pégalas en una hoja blanca escribiendo en qué te beneficiarían.

# Tema 4. Me ejercito

Solicita al alumno (a) que realice lo siguiente:

4. Pega la hoja de la actividad anteriormente realizada en el espacio ¿Para qué nos ejercitamos? de tu cartulina para completar tu investigación.

Mantente sano	
Salud contra enfermedad	Alimentos que nos favorecen
Las propiedades de los alimentos	¿Para qué nos ejercitamos?

5. Preséntala a una o más personas de tu familia, exponiendo lo que aprendiste de este tema.

6. Pídeles apoyo para que graben un video corto de tu exposición y comparte con alguno de tus compañeros por whatsapp, Facebook u otro medio digital.

Lee lo siguiente, en voz alta, para el alumno (a):

“Es momento de felicitarte. Has concluido tu tema y superado el reto de apoyar a Mateo en esta investigación.

Estoy seguro (a) que tu exposición aportará ideas muy importantes para mantenerse sanos (as) a quienes la vean.

Ahora ya sabes que es tu elección mantenerte sano comiendo de manera adecuada, eligiendo lo que te llevas a la boca y poniendo de tu tiempo para hacer ejercicio.

Si te has dado cuenta que debes cambiar algunos hábitos de alimentación o de ejercicio, aún es tiempo de que lo realices para prevenir enfermedades”.

**Autoevaluación del proyecto. Lee con atención y que responde marcando en sí o no, de acuerdo a lo que consideres que has logrado. Puedes pedir apoyo si lo crees necesario.**

Aprendizajes	SI	NO
Investiga conceptos en fuentes de información al alcance		
Identifica recomendaciones para preservar la salud		
Clasifica la información de acuerdo a las indicaciones para poder hacer un cartel		
Clasifica alimentos por su grupo según el plato del bien comer		
Identifica alimentos de consumo responsable por los sellos frontales del producto		
Escribe actividades físicas y cómo se siente al practicarlas		
Entiende las relaciones entre los subtemas para explicar su beneficio en la salud		
Utiliza un cartel y sus productos de investigación como apoyo en la exposición de un tema		
Expone el tema de investigación con claridad, resaltando el objetivo de compartir con otros (as)		
Expresa lo que aprendió del tema investigado		
Comprende como influye lo que consume para mejorar su calidad de vida		

# ¿Qué aprendí?



## Pregunta al alumno (a) lo siguiente:

- ¿Qué aprendiste en éstos días?
- ¿Cuál actividad te gusto más?
- ¿Qué harás a partir de lo que aprendiste para mejorar o preservar tu salud?
- ¿Cómo elegirás tu comida a partir de lo aprendido?
- ¿Cómo compartirías lo aprendido con un familiar o un amigo?
- ¿Qué compromiso te llevas contigo mismo?

**Para aprender  
más...**





## Realicen juntos (as) lo siguiente:

- Busquen, en internet, temas de cuidado de la salud y comparen con el cartel elaborado para agregar más información relevante..
- Continúen investigando sobre el tema, agregando algunos subtemas de tu interés. Por ejemplo: los beneficios del consumo de agua natural, la forma correcta de limpiar los alimentos antes de consumirlos, etc.
- Conversen otras personas, sobre cómo cuidan su salud.
- Busquen canales o videos en internet, para realizar ejercicios de su elección desde la comodidad de su hogar. Así como recetas basadas en el plato del buen comer.

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



## Para padres:

- Propicien que el alumno (a) tenga un espacio específico en el día para realizar las actividades con calma y sin distractores de sonido o visuales, como la tele, computadora o Tablet, si en ese momento no lo necesita.
- Motívenlo (a) para realizar las actividades que se proponen o pueden modificarlas de acuerdo a sus recursos o intereses.
- Faciliten su trabajo en casa, brindándole apoyo cuando se lo pide o poniendo al alcance los materiales necesarios recomendados en la ficha.
- Incorporen a la familia en la mayor cantidad de actividades, en un ambiente de solidaridad y respeto.

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes  
**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias  
**Subsecretario de Educación Básica**

María del Rocío González Sánchez  
**Encargada del Despacho de Educación Especial**

**Responsable de contenido**  
Patricia Godínez Hernández

**Diseño gráfico**  
Liliana Villanueva Tavares

Zapopan, Jalisco. Ciclo escolar 2021-2022

