

Guía de Estudio – Medio Natural – Bloque 3 (Semanas 17 a 24)

Bienvenidos a esta guía de estudio sobre salud y prevención de enfermedades. Durante las próximas ocho semanas, aprenderemos cómo cuidar nuestro cuerpo, mantener buenos hábitos de higiene, alimentarnos sanamente y prevenir enfermedades y accidentes. Cada semana incluye contenidos importantes, ejercicios prácticos y escenarios de la vida diaria para que puedas aplicar lo aprendido en tu hogar y escuela.

Esta guía está diseñada para que puedas trabajar directamente en ella, respondiendo las preguntas, dibujando, completando ejercicios y reflexionando sobre situaciones reales. Al final encontrarás un solucionario completo para verificar tus respuestas con ayuda de tu maestro o maestra, o con tu familia.



GUIA DE ESTUDIO GRADO 2 LIBRO INTEGRADO EDITORIAL SUSAETA

Esta guía está basada en los contenidos del Libro Integrado de Editorial Susaeta versión 2026 pero se puede usar de forma independiente ya que está alineada al CNB Guatemala. Esta guía de estudios no ha sido revisada ni aprobada por Susaeta Ediciones. Se distribuye como apoyo a los padres de familia cuyos hijos estudian en ISEA y utilizan el texto como base.

Material Alineado al Currículo Nacional Base

[CNB IA K8](#) © 2025 by
[Instituto Superior de
Educación Abierta](#) is
licensed under [CC BY-
NC-SA 4.0](#)



ISEA 2026 Algunos Derechos
Reservados. Susaeta es una marca
registrada de Susaeta Ediciones.

Semana 17: Los hábitos de higiene personal

SEMANA 17

Esta semana aprenderemos sobre los hábitos de higiene personal que debemos practicar todos los días para mantener nuestro cuerpo limpio y saludable. La higiene personal incluye el lavado de manos, el baño diario, el cepillado de dientes, el cuidado de las uñas y el cabello, y el uso de ropa limpia. Estos hábitos nos protegen de enfermedades y nos ayudan a sentirnos bien.



Lavado de manos

Debemos lavarnos las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño, después de jugar y al llegar a casa.



Baño diario

El baño diario con agua y jabón elimina el sudor, la suciedad y los gérmenes de nuestro cuerpo, manteniéndonos frescos y saludables.



Cepillado de dientes

Cepillarnos los dientes después de cada comida previene las caries y mantiene nuestros dientes y encías saludables.



Ropa limpia

Usar ropa limpia todos los días nos protege de infecciones en la piel y nos hace sentir cómodos y presentables.

Ejercicio 1: Identifica los hábitos de higiene

Observa las siguientes acciones y marca con una X las que son hábitos de higiene personal:

- ☐ Lavarse las manos antes de comer
- ☐ Jugar con tierra sin lavarse después
- ☐ Cepillarse los dientes tres veces al día
- ☐ Bañarse una vez a la semana
- ☐ Cortarse las uñas regularmente
- ☐ Usar la misma ropa durante varios días
- ☐ Peinarse el cabello diariamente

Ejercicio 2: Completa las frases

Completa las siguientes oraciones sobre higiene personal:

1. Debo lavarme las manos con _____ y _____.

2. El baño diario elimina el _____, la _____ y los _____.

3. Debemos cepillarnos los dientes después de _____.

4. Usar ropa _____ todos los días nos protege de _____.

Ejercicio 3: Escenario - El día de Pedro

Lee el siguiente escenario y responde:

Pedro se despertó temprano para ir a la escuela. Se levantó de la cama y fue directo a desayunar sin lavarse la cara ni las manos. Después del desayuno, se puso el mismo uniforme que usó ayer porque tenía pereza de cambiarse. En la escuela, después de jugar fútbol en el recreo, comió su refacción sin lavarse las manos. Por la noche, estaba tan cansado que se fue a dormir sin bañarse ni cepillarse los dientes.

Preguntas:

1. ¿Qué hábitos de higiene NO practicó Pedro?

2. ¿Qué problemas de salud podría tener Pedro si continúa así?

3. ¿Qué le aconsejarías a Pedro para mejorar sus hábitos de higiene?

Semana 18: Los sentidos

SEMANA 18

Nuestros sentidos son herramientas maravillosas que nos permiten conocer el mundo que nos rodea. Tenemos cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Cada sentido tiene un órgano especial que nos ayuda a percibir diferentes características del ambiente. Cuidar nuestros sentidos es importante para mantener una buena salud y disfrutar plenamente de la vida.

Vista

Con los **ojos** podemos ver colores, formas, tamaños y movimientos. Debemos protegerlos de la luz muy fuerte y mantenerlos limpios.

Oído

Con los **oídos** escuchamos sonidos, música y voces. No debemos introducir objetos en ellos ni exponerlos a ruidos muy fuertes.

Olfato

Con la **nariz** percibimos olores agradables y desagradables. Nos ayuda a identificar alimentos y detectar peligros como el humo.

Gusto

Con la **lengua** identificamos sabores: dulce, salado, ácido y amargo. Nos ayuda a disfrutar los alimentos y detectar si están en mal estado.

Tacto

Con la **piel** sentimos texturas, temperaturas y dolor. Nos protege y nos alerta sobre peligros como el calor excesivo.

Ejercicio 1: Relaciona los sentidos con sus órganos

Une con una línea cada sentido con el órgano correspondiente:

Vista • • Nariz

Oído • • Lengua

Olfato • • Ojos

Gusto • • Piel

Tacto • • Oídos

Ejercicio 2: Clasifica las percepciones

Escribe el sentido que usamos para percibir cada una de estas cosas:

1. El canto de los pájaros: _____
2. El sabor de una naranja: _____
3. El aroma de las flores: _____
4. La suavidad de un gato: _____
5. Los colores del arcoíris: _____
6. El calor del sol: _____
7. El sabor del atol: _____

Ejercicio 3: Escenario - La excursión de Ana

Lee el siguiente escenario y responde:

Ana fue de excursión al campo con su familia. Durante el paseo, pudo ver las montañas verdes y el cielo azul. Escuchó el sonido del río y el canto de los pájaros. Olió el aroma de las flores silvestres y las tortillas que su mamá preparó en el comal. Probó las deliciosas frutas frescas que recogieron y sintió la textura suave de las hojas de los árboles. Fue un día maravilloso usando todos sus sentidos.

Preguntas:

1. ¿Qué vio Ana durante la excursión? Menciona dos cosas.

2. ¿Qué sentidos usó Ana para disfrutar la comida?

3. Dibuja una experiencia donde uses los cinco sentidos al mismo tiempo:

[Espacio para dibujar - aproximadamente 10 cm x 10 cm]

Semana 19: El crecimiento y sus etapas

📅 SEMANA 19

Todos los seres humanos pasamos por diferentes etapas de crecimiento desde que nacemos hasta que somos adultos mayores. Cada etapa tiene características especiales y necesidades diferentes. El crecimiento no solo es físico, también crecemos en conocimientos, habilidades y experiencias. Es importante cuidar nuestro cuerpo en cada etapa para crecer sanos y fuertes.



Durante el crecimiento, necesitamos alimentarnos bien, dormir suficiente, hacer ejercicio y estudiar para desarrollarnos completamente. Cada persona crece a su propio ritmo, pero todos pasamos por las mismas etapas. Es importante respetar y cuidar a las personas en todas las edades.

Ejercicio 1: Ordena las etapas del crecimiento

Numera del 1 al 5 las etapas de la vida en el orden correcto:

____ Adulto mayor

____ Bebé

____ Adultez

____ Niñez

____ Adolescencia

Ejercicio 2: Características de cada etapa

Completa la siguiente tabla con una característica de cada etapa:

Etapa	Característica
Bebé	_____
Niñez	_____
Adolescencia	_____
Adultez	_____
Adulto mayor	_____

Ejercicio 3: Escenario - La familia de José

Lee el siguiente escenario y responde:

José vive con su familia en Chimaltenango. En su casa viven: su hermanita Sofía que tiene 1 año y apenas está aprendiendo a caminar, él que tiene 7 años y está en segundo grado, su hermano mayor Carlos que tiene 14 años y estudia básicos, su mamá que tiene 35 años y trabaja en una tienda, su papá que tiene 38 años y es agricultor, y su abuelita que tiene 70 años y les cuenta historias del pasado. José observa que todos en su familia son diferentes y están en distintas etapas de la vida.

Preguntas:

1. ¿En qué etapa de crecimiento está cada miembro de la familia de José?

Sofía: _____

José: _____

Carlos: _____

Mamá y Papá: _____

Abuelita: _____

2. ¿Qué cuidados necesita Sofía que José ya no necesita?

3. ¿Por qué es importante la abuelita en la familia?

Semana 20: La salud y la nutrición

 SEMANA 20

La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de nuestro cuerpo. Para estar saludables necesitamos alimentarnos correctamente, hacer ejercicio, descansar bien y mantener buenos hábitos de higiene. La nutrición es el proceso mediante el cual nuestro cuerpo obtiene los nutrientes de los alimentos que comemos. Una buena nutrición nos da energía para jugar, estudiar y crecer fuertes.

Alimentación balanceada

Debemos comer alimentos variados de todos los grupos para obtener todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

Actividad física

Jugar, correr, saltar y hacer ejercicio mantiene nuestro cuerpo fuerte, nuestros huesos sanos y nuestro corazón saludable.

Descanso suficiente

Dormir 9-10 horas diarias permite que nuestro cuerpo se recupere, crezca y se prepare para un nuevo día.

Los alimentos nos proporcionan diferentes nutrientes. Las proteínas nos ayudan a crecer y reparar tejidos, los carbohidratos nos dan energía, las grasas saludables protegen nuestros órganos, las vitaminas y minerales fortalecen nuestro sistema inmunológico, y el agua mantiene nuestro cuerpo hidratado. Cuando nos alimentamos bien, tenemos más energía, nos enfermamos menos y podemos concentrarnos mejor en la escuela.

Ejercicio 1: Hábitos saludables

Clasifica las siguientes acciones como saludables (S) o no saludables (NS):

____ Comer frutas y verduras todos los días

____ Tomar muchas gaseosas

____ Hacer ejercicio regularmente

____ Ver televisión todo el día sin moverse

____ Dormir temprano

____ Comer solo dulces y golosinas

____ Tomar suficiente agua

____ Saltarse el desayuno

Ejercicio 2: Beneficios de la buena nutrición

Completa las oraciones sobre los beneficios de alimentarse bien:

1. Cuando comemos alimentos nutritivos, tenemos más _____ para jugar.
2. Las frutas y verduras contienen _____ que nos protegen de enfermedades.
3. Tomar agua ayuda a mantener nuestro cuerpo _____.
4. Una buena alimentación nos ayuda a _____ mejor en la escuela.

Ejercicio 3: Escenario - Las dos amigas

Lee el siguiente escenario y responde:

María y Lucía son amigas y compañeras de clase. María siempre desayuna huevos, frijoles y tortillas antes de ir a la escuela. En el recreo come frutas y toma agua. Juega fútbol con sus amigos y duerme temprano. Lucía casi nunca desayuna, solo toma una gaseosa. En el recreo come muchos dulces y golosinas. Prefiere quedarse sentada en el recreo y se duerme muy tarde viendo televisión. Después de un mes, María tiene buenas calificaciones y mucha energía, mientras que Lucía se siente cansada, le duele la cabeza frecuentemente y le cuesta concentrarse en clase.

Preguntas:

1. ¿Qué hace María para mantenerse saludable?

2. ¿Por qué crees que Lucía se siente cansada y no puede concentrarse?

3. ¿Qué consejos le darías a Lucía para mejorar su salud?

Semana 21: La dieta balanceada y el origen de los alimentos

📅 SEMANA 21

Una dieta balanceada incluye alimentos de diferentes grupos en las cantidades adecuadas. En Guatemala, tenemos la suerte de contar con una gran variedad de alimentos nutritivos que provienen de diferentes fuentes. Algunos alimentos vienen de las plantas, otros de los animales, y todos son importantes para nuestra salud. Conocer el origen de nuestros alimentos nos ayuda a valorar el trabajo de los agricultores y a elegir mejor lo que comemos.

Alimentos de origen vegetal

Proviene de las plantas: maíz, frijol, frutas, verduras, cereales. Son ricos en vitaminas, minerales y fibra.

Alimentos de origen animal

Proviene de los animales: carne, leche, huevos, queso. Nos dan proteínas para crecer fuertes.

Plato balanceado

Combina alimentos de ambos orígenes en cada comida para obtener todos los nutrientes necesarios.

Grupos de alimentos

- Cereales y granos: maíz, arroz, trigo, avena
- Frutas: banano, papaya, mango, naranja
- Verduras: güicoy, zanahoria, tomate, aguacate
- Proteínas: frijol, huevos, pollo, pescado
- Lácteos: leche, queso, yogurt

Alimentos guatemaltecos nutritivos

En Guatemala cultivamos y producimos alimentos muy nutritivos: el maíz para hacer tortillas, los frijoles negros ricos en proteína, el güicoy, el aguacate, los huevos de gallina, la hierbabuena, y muchas frutas tropicales. Estos alimentos forman parte de nuestra cultura y son muy saludables.

Ejercicio 1: Clasifica los alimentos por su origen

Escribe (V) si el alimento es de origen vegetal o (A) si es de origen animal:

____ Tortillas de maíz

____ Leche

____ Banano

____ Huevos

____ Frijoles

____ Queso

____ Mango

____ Pollo

____ Zanahoria

____ Pescado

Ejercicio 2: Diseña un plato balanceado

Dibuja un plato con una comida balanceada usando alimentos guatemaltecos. Incluye alimentos de diferentes grupos:

[Espacio para dibujar un plato - aproximadamente 12 cm x 12 cm]

Escribe qué alimentos incluiste:

Ejercicio 3: Escenario - El mercado de doña Rosa

Lee el siguiente escenario y responde:

Doña Rosa fue al mercado de su pueblo para comprar alimentos para la semana. Compró maíz para hacer tortillas, frijoles negros, güicoy, zanahorias, tomates, bananos, papayas, huevos frescos de gallina, un poco de pollo y queso. Cuando llegó a casa, organizó los alimentos pensando en preparar comidas balanceadas para su familia. Sabía que necesitaba incluir alimentos de diferentes grupos en cada comida para que sus hijos crecieran sanos y fuertes.

Preguntas:

1. Menciona tres alimentos de origen vegetal que compró doña Rosa:

2. Menciona tres alimentos de origen animal que compró doña Rosa:

3. ¿Por qué es importante que doña Rosa incluya alimentos de diferentes grupos?

4. Sugiere un menú balanceado que doña Rosa podría preparar con los alimentos que compró:

Semana 22: Las enfermedades y su transmisión

📅 SEMANA 22

Las enfermedades son alteraciones en el funcionamiento normal de nuestro cuerpo que nos hacen sentir mal. Algunas enfermedades son causadas por gérmenes muy pequeños llamados microbios, virus o bacterias que no podemos ver a simple vista. Es importante conocer cómo se transmiten las enfermedades para poder protegernos y cuidar nuestra salud y la de los demás.

Por contacto directo

Algunas enfermedades se transmiten cuando tocamos a una persona enferma o sus pertenencias, como la gripe o las infecciones de la piel.

Por el aire

Cuando una persona enferma tose o estornuda sin cubrirse, los gérmenes viajan por el aire y pueden infectar a otras personas cercanas.

Por agua o alimentos contaminados

Si comemos alimentos sin lavar o tomamos agua sucia, podemos contraer enfermedades del estómago como diarrea y parásitos.

Por insectos

Algunos insectos como los mosquitos pueden transmitir enfermedades como el dengue o la malaria cuando nos pican.

Para prevenir enfermedades debemos: lavarnos las manos frecuentemente con agua y jabón, cubrirnos la boca al toser o estornudar con el codo, no compartir utensilios personales como cepillos de dientes o peines, lavar bien las frutas y verduras antes de comerlas, tomar agua limpia, mantener limpia nuestra casa y escuela, y evitar el contacto cercano con personas enfermas. También es importante consultar al médico cuando nos sentimos mal y no automedicarnos.

Ejercicio 1: Formas de transmisión de enfermedades

Une con una línea cada enfermedad con su forma de transmisión:

Gripe • • Por agua contaminada

Diarrea • • Por el aire al toser

Dengue • • Por picadura de mosquito

Parásitos intestinales • • Por alimentos sin lavar

Ejercicio 2: Medidas de prevención

Marca con una X las acciones que nos ayudan a prevenir enfermedades:

____ Lavarse las manos antes de comer

____ Compartir el cepillo de dientes con hermanos

____ Cubrirse la boca al toser con el codo

____ Tomar agua de cualquier lugar sin verificar que esté limpia

____ Lavar las frutas antes de comerlas

____ Jugar con personas enfermas sin precauciones

____ Mantener la casa limpia y ordenada

____ Comer alimentos que se cayeron al suelo

Ejercicio 3: Escenario - La enfermedad en la escuela

Lee el siguiente escenario y responde:

En la escuela de San Juan Sacatepéquez, varios niños de segundo grado se enfermaron de gripe en la misma semana. La maestra notó que comenzó con Carlos, quien venía tosiendo y estornudando sin cubrirse la boca. Luego se enfermaron sus compañeros de mesa, María y Luis, porque Carlos tosía cerca de ellos. También se enfermó Sofía, quien usó el crayón de Carlos. La maestra llamó a los padres de familia y explicó la importancia de quedarse en casa cuando están enfermos y de enseñar a los niños a cubrirse la boca al toser. También pidió que todos se lavaran las manos con más frecuencia.

Preguntas:

1. ¿Cómo se transmitió la gripe de Carlos a sus compañeros?

2. ¿Qué debió hacer Carlos para no contagiar a los demás?

3. ¿Qué medidas puede tomar la escuela para prevenir que se propague la enfermedad?

4. ¿Por qué es importante quedarse en casa cuando estamos enfermos?

Semana 23: La vacunación y la medicina

SEMANA 23

Las vacunas son medicamentos especiales que nos protegen de enfermedades graves. Funcionan como un entrenamiento para nuestro cuerpo, enseñándole a defenderse de gérmenes peligrosos. Cuando nos vacunamos, nuestro cuerpo aprende a reconocer y combatir enfermedades antes de que nos enfermen gravemente. En Guatemala, el Ministerio de Salud ofrece vacunas gratuitas para todos los niños en los centros de salud.

O1

Prevención de enfermedades graves

Las vacunas nos protegen de enfermedades peligrosas como sarampión, polio, tos ferina y muchas otras.

O2

Protección comunitaria

Cuando muchas personas están vacunadas, protegemos también a quienes no pueden vacunarse por razones médicas.

O3

Seguridad comprobada

Las vacunas han sido estudiadas por años y son seguras. Salvan millones de vidas cada año en todo el mundo.

O4

Carnet de vacunación

Es importante llevar el control de nuestras vacunas en el carnet que nos dan en el centro de salud.

La medicina es la ciencia que estudia las enfermedades y cómo curarlas. Los médicos y enfermeras son profesionales que estudiaron muchos años para ayudarnos a cuidar nuestra salud. Cuando nos enfermamos, es importante ir al centro de salud o al médico para recibir el tratamiento adecuado. Nunca debemos tomar medicinas sin que un adulto responsable o un médico nos lo indique, porque pueden ser peligrosas si las usamos mal.

Profesionales de la salud

- Médicos: diagnostican y tratan enfermedades
- Enfermeras: cuidan pacientes y aplican tratamientos
- Farmacéuticos: preparan y explican medicamentos
- Dentistas: cuidan la salud de nuestros dientes

Lugares de atención médica

- Centros de salud del gobierno
- Hospitales públicos y privados
- Puestos de salud en comunidades
- Clínicas médicas

Ejercicio 1: Completa sobre las vacunas

Completa las siguientes oraciones sobre la vacunación:

1. Las vacunas nos protegen de enfermedades _____.
2. Debemos llevar el control de nuestras vacunas en el _____.
3. Las vacunas son _____ y han sido estudiadas por muchos años.
4. En Guatemala, las vacunas son _____ en los centros de salud.

Ejercicio 2: Verdadero o Falso

Escribe V si la afirmación es verdadera o F si es falsa:

- _____ Podemos tomar cualquier medicina sin consultar al médico.
- _____ Las vacunas enseñan a nuestro cuerpo a defenderse de enfermedades.
- _____ Los médicos estudiaron muchos años para ayudarnos con nuestra salud.
- _____ Las medicinas naturales siempre son seguras sin importar la cantidad.
- _____ Es importante ir al centro de salud cuando nos sentimos muy enfermos.
- _____ El carnet de vacunación no es importante conservarlo.

Ejercicio 3: Escenario - La visita al centro de salud

Lee el siguiente escenario y responde:

La mamá de Daniela revisó su carnet de vacunación y notó que le faltaba una vacuna importante. La llevó al centro de salud de su municipio en Huehuetenango. Allí, la enfermera revisó el carnet, explicó para qué servía la vacuna y la aplicó con cuidado. Le dijo a Daniela que podría sentir un poco de dolor en el brazo por uno o dos días, pero que eso era normal. La mamá preguntó cuándo debía regresar para la siguiente vacuna y la enfermera anotó la fecha en el carnet. Antes de irse, la enfermera les recordó la importancia de completar todas las vacunas del esquema y de acudir al centro de salud si Daniela se sentía mal. Daniela se sintió valiente y orgullosa de cuidar su salud.

Preguntas:

1. ¿Por qué la mamá de Daniela la llevó al centro de salud?

2. ¿Qué información importante anotó la enfermera en el carnet?

3. ¿Por qué es importante completar todas las vacunas del esquema de vacunación?

4. ¿Qué harías si encontraras tu carnet de vacunación y notaras que te falta una vacuna?

Semana 24: Los accidentes y su prevención

SEMANA 24

Un accidente es un suceso inesperado que puede causar lesiones o daños. Los accidentes más comunes en niños ocurren en el hogar y en la escuela. La buena noticia es que la mayoría de los accidentes se pueden prevenir si tomamos precauciones y seguimos las normas de seguridad. Aprender a identificar situaciones peligrosas y saber cómo actuar nos ayuda a protegernos y a cuidar a los demás.

Caídas

Prevención: No correr en escaleras, no subirse a lugares altos, mantener el piso seco y sin objetos tirados.

Quemaduras

Prevención: No jugar cerca de la cocina cuando hay fuego, no tocar ollas calientes ni el comal, alejarse de velas encendidas.

Descargas eléctricas

Prevención: No meter dedos u objetos en enchufes, no tocar cables pelados, no usar aparatos eléctricos con las manos mojadas.

Medidas de prevención en el hogar

En la cocina

- No jugar cerca del fuego o el comal
- Alejar las manos de ollas calientes
- No correr en la cocina
- Pedir ayuda a un adulto para usar cuchillos

En el baño

- No correr en el piso mojado
- Usar tapete antideslizante
- No jugar con agua caliente
- Cerrar bien la llave del agua

Medidas de prevención en la escuela



Caminar, no correr

En los pasillos y escaleras siempre debemos caminar despacio y con cuidado.



Juegos seguros

Jugar sin empujar ni hacer movimientos bruscos que puedan lastimar a otros.



Orden en el aula

Mantener el salón ordenado sin mochilas ni objetos en el suelo.

Ejercicio 1: Identifica los riesgos

Observa estas situaciones y marca con una X las que representan un peligro de accidente:

- ☐ Un niño corriendo en las escaleras
- ☐ Una niña caminando despacio por el pasillo
- ☐ Juguetes tirados en el piso del salón
- ☐ Un niño usando el pasamanos al bajar las gradas
- ☐ Agua derramada en el piso del baño
- ☐ Niños jugando fútbol en el área designada del patio
- ☐ Un niño acercándose mucho al comal caliente
- ☐ Una niña guardando sus juguetes después de jugar

Ejercicio 2: ¿Qué harías tú?

Escribe qué harías en cada una de estas situaciones de emergencia:

1. Tu compañero se cae y se lastima la rodilla en el recreo:

2. Ves agua derramada en el piso del baño de la escuela:

3. Notas que un cable eléctrico está pelado en tu casa:

Ejercicio 3: Escenario - Un sábado en casa de Miguel

Lee el siguiente escenario y responde:

Miguel se quedó jugando en casa un sábado mientras su mamá preparaba el almuerzo. Estaba jugando con su carrito en la sala cuando se le ocurrió buscar su pelota. Corrió hacia su cuarto sin fijarse y se tropezó con los zapatos que había dejado tirados en el pasillo. Se cayó y se raspó las rodillas. Su mamá escuchó el llanto y vino corriendo. Mientras lo curaba, le explicó que por eso es importante mantener las cosas ordenadas y no correr dentro de la casa. Miguel también recordó que la semana anterior casi se quema porque quiso ver qué había en una olla caliente en la cocina. Su mamá aprovechó para recordarle todas las reglas de seguridad: no correr en la casa, guardar sus juguetes y zapatos, no acercarse a la cocina cuando hay fuego, y siempre pedir ayuda a un adulto cuando necesite algo. Miguel prometió ser más cuidadoso y seguir las reglas de seguridad.

Preguntas:

1. ¿Qué accidentes tuvo o casi tuvo Miguel?

2. ¿Qué reglas de seguridad NO siguió Miguel?

3. ¿Cómo pudo Miguel haber prevenido su caída?

4. Menciona tres reglas de seguridad importantes para prevenir accidentes en casa:

Repaso General del Bloque 3 - Parte 1

REPASO

Hemos aprendido mucho durante las últimas ocho semanas sobre la salud y la prevención de enfermedades. Ahora es momento de repasar los conceptos más importantes. Este repaso te ayudará a recordar todo lo que has aprendido y a prepararte para aplicar estos conocimientos en tu vida diaria.

Higiene personal

Hábitos diarios para mantener nuestro cuerpo limpio y saludable.

Nutrición

Alimentación balanceada para crecer fuertes y saludables.



Los sentidos

Cinco sentidos que nos permiten conocer el mundo que nos rodea.

Crecimiento

Etapas de la vida desde el nacimiento hasta la vejez.

Actividad de repaso 1: Mapa conceptual

Completa el siguiente mapa conceptual sobre los hábitos saludables:

Los hábitos saludables incluyen:

1. Higiene personal: _____

2. Alimentación: _____

3. Actividad física: _____

4. Descanso: _____

Actividad de repaso 2: Relaciona conceptos

Une cada concepto con su definición correcta:

Vacuna • • Suceso inesperado que causa lesiones

Dieta balanceada • • Medicamento que previene enfermedades

Transmisión • • Incluye alimentos de todos los grupos

Accidente • • Forma en que se propagan las enfermedades

Actividad de repaso 3: Preguntas de comprensión

Responde las siguientes preguntas con oraciones completas:

1. ¿Por qué es importante lavarse las manos antes de comer?

2. ¿Cuáles son los cinco sentidos y para qué sirve cada uno?

3. ¿Qué debe incluir un plato balanceado?

Repaso General del Bloque 3 - Parte 2

 REPASO

Actividad de repaso 4: Clasifica los alimentos

Clasifica los siguientes alimentos guatemaltecos según su origen:

Alimento	Origen vegetal	Origen animal
Maíz	_____	_____
Huevos	_____	_____
Frijoles	_____	_____
Queso	_____	_____
Güicoy	_____	_____
Pollo	_____	_____

Actividad de repaso 5: Formas de prevenir enfermedades

Enumera cinco formas diferentes de prevenir enfermedades:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Actividad de repaso 6: Seguridad en el hogar

Dibuja tu casa e identifica tres lugares donde podrían ocurrir accidentes. Marca cada lugar con una X y escribe qué accidente podría pasar y cómo prevenirlo:

[Espacio para dibujar - aproximadamente 15 cm x 10 cm]

Lugar 1: _____

Accidente posible: _____

Prevención: _____

Lugar 2: _____

Accidente posible: _____

Prevención: _____

Lugar 3: _____

Accidente posible: _____

Prevención: _____

Actividad de repaso 7: Verdadero o Falso - Repaso general

Escribe V si es verdadero o F si es falso. Si es falso, corrige la afirmación:

____ Los cinco sentidos son: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

Corrección: _____

____ Las vacunas nos enferman gravemente.

Corrección: _____

____ Una dieta balanceada incluye solo alimentos de origen animal.

Corrección: _____

____ Debemos correr en las escaleras de la escuela.

Corrección: _____

____ Es importante dormir 9-10 horas cada noche.

Corrección: _____

Actividades Integradoras - Parte 1

INTEGRACIÓN

Las siguientes actividades integran todos los contenidos del Bloque 3. Te ayudarán a conectar los diferentes temas y a aplicar todo lo que has aprendido de manera práctica.

Actividad integradora 1: Mi rutina saludable diaria

Diseña una rutina diaria saludable desde que te levantas hasta que te acuestas. Incluye hábitos de higiene, alimentación, actividad física y descanso:

Mañana:

Mediodía:

Tarde:

Noche:

Actividad integradora 2: Menú semanal balanceado

Planifica un menú para tres días usando alimentos guatemaltecos. Cada día debe tener desayuno, almuerzo y cena balanceados:

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes			
Martes			
Miércoles			

Actividad integradora 3: Proyecto de salud escolar

Imagina que te piden organizar una campaña de salud en tu escuela. Responde:

1. ¿Qué tema de salud elegirías para la campaña? ¿Por qué?

2. ¿Qué tres mensajes principales compartirías con tus compañeros?

Mensaje 1:

Mensaje 2:

Mensaje 3:

3. ¿Qué actividades organizarías para enseñar sobre este tema?

Actividades Integradoras - Parte 2

INTEGRACIÓN

Actividad integradora 4: Caso de estudio completo

Lee el siguiente caso y responde todas las preguntas:

La familia González vive en Quetzaltenango. Los papás notaron que sus tres hijos (Andrea de 7 años, Roberto de 10 años y Carlitos de 3 años) tenían diferentes necesidades de salud. Andrea está en segundo grado y a veces se enferma del estómago. Roberto juega fútbol pero come muchas golosinas. Carlitos aún necesita completar sus vacunas. La mamá decidió hacer cambios para mejorar la salud de toda la familia: estableció horarios fijos para las comidas, compró más frutas y verduras del mercado, enseñó a los niños a lavarse las manos correctamente, organizó actividades físicas familiares los fines de semana, y llevó a Carlitos al centro de salud para completar su esquema de vacunación.

Preguntas de análisis:

1. ¿Qué problemas de salud identificó la mamá en cada hijo?

Andrea: _____

Roberto: _____

Carlitos: _____

2. ¿Qué medidas tomó la mamá para mejorar la salud familiar? Menciona al menos cuatro:

3. ¿Por qué crees que Andrea se enferma del estómago? ¿Qué podría hacer para prevenirlo?

4. ¿Qué consejos le darías a Roberto sobre su alimentación y su actividad deportiva?

5. ¿Por qué es importante que Carlitos complete su esquema de vacunación?

Actividad integradora 5: Mi compromiso con la salud

Escribe un compromiso personal indicando qué harás para cuidar tu salud. Incluye aspectos de higiene, alimentación, prevención de enfermedades y seguridad:

Firma: _____ Fecha: _____

Actividades Creativas - Parte 1

CREATIVIDAD

Estas actividades te permitirán expresar creativamente todo lo que has aprendido sobre salud y prevención. Usa tu imaginación y conocimientos para completarlas.

Actividad creativa 1: Diseña un cartel educativo

Diseña un cartel sobre uno de estos temas. Incluye dibujos, mensajes claros y colores llamativos:

- Lavado correcto de manos
- Alimentación balanceada
- Importancia de las vacunas
- Prevención de accidentes

[Espacio para diseñar el cartel - aproximadamente 20 cm x 15 cm]

Tema elegido: _____

Mensaje principal: _____

Actividad creativa 2: Crea una historia de salud

Inventa una historia corta sobre un niño o niña que aprende la importancia de cuidar su salud. Tu historia debe incluir:

- Un personaje principal
- Un problema de salud o situación de riesgo
- Una solución basada en lo que aprendiste
- Una lección importante

Título: _____

Lección de la historia: _____

Actividades Creativas - Parte 2

 CREATIVIDAD

Actividad creativa 3: El supermercado saludable

Imagina que tienes Q100 para comprar alimentos en el mercado. Haz una lista de compras balanceada y calcula cuánto gastarías en cada grupo de alimentos:

Lista de compras

Cereales y granos:

Frutas:

Verduras:

Proteínas:

Lácteos:

Total gastado: Q_____

Actividad creativa 4: Inventar un juego educativo

Diseña un juego sencillo para enseñar a otros niños sobre salud. Puede ser un juego de mesa, una sopa de letras, un memorama, etc. Describe:

Nombre del juego: _____

Tema de salud que enseña: _____

¿Cómo se juega? (describe las reglas):

¿Qué aprenderán los jugadores?

Actividad creativa 5: Crea un eslogan

Inventa un eslogan corto y memorable para cada tema de salud:

1. Higiene personal: _____
2. Alimentación saludable: _____
3. Vacunación: _____
4. Prevención de accidentes: _____
5. Ejercicio físico: _____

Reflexión y Autoevaluación

Es momento de reflexionar sobre todo lo que has aprendido durante este bloque. La autoevaluación nos ayuda a reconocer nuestros logros y a identificar áreas donde podemos mejorar. Responde con honestidad las siguientes preguntas.

¿Qué aprendí?

Reflexiona sobre los conocimientos nuevos que adquiriste en este bloque sobre salud, higiene, nutrición y prevención.

¿Cómo lo aprendí?

Piensa en las actividades, ejercicios y escenarios que más te ayudaron a comprender los temas.

¿Qué puedo mejorar?

Identifica los temas que aún te cuestan trabajo y los hábitos que necesitas fortalecer.

¿Cómo lo aplicaré?

Define acciones concretas para aplicar lo aprendido en tu vida diaria.

Autoevaluación de conocimientos

Califica tu nivel de comprensión en cada tema del 1 al 5 (1=necesito mejorar mucho, 5=lo domino muy bien):

Tema	1	2	3	4	5
Hábitos de higiene personal	—	—	—	—	—
Los cinco sentidos	—	—	—	—	—
Etapas del crecimiento	—	—	—	—	—
Nutrición y dieta balanceada	—	—	—	—	—
Origen de los alimentos	—	—	—	—	—
Transmisión de enfermedades	—	—	—	—	—
Vacunación y medicina	—	—	—	—	—
Prevención de accidentes	—	—	—	—	—

Reflexión personal

Responde las siguientes preguntas de reflexión:

1. ¿Cuál fue el tema que más te gustó y por qué?

2. ¿Qué actividad te pareció más interesante o divertida?

3. ¿Qué tema te costó más trabajo comprender?

4. ¿Qué hábitos saludables has empezado a practicar después de estudiar este bloque?

5. ¿Qué le enseñarías a un niño más pequeño sobre cuidar su salud?

Para las Familias - Guía de Apoyo

FAMILIAS

Estimadas madres, padres y encargados: Esta sección está diseñada para apoyarles en el proceso educativo de sus hijos e hijas. Su participación es fundamental para reforzar los aprendizajes sobre salud y prevención en el hogar. A continuación, encontrarán sugerencias prácticas para acompañar a sus niños en este importante tema.

Cómo apoyar el aprendizaje en casa

Establecer rutinas

Crear horarios fijos para las comidas, el baño, el estudio y el sueño ayuda a los niños a adoptar hábitos saludables de forma natural.

Dar el ejemplo

Los niños aprenden principalmente por imitación. Practiquen juntos los hábitos de higiene y alimentación saludable.

Hacer actividades juntos

Cocinen comidas saludables en familia, realicen actividades físicas juntos y conviertan el aprendizaje en momentos agradables.

Temas importantes para conversar en familia

Higiene y salud

- Supervisen el lavado de manos correcto
- Revisen el aseo personal diario
- Mantengan un botiquín básico en casa
- Acudan al centro de salud regularmente

Alimentación

- Incluyan variedad de alimentos en las comidas
- Limiten las golosinas y bebidas azucaradas
- Involucren a los niños en la preparación de alimentos
- Promuevan el consumo de frutas y agua

Lista de verificación para padres

Marquen con ✓ las acciones que ya practican regularmente en casa:

_____ Mi hijo/a se lava las manos antes de comer y después de ir al baño

_____ Mi hijo/a se baña y cambia de ropa diariamente

_____ Mi hijo/a se cepilla los dientes después de cada comida

_____ Servimos comidas balanceadas con frutas y verduras

_____ Mi hijo/a duerme entre 9-10 horas cada noche

_____ Realizamos actividad física en familia al menos 3 veces por semana

_____ Tenemos al día el carnet de vacunación

_____ Hemos identificado y eliminado riesgos de accidentes en casa

_____ Acudimos al centro de salud cuando es necesario

_____ Hablamos con nuestros hijos sobre la importancia de cuidar la salud

Sugerencias de actividades familiares

1. **Cocinar juntos:** Preparen recetas saludables con alimentos guatemaltecos mientras conversan sobre nutrición.
2. **Paseos activos:** Caminen, corran o jueguen al aire libre como familia los fines de semana.
3. **Revisión de seguridad:** Hagan un recorrido por la casa identificando posibles peligros y cómo prevenirlos.
4. **Historias de salud:** Compartan experiencias personales sobre la importancia de cuidar la salud.

Cuándo consultar a un profesional de la salud

Acudan al centro de salud si su hijo/a presenta:

- Fiebre alta que no baja con medidas caseras
- Diarrea o vómitos persistentes
- Dificultad para respirar
- Dolor intenso que no mejora
- Lesiones por accidentes
- Síntomas que les preocupen

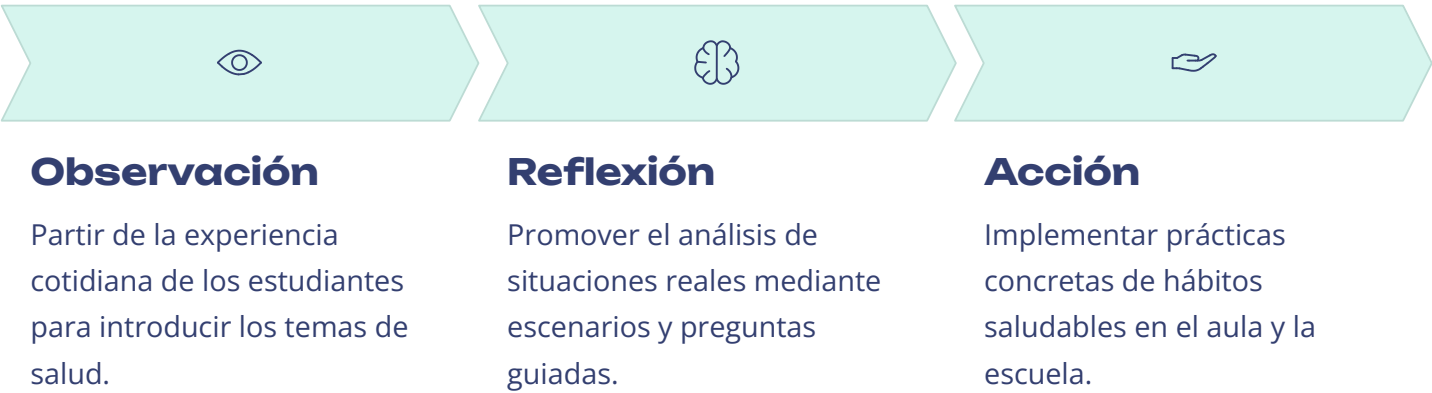
Recuerden: La prevención y los buenos hábitos desde la niñez son la mejor inversión en la salud futura de sus hijos. ¡Su apoyo es invaluable!

Para Docentes - Sugerencias Metodológicas

 DOCENTES

Estimados maestros y maestras: Esta sección ofrece orientaciones metodológicas para optimizar el uso de esta guía de estudio. El Bloque 3 del CNB requiere un enfoque práctico y vivencial que permita a los estudiantes no solo adquirir conocimientos, sino también desarrollar actitudes y hábitos saludables permanentes.

Enfoque metodológico del Bloque 3



Organización sugerida por semana

Momento	Actividad	Tiempo
Inicio	Presentación del tema, activación de conocimientos previos	10 min
Desarrollo	Explicación, ejemplos, ejercicios prácticos	25 min
Práctica	Resolución de ejercicios de la guía	20 min
Cierre	Reflexión, conclusiones, tarea para casa	5 min

Estrategias didácticas recomendadas

Para la enseñanza

- Uso de material concreto y visual
- Demostraciones prácticas (lavado de manos, etc.)
- Análisis de escenarios contextualizados
- Trabajo colaborativo en parejas o grupos pequeños
- Conexión con experiencias personales

Para la evaluación

- Observación de hábitos en el aula
- Revisión de ejercicios de la guía
- Lista de cotejo de prácticas saludables
- Participación en discusiones grupales
- Proyectos creativos sobre salud

Adaptaciones para diferentes ritmos de aprendizaje

Para estudiantes que necesitan apoyo adicional:

- Proporcionar instrucciones paso a paso más detalladas
- Usar más ejemplos visuales y concretos
- Permitir trabajo en parejas con compañeros tutores
- Simplificar el lenguaje de las preguntas
- Dar más tiempo para completar las actividades

Para estudiantes avanzados:

- Proponer investigaciones adicionales sobre temas de interés
- Asignar roles de liderazgo en actividades grupales
- Solicitar la creación de materiales educativos para otros
- Profundizar en las causas científicas de fenómenos de salud

Vinculación con otras áreas curriculares

Este bloque se puede integrar con:

- **Comunicación y Lenguaje:** Lectura de textos informativos, escritura de reflexiones
- **Matemáticas:** Cálculo de porciones, medidas en recetas, estadísticas de salud
- **Expresión Artística:** Carteles educativos, dramatizaciones sobre salud
- **Educación Física:** Práctica de ejercicios, juegos saludables

Recursos complementarios sugeridos

- Carteles educativos del Ministerio de Salud
- Videos educativos cortos sobre higiene y nutrición
- Visita de personal del centro de salud local
- Modelos de alimentos o imágenes para clasificación
- Botiquín escolar para demostraciones de primeros auxilios básicos

Involucramiento familiar

Se recomienda:

- Enviar comunicados periódicos sobre los temas tratados
- Asignar tareas que involucren a la familia (recetas, ejercicios)
- Organizar una charla o taller para padres sobre salud infantil
- Solicitar apoyo para reforzar hábitos saludables en casa

Rúbrica de evaluación del Bloque 3

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Regular (2)	Necesita mejorar (1)
Conocimiento de hábitos de higiene	Identifica y explica todos los hábitos de higiene personal y su importancia	Identifica la mayoría de hábitos de higiene y explica algunos	Identifica algunos hábitos de higiene pero le cuesta explicarlos	No identifica los hábitos de higiene básicos
Comprensión de nutrición	Explica claramente qué es una dieta balanceada y clasifica correctamente los alimentos	Comprende el concepto de dieta balanceada y clasifica la mayoría de alimentos	Tiene ideas básicas sobre nutrición pero comete varios errores	No comprende el concepto de dieta balanceada
Prevención de enfermedades	Explica diversas formas de prevenir enfermedades y las aplica correctamente	Conoce varias formas de prevenir enfermedades	Conoce algunas formas de prevenir enfermedades	No identifica formas de prevenir enfermedades
Seguridad y prevención de accidentes	Identifica múltiples riesgos y propone soluciones apropiadas	Identifica varios riesgos y algunas soluciones	Identifica pocos riesgos con dificultad	No identifica situaciones de riesgo
Práctica de hábitos saludables	Practica consistentemente hábitos saludables en el aula	Practica frecuentemente hábitos saludables	Practica ocasionalmente hábitos saludables	Raramente practica hábitos saludables

Lista de cotejo para observación continua

Marquen con ✓ cuando observen estas conductas en los estudiantes:

Conducta observable	Sí	A veces	No
Se lava las manos antes del refacción	—	—	—
Mantiene su área de trabajo limpia y ordenada	—	—	—
Cubre su boca al toser o estornudar	—	—	—
Come alimentos saludables en el recreo	—	—	—
Camina con precaución en escaleras y pasillos	—	—	—
Participa activamente en discusiones sobre salud	—	—	—
Completa sus ejercicios con cuidado	—	—	—
Comparte conocimientos de salud con compañeros	—	—	—

Evaluación de actitudes

Valoren el desarrollo de estas actitudes esenciales:

Responsabilidad personal
El estudiante asume la responsabilidad de cuidar su propia salud y practica hábitos saludables de forma autónoma.

Respeto por la salud colectiva
El estudiante comprende que sus acciones afectan la salud de otros y actúa con responsabilidad social.

Valoración de la prevención
El estudiante reconoce la importancia de prevenir enfermedades y accidentes en lugar de solo tratarlos.

Sugerencias para retroalimentación

Al evaluar, recuerden:

- Destacar los logros específicos del estudiante
- Señalar áreas de mejora de forma constructiva
- Proporcionar ejemplos concretos de lo observado
- Involucrar al estudiante en su propia evaluación
- Comunicar los resultados a las familias con sugerencias de apoyo
- Celebrar los avances, por pequeños que sean

Recursos Adicionales y Bibliografía

RECURSOS

Esta sección ofrece recursos adicionales para profundizar en los temas del Bloque 3 y bibliografía consultada alineada con el Currículo Nacional Base de Guatemala.

Recursos digitales recomendados

1

Ministerio de Salud de Guatemala

Portal oficial con información sobre vacunación, nutrición infantil, y programas de salud pública. Materiales educativos descargables para docentes y familias.

2

MINEDUC - Currículo Nacional Base

Documentos oficiales del CNB para Segundo Primaria, mallas curriculares y competencias específicas del área de Medio Social y Natural.

3

Organización Panamericana de la Salud

Recursos educativos sobre prevención de enfermedades, higiene y salud escolar adaptados al contexto latinoamericano.

Material de apoyo impreso

Para el aula

- Carteles sobre lavado de manos (MSPAS)
- Pirámide alimenticia guatemalteca
- Láminas de los cinco sentidos
- Carnet de vacunación educativo
- Señales de prevención de accidentes

Para investigación docente

- Guías metodológicas del MINEDUC
- Manuales de salud escolar
- Documentos sobre nutrición infantil
- Protocolos de seguridad escolar
- Estudios sobre salud en Guatemala

Organizaciones de apoyo en Guatemala

Instituciones públicas:

- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social - Centros de salud locales
- Ministerio de Educación - Direcciones departamentales
- Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN)
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP)

Organizaciones de apoyo:

- Cruz Roja Guatemalteca - Programas de primeros auxilios escolares
- UNICEF Guatemala - Programas de salud y nutrición infantil
- Organizaciones locales de salud comunitaria

Referencias curriculares

Documentos oficiales consultados:

1. Ministerio de Educación de Guatemala (2019). Currículo Nacional Base - Nivel Primario. Segundo Grado. Guatemala: MINEDUC.
2. Ministerio de Educación de Guatemala (2019). Dosificación de los Aprendizajes - Área de Medio Social y Natural. Segundo Grado de Primaria. Guatemala: DIGECUR.
3. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (2020). Guía de Alimentación para Niños y Niñas Guatemaltecos. Guatemala: MSPAS.
4. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (2021). Esquema Nacional de Vacunación. Guatemala: Programa Nacional de Inmunizaciones.

Competencias del CNB abordadas en este bloque

Competencia	Indicadores de logro
Practica hábitos de higiene y seguridad que favorecen la conservación de la salud personal y colectiva	- Identifica normas de higiene personal - Practica hábitos alimentarios saludables - Previene accidentes en el hogar y la escuela
Identifica las características y funciones de los órganos de los sentidos	- Diferencia los cinco sentidos - Relaciona cada sentido con su órgano - Valora la importancia de cuidar los sentidos
Describe las etapas del ciclo de vida del ser humano	- Identifica las etapas del desarrollo humano - Reconoce características de cada etapa - Valora todas las etapas de la vida

Sitios web educativos

Los siguientes sitios ofrecen recursos adicionales (siempre bajo supervisión de adultos):

- Portal educativo del MINEDUC Guatemala
- Biblioteca virtual del Ministerio de Salud
- Recursos educativos de la OPS para docentes
- Plataformas educativas guatemaltecas con material de ciencias



Nota importante: Esta guía de estudio ha sido elaborada siguiendo estrictamente los lineamientos del Currículo Nacional Base de Guatemala para Segundo Grado de Primaria. Todos los contenidos, competencias e indicadores de logro corresponden al Bloque 3 del área de Medio Social y Natural según la dosificación oficial del MINEDUC.

Solucionario - Medio Natural

Bloque 3

SOLUCIONARIO

A continuación se presentan las respuestas correctas de todos los ejercicios de esta guía. Este solucionario es una herramienta para docentes y familias que acompañan el proceso de aprendizaje. Recuerden que en los ejercicios de reflexión personal y creativos, las respuestas pueden variar siempre que demuestren comprensión del tema.

Semana 17: Los hábitos de higiene personal

Ejercicio 1: Identifica los hábitos de higiene

Deben marcarse con X: Lavarse las manos antes de comer, Cepillarse los dientes tres veces al día, Cortarse las uñas regularmente, Peinarse el cabello diariamente.

Ejercicio 2: Completa las frases

1. agua y jabón
2. sudor, suciedad, gérmenes
3. cada comida
4. limpia, infecciones (o enfermedades)

Ejercicio 3: Escenario - El día de Pedro

1. No se lavó la cara ni las manos al levantarse, no se cambió de uniforme, no se lavó las manos después de jugar y antes de comer, no se bañó ni se cepilló los dientes antes de dormir.
2. Podría enfermarse del estómago, contraer infecciones, tener caries, oler mal, sufrir infecciones en la piel.
3. Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, bañarse todos los días, cambiarse de ropa diaria, cepillarse los dientes después de cada comida, cortarse las uñas.

Semana 18: Los sentidos

Ejercicio 1: Relaciona los sentidos con sus órganos

Vista - Ojos

Oído - Oídos

Olfato - Nariz

Gusto - Lengua

Tacto - Piel

Ejercicio 2: Clasifica las percepciones

1. Oído

2. Gusto

3. Olfato

4. Tacto

5. Vista

6. Tacto

7. Gusto

Ejercicio 3: Escenario - La excursión de Ana

1. Vio las montañas verdes y el cielo azul (o cualquier dos elementos mencionados en el texto).
2. Olfato (aroma de flores y tortillas), gusto (sabor de las frutas), también vista y tacto.
3. Respuesta variable - debe incluir un dibujo donde se usen los cinco sentidos simultáneamente.

Semana 19: El crecimiento y sus etapas

Ejercicio 1: Ordena las etapas del crecimiento

5 - Adulto mayor

1 - Bebé

4 - Adulthood

2 - Niñez

3 - Adolescencia

Ejercicio 2: Características de cada etapa

Respuestas variarán, pero deben reflejar características apropiadas como:

Bebé: Aprenden a caminar y hablar, dependen de sus padres

Niñez: Van a la escuela, juegan, aprenden

Adolescencia: El cuerpo cambia, desarrollan independencia

Adulthood: Trabajan, forman familias

Adulto mayor: Tienen experiencia y sabiduría

Ejercicio 3: Escenario - La familia de José

1. Sofía: Bebé; José: Niñez; Carlos: Adolescencia; Mamá y Papá: Adulthood; Abuelita: Adulto mayor

2. Sofía necesita ayuda para caminar, comer, vestirse, mientras José ya puede hacer estas cosas solo.

3. La abuelita es importante porque tiene experiencia, sabiduría, cuenta historias, cuida a la familia, transmite valores y cultura.

Solucionario - Continuación

Parte 2

SOLUCIONARIO

Semana 20: La salud y la nutrición

Ejercicio 1: Hábitos saludables

S - Comer frutas y verduras todos los días

NS - Tomar muchas gaseosas

S - Hacer ejercicio regularmente

NS - Ver televisión todo el día sin moverse

S - Dormir temprano

NS - Comer solo dulces y golosinas

S - Tomar suficiente agua

NS - Saltarse el desayuno

Ejercicio 2: Beneficios de la buena nutrición

1. energía

2. vitaminas (o nutrientes)

3. hidratado

4. concentrarnos (o aprender, rendir)

Ejercicio 3: Escenario - Las dos amigas

1. María desayuna alimentos nutritivos, come frutas en el recreo, toma agua, juega fútbol (hace ejercicio), duerme temprano.

2. Lucía se siente cansada porque no desayuna, come solo dulces y gaseosas, no hace ejercicio, se duerme tarde. Su cuerpo no recibe los nutrientes ni el descanso que necesita.

3. Respuestas variarán, pero deben incluir: desayunar alimentos nutritivos, comer frutas en lugar de dulces, tomar agua, hacer ejercicio, dormir temprano.

Semana 21: La dieta balanceada y el origen de los alimentos

Ejercicio 1: Clasifica los alimentos por su origen

V - Tortillas de maíz

A - Leche

V - Banano

A - Huevos

V - Frijoles

A - Queso

V - Mango

A - Pollo

V - Zanahoria

A - Pescado

Ejercicio 2: Diseña un plato balanceado

Respuesta variable - debe incluir alimentos de diferentes grupos: cereales (tortillas, arroz), proteínas (frijoles, huevo, pollo), verduras (güicoy, zanahoria, tomate), y posiblemente lácteos o frutas.

Ejercicio 3: Escenario - El mercado de doña Rosa

1. Maíz, frijoles, güicoy, zanahorias, tomates, bananos, papayas (cualquier tres)

2. Huevos, pollo, queso

3. Porque necesita nutrientes variados para que la familia crezca sana y fuerte. Cada grupo de alimentos proporciona diferentes nutrientes esenciales.

4. Respuestas variarán, pero deben incluir elementos de diferentes grupos, por ejemplo: Tortillas, frijoles, huevo, güicoy guisado y banano.

Semana 22: Las enfermedades y su transmisión

Ejercicio 1: Formas de transmisión de enfermedades

Gripe - Por el aire al toser

Diarrea - Por agua contaminada

Dengue - Por picadura de mosquito

Parásitos intestinales - Por alimentos sin lavar

Ejercicio 2: Medidas de prevención

Deben marcarse con X: Lavarse las manos antes de comer, Cubrirse la boca al toser con el codo, Lavar las frutas antes de comerlas, Mantener la casa limpia y ordenada.

Ejercicio 3: Escenario - La enfermedad en la escuela

1. Se transmitió por el aire cuando Carlos tosía sin cubrirse la boca, y por contacto cuando Sofía usó el crayón contaminado de Carlos.
2. Carlos debió cubrirse la boca al toser con el codo, lavarse las manos frecuentemente, no compartir útiles, y quedarse en casa hasta recuperarse.
3. Enseñar sobre higiene respiratoria, promover lavado de manos frecuente, no compartir útiles, aislar a estudiantes enfermos, ventilar las aulas, limpiar superficies regularmente.
4. Para recuperarse mejor, para no contagiar a otros compañeros, para que la enfermedad no se propague en la escuela.

Solucionario - Continuación

Parte 3

SOLUCIONARIO

Semana 23: La vacunación y la medicina

Ejercicio 1: Completa sobre las vacunas

1. graves (o peligrosas)
2. carnet (o carnet de vacunación)
3. seguras
4. gratuitas

Ejercicio 2: Verdadero o Falso

- F - Podemos tomar cualquier medicina sin consultar al médico.
- V - Las vacunas enseñan a nuestro cuerpo a defenderse de enfermedades.
- V - Los médicos estudiaron muchos años para ayudarnos con nuestra salud.
- F - Las medicinas naturales siempre son seguras sin importar la cantidad.
- V - Es importante ir al centro de salud cuando nos sentimos muy enfermos.
- F - El carnet de vacunación no es importante conservarlo.

Ejercicio 3: Escenario - La visita al centro de salud

1. Porque revisó el carnet de vacunación y notó que le faltaba una vacuna importante.
2. La fecha de la siguiente vacuna.
3. Para proteger a los niños de enfermedades graves, para mantener la salud de toda la comunidad, porque cada vacuna protege de enfermedades diferentes.
4. Debería informar a mis padres para que me lleven al centro de salud a completar mi esquema de vacunación.

Semana 24: Los accidentes y su prevención

Ejercicio 1: Identifica los riesgos

Deben marcarse con X: Un niño corriendo en las escaleras, Juguetes tirados en el piso del salón, Agua derramada en el piso del baño, Un niño acercándose mucho al comal caliente.

Ejercicio 2: ¿Qué harías tú?

1. Llamaría a un maestro o adulto inmediatamente, ayudaría al compañero a levantarse con cuidado, no lo movería si parece lastimado gravemente.
2. Avisaría a un maestro o conserje inmediatamente para que limpien el agua, advertiría a otros niños para que no pasen por ahí.
3. No tocaría el cable, avisaría inmediatamente a un adulto (papá, mamá), me alejaría del área peligrosa.

Ejercicio 3: Escenario - Un sábado en casa de Miguel

1. Se cayó por tropezar con zapatos tirados, casi se quema al acercarse a una olla caliente.
2. No guardó sus zapatos, corrió dentro de la casa, se acercó a la cocina cuando había fuego.
3. Guardando sus zapatos y juguetes, caminando en lugar de correr dentro de la casa.
4. Respuestas variarán, pero deben incluir: no correr en la casa, guardar objetos y zapatos, no acercarse a la cocina cuando hay fuego, caminar con cuidado, mantener el orden, pedir ayuda a adultos.

Actividades de Repaso - Parte 1

Actividad de repaso 1: Mapa conceptual

Respuestas variarán, pero deben incluir ideas como:

1. Lavado de manos, baño diario, cepillado de dientes, ropa limpia
2. Dieta balanceada, comer frutas y verduras, tomar agua, evitar golosinas
3. Jugar, correr, hacer deporte, moverse regularmente
4. Dormir 9-10 horas, descansar lo suficiente

Actividad de repaso 2: Relaciona conceptos

Vacuna - Medicamento que previene enfermedades

Dieta balanceada - Incluye alimentos de todos los grupos

Transmisión - Forma en que se propagan las enfermedades

Accidente - Suceso inesperado que causa lesiones

Actividad de repaso 3: Preguntas de comprensión

1. Para eliminar gérmenes y bacterias que pueden causarnos enfermedades del estómago. El lavado de manos previene la transmisión de enfermedades.
2. Vista (ojos - ver), Oído (oídos - escuchar), Olfato (nariz - oler), Gusto (lengua - saborear), Tacto (piel - sentir).
3. Debe incluir alimentos de diferentes grupos: cereales, proteínas, frutas, verduras, lácteos. Alimentos de origen vegetal y animal en porciones adecuadas.

Solucionario - Continuación

Parte 4

 SOLUCIONARIO

Actividades de Repaso - Parte 2

Actividad de repaso 4: Clasifica los alimentos

Alimento	Origen vegetal	Origen animal
Maíz	X	
Huevos		X
Frijoles	X	
Queso		X
Güicoy	X	
Pollo		X

Actividad de repaso 5: Formas de prevenir enfermedades

Respuestas variarán, pero deben incluir:

1. Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente
2. Cubrirse la boca al toser o estornudar
3. Lavar frutas y verduras antes de comerlas
4. Vacunarse según el esquema
5. Mantener limpia la casa y escuela

(Otras respuestas aceptables: tomar agua limpia, no compartir utensilios, evitar contacto con personas enfermas, etc.)

Actividad de repaso 6: Seguridad en el hogar

Respuestas variarán según el dibujo del estudiante, pero deben identificar lugares y situaciones como:

Cocina - quemaduras - no acercarse al fuego/comal

Baño - caídas - mantener piso seco, usar tapete

Escaleras - caídas - no correr, usar pasamanos

Sala - tropiezos - guardar juguetes, no dejar objetos tirados

Enchufes - descargas eléctricas - no meter dedos, tapar con protectores

Actividad de repaso 7: Verdadero o Falso - Repaso general

V - Los cinco sentidos son: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

F - Las vacunas nos enferman gravemente. Corrección: Las vacunas nos protegen de enfermedades graves.

F - Una dieta balanceada incluye solo alimentos de origen animal. Corrección: Una dieta balanceada incluye alimentos de origen vegetal y animal.

F - Debemos correr en las escaleras de la escuela. Corrección: Debemos caminar despacio y con cuidado en las escaleras.

V - Es importante dormir 9-10 horas cada noche.

Actividades Integradoras

Actividad integradora 1: Mi rutina saludable diaria

Respuestas variarán según la rutina de cada estudiante, pero deben incluir:

Mañana: Lavarse la cara y manos, desayunar alimentos nutritivos, cepillarse los dientes

Mediodía: Lavarse las manos antes de comer, almorzar balanceado, jugar/hacer ejercicio

Tarde: Refacción saludable, estudiar, jugar activamente

Noche: Cenar, bañarse, cepillarse los dientes, dormir temprano

Actividad integradora 2: Menú semanal balanceado

Respuestas variarán, pero cada comida debe incluir elementos de diferentes grupos alimenticios.

Ejemplos:

Desayuno: Huevos, frijoles, tortillas, banano

Almuerzo: Pollo, arroz, güicoy, ensalada, tortillas

Cena: Frijoles, queso, tortillas, verduras

Actividad integradora 3: Proyecto de salud escolar

Respuestas variarán según el tema elegido por el estudiante. Deben demostrar comprensión del tema y proponer actividades educativas realistas.

Actividad integradora 4: Caso de estudio completo

1. Andrea: Enfermedades del estómago; Roberto: Mala alimentación (muchas golosinas); Carlitos: Esquema de vacunación incompleto

2. Horarios fijos de comidas, comprar frutas y verduras, enseñar lavado de manos, actividades físicas familiares, completar vacunación

3. Posiblemente no se lava las manos antes de comer. Debería lavarse las manos con agua y jabón, lavar las frutas, comer alimentos limpios.

4. Reducir el consumo de golosinas, comer más frutas y verduras, mantener una alimentación balanceada que le dé energía para el deporte.

5. Para protegerlo de enfermedades graves que podrían ser peligrosas a su edad, para mantenerlo saludable, para proteger también a otros niños.

Actividad integradora 5: Mi compromiso con la salud

Respuestas personales y variables. Deben incluir compromisos específicos relacionados con higiene, alimentación, prevención y seguridad.

Solucionario - Parte Final y Cierre

SOLUCIONARIO

Actividades Creativas

Actividad creativa 1: Diseña un cartel educativo

Respuesta creativa variable. El cartel debe incluir:

- Mensaje claro y corto sobre el tema elegido
- Dibujos o ilustraciones relacionadas
- Colores llamativos
- Información correcta sobre el tema

Actividad creativa 2: Crea una historia de salud

Respuesta creativa variable. La historia debe:

- Tener personaje, problema y solución
- Aplicar conocimientos aprendidos en el bloque
- Tener una lección clara sobre salud
- Ser coherente y apropiada para la edad

Actividad creativa 3: El supermercado saludable

Respuestas variarán, pero la lista debe:

- Incluir alimentos de todos los grupos
- Ser realista con precios aproximados
- Priorizar alimentos nutritivos sobre golosinas
- Sumar aproximadamente Q100

Actividad creativa 4: Inventa un juego educativo

Respuesta creativa variable. El juego debe:

- Tener reglas claras
- Enseñar algo específico sobre salud
- Ser apropiado para niños de segundo grado
- Ser divertido y educativo

Actividad creativa 5: Crea un eslogan

Respuestas variarán. Los eslóganes deben ser:

- Cortos y memorables
- Relacionados con el tema específico
- Positivos y motivadores
- Fáciles de recordar

Ejemplos: "Manos limpias, salud segura", "Come bien, vive mejor", "La vacuna te protege", "Prevenir es cuidar"

Reflexión y Autoevaluación

Las actividades de reflexión y autoevaluación son personales. No hay respuestas incorrectas siempre que el estudiante sea honesto en su valoración y reflexión. El propósito es promover la metacognición y la responsabilidad sobre el propio aprendizaje.

Criterios generales de evaluación

Al revisar los ejercicios, consideren:

- Comprensión conceptual del tema
- Aplicación práctica de conocimientos
- Coherencia en las respuestas
- Reflexión personal apropiada
- Creatividad dentro de parámetros correctos



Nota para docentes y familias: Este solucionario es una guía. En ejercicios de reflexión personal, escenarios y actividades creativas, las respuestas pueden variar siempre que demuestren comprensión correcta de los conceptos de salud y prevención. Lo importante es que los estudiantes apliquen lo aprendido y desarrollen pensamiento crítico sobre su salud.

Mensaje de cierre

¡Felicitaciones por completar el Bloque 3 de Medio Natural! Has aprendido información muy importante sobre cómo cuidar tu salud, prevenir enfermedades y accidentes, y mantener hábitos saludables. Recuerda que estos conocimientos son para aplicarlos todos los días en tu vida. Cada vez que te lavas las manos, comes frutas y verduras, haces ejercicio o tienes cuidado para prevenir accidentes, estás cuidando tu cuerpo y tu salud.

La salud es uno de los tesoros más valiosos que tenemos. Cuidarla desde ahora te ayudará a crecer fuerte, sano y feliz. Comparte lo que has aprendido con tu familia y amigos. ¡Todos podemos tener una vida más saludable!

¡Sigue aprendiendo y cuidándote!