

La salud y la prevención de enfermedades

Bienvenidos y bienvenidas a esta importante unidad de aprendizaje. Durante las próximas semanas, exploraremos juntos cómo cuidar nuestro cuerpo, mantener una alimentación saludable y prevenir enfermedades. Este cuadernillo está diseñado especialmente para ti, estudiante de tercer grado, con ejercicios prácticos que te ayudarán a comprender la importancia de mantener buenos hábitos de salud en tu vida diaria, en tu familia, en la escuela y en tu comunidad guatemalteca.



GUIA DE ESTUDIO GRADO 3 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.

Vida saludable y un cuerpo saludable

Una vida saludable significa cuidar nuestro cuerpo todos los días con buenas acciones. Cuando comemos alimentos nutritivos, hacemos ejercicio, descansamos bien y mantenemos una actitud positiva, nuestro cuerpo funciona mejor y nos sentimos con energía para aprender y jugar. En Guatemala, tenemos muchas oportunidades para vivir saludablemente: podemos caminar al mercado, jugar en el parque, comer frutas frescas como el mango y la papaya, y compartir actividades con nuestra familia.

Un cuerpo saludable es un cuerpo que recibe los cuidados necesarios. Esto incluye bañarse diariamente, lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de cada comida, dormir entre 9 y 10 horas cada noche, y visitar al doctor cuando sea necesario. También significa protegernos del sol usando gorra o sombrero, tomar suficiente agua pura durante el día, y mantener una postura correcta cuando estudiamos o jugamos.



Alimentación balanceada

Comer variedad de alimentos saludables cada día



Actividad física

Jugar y hacer ejercicio al menos 1 hora diaria



Descanso adecuado

Dormir de 9 a 10 horas todas las noches



Hidratación

Tomar 6 a 8 vasos de agua pura al día

Ejercicio 1: Selección múltiple

Instrucciones: Lee cada pregunta y marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Cuántas horas debe dormir un niño o niña de tu edad?

a) 5 a 6 horas ____

b) 9 a 10 horas ____

c) 12 a 14 horas ____

2. ¿Cuál de estas acciones NO es parte de una vida saludable?

- a) Comer muchas golosinas todos los días ____
- b) Hacer ejercicio regularmente ____
- c) Lavarse las manos antes de comer ____

3. ¿Cuántos vasos de agua debemos tomar diariamente?

- a) 1 a 2 vasos ____
- b) 6 a 8 vasos ____
- c) 15 vasos ____

Ejercicio 2: Completar tabla

Instrucciones: Completa la siguiente tabla con hábitos saludables que practicas cada día.

Momento del día	Hábito saludable que practico
Por la mañana	_____
Antes de comer	_____
Durante el día	_____
Por la noche	_____

Ejercicio 3: Escenario familiar

Lee el siguiente escenario y responde:

María vive con su familia en Antigua Guatemala. Cada mañana se levanta a las 6:00 am, se baña, se cepilla los dientes y desayuna con su familia. Después camina 15 minutos para llegar a la escuela. María juega con sus amigos durante el recreo y toma agua de su botella. Por la noche, cena con su familia, hace sus tareas y se acuesta a las 8:30 pm.

Pregunta: Escribe tres hábitos saludables que practica María:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Higiene y limpieza del entorno



La higiene personal y la limpieza de nuestro entorno son fundamentales para prevenir enfermedades. Cuando mantenemos limpios nuestro cuerpo, nuestra casa, nuestra escuela y nuestra comunidad, evitamos que los gérmenes y bacterias nos enfermen. La higiene incluye acciones sencillas pero muy importantes que debemos practicar todos los días.

En Guatemala, mantener la limpieza de nuestro entorno es responsabilidad de todos. Esto significa no tirar basura en las calles, mantener limpio el patio de la escuela, ayudar en las tareas de limpieza del hogar y cuidar los espacios públicos como parques y mercados. También debemos lavarnos las manos con agua y jabón en momentos clave: antes de comer, después de ir al baño, después de jugar, y al llegar a casa de la calle.

O1

Mojar las manos

Con agua limpia,
preferiblemente tibia

O2

Aplicar jabón

Suficiente para cubrir todas las
superficies

O3

Frotar 20 segundos

Entre dedos, dorso, muñecas y
bajo las uñas

O4

Enjuagar bien

Con abundante agua limpia

O5

Secar completamente

Con toalla limpia o papel desechable

Ejercicio 1: Verdadero o Falso

Instrucciones: Lee cada afirmación y escribe V si es verdadera o F si es falsa.

- 1. Es suficiente lavarse las manos solo con agua. ____
- 2. Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida. ____
- 3. Tirar basura en la calle no afecta la salud de la comunidad. ____
- 4. Bañarse diariamente ayuda a eliminar gérmenes y bacterias. ____
- 5. Solo los adultos deben preocuparse por mantener limpio el entorno. ____

Ejercicio 2: Completar tabla

Instrucciones: Escribe en la tabla qué acciones de limpieza puedes realizar en cada lugar.

Lugar	Acciones de limpieza que puedo hacer
En mi casa	_____
En la escuela	_____
En la comunidad	_____

Ejercicio 3: Escenario escolar

Lee el siguiente escenario y responde:

En la Escuela Oficial de San Juan Sacatepéquez, los estudiantes de tercer grado notaron que el patio estaba sucio con papeles y bolsas. La maestra propuso crear un plan de limpieza donde cada grupo tendría una semana para mantener limpia un área del patio. También colocaron botes de basura con letreros de colores.

Preguntas:

1. ¿Qué problema identificaron los estudiantes?

2. ¿Qué solución propuso la maestra?

3. ¿Qué puedes hacer tú para mantener limpia tu escuela?

Los alimentos y los nutrientes

Los alimentos son todas las sustancias que comemos y bebemos para mantenernos vivos, crecer fuertes y tener energía. Nuestro cuerpo necesita diferentes tipos de alimentos porque cada uno nos proporciona nutrientes específicos. Los nutrientes son las sustancias que contienen los alimentos y que nuestro cuerpo usa para funcionar correctamente. Sin una buena alimentación, no podríamos estudiar, jugar, ni realizar nuestras actividades diarias.

En Guatemala, tenemos la fortuna de contar con una gran variedad de alimentos frescos y nutritivos. Nuestros mercados están llenos de frutas coloridas, vegetales frescos, granos como el maíz y el frijol que son la base de nuestra alimentación tradicional, y muchos otros productos que nos ayudan a estar saludables. Cada alimento tiene nutrientes especiales: algunos nos dan energía para jugar y estudiar, otros nos ayudan a crecer y desarrollarnos, y algunos más protegen nuestro cuerpo de las enfermedades.



Carbohidratos

Nos dan energía para todas nuestras actividades

- Tortillas
- Pan
- Arroz
- Pasta



Proteínas

Ayudan a crecer y reparar nuestro cuerpo

- Frijoles
- Huevos
- Pollo
- Pescado



Grasas saludables

Protegen nuestros órganos y nos dan energía

- Aguacate
- Nueces
- Aceites vegetales



Vitaminas y minerales

Mantienen saludables todos nuestros sistemas

- Frutas
- Verduras
- Leche

Ejercicio 1: Selección múltiple

Instrucciones: Lee y marca la respuesta correcta.

1. ¿Qué son los nutrientes?

- a) Los platos que comemos ____
- b) Las sustancias que contienen los alimentos y que el cuerpo necesita ____
- c) Solo las vitaminas ____

2. ¿Cuál nutriente nos da principalmente energía?

- a) Los carbohidratos ____
- b) El agua ____
- c) Las vitaminas ____

3. ¿Qué alimento guatemalteco es rico en proteínas?

- a) La tortilla de maíz ____
- b) Los frijoles negros ____
- c) El jugo de naranja ____

Ejercicio 2: Respuestas cortas

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas con oraciones completas.

1. ¿Por qué necesitamos comer diferentes tipos de alimentos?

2. Menciona tres alimentos que comemos en Guatemala y qué nutriente principal nos aportan:

3. ¿Qué pasaría si solo comiéramos un tipo de alimento?

Ejercicio 3: Escenario de alimentación diaria

Lee el siguiente escenario y responde:

Pedro vive en Quetzaltenango. Su mamá le prepara desayuno todos los días: huevos revueltos, frijoles, tortillas y un vaso de jugo de naranja. Al mediodía en la escuela, Pedro come el almuerzo que incluye arroz, pollo, ensalada de tomate y pepino, y una manzana. Para la cena, su familia comparte sopa de verduras con papa y zanahoria, acompañada de pan.

Pregunta: Identifica qué nutrientes está recibiendo Pedro en cada comida del día:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Cena: _____

Clasificación de los alimentos

Los alimentos se clasifican en diferentes grupos según los nutrientes que contienen y la función que cumplen en nuestro cuerpo. Esta clasificación nos ayuda a entender mejor qué debemos comer para tener una alimentación balanceada. Cuando conocemos los grupos de alimentos, podemos elegir mejor qué comer en el desayuno, almuerzo y cena para mantenernos saludables y con energía.

Los científicos y nutricionistas han organizado los alimentos en grupos para facilitar nuestra comprensión. Cada grupo tiene características especiales y beneficios específicos para nuestra salud. En Guatemala, podemos encontrar alimentos de todos los grupos en nuestros mercados locales, lo cual es una gran ventaja para mantener una dieta variada y nutritiva. Es importante comer alimentos de todos los grupos cada día, aunque en diferentes cantidades según las necesidades de nuestro cuerpo.



Grupo 1: Cereales y granos

Nos dan energía para el día. Incluyen maíz, arroz, trigo, avena y sus derivados como tortillas y pan.



Grupo 2: Frutas

Nos aportan vitaminas y fibra. Mango, papaya, banano, naranja, sandía y muchas más.



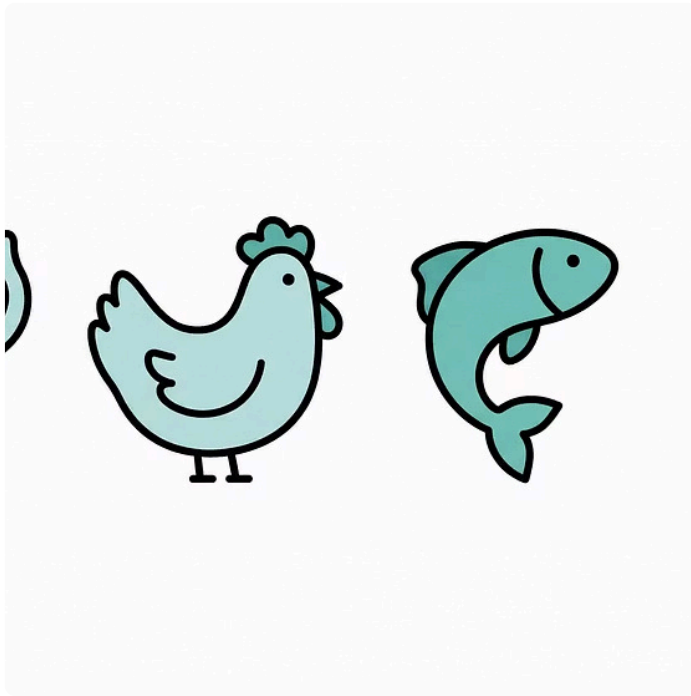
Grupo 3: Verduras

Ricas en vitaminas y minerales. Tomate, güicoy, zanahoria, brócoli, lechuga y otras.



Grupo 4: Lácteos

Fortalecen huesos y dientes. Leche, queso, yogurt y sus derivados.



Grupo 5: Proteínas

Ayudan a crecer. Frijoles, lentejas, carnes, pescado, huevos y pollo.



HEALTHY FATS

Grupo 6: Grasas y aceites

Dan energía y protegen órganos. Aguacate, aceites vegetales, nueces (en pequeñas cantidades).

Ejercicio 1: Completar tabla

Instrucciones: Clasifica los siguientes alimentos guatemaltecos en su grupo correspondiente.

Alimentos: Tortilla, banano, pollo, leche, frijoles, zanahoria, queso, arroz, mango, aguacate

Grupo de alimento	Alimentos que pertenecen
Cereales y granos	_____
Frutas	_____
Verduras	_____
Lácteos	_____
Proteínas	_____
Grasas y aceites	_____

Ejercicio 2: Selección múltiple

1. ¿A qué grupo pertenece la tortilla de maíz?

- a) Verduras ____
- b) Cereales y granos ____
- c) Proteínas ____

2. ¿Cuál alimento pertenece al grupo de lácteos?

- a) Frijoles ____
- b) Manzana ____
- c) Yogurt ____

3. ¿Por qué es importante comer alimentos de todos los grupos?

- a) Para gastar más dinero ____
- b) Para recibir todos los nutrientes que necesitamos ____
- c) Porque se ve bonito en el plato ____

Ejercicio 3: Escenario comunitario

Lee y responde:

En la comunidad de Santa María Visitación, las familias se reúnen cada mes para compartir alimentos. Doña Rosa trae tortillas y tamales, Don Carlos lleva frijoles y lentejas, Doña Carmen aporta queso fresco y leche, y las familias traen frutas como mangos, papayas y naranjas de sus árboles.

Pregunta: ¿Qué grupos de alimentos están presentes en esta reunión comunitaria? Explica.

La guía de alimentación para Guatemala

El Ministerio de Salud Pública de Guatemala ha creado una guía especial que nos muestra cómo debemos alimentarnos para estar saludables. Esta guía está diseñada específicamente para nosotros, tomando en cuenta los alimentos que producimos y consumimos en nuestro país. La Olla Alimentaria de Guatemala es una herramienta visual que nos enseña qué alimentos comer y en qué cantidades para tener una nutrición balanceada.

La Olla Alimentaria nos muestra que debemos comer mayor cantidad de algunos alimentos y menor cantidad de otros. En la base están los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad, como las tortillas, los cereales y los granos. En el medio encontramos frutas, verduras y proteínas que debemos comer en cantidades moderadas. En la parte superior están las grasas y azúcares que debemos consumir en pequeñas cantidades. Esta guía nos ayuda a planificar nuestras comidas diarias de manera saludable y balanceada, respetando nuestra cultura alimentaria guatemalteca.



Además de seguir la Olla Alimentaria, es importante tomar en cuenta otras recomendaciones: comer a las horas establecidas, no saltarse ninguna comida especialmente el desayuno, masticar bien los alimentos, tomar suficiente agua pura durante el día, y preferir alimentos preparados en casa en lugar de comida chatarra. También debemos lavar muy bien las frutas y verduras antes de comerlas, y cocinar adecuadamente las carnes y los frijoles para evitar enfermedades.

Ejercicio 1: Verdadero o Falso

Instrucciones: Escribe V si es verdadero o F si es falso.

1. La Olla Alimentaria es una guía creada para Guatemala. ____
2. Debemos comer la misma cantidad de todos los grupos de alimentos. ____
3. Los granos y cereales están en la base de la alimentación. ____
4. Podemos comer muchos dulces y grasas todos los días. ____
5. Es importante tomar agua pura durante el día. ____

Ejercicio 2: Respuestas cortas

1. ¿Qué es la Olla Alimentaria de Guatemala?

2. ¿Por qué debemos comer más frutas y verduras que dulces?

3. Menciona tres recomendaciones importantes para una alimentación saludable:

Ejercicio 3: Escenario familiar

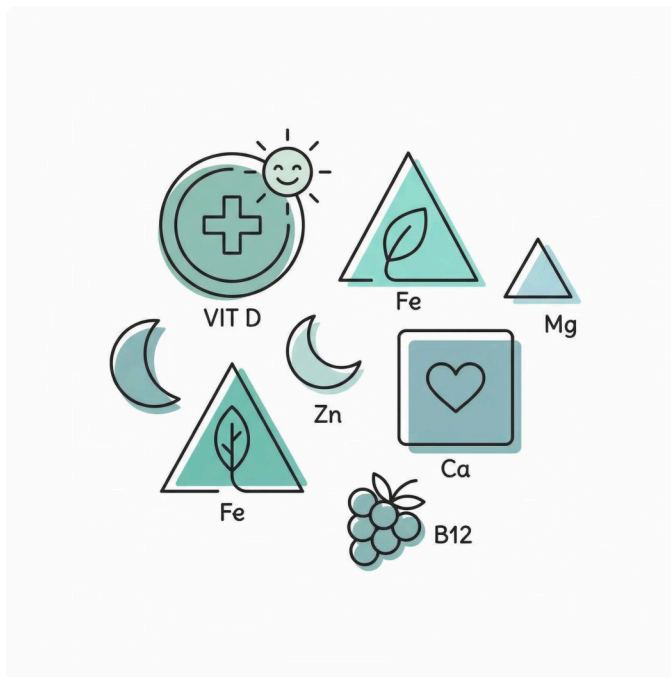
Lee y responde:

La familia López de Chimaltenango quiere mejorar su alimentación. La mamá prepara un menú semanal usando la Olla Alimentaria como guía. Incluye tortillas y frijoles en cada comida principal, agrega diferentes verduras cada día, sirve frutas frescas de postre, y limita los refrescos y dulces solo para ocasiones especiales los fines de semana.

Pregunta: ¿Está la familia López siguiendo correctamente la Guía de Alimentación? Explica tu respuesta.

Las vitaminas y los minerales

Las vitaminas y los minerales son nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita en pequeñas cantidades pero que son muy importantes para mantenernos saludables. Funcionan como pequeños ayudantes que permiten que nuestro cuerpo realice todas sus funciones correctamente. Aunque no los vemos, están presentes en los alimentos que comemos todos los días.



Las vitaminas tienen nombres con letras: vitamina A, B, C, D, E y K. Cada una tiene trabajos específicos en nuestro cuerpo. Por ejemplo, la vitamina A nos ayuda a ver mejor, especialmente en la noche, y la encontramos en alimentos anaranjados como la zanahoria y la papaya. La vitamina C fortalece nuestras defensas contra enfermedades y está en las naranjas, limones y otras frutas cítricas. La vitamina D nos ayuda a tener huesos fuertes y la obtenemos del sol y de algunos alimentos como el pescado y la leche fortificada.

Los minerales como el calcio, hierro, zinc y fósforo también son fundamentales. El calcio hace fuertes nuestros huesos y dientes, lo encontramos en la leche, el queso y las tortillas de maíz nixtamalizado. El hierro ayuda a nuestra sangre a llevar oxígeno a todo el cuerpo y lo obtenemos de los frijoles, las lentejas, las espinacas y las carnes. Cuando comemos alimentos variados de todos los grupos, especialmente frutas y verduras frescas, recibimos todas las vitaminas y minerales que necesitamos para crecer sanos y fuertes.



Vitamina A

Para ver bien y tener piel saludable

Dónde está: Zanahoria, papaya, mango, camote



Vitamina C

Protege de enfermedades y ayuda a sanar heridas

Dónde está: Naranja, limón, guayaba, tomate



Calcio

Huesos y dientes fuertes

Dónde está: Leche, queso, tortilla de maíz, brócoli



Hierro

Sangre saludable y energía

Dónde está: Frijoles, lentejas, espinacas, carne

Ejercicio 1: Selección múltiple

1. ¿Qué vitamina nos ayuda a ver mejor?

- a) Vitamina C ____
- b) Vitamina A ____
- c) Vitamina D ____

2. ¿En qué alimento encontramos mucho calcio?

- a) En las gaseosas ____
- b) En la leche y el queso ____
- c) En los dulces ____

3. ¿Para qué sirve el hierro en nuestro cuerpo?

- a) Para ver mejor ____
- b) Para tener energía y sangre saludable ____
- c) Para dormir bien ____

Ejercicio 2: Completar tabla

Instrucciones: Relaciona cada vitamina o mineral con los alimentos donde se encuentra.

Vitamina o mineral	Alimentos donde lo encuentro	Para qué sirve
Vitamina A	_____	_____
Vitamina C	_____	_____
Calcio	_____	_____
Hierro	_____	_____

Ejercicio 3: Escenario de alimentación diaria

Lee y responde:

Lucía se siente cansada últimamente y le cuesta concentrarse en la escuela. La doctora le pregunta qué come normalmente. Lucía responde que come muchas galletas dulces, toma gaseosas, y casi nunca come frutas, verduras o frijoles. La doctora le explica que necesita comer alimentos ricos en hierro y vitaminas.

Pregunta: ¿Qué alimentos le recomendarías a Lucía para que se sienta con más energía? Menciona al menos 5 alimentos y explica por qué.

Las enfermedades y la atención médica

Las enfermedades son problemas de salud que afectan el funcionamiento normal de nuestro cuerpo. Pueden ser causadas por virus, bacterias, hongos, o también por no cuidar bien nuestra salud. Algunas enfermedades son leves como un resfriado común, y otras son más graves y requieren atención médica especializada. Es importante saber reconocer cuándo estamos enfermos para recibir ayuda a tiempo y recuperarnos pronto.

En Guatemala, contamos con diferentes lugares donde podemos recibir atención médica: centros de salud, hospitales, clínicas y puestos de salud. Es muy importante visitar al doctor o doctora cuando nos sentimos mal, tenemos fiebre alta, dolor fuerte, o cuando nuestros papás notan que algo no está bien. Los médicos son profesionales capacitados que nos examinan, identifican qué enfermedad tenemos y nos indican el tratamiento adecuado para curarnos. Nunca debemos automedicarnos ni tomar medicinas sin supervisión de un adulto.



Reconocer síntomas

Fiebre, dolor, cansancio, tos, malestar general



Informar a un adulto

Decirle a mamá, papá o maestro cómo nos sentimos



Visitar al médico

Ir al centro de salud u hospital más cercano



Seguir el tratamiento

Tomar los medicamentos como lo indica el doctor



Descansar y recuperarse

Dormir bien, comer saludable y tomar agua

Algunas señales de alarma que requieren atención médica inmediata son: fiebre muy alta que no baja, dificultad para respirar, dolor muy fuerte en el estómago o cabeza, vómito o diarrea persistente, manchas o erupciones en la piel, o cualquier síntoma que nos preocupe mucho. También es importante hacer chequeos médicos regulares aunque no estemos enfermos, para prevenir problemas de salud y detectar cualquier situación a tiempo.

Ejercicio 1: Verdadero o Falso

1. Todas las enfermedades son iguales de graves. ____
2. Debemos visitar al médico solo cuando estamos muy enfermos. ____
3. Es peligroso tomar medicinas sin supervisión de un adulto. ____
4. Los centros de salud solo atienden a los adultos. ____
5. Es importante informar a un adulto cuando nos sentimos mal. ____

Ejercicio 2: Selección múltiple

1. ¿Qué debemos hacer primero cuando nos sentimos enfermos?

- a) Tomar cualquier medicina del botiquín ____
- b) Decirle a un adulto cómo nos sentimos ____
- c) Esperar a que se pase solo ____

2. ¿Cuál es una señal de alarma que requiere atención médica?

- a) Un pequeño rasguño en la rodilla ____
- b) Fiebre muy alta que no baja ____
- c) Un poco de hambre ____

3. ¿Dónde podemos recibir atención médica en Guatemala?

- a) Solo en farmacias ____
- b) En centros de salud, hospitales y clínicas ____
- c) En cualquier tienda ____

Ejercicio 3: Escenario escolar

Lee y responde:

Durante el recreo, Carlos comenzó a sentirse muy mal. Tenía dolor de estómago fuerte, náuseas y se sentía mareado. Su amigo Juan le ofreció una pastilla que su mamá usa para el dolor de estómago, pero Carlos recordó lo que aprendió en clase y decidió ir a hablar con su maestra en lugar de tomar la medicina.

Preguntas:

1. ¿Hizo bien Carlos al no tomar la medicina que le ofreció su amigo? ¿Por qué?

2. ¿Qué debe hacer la maestra de Carlos en esta situación?

3. ¿Qué habrías hecho tú en el lugar de Carlos?

Zona experimental

¡Bienvenidos a nuestra zona experimental! Aquí aprenderemos a través de la práctica y la observación. Los experimentos nos ayudan a comprender mejor cómo funcionan las cosas y por qué son importantes los hábitos de salud e higiene. A través de estas actividades prácticas, podrás ver con tus propios ojos cómo los gérmenes se propagan y cómo podemos protegernos.

Experimento 1: ¿Qué tan importante es lavarse las manos?



Materiales

3 rebanadas de pan blanco, 3 bolsas plásticas con cierre, marcador



Procedimiento

Con manos limpias, toca la primera rebanada. Toca la segunda con manos sucias. La tercera no la toques.



Guardar

Guarda cada rebanada en una bolsa diferente y etiquétalas



Observar

Durante 5 días, observa qué pasa con cada rebanada de pan

Preguntas de reflexión:

1. ¿Qué observaste en cada rebanada después de 5 días?

2. ¿Qué rebanada tuvo más moho o cambios?

3. ¿Qué te enseña este experimento sobre la importancia de lavarse las manos?

Experimento 2: ¿Cómo se propagan los gérmenes?

Materiales necesarios: Brillantina o purpurina, una superficie para trabajar, agua y jabón

Instrucciones:

1. Coloca un poco de brillantina en tus manos (representa los gérmenes)
2. Saluda de mano a 3 compañeros sin lavarte las manos
3. Toca diferentes objetos: tu escritorio, un libro, una silla
4. Observa cómo la brillantina se ha esparcido a todas partes
5. Ahora lávate las manos solo con agua
6. Luego lávate con agua y jabón siguiendo los pasos correctos

Registra tus observaciones:

¿Qué pasó cuando tocaste objetos con brillantina en las manos?

¿Fue suficiente lavarte solo con agua? ¿Por qué?

¿Qué diferencia notaste al usar agua y jabón?

Actividad de análisis: Registro semanal de hábitos saludables

Durante una semana completa, registra cuántas veces al día realizas cada hábito saludable:

Hábito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lavarse las manos	—	—	—	—	—
Cepillarse los dientes	—	—	—	—	—
Comer frutas	—	—	—	—	—
Tomar agua	—	—	—	—	—
Hacer ejercicio	—	—	—	—	—

Reflexión final: ¿Qué hábito te costó más mantener? ¿Cómo puedes mejorar?

Los medicamentos y la vacunación



Los medicamentos son sustancias que nos ayudan a curar enfermedades o aliviar síntomas cuando estamos enfermos. Es muy importante entender que los medicamentos solo deben tomarse cuando un médico o doctora los receta, y siempre bajo la supervisión de un adulto responsable. Nunca debemos tomar medicinas por nuestra cuenta porque pueden ser peligrosas si no se usan correctamente.

Existen diferentes tipos de medicamentos según la enfermedad que tengamos: jarabes para la tos, pastillas para el dolor de cabeza, antibióticos para infecciones, y muchos más. Cada medicamento tiene instrucciones específicas sobre cuándo y cómo tomarlo. Es fundamental seguir exactamente las indicaciones del médico: tomar la dosis correcta, a las horas indicadas, y completar todo el tratamiento aunque ya nos sintamos mejor. Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios, por eso es importante informar al doctor si sentimos algo extraño después de tomarlos.

Las vacunas son medicamentos especiales muy importantes para prevenir enfermedades graves. Funcionan enseñando a nuestro cuerpo a defenderse de virus y bacterias peligrosas antes de que nos enfermemos. En Guatemala, el Ministerio de Salud ofrece vacunas gratuitas para todos los niños y niñas en los centros de salud. Gracias a las vacunas, enfermedades que antes eran muy graves ahora están controladas. Es muy importante tener nuestro carnet de vacunación al día y asistir a todas las citas de vacunación que nos indiquen en el centro de salud.



Ejercicio 1: Selección múltiple

1. ¿Quién debe indicarnos qué medicamento tomar?

- a) Nuestro mejor amigo ____
- b) Un médico o doctora ____
- c) Nosotros mismos ____

2. ¿Para qué sirven las vacunas?

- a) Para curar enfermedades que ya tenemos ____
- b) Para prevenir enfermedades graves antes de enfermarnos ____
- c) Para crecer más rápido ____

3. ¿Qué debemos hacer si nos sentimos mal después de tomar un medicamento?

- a) Seguir tomándolo sin decir nada ____
- b) Informar inmediatamente a un adulto y al médico ____
- c) Dejar de tomarlo sin avisar ____

Ejercicio 2: Completar tabla

Instrucciones: Completa la siguiente información sobre medicamentos y vacunas.

Pregunta	Respuesta
¿Dónde guardamos las vacunas en casa?	_____
¿Qué documento registra nuestras vacunas?	_____
¿Dónde podemos vacunarnos en Guatemala?	_____
¿Las vacunas en Guatemala son gratis o tienen costo?	_____

Ejercicio 3: Escenario comunitario

Lee y responde:

En la comunidad de San Pedro La Laguna, el centro de salud organizó una jornada de vacunación para todos los niños menores de 5 años. Muchas familias llegaron temprano con sus carnets de vacunación. Doña María llevó a sus tres hijos. El personal de salud revisó cada carnet y aplicó las vacunas que les faltaban. También les explicaron la importancia de completar todas las dosis y les dieron una nueva cita.

Preguntas:

1. ¿Por qué es importante que las familias lleven el carnet de vacunación?

2. ¿Qué beneficio tiene para la comunidad que todos los niños estén vacunados?

3. ¿Tienes tu carnet de vacunación al día? ¿Sabes dónde lo guardan tus papás?

Los accidentes y su prevención

Un accidente es un suceso inesperado que puede causar daño o lesión a una persona. Los accidentes pueden ocurrir en cualquier lugar: en casa, en la escuela, en la calle o en lugares de recreación. Aunque muchos accidentes parecen ocurrir "de la nada", la mayoría se pueden prevenir si tomamos las precauciones necesarias y estamos atentos a los peligros que nos rodean. Es muy importante aprender a identificar situaciones de riesgo para poder evitarlas.

Los accidentes más comunes en niños y niñas de nuestra edad incluyen caídas, golpes, quemaduras, cortaduras, y accidentes de tránsito. Muchos de estos pueden evitarse siguiendo reglas de seguridad básicas. Por ejemplo, debemos tener cuidado al correr en lugares resbaladizos, usar las escaleras correctamente, no jugar con objetos filosos o calientes, y siempre mirar a ambos lados antes de cruzar la calle. La prevención es la mejor manera de mantenernos seguros y saludables.

En la escuela

- No correr en pasillos ni escaleras
- Jugar en áreas designadas y seguras
- Usar correctamente los juegos del recreo
- Reportar superficies mojadas o resbaladizas
- No empujar a los compañeros

En la calle

- Caminar por la acera, nunca por la calle
- Cruzar solo en las esquinas o pasos peatonales
- Mirar a ambos lados antes de cruzar
- Obedecer las señales de tránsito
- No jugar cerca de la carretera

En lugares de recreación

- Seguir las reglas de cada juego o área
- Usar equipo de protección cuando sea necesario
- No realizar actividades peligrosas sin supervisión
- Respetar los límites de edad en juegos
- Mantenerse hidratado y descansar cuando sea necesario

Cuando ocurre un accidente, es fundamental mantener la calma y buscar ayuda de un adulto inmediatamente. Nunca debemos intentar resolver situaciones graves solos. Si alguien se lesiona, es importante no moverlo hasta que llegue ayuda, especialmente si se golpeó la cabeza o se cayó desde una altura. En Guatemala, podemos llamar al 1500 (Cruz Roja) o al 123 (Bomberos Voluntarios) en caso de emergencia. Es bueno que memoricemos estos números y sepamos cuándo usarlos.

Ejercicio 1: Verdadero o Falso

1. Los accidentes solo ocurren a personas descuidadas. ____
2. La mayoría de accidentes se pueden prevenir. ____
3. Es seguro correr por los pasillos de la escuela si tengo prisa. ____
4. Debemos buscar ayuda de un adulto cuando ocurre un accidente. ____
5. Podemos cruzar la calle sin mirar si no vienen carros. ____

Ejercicio 2: Respuestas cortas

1. ¿Qué es un accidente?

2. Menciona tres lugares donde pueden ocurrir accidentes:

3. ¿Qué números de emergencia debemos memorizar en Guatemala?

Ejercicio 3: Escenario escolar

Lee y responde:

Durante el recreo en la Escuela de San Marcos, varios niños estaban jugando fútbol. El patio estaba mojado porque había llovido en la mañana. Roberto corrió muy rápido para alcanzar la pelota, resbaló y cayó fuertemente, lastimándose la rodilla. Sus amigos lo rodearon sin saber qué hacer. Ana, quien había aprendido sobre prevención de accidentes, inmediatamente fue a buscar a la maestra.

Preguntas:

1. ¿Qué causó el accidente de Roberto?

2. ¿Actuó correctamente Ana? ¿Por qué?

3. ¿Cómo se pudo haber prevenido este accidente?

¿Sabías que...?

¡Prepárate para descubrir datos fascinantes sobre la salud y nuestro cuerpo! A veces, la información más sorprendente es la que mejor recordamos. Estos datos curiosos te ayudarán a entender mejor por qué es tan importante cuidar nuestra salud todos los días. Cada dato viene acompañado de una explicación que te ayudará a comprender su importancia para tu vida diaria.

El poder del lavado de manos

Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos puede eliminar hasta el 99% de los gérmenes. ¡Es como cantar dos veces el "Feliz Cumpleaños"!

Tu corazón incansable

Tu corazón late aproximadamente 100,000 veces al día. ¡Eso significa más de 35 millones de veces al año! Por eso es tan importante mantenerlo saludable con ejercicio.

El agua en tu cuerpo

Más del 60% de tu cuerpo está compuesto de agua. Cuando no tomas suficiente agua, tu cuerpo no puede funcionar bien y te sientes cansado.

Los dientes de leche

Aunque los dientes de leche se caen, es muy importante cuidarlos porque guardan el espacio para los dientes permanentes. ¡Si no los cuidas, pueden afectar tus dientes de adulto!

El poder del descanso

Mientras duermes, tu cuerpo produce hormonas de crecimiento. Por eso es tan importante dormir bien: ¡literalmente creces mientras duermes!

206

Huesos en tu cuerpo

Todos estos huesos necesitan calcio para mantenerse fuertes. Lo obtenemos de la leche, el queso y las tortillas.

5

Sentidos principales

Vista, oído, olfato, gusto y tacto. Todos necesitan cuidados especiales para funcionar bien toda la vida.

8

Vasos de agua diarios

Esta es la cantidad recomendada para niños de tu edad. El agua ayuda a tu cuerpo a funcionar correctamente.

60

Minutos de ejercicio

Los niños deben hacer al menos 60 minutos de actividad física cada día. ¡Puede ser jugar, bailar o hacer deporte!

Ejercicio 1: Conexión de datos

Instrucciones: Une cada dato con su explicación correcta.

1. El cuerpo tiene más del 60% de agua ____
2. El corazón late 100,000 veces al día ____
3. Lavarse las manos 20 segundos ____
4. Dormir produce hormonas de crecimiento ____

Explicaciones:

- a) Por eso es vital hacer ejercicio para mantenerlo saludable
- b) Por eso debemos tomar suficiente agua cada día
- c) Por eso dormir bien nos ayuda a crecer
- d) Por eso es tan efectivo para eliminar gérmenes

Ejercicio 2: Verdadero o Falso

1. Los dientes de leche no son importantes porque se van a caer. ____
2. Necesitamos hacer ejercicio al menos 60 minutos diarios. ____
3. El agua no es tan importante para nuestro cuerpo. ____
4. Mientras dormimos, nuestro cuerpo trabaja para ayudarnos a crecer. ____

Ejercicio 3: Reflexión personal

Instrucciones: Escoge dos datos curiosos que te sorprendieron más y explica por qué.

Dato #1: _____

¿Por qué te sorprendió?

Dato #2: _____

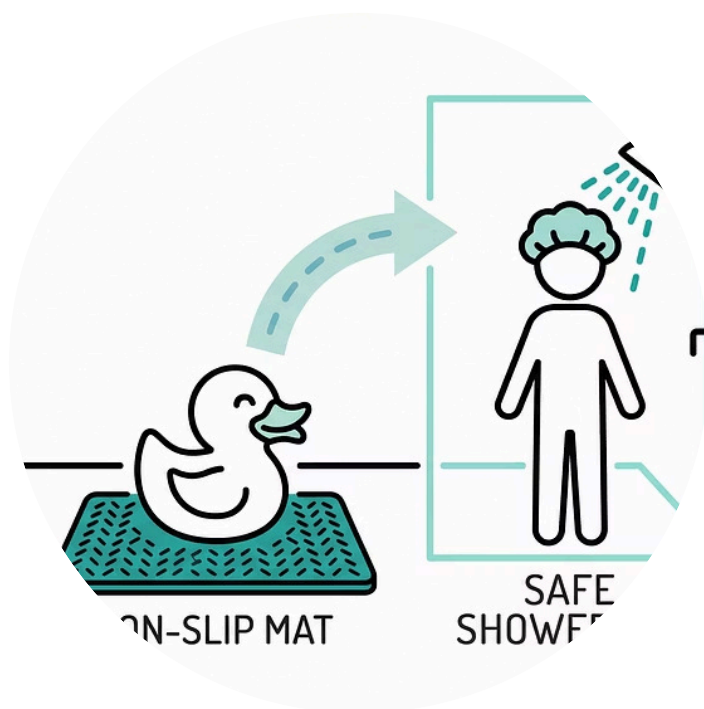
¿Por qué te sorprendió?

¿Cómo vas a usar esta información para cuidar mejor tu salud?

Medidas de seguridad en el hogar

Nuestro hogar es el lugar donde pasamos la mayor parte del tiempo y donde debemos sentirnos más seguros. Sin embargo, también es el lugar donde ocurren muchos accidentes si no tomamos las precauciones necesarias. La seguridad en el hogar es responsabilidad de toda la familia, y todos podemos contribuir para hacer de nuestra casa un lugar más seguro. Identificar los peligros potenciales y saber cómo prevenirlos es fundamental para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.

En las casas guatemaltecas, debemos prestar especial atención a diferentes áreas y situaciones. La cocina es uno de los lugares donde pueden ocurrir más accidentes por el uso de fuego, estufas, objetos calientes y cuchillos. El baño puede ser resbaladizo cuando está mojado. Las escaleras requieren cuidado especial. También debemos tener precaución con los enchufes eléctricos, los productos de limpieza, y asegurarnos de que las ventanas y puertas estén en buen estado. Mantener el orden y la limpieza en toda la casa también ayuda a prevenir muchos accidentes.



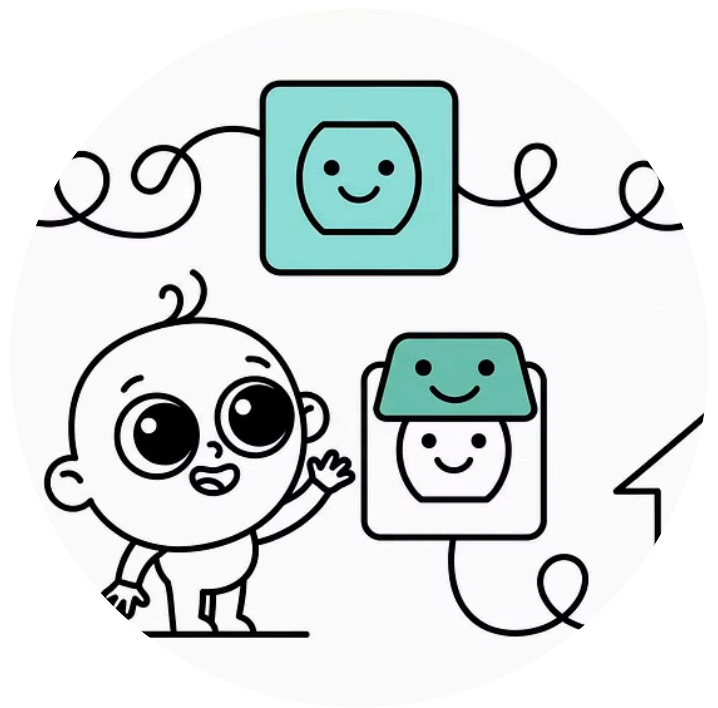
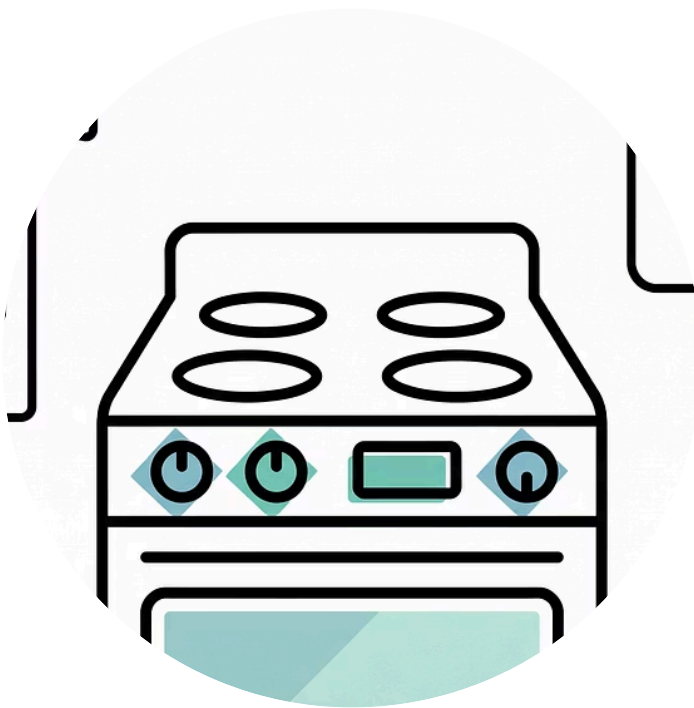
En el baño

- Usar tapetes antideslizantes
- Secar el piso después de bañarse
- No correr cuando está mojado
- Guardar medicinas fuera del alcance
- Mantener productos de limpieza cerrados



En escaleras

- Usar el pasamanos siempre
- Subir y bajar caminando, no corriendo
- No dejar objetos en los escalones
- Asegurar buena iluminación
- Reparar escalones dañados



En la cocina

- No jugar cerca de la estufa o fuego
- Alejar mangos de ollas hacia adentro
- Tener cuidado con objetos calientes
- No tocar cuchillos sin supervisión
- Limpiar líquidos derramados inmediatamente

Electricidad

- No tocar enchufes con manos mojadas
- No introducir objetos en enchufes
- Informar si un cable está dañado
- No sobrecargar enchufes múltiples
- Desconectar aparatos jalando el enchufe, no el cable

Es importante que toda la familia conozca dónde están los números de emergencia y que tengamos un botiquín de primeros auxilios en casa. También debemos tener un plan familiar de qué hacer en caso de emergencias como incendios, terremotos o accidentes. Practicar este plan regularmente nos ayudará a estar preparados y actuar con calma si algo ocurre.

Ejercicio 1: Identificación de peligros

Instrucciones: Marca con una X las situaciones que representan un peligro en el hogar.

1. Jugar con cerillos o encendedores ____
2. Guardar los cuchillos en un lugar seguro ____
3. Dejar cables eléctricos sueltos en el piso ____
4. Usar pasamanos al subir escaleras ____
5. Guardar productos de limpieza en botellas de refresco ____

6. Mantener el piso del baño seco ____
7. Tocar enchufes con las manos mojadas ____

Ejercicio 2: Completar tabla

Instrucciones: Para cada área de la casa, escribe dos medidas de seguridad importantes.

Área de la casa	Medida de seguridad #1	Medida de seguridad #2
Cocina	_____	_____
Baño	_____	_____
Escaleras	_____	_____
Sala o cuartos	_____	_____

Ejercicio 3: Escenario familiar

Lee y responde:

La familia Morales vive en una casa de dos pisos en Cobán. Un día, la mamá notó varios peligros: había cables eléctricos expuestos, productos de limpieza al alcance de los niños pequeños, el piso del baño estaba resbaladizo, y no tenían números de emergencia visibles. Decidieron hacer una reunión familiar para crear un plan de seguridad. Todos participaron: papá se encargó de reparar los cables, mamá organizó el área de limpieza, los hijos mayores colocaron tapetes antideslizantes y juntos hicieron una lista de números de emergencia que pegaron en la cocina.

Preguntas:

1. ¿Qué peligros identificó la familia Morales en su casa?

2. ¿Cómo solucionaron estos problemas?

3. Haz una lista de posibles peligros en tu casa y qué puedes hacer para prevenir accidentes:

Evaluación de unidad

Has llegado al final de esta importante unidad sobre salud y prevención de enfermedades. Esta evaluación te ayudará a demostrar todo lo que has aprendido durante estas semanas. Lee cada pregunta con atención, piensa bien tu respuesta y tómate tu tiempo. ¡Tú puedes hacerlo muy bien!

Parte 1: Selección múltiple (20 puntos - 2 puntos cada una)

1. ¿Cuál es la cantidad de agua recomendada que debemos tomar diariamente?

- a) 1-2 vasos
- b) 6-8 vasos
- c) 15 vasos
- d) No es necesario tomar agua

2. ¿Cuánto tiempo debemos lavarnos las manos para eliminar gérmenes?

- a) 5 segundos
- b) 10 segundos
- c) 20 segundos
- d) 1 minuto

3. ¿A qué grupo de alimentos pertenecen los frijoles?

- a) Frutas
- b) Proteínas
- c) Lácteos
- d) Grasas

4. ¿Qué vitamina nos ayuda a ver mejor, especialmente de noche?

- a) Vitamina C
- b) Vitamina D
- c) Vitamina A
- d) Vitamina K

5. ¿Dónde encontramos calcio para fortalecer huesos y dientes?

- a) En las gaseosas
- b) En la leche y el queso
- c) En los dulces
- d) En las frituras

6. ¿Para qué sirven las vacunas?

- a) Para curar enfermedades que ya tenemos
- b) Para prevenir enfermedades graves
- c) Para hacer crecer el cabello
- d) Para bajar la fiebre

7. ¿Qué debemos hacer primero cuando nos sentimos enfermos?

- a) Tomar cualquier medicina
- b) Esperar a que se pase solo
- c) Decirle a un adulto
- d) Seguir jugando

8. ¿Cuál es un número de emergencia en Guatemala?

- a) 555
- b) 123
- c) 999
- d) 777

9. ¿Dónde NO debemos guardar productos de limpieza?

- a) En un gabinete alto con llave
- b) En botellas de refresco
- c) Fuera del alcance de niños pequeños
- d) En sus envases originales

10. Según la Olla Alimentaria de Guatemala, ¿qué alimentos están en la base y debemos comer más?

- a) Dulces y gaseosas
- b) Granos y cereales
- c) Solo carnes
- d) Solo frutas

Parte 2: Verdadero o Falso (10 puntos - 1 punto cada una)

- 1. Es seguro tomar medicinas sin supervisión de un adulto. ____
- 2. Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida. ____
- 3. Correr en escaleras mojadas es seguro si tengo cuidado. ____
- 4. Los dientes de leche no necesitan cuidado porque se caen. ____

5. La mayoría de accidentes se pueden prevenir. ____
6. Solo necesitamos comer un tipo de alimento. ____
7. Lavarse las manos solo con agua es suficiente. ____
8. El hierro ayuda a nuestra sangre a llevar oxígeno. ____
9. Debemos visitar al doctor solo cuando estamos muy graves. ____
10. Mantener limpio nuestro entorno ayuda a prevenir enfermedades. ____

Parte 3: Completar (15 puntos)

1. Los cinco sentidos principales son: (5 puntos)

- a) _____ b) _____ c) _____
d) _____ e) _____

2. Menciona tres hábitos de higiene personal: (3 puntos)

- a) _____
b) _____
c) _____

3. Los seis grupos de alimentos son: (6 puntos)

- a) _____ b) _____ c) _____
d) _____ e) _____ f) _____

4. Escribe el orden correcto para lavarse las manos: (6 puntos)

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

Parte 4: Respuestas largas (30 puntos - 10 puntos cada una)

1. Explica por qué es importante tener una alimentación balanceada que incluya alimentos de todos los grupos.

2. Describe tres medidas de seguridad importantes que debemos seguir en nuestro hogar y explica por qué cada una es importante.

3. Imagina que tu hermano menor de 5 años no quiere lavarse las manos antes de comer. ¿Qué le dirías para convencerlo de la importancia de este hábito?

Parte 5: Caso práctico (25 puntos)

Lee el siguiente caso y responde todas las preguntas:

Sofía es una niña de 9 años que vive en Guatemala. Últimamente se ha sentido muy cansada en la escuela y le cuesta concentrarse. En casa, Sofía come principalmente pan dulce, papas fritas y refrescos. Rara vez come frutas o verduras porque dice que no le gustan. Tampoco toma mucha agua durante el día. Su mamá nota que Sofía se enferma con frecuencia de gripes y tos. Además, Sofía no tiene un horario regular para dormir y a veces se acuesta muy tarde viendo televisión. No le gusta hacer ejercicio y prefiere quedarse sentada jugando en su tableta.

Preguntas:

a) ¿Qué hábitos poco saludables tiene Sofía? (5 puntos)

b) ¿Qué nutrientes importantes le están faltando a Sofía en su alimentación? (5 puntos)

c) ¿Por qué crees que Sofía se siente cansada y se enferma frecuentemente? (5 puntos)

d) Diseña un plan de una semana para ayudar a Sofía a mejorar su salud. Incluye recomendaciones sobre alimentación, ejercicio, descanso e higiene. (10 puntos)

Total: 100 puntos

Solucionario completo

Este solucionario está diseñado para ayudar a estudiantes, docentes y familias a verificar las respuestas de los ejercicios del cuadernillo. Las respuestas incluidas son las esperadas, aunque algunas preguntas abiertas pueden tener respuestas válidas ligeramente diferentes siempre que demuestren comprensión del tema.

Semana 1: Vida saludable y un cuerpo saludable

Ejercicio 1: 1. b) 9 a 10 horas, 2. a) Comer muchas golosinas todos los días, 3. b) 6 a 8 vasos

Ejercicio 2: Respuestas variarán, pero deben incluir hábitos como: bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, tomar agua, hacer ejercicio, comer saludable, dormir suficiente.

Ejercicio 3: Tres hábitos de María: 1. Se baña y cepilla los dientes cada mañana, 2. Camina a la escuela (hace ejercicio), 3. Toma agua y duerme las horas adecuadas (se acuesta temprano).

Semana 1: Higiene y limpieza del entorno

Ejercicio 1: 1. F, 2. V, 3. F, 4. V, 5. F

Ejercicio 2: Respuestas variarán. Ejemplos: En casa: ordenar mi cuarto, botar basura en su lugar, ayudar a limpiar. En escuela: no tirar basura, recoger desechos, limpiar mi escritorio. En comunidad: no tirar basura en la calle, cuidar parques.

Ejercicio 3: 1. El patio estaba sucio con papeles y bolsas. 2. Crear un plan de limpieza con grupos rotando cada semana y colocar botes de basura. 3. Respuestas personales: no tirar basura, participar en jornadas de limpieza, usar botes designados.

Semana 2: Los alimentos y los nutrientes

Ejercicio 1: 1. b) Las sustancias que contienen los alimentos y que el cuerpo necesita, 2. a) Los carbohidratos, 3. b) Los frijoles negros

Ejercicio 2: 1. Para obtener todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. 2. Tortillas (carbohidratos), frijoles (proteínas), mango (vitaminas). 3. No recibiríamos todos los nutrientes necesarios y nos enfermaríamos.

Ejercicio 3: Desayuno: proteínas (huevos), carbohidratos (tortillas), vitaminas (jugo). Almuerzo: carbohidratos (arroz), proteínas (pollo), vitaminas (ensalada, manzana). Cena: carbohidratos (papa, pan), vitaminas (verduras).

Semana 2: Clasificación de los alimentos

Ejercicio 1: Cereales: tortilla, arroz. Frutas: banano, mango. Verduras: zanahoria. Lácteos: leche, queso. Proteínas: pollo, frijoles. Grasas: aguacate.

Ejercicio 2: 1. b) Cereales y granos, 2. c) Yogurt, 3. b) Para recibir todos los nutrientes que necesitamos

Ejercicio 3: Están presentes: cereales y granos (tortillas, tamales), proteínas (frijoles, lentejas), lácteos (queso, leche), frutas (mangos, papayas, naranjas). Esto muestra una alimentación balanceada.

Semana 3: La guía de alimentación para Guatemala

Ejercicio 1: 1. V, 2. F, 3. V, 4. F, 5. V

Ejercicio 2: 1. Una guía visual que muestra qué alimentos comer y en qué cantidades para mantener una nutrición balanceada en Guatemala. 2. Porque las frutas y verduras nos dan vitaminas y minerales que necesitamos, mientras que los dulces solo dan calorías vacías. 3. Comer a horas establecidas, no saltarse el desayuno, tomar agua pura, preferir comida casera, lavar bien frutas y verduras.

Ejercicio 3: Sí, la familia López está siguiendo correctamente la guía porque: incluyen granos y cereales en la base (tortillas, frijoles), agregan variedad de verduras, sirven frutas, y limitan azúcares y grasas a ocasiones especiales.

Semana 3: Las vitaminas y los minerales

Ejercicio 1: 1. b) Vitamina A, 2. b) En la leche y el queso, 3. b) Para tener energía y sangre saludable

Ejercicio 2: Vitamina A: zanahoria, papaya, mango / para ver bien. Vitamina C: naranja, limón, tomate / proteger de enfermedades. Calcio: leche, queso, tortilla / huesos fuertes. Hierro: frijoles, lentejas, carne / energía y sangre saludable.

Ejercicio 3: A Lucía le recomendaría: frijoles y lentejas (hierro), frutas cítricas como naranja (vitamina C), leche y queso (calcio), espinacas (hierro y vitaminas), mango y zanahoria (vitamina A). Estos alimentos le darán los nutrientes que le faltan y la ayudarán a tener más energía.

Semana 4: Las enfermedades y la atención médica

Ejercicio 1: 1. F, 2. F, 3. V, 4. F, 5. V

Ejercicio 2: 1. b) Decirle a un adulto cómo nos sentimos, 2. b) Fiebre muy alta que no baja, 3. b) En centros de salud, hospitales y clínicas

Ejercicio 3: 1. Sí, hizo bien porque las medicinas deben ser indicadas por un médico y supervisadas por adultos. Cada persona necesita dosis específicas. 2. Debe llevarlo al centro de salud o llamar a sus padres. 3. Respuestas personales, pero deben incluir informar a un adulto y no automedicarse.

Semana 4-5: Zona experimental

Experimento 1: 1. La rebanada con manos sucias debió mostrar más moho, la de manos limpias menos, y la no tocada casi nada. 2. La que se tocó con manos sucias. 3. Que lavarse las manos elimina gérmenes que pueden causar enfermedades.

Experimento 2: La brillantina se esparció rápidamente. Solo con agua no se quitó completamente. Con agua y jabón se eliminó casi toda. Demuestra que el jabón es esencial.

Actividad de análisis: Respuestas personales. La reflexión debe identificar áreas de mejora y establecer metas concretas.

Semana 5: Los medicamentos y la vacunación

Ejercicio 1: 1. b) Un médico o doctora, 2. b) Para prevenir enfermedades graves antes de enfermarnos, 3. b) Informar inmediatamente a un adulto y al médico

Ejercicio 2: En lugar seguro fuera del alcance de niños. Carnet de vacunación. Centros de salud, hospitales, puestos de salud. Son gratuitas.

Ejercicio 3: 1. Para que el personal sepa qué vacunas ya recibieron y cuáles faltan. 2. Previene que enfermedades contagiosas se propaguen, protegiendo a toda la comunidad. 3. Respuestas personales verificables con los padres.

Semana 6: Los accidentes y su prevención

Ejercicio 1: 1. F, 2. V, 3. F, 4. V, 5. F

Ejercicio 2: 1. Un suceso inesperado que puede causar daño o lesión. 2. Casa, escuela, calle, lugares de recreación. 3. 1500 (Cruz Roja), 123 (Bomberos Voluntarios).

Ejercicio 3: 1. El patio estaba mojado y Roberto corrió muy rápido. 2. Sí, porque buscó ayuda de un adulto inmediatamente. 3. No jugar en superficies mojadas, caminar con cuidado cuando llueve, esperar a que se seque el patio.

Semana 6: ¿Sabías que...?

Ejercicio 1: 1-b, 2-a, 3-d, 4-c

Ejercicio 2: 1. F, 2. V, 3. F, 4. V

Ejercicio 3: Respuestas personales. Deben demostrar comprensión de los datos y cómo aplicarlos a su vida diaria.

Semana 7: Medidas de seguridad en el hogar

Ejercicio 1: Marcar X en: 1, 3, 5, 7

Ejercicio 2: Cocina: no acercarse al fuego, tener cuidado con cuchillos. Baño: usar tapetes, secar el piso. Escaleras: usar pasamanos, no correr. Sala: no sobrecargar enchufes, mantener orden.

Ejercicio 3: 1. Cables expuestos, productos de limpieza al alcance, piso resbaladizo, falta de números de emergencia. 2. Repararon cables, organizaron productos de limpieza, colocaron tapetes, pusieron números visibles. 3. Respuestas personales con evaluación real de su hogar.

Evaluación de unidad

Parte 1: 1.b, 2.c, 3.b, 4.c, 5.b, 6.b, 7.c, 8.b, 9.b, 10.b

Parte 2: 1.F, 2.V, 3.F, 4.F, 5.V, 6.F, 7.F, 8.V, 9.F, 10.V

Parte 3: 1. Vista, oído, olfato, gusto, tacto. 2. Bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes. 3. Cereales/granos, frutas, verduras, lácteos, proteínas, grasas/aceites. 4. Mojar, aplicar jabón, frotar 20 segundos, enjuagar, secar.

Parte 4: Respuestas deben demostrar comprensión profunda. 1. Incluir que cada grupo aporta nutrientes diferentes necesarios para el funcionamiento del cuerpo. 2. Tres medidas con explicaciones de por qué previenen accidentes específicos. 3. Explicación adaptada a un niño de 5 años sobre gérmenes y enfermedades.

Parte 5: a) Come muchos dulces y frituras, no come frutas ni verduras, no toma agua, no hace ejercicio, no duerme bien. b) Vitaminas, minerales, hierro, calcio, proteínas. c) Por mala alimentación, falta de nutrientes, poco descanso, no hacer ejercicio. d) Plan debe incluir horarios de comida con alimentos de todos los grupos, tiempo de ejercicio diario, horario de sueño regular, hábitos de higiene.

Nota para docentes y familias: Este solucionario es una guía. Las respuestas abiertas pueden variar siempre que demuestren comprensión del contenido. Lo importante es que los estudiantes puedan explicar sus respuestas y aplicar los conceptos a situaciones reales.