

# Unidad 5. Cuidados de la salud

## ¿Qué aprenderás en esta unidad?

- Situaciones que causan problemas de salud
- Medidas para cuidar la salud

### Escucho a mi docente y comento.

#### 1. ¿Qué debo hacer antes y después de comer?

- Escribo el número 1 debajo de lo que debo hacer antes y el número 2 debajo de lo que debo hacer después de comer.



La salud es un tesoro.  
¡Debemos cuidarla!

# Lección 1. Situaciones que causan problemas de salud



En las personas asmáticas, la gripe y las actividades que requieren mucho esfuerzo físico pueden causar una crisis de asma. Investigo cuáles deportes podría practicar con un amigo que padece de asma.

## A. Exploro

Escucho a mi docente y comento.

1. Escucho la siguiente conversación.

Hola.  
¡Vamos a jugar!

Hola. Mi hermano y yo no podemos salir porque tenemos gripe. Mi mamá tuvo gripe la semana pasada, creo que nos contagió.



a. Comento en clase cuál fue la última vez que tuve gripe. ¿Cómo me contagié? ¿Qué malestares tuve? **R. L.**

## B. Conozco el tema

Escucho la información.

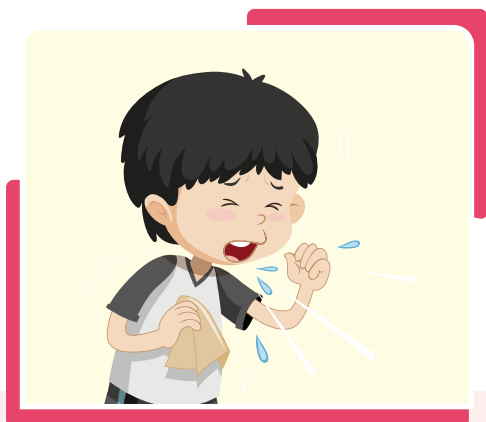
### Causas de enfermedades

Algunas enfermedades o padecimientos como la gripe, el covid, la malaria, el dengue y la diarrea son causadas por **gérmenes**. Algunos tipos de gérmenes son los **virus** y las **bacterias**. Son seres tan **pequeños** que no se ven a simple vista.



## Escucho a mi docente y comento.

2. Observo algunas formas en que los gérmenes pueden ingresar a un organismo.



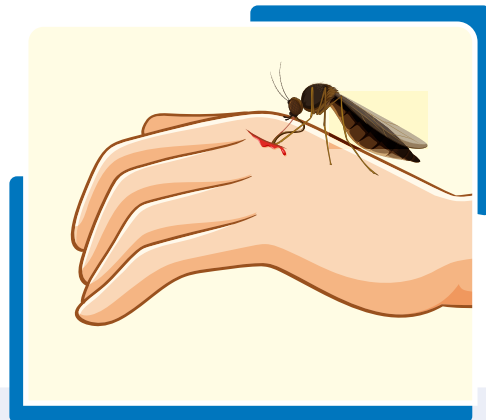
Al toser o estornudar, una persona enferma expulsa gérmenes. Estos viajan en el aire y son respirados por otras personas.



Al tocar objetos o saludar a alguien que no se lavó las manos, y luego tocarnos la cara o comer, permite que los gérmenes ingresen al cuerpo.



Los alimentos que no están bien preparados o conservados pueden también contener gérmenes que se ingieren con la comida.



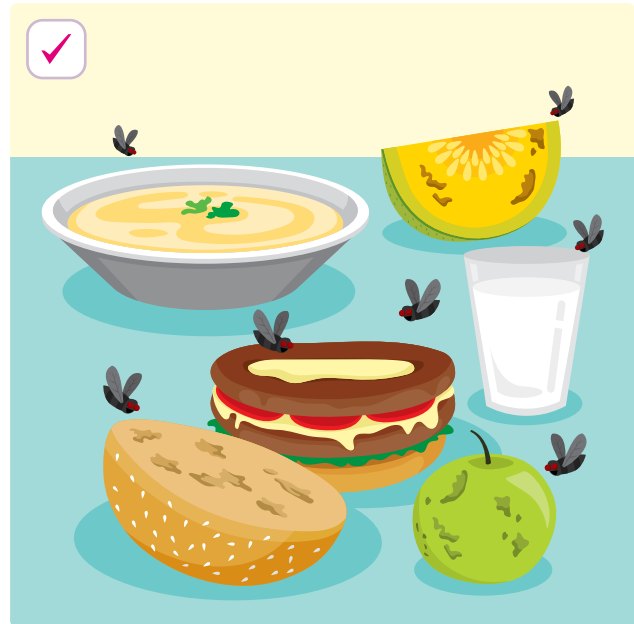
Algunos animales pueden transmitir gérmenes con su picadura.

- a. Menciono si alguna de las situaciones de las imágenes se ven con frecuencia en mi comunidad.
- b. Comento con un compañero acerca de otros ejemplos de cómo las personas pueden contagiarse.

## C. Comprendo la información

Escucho a mi docente y comento.

3. Marco con un gancho (✓) la situación en la que se puede enfermar una persona.



## D. Aplico mis conocimientos

Escucho a mi docente.

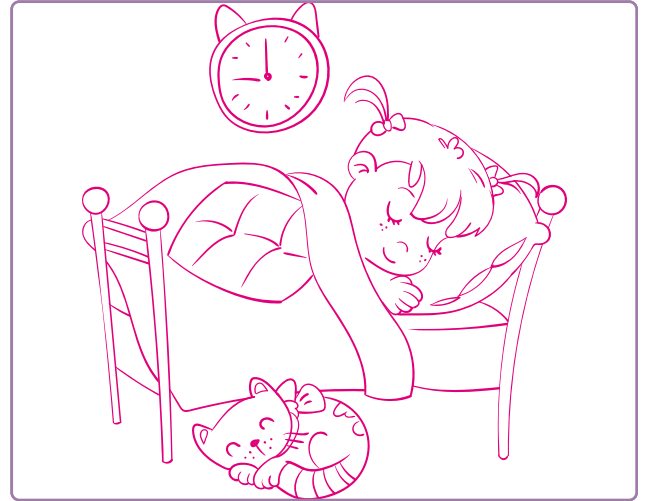
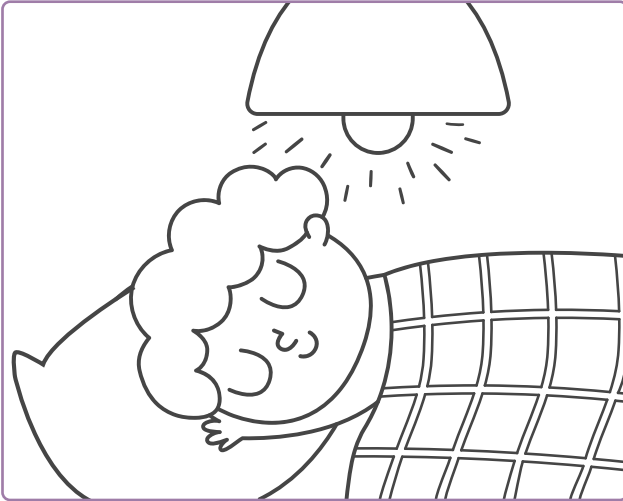
4. Realizo la siguiente actividad con ayuda de un adulto para demostrar cómo se dispersan los gérmenes.
- Coloco un cuarto de taza de harina en un plato.
  - Presiono mis manos sobre la harina e imagino que la harina es un conjunto de gérmenes.
  - Tomo unos juguetes y al cabo de unos minutos reviso cuánta harina se pasó de las manos a los juguetes.
  - Le doy un apretón de manos a un compañero y observo cuánta harina se pasó a través del saludo.
  - Comento en clase si la transmisión de los "gérmenes" fue fácil o difícil.

# Lección 2. Medidas para cuidar la salud

## A. Exploro

Escucho a mi docente.

1. Pinto los hábitos que ayudan a mantener una buena salud.



Escucho la información.

### El cuidado de la salud

Para mantener una buena salud es necesario tener buenos hábitos de higiene, descansar y dormir lo suficiente, hacer ejercicio, tener una alimentación saludable y evitar el contagio y la dispersión de gérmenes.

## Escucho a mi docente y comento.

### 2. Observo la manera correcta de lavarse las manos.

Me mojo las manos.



Me aplico jabón. Froto las manos hasta formar espuma.



Canta "cumpleaños feliz" dos veces mientras te lavas. Así te aseguras de que las manos quedarán bien limpias.



Me enjuago bien con agua. Me seco con una toalla limpia o seco mis manos al aire.



Restriego la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



### a. Escribo **Sí** o **No** en cada una de las siguientes situaciones. R. L.

Acción y momento	¿Me lavo las manos?
Cuando llego a casa	
Antes de preparar comida.	
Antes de consumir alimentos.	
Después de estar en la casa de un familiar con gripe.	
Después de ir al baño.	
Después de sonarme la nariz.	
Después de tocar basura.	

- R. T.: Porque de esa manera se reduce la posibilidad de adquirir o transmitir gérmenes.
- b. Explico por qué debo lavarme las manos en esos momentos.

## B. Comprendo la información

### Escucho a mi docente.

3. Uno con una línea cada situación con lo que se debe hacer para cuidar la salud.



Lavar bien los vegetales y las frutas antes de comerlas, para quitar los gérmenes.



Cubrirse la nariz y la boca con el codo al toser o estornudar, para no contagiar a los demás.



Evitar tocarse la cara para que no entren gérmenes por la nariz, la boca ni por los ojos.



Comer variedad de alimentos saludables, según el plato de la alimentación.

## C. Aplico mis conocimientos

### Escucho a mi docente.

4. Recorto los dibujos de la página 147 sobre objetos donde se pueden acumular gérmenes. Los pego donde corresponde.

a. Comento cómo se pueden mantener libres de gérmenes.

R. T.: Las superficies se pueden mantener libres de gérmenes al limpiarlas antes y después de usarlas. También con el lavado frecuente de manos.

A large grid of dashed lines, intended for cutting and pasting drawings from page 147. The grid consists of 10 columns and 10 rows of squares, with dashed lines forming the boundaries of each square.

# Lección 3. Animales que pueden causar perjuicios al ser humano

## A. Exploro

### Escucho a mi docente.

1. Recorto los dibujos de la página 149 y los pego, según los beneficios que nos dan estos animales.

Ayudan en la reproducción de las plantas o comen insectos que dañan los cultivos.

Mantis religiosa, mariposa, abeja y rana.


Ayudan en el trabajo y nos dan compañía.

Caballo, burro, perro y gato.


Muchos animales son beneficiosos para el ser humano.



Nos dan alimento o material para fabricar ropa.

Cerdo, vaca, gallina, cabra y oveja.


## B. Conozco el tema

### Escucho la información.

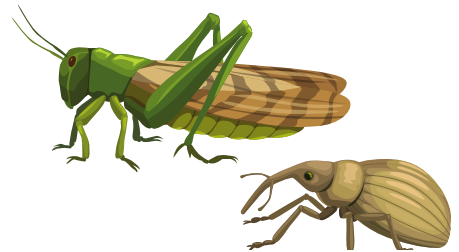
#### Animales dañinos que causan perjuicios al ser humano

Muchos animales son útiles para el ser humano, pero otros pueden ser dañinos.

### Escucho a mi docente.

2. Subrayo en los textos, los nombres de los animales que causan perjuicios al ser humano.

a. Algunos insectos dañan cultivos. Por ejemplo, los gorgojos, los grillos, las langostas y los chinchas se alimentan de distintas plantas.



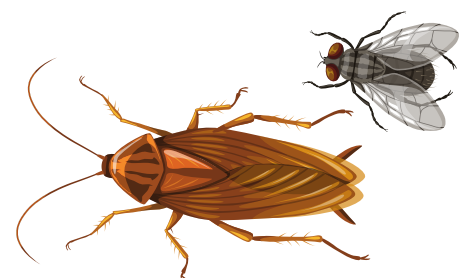
b. Las ratas provocan enfermedades como la peste bubónica y el tífus.



c. Los mosquitos transmiten enfermedades como la malaria, el zika y el dengue.



d. Las cucarachas y las moscas portan gérmenes en sus patas. Pueden causar alergias y enfermedades.



## Escucho a mi docente.

- Recorto los dibujos de la página 151.
  - Los pego donde corresponde.

### Animales dañinos

Cucaracha y rata

Los restos de comida atraen ratas y cucarachas.

Mosca

Los olores de la basura atraen moscas.

Mosquito

Los mosquitos hembra ponen los huevos en el agua acumulada.

### Medidas para prevenirlos

Niño lavando

Limpiar bien los restos de comida y agua.

Bolsa de basura cerrada

Cerrar bien las bolsas de basura.

Recipientes con tapa y boca abajo.

Tapar los objetos que almacenan agua o ponerlos boca abajo.

## C. Comprendo la información

Escucho a mi docente y comento.

4. Observo la siguiente imagen.



- a. Comento en clase por qué en esta situación pueden aparecer animales dañinos. *R. T.: Los olores de los restos de comida atraen animales que buscan alimentarse.*
- b. Escribo el nombre de dos de esos animales dañinos. Los copio de la página 61.

*R. T.: Mosca.*

*R. T.: Cucaracha.*

- c. Dibujo esos dos animales sobre la imagen. *R. L.*
- d. Menciono qué daños pueden causar. *R. T.: Pueden causar alergias y enfermedades.*
- e. Digo qué se debe hacer para prevenir su reproducción. *R. T.: Limpiar bien los restos de comida y bebidas.*

## D. Aplico mis conocimientos

Escucho a mi docente y comento.

5. Observo los animales que se muestran en las imágenes.
  - a. Investigo, con un familiar, algunas características de estos animales.
  - b. Anoto las vocales que faltan en los nombres de los animales. Copio los nombres completos en el renglón.
  - c. Marco con un gancho (✓) si es un animal que puede dañar al ser humano.



M a n t i s



Mantis



P u l g a



Pulga



H o r m i g a



Hormiga

## Escucho a mi docente.

6. Consigo estos materiales para elaborar un cartel.

### Lista de materiales

→ Lápices de colores  
o marcadores

→ Cartulina u hoja  
grande de papel



- a. Investigo con un familiar cuáles son los síntomas de la malaria, el zika y el dengue. También averiguo cómo se pueden prevenir estas enfermedades.
- b. Con la información que encontré, preparo un cartel con información sobre estas enfermedades y medidas para prevenirlas. Puedo utilizar imágenes de periódicos o revistas usadas para completar mi cartel.
- c. Comparto mi trabajo con mis familiares o vecinos. ¡Juntos podemos vencer las enfermedades transmitidas por mosquitos!



## Desarrollo sostenible

La tala de árboles contribuye a la reproducción de mosquitos que transmiten enfermedades, como la malaria.



## Comunidad pluricultural

En las comarcas indígenas hay muchos casos de malaria, zika y dengue. Por eso, muchas personas de esos lugares participan en la eliminación de criaderos de mosquitos.

## Evaluación sumativa

Escucho a mi docente.

Circulo la letra que indica la opción correcta.

1. ¿En cuál de las siguientes situaciones puede haber contagio de una enfermedad?

A) Al lavarse la cara.

**B)** Al jugar con alguien que tiene gripe.

C) Al lavar una fruta que se recoge del suelo.

2. ¿Cuál es una medida para mantener la buena salud?

A) Dormir tres horas diarias.

B) Hacer ejercicio una vez a la semana.

**C)** Lavar los vegetales antes de comerlos.

3. ¿Cuál de estos animales puede transmitir gérmenes?

A)

B)

**C)**



4. ¿Cuál es un animal que puede causar daños en los cultivos?

**A)**

B)

C)

