

CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR

**Educación Preescolar,
Primaria y Secundaria**

CICLO ESCOLAR 2021-2022

**SEGUNDA SESIÓN
ORDINARIA**



Subsecretaría de Educación Básica
Dirección General de Gestión Escolar y Enfoque Territorial



CICLO ESCOLAR 2021-2022

ESCUELA	
PROFR (A).	
GRADO Y GRUPO	

ACTIVIDADES QUE SE PROPONEN PARA EL LOGRO DE LOS PROPÓSITOS DE ESTA SESIÓN.

EMPIEZO POR MÍ

2. Analicen el mensaje de inicio de los trabajos de esta sesión que les dirige la Secretaria de Educación Pública, Maestra Delfina Gómez Álvarez, y compartan sus opiniones acerca de las ideas clave expuestas.



Evita padecimientos degenerativos por los malos hábitos

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que se asumen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de los individuos, de tal suerte que de ellos depende la presencia de factores de riesgo o protectores para el bienestar.

[...]

Hoy en día se han incrementado ciertas enfermedades degenerativas debido a estilos de vida deficientes. La diabetes mellitus es una enfermedad que padecen alrededor de 8 millones de personas en México, según la *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018* publicada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y fue la segunda causa de muerte en nuestro país.

Los estilos de vida o hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general. Es posible resumirlos en los siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal adecuada.
- Mantener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- Realizar ejercicio físico cotidiano.
- Evitar fumar, consumir drogas y beber alcohol.
- Mantener una actitud positiva.
- Evitar el estrés innecesario.

Por tal motivo, los estilos de vida saludables están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio, en especial el consumo de alcohol, drogas y el riesgo ocupacional.

Importancia del ejercicio físico

La práctica regular de ejercicio físico es la clave para un envejecimiento saludable. Las personas que son activas físicamente tienen una menor probabilidad de desarrollar problemas como obesidad, presión arterial, osteoporosis y depresión. El ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable.

Hay muchas pruebas científicas que demuestran los beneficios de una actividad física regular; fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y ayuda a conciliar el sueño. [...] (Soto Ramírez & Pérez Bravo, 2021)

3. Lean de manera individual el siguiente fragmento y registra las ideas principales:

ANEXO 1. Reviso mis hábitos de sueño, alimentación y actividad física



Actividad física¹

- ☐ Realizo 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica moderada semanal.
- ☐ Realizo 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa semanal.
- ☐ Realizo una combinación equivalente de actividad de intensidad vigorosa y moderada a la semana.
- ☐ Limito el tiempo sedentario y lo sustituyo con actividad física de cualquier intensidad.



Alimentación saludable²

- ☐ Incluyo verduras y frutas frescas de temporada en cada comida.
- ☐ Bebo agua simple en abundancia.
- ☐ Prefiero comer alimentos asados, guisados, a la plancha, sin o con poco aceite.
- ☐ Disminuyo el consumo de alimentos ultraprocesados y salados.
- ☐ Procuro comer a diario alimentos integrales como tortillas de maíz, arroz, avena, amaranto, pan y pastas; y leguminosas como frijoles, lentejas y habas.



Hábitos de sueño³

- ☐ Duermo de 7 a 9 horas diarias.
- ☐ Tengo un horario diario establecido para ir a dormir.
- ☐ Evito usar pantallas u otros dispositivos antes de dormir.
- ☐ Genero rutinas relajantes antes de dormir.
- ☐ Disminuyo las fuentes de luz y de ruido en la habitación donde duermo.

¹ World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. <https://www.who.int/publications-detail/physical-activity-guidelines>

² Bonanyello, A. et al. (2019). Guía alimentaria y de actividad física en contextos de pobreza y obesidad en la población mexicana (Fase II). Academia Nacional de Medicina. https://www.academia.edu/44000000/Guia_alimentaria_y_de_actividad_fisica_en_contextos_de_pobreza_y_obesidad_en_la_poblacion_mexicana_Fase_II

³ American Academy for Sleep Medicine. (2017). Adult Sleep Hygiene. <http://aasm.org/resources/sr/hygiene/sleep-hygiene-adults.html>

4. Lean, de manera individual el Anexo 1. Reviso mis hábitos de sueño, alimentación y actividad física. Marquen con una X aquellos que realizan y reflexionen:

¿Cuáles acciones lleva a cabo?
 ¿Qué hábitos necesita fortalecer?
 ¿Qué podría empezar a hacer para lograrlo?

Comenten en colectivo:

¿Cómo influyen estos hábitos en su vida y en su trabajo con las NNA?

VALOREMOS LOS APRENDIZAJES ALCANZADOS Y CONCLUYAMOS NUESTRO PROGRAMA ESCOLAR DE MEJORA CONTINUA

5. Dialoguen en equipos sobre los logros obtenidos y los desafíos que enfrentaron al implementar el Plan de atención. Compartan una buena práctica que les permitió alcanzar los propósitos de su plan.

6. Compartan al colectivo las buenas prácticas que identificaron los equipos y dialoguen:

- ¿De qué manera sus buenas prácticas contribuyeron a la recuperación de aprendizajes de sus estudiantes?
- ¿Qué deben mantener y qué podrían modificar?



Logros obtenidos	Desafíos que enfrentaron	Buenas prácticas

7. Presenten al colectivo los resultados obtenidos en el primer periodo de evaluación, así como los niveles de asistencia, comunicación y participación de las y los estudiantes de su escuela

[illegible]

Analicen los resultados a partir de lo siguiente:

¿Quiénes son las NNA que no han consolidado los aprendizajes fundamentales y requieren más apoyo?

¿Cuáles son los aprendizajes fundamentales que es necesario seguir fortaleciendo?

¿Qué estudiantes presentan niveles de asistencia, comunicación o participación intermitente o prácticamente inexistente?

¿Qué estudiantes ameritan la rectificación de calificaciones del grado previo en la boleta de evaluación?

8. Observen el video Prácticas docentes para una educación inclusiva.

¿Cuáles son las Barreras para el Aprendizaje y la Participación (BAP) que obstaculizan que las NNA asistan de manera presencial a su escuela o mantengan una comunicación sostenida?

En el contexto actual, ¿qué modificarían de su práctica docente para reducir las BAP identificadas, que impiden que las NNA asistan o participen en las actividades?



9. Lean con atención los siguientes fragmentos. Tomen nota de las ideas principales y sus reflexiones en torno a qué priorizar para continuar con los aprendizajes de las NNA.

Es posible que la asistencia alternada de NNA a las escuelas se mantenga durante varios meses. Por lo tanto, el tiempo de trabajo presencial se reducirá.

Esta situación demanda idear formas de trabajo que combinen clases en el aula con estudio en casa. No se trata solamente de dejar tareas o ejercicios para aplicar lo aprendido, sino de pensar en actividades creativas e interesantes que NNA puedan realizar de manera autónoma o con apoyo de una persona adulta — considerando su edad— [...].

Bajo este contexto, se recomienda que el trabajo educativo se concentre en aquellos contenidos realmente fundamentales y dejar en segundo plano contenidos puramente informativos. [...] (SEP, 2021, pp. 41 y 42)

Ahora que se vuelve a la presencialidad es preciso mencionar que la escuela no será la misma, y que a partir de la experiencia de hacer escuela fuera de las instalaciones, sabemos que sigue habiendo espacios abiertos: el jardín, la calle, el campo, el patio de una casa... habiendo NNAJ se hace escuela. Los contenidos están plasmados en el programa de estudio, pero los encontramos en la realidad, en el contexto. ¿Por qué no trabajar el tema de las pandemias?, ¿qué son?, ¿hace cuánto tiempo se sufrió la presencia de una?, ¿qué daños causó?, ¿cuánta gente murió?, ¿cómo resolvió la ciencia el problema?, ¿cómo se sintieron NNAJ al quedar encerrados en casa?, ¿cuáles actividades familiares realizaron durante la pandemia? En fin, encontramos muchos contenidos con un solo tema, que se pueden trabajar desde diferentes asignaturas: Matemáticas, Español, Ciencias...

Abordar los contenidos del currículum a partir de situaciones reales, considerando los contextos ambiental, social, cultural y político, la forma de ver y vivir el mundo que nos rodea, son formas de hacer interesantes enseñar y aprender, en un proceso de ida y vuelta, leyendo el mundo sin fragmentar, sin dividir en pequeños trozos el conocimiento. Puede ser una forma de hacer escuela.

Es tiempo de seguir buscando modos diferentes de propiciar aprendizajes, reconocer nuevas formas de sensibilizar, agrandar, hacer de la escuela un espacio al que las y los estudiantes vayan con gusto, con alegría; nuevas formas de ser docente, maestro, investigador, coordinador, facilitador de aprendizajes en grupo. Es tiempo de hacer no sólo cabezas en la escuela, sino de resurgir corazones. Es tiempo de mover la escuela y hacer comunidad. (MEJOREDU, 2021, p. 2)



Ideas principales

¿Qué aspectos deben tener presentes al planificar su intervención en el segundo periodo del ciclo escolar? Argumenten sus respuestas y elaboren el listado de los elementos clave que considerarán.

- Aprendizajes fundamentales del grado previo que necesitan consolidarse y ameritan extender el periodo del Plan de atención.
- Aprendizajes fundamentales del grado (en el Anexo 3 encontrarán sugerencias de materiales que pueden apoyarlos para seleccionar estos aprendizajes).
- Las BAP identificadas en la escuela.
- El tiempo de clases presenciales reducido.
- Los tipos de asistencia, comunicación y participación que tienen sus alumnas o alumnos.
- La diversidad de características, necesidades y procesos de aprendizaje de las NNA de la escuela.
- La diversidad y flexibilidad de las estrategias didácticas para atender las necesidades de las y los estudiantes.



10. Establezcan acuerdos y compromisos para planificar su intervención pedagógica en el segundo periodo.

[illegible]

ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA

12. Tomen los acuerdos que consideren necesarios para dar seguimiento a este trabajo.

[illegible]