



Secretaría de Educación Pública
Escuela Primaria “<https://materialeducativo.org/>
Zona Escolar: 01 Sector: 01 Ciclo Escolar 2024 – 2025
Fase: 5 Grado: 6º Grupo: “A”
Prof. JME



Fecha de inicio:		La que considere		Fecha de cierre:		La que considere	
Campo Formativo		Saberes y pensamiento científico					
Ejes articuladores							
							
Pensamiento crítico		Vida saludable					
Proyecto	Una barrera de defensa contra las enfermedades					Escenario	Aula
Propósito	Comprender el funcionamiento básico del sistema inmunológico contra los microorganismos causantes de enfermedades. Para ello, analizar el crecimiento de microorganismos y conocer qué ocasionan en el interior del cuerpo humano. También, en comunidad, elaborar un líquido antibacterial para complementar la higiene de manos.						
Metodología	Aprendizaje basado en indagación. Enfoque STEAM						
Campos		Contenidos		Proceso de desarrollo de aprendizajes			
 Saberes y pensamiento científico		Estructura y funcionamiento del cuerpo humano: sistemas circulatorio, respiratorio e inmunológico, y su relación con la salud ambiental, así como acciones para su cuidado.		Explica la participación del sistema inmunológico en la defensa y protección del cuerpo humano ante infecciones y enfermedades, algunas de las células y órganos que lo conforman. Explica los factores que ponen en riesgo la salud y aquellos que la favorecen al analizar diversas situaciones y propone acciones para reducir la propagación de enfermedades transmisibles en los entornos familiar, escolar y comunitario. Argumenta la importancia de las vacunas como aportes científicos y tecnológicos para prevenir enfermedades transmisibles. Describe los beneficios y practica acciones para fortalecer y cuidar el sistema inmunológico: vacunación, higiene, alimentación saludable, consumo de agua simple potable, descanso, actividades físicas y recreativas.			
		Relaciones de proporcionalidad.		A partir de situaciones problemáticas de proporcionalidad vinculadas a diferentes contextos, determina valores faltantes en las que en ocasiones se conoce el valor unitario y en otras no.			



Comprensión y producción de textos discontinuos para organizar y presentar información.

Sintetiza información, sin perder el significado original, para organizarla y presentarla por medio de textos discontinuos.
Produce textos discontinuos empleando elementos gráficos útiles para organizar y presentar información.

DESARROLLO DEL PROYECTO

Fase #1. Planeación

Introducción al tema - Uso de conocimientos previos -Identificación de la problemática

Recursos didácticos

S e s i ó n 1	I n i c i o	En grupo, analizar el contenido de las páginas 112 a la 113 del libro Proyectos de Aula que presenta información sobre el aumento de casos de covid-19 en México a finales del año 2022.	Libro Proyectos de Aula. Cuaderno.
	D e s a r r o l l o	De forma personal, elaborar el diagrama de la página 113 del libro Proyectos de Aula utilizando la información obtenida durante la lectura previa.	
	C i e r r e	En reunión, difundir los datos consignados en el diagrama y anotar en el cuaderno los aspectos en los que hubo acuerdo.	
Se s i ó n 2	I n i c i o	En grupos reducidos, abordar las preguntas del anexo " Las estadísticas de las pandemias ", con el propósito de reflexionar acerca del impacto de las pandemias en la salud mundial y emplear técnicas matemáticas para calcular valores faltantes en situaciones de proporcionalidad.	Anexo " Las estadísticas de las pandemias "

	D e s a r r o l l o	Compartir con la asamblea los pasos seguidos para abordar las situaciones problemáticas.	
	C i e r r e	El organismo humano requiere mecanismos de defensa para enfrentar diversas enfermedades. En este proyecto de investigación, se plantea abordar en conjunto las siguientes preguntas: ¿Cuál es el impacto en la salud al no lavarse las manos correctamente? ¿Cuál es la función de los microorganismos en nuestro cuerpo?	
Fase #2			Recursos didácticos
Diseño de la investigación - Desarrollo de la indagación			
Se sión 3	I n i c i o	En grupos reducidos, consensuar respuestas a las preguntas formuladas en el punto 4 de "Saberes de nuestra comunidad", localizado en la página 114 del libro Proyectos de Aula, y registrarlas en el cuaderno.	Materiales para realizar el experimento de los cultivos.
	D e s a r r o l l o	Para cada grupo reducido, obtener los materiales necesarios para llevar a cabo el experimento descrito en la página 114 del libro Proyectos de Aula. Esto incluye: un sobre de grenetina sin sabor ni colorante, un cubo de caldo de pollo, 6 frascos de vidrio amplios, poco profundos y con tapa de metal limpios, 500 ml de agua caliente, jabón líquido o en barra, un limón grande partido por la mitad o 2 limones pequeños, un guante de cocina o agarradera, una bolsa limpia para guardar los frascos, una cucharada de azúcar, un plumón, un recipiente de 500 ml, una olla más alta que los frascos, pinzas de acero inoxidable medianas limpias, cubrebocas (por participante) y gel antibacterial.	
	C i e r r e	Encomendar a uno de los miembros que, en su domicilio, con la asistencia de un adulto y precaución, posicione las pinzas y los frascos amplios boca arriba dentro de una olla con agua, asegurándose de que estén completamente cubiertos. Luego, llevar la olla a ebullición durante 20 minutos. Utilizar una agarradera limpia para retirar con cuidado las pinzas. Posteriormente, dejar enfriar las pinzas y emplearlas para extraer los frascos del agua hirviendo. Mientras el agua aún esté caliente, sumergir las tapas brevemente con las pinzas, retirar y permitir que se enfríen. Finalmente, tapar y guardar los frascos en una bolsa limpia (una vez que estén completamente secos, para llevarlos a la escuela).	

Se sión 4	I n i c i o	Preguntas de indagación: ¿Cuál es el impacto en la salud al no lavarse las manos correctamente? Interrogar al grupo sobre la frecuencia con la que se lavan las manos, en qué situaciones lo hacen, las razones detrás de ello, el método que utilizan y la importancia del lavado de manos. Asimismo, plantear si hay alguna diferencia entre lavarse las manos con agua y jabón o con gel antibacterial y, de ser así, cuál es esa diferencia. Informar que mediante la realización del siguiente experimento podrán responder a estas preguntas con respaldo científico. Organizar al grupo en comunidades asignando áreas específicas en el salón para cada una; es crucial señalar la necesidad de utilizar cubrebocas. Con la asistencia del docente, calentar agua y verterla en el recipiente de 500 ml, disolviendo el cubo de caldo de pollo, el sobre de gelatina y la cucharada de azúcar. Mezclar hasta que los ingredientes estén completamente disueltos (esto constituirá el medio de cultivo).	Cuaderno. Libro Proyectos de Aula.
	D e s a r r o l l o	Rotular con el plumón los frascos del 1 al 6, con precaución, verter la mezcla preparada en cada uno y cerrarlos. En cada frasco, llevar a cabo las siguientes acciones: El frasco 1 (control) permanecerá cerrado durante todo el experimento. Ensuciar las manos sobre una superficie. Luego, destapar el frasco 2 y entrar en contacto con el medio de cultivo utilizando las manos sucias. Volver a cerrar el envase. Ensuciar las manos sobre una superficie y, posteriormente, lavar solo con agua. Abrir el frasco 3 y tocar el medio de cultivo. Cerrar el envase. Ensuciar nuevamente las manos sobre una superficie, esta vez, lavar con gel antibacterial y tocar el medio de cultivo en el frasco 4. Cerrar el envase. Ensuciar las manos sobre una superficie, luego lavar con agua y jabón, seguido de tocar el medio de cultivo en el frasco 5. Cerrar el envase. Ensuciar las manos, después lavar con el jugo de limón y tocar el medio de cultivo en el frasco 6. Cerrar el envase.	
	C i e r r e	Cerrar adecuadamente los envases y colocar en un sitio sin exposición a la luz solar durante 72 horas. Anotar las observaciones en el cuaderno acerca de las alteraciones en los cultivos de cada frasco en tres momentos distintos (a las 24, 48 y 72 horas). Puede tomarse como referencia la tabla presentada en la página 116 del libro Proyectos de Aula.	

Se sión 5	I n i c i o	Pregunta de investigación: ¿Cuál es la función de los microorganismos en nuestro cuerpo? En reunión, formular la pregunta "¿Cuál es la función de los microorganismos en nuestro cuerpo?" y registrar en el cuaderno las ideas propuestas por los compañeros. Luego, sugerir dos métodos para abordar la misma pregunta con información confiable y completa: llevar a cabo una entrevista y realizar una investigación documental.	Cuaderno.
	D e s a r r o l l o	Para llevar a cabo la entrevista, se requiere invitar a un profesional de la salud (personal médico, de enfermería, química clínica, farmacia u odontología) a la escuela para ser entrevistado. A tal efecto, realizar las siguientes acciones: Emitir una invitación formal al profesional de la salud y acordar la fecha y hora de su visita. Completar el anexo " Entrevista sobre promoción de la salud", el cual tiene como objetivo facilitar la creación colaborativa de una guía de entrevista para dialogar con el invitado. Llevar a cabo la entrevista siguiendo la guía elaborada previamente. Además, se sugiere incluir otras preguntas no contempladas en la guía para profundizar en las respuestas del especialista en el tema.	Anexo " Entrevista sobre promoción de la salud" Cuaderno. Libro Proyectos de Aula. Libro de Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia.
	C i e r r e	Para realizar la indagación documental, se sugiere seguir estos pasos: Elaborar en el cuaderno una lista de contenidos que sirva de guía para identificar lo que desean aprender sobre el tema. Pueden tomar como referencia los ejemplos de contenidos presentados en la página 117 del libro Proyectos de Aula. Contar con diversas fuentes disponibles: el libro "Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia" (páginas 64 a 69), la Biblioteca de Aula, la Biblioteca Escolar o la biblioteca pública, así como revistas, documentales o sitios web confiables, en compañía de un adulto. Utilizar el anexo " Estructuramos y ordenamos los datos", con el respaldo del cual registrar la información más relevante obtenida de diversas fuentes, que aborde de manera completa la pregunta: "¿Qué hacen los microorganismos en nuestro cuerpo?" Compartir en asamblea la información considerada más relevante para preservar la salud. Socializar la información recolectada y, a partir de ella, elaborar una conclusión que se escriba en el cuaderno. En asamblea, discutir sobre las conclusiones alcanzadas.	Biblioteca de Aula, Biblioteca Escolar, Internet. Anexo " Estructuramos y ordenamos los datos",
Fase #3			Recursos didácticos
Organización y estructuración de las respuestas a las preguntas específicas de indagación			

Se sió n 6	I n i c i o	En grupos, realizar dibujos y descripciones en la tabla de la página 119 del libro Proyectos de Aula, detallando las características que permitan identificar la presencia o ausencia de microorganismos en los medios de cultivo después de transcurridas las 72 horas. Considerar los siguientes criterios: la aparición o ausencia de manchas en los envases; las similitudes y diferencias entre las manchas de los envases; el olor y la apariencia de la superficie (brillante, áspera, arrugada, seca, polvorienta, mucosa); la forma, el grosor y la elevación de las manchas; y la presencia de filamentos. Compartir los registros realizados con miembros de otras comunidades.	Libro Proyectos de Aula. Cuaderno.
	D e s a r r o l l o	En reunión, analizar las disparidades observadas en los registros de otras comunidades y reflexionar sobre las posibles razones detrás de estas diferencias. De manera individual, anotar en el cuaderno las explicaciones para estos cambios. En asamblea, estructurar en el pizarrón las ideas más destacadas obtenidas de la entrevista o indagación en una tabla, siguiendo el formato presentado en la página 122 del libro Proyectos de Aula.	Libro Proyectos de Aula. Cuaderno.
	C i e r r e	Compartir experiencias y escribir en el cuaderno sobre: La importancia del sistema inmunitario para el organismo humano. Realizar acciones para evitar que los microorganismos actúen dentro del cuerpo.	

Se sió n 7	I n i c i o	En comunidades, indagar acerca de las similitudes entre la función de la policía frente al robo de un local comercial y la del sistema inmunológico al enfrentar la invasión de microorganismos como las bacterias en el cuerpo humano. Observar las imágenes de la página 123 del libro "Proyectos de Aula" y vincularlas con una línea, siguiendo una analogía que representa la función del sistema inmunitario frente a los microorganismos y la de la policía ante un robo. Posteriormente, numerar las imágenes según la acción del sistema inmunológico.	Libro Proyectos de Aula.
	D e s a r r o l l o	En asamblea, compartir las respuestas obtenidas, corrigiendo el orden de las imágenes o las relaciones en caso necesario. De forma individual, explicar dicha similitud en el cuaderno y compartir la explicación con los miembros de la familia. En asamblea, formular preguntas para explorar experiencias vinculadas a las vacunas, como: ¿han recibido vacunas? ¿cuáles les administraron? ¿cuál es la función de las vacunas? En el contexto de la pandemia por COVID-19, ¿por qué se recomendaba la vacunación según los médicos? ¿Cuál es la conexión entre las vacunas y el sistema inmunológico? Con el objetivo de ampliar conocimientos sobre las vacunas, reproducir el video "Cómo funcionan las vacunas" disponible en el enlace https://youtu.be/_OUlsRjrGI4 (2:19).	Cuaderno. Internet y dispositivos multimedia para reproducir el video.
	C i e r r e	Individualmente, plasmar en el cuaderno una historieta que ilustre el funcionamiento de las vacunas y su papel en la defensa contra patógenos. Posteriormente, exhibir algunos productos y compartir el conocimiento adquirido. TAREA: De manera individual, reunir los materiales necesarios para llevar a cabo el experimento descrito en la página 124 del libro "Proyectos de Aula": 0.365 L de alcohol de 96° (disponible en farmacias), 0.110 L de aceite corporal (preferiblemente para bebé, de almendras o de coco), 0.025 ml de agua oxigenada, una botella de plástico de 600 ml limpia con tapa (puede ser reutilizada), y un biberón graduado (por comunidad).	Cuaderno. Libro Proyectos de Aula.
Fase #4			Recursos didácticos
Presentación de resultados de indagación - Aplicación			
Se sió n 8	I n i c i o	En asamblea, revisar los resultados del experimento llevado a cabo con los cultivos, planteando las siguientes interrogantes: ¿Cuál fue el impacto en los medios de cultivo de cada muestra fresca?, ¿cómo se vinculan los resultados con las distintas técnicas empleadas para lavar las manos?, ¿cuáles son las formas más eficientes de realizar el lavado de manos?	Materiales para realizar el líquido antibacterial. Cuaderno.

	D e s a r r o l l o	En comunidades, con la asistencia de la maestra o maestro, fabricar su propio líquido antibacterial. Para lograrlo, seguir el procedimiento indicado con los materiales previamente proporcionados: Utilizar la mamila para medir la cantidad requerida de cada líquido y verterlo en la botella de plástico limpia. Después de verter los materiales, agitar con precaución la botella y observar la mezcla resultante.	
	C i e r r e	Individualmente, registrar en el cuaderno las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Cuál líquido necesitarás en mayor cantidad? Después de combinar todas estas cantidades en una botella, ¿cuánto líquido antibacterial se obtiene? Si quisieras crear 1 L de líquido antibacterial, ¿cuánto necesitarías de cada componente? ¿Cuánto de cada producto se necesita para fabricar 15 L? Posteriormente, compartir en asamblea las respuestas a cada pregunta y las estrategias empleadas en cada solución. Discutir en asamblea formas de mejorar los productos.	
Se sió n 9	I n i c i o	En pequeñas comunidades, abordar el anexo " Las bacterias en el medio ambiente que nos rodea" con el objetivo de identificar valores faltantes en problemas de proporcionalidad. Compartir con la asamblea los pasos seguidos para resolver las situaciones problemáticas.	Anexo " Las bacterias en el medio ambiente que nos rodea"
	D e s a r r o l l o	En pequeñas comunidades, examinar el anexo "¿de qué manera puedes asegurar un estado óptimo para tu sistema inmunológico?", y posteriormente responder las preguntas que se presentan en el ejercicio. La finalidad es reflexionar sobre las acciones para fortalecer el sistema inmunológico y evaluar en qué medida los niños y niñas promueven su autocuidado.	Anexo "¿de qué manera puedes asegurar un estado óptimo para tu sistema inmunológico?"
	C i e r r e	Compartir con la asamblea las respuestas a cada pregunta o propuesta.	
Fase #5			Recursos didácticos
Metacognición			

Se sió n 10	I n i c i o	En comunidad, reflexionar sobre lo aprendido a través de la actividad del juego de la papa caliente. En asamblea, dirigirse al patio y formar un círculo. La maestra o maestro se ubicará en el centro de dicho círculo. Lanzará la pelota o el peluche a un estudiante, a partir de ese momento, entonarán: "La papa caliente estaba en el sartén, tenía mucho aceite ¿quién se quemó? ¡Una!, ¡dos!, ¡tres!". Es crucial lanzar el objeto con precaución para prevenir accidentes.	Una pelota o peluche pequeño. Cuaderno.
	D e s a r r o l l o	El estudiante que tenga el objeto al finalizar la canción deberá responder a una pregunta formulada por la maestra o maestro. Estas preguntas estarán relacionadas con los siguientes aspectos: ¿Cuál actividad resultó más fascinante durante este proyecto de indagación? ¿Cuál tarea representó el mayor desafío para llevar a cabo? ¿Qué obstáculos enfrentaron durante la ejecución de las actividades? ¿Cuál fue el aprendizaje más relevante para su vida diaria relacionado con este proyecto de indagación? ¿Qué habilidades lograron desarrollar en este proyecto de indagación?	
	C i e r r e	Registrar en el cuaderno los acuerdos alcanzados en la asamblea comunitaria, con el fin de reconocer el funcionamiento del sistema inmunológico y valorar la importancia de la higiene para prevenir la entrada de microorganismos causantes de enfermedades en el cuerpo humano.	
	Producto del proyecto		
Gel antibacterial.			
Evidencias de aprendizaje		Aspectos a evaluar	
- Entrevista sobre promoción de la salud - Estructuramos y ordenamos los datos - Las bacterias en el medio ambiente que nos rodea ¿de qué manera puedes asegurar un estado óptimo para tu sistema inmunológico? - Investigación sobre el sistema inmunológico. - Registro de observación de los cultivos de bacterias. - Apuntes en el cuaderno sobre la entrevista con el especialista. - Historieta que explique el funcionamiento de las vacunas. - Acuerdos asamblearios. - Las estadísticas de las pandemias		- Explica la participación del sistema inmunológico en la defensa y protección del cuerpo humano ante infecciones y enfermedades. - Identifica las células y órganos que conforman al sistema inmunológico. - Propone acciones para reducir la propagación de enfermedades transmisibles, por ejemplo, el adecuado lavado de manos. - Argumenta la importancia de las vacunas como aportes científicos y tecnológicos para prevenir enfermedades transmisibles. - Describe los beneficios y practica acciones para fortalecer y cuidar el sistema inmunológico.	

	☐ Determina valores faltantes, a partir de situaciones problemáticas de proporcionalidad vinculadas a diferentes contextos. ☐ Sintetiza información, sin perder el significado original, para organizarla y presentarla por medio de textos discontinuos, como historietas. ☐ Produce textos discontinuos, como historietas, empleando elementos gráficos útiles para organizar y presentar información. ☐ Comprende información presentada en textos discontinuos, como infografías. ☐ Explica algunos factores que ponen en riesgo la salud y aquellos que la favorecen al analizar diversas situaciones.
Adecuaciones curriculares y observaciones	

Nombre del profesor(a)

Director(a) de la escuela

Prof. JME

Prof. JME

LAS ESTADÍSTICAS DE LAS PANDEMIAS

Una pandemia ocurre cuando una enfermedad se propaga a nivel internacional, supera una cantidad significativa de casos y perdura en el tiempo. A lo largo de la historia, se han documentado diversas enfermedades que han desencadenado pandemias. La más reciente, que comenzó en marzo de 2020, fue causada por el virus SARS-CoV-2.

Examina cuidadosamente cada enunciado y luego proporciona la respuesta correcta a la pregunta planteada. Asegúrate de documentar las operaciones o estrategias utilizadas.

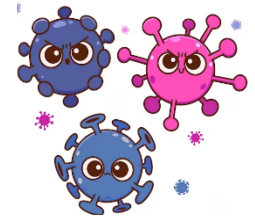
1.-A lo largo de la historia, la viruela se expandió en brotes recurrentes; se estima que aproximadamente 400,000 personas fallecían anualmente en Europa durante el siglo XVIII. Se calcula que en un siglo, la pandemia de viruela provocó la muerte de alrededor de 500,000,000 de personas en todo el mundo.

- Dado que la cifra anual de muertes por viruela se mantiene constante, ¿cuántas personas podrían haber fallecido en Europa en un lapso de cinco años?
- Por cada 400,000 personas afectadas por viruela, 130,000 desarrollaban ceguera. Según esta proporción, ¿cuántas personas con ceguera podrían encontrarse en un grupo de 200,000 infectados?
- De acuerdo con los datos, ¿cuántas personas fallecían anualmente en todo el mundo debido a la viruela?

Según los informes de la prensa de las Naciones Unidas, durante los tres años de la pandemia de COVID-19, se han registrado casi 20,000,000 de fallecimientos a nivel mundial.

Considerando la tendencia de las muertes por COVID-19, ¿cuántas personas podrían haber fallecido aproximadamente por año?

De acuerdo con la información proporcionada, completa la siguiente tabla:



Discute con tus compañeros, compañeras y tu docente las razones detrás de las enfermedades que provocan pandemias. Además, reflexiona sobre posibles medidas para reducir la cantidad de muertes durante una pandemia.



¿Deseas obtener más información sobre el tema? Visita la página de Cristina Crespo Garay, quien el 26 de noviembre de 2020 publicó un artículo titulado "Las cinco pandemias más mortíferas de la historia de la humanidad" en el siguiente enlace:

[https://www.nationalgeographic.es/historia/2020/11/cinco-](https://www.nationalgeographic.es/historia/2020/11/cinco-pandemias-mas-letales-de-historia-de-humanidad)

[pandemias-mas-letales-de-historia-de-humanidad](https://www.nationalgeographic.es/historia/2020/11/cinco-pandemias-mas-letales-de-historia-de-humanidad)

ENTREVISTA SOBRE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Datos generales del especialista:

Nombre: _____

Formación profesional:

Años de experiencia profesional:

ESTRUCTURAMOS Y ORDENAMOS LOS DATOS

Utilizando datos obtenidos de diversas fuentes, llena el siguiente diagrama visual sobre el sistema inmunológico.

Temas para conversar	Preguntas

El
va

LAS BACTERIAS EN EL MEDIO AMBIENTE QUE NOS RODEA

Examina cuidadosamente cada enunciado y luego responde adecuadamente a lo solicitado. Asegúrate de documentar las operaciones o estrategias utilizadas.

Se calcula que un billete puede albergar aproximadamente 135,000 bacterias. Rellena la tabla siguiente para determinar la cantidad total de bacterias en los billetes que manejamos diariamente.

Billetes	Bacterias
1	135000
2	
3	
6	
7	
10	
20	



El utensilio de limpieza que empleas para lavar tus platos, ya sea un estropajo o esponja, se clasifica como el artículo más contaminado en tu hogar, con la capacidad de albergar hasta 150 millones de bacterias en una superficie de tres centímetros cuadrados. Llena la siguiente tabla para aproximar la cantidad de bacterias en varias áreas de un estropajo.

Superficie de la esponja	Bacterias (millones)
1 cm ²	
2 cm ²	
3 cm ²	
4 cm ²	
7 cm ²	
10 cm ²	
15 cm ²	
20 cm ²	



¿Cuál es la importancia de lavarnos las manos con regularidad?

¿DE QUÉ MANERA PUEDES ASEGURAR UN ESTADO ÓPTIMO PARA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Examina detenidamente la infografía a continuación y la página 67 de tu libro "Nuestros Saberes: Libro para alumnos, maestros y familia", posteriormente, responde las preguntas indicadas.



Domir bien

El sueño es un regulador importante del sistema inmune. En general, es aconsejable dormir entre 7 y 9 hs al día. Y nunca menos de 6 hs o más de 10, si tienes entre 18 y 25 años



Alimentación equilibrada

Recuperemos la dieta mediterránea, que nos proporciona la cantidad de nutrientes necesaria. Optar por productos de calidad, frescos y poco procesados. Y recuerda hidratarte bien.



Practicar deporte

La práctica de ejercicio moderado tiene efectos positivos en el sistema inmune, y es capaz de reducir la incidencia de infecciones en vías respiratorias altas.



Fuera hábitos tóxicos

Son inmunodepresores que debilitan nuestras defensas. El tabaco ataca a las células inmunitarias de los pulmones. El alcohol puede destruir los microorganismos intestinales que forman parte de nuestro sistema inmune.

Fuente: Jenifer Marcos Sierra, enfermera de neumología, Hospital Ntra. Sra. de Sonsoles (Ávila)

Nursing now
Ávila



Reducir el estrés

Si tienes estrés, el cuerpo produce hormonas que suprimen el sistema inmunológico. Aunque nuestra vida tenga un ritmo de actividad alto, hay estrategias para controlarlo mejor, como el ejercicio físico y la meditación

a). ¿De qué manera puedes potenciar tu sistema inmunológico?

Según las sugerencias presentadas en la infografía, ¿cuál crees que deberías atender con mayor énfasis? ¿Por qué?

¿De qué manera contribuye un descanso adecuado y suficiente a reforzar nuestro sistema inmunológico?

Reflexiona sobre cuánto contribuyes al fortalecimiento de tu sistema inmunológico y completa la tabla marcando con una palomita según corresponda.

Medidas para el cuidado del sistema inmunológico.	 Lo hago	 Casi no lo hago	 No lo hago
Hago ejercicio de forma regular.			
Tengo una alimentación balanceada.			
Cuento con todas las vacunas que corresponden a mi edad y necesidades.			
Puedo manejar mi estrés en la vida diaria.			
Duelmo lo suficiente, todos los días.			

Evito el consumo de sustancias nocivas para mi salud.			
--	--	--	--

Gracias por visitar:

<https://materialeducativo.org/>

&

<https://materialeseducativos.mx/>



Únete a nuestro canal de Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UC2c9MOFE8JOwPAc9EYuMe0w>

Únete a nuestras páginas de Facebook:

<https://www.facebook.com/materialeducativomx/>

El texto, imágenes y contenido de este proyecto pertenece a sus respectivos autores, nosotros solo compartimos el material como fin informativo y educativo, sin fines de lucro.

Este material fue enviado u obtenido de manera gratuita en las redes sociales.

Grupos de Facebook:



Nombre del grupo:	Enlace para unirte:
Material Educativo	https://www.facebook.com/groups/materialeseducativosmx/
Maestros Con Vocación	https://www.facebook.com/groups/maestrosconvocacion/
Todo Sobre Docencia	https://www.facebook.com/groups/todosobredocencia/
Maestro De Primaria	https://www.facebook.com/groups/maestrodeprimaria/
Material De Apoyo	https://www.facebook.com/groups/1226193467462502/
Materiales Educativos	https://www.facebook.com/groups/MaterialEducativoMX/
Primer Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/primergradodeprimaria/
Segundo Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/segundogradodeprimaria/
Tercer Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/1676345985933461/
Cuarto Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/cuartogradodeprimaria/
Quinto Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/quintogradodeprimaria/
Sexto Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/sextogradoprimariamx/
Fase 3 1ero y 2do	https://www.facebook.com/groups/materialeducativoprimerysekundogrado/
Fase 4 3ero y 4to	https://www.facebook.com/groups/materialeducativotercerycuartogrado/
Fase 5 5to y 6to	https://www.facebook.com/groups/materialeducativoquintoysextogrado/
Recursos Didácticos	https://www.facebook.com/groups/937442069621501/
Primer Grado	https://www.facebook.com/groups/primergradoiniciacion/
Tercer Grado	https://www.facebook.com/groups/tercergradodeprimaria/

Grupos de WhatsApp:

(Si el grupo está lleno, puedes ingresar a otro o informarnos para crear uno nuevo)

Nombre del grupo:	Enlace para unirte:
Material Educativo	https://chat.whatsapp.com/HCH4ijLQzHVFFMNvU1rEM6
MaterialEducativo.Org	https://chat.whatsapp.com/EkpWS87fB0U78L5fpalLHQ
MaterialPrimaria.Com	https://chat.whatsapp.com/CsNPTuCClg261yMVENi0RO
Materia Primaria	https://chat.whatsapp.com/CugchCe8FW62AWCDiX2daR
MaterialesEducativos.Mx	https://chat.whatsapp.com/GYUY2zApjw0FPt33WUaM1N
Materiales Educativos	https://chat.whatsapp.com/KzSXWScrV4B06x2UNkYYZp
Primer Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/lfgY19xH8es61OkZSdX4bP
Segundo Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/KVjTT12Qu8s5qjcZyceDzR
Tercer Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/JSEZwHfRDJQ00diHKdKL7m
Cuarto Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/L2cbFdHJfy365Rel5OdIh
Quinto Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/CYppQf7wBA9HRUYjHAd82r
Sexto Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/K4fj8WiPbkZ2RtCDH1EJcx
Primer Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/IR2nMeatOCWKOOhAMLhe7U0
Segundo Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/CkePgSyaQh1JiS1cSIOTnP
Tercer Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/Lm7RHR9Urdf1mSpKPBjTWK
Cuarto Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/lmvWWNyvfMCGclZzpRHmYj
Quinto Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/L1yH7fTStOkB1SMkozfqfD
Sexto Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/JON96BEiLMh5GeQgkdYcJF

Grupos de Telegram:



Nombre del grupo:	Enlace para unirte:
Material Educativo	https://t.me/+9lIHVu6TM6NjMzBh
Primer Grado De Primaria	https://t.me/+P_tocv7pIAkzNGEx
Segundo Grado De Primaria	https://t.me/+IpMcBB0jCgs5NzIx
Tercer Grado De Primaria	https://t.me/+2uOuORxbemQwZjRh
Cuarto Grado De Primaria	https://t.me/+JuTdpqAlvqEyNjZh
Quinto Grado De Primaria	https://t.me/+wHpCJ-TvP7gwYjZh
Sexto Grado De Primaria	https://t.me/+JLXLZORU2d41NTEEx

Visita:

<https://materialeducativo.org/> <-> <https://materialeseducativos.mx>