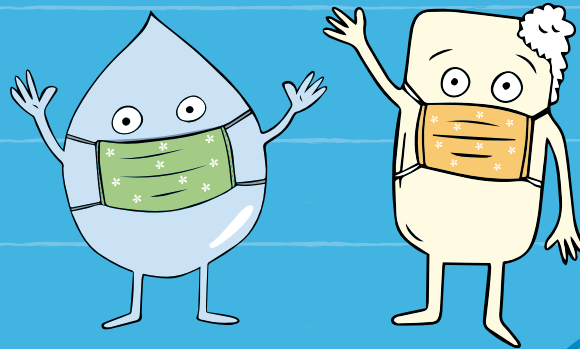


# Salud en tus Manos

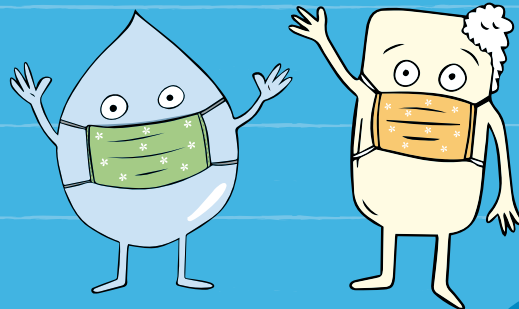
Cuadernillo de Formación a Formadores/as





# Salud en tus Manos

Cuadernillo de Formación a Formadores/as



#salud en tus Manos

# Salud en tus Manos

Cuadernillo de Formación a Formadores/as

## Creación de contenido:

Mercedes Cristóbal  
Mariana Rivera Torres

## Revisión de contenido:

Astrid Hollander  
Paola Gómez  
Viridiana Zamora  
Eduardo Hernández

## Diseño editorial:

Alejandro Caputo

## Ilustración:

Alejandro Caputo  
Edna Hernández  
Gabriela Soriano

Primera edición: junio 2020



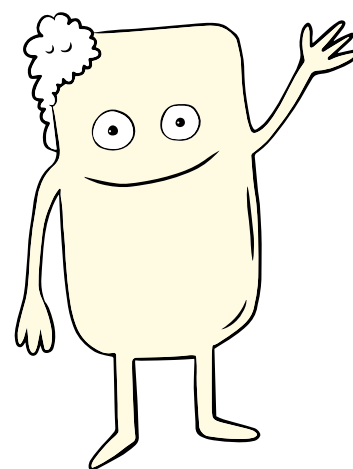
Esta obra es trabajo original de Fundación Cántaro Azul A.C. y está bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>)

Dicha licencia permite copiar, redistribuir y construir a partir del material siempre y cuando se dé crédito al diseño original de manera adecuada, su uso sea sin fines de lucro y cualquier derivación sea compartida bajo la misma licencia del original.

#salud  
en tus Manos

**Encuentra y descarga este Cuadernillo y otros materiales de Salud en tus Manos en las siguientes plataformas digitales:**

- Cántaro Azul
- UNICEF México
- Aprende en Casa



# ÍNDICE

## **Introducción** **04**

---

¿De dónde viene este cuadernillo?	04
¿A quién va dirigido?	04
Objetivo del cuadernillo	04
Guía de Actividades Salud en tus Manos	05
Formadores/as de Salud en tus Manos	06

## **Metodología** **07**

---

Ideas generales	07
Formación a formadores/as	09

## **Recomendaciones** **10**

---

### **Comunicación con estudiantes, padres, madres y cuidadores**

Aspectos a tener en cuenta	10
Importancia de una sana comunicación	11
Canales y estrategias que nos pueden ayudar	13

### **Vinculación de temas de la Guía de Actividades con la currícula**

Estrategias de vinculación con la currícula	14
Tabla resumen de vinculación de actividades/materias/grado	16

### **Recursos de la Guía de Actividades**

Recursos	18
Algunas ideas y sugerencias de uso	18
Tipos de materiales pedagógicos	19
Materiales de apoyo e informativos	19

## **Planea tus propias actividades** **27**

---

## **Anexos** **28**

---

Anexo 1: Banco de recursos	28
Anexo 2: Listas de verificación para comunidad escolar	30
Anexo 3: Plantilla planea tus propias actividades	33

# INTRODUCCIÓN

## ¿De dónde viene este cuadernillo?

# #salud en tus Manos

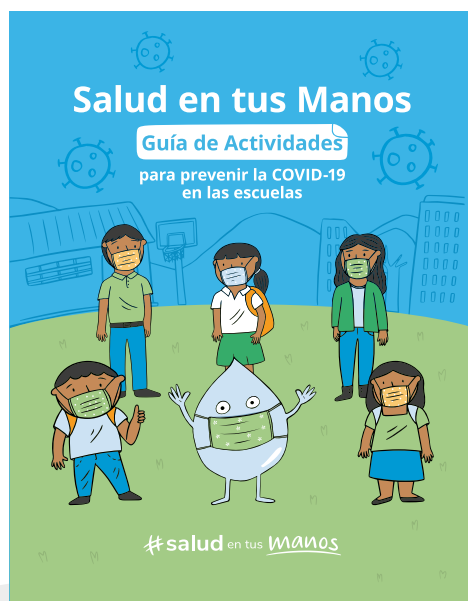
Es una **iniciativa dirigida a comunidades educativas** para reducir el impacto del nuevo coronavirus en los ambientes escolares generando información útil para niñas, niños, adolescentes y docentes.

El programa **Salud en tus manos** está formado por:

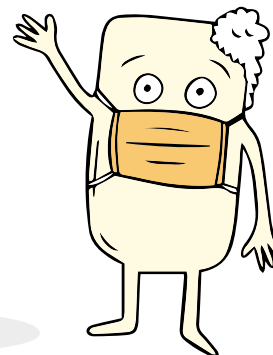
Un paquete de **materiales pedagógicos** que consiste en:

- ✓ **Guía de Actividades**, para niños, niñas, adolescentes y docentes de primaria y secundaria
- ✓ **Cuadernillo de Formación a Formadores/as**
- ✓ **Lonas y carteles** informativos para las escuelas

Una **campaña en medios de comunicación** con mensajes para alumnado de primaria y secundaria.



**Ahora tú formas parte de nuestro equipo**



## ¿A quién va dirigido?

- ✓ **Docentes y autoridades escolares** interesadas en utilizar la Guía de Actividades Salud en tus Manos en sus escuelas.

Serán futuros formadores y formadoras de Salud en tus Manos que transmitirán a docentes que están frente a grupo los contenidos y materiales de la Guía de Actividades.

## Objetivo del cuadernillo


La **Guía de Actividades Salud en tus Manos** es un material que habla por sí mismo y que puedes usar de manera autónoma, sin embargo, con este cuadernillo queremos:


- ✓ **Apoyar a formadores, formadoras, estudiantes y docentes** a la hora de llevar a la práctica la Guía de Actividades Salud en tus Manos.
- ✓ Ofrecer un **material de apoyo** para transmitir los contenidos de la guía y su funcionamiento.

# Guía de Actividades Salud en tus Manos


Es una **herramienta de trabajo para estudiantes y docentes** de primaria y secundaria que incluye actividades, infografías, juegos e información útil para trabajar en la prevención de la COVID-19 en los entornos educativos.

La Guía de Actividades Salud en tus Manos se organiza en los siguientes apartados:

 Introducción




 Fase I: Distanciamiento social

 Fase II: Regreso a clases

 Anexos especiales

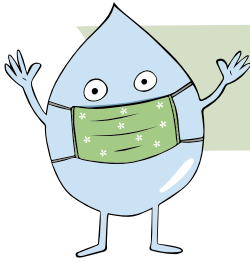
**INTRODUCCIÓN:** las primeras páginas de la Guía de Actividades tienen por objetivo ofrecer un panorama general de la COVID-19 y dar información sobre cómo podemos actuar en las escuelas ante este virus.

**FASE I Distanciamiento social y FASE II Regreso a clases:** son el núcleo de la guía de actividades, dentro de cada fase podemos encontrar la propuesta pedagógica para estudiantes y docentes de primaria y secundaria. Cada fase se organiza en:

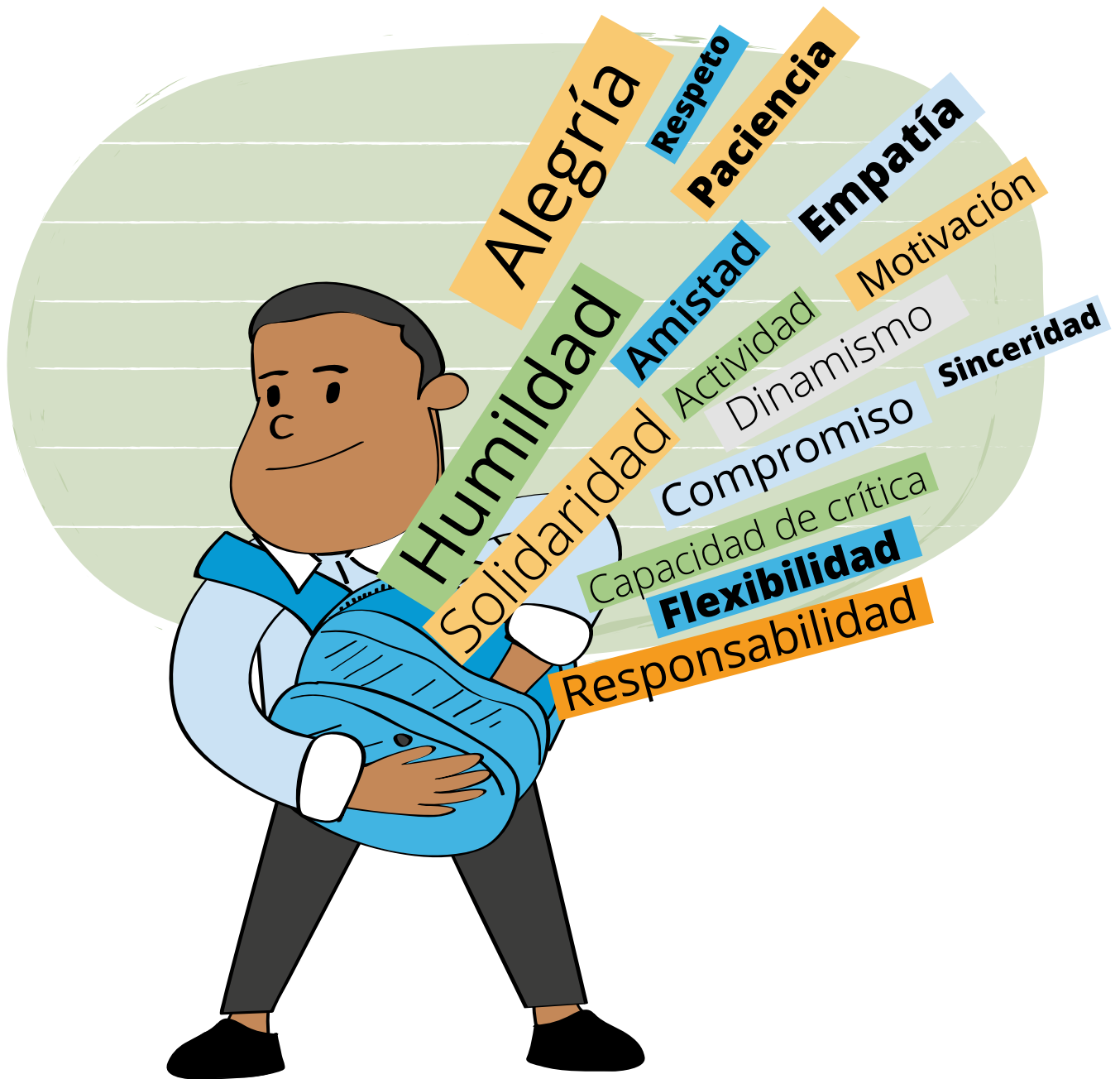
-  **Secciones informativas** para que estudiantes y docentes cuenten con información complementaria relacionada con los temas de la COVID-19 que se van a abordar en las actividades.
-  **Actividades pedagógicas organizadas por tema**, en las que estudiantes y docentes encontrarán los pasos a seguir para el desarrollo de cada actividad, así como los materiales necesarios y sugerencias para una buena aplicación de la propuesta.
-  **Materiales de apoyo**, cada actividad cuenta con uno o varios anexos para poder realizar las actividades.

**ANEXOS ESPECIALES:** al final de la Guía de Actividades encontrarás las indicaciones y materiales necesarios para la creación y buen uso del cubrebocas.

# Formadores/as de Salud en tus Manos



Como buen formador/a debes llevar siempre en tu mochila:





# METODOLOGÍA

## Ideas generales




Estamos atravesando un momento singular, **nuevo para todas y todos**. Con esta pandemia se está generando mucha información, emociones y dinámicas que nunca antes habíamos vivido. En este sentido, apostar por **metodologías más vivenciales y prácticas nos permite apropiarnos de conceptos, ideas y nuevos hábitos** que son fundamentales para protegernos de la COVID19.

Es por esto, que en la **Guía de Actividades Salud en tus Manos** encontrarás actividades en las que el **Aprender Haciendo** tiene mucho peso. Consideramos fundamental promover estrategias para que tus estudiantes y docentes puedan **experimentar, investigar y crear, construyendo así sus propios conocimientos** a partir de la reflexión y la acción.

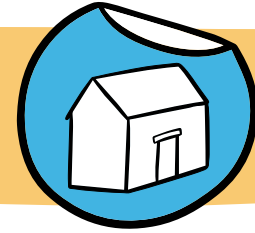


En la **Guía de Actividades**, verás que se sigue una misma secuencia: promovemos un arranque de la actividad que parta de los **saberes previos de las y los estudiantes** para seguir con **momentos de complementación, apropiación y aplicación**. Sugerimos partir de lo que saben los estudiantes y de su creatividad e iniciativa para indagar en su entorno.

## Te recomendamos

-  Tener presentes siempre los **momentos de motivación inicial y de evaluación**.
-  **Abrir espacios a la creatividad y proactividad** (la Guía de Actividades no es un recetario, siéntete libre de planear nuevas actividades e innovar).
-  **Motivar a la apropiación de esta guía** (por parte de docentes y estudiantes) y la adecuación de actividades a cada contexto.

Una parte de la **Guía de Actividades** habla de la **Fase de Distanciamiento social**. Te queremos hacer algunas sugerencias que puedan ser útiles para la educación a distancia:



**Invierte el tiempo en la calidad** y en las instrucciones, no en la cantidad de actividades.

Asegúrate que todos tus estudiantes puedan **acceder al contenido**.

**Usa recursos que ya existan.**

**Establece horas** en las que las y los estudiantes puedan comunicarse contigo, hacer preguntas y **compartir como están**.

Mantén las **clases cortas** y da instrucciones claras.

**Apóyate en las familias** sin sobrecargarlas con trabajo pedagógico. Hay que intentar que los estudiantes realicen las tareas de forma **autónoma**.

Fomenta el **vínculo** entre los estudiantes.



## Formación a formadores/as

El programa **Salud en Tus Manos** plantea la implementación de una serie de **capacitaciones virtuales para formar a Formadores y Formadoras** de Salud en tus Manos que compartirán la estructura y contenidos de la Guía de Actividades a docentes de varios estados de la República Mexicana.



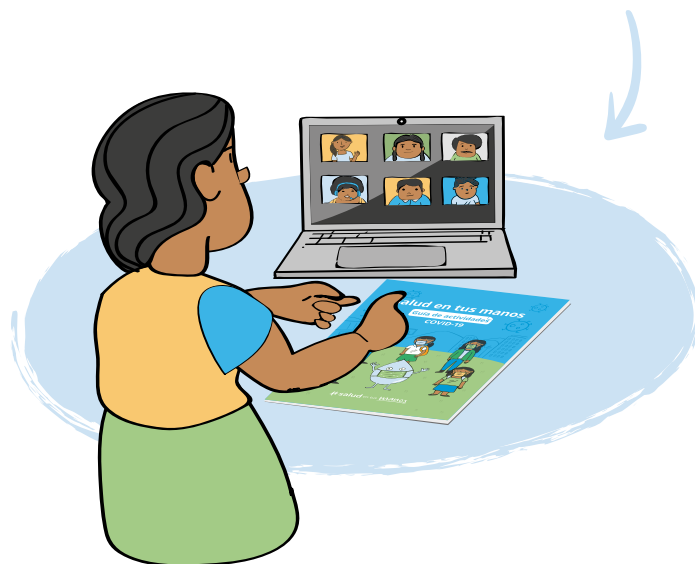
**El objetivo** de estas sesiones será transmitir los contenidos de la guía y ofrecer orientaciones para la metodología de trabajo.

### Además, esta formación busca:

#### Crear espacios para el intercambio de experiencias entre docentes.

El interaprendizaje es fundamental y, a partir de la práctica de tus compañeros y compañeras, podrás mejorar la tuya (se pueden designar momentos durante las reuniones de los Consejos Técnicos Escolares para este fin).

**Compartir recursos en línea.** Para ello puedes intercambiar materiales o fuentes que conozcas y consultar algunas de las páginas que te proponemos (Anexo 1: Banco de Recursos, página 28), en las que encontrarás varios recursos educativos que te pueden ayudar.



# RECOMENDACIONES:

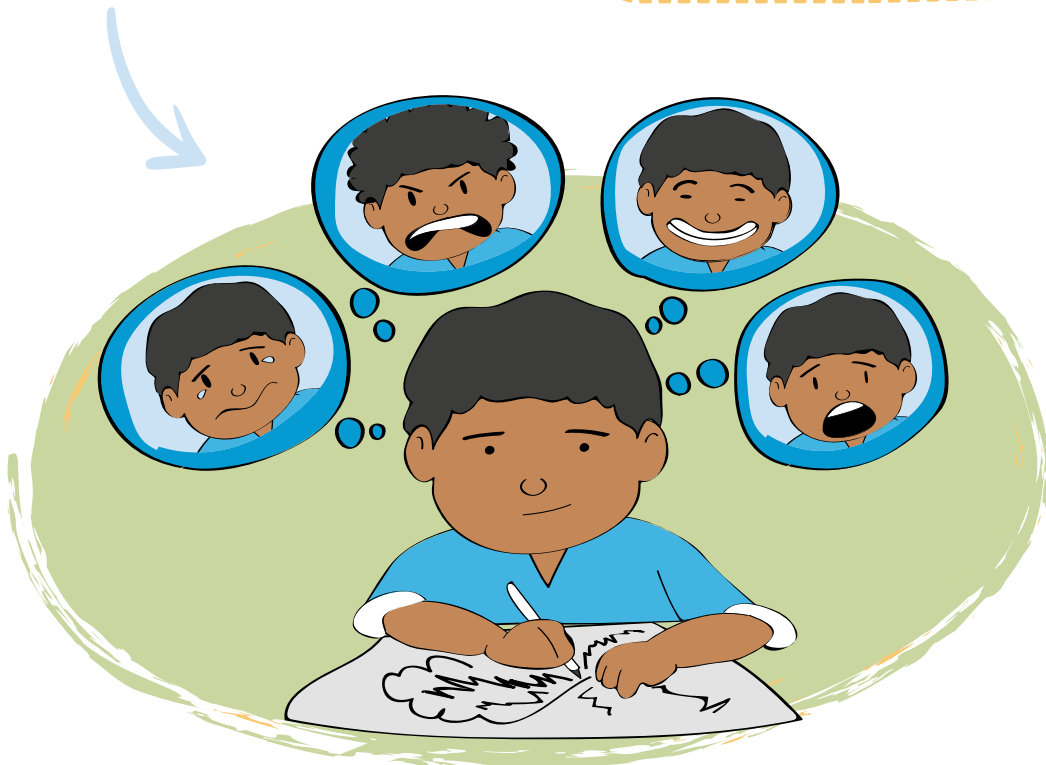
## Comunicación con estudiantes, padres, madres y cuidadores

### Aspectos a tener en cuenta:

Es probable que tus alumnos y alumnas estén sintiendo, miedo, tristeza o enojo en estos momentos. Hay que hacerles saber que todas las emociones son normales y que todas y todos estamos viviendo esta situación. Mantener comunicación abierta y honestidad sobre tus sentimientos ayuda a **generar confianza y crear un espacio seguro para aprender**. El modo en el que tú expreses lo que sientes y transmitas la información sobre el tema va a ser un ejemplo que puede ayudarles a manejar sus emociones de un modo más saludable.



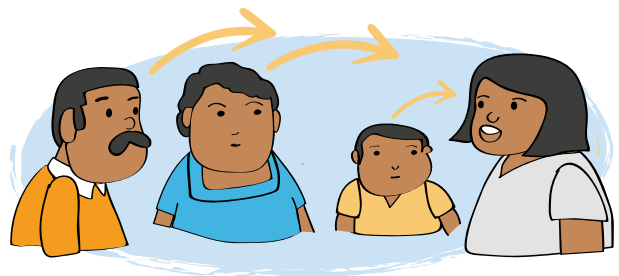
**La pandemia por COVID-19 es algo nuevo para todas y todos**, de igual manera las niñas, niños y adolescentes están viviendo un momento en sus vidas que no habían experimentado con anterioridad.





## La importancia de una sana comunicación

**Cuando hablamos de sana comunicación,** nos referimos a una comunicación fluida y respetuosa. **Habla con tus estudiantes y familias de la COVID-19,** explica lo que sabes, de qué se trata, cuáles son los síntomas, cómo se contagia y cómo podemos protegernos.



**Habla y escucha** sus opiniones e ideas sobre el tema, así como las emociones que van surgiendo. Da su espacio e importancia a los comentarios de todas y todos. En la Fase II Regreso a Clases podrás hacer esto, por ejemplo, cada mañana preguntando a tus alumnas y alumnos cómo se sienten y haciendo una pequeña ronda de opiniones, preguntas o ideas.



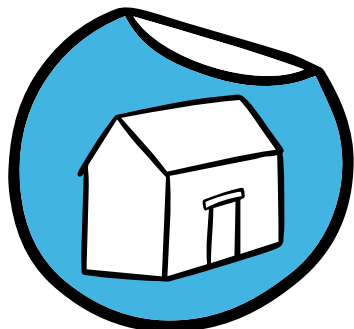
Es fundamental ver este momento como un **período importante para enseñar y promover buenas prácticas de higiene en los niños y niñas**, generando hábitos saludables continuos y sostenidos. La promoción de estas prácticas resulta importante, no sólo durante la contingencia actual, sino que **nos ayuda a cuidarnos constantemente de virus y bacterias** que puedan afectar nuestra salud.



Recuerda **transmitir seguridad y confianza**, dar la información necesaria, expresar que es una situación nueva para todas y todos, y estando informados y actuando de manera conjunta podremos salir adelante. **Hablar a las niñas y niños con palabras adecuadas a su edad, escuchar sus preocupaciones y contestar a sus preguntas** te permitirá tener una comunicación sana que tendrá buenos resultados.



## Canales y estrategias que nos pueden ayudar



### Durante la fase de Distanciamiento social



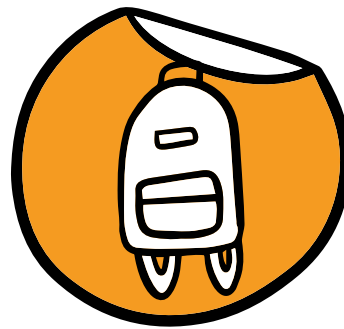
**WhatsApp**, crear grupos (de estudiantes o comités, según el contexto), seleccionar tipo de información, nombrar a una persona que represente al grupo, **cuidar que los mensajes sean cortos y claros.**



**Llamadas de teléfono** con comités de familias para organizar actividades.



**Dar espacios para compartir inquietudes**, dudas, etc. (tanto para comités de familia como para estudiantes).



### En el Regreso a clases



**Designar momentos en el día** para hablar del tema.



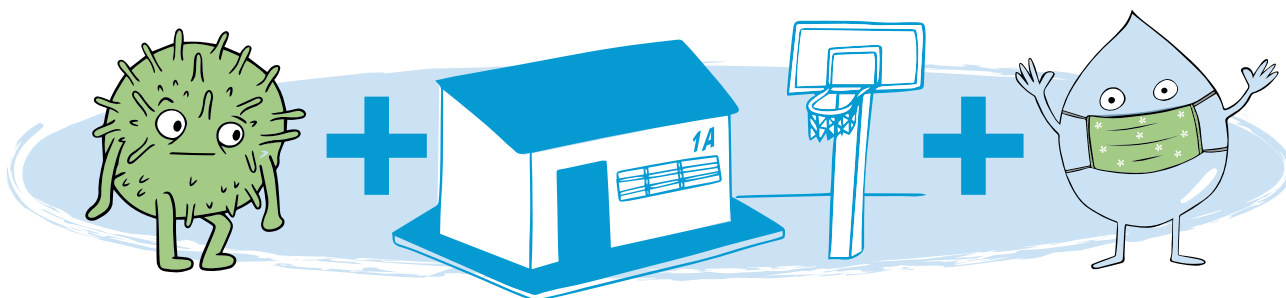
**Estar atentos a la comunicación dentro del salón**, que haya respeto, información verificada y no discriminación.



Tener presente el tema de **COVID-19** y las medidas de prevención dentro del entorno escolar, **sin alertar o crear preocupaciones excesivas.**

# Vinculación de temas de la Guía de Actividades con la currícula

## Estrategias de vinculación con la currícula



Uno de los objetivos de la Guía de Actividades es que al trabajar sus contenidos se genere información y se invite a la acción sobre los diversos temas y medidas de prevención dentro de la escuela. Para ello es importante tener presente la relación COVID19-CURRÍCULA-SERVICIOS DE AGUA, SANEAMIENTO E HIGIENE, queremos:

**Complementar, no aumentar en trabajo:** aportar información y favorecer el aprendizaje vinculando los contenidos de la Guía de Actividades con la currícula.

**Profundizar en la importancia de los temas de agua, saneamiento e higiene en las escuelas.**

Recomendarte hacer una revisión de los temas que tienes que abordar en tu salón y pensar si hay algunas coincidencias con aprendizajes, habilidades y hábitos clave para esta nueva etapa que tu escuela está viviendo.

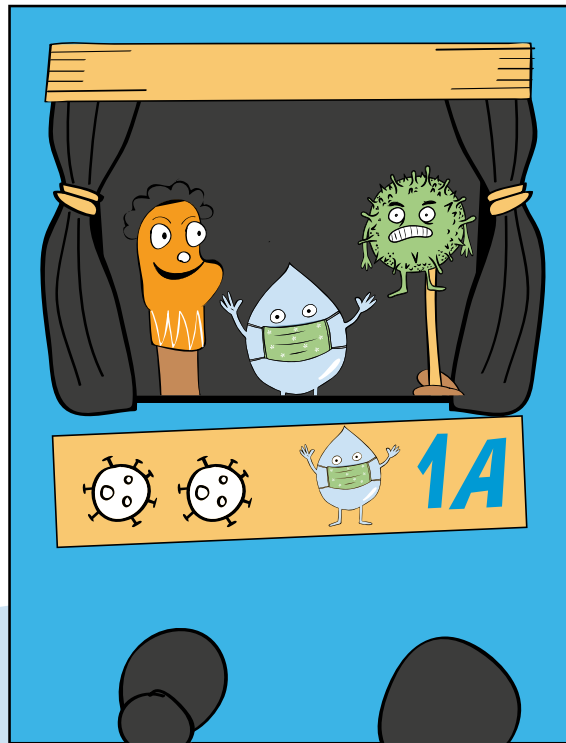




**Creación e innovación:**


la incorporación de nuevas actividades o la adecuación de algunas que ya tenías a tu planeación en el nuevo contexto, puede ser un reto importante

**Piensa en la importancia de ser creativa/o e innovar en estos momentos.**




# GUÍA “SALUD EN TUS MANOS”

## Ejemplo para la vinculación de temas con la currícula (primaria y secundaria)

FASE	TEMA	NIVEL	MATERIA	APRENDIZAJES ESPERADOS
 <p><b>Fase 1</b> Distanciamiento Social</p>	<p><b>Tema 1:</b> COVID-19</p> <p><b>Tema 2:</b> Higiene Personal</p> <p><b>Tema 3:</b> Hogares saludables</p> <p><b>Tema 4:</b> No discriminación</p>	PRIMARIA	<b>Lengua materna - español</b>	· Organiza la información.
				· Elabora materiales informativos.
				· Elabora infografías para cuidar la salud.
				· Sigue instrucciones para identificar frases y palabras.
			<b>Conocimiento del medio</b>	· Conoce y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar tu salud.
				· Identifica que todos los niños tienen derecho a vivir en ambientes saludables y que ellos pueden contribuir a fomentar estos espacios en casa y en su entorno.
		· Reconoce situaciones que pueden afectar su salud y la de los demás e identifica acciones que pueden disminuir estos riesgos.		
		· Reconoce el respeto por las personas que en contingencia han recibido algún tipo de discriminación.		
		SECUNDARIA	<b>Ciencias naturales</b>	· Reconoce el impacto de acciones propias y de otros en el medioambiente y participa en su cuidado.
				· Reconoce las distintas partes del cuerpo y practica hábitos de higiene para cuidar su salud.
				· Elabora acciones para favorecer la salud.
			<b>Formación cívica y ética</b>	· Valora la importancia de fomentar y poner en práctica hábitos para promover su salud.
· Formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.				
· Elige un tema y lleva a cabo una pequeña investigación.				
<b>Español</b>	· Lee y compara notas informativas que se publican en diversos medios.			
	· Valora la participación social y política responsable, informada, crítica y comprometida, y participa colectivamente para influir en las decisiones que afectan su entorno escolar y social.			
	· Reconoce que sus acciones pueden afectar a la naturaleza y participa en aquellas que ayudan a cuidarla.			
	· Elabora textos que presentan información resumida proveniente de diversas fuentes.			
	· Comprensión de textos para adquirir nuevos conocimientos.			
· Elabora una lista ordenada de preguntas para buscar información sobre un tema.				
· Producción e interpretación de textos para realizar trámites y gestionar servicios.				
· Reflexiona acerca de la necesidad y capacidad humana de solucionar conflictos por medio del lenguaje.				

# GUÍA “SALUD EN TUS MANOS”

## Ejemplo para la vinculación de temas con la currícula (primaria y secundaria)

FASE	TEMA	NIVEL	MATERIA	APRENDIZAJES ESPERADOS	
 <p><b>Fase 2</b> Regreso a clases</p>	<p><b>Tema 1:</b> ¿Cómo preparar la escuela para el regreso a clases?</p> <p><b>Tema 2:</b> Medidas para alumnas, alumnos y docentes en el regreso a clases</p> <p><b>Tema 3:</b> No discriminación Regreso a clases</p>	PRIMARIA	Educación socio-ambiental	· Valora su capacidad para intervenir y buscar soluciones a aspectos que le afectan de forma individual y colectiva.	
				· Genera vínculos con otros para mejorar su entorno de manera colaborativa.	
				· Decide y lleva a cabo acciones concretas que promueven el aprendizaje y la convivencia.	
				· Lleva a la práctica iniciativas que promueven la solidaridad y la reciprocidad para el bienestar colectivo.	
			Conocimiento del medio	· Conoce y practica hábitos de higiene para cuidar su salud.	
				Lengua materna - español	· Escribe notas y organiza información.
		· Participa en la elaboración de un mural escolar.			
		SECUNDARIA		Formación cívica y ética	· Identifica el impacto de acciones propias y de otros en el medioambiente y participa en su cuidado.
					· Reconoce que sus acciones pueden afectar a la naturaleza y participa en aquellas que ayudan a cuidarla.
					· Valora la participación social y política responsable, informada, crítica y comprometida, y participa colectivamente para influir en las decisiones que afectan su entorno escolar y social.
Español	· Produce e interpreta textos para realizar trámites y gestionar servicios.				
	· Reflexiona acerca de la necesidad y capacidad humana de solucionar conflictos por medio del lenguaje.				
	· Comprensión de textos para adquirir nuevos conocimientos.				
· Elabora una lista ordenada de preguntas para buscar información sobre un tema.					

# Recursos de la Guía de Actividades

## Recursos

### Materiales

Es importante pensar en **materiales sencillos**, accesibles y no perder de vista el valor del reciclaje en todo momento. Nuestras escuelas deben ser ejemplos de la reutilización de materiales y del cuidado del ambiente. **Evitemos comprar materiales innecesarios**, en especial aquellos que proceden o derivan de plásticos.






### Espaciales

Tengamos en cuenta **el entorno del hogar y de la escuela** a la hora de presentar las actividades a nuestros estudiantes, podemos potenciar mucho el uso de determinados espacios e innovar en las maneras en las que habitamos estos espacios.

### Humanos

Involucra a toda la comunidad escolar. Salud en tus Manos es una propuesta que **tendrá mejores resultados si promovemos la participación de toda la comunidad escolar en sus actividades, incluyendo estudiantes, familias, docentes, dirección, personal de limpieza y comedores, etc.**

## Algunas ideas y sugerencias de uso:

-  **Importante:** reutilizar materiales que tenemos en casa y en la escuela y que pueden tener un segundo uso, de esta manera seremos más conscientes del valor y cuidado de los recursos con los que contamos.
-  **Pensarlo bien antes de imprimir o usar demasiadas hojas.** Para algunas actividades una opción es que cada estudiante copie en su cuaderno el ejemplo o anexo que va a usar.
-  **Crear nuevos materiales** con tus estudiantes o compañeros y compañeras docentes. En base a los anexos que acompañan a la guía, pueden inventar nuevos materiales en tu escuela.

## Tipos de materiales pedagógicos

En los anexos encontrarás materiales:

### Imprimibles

- Carteles
- Infografías
- Recortables
- Plantillas para colorear

### De creación

- Juegos de mesa
- Sopa de letras

## Materiales de apoyo e Informativos

Además de las herramientas pedagógicas, desde **Salud en tus Manos te compartimos diferentes materiales informativos para la divulgación y sensibilización** de las medidas y recomendaciones que tu escuela debe seguir en el regreso a clases. Esta información se divide en:

### ① Medidas Generales de prevención en la escuela

Dentro de las **medidas generales de prevención en la escuela**, es importante señalar que para que haya un regreso seguro a clases ante COVID-19 **la comunidad escolar completa** (niños y niñas, madres y padres de familia, tutores, cuidadores, maestras y maestros, la administración escolar, la comunidad y el gobierno local) **deberá adoptar una serie de medidas sanitarias.**

Entre ellas se incluye la aplicación de los **tres filtros** de corresponsabilidad (familiar, escolar, en el salón de clases), cuyo objetivo es **reconocer de forma oportuna síntomas de enfermedades respiratorias** en los miembros de la comunidad escolar.

## Consejos para promover o facilitar la aplicación de estos filtros:

**Filtro familiar:** esta práctica será diaria y se realizará en los hogares de las niñas y niños. Para que se convierta en un hábito podemos aconsejar a los padres y madres de familia que lo hagan a la misma hora; por ejemplo, antes o después de desayunar o nada más despertar al niño o niña. De esta manera, será más sencillo recordarlo cada mañana, incluso los niños y niñas serán conscientes de su importancia y podrán ayudarnos a hacerlo.

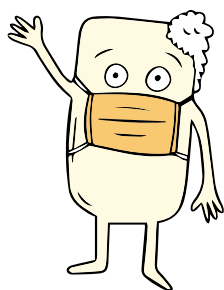
Es importante saber que este filtro aplica para directivos, docentes, personal de apoyo y cualquier persona que acude a la escuela y que, en caso de presentar cualquier síntoma, no se deberá acudir al centro educativo.

**Filtro escolar:** se instalará por determinación del comité participativo de salud escolar y se mantendrán instalados durante el periodo que acuerden las autoridades sanitarias y de educación, conforme a la evolución de los escenarios epidemiológicos. Es importante que si no se ha conformado la comisión de salud en la escuela, se haga lo antes posible.

El filtro escolar se coloca **en la entrada de la escuela** y va acompañado de una serie de medidas de higiene y saneamiento. Es fundamental contar con un espacio adecuado para su aplicación y con los insumos necesarios para llevar a cabo estas medidas. ¡Recuerda! este filtro se aplica a todas las personas que ingresen en la escuela.

**Filtro en el salón de clases:** este filtro sirve para reforzar las acciones del filtro escolar, se realizará en las aulas y demás instalaciones de la escuela. El objetivo es detectar síntomas durante la jornada escolar.

Es importante **generar un ambiente de confianza y tranquilidad** que permita que niñas y niños compartan su estado de salud cuando se les pregunte. Se aconseja hablar con los estudiantes sobre la importancia de comunicar cualquier síntoma de COVID-19 con su maestro o maestra.



**¡Todas y todos somos responsables de que estas medidas funcionen!**

El siguiente material te brinda información y es un apoyo para que estas medidas de prevención se cumplan. Se trata de un material que tendrán en cada escuela en forma de lona y que contará con información dirigida a la comunidad escolar sobre el **filtro escolar y las medidas de prevención que deben tener en el regreso a clases**. Se recomienda su ubicación en la entrada de la escuela.

## Filtro escolar

- ✓ **Al entrar y salir de la escuela,** responde a las preguntas de rutina que te hará el personal de la escuela para saber si tienes algún síntoma de **COVID-19**.
- ✓ Al entrar y salir de la escuela, **lávate las manos con agua y jabón** o usa un poco de alcohol en gel.

## Medidas generales de prevención en la escuela

- ✓ **Lávate las manos** frecuentemente con agua y jabón, por al menos **20 segundos**.
- ✓ **No escupas.**
- ✓ **No toques tus ojos, nariz o boca** si tus manos no están limpias.
- ✓ **Tose o estornuda tapando tu boca y nariz** con el ángulo interno del brazo o tápate con un pañuelo y tíralo a la basura. Después, lávate las manos.
- ✓ Mantén **sana distancia, al menos 1.5 metros entre las personas**.
- ✓ **No saludes de beso, mano o abrazo.**
- ✓ **No compartas alimentos,** bebidas, trastes ni útiles escolares.
- ✓ **Si te sientes mal durante el horario escolar,** informa de inmediato a tu maestro o maestra.



## 2 Protocolos de seguridad escolar

Este material (lona) va dirigido a docentes y autoridades escolares. **Su objetivo es informar sobre los procedimientos** que se deben llevar a cabo en el centro educativo. Sugerimos que se ubique en una **zona visible** para todo el personal de la escuela.

- ✓ Realiza **jornadas de limpieza escolar** frecuentemente.
- ✓ Asegura la disposición de **agua, jabón y alcohol en gel** en toda la escuela.
- ✓ Fomenta la **sana distancia** entre la comunidad escolar.
- ✓ **Recuerda lavar tus manos con frecuencia**, sobre todo antes de comer y después de ir al baño.
- ✓ **Evita la aglomeración de personas** en la entrada y salida de la escuela, durante la estación del filtro escolar.
- ✓ **Fomenta el uso adecuado del cubrebocas.**
- ✓ Asegura **mantener visibles los materiales con las medidas preventivas generales** en cada salón.



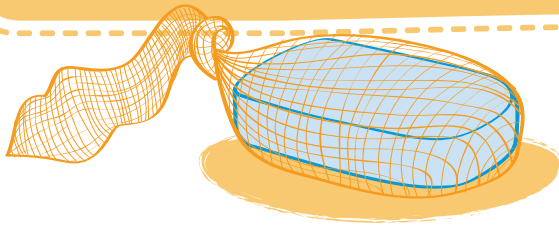


## Recomendaciones para seguir los Protocolos de seguridad

### “Asegurar la disposición de agua y jabón”

**Las barras de jabón** pueden resbalarse, caer al piso y ensuciarse, o bien deshacerse si permanecen en contacto con el agua por mucho tiempo. Es importante evitarlo para garantizar que estarán disponibles para los estudiantes.

**Recomendamos utilizar una malla (o tela de tul) para envolver la barra** y poderla colgar cerca del lavabo. Así será fácil enjabonarse dando máximo rendimiento al jabón.



### “Colocar soluciones a base de alcohol gel”

Con la gran demanda de productos a base de alcohol gel, existen más opciones en el mercado y no necesariamente todas se fabrican con los ingredientes necesarios para hacerlos verdaderamente eficaces contra micro-organismos y sin ser agresivos contra la piel.

**Es importante revisar:**

Que contenga **alcohol etanol o propanol con un porcentaje no menor al 60%**, e igual de importante, alguna sustancia humectante que evite se lastime la piel por el uso continuo. Esta información la debemos encontrar en la etiqueta.

### “Soluciones desinfectantes efectivas”

**La desinfección de espacios y superficies** es muy importante, pero para que sean efectivas las soluciones deben ser preparadas correctamente. Una de las más utilizadas es agua con cloro y aunque suene sencillo, aquí compartimos algunas recomendaciones importantes:

- ✓ Si es solución para superficies y objetos (mesas, manijas, sillas) seguramente se utilizará un aspersor. Para prepararlo recomendamos utilizar una jeringa para tomar el cloro necesario: 20ml por cada litro es lo recomendado.
- ✓ **El cloro se puede volatilizar** rápido por lo cual, aunque siga con el olor, no necesariamente será funcional después de unos días. No prepare más de lo necesario para evitar este problema.
- ✓ Igualmente, **el cloro puede ser muy tóxico**, agresivo con las vías respiratorias e inclusive con las cañerías. No use más de la dosis necesaria.
- ✓ Muy importante, **no mezcle productos**, algunas mezclas pueden ser dañinas e incluso tóxicas.

## “Soluciones tóxicas”

NO MEZCLES ESTOS PRODUCTOS



CLORO



VINAGRE

Esta mezcla **produce gas de cloro** y puede dar tos, problemas para respirar, quemaduras y enrojecimiento en los ojos.



CLORO

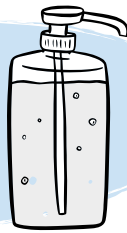


AMONÍACO

La mezcla de cloro con amoníaco **produce un gas tóxico** que dificulta la respiración y puede dar dolor en el pecho.



CLORO



ALCOHOL  
EN GEL

La mezcla de cloro y alcohol en gel o de frotar, **produce cloroformo, un químico altamente tóxico.**



VINAGRE



PERÓXIDO DE  
HIDROGENO

La mezcla de estos productos genera ácido peroxiacético, y **puede ser enormemente corrosivo y peligroso.**

## “Basura y desinfección”

**El uso constante de cubrebocas** y pañuelos desechables puede convertirse en un foco de infección si no se retiran correctamente. Se recomienda que los botes de basura de cada salón sean rociados con la solución de agua con cloro antes de cerrarse. Así, cuidamos la salud de otras personas de nuestra comunidad.

3

## Medidas preventivas para estudiantes y docentes

Se trata de carteles que se colocarán en los diferentes salones. Su información va dirigida a las alumnas, alumnos y docentes para que tengan presentes las **recomendaciones sobre higiene, distancia social** y otros procedimientos fundamentales para **evitar el contagio en la escuela**.

- ✓ **Lávate las manos frecuentemente** con agua y jabón, por al menos **20 segundos**.
- ✓ **No escupas.**
- ✓ **No toques tus ojos, nariz o boca** si tus manos no están limpias.
- ✓ **Tose o estornuda tapando tu boca y nariz** con el ángulo interno del brazo o tápate con un pañuelo y tíralo a la basura. Después, **lávate las manos**.
- ✓ Mantén **sana distancia**, al menos 1.5 metros entre las personas.
- ✓ **No saludes de beso, mano o abrazo.**
- ✓ **No compartas alimentos**, bebidas, trastes ni útiles escolares.
- ✓ **Si te sientes mal durante el horario escolar**, informa de inmediato a tu maestro o maestra.



## 4

### Listas de verificación para la comunidad escolar

El **Gobierno Federal**, a través de la **Secretaría de Salud** y la **Secretaría de Educación Pública**, publicó la **GUÍA DE ORGANIZACIÓN PARA EL REGRESO SEGURO A LAS ESCUELAS ANTE COVID-19**. Dentro de esta guía se dan a conocer las principales recomendaciones que tu escuela debe tener en cuenta para su reapertura al concluir la Jornada Nacional de Sana Distancia.

Al final de este cuadernillo, hemos incluido un anexo (Anexo 2: Listas de verificación para la comunidad escolar, página 30), en el que encontrarás las listas de verificación para la comunidad escolar recomendadas por la Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación Pública para el regreso seguro a la escuela.

- ✔ **Lista 1:** dirigida a directores, maestros y personal de escuelas.
- ✔ **Lista 2:** dirigida a madres/padres, tutores, cuidadores y miembros de la comunidad.
- ✔ **Lista 3:** dirigida a alumnas y alumnos.

Te sugerimos que estos materiales **sean visibles y estén al alcance de todas y todos** para que se facilite a la comunidad escolar seguir las recomendaciones.

# Planea tus propias actividades

Dentro de la **práctica docente** sabemos que, tanto la **adecuación de los contenidos al contexto en el que trabajamos**, como la innovación a la hora de enseñar-aprender, a través de la constante formación para la mejora de nuestra labor, es fundamental.

Por todo esto, ahora que ya cuentas con las actividades propuestas en la **Guía de Actividades Salud en tus Manos**, queremos proponerte que, como docente:

**Construyas tus propias actividades**, a través de modificaciones o innovando las actividades propuestas.

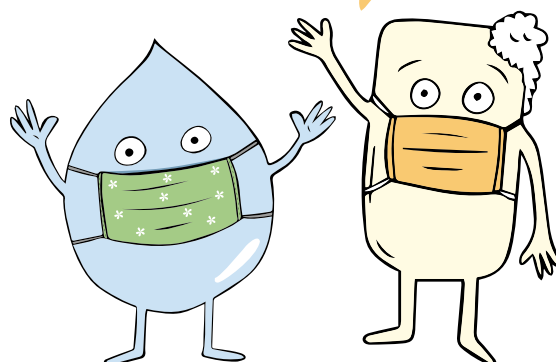
Te apropias de estos materiales.



Creas **nuevos materiales de apoyo** (infografías, juegos, etc.)

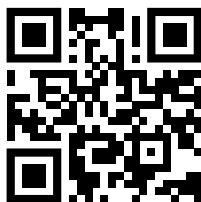
De esta manera, mejorarás los contenidos de la **Guía de Actividades** contextualizando el contenido a tu entorno de trabajo y a las necesidades de tus estudiantes. **En los anexos te compartimos un formato de planeación** (Anexo 3: Plantilla planea tus propias actividades, página 33) que esperamos te sirva para describir las actividades que lleses a cabo con tus alumnos y alumnas, además, para compartir con otros docentes tus logros. El intercambio de experiencias, las herramientas y espacios para compartir aprendizajes nos ayudan a mejorar nuestra práctica como docentes y, en estos momentos de contingencia, **se nos presenta una nueva oportunidad de aprender**, crear materiales y compartir con tus compañeras y compañeros.

**¡ADELANTE!**



# Anexos

## 1 Banco de Recursos



1. [Khan Academy](#): uno de los pioneros de la educación gratuita en línea, Khan ofrece lecciones básicas en áreas temáticas como matemáticas, ciencias y lenguaje. Los estudiantes pueden ver y rever videos instructivos y luego practicar habilidades en línea.



2. [El Internacional](#). En este blog encontrarás varias actividades y recursos educativos online.



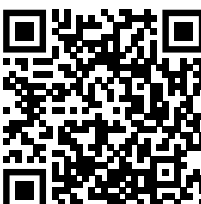
3. [Procomún](#). Se trata de un lugar de encuentro para profesionales de la educación, para compartir ideas y experiencias. En esta plataforma se pueden buscar, crear o editar más de 85,000 recursos educativos y para el aprendizaje. Además, están organizados por áreas de conocimiento, tipo de recurso o contextos educativos, para que sea más fácil encontrar lo que necesitas. Además Procomún tiene su propia red social educativa en la que se pueden valorar, compartir y recomendar estos recursos entre los profesionales.



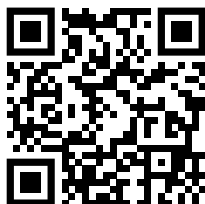
4. [EXeLearning](#). Es un programa de software ideado para ayudar a los docentes a la hora de crear y publicar contenidos didácticos destinados a soportes informáticos como un CD, memorias USB, o en internet. Todo ello sin necesidad de tener conocimientos en lenguajes de programación.



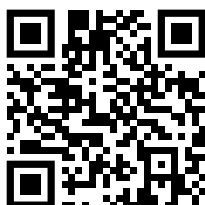
5. [Banco de imágenes, videos, ilustraciones y audios](#) en el que se pueden descargar archivos en cualquiera de estos formatos para su utilización libre en el contexto educativo. Estos archivos están organizados por categorías para que resulte más fácil encontrar lo que necesitamos. Un recurso muy útil a la hora de encontrar contenido audiovisual para enriquecer las clases.



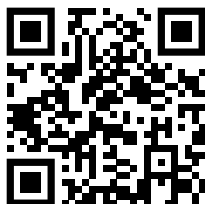
6. [Observatorio Tecnológico](#). El observatorio es un espacio de colaboración para profesores en los que se observa la tecnología informática para aplicarla en entornos educativos no universitarios. Los destinatarios son profesores, con un nivel medio o avanzado que tengan responsabilidades en los equipamientos de sus centros o que utilizan habitualmente las nuevas tecnologías en sus clases y quieren poder sacarles el mayor provecho y continuar experimentando con ellas.



**7. Redined.** Se trata de una plataforma de información educativa que recopila todas las investigaciones, las innovaciones y recursos producidos en España en el ámbito de la educación. Este proyecto pone a disposición de todos los agentes implicados en el área de la educación una gran cantidad de recursos bibliográficos y documentos que ayudan a la formación continua y la actualización del profesorado, los investigadores y los alumnos.



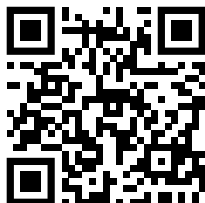
**8. Crol.** Es el centro de recursos online de la Junta de Castilla y León, España con recursos educativos catalogados curricularmente y espacios temáticos diferenciados. En esta web encontrarás unidades didácticas sobre diferentes temas, material multimedia para enriquecer las clases, recursos temáticos para la pizarra digital y muchos más contenidos interesantes para profesores de centros educativos.



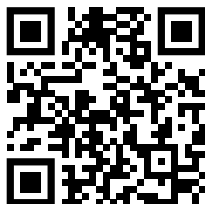
**9. Mundo Primaria.** Es una buena fuente de recursos didácticos gratuitos y juegos infantiles educativos para niños de entre tres y doce años. Los materiales han sido elaborados con la ayuda de profesores y pedagogos experimentados. Estos recursos están clasificados por áreas temáticas y edad, basándose en los currículos oficiales de cada curso. Son un complemento perfecto para ayudar en la planificación de las clases de tus alumnos de Primaria e Infantil.



**10. Unicoos.** Es el canal de youtube del profesor David Calle, especializado en explicaciones de Matemáticas, Física, Química y Tecnología de Secundaria, Bachillerato y Universidad. Un genial recurso online para encontrar explicaciones claras y sencillas, tanto para verlas en clase con los alumnos como para recomendarles el recurso para que puedan aprovecharlo desde casa.



**11. Tiching.** Es una interesante red educativa escolar en la que la comunidad educativa puede encontrar y compartir recursos educativos para aprender y enseñar mejor. Recopila también una gran variedad de recursos educativos agrupados por cursos, por palabras clave y/o por áreas temáticas.



**12. EduCaixa.** Es la plataforma educativa de la Obra Social "la Caixa" que recopila todo tipo de herramientas y recursos educativos para ser utilizados dentro y fuera del aula. Una gran ayuda para los profesores a la hora de preparar y organizar las clases.

## 2

## Listas de verificación para la comunidad escolar

### Lista de verificación para directores, maestros y personal de escuelas

- 1. Promover y demostrar lavado de manos frecuente** y comportamientos positivos de higiene. Asegurar que se tengan baños adecuados, limpios y separados para niñas y niños.
  - Asegurar que se tenga agua y jabón** disponibles en los lavabos.
  - Incentivar que se laven frecuentemente las manos**, al menos por 20 segundos.
  - Colocar soluciones a base de alcohol gel** mayor al 60% para manos en baños, aulas, pasillos y cerca de la salida de la escuela.
  - Asegurar baños o letrinas adecuados**, limpios y separados para niñas y niños.
- 2. Limpiar y desinfectar los edificios escolares**, las aulas y especialmente las instalaciones de suministro de agua y limpieza al menos una vez al día, particularmente superficies que son tocadas por muchas personas (barandales, mesas, equipos deportivos, manijas de puertas y ventanas, juguetes, material para enseñanza, etc.)
- 3. Incrementar el flujo de aire y ventilación** donde el clima lo permita (abrir ventanas evitando corrientes de aire).
- 4. Colocar carteles que fomenten las buenas prácticas** del lavado de manos y el estornudo de etiqueta, así como el uso de cubrebocas caseros.
- 5. Asegurar que la basura se retire diariamente** y se elimine de manera segura.



## Lista de verificación para madres/padres, tutores, cuidadores y miembros de la comunidad

- 1. Monitorear la salud de sus hijos** y mantenerlos en casa si ellos están enfermos.
- 2. Enseñar y mostrar buenas prácticas** de higiene para sus hijas, hijos o pupilos.
  - Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente.** Si no hay disponible agua y jabón entonces use soluciones a base de alcohol gel mayor al 60%. Si las manos están visiblemente sucias, siempre lávese las manos con agua y jabón.
  - Uso adecuado de cubrebocas caseros.**
  - Asegúrese de que haya agua potable para beber,** y que los baños y letrinas estén limpios y disponibles en el hogar.
  - Asegúrese de que los residuos se recojan,** almacenen y eliminen de forma segura.
  - Tosa y estornude usando papel higiénico o un pañuelo** o en el ángulo interno del brazo y evite tocarse la cara, los ojos, la boca y la nariz.
- 3. Anime a sus hijas, hijos o pupilos a hacer preguntas** y expresar sus sentimientos con usted y sus maestros. Recuerde que sus hijas, hijos o pupilos pueden tener diferentes reacciones al estrés; sea paciente y comprensivo
- 4. Prevenga el estigma utilizando hechos** y recordando a los estudiantes que sean considerados entre ellos
- 5. Acercarse a la escuela para recibir información** y preguntar cómo puede apoyar los esfuerzos de seguridad escolar (a través de comités de padres de familia, de maestros, etc.)

## Lista de verificación para alumnas y alumnos

- 1.** En una situación como esta, es normal **sentirse triste, preocupado, confundido, asustado o enojado**. Debes saber que no estás solo y habla con alguien en quien confíes como tus padres o maestros, para que puedan **apoyarte a ti y tu escuela a mantenerse seguros y saludables**
  - Haz preguntas, infórmate, y obtén información** de fuentes confiables
- 2. Protégete a ti y a los demás**
  - Lava tus manos frecuentemente**, siempre con agua y jabón por al menos 20 segundos.
  - Utiliza cubrebocas casero.**
  - Recuerda **no tocar tu cara.**
  - No compartir tazas, vasos, utensilios** para comer, ni comidas ni bebidas con otras personas.
- 3. Sé un líder** para mantenerte saludable, a tu escuela, a tu familia y a tu comunidad.
  - Comparte lo que aprendas** sobre la prevención de la enfermedad con tu familia, amigos, especialmente con niños más pequeños.
  - Muestra buenas prácticas** de higiene como estornudar o toser en la parte interna del brazo y lavarse las manos, especialmente para los miembros más pequeños de la familia.
- 4. No estigmatices a tus compañeras(os)** ni molestes a nadie por estar enfermo, recuerda que el virus no respeta límites geográficos, etnias, edad, capacidad o género.
- 5. Informa a tu mamá o papá**, a otros miembros de la familia o quien te cuide **si te sientes enfermo**, pide quedarte en casa.

### 3

## Plantilla planea tus propias actividades

 Descripción del tema:

 Nivel (primaria y secundaria):

 Nombre de la actividad:

 Materia:

 Objetivo:

 Aprendizajes esperados:

**Desarrollo:**

**Materiales:**









# #salud en tus MANOS

