



# Healthy Pequeños Programa de Educación para Prevención de Infecciones

Plan de Estudios para Niños

**Cómo usar este plan de estudios:** El objetivo de este plan de estudios es proponer un enfoque para educar sobre la prevención de infecciones, con niños desde la edad preescolar hasta el 12º grado. El usuario de esta guía debería sentirse libre de agregar, eliminar, o cambiar aspectos del plan de estudios para adaptarlo a la cultura y la demografía de su público estudiantil. El plan de estudios se divide en 3 sesiones para cada grado. Los planes de lección se dividen en 5 apartados:

1. **Estándares:** En este apartado, se expone los Estándares de Educación para la Salud establecidos por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) que tienen que ver con la educación para la prevención de infecciones. Los estándares se dividen en cuatro etapas: Preescolar – Grado 2, Grados 3 – 5, Grados 6 – 8, y Grados 9 – 12. Los alumnos deberían ser capaces de cumplir con los estándares que corresponden con su grupo de edad en Grado 2, Grado 5, Grado 8, y Grado 12.
2. **Preguntas para discutir:** Este apartado incluye ejemplos de preguntas para discutir que el instructor puede para introducir el tema de la sesión o para reflexionar sobre lo que se ha aprendido durante la sesión.
3. **Lección:** En este apartado, se encuentra la información que hay que enseñar a los alumnos para cumplir con los estándares. La lección está escrita utilizando un lenguaje simple que será accesible para los alumnos. Los maestros deben sentirse libres de cambiar el lenguaje o de emplear diferentes técnicas de aprendizaje según sea necesario.
4. **Actividades:** Este apartado incluye ejemplos de actividades que se puede usar para reforzar la lección y ayudar a que las sesiones de educación para la salud sean divertidas.
5. **Recursos:** En el apartado de recursos, se incluye una lista de recursos que serán necesarios para las actividades, tanto como recursos adicionales para reforzar la enseñanza. Estos recursos se pueden encontrar en el documento anexo, Recursos para el Plan de Estudios.

## Preescolar y Jardín de Kinder

### Plan de lección de otoño (30 minutos)

#### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Identificar los pasos adecuados para el cepillado diario y el uso de hilo dental
2. Expresar por qué la higiene es importante para una buena salud
3. Identificar los beneficios de las prácticas de higiene personal, como lavarse el cabello y bañarse regularmente
4. Expresar los pasos para el lavado correcto de las manos

#### Preguntas para discutir

¿Por qué nos lavamos las manos y nos cepillamos los dientes?  
¿Cuándo deberíamos lavarnos las manos?

#### Lección

- **Explicar** en términos simples la importancia de la higiene personal. Cepillarse los dientes, bañarse con regularidad, y lavarse las manos son actividades esenciales para mantenernos felices y saludables porque nos protegen contra gérmenes que pueden hacer daño a nuestros cuerpos. Para mantenerse saludable también es importante mantener nuestros dormitorios y aulas limpios: tenemos que barrer, trapear, y lavar bien la ropa y los platos.
- **Describir** los pasos para lavarse las manos, bañarse y cepillarse los dientes, y establecer las situaciones en las que los niños deben realizar estas actividades.
  - o **Lavarse las manos:** pasos = 1. Mojarse las manos con agua tibia 2. Enjabonarse 3. Frotar las manos durante 20 segundos (cante la canción de feliz cumpleaños dos veces) 4. Enjuagar bien las manos con agua tibia 5. Secar las manos con una toalla limpia. Se debe lavarse las manos después de jugar con mascotas, después de ir al baño, después de estornudar o sonarse la nariz, antes de comer o tocar alimentos, y después de jugar afuera.
  - o **Cepillarse los dientes:** pasos = 1. Poner pasta de dientes en el cepillo de dientes 2. Mojar el cepillo de dientes con agua 3. Limpiar los dientes superiores, inferiores, y frontales 4. Limpiar la lengua 5. Escupir la pasta de dientes 6. Enjuagar la boca con agua. Se debe cepillarse los dientes después de cada comida.
  - o **Bañarse:** pasos = 1. Quitarse la ropa 2. Meterse en la ducha 3. Usar champú para lavar el cabello 4. Lavar la cara 5. Lavar el cuerpo con jabón 6. Enjuagar 7. Salir y secarse 8. Ponerse la ropa. Se debe bañarse al menos uno o dos veces por día. Se puede darse un baño adicional si uno está sucio.

#### Actividades

- Representación: Promover que los niños representen las actividades de higiene personal: cepillarse los dientes, lavarse el cabello, y limpiar la piel. Pedir a los niños que se laven las manos mientras que dicen juntos en voz alta los pasos para lavarse las manos.
- Colorear: Repartir a los niños imágenes de actividades de higiene para colorear.
- Cantar juntos: Pedir a los niños que canten canciones como “yo me lavo las manos” o “a lavarse los dientes”

#### Recursos

Libros ilustrados sobre la higiene, imágenes de prácticas de higiene, jabón, un cepillo de dientes y pasta de dientes, un cepillo para el pelo, hojas para colorear, letra de canciones sobre la higiene

## Plan de lección de invierno (30 minutos)

### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Describir el significado de la palabra “saludable”
2. Identificar las diferentes formas en las que se transmiten los gérmenes que causan enfermedades
3. Identificar formas de prevenir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades comunes
4. Identificar los pasos adecuados para tratar una herida para reducir las posibilidades de infección

### Preguntas para discutir

- ¿Qué significa ser saludable?
- ¿Qué son los gérmenes?

### Lección

- **Definir** lo que es ser saludable: la salud es cuando nuestros cuerpos y nuestras mentes se sienten bien y funcionan bien
- **Definir** la palabra “gérmenes”: los gérmenes son un grupo de pequeños invasores que pueden enfermar a nuestros cuerpos. Son pequeños organismos o seres vivos que pueden causar enfermedades. Pueden entrar en nuestros cuerpos sin que lo notemos – son tan pequeños que se necesita un microscopio para verlos. Cuando los gérmenes entran en nuestros cuerpos nos hacen sentir enfermos.
- **Explicar** en términos simples cómo se pueden transmitir los gérmenes: Se pueden transmitir los gérmenes, y cada vez que tocamos otra persona, animal, u objeto tocamos nuevos gérmenes y dejamos nuestros propios gérmenes en la cosa que hemos tocado. Algunos de estos gérmenes nos pueden enfermar si no nos protegemos.
- **Explicar** en términos simples cómo protegerse y proteger a otros de los gérmenes: podemos protegernos de los gérmenes lavándonos las manos, vacunándonos, manteniendo una buena higiene, limpiando superficies, lavando frutas y verduras, tomando agua limpia, limpiando rasguños y cortes, y quedándonos en casa cuando estamos enfermos.

### Actividades

- Actividad Glo Germ: 1. Aplicar loción glo germ en las manos de los niños 2. Usar luz negra para mostrar a los niños los “gérmenes” en sus manos 3. Pedir a los niños que se laven las manos 4. Alumbrar las manos con luz negra otra vez para demostrar que no todos los “gérmenes” desaparecieron.
- Manualidad (germen de mascota): Los niños usan plastilina de Crayola para moldear su interpretación de cómo se ve un germen. Cuando la plastilina se seque, los niños decoran sus gérmenes con diversos materiales. Después, un adulto debe pedir a los niños que muestren sus gérmenes de mascota junto al lavabo para recordarles que tienen que lavarse las manos.
- Colorear: Pedir a los niños que colorean imágenes de gérmenes y de los pasos para protegerse de los gérmenes.

### Recursos

Libro ilustrado sobre los gérmenes, kit de Glo Germ, plastilina de Crayola, hojas para colorear con dibujos de gérmenes, microbios de peluche

## Plan de lección de primavera (30 minutos)

### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Explicar que los alimentos pueden llevar gérmenes que pueden causar enfermedades
2. Identificar estrategias de seguridad alimentaria para prevenir la transmisión de gérmenes que causan enfermedades por medio de los alimentos.

### Preguntas para discutir

¿Cuáles son algunas de tus comidas favoritas?  
¿Sabías que la comida y el agua a veces pueden enfermarnos?

### Lección

- **Explicar** en términos simples que la comida y el agua pueden enfermarnos: nuestros cuerpos necesitan agua y comida, pero a veces los alimentos y el agua pueden llevar gérmenes que pueden dañar a nuestros cuerpos.
- **Describir** hábitos de comida y bebida para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos/agua: podemos protegernos de la comida y el agua contaminada lavándonos las manos antes de comer, comiendo con utensilios, y asegurándonos de que el agua esté clara y limpia.

### Actividades

- Práctica de preparación de alimentos: Instruir a los niños que practiquen lavar una fruta o verdura antes de comerla.
- Colorear: Pedir a los niños que muestren imágenes ilustradas de la preparación adecuada de los alimentos y del agua limpia
- El agua limpia contra el agua sucia: Pedir a los niños que pongan tierra en una taza y llenen la taza con agua. Pedir a los niños que comparen esta taza con una taza de agua limpia. Explicarles que no deben beber agua si se ve como el agua en la taza con tierra.

### Recursos

Frutas o verduras (ejemplo: manzanas, zanahorias, etc.), hojas para colorear, libros sobre la preparación de la comida, tazas y agua

## Primero y Segundo de Primaria

### Plan de lección de otoño

#### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Identificar los pasos adecuados para el cepillado diario y el uso de hilo dental.
2. Expresar por qué la higiene es importante para una buena salud.
3. Identificar los beneficios de las prácticas de higiene personal, como lavarse el cabello y bañarse regularmente.
4. Expresar los pasos para el lavado correcto

#### Preguntas para discutir

- ¿Por qué nos lavamos las manos y nos cepillamos los dientes?
- ¿Cuándo deberíamos lavarnos las manos?

#### Lección

- **Explicar** utilizando un lenguaje simple la importancia de la higiene personal. Cepillarse los dientes, bañarse con regularidad, y lavarse las manos son actividades esenciales para mantenernos felices y saludables porque nos protegen contra gérmenes que pueden hacer daño a nuestros cuerpos. Para mantenerse saludable también es importante mantener nuestros dormitorios y aulas limpios: tenemos que barrer, trapear, y lavar bien la ropa y los platos.
- **Describir** los pasos para lavarse las manos, bañarse y cepillarse los dientes, y establecer las situaciones en las que los niños deben realizar estas actividades.
  - **Lavarse las manos:** pasos = 1. Mojarse las manos con agua tibia 2. Enjabonarse 3. Frotar las manos durante 20 segundos (cante la canción de feliz cumpleaños dos veces) 4. Enjuagar bien las manos con agua tibia 5. Secar las manos con una toalla limpia. Se debe lavarse las manos después de jugar con mascotas, después de ir al baño, después de estornudar o sonarse la nariz, antes de comer o tocar alimentos, y después de jugar afuera.
  - **Cepillarse los dientes:** pasos = 1. Poner pasta de dientes en el cepillo de dientes 2. Mojar el cepillo de dientes con agua 3. Limpiar los dientes superiores, inferiores, y frontales 4. Limpiar la lengua 5. Escupir la pasta de dientes 6. Enjuagar la boca con agua. Se debe cepillarse los dientes después de cada comida.
  - **Bañarse:** pasos = 1. Quitarse la ropa 2. Meterse en la ducha 3. Usar champú para lavar el cabello 4. Lavar la cara 5. Lavar el cuerpo con jabón 6. Enjuagar 7. Salir y secarse 8. Ponerse la ropa. Se debe bañarse al menos uno o dos veces por día. Se puede darse un baño adicional si uno está sucio.

## Actividades

- Juego de buena higiene, mala higiene: en tarjetas didácticas, escribir 10 buenos hábitos de higiene (por ejemplo: cepillarse los dientes después de las comidas, usar hilo dental cada noche, bañarse cuando uno está sucio), y 10 malos hábitos de higiene (por ejemplo, poner juguetes en la boca, no cepillarse los dientes). Mostrar las tarjetas a la clase una por una y pedir a los niños que vayan a un lado del aula si es un buen hábito, y al otro lado del aula si es un mal hábito.
- Rompecabezas (pasos para mantener una higiene adecuada): dar dibujos a los niños de los diferentes pasos necesarios para realizar cada práctica de higiene. Indicar a los niños que pongan los pasos en el orden correcto y checar sus respuestas.
- Juego de charadas sobre la higiene: Pedir a un niño que agarre una tarjeta de una bolsa que describa una actividad de higiene (por ejemplo, cepillarse los dientes, bañarse, toser tapando la boca con una manga, lavarse las manos). El niño tendrá que representar el hábito sin usar palabras. Los otros niños adivinarán qué acción está representando el niño.

## Recursos

Libros ilustrados sobre la higiene, imágenes de prácticas de higiene, jabón, un cepillo de dientes y pasta de dientes, un cepillo para el pelo, hojas para colorear, canciones sobre la higiene, piezas del rompecabezas, tarjetas didácticas con buenos y malos hábitos de higiene.

## Plan de lección de invierno (30 minutos)

### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Describir el significado de la palabra “saludable”
2. Identificar las diferentes formas en las que se transmiten los gérmenes que causan enfermedades
3. Identificar formas de prevenir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades comunes
4. Identificar los pasos adecuados para tratar una herida para reducir las posibilidades de infección

### Preguntas para discutir

¿Qué significa ser saludable?  
¿Qué son los gérmenes?

### Lección

- **Definir** lo que es ser saludable: la salud es cuando nuestros cuerpos y nuestras mentes se sienten bien y funcionan bien
- **Definir** la palabra “gérmenes”: los gérmenes son un grupo de pequeños invasores que pueden enfermar a nuestros cuerpos. Son pequeños organismos o seres vivos que pueden causar enfermedades. Pueden entrar en nuestros cuerpos sin que lo notemos – son tan pequeños que se necesita un microscopio para verlos. Cuando los gérmenes entran en nuestros cuerpos nos hacen sentir enfermos.
- **Explicar** en términos simples cómo se pueden transmitir los gérmenes: Se pueden transmitir los gérmenes, y cada vez que tocamos otra persona, animal, u objeto tocamos nuevos gérmenes y dejamos nuestros propios gérmenes en la cosa que hemos tocado. Algunos de estos gérmenes nos pueden enfermar si no nos protegemos.
- **Explicar** en términos simples cómo protegerse y proteger a otros de los gérmenes: podemos protegernos de los gérmenes lavándonos las manos, vacunándonos, manteniendo una buena higiene, limpiando superficies, lavando frutas y verduras, tomando agua limpia, limpiando rasguños y cortes, y quedándonos en casa cuando estamos enfermos.

### Actividades

- Actividad Glo Germ: 1. Aplicar loción glo germ en las manos de los niños 2. Usar luz negra para mostrar a los niños los “gérmenes” en sus manos 3. Pedir a los niños que se laven las manos 4. Alumbrar las manos con luz negra otra vez para demostrar que no todos los “gérmenes” desaparecieron
- Manualidad (germen de mascota): Los niños usan plastilina de Crayola para moldear su interpretación de cómo se ve un germen. Cuando la plastilina se seque, los niños decoran sus gérmenes con diversos materiales. Después, un adulto debe pedir a los niños que muestren sus gérmenes de mascota junto al lavabo para recordarles que tienen que lavarse las manos.
- Colorear: Pedir a los niños que colorean imágenes de gérmenes y de los pasos para protegerse de los gérmenes.

### Recursos

Libro ilustrado sobre los gérmenes, kit de Glo Germ, plastilina de Crayola, hojas para colorear con dibujos de gérmenes, microbios de peluche



## Plan de lección de primavera (30 minutos)

### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Explicar que los alimentos pueden llevar gérmenes que pueden causar enfermedades.
2. Identificar estrategias de seguridad alimentaria para prevenir la transmisión de gérmenes que causan enfermedades por medio de los alimentos.

### Preguntas para discutir

¿Cuáles son algunas de tus comidas favoritas?  
¿Sabías que la comida y el agua a veces pueden enfermarnos?

### Lección

- **Explicar** en términos simples que la comida y el agua pueden enfermarnos: nuestros cuerpos necesitan agua y comida, pero a veces los alimentos y el agua pueden llevar gérmenes que pueden dañar a nuestros cuerpos.
- **Describir** hábitos de comida y bebida para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos/agua: podemos protegernos de la comida y el agua contaminada lavándonos las manos antes de comer, comiendo con utensilios, y asegurándonos de que el agua esté clara y limpia.

### Actividades

- Práctica de preparación de alimentos: Instruir a los niños que practiquen lavar una fruta o verdura antes de comerla.
- Colorear: Pedir a los niños que muestren imágenes ilustradas de la preparación adecuada de los alimentos y del agua limpia
- El agua limpia contra el agua sucia: Pedir a los niños que pongan tierra en una taza y llenen la taza con agua. Pedir que comparen esta taza con una taza de agua limpia. Explicarles que no deben beber agua si se ve como el agua en la taza con tierra.

### Recursos

Frutas o verduras (ejemplo: manzanas, zanahorias, etc.), hojas para colorear, libros sobre la preparación de la comida, tazas y agua.

## Tercero, Cuarto, y Quinto de Primaria

### Plan de lección de otoño (30 minutos)

#### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Describir los beneficios de las prácticas de higiene personal, como cepillarse los dientes y usar hilo dental, lavarse el cabello, y bañarse regularmente.
2. Explicar cómo lavarse las manos y cubrirse la tos y el estornudo son formas efectivas de prevenir muchas enfermedades infecciosas

#### Preguntas para discutir

¿Qué significa la frase “higiene personal”?

¿Cómo nos ayuda la higiene personal a mantenernos saludables? agua a veces pueden enfermarnos?

#### Lección

- **Definir** la higiene personal: se usa la palabra “higiene” para hablar de los hábitos diarios de limpieza que ayudan a proteger el bienestar y la salud de una persona. Las prácticas de higiene personal incluyen: cepillarse los dientes y usar hilo dental, lavarse el cabello, bañarse regularmente, y lavarse las manos. También es necesario proteger a los demás de nuestros gérmenes; podemos protegerles cubriéndonos la boca con un pañuelo de papel cuando tosemos y estornudamos, y quitando polvo, trapeando, y lavando la ropa y los platos para mantener nuestros dormitorios limpios. Esto previene el contagio de gérmenes y asegura que no se enfermen las otras personas.
- **Explicar** por qué la higiene personal es importante: Para eliminar la suciedad, los gérmenes, y las otras sustancias que se acumulan sobre nuestros cuerpos durante el día, tenemos que cuidarnos bien manteniendo hábitos saludables como cepillarnos los dientes, usar hilo dental, lavarnos el cabello, bañarnos regularmente, y lavarnos las manos. Al hacer esto, protegemos nuestros cuerpos de la enfermedad. También nos ayuda a oler, ver, y sentirnos bien.

## Actividades

- Rompecabezas (pasos para mantener una higiene adecuada): dar dibujos a los niños de los diferentes pasos necesarios para realizar cada práctica de higiene. Instruir a los niños que pongan los pasos en el orden correcto y checar sus respuestas.
- Horario de higiene: Dar a cada niño un horario diario en blanco, dividido en mañana, tarde, y noche. Pedir a los niños que llenen su horario recortando íconos visuales que representan todos los hábitos diarios que mantienen para cuidar de su salud. Los ejemplos pueden incluir bañarse, cepillarse los dientes, cepillarse el cabello, lavar la ropa, lavar los platos, y limpiar sus dormitorios.
- Cartel con “Consejos para una buena higiene”: Solicitar que los alumnos creen carteles con instrucciones para mantener una buena higiene personal, los cuales puedan colgar en sus casas o dormitorios para recordar a los demás y a ellos mismos sobre los pasos para tener una buena higiene personal.

## Recursos

Libros sobre la higiene, piezas del rompecabezas, ficha con el horario de higiene, papel, materiales de arte, jabón, cepillo de dientes y pasta de dientes, cepillo para el cabello.

## Plan de lección de invierno (30 minutos)

### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Explicar la diferencia entre las enfermedades infecciosas y las enfermedades no infecciosas
2. Describir las formas en que se transmiten las enfermedades infecciosas más comunes
3. Describir los síntomas que se presentan cuando una persona está enferma
4. Describir la importancia de buscar ayuda y tratamiento para enfermedades infecciosas comunes

### Preguntas para discutir

¿Qué son las enfermedades infecciosas y cómo se transmiten?  
¿Qué pasa cuando te enfermas?

### Lección

- **Definir** gérmenes: los gérmenes son un grupo de pequeños invasores que pueden enfermar a nuestros cuerpos. Son pequeños organismos o seres vivos que pueden causar enfermedades. Pueden entrar en nuestros cuerpos sin que lo notemos – son tan pequeños que se necesita un microscopio para verlos. Cuando los gérmenes entran en nuestros cuerpos, nos hacen sentir enfermos. Hay 4 tipos diferentes de gérmenes: las bacterias, los virus, los hongos, y los protozoos.
  - o **Las bacterias:** las bacterias son pequeñas criaturas unicelulares que obtienen sus nutrientes de su entorno; a veces su entorno es nuestro cuerpo. Cuando bacterias dañinas entran en nuestros cuerpos y se alimentan de nuestros nutrientes, sufrimos una infección. Algunos ejemplos de infecciones bacterianas incluyen la faringitis estreptocócica, las infecciones del oído, las caries, y la neumonía. No todas las bacterias son dañinas; de hecho, algunas bacterias ayudan al cuerpo a digerir nutrientes en los intestinos, y otras pueden ser utilizadas por científicos para fabricar vacunas que nos protejan de las bacterias dañinas.
  - o **Los virus:** los virus son organismos que tienen que vivir dentro de las células para crecerse y reproducirse. Viven dentro de seres vivos como plantas, animales, y personas. Cuando los virus entran en el cuerpo humano, pueden causar enfermedades. Algunas enfermedades causadas por los virus son la varicela, el sarampión, y la gripe.
  - o **Hongos:** los hongos son organismos multicelulares similares a las plantas. Obtienen sus nutrientes alimentándose de las plantas, los animales, y las personas. Les gusta especialmente vivir en lugares húmedos y cálidos, y muchos hongos no son peligrosos. Sin embargo, a veces pueden causar enfermedades como el pie de atleta.
  - o **Protozoos:** los protozoos son organismos unicelulares que prefieren vivir en ambientes húmedos. Propagan enfermedades por medio del agua. Los protozoos infecciosos pueden provocar infecciones que causan diarrea, náuseas, y dolor de estómago.
- **Explicar** en términos simples cómo los gérmenes hacen daño al cuerpo: cuando los gérmenes infecciosos invaden nuestros cuerpos, comienzan a alimentarse de los tejidos que los rodean. Usan nutrientes y energía, y pueden producir toxinas que actúan como venenos

para nuestros cuerpos. Muchas veces, las toxinas producidas por los gérmenes dañinos son las que causan los síntomas de una infección: fiebre, resfríos, erupciones cutáneas, tos, vómitos, y diarrea.

- **Explicar** en términos simples como se diseminan los gérmenes: los gérmenes pueden propagarse de diversas maneras, incluso por el aire cuando alguien tose o estornuda, o mediante el contacto con el medio ambiente (objetos, animales, insectos, comida, agua), con personas, o con fluidos corporales (la sangre, el sudor, la saliva, las heces, etc.). Se pueden contagiar mediante el contacto directo, por ejemplo, cuando las personas se dan la mano, o indirectamente, por ejemplo, cuando las personas tocan algo que ya tiene gérmenes en su superficie, como un pasamano. Podemos protegernos de la propagación de gérmenes manteniendo una higiene adecuada. Esto incluye el lavado de manos, el cepillado de los dientes, y las vacunas.
- **Definir** enfermedades infecciosas vs. enfermedades no infecciosas: cuando las personas se infectan con gérmenes malos, les da una enfermedad infecciosa. Esto significa que es una enfermedad que se puede contagiar a otras personas. Las personas también pueden contraer enfermedades no infecciosas que no se pueden contagiar a otras personas, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, y el cáncer.
- **Definir** los síntomas que pueden resultar de una enfermedad: cuando los gérmenes malos entran en el cuerpo, producen una variedad de síntomas. Éstos pueden incluir fiebre, tos, estornudos, dolor de estómago, vómitos, náuseas, diarrea, dolor de cabeza, fatiga, y dolor en ciertas partes del cuerpo. Cuando alguien presenta estos síntomas, debe quedarse en casa, no ir a la escuela o al trabajo, y descansar durante un día para darle tiempo a su cuerpo para sanarse y para proteger a los demás de la enfermedad. Si los síntomas no mejoran en un día, es una buena idea ir al médico a ver que está mal.

## Actividades

- “Headbandz” con gérmenes: Hacer tarjetas con distintos tipos de gérmenes, varios métodos para protegerse de los gérmenes, y varios síntomas de enfermedad. Instruir a los alumnos que elijan una tarjeta y se la pongan en la cabeza sin mirarla. Los alumnos luego recorren el aula y hacen preguntas a sus compañeros sobre el término que tienen en la cabeza, con el objetivo de finalmente adivinar qué es.
- Pompón en forma de germen: Conseguir hilo de bordar y un tenedor y enrollar el hilo en los dientes del tenedor. Atar un pequeño pedazo de hilo alrededor del centro de la bola, haciendo un nudo, y extender el pompón tirando suavemente de los hilos. Pegar ojos plásticos en el pompón. Demostrar que cuando se sopla sobre los gérmenes, se pueden propagar de una persona a otra.
- Actividad Glo Germ: 1. Aplicar loción glo germ en las manos de los niños 2. Usar luz negra para mostrar a los niños los “gérmenes” en sus manos 3. Pedir a los niños que se laven las manos 4. Alumbrar las manos con luz negra otra vez para demostrar que no todos los “gérmenes” desaparecieron

## Recursos

Kit de Glo Germ, tarjetas de vocabulario parecidos a las del juego “headbandz,” microbios de peluche, materiales de arte para el pompón en forma de germen

## Plan de lección de primavera (30 minutos)

### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Describir cómo las enfermedades transmitidas por alimentos pueden propagarse en la escuela o en la comunidad.
2. Describir cómo mantener los alimentos libres de gérmenes dañinos.

### Preguntas para discutir

¿Qué son las enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos?  
¿Cómo puedes evitar las enfermedades transmitidas por la comida y el agua?

### Lección

- **Definir** las enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua: las enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua se deben a la contaminación de alimentos y agua con bacterias, virus, parásitos, o toxinas.
- **Explicar** cómo las enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos pueden propagarse en la escuela o en la comunidad: las enfermedades transmitidas por el agua o los alimentos pueden ser muy peligrosas porque transmitirse fácilmente a un gran número de personas. Piensa en una escuela donde todos beben de la misma fuente de agua y comen la misma comida para el almuerzo – si el agua o un ingrediente para el almuerzo se contamina con un germen dañino, puede propagarse a todos los alumnos que tomaron el agua o comieron el almuerzo. Por lo tanto, es muy importante tomar medidas para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua.
- **Describir** cómo prevenir la contaminación de los alimentos y el agua por gérmenes dañinos: hay muchas medidas que podemos tomar para eliminar o evitar la entrada de gérmenes dañinos en los alimentos y el agua y para prevenir enfermedades. Estas acciones incluyen tomar agua limpia que ha sido hervida o filtrada, lavar frutas y verduras, lavarse las manos antes de preparar y comer la comida, cocinar bien la carne, usar cubiertos para comer, y almacenar los alimentos adecuadamente.

### Actividades

- Libro: leer la novela gráfica “¡Déjame contarte cómo papá se enfermó!” con los niños y platicar de lo aprendido después.
- Anuncios: Pedir a los niños que hagan letreros para colgar en las cocinas, en de la escuela, etc. sobre la prevención de enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos.
- Trivia: dividir los niños en dos equipos y hacerles preguntas de trivia sobre las enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos.

### Recursos

Tarjetas de trivia, materiales de arte y papel, libro de actividades sobre la seguridad alimentaria, novela gráfica “¡Déjame contarte cómo papá se enfermó!”

## Sexto de Primaria, Primeros de Secundaria, y Segundos de Secundaria

### Plan de lección de otoño (30 minutos)

#### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Resumir los beneficios que tienen buenos hábitos de higiene para mantenerse saludable y tener relaciones sociales positivas.
2. Resumir las formas en que se transmiten las enfermedades infecciosas comunes.
3. Resumir las prácticas de salud necesarias para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas que se transmiten por los alimentos, el aire, el contacto indirecto y el contacto directo entre personas.
4. Explicar formas de evitar la propagación de los gérmenes que causan enfermedades infecciosas como el VIH: tener relaciones sexuales seguras, no tocar la sangre, no tocar agujas hipodérmicas usadas ni material de tatuaje usado.

#### Preguntas para discutir

¿Cuáles son algunas de las prácticas de higiene que tú haces en la mañana cuando te despiertas? ¿Por qué las haces?

¿Cuáles son algunas formas de evitar la propagación de enfermedades infecciosas?

#### Lección

- **Definir** la higiene personal: la higiene es un término que se refiere a diversas prácticas de limpieza que ayudan a preservar el bienestar y la salud de una persona. Las prácticas de higiene personal incluyen cepillarse los dientes y usar hilo dental, lavarse el cabello, bañarse regularmente, y lavarse las manos. También incluyen medidas para proteger a los demás de nuestros gérmenes: cubrirse la boca con el codo o con un pañuelo de papel cuando uno tose o estornuda, y mantener limpios nuestros dormitorios quitando el polvo, trapeando, y lavando la ropa y los platos. Esto ayuda a evitar que nosotros gérmenes entren en el medio ambiente y enfermen a otras personas.
- **Explicar** las prácticas necesarias para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas:
  - o Para evitar la propagación **por el aire**: cubrirse al estornudar y toser con un pañuelo de papel o con el codo.
  - o Para evitar la propagación **por contacto** (directo o indirecto entre personas): limpiar a menudo los objetos y las superficies. Practicar buena higiene personal. Lavarse las manos a menudo – después de ir al baño, antes de preparar o comer alimentos, después de trabajar al aire libre o hacer tareas sucias, después de sonarse la nariz/toser/estornudar, después de tocar una mascota, y después de cuidar a una persona enferma. Lavar todos los cortes y ponerse un curita. No tocar ni arrancar costras ni lesiones en la piel. No compartir platos/vasos/cubiertos con otras personas. Evitar el contacto directo con servilletas, pañuelos de papel, u otros objetos similares

usados por otras personas. Tomar precauciones para evitar mordidas de insectos, echándose repelente, usando ropa que cubra la mayor superficie de la piel, usando un mosquitero en la cama y en las ventanas, eliminando agua estancada para evitar que se reproduzcan los mosquitos, y quedándose en casa durante las horas cuando salen más insectos. Quedarse en casa cuando uno está enfermo.

- Para evitar la propagación **por líquidos corporales** (sangre, heces, secreciones, etc.): Tener relaciones sexuales seguras usando el condón y sometiéndose a revisiones regulares para ITS. No tocar la sangre ni otros fluidos corporales de otras personas, y lavarse las manos inmediatamente después del contacto con los fluidos corporales de uno mismo o de otras personas (si uno entra en contacto con los de otra persona sin querer). Nunca usar agujas hipodérmicas usadas ni material de tatuaje usado.
- Para evitar la propagación **por los alimentos y el agua**: Lavar bien toda clase de carne, aves de corral, pescado, frutas y verduras con agua corriente antes de cocinarlo o servirlo. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar carne cruda. Separar los alimentos crudos y los alimentos cocinados, y no volver a usar utensilios o tablas de cortar que se usaron para preparar carne cruda sin lavarlos entre la manipulación de diferentes comidas. Cocinar los alimentos con cuidado, usando un termómetro de carne. Descongelar los alimentos solo en el refrigerador o el microondas. Tomar agua limpia filtrándola o hirviéndola antes de beberla.
- **Explicar** los beneficios de las vacunas: Las vacunas te pueden ayudar a evitar infecciones más graves. Aunque las vacunas pueden causar algunos efectos secundarios comunes, como dolor en el brazo o una fiebre baja, generalmente son seguras y eficaces.

## Actividades

- Actividad Glo Germ: 1. Aplicar loción glo germ en las manos de los niños 2. Usar luz negra para mostrar a los niños los “gérmenes” en sus manos 3. Pedir a los niños que se laven las manos 4. Alumbrar las manos con luz negra otra vez para demostrar que no todos los “gérmenes” desaparecieron.
- ¡Epidemia! El juego de apretón de manos: Jugar este juego con los niños para demostrar la forma en que las enfermedades infecciosas pueden propagarse rápidamente
- Carteles para promover buenos hábitos de higiene: Pedir a los niños que decoren carteles para colgar en diferentes lugares para fomentar buenas prácticas de higiene

## Recursos

Kit de Glo Germ, materiales para el juego (¡Epidemia! El juego de apretón de manos), materiales de arte, cartulinas, libros sobre gérmenes e higiene



## Plan de lección de invierno (30 minutos)

### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Explicar la diferencia entre enfermedades infecciosas, no infecciosas, agudas, y crónicas
2. Resumir los síntomas de alguien que está enfermo o se está enfermado
3. Explicar la importancia de buscar ayuda y tratamiento para enfermedades infecciosas comunes y enfermedades crónicas

### Preguntas para discutir

¿Cuáles son los síntomas que las personas pueden presentar cuando están enfermos?  
Cuando estás enfermo ¿qué deberías hacer y a quién deberías pedir ayuda?

### Lección

- Definir los diferentes tipos de las enfermedades: las enfermedades pueden dividirse en 2 categorías principales según sean o no infecciosas, y según su duración.
  - o **Enfermedades infecciosas y no infecciosas:** cuando una persona está enferma con un germen malo, tiene una enfermedad infecciosa. Esto significa que es una enfermedad que se puede contagiar a los demás. También se puede tener una enfermedad no infecciosa que no se puede contagiar a otras personas, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, y el cáncer.
  - o **Enfermedades agudas y crónicas:** Las enfermedades pueden ser agudas o crónicas. Las enfermedades agudas son aquellas que aparecen rápidamente y se caracterizan por síntomas distintos que requieren tratamiento urgente o a corto plazo y mejoran una vez que son tratados. Ejemplos de enfermedades agudas incluyen la gripe estomacal, un hueso roto, y la neumonía. Una enfermedad crónica es un síndrome de desarrollo lento y prolongado que no desaparece con el tratamiento. Algunos ejemplos de enfermedades crónicas incluyen el asma, la diabetes, y la epilepsia.
- **Explicar** los síntomas comunes de una enfermedad: cuando los gérmenes malos entran en el cuerpo, pueden causar una variedad de síntomas. Estos incluyen fiebre, tos, estornudos, dolor de estómago, vómitos, náuseas, diarrea, dolor de cabeza, fatiga, y dolor en ciertas partes del cuerpo. Cuando alguien presenta estos síntomas, debería quedarse en casa, no ir a la escuela o al trabajo, y descansar ese día para dar a su cuerpo el tiempo necesario para sanar y para proteger a los demás de la enfermedad. Si los síntomas no mejoran en un día, es recomendable ir al médico y ver que está mal.
- **Describir** la importancia de buscar ayuda y tratamiento para la enfermedad: es importante pedir ayuda e ir al médico cuando estás enfermo. Esto asegura que recibes tratamiento temprano y evita que la enfermedad empeore.

## Actividades

- Juego de nombrar síntomas: Dividir a los niños en grupos. Leer en voz alta el nombre de una enfermedad infecciosa común (por ejemplo, la neumonía, la gripe estomacal, la faringitis estreptocócica) e instruir a los grupos que escriban los síntomas asociados. El grupo que anota los síntomas más correctos después de un minuto gana puntos
- Carteles sobre enfermedades: Pedir a los niños que investiguen sobre una enfermedad infecciosa de su elección y que decoren un poster educando a sus compañeros sobre los síntomas y tratamientos de la enfermedad
- Juego de inventar enfermedades: Dividir a los niños en grupos para trabajar juntos para diseñar su propia enfermedad infecciosa. Decirles que inventen un nombre, una forma de propagación, unos síntomas, y unos tratamientos.

## Recursos

Libros sobre las enfermedades, tarjetas para el juego de nombrar síntomas, ficha para la actividad de inventar una enfermedad, materiales del arte, cartulinas

## Plan de lección de primavera (30 minutos)

### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Describir las prácticas de seguridad alimentaria que impiden la propagación de los gérmenes que causan enfermedades transmitidas por los alimentos.

### Preguntas para discutir

- ¿Qué son las enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos?
- ¿Cómo se puede evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua?

### Lección

- **Definir** las enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua: las enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos son enfermedades causadas por alimentos y agua contaminados con bacterias, virus, parásitos, o toxinas. Las personas contraen enfermedades transmitidas por los alimentos cuando consumen alimentos contaminados. Las enfermedades transmitidas por el agua pueden contraerse por ingestión, contacto dérmico, o inhalación de agua contaminada. Algunos ejemplos de enfermedades transmitidas por los alimentos incluyen la norovirus, la salmonella, el clostridium perfringens, y el E. coli. Algunos ejemplos de enfermedades transmitidas por el agua son shigellas, pseudomonas, la legionella, el cólera, y el parásito cryptosporidium.
- **Explicar** algunas estrategias de seguridad del agua y los alimentos que pueden prevenir enfermedades: Lavar bien toda clase de carne, aves de corral, pescado, frutas y verduras con agua corriente antes de cocinarlo o servirlo. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar carne cruda. Separar los alimentos crudos y los alimentos cocinados, y no volver a usar utensilios o tablas de cortar que se usaron para preparar carne cruda sin lavarlos entre la manipulación de diferentes comidas. Cocinar los alimentos con cuidado, usando un termómetro de carne. Descongelar los alimentos solo en el refrigerador o el microondas. Tomar agua limpia filtrándola o hirviéndola durante un minuto antes de beberla.

### Actividades

- Simulación de las enfermedades transmitidas por los alimentos: Seguir los pasos que se describen en la guía de actividades para la simulación de enfermedades transmitidas por los alimentos. Los niños deberían trabajar en grupos y hacer una representación para averiguar la forma transmisión de un determinado patógeno transmitido por los alimentos.
- Experimento científico “Separar con seguridad”: realizar el experimento científico “separado con seguridad” con la clase para demostrar que hay que tener cuidado con las carnes crudas.
- Letreros sobre la higiene de los alimentos y el agua: Solicitar que los niños hagan letreros para colgar en sus escuelas, hogares, y comunidades que eduquen a las personas sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua y cómo prevenirlas.

### Recursos

Libros sobre la higiene alimentaria, materiales para el experimento científico “separar con seguridad,” materiales para la simulación de enfermedades transmitidas por los alimentos, cartulinas, materiales de arte

## Terceros de Secundaria y Bachillerato (Primer, Segun, y Tercer Año)

### Plan de lección de otoño (1 hora)

#### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Resumir las revisiones de salud importantes, las inmunizaciones, y las pruebas médicas necesarias para mantener una buena salud.
2. Justificar por qué es importante buscar ayuda y tratamiento para enfermedades infecciosas comunes y para enfermedades crónicas

#### Preguntas para discutir

¿Cuáles son algunas de las cosas que se hace para mantenerse saludable?  
¿Cuándo es necesario buscar atención médica?

#### Lección

- **Describir** las medidas importantes para mantener la salud, y la importancia de hacerlo: tomar medidas para mantenernos saludables nos ayuda a cuidar nuestros cuerpos y a prevenir enfermedades, mejorando nuestra calidad de vida
  - o **Exámenes de salud:** hay ciertas pruebas médicas que deberíamos hacernos en diferentes momentos de nuestras vidas para detectar ciertas enfermedades o condiciones médicas. Los exámenes de salud son necesarios para todos y ayudan a identificar problemas de salud antes de que se empeoren los síntomas, para que se pueda administrar el tratamiento adecuado de inmediato. Esto nos ayuda a identificar enfermedades o condiciones cuando son relativamente fáciles de tratar, por lo tanto, reduce sus efectos negativos. Algunos exámenes de salud que nos hacemos son los exámenes de presión arterial, evaluaciones del oído, vista, y escoliosis, medidas de altura y peso, y revisiones dentales. Como adultos, nos sometimos a más exámenes como las pruebas de detección de los de diferentes tipos de cáncer, las enfermedades cardíacas, y la diabetes.
  - o **Vacunas:** a lo largo de nuestras vidas, nos vacunamos. El propósito de las vacunas es ayudarnos a desarrollar inmunidad a las enfermedades. Las vacunas imitan un tipo de infección (pero no causan una verdadera enfermedad), para que el sistema inmunológico produzca células inmunitarias especializadas que recordarán cómo combatir la enfermedad en el futuro. Los bebés (0-18 meses) reciben una variedad de vacunas; éstas incluyen las que les protegen de la hepatitis B, la varicela y la meningitis. A medida que envejecemos, nos vacunamos de vez en cuando. Estas vacunas pueden ser refuerzos de las vacunas que recibimos cuando somos bebés (los refuerzos ayudan a mantener activas las células inmunes de tu cuerpo para protegerte de la enfermedad cuando ha pasado mucho tiempo desde que te vacunaste), o pueden ser nuevas, como las vacunas contra el virus de papiloma humano y la meningitis B. Una vacuna que debemos hacernos cada año es la vacuna contra la influenza.
  - o **Consultas y exámenes:** Es muy importante someterse a consultas y exámenes físicos regulares con un profesional médico para prevenir enfermedades y a mantenernos sanos. Durante chequeos y exámenes, se realizan los exámenes de salud más

importantes, se administran vacunas, y se documenta nuestra información de crecimiento y desarrollo. También es una oportunidad para hacer cualquiera pregunta importante que tengamos sobre la salud. Los bebés reciben revisiones y exámenes más frecuentes, pero a partir de los 2 años, deberíamos tener una cita médica una vez al año.

- **Explicar** la importancia de buscar ayuda y tratamiento para las enfermedades infecciosas: aunque las enfermedades infecciosas a menudo son enfermedades agudas, cuando no se tratan de manera rápida y adecuada, pueden causar más daño al cuerpo y provocar enfermedades crónicas. Por lo tanto, es importante buscar asesoría médica cuando nos enfermamos para evitar futuras enfermedades.

## Actividades

- Video sobre las vacunas, del sitio web “BrainPop”: Mostrar a los alumnos un cortometraje animado sobre cómo funcionan las vacunas
- Imanes: Promover que los alumnos hagan imanes para llevar a casa, para compartir información con sus familias sobre el mantenimiento de la salud y el bienestar de los niños.
- Investigación: Instruir a los alumnos que investiguen sobre un examen de salud o una vacuna concreta, y que expongan la información que encuentren

## Recursos

Computadora y proyector, sitio web “BrainPop,” imanes, materiales de arte, ficha para la investigación sobre las vacunas/ los exámenes de salud, libros sobre el mantenimiento de la salud

## Plan de lección de primavera (1 hora)

### Estándares

Los alumnos podrán:

1. Resumir la transmisión de enfermedades infecciosas comunes por contacto indirecto y contacto directo entre personas
2. Explicar por qué las personas que usan drogas IV tienen riesgo elevado de contraer enfermedades transmitidas por la sangre como el VIH y la hepatitis
3. Resumir las formas de evitar la propagación de los gérmenes que causan enfermedades infecciosas como el VIH: tener relaciones sexuales seguras y no tocar ni sangre, ni agujas hipodérmicas, ni material de tatuaje usado
4. Analizar cómo se transmiten las enfermedades más comunes transmitidas por los alimentos

### Preguntas para discutir

- ¿Cuáles son algunas formas en que las enfermedades pueden propagarse?
- ¿Cómo puedes protegerte de las enfermedades infecciosas?

### Lección

- **Explicar** las formas en que una enfermedad infecciosa puede propagarse:
  - o **Por el aire:** Las enfermedades infecciosas pueden ser transmitidas por las gotitas expulsadas en el aire cuando una persona tose o estornuda – estas minúsculas gotitas pueden viajar hasta 2 metros y propagan gérmenes al entrar en contacto con los ojos, la nariz o la boca de otra persona. En muy pocos casos, los restos de estas gotitas pueden quedarse suspendidos en el aire durante horas y luego una corriente de aire puede llevarlos a otra parte, y otras personas pueden respirar estas gotitas.
  - o **Contacto** (directo o indirecto entre personas): Los gérmenes pueden propagarse a través del contacto directo entre personas, o indirectamente a través del contacto entre personas y el medio ambiente (objetos, animales, insectos, comida, agua). El contacto directo ocurre cuando dos personas se dan la mano, se abrazan o se besan. El contacto indirecto ocurre cuando las personas entran en contacto con algo que ya tiene gérmenes en su superficie y estos gérmenes entran en sus cuerpos. Por ejemplo, los gérmenes se transmiten por contacto indirecto cuando alguien agarra el pasamano y luego se toca los ojos, la nariz, o la boca. También ocurre cuando alguien comparte platos o utensilios con otras personas.
    - **Fluidos corporales:** una subcategoría de la propagación por el contacto es la propagación a través del contacto con fluidos corporales. Los fluidos corporales incluyen la orina, la saliva, la leche materna, el semen y las secreciones vaginales. Las personas entran en contacto con fluidos corporales principalmente durante las relaciones sexuales y a través de agujas contaminadas (durante el uso de drogas IV o cuando se hacen tatuajes).

- **Alimentos y agua:** otra subcategoría de la propagación por el contacto es la propagación a través del consumo de alimentos y de agua. Los gérmenes también pueden diseminarse a través de alimentos y agua contaminados con bacterias, virus, parásitos, y toxinas.
- **Explicar** las prácticas para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas:
  - **Para evitar la propagación por el aire:** cubrirse al estornudar y toser con un pañuelo de papel o con el codo.
  - **Para evitar la propagación por contacto** (directo o indirecto entre personas): limpiar a menudo los objetos y las superficies. Practicar buena higiene personal. Lavarse las manos a menudo – después de ir al baño, antes de preparar o comer alimentos, después de trabajar al aire libre o hacer tareas sucias, después de sonarse la nariz/toser/estornudar, después de tocar una mascota, y después de cuidar a una persona enferma. Lavar todos los cortes y ponerse un curita. No tocar ni arrancar costras ni lesiones en la piel. No compartir platos/vasos/cubiertos con otras personas. Evitar el contacto directo con servilletas, pañuelos de papel, u otros objetos similares usados por otras personas. Tomar precauciones para evitar mordidas de insectos, echándose repelente, usando ropa que cubra la mayor superficie de la piel, usando un mosquitero en la cama y en las ventanas, eliminando agua estancada para evitar que se reproduzcan los mosquitos, y quedándose en casa durante las horas cuando salen más insectos. Quedarse en casa cuando uno está enfermo.
  - **Para evitar la propagación por líquidos corporales** (sangre, heces, secreciones, etc.): Tener relaciones sexuales seguras usando el condón y sometiéndose a revisiones regulares para ITS. No tocar la sangre ni otros fluidos corporales de otras personas, y lavarse las manos inmediatamente después del contacto con los fluidos corporales de uno mismo o de otras personas (si uno entra en contacto con los de otra persona sin querer). Nunca usar agujas hipodérmicas usadas ni material de tatuaje usado.
  - **Para evitar la propagación por los alimentos y el agua:** Lavar bien toda clase de carne, aves de corral, pescado, frutas y verduras con agua corriente antes de cocinarlo o servirlo. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar carne cruda. Separar los alimentos crudos y los alimentos cocinados, y no volver a usar utensilios o tablas de cortar que se usaron para preparar carne cruda sin lavarlos entre la manipulación de diferentes comidas. Cocinar los alimentos con cuidado, usando un termómetro de carne. Descongelar los alimentos solo en el refrigerador o el microondas. Tomar agua limpia filtrándola o hirviéndola antes de beberla.

## Actividades

- Carteles sobre la prevención de infecciones: Pedir a los alumnos que hagan carteles que expliquen cómo se transmiten las enfermedades infecciosas y cómo prevenirlas.
- Inspector de gérmenes: Dividir a los alumnos en equipos. Cada equipo formulará una hipótesis sobre cuál superficie en la escuela (por ejemplo, el pomo de la puerta, el escritorio, el bebedero, el pizarrón blanco, una mesa en el patio, etc.) está más contaminado con gérmenes. Cada equipo recibirá una placa de agar y un hisopo de algodón para comprobar su hipótesis tomando una muestra de su superficie con el hisopo y dejándolo en la placa de agar. Después de incubar las placas durante una noche, la clase tendrá que decidir cuál superficie tenía la mayor cantidad de gérmenes. Pueden platicar entre ellos sobre cómo reducir la cantidad de gérmenes en las áreas más contaminadas.
- Actividad Glo Germ: 1. Aplicar loción glo germ en las manos de los niños 2. Usar luz negra para mostrar a los niños los “gérmenes” en sus manos 3. Pedir a los niños que se laven las manos 4. Alumbrar las manos con luz negra otra vez para demostrar que no todos los “gérmenes” desaparecieron.

## Recursos

Cartulinas, materiales de arte, placas de agar e hisopos de algodón, kit de Glo Germ, libros sobre las infecciones y los patógenos



## Recursos

Centers for Disease Control and Prevention. *Health Education Curriculum Analysis Tool, 2012*, Atlanta: CDC; 2012