

# Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta

Taller para madres y padres de familia



## Guía para el monitor

## Índice

Presentación	3
Los talleres	4
Propósito	7
Público a quien va dirigido	7
Número de participantes	7
Modalidad	7
Metodología	8
Espacio para el desarrollo del taller	10
Consideraciones para el desarrollo de las actividades	10
Perfil del monitor	10
Las Pláticas	11
Taller Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable	14
Organización del taller	17
Sesión 1. ¿Qué son los estilos de vida saludable?	18
Sesión 2. ¿Cómo logro un estilo de vida saludable?	23
Sesión 3. Higiene y saneamiento ¿Por qué es importante para mi salud?	27
Sesión 4. La salud alimentaria en mi localidad	35
Sesión 5. Comparto con mi comunidad. Huerto escolar...huerto familiar	40
Taller Escuela y padres de familia, juntos para la convivencia sin violencia	45
Organización del taller. Escuela y padres de familia, juntos para la convivencia sin violencia	48
Sesión 1. Para una convivencia sin violencia	49
Sesión 2. Respeto y paz en mi comunidad	53
Sesión 3. ¿Cómo me comunico?	57
Sesión 4. Dialogo y resuelvo	61
Sesión 5. Comparto con mi comunidad...mural para la sana convivencia	64
Orientaciones para la realización de pláticas con madres y padres de familia en la Escuela Siempre Abierta	66
Fuentes de consulta	70
Glosario	71

## Presentación

La **Escuela Siempre Abierta** es una iniciativa de intervención que tiene como principales propósitos promover el uso formativo del tiempo libre y contribuir al desarrollo integral de los escolares y de la comunidad en su conjunto, así como fomentar la participación social mediante la implementación de actividades con carácter lúdico durante el periodo vacacional de verano.

Así, a partir de sus propósitos, la Escuela Siempre Abierta no sólo contribuye al fortalecimiento de las condiciones de bienestar en las comunidades educativas, sino que también converge y coadyuva al cumplimiento de los propósitos y las estrategias del Sistema Nacional para la Cruzada contra el Hambre y el Programa Nacional para la Prevención del Delito.

Por lo anterior, en esta propuesta de trabajo con madres y padres de familia la escuela busca reforzar las competencias para la vida no sólo de los padres de familia, sino de sus hijos —y demás personas que participen en este taller— en los ámbitos de la salud y la seguridad y, al mismo tiempo, propiciar la construcción de un espacio donde se fomente la convivencia dentro de un ambiente lúdico y reflexivo que permita el disfrute de diversas actividades por parte de los participantes y los invite a reunirse y relacionarse con personas de la comunidad con las que comparten intereses, capacidades, saberes y experiencias.

Bajo este marco, se reforzará la enseñanza de los valores cívicos y éticos, así como el fomento de una cultura alimentaria correcta y de la activación física como acciones que impactan en el desarrollo integral y el logro educativo de los alumnos y en beneficio de la comunidad, ya que promueven la cultura y los valores como pilares para una convivencia sana, la comunicación basada en el respeto y la tolerancia, así como formas de autocuidado que permiten tener una mejor calidad de vida.

Esta línea de acción con madres y padres de familia, que viene a fortalecer y enriquecer la propuesta pedagógica de la **Escuela Siempre Abierta**, particularmente respecto de los campos de actividad *Estilos de vida saludable* y *Recreación y esparcimiento para la convivencia*. A partir de éstos y de sus propósitos, se diseñaron dos talleres cuyo contenido responde a los aspectos que se propone fortalecer en las madres y padres de familia para de esta manera contribuir con el bienestar social, promoviendo una alimentación y nutrición adecuadas y una cohesión comunitaria, por lo que las actividades programadas se basan en los temas de alimentación, nutrición, ejercitación física y prevención de la violencia.

Para que la línea de acción con madres y padres de familia sea integral es importante que, además de estos talleres, la **Escuela Siempre Abierta** ofrezca un espacio en el que puedan abordarse los campos de actividad a través de una modalidad y con una gama de temáticas impartidas por especialistas a través de pláticas.

## Los Talleres

Los talleres que conforman este documento son: Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable y Escuela y padres de familia, juntos para la convivencia sin violencia y se refieren a una modalidad o forma de trabajo que busca la adquisición de conocimientos y habilidades sobre temas relacionados con la vida saludable y en comunidad, sin violencia, a través de la interacción y participación activa de madres y padres de familia que intercambiarán experiencias, conocimientos y puntos de vista diversos que propicien el análisis y la reflexión conjunta, y el gozo de situaciones didácticas equilibradas entre lo recreativo y lo educativo.

Estos talleres están integrados por cinco sesiones, cada una de las cuales propone una serie de actividades que en conjunto persiguen un propósito y una temática común. Su implementación puede ser por separado, en paralelo (mismo horario, diferente espacio), de manera subsecuente (un taller por semana), o por turnos subsecuentes (un taller por la mañana y otro por la tarde durante una semana).

Por lo anterior, y para el logro de los propósitos planteados, es necesario contar con un monitor que coordine los trabajos a partir de la organización y previsión de los espacios, el mobiliario y los recursos materiales necesarios.

A continuación, aparece una tabla que muestra la estructura de cada taller; es decir, el tema, la duración, el propósito y el material que abarca cada una de las cinco sesiones que constituyen cada taller.

MODALIDAD	TÍTULO		TIEMPO POR DÍA/ DURACIÓN/TIEMPO POR SEMANA	
TALLER	Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable		2 horas/5 días /10 horas	
SESIÓN	TEMA	DURACIÓN	PROPÓSITO	MATERIAL
Sesión 1	¿Qué son los estilos de vida saludable?	120 minutos	Identificar las características de los estilos de vida saludable y los factores que determinan la salud individual, familiar y comunitaria.	
Sesión 2	¿Cómo logro un estilo de vida saludable?	120 minutos	Reconocer los determinantes de la salud y los factores de riesgo para propiciar el autocuidado de la salud individual, familiar y de la comunidad.	-Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta. - Ficha 1. Naranja dulce, limón partido, hay que comer bien y surtido del Fichero Estilos de vida saludable.
Sesión 3	Higiene y saneamiento del entorno. ¿Por qué es importante para mi salud?	120 minutos	Analizar las medidas básicas de higiene y saneamiento para la prevención de enfermedades infecto-contagiosas y recomendar alternativas posibles de mejora.	-Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta - Ficha 7. ¡Agua y jabón, pasta y cepillo! del Fichero Estilos de vida saludable
Sesión 4	La salud alimentaria en mi localidad	120 minutos	Promocionar la adopción de prácticas alimentarias saludables, mediante la revaloración de la cultura culinaria tradicional y de acuerdo a las condiciones y gustos de la comunidad.	-Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta -Ficha 1. Naranja dulce, limón partido, hay que comer bien y surtido del Fichero de Estilos de vida saludable. -Ficha 2. ¡Échale color a tu platillo! del Fichero Estilos de vida saludable.
Sesión 5	Comparto con mi comunidad. Huerto escolar... huerto familiar	120 minutos	Conocer las condiciones que se necesitan para la implementación de huertos familiares y escolares para el autoconsumo, así como fomentar la realización de acciones de acuerdo a la localidad.	
<b>EVALUACIÓN Y CIERRE</b>				

MODALIDAD	TÍTULO		TIEMPO POR DÍA/ DURACIÓN/TIEMPO POR SEMANA	
TALLER	<i>Escuela y padres de familia, juntos para la convivencia sin violencia</i>		2 horas/5 días /10 horas	
SESIÓN	TEMA	DURACIÓN	PROPÓSITO	MATERIAL
Sesión 1	Para una convivencia sin violencia	120 minutos	Identificar situaciones de violencia en el entorno y valorar los beneficios de una convivencia pacífica.	Ficha 5. Todos enredados del Fichero Conocer y participar en nuestra comunidad.
Sesión 2	Respeto y sana convivencia en mi comunidad	120 minutos	Reconocer la educación basada en valores como una importante herramienta para la prevención de la violencia.	Ficha 6. Diferencias que construyen del Fichero Conocer y participar en nuestra comunidad.
Sesión 3	¿Cómo me comunico?	120 minutos	Reconocer la importancia de una comunicación adecuada/eficaz para mejorar las relaciones interpersonales y evitar la violencia.	
Sesión 4	Dialogo y resuelvo	120 minutos	Reflexionar sobre la negociación y mediación como elementos que facilitan la resolución pacífica de conflictos en la vida cotidiana.	Ficha 8. ¡Si no ayudas, no estorbes! del Fichero Conocer y participar en nuestra comunidad.
Sesión 5	Comparto con mi comunidad...Mural para la sana convivencia	120 minutos	Promover la construcción de lazos afectivos involucrando a la comunidad en tareas que favorezcan la sana convivencia con diferentes miembros de la comunidad.	
<b>EVALUACIÓN Y CIERRE</b>				

## Propósito

Favorecer el aporte educativo de las madres y padres de familia, así como del personal adulto de la comunidad para coadyuvar, mediante su participación y reflexión, en la convivencia y la colaboración mutua basada en valores e intereses compartidos, dirigidos al desarrollo y el aprendizaje de sus niños.

## Público a quien va dirigido

Madres, padres de familia y comunidad en general.

## Número de participantes

De 25 a 30 personas como máximo.

## Modalidad

El trabajo con madres y padres de familia se realiza con la modalidad de taller, ya que esta forma de trabajo permitirá alcanzar los propósitos generales del Taller y los planteados para el desarrollo de las actividades, al basarse en:

- La experiencia y conocimientos previos de los participantes
- La integración de la educación formal y la no formal
- Los problemas e intereses comunes del grupo
- La participación activa de los asistentes
- El análisis conjunto de temas que propicien la identificación de problemas comunes y el planteamiento de soluciones a los mismos

## Metodología

La propuesta de trabajo es principalmente participativa, reflexiva y lúdica, de tal manera que permita al monitor ser un orientador y guía de los asistentes en el desarrollo de los temas y las actividades, así como un agente promotor de la participación activa en un ambiente de respeto y confianza en la contribución de experiencias, conocimientos, acuerdos y desacuerdos de los participantes respecto de los diferentes temas abordados.

En la realización de los talleres se destacan cuatro momentos para cada sesión y que el monitor deberá tomar en cuenta; estos son:

**Introducción.** Inicio del taller y contacto de entrada a cada sesión, que representa un momento de gran oportunidad para el monitor en dos sentidos: a) Impulsar a los participantes a compartir sus experiencias con el grupo y valore los conocimientos —en su caso registre— las inquietudes, necesidades, intereses y expectativas respecto del taller por parte de los asistentes con la finalidad de hacer énfasis en ciertos temas mediante la organización que realice; y b) recuperar la información más significativa de la sesión anterior o presentar aquella que destaca de la sesión que inicia.

**Conceptualización.** Momento en que se introducen conceptos y aportaciones teóricas que complementan los conocimientos y las experiencias compartidas por parte de las madres y padres de familia.

**Experiencia vivencial.** Etapa en la que los integrantes del grupo identifican los conocimientos o acciones que pueden aplicar para la realización de las tareas. Esta experiencia se obtiene a partir de una serie de actividades que conforman cada sesión y en torno a las que se desarrollará cada uno de los talleres.

**Cierre.** Espacio fundamental en el que deben hacerse reflexiones finales, que den cuenta no sólo de lo revisado en la sesión que recién termina o de la visualización de las diferentes situaciones en las que se pueda aplicar lo aprendido, sino también representa momentos para relacionar y dar sentido de continuidad a los contenidos tratados con los que se tratarán en la siguiente sesión.

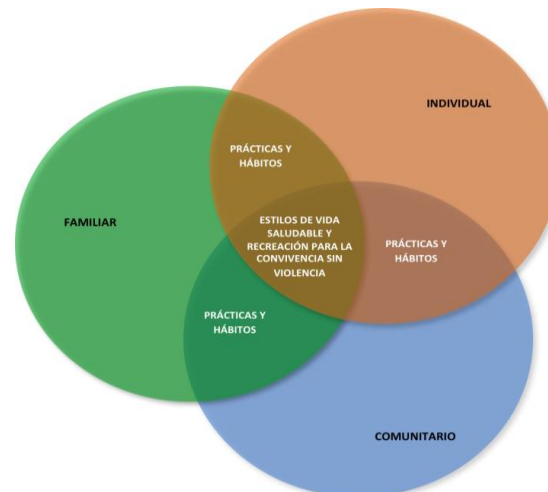
Los temas que se abordan a partir de las actividades permiten trabajar con las madres y padres de familia desde diferentes ámbitos de su vida: individual, familiar y comunitario, sin perder de vista la interrelación y la influencia que cada uno de ellos tiene sobre los otros.



### Aspectos a tomar en cuenta durante el desarrollo de las actividades en los talleres:

- Propiciar la conformación de un grupo donde predomine un ambiente de confianza y respeto.
- Asegurar en todo momento el respeto a las aportaciones que hagan las madres y padres de familia.
- Abordar las sesiones visualizando el impacto del taller en el hogar y en la comunidad con acciones a corto y mediano plazo.
- Conducir y abordar las sesiones en congruencia con las habilidades y valores que el taller busca promover: respeto, tolerancia, conciliación y resolución de conflictos a partir de acuerdos.
- Prevaler el abordaje de actividades a través de las problemáticas, necesidades e intereses particulares de los participantes.
- Contemplar el cierre en cada sesión, de manera que se recuperen los contenidos y las aportaciones más significativas del grupo y sirva de pauta para introducir el tema de la siguiente sesión.
- Acordar con el especialista que llevará a cabo las pláticas, cuál es el propósito y sentido de las mismas, para que lo considere en su organización y desarrollo.
- Tomar en cuenta que en la sesión cinco de cada taller se va a necesitar de la participación de otros miembros de la comunidad escolar (niñas, niños y jóvenes que participan en Escuela Siempre Abierta), por lo que es importante que desde la planeación y organización del taller, el monitor acuerde con el Coordinador de sede la disposición de los demás monitores, los horarios y los espacios en los que se pueda llevar a cabo el huerto escolar y el mural con la participación de la comunidad escolar.

Para el desarrollo de las pláticas se sugiere gestionar el apoyo de un facilitador a instituciones especializadas en el tratamiento de estos temas en la entidad o la comunidad, como: la Secretaría de Salud e instancias estatales del Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE), Consejos Contra las Adicciones, Centros de Integración Juvenil (CIJ); asimismo, a Universidades que cuenten con carreras relacionadas con la salud y prevención de la violencia.



## Espacio para el desarrollo de los talleres

Dependerá de los espacios disponibles dentro de las instalaciones de la escuela, aunque se sugiere que se lleve a cabo en un espacio amplio, cómodo y con posibilidad de que los participantes puedan desplazarse con facilidad y de forma segura para un óptimo desarrollo de las actividades.

## Consideraciones para el desarrollo de las actividades

Las actividades propuestas son flexibles y podrán adaptarse al contexto y necesidades de cada comunidad. Es importante no perder de vista el propósito de cada sesión y considerar la introducción y el cierre en el desarrollo de todas las sesiones a fin de conocer las expectativas iniciales y las reflexiones finales del grupo y de cada participante.

## Perfil del monitor

Para el desarrollo de los talleres se requiere la colaboración de una persona con perfil profesional en ciencias de la salud, o de un docente con conocimientos sobre los temas de estilos de vida saludable y prevención de la violencia y delitos; asimismo, el responsable de impartir el taller deberá tener habilidad para generar empatía entre los miembros del grupo y alta capacidad de comunicación, que invite, fomente, coordine y modere la participación de los asistentes de manera respetuosa y cordial.

## Las Pláticas

Las pláticas también son una modalidad o forma de trabajo que responde a un propósito específico, aunque en este caso, no fueron diseñadas actividades que guiaran su desarrollo, estas deben propiciar la interacción de los asistentes y el intercambio de experiencias, el diálogo, la discusión y la reflexión en torno al tema que se haya abordado.

Es importante destacar que las pláticas deben organizarse de acuerdo a los factores socioculturales y de riesgo de las comunidades a las que se dirigen, además de obedecer a las inquietudes manifestadas por las madres y padres de familia. Al igual que en los talleres, los temas de las pláticas deben fortalecer el desarrollo en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, en lo individual, lo familiar o comunitario, sin perder de vista la interrelación entre éstas y su influencia mutua.

Asimismo, las pláticas pueden realizarse a partir de una pregunta detonadora, una reflexión, una situación específica, una discusión o presentación con un medio audiovisual.

## Propósito

Ofrecer a las madres, padres de familia y demás miembros de la comunidad un espacio de aproximación a temas y conceptos básicos sobre diferentes aspectos relacionadas con los campos de actividad **juego y destrezas para el lenguaje y el pensamiento lógico-matemático, ciencia y tecnología al alcance de todos, conocer y participar en nuestra comunidad, fomento a la actividad y ejercitación física y, expresiones artísticas y patrimonio cultural**, para despertar el interés de los participantes sobre cuestiones particularmente orientadas hacia el desarrollo y aprendizaje de los niños, así como del bien común.

## Público a quien van dirigidas

Madres, padres de familia y adultos de la comunidad.

## Número de participantes

De 25 a 30 personas como máximo.

## Modalidad

Además de la modalidad en talleres con madres y padres de familia se tiene contemplada la modalidad de pláticas, ya que éstas permiten un acercamiento a distintos temas de interés común, al basarse en:

- La experiencia y conocimientos previos de los participantes
- La integración de la educación formal y la no formal
- La selección de diferentes temas que suscitan el interés de los miembros
- La posibilidad de generar la participación activa de las personas
- La flexibilidad para tocar temas de acuerdo a problemáticas muy concretas y que respondan a los intereses de la comunidad
- La posibilidad de reflexionar y aprender en grupo sobre temáticas relacionadas con los estilos de vida saludable y que es importante conservar, mejorar, modificar o impulsar.

## Metodología

La propuesta es principalmente participativa, reflexiva y lúdica, lo que permite al expositor orientar y guiar el sentido de la plática hacia un ambiente grupal de confianza, que permita rescatar las experiencias personales de los participantes, el interés, la sensibilización y la retroalimentación entre ellos.

### En la planeación y desarrollo de las charlas el especialista deberá considerar:

- Sesiones breves y dinámicas que permitan la participación de los asistentes.
- Uso de un lenguaje sencillo y concreto a fin de que la información sea comprensible.
- Retomar temas de interés manifestados por las madres y padres de familia.
- Considerar qué temas son de interés para las madres y padres de familia.
- Constante interacción con el grupo para un desarrollo gradual común.
- Momentos de discusión para identificar en conjunto problemáticas comunes que busque resolver.
- Momentos de reflexión para buscar alternativas como posibles soluciones a las problemáticas de la comunidad.
- Toda charla debe considerar tres grandes momentos: propósito, desarrollo y cierre
- Técnicas o modelo de trabajo grupal con personas adultas.
- Contar con información precisa y adecuada de diversas instituciones o centros donde pueda canalizar casos específicos.
- Preparar materiales de apoyo que le permitan abordar ágilmente los temas.

### Perfil del expositor

Para el desarrollo de las pláticas se requiere la colaboración de una persona con perfil profesional en materia de salud, o de un docente con conocimientos sobre los temas de estilos de vida saludable y prevención de la violencia y delitos; asimismo, el expositor deberá tener habilidad para generar empatía entre los miembros del grupo y alta capacidad de comunicación que invite a la reflexión, fomente el análisis y modere la participación de los asistentes.

Se sugiere gestionar el apoyo de un facilitador a instituciones especializadas en el tratamiento de los temas de interés en la entidad o la comunidad, como: la Secretaría de Salud e instancias estatales del Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE), Consejos Contra las Adicciones, Centros de Integración Juvenil (CIJ); asimismo, a Universidades que cuenten con carreras relacionadas con la salud y la prevención de la violencia y el delito.



## Taller

**Entornos familiares y escolares,  
hacia un estilo de vida saludable**

En la **Escuela Siempre Abierta** el uso del tiempo libre con fines formativos implica disponer de diversas estrategias que permitan a las madres y padres de familia desarrollar actividades en las que además de aprender y disfrutar de experiencias significativas, reflexionen sobre las formas de convivencia y participación en la comunidad y en la escuela y tengan la posibilidad de identificar situaciones de riesgo y problemática de índole personal, familia y comunitario que son posibles atender y solucionar.

Los padres de familia son una pieza fundamental en la formación y educación de sus hijos, por lo que mediante la **Escuela Siempre Abierta**, se busca impulsar la participación colaborativa de las madres y padres de familia para construir estilos de vida saludable, lo que puede marcar la diferencia entre una vida sana o el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores.

Los estilos de vida saludable son el conjunto de comportamientos, hábitos, actitudes y valores que se relacionan con el bienestar y el cuidado de la salud personal y colectiva de los individuos, mismos que inician con la elección que hacemos sobre: nuestro cuerpo, nuestra mente, y nuestro entorno.

Un estilo de vida saludable se encuentra estrechamente relacionado con:

- Actividad física regular
- Alimentación correcta
- Horarios adecuados de descanso
- Equilibrio entre la vida laboral o escolar y la del hogar
- Espacios seguros y libres de riesgos
- Establecer relaciones de sana convivencia, tolerancia y respeto
- Uso eficiente del tiempo libre
- Prevención de adicciones
- Ejercicio responsable de la sexualidad

Mediante este taller se pretende contribuir con acciones orientadas a promover en las madres y padres de familia, la adopción de prácticas que les permitan construir, fortalecer, y consolidar hábitos para toda la vida que protejan su salud, la de sus hijos, la de su familia y la de los demás, considerando:

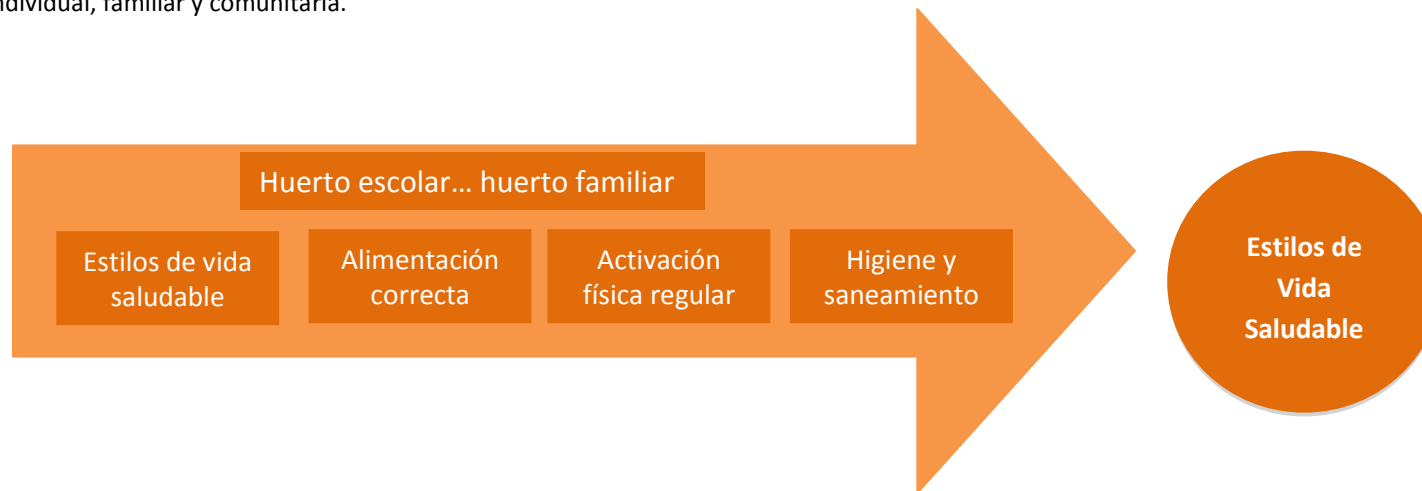
- El desarrollo de una alimentación correcta y la prevención de las enfermedades
- Fortalecer la capacidad del autocuidado a través de la activación física regular
- Crear mayores formas de comunicación y participación a escala familiar y social en pro de la salud

## Propósitos

- Fomentar entre las madres y padres de familia la adopción de estilos de vida saludables, con énfasis en la alimentación correcta y la actividad física regular, a través de ofrecer y compartir información, experiencias y conocimientos que contribuyan a modificar las prácticas que afectan las condiciones de bienestar físico y emocional.
- Promover la activación física entre las madres y padres de familia como un factor preventivo que contribuye al logro de una vida saludable.
- Ofrecer un espacio de reflexión e intercambio a los padres de familia para que compartan y expresen sus intereses y necesidades relacionadas con lograr un mejor estado de bienestar, de salud y de seguridad.
- Promover la adopción de hábitos alimenticios que favorezcan la salud individual, familiar y continua de los integrantes de la comunidad escolar.

## Estructura del taller

Los ejes temáticos que constituyen las sesiones del taller, se orientan hacia la construcción de estilos de vida saludables a través del cuidado de la salud individual, familiar y comunitaria.



Este taller se desarrolla con base en el campo de actividad *Estilos de vida saludable*, por lo que para su realización se retoman algunas fichas de actividades del fichero correspondiente.



## Organización del Taller

Sesión	Tema	Duración	Propósito	Material de apoyo
<b>Sesión 1</b>	¿Qué son los estilos de vida saludable?	120 minutos	Identificar las características de los estilos de vida saludable y los factores que determinan la salud individual, familiar y comunitaria.	
<b>Sesión 2</b>	¿Cómo logro un estilo de vida saludable?	120 minutos	Reconocer los determinantes de la salud y los factores de riesgo para propiciar el autocuidado de la salud individual, familiar y de la comunidad.	-Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta. - Ficha 1. Naranja dulce, limón partido, hay que comer bien y surtido del Fichero de Estilos de vida saludable.
<b>Sesión 3</b>	Higiene y saneamiento del entorno. ¿Por qué es importante para mi salud?	120 minutos	Analizar las medidas básicas de higiene y saneamiento para la prevención de enfermedades infecto-contagiosas y recomendar alternativas posibles de mejora.	-Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta. - Ficha 7. ¡Agua y jabón, pasta y cepillo! Del Fichero Estilos de vida saludable
<b>Sesión 4</b>	La salud alimentaria en mi localidad	120 minutos	Promocionar la adopción de prácticas alimentarias saludables, mediante la revaloración de la cultura culinaria tradicional y de acuerdo a las condiciones y gustos de la comunidad.	-Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta. - Ficha 1. Naranja dulce, limón partido, hay que comer bien y surtido del Fichero de Estilos de vida saludable. - Ficha 2. ¡Échale color a tu platillo! Del Fichero Estilos de vida saludable.
<b>Sesión 5</b>	Comparto con mi comunidad. Huerto escolar... huerto familiar	120 minutos	Conocer las condiciones que se necesitan para la implementación de huertos familiares y escolares para el autoconsumo, así como fomentar la realización de acciones de acuerdo a la localidad.	

## Sesión 1. ¿Qué son los estilos de vida saludable?

### Propósito

Identificar las características de los estilos de vida saludable y los factores que determinan la salud individual, familiar y comunitaria.

### Actividades

1. ¿Quién soy?
2. Ensalada de frutas
3. Encuadre del taller
4. Estilo de vida saludable... ¿qué es?

### Duración

120 minutos



### 1. ¿Quién soy?

#### Propósito

Lograr que los participantes conozcan a los integrantes del grupo y algunas de sus actividades y gustos.

#### Desarrollo

- a) El monitor solicita a los asistentes que en una mitad de una hoja rotafolio escriban su nombre, en qué comunidad nacieron, cuántas hijas(os) tienen en ese centro escolar, en qué grado va(n), cuál es su comida o alimento favorito y cuántas veces lo come a la semana.
- b) El monitor pregunta a los participantes si alguno de ellos no sabe leer o escribir para que se apoyen entre sí con los que sí saben, o bien, señalando que para esta actividad él o ella serán su pareja o harán equipo (dependiendo de cuántos sean).
- c) Solicitará a los participantes que cada quien pegue en el pizarrón su descripción.
- d) Pedirá a todos que se levanten y lean las hojas para escoger una que haya llamado su atención. La descripción de quien hayan escogido será la persona a quien presenten, diciendo por ejemplo: "Juan nació en...le gusta..."
- e) El monitor reflexiona con el grupo que mediante este Taller, además de empezar a conocerse como personas están conformando un grupo en el que se espera que con las experiencias, saberes, conocimientos y habilidades que compartan podrán apoyar para que todos desarrollen y enriquezcan sus capacidades para fortalecer sus hábitos y construyan estilos de vida saludables.

**Material:** Hojas de rotafolio  
Plumones

**Duración:** 10 minutos

## 2. Ensalada de frutas

### Propósito

Favorecer la integración del grupo de madres y padres de familia y promover estilos de vida activos, mediante la realización de activación física.

### Desarrollo

- a) El monitor explicará brevemente que muchas actividades lúdicas como la que se realizará, pueden motivar a las madres y padres de familia para empezar o continuar ejercitándose durante tiempos más prolongados, 30 minutos diarios cuando menos. Si se realiza en familia o en grupos puede ser más agradable; destaca además, que la ejercitación ayuda a sentirse mejor físicamente y con más ánimo día a día.
- b) El monitor pedirá a los participantes que coloquen sus sillas en un círculo más o menos amplio y que se sienten. Asignará a las primeras 5 o 6 personas el nombre de una fruta de la región (por ejemplo, plátano, mango, papaya, naranja, limón, caña), al terminar, solicitará al resto del grupo que en igual orden se asignen los mismos nombres de las frutas elegidas cuantas veces sea posible de acuerdo a lo numeroso que sea el grupo.
- c) El monitor explica la actividad:  
Parado en el centro del círculo dirá el nombre de alguna fruta, por ejemplo naranja, y todas las personas que se nombraron “naranja” tienen que cambiarse de puesto entre ellas; pero el monitor o la persona que esté en el centro también tratará de ganar uno de los asientos de aquellos que se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla. La persona que haya quedado sin silla, se parará en el centro mencionará otra fruta y la actividad continúa, pero si dice “ensalada de frutas” todos tienen que cambiar de asientos sin que sea alguno de los que estén al lado.
- d) El monitor preguntará a los participantes ¿cómo se sintieron? Comenzará diciendo, yo me sentí... y luego invitará a que las madres y padres de familia se expresen. Finalmente, reiterará los beneficios de la ejercitación física diaria y hará énfasis en que la activación física forma parte de un estilo de vida saludable.

**Material:** Pelota o paliacate  
Rotafolios  
Plumones

**Duración:** 15 minutos.

#### Recuerda que:

Al inicio de la sesión se realiza con las madres y padres de familia una rutina o juego breve de activación física para promover estilos de vida activos

#### Sabías que:

Es importante considerar que para cualquier rutina de activación física moderada o de alta intensidad, hay tres fases: respiración y calentamiento; desarrollo de la activación y la relajación.

### 3. Encuadre del Taller

#### Propósito

Compartir con las madres y padres de familia el encuadre del Taller y conocer las expectativas que tienen acerca de éste.

#### Desarrollo

- a) El monitor preguntará a los participantes cuáles son sus expectativas sobre el taller y tomará nota en una hoja de rotafolio que mostrará nuevamente al finalizar la sesión 5 del taller, a fin de dar cuenta de los logros obtenidos. Las preguntas para orientar esta actividad pueden ser:

¿Qué esperan aprender en este taller?,  
¿Qué temas creen que se trabajarán?,  
¿Para qué creen que les va a servir?  
¿Qué les motivó a asistir a este taller?

Es importante que el monitor considere estos comentarios como un diagnóstico inicial que le permitirá hacer énfasis sobre temas específicos durante el taller.

- b) Después de conocer las expectativas, el monitor expondrá los propósitos, organización y contenidos del taller, destacando el tipo de participación que se espera de los asistentes así como los beneficios que les brindará dicho taller.
- c) Destacar el carácter reflexivo, formativo y lúdico del taller.

**Material:** Rotafolios  
Plumones

**Duración:** 10 minutos.

#### Sabías que:

La activación física regular contribuye a disminuir las tasas de mortalidad, asociadas a cardiopatías coronarias, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión. También favorece el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y muscular, y a incrementar la masa y composición corporal. Todo ello, para tener mejor salud funcional, menos riesgo de caídas, funciones cognitivas mejor conservadas y un menor riesgo de limitaciones funcionales, entre las principales.

#### 4. Estilo de vida saludable... ¿qué es?

##### Propósito

Identificar las características de los estilos de vida saludable y los factores que determinan la salud individual, familiar y comunitaria.

##### Desarrollo

- a) El monitor dará inicio con la siguiente historia:  
*Alberto y su esposa Karla tienen dos hijos, Lupita de 8 años y Jaime de 4. La semana pasada se encontraban en su casa, y escucharon en el radio que iniciaba la campaña de vacunación para todos los niños. Él y su esposa Karla saben muy bien que vacunar a sus hijos ayuda a prevenir enfermedades y gastos médicos innecesarios, pero los abuelitos de Karla piensan diferente, creen que no son necesarias las vacunas porque sólo enferman a los niños*
- b) El monitor preguntará a los participantes:  
*¿Cuál es la mejor decisión que pueden tomar Alberto y su esposa Karla?; ¿cuáles serían las consecuencias en caso de que decidan no vacunar a sus hijos?, ¿cuáles serían los beneficios en caso de decidir vacunarlos?, ¿estas decisión tienen que ver con las costumbres, tradiciones, hábitos y reglas de cada persona o de cada familia?, ¿por qué?*
- c) Es importante escuchar y, si es necesario, tomar nota de las experiencias relacionadas con el tema.
- d) El monitor pregunta a las madres y padres de familia ¿Qué es un estilo de vida saludable? Anotará las respuestas y destaca los aspectos comunes que definen un estilo de vida saludable a partir de las aportaciones de madres y padres de familia.
- e) En el siguiente ejercicio el monitor mostrará en un power point o repartirá de forma impresa y de manera individual la actividad a desarrollar. Invitará a los participantes a diferenciar los estilos de vida saludable de los que no lo son, colocando cada actividad física donde corresponde. Pueden agregar más actividades de acuerdo a las sugerencias y experiencias de los participantes. Abajo se presentan algunos ejemplos:

#### ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLE



##### Activación física y alimentación

- Pasar más de 2 horas diarias viendo la tv o jugando video-juegos
- Comer alimentos con exceso de sal, azúcares y grasas
- Dormir poco
- No practicar

##### Convivencia

- Comer solo
- Estar alejado de la familia
- Tomar decisiones solo
- Poca convivencia con los miembros de la comunidad



#### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



##### Activación física y alimentación

- Actividad física regular o ejercicios durante 30 minutos diarios
- Alimentación sana
- Aplicación de vacunas
- Beber agua simple

##### Convivencia

- Comer en familia
- Tener amigos
- Apoya a la familia
- Platica con su esposa (so)
- Conoce a la comunidad apoyan

- f) Terminada la actividad, el monitor preguntará a los asistentes:
- ¿Con cuál estilo de vida se identifica?
  - ¿Qué aspectos considera que le falta superar para tener un estilo de vida saludable?
  - ¿Un estilo de vida saludable puede protegernos contra riesgos? ¿De qué tipo?
  - ¿Cuáles son los beneficios de tener un estilo de vida saludable?
  - ¿Cómo puedo promover un estilo de vida saludable en la familia?
  - ¿Si la mayoría de nosotros lleváramos un estilo de vida saludable podríamos vivir mejor en nuestra comunidad? ¿Por qué?
- g) Para finalizar, el monitor sugerirá elaborar la definición de estilos de vida saludable con una lluvia de ideas de todos los participantes, mismas que anotaré en el pizarrón o en una hoja de rotafolio. El monitor tendrá presentes las aportaciones y conclusiones para vincularlas con la siguiente sesión.

**Material:** Rotafolio o pizarrón  
Plumones

**Duración:** 85 minutos

**Sabías que:**

Los estilos de vida saludable se reflejan en los comportamientos, costumbres, tradiciones, valores, hábitos y reglas de cada persona o familia relacionadas con la alimentación, el descanso, el ejercicio físico, la higiene, el uso del tiempo libre y la sana convivencia

## Sesión 2. ¿Cómo logro un estilo de vida saludable?

### Propósito

Reconocer los determinantes de la salud y los factores de riesgo, para propiciar el autocuidado de la salud individual, familiar y de la comunidad.

### Actividades

1. Pases coordinados
2. Para llevar un estilo de vida saludable... me reconozco
3. Factores de riesgo... ¿qué puede influir en mi salud?

### Duración

120 minutos



### 1. Pases coordinados

#### Propósito

Favorecer la activación física regular para promover estilos de vida activa; mediante la realización de un juego de coordinación entre los participantes, en carrera lenta, pasándose una pelota sin que se les caiga al suelo.

#### Desarrollo

- a) Los asistentes formarán un círculo manteniendo la misma distancia de separación al ritmo de música.
- b) Se comenzará caminado y pasando una pelota de persona en persona en sentido contrario al de las manecillas del reloj. Después de un rato, se cambiará el sentido del desplazamiento y también la dirección al lanzar la pelota. Más tarde, sin dejar de caminar, cambiará sólo la dirección de los pases.
- c) Se continuará igual, pero corriendo despacio.
- d) Luego, corriendo un poco más rápido, pero con 2 balones en el grupo, según anuncie el monitor, desplazándose y pasando las pelotas en una u otra dirección.
- e) El monitor recordará a los participantes que la ejercitación física puede incrementarse poco a poco y nos hace sentir bien.

**Material:** Pelota, Música

**Duración:** 15 minutos

#### Recuerda que:

Al inicio de la sesión se realiza con las madres y padres de familia una rutina o juego breve de activación física para promover estilos de vida activos

#### Recordatorio para el monitor:

Retomar elementos de la sesión anterior y articularlos con los propósitos o contenidos de ésta

## 2. Para llevar un estilo de vida saludable... me reconozco

### Propósito

Reconocer el estilo de vida personal e identificar en qué puede mejorarlo.

### Desarrollo

- a) El monitor recuerda a los participantes qué es un estilo de vida.
- b) Los participantes reflexionan sobre el estilo de vida que tienen y dialogan cómo pueden mejorarlo, para lo que realizan el ejercicio de la tabla acerca de un estilo de vida saludable, que se encuentra en el *Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta*.
- c) Se repartirán hojas blancas y se dará la indicación de que la dividan en dos partes para que escriban cinco medidas o formas de cuidarse para mantener un estilo de vida saludable relacionadas con la alimentación y activación física.

Ejemplo:

Alimentación	Activación física
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como frutas y verduras</li> <li>2. Bebo agua simple</li> <li>3. Como poca sal, azúcar y grasa</li> <li>4. Como tres veces al día, y dos colaciones</li> <li>5. Como con mi familia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Camino durante 15 minutos diarios</li> <li>2. Realizo ejercicios que me mantienen fuerte</li> <li>3. Hago ejercicio en lugares ventilados y seguros</li> <li>4. Juego y comparto con mi familia</li> <li>5. Me mantengo sentado poco tiempo</li> </ol>

Para que se realice la actividad, el cuadro podrá entregarse impreso o elaborado en un power point que se proyecte a la vista de todos. Se sugiere no entregarlo resuelto, ya que estas medidas las deberán escribir los participantes.

- d) Es fundamental que el monitor ahonde en las experiencias cotidianas y refiera que para tener estilos de vida saludables debe comprenderse la importancia del cuidado hacia los demás, ya que depende en gran medida del cuidado y respeto que tengamos hacia nosotros mismos.

**Material:** Rotafolio o pizarrón, plumones de agua, hojas blancas, plumas

**Duración:** 45 minutos



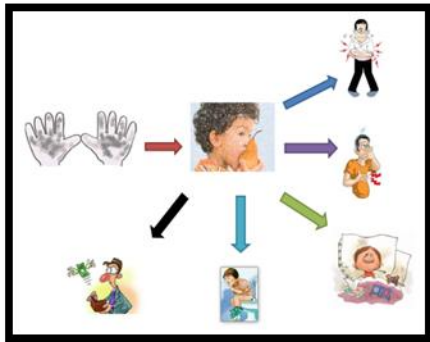
### 3. Factores de riesgo... ¿qué puede influir en mi salud?

#### Propósito

Identificar algunos factores de riesgo relacionados con la salud alimentaria de las niñas y niños, las familias y la comunidad y plantear medidas para prevenir problemas de salud.


#### Desarrollo

- a) El monitor muestra la imagen siguiente:



FICHA 1

Naranja dulce, limón partido,  
hay que comer bien y surtido


 Estilos de vida saludable

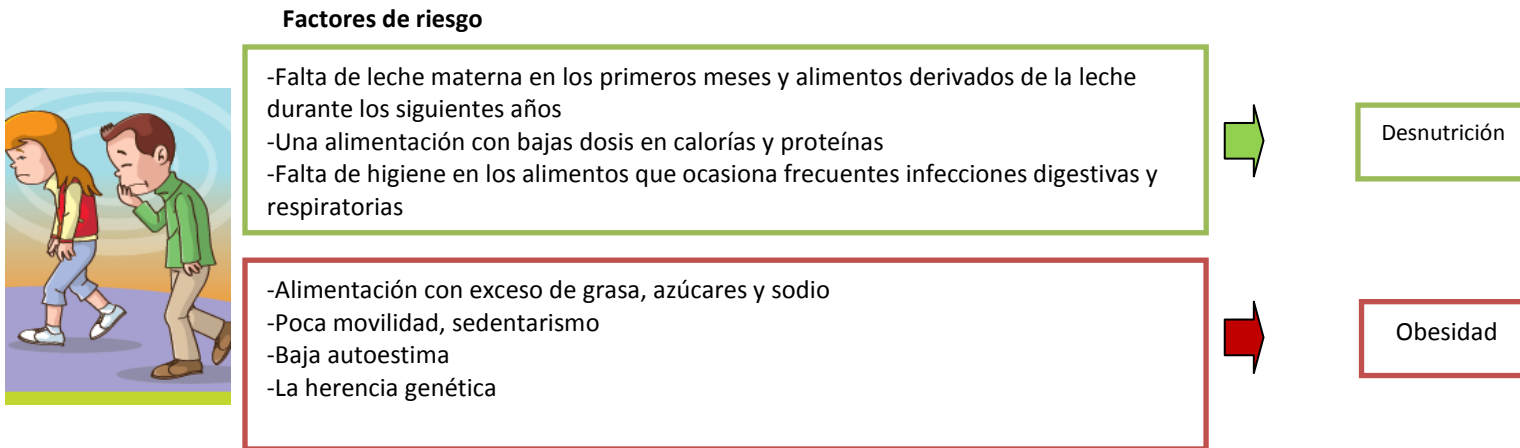
Para realizar esta actividad es necesario consultar previamente la información general de la ficha 1. Naranja dulce, limón partido, hay que comer bien y surtido del Fichero Estilos de Vida Saludable.

- b) Pide que la observen y que entre todos relaten una breve historia sobre el pequeño. El monitor va dirigiendo la narración y permite que los participantes se expresen. Después reflexionan sobre lo siguiente:

#### ¿Qué sucede?, ¿por qué se enferma el niño?; ¿cuál es el factor riesgo que se presenta en esta situación?

Rescatará las aportaciones de los participantes y el monitor comentará que: un factor de riesgo es aquello que puede lastimar, enfermar o poner en peligro la salud y la vida de una persona. Estos factores se pueden encontrar en cada una de las actividades o situaciones en las que vivimos de manera normal. Pero centrándonos en los estilos de vida saludable, podemos encontrar varios factores de riesgo al tener una alimentación inadecuada.

- c) El monitor explica que tanto la obesidad como la desnutrición son problemas alimentarios que tienen como factores de riesgo los que se enlistan en el siguiente esquema:



- d) El monitor organizará en binas a los participantes y les pedirá que reflexionen si las problemáticas expuestas o algunas otras asociadas con la alimentación se presentan en su familia o comunidad, destacando aquellas que se presentan en las niñas y niños.
- e) Las madres y padres de familia identificarán **¿Qué medidas personales, familiares y comunitarias pueden llevar a cabo para prevenir y atender las problemáticas de salud identificadas?**
- f) Sus conclusiones se expondrán en un breve listado que compartirán con el resto del grupo; el monitor debe hacer sugerencias si es necesario, con la finalidad de orientarlos a algunos de los datos que se muestran en los siguientes recuadros.

### ¿Cómo prevenir la desnutrición en niñas y niños?

- Utilice sólo la leche materna para alimentar a los niños hasta los seis meses de edad
- Incluya en su dieta alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer
- Realice 3 comidas al día y 2 colaciones con alimentos que tenga en casa
- Prepare los alimentos con limpieza
- Vigile su crecimiento y desarrollo apoyándose de la Cartilla Nacional de Salud
- Lávese las manos antes de preparar o consumir alimentos y después de ir al baño



### ¿Qué hacer en caso de desnutrición?

- Si tiene menos de 1 año, continúe dándole leche materna además de otros alimentos
- Si ya no le da leche materna procure darle otro tipo de leche por lo menos dos veces al día
- Ofrezcale pequeñas cantidades de alimento 5 ó 6 veces al día
- Ofrezcale preparaciones sencillas, atractivas y variadas para estimular su apetito
- Prepare los alimentos con mucha limpieza para evitar que le dé diarrea y se desnutra más
- Llévelo a consulta médica cada mes o cada que el médico lo indique

### ¿Qué hacer en caso de obesidad?

- Acudir al médico
- Incluir en su dieta alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer
- Consumir alimentos de preferencia sin freír, con poca sal y azúcar
- Beber agua simple potable
- Evitar el sedentarismo (realizar actividad física regular, como caminar, correr, andar en bicicleta con sus hijos, bailar)

g) Para cerrar esta actividad, el monitor les pedirá resolver la actividad “Semáforo de riesgos” del Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta.

**Material:** Cuadernillo para madres y padres de familia *Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta*, “Semáforo de riesgos”

**Duración:** 60 minutos



## Sesión 3. Higiene y saneamiento del entorno. ¿Por qué es importante para mi salud?

### Propósito

Analizar las medidas básicas de higiene y saneamiento para la prevención de enfermedades infecto-contagiosas y recomendar alternativas posibles de mejora

### Actividades

1. Mi higiene
2. El cuidado de mis dientes
3. Saneamiento en mi entorno
4. La higiene de mis alimentos

### Duración

120 minutos



### 1. Mi higiene

#### Propósito

Identificar algunas situaciones de riesgo para la salud relacionadas con la higiene y saneamiento básico.

#### Desarrollo

- a) Las madres y padres de familia, con apoyo de recortes de revistas y periódicos, dan respuestas con imágenes a la siguiente pregunta:

**¿Qué tipos de enfermedades se pueden adquirir por falta de higiene personal y del entorno?**

- b) Los participantes exponen su ejercicio al resto del grupo. Después de concluir las exposiciones, el monitor destaca la importancia de la higiene personal (cuerpo y ropa), de la casa (espacios físicos, ropa de cama, alimentos), de la escuela (baños, salones, patio) y de la comunidad (manejo de basura y desechos) para prevenir las principales enfermedades asociadas a la higiene: enfermedades respiratorias, gastrointestinales y de la piel.

#### Recuerda que:

Empezamos con la realización de una rutina o juego breve de activación física

#### Recordatorio para el monitor:

Es importante hacer un comentario introductorio de la relación entre la higiene y el saneamiento del entorno y los estilos de vida saludable



Estilos de vida saludable

FICHA 7

*¡Agua y jabón, pasta y cepillo!*

Para realizar esta actividad, es necesario consultar previamente la información general de la ficha 7. ¡Agua y jabón, pasta y cepillo! del Fichero Estilos de vida saludable

c) El monitor, con apoyo de las madres y padres de familia, van dando respuestas de forma colectiva a las preguntas del cuadro.

ENFERMEDADES	¿QUÉ NOS HACE ENFERMARNOS?	¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?	¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA CURARNOS?
RESPIRATORIAS (GRIPE, INFLUENZA, NEUMONIA, ETC.)			
GASTROINTENTINALES (DIARREA, PARÁSITOS, INFECCIONES, ETC.)			
ENFERMEDADES DE LA PIEL			
VISUALES (INFECCIOSAS, INFLAMACIONES, ETC.)			

d) Al final, el monitor hará un análisis con los participantes y enfatizará en las medidas básicas de higiene y saneamiento que puedan aplicarse en lo personal, en casa, en la escuela y en la comunidad para grandes problemas de salud.

**Materiales:** Revistas  
Periódicos  
Hojas de rotafolio  
Ficha 7. ¡Agua y jabón, pasta y cepillo! Fichero Estilos de vida saludable  
Masking tape  
Resistol

Tijeras

**Duración:** 40 minutos

## 2. El cuidado de mis dientes

### Propósito

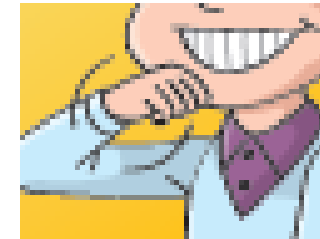
Reconocer la importancia que tiene el lavado de los dientes para la salud individual y conocer la técnica de lavado de dientes.

### Desarrollo

- a) Se explicará que dentro del tema de higiene personal, el monitor hablará con las madres y padres de familia sobre la higiene dental y los cuidados básicos que se deben tener para prevenir enfermedades bucales y gastrointestinales, tanto en lo individual como con sus hijos.

Es de suma importancia mencionar las siguientes ideas:

- Para un cuidado integral de los dientes se requiere tener una alimentación correcta evitando el consumo de golosinas y cepillando los dientes después de cada comida.
- Un cepillado incorrecto de dientes favorece la acumulación de residuos de comida formando caries que picarán gradualmente los dientes o inflamando las encías ocasionando sangrados y mal aliento.
- La duración del cepillado no debe ser mayor a los 5 minutos ni menor de 2 minutos.



- b) Para llevar a cabo la técnica de lavado de dientes, el monitor solicitará a los participantes que saquen su cepillo de dientes. Se les proporcionará un vaso desechable e hilo dental o hilo nylon. El ejercicio puede realizarse con el cepillo seco o con pasta de dientes sin humedecer.
- c) De preferencia, esta actividad deberá desarrollarse en un espacio en el que se pueda escupir la pasta de dientes. El monitor explicará la manera en que se deben cepillar los dientes, los dientes de arriba se cepillan hacia abajo y los de abajo hacia arriba; se deben realizar movimientos circulares al cepillar las muelas y, finalmente, terminar cepillando suavemente la superficie de la lengua y el paladar. Asimismo explicará qué se utilizan diferentes movimientos en dientes y muelas y por qué se lavan lengua y paladar.

- d) Al finalizar el ejercicio de cepillado se entregará a cada participantes 30 centímetros de hilo dental o hilo nylon y se les pedirá que enreden las puntas del hilo en sus dedos medios dejando un pequeño espacio entre ellos a fin de meterlo cuidadosamente entre sus dientes, ayudándose con el resto de los dedos y moviéndolo de arriba hacia abajo sin lastimar la encía; asimismo, cambiando de dirección el hilo conforme a los dientes a limpiar.
- e) El monitor proporcionará a las madres y padres de familia trozos pequeños de betabel y un vaso con colorante vegetal disuelto en agua. Masticarán el trozo de betabel lentamente y lo escupirán, después harán buches con agua abarcando toda la dentadura y enjuagando una sola vez su boca; después de esto, observarán sus dientes frente a un espejo y el monitor les explicará que aquellas zonas que quedaron pintadas contienen placa dentobacteriana y se deben volver a cepillar hasta que desaparezca.
- f) El monitor invitará a los padres y madres de familia a que realicen los ejercicios de cepillado de dientes y uso de hilo dental con sus hijos de forma regular en casa para que lo conviertan en un hábito como lo indica el *Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta.*

**Material:** Ejercicio: El cuidado de mis dientes. Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta.  
Cepillos de dientes (de acuerdo al número de participantes)  
Pasta de dientes  
Colorante vegetal  
Betabel crudo  
Hilo dental o hilo nylon suficiente para utilizar 30 cm por participante  
Cañón  
Pantalla  
Computadora  
Un espejo grande o espejos individuales pequeños  
Agua simple potable  
Vasos desechables para cada participante

**Duración:** 30 minutos

### 3. Saneamiento en mi entorno

#### Propósito

Identificar espacios en el plantel escolar o en la comunidad, que requieran la aplicación de medidas saneamiento con la finalidad de beneficiar a la comunidad.

- El monitor puede tratar el tema de saneamiento, ya sea como acondicionamiento o como limpieza del lugar; pueden ser las propias instalaciones sanitarias del centro escolar como medida de motivación y participación de los padres de familia.
- Si es posible, programar una visita a un lugar muy cercano al centro escolar donde los habitantes de los alrededores suelen tirar basura, haya paso de aguas negras al descubierto o muros pintados, como ejemplo un graffiti donde puedan observar la contaminación visual y analicen cómo cambiaría el entorno a partir de la posibilidad de pintar el espacio.

### Desarrollo

a) El monitor preguntará a los padres de familia:

**¿Saben qué es el saneamiento del entorno?**

**¿Cuáles son las medidas básicas que se aplican para lograr el saneamiento básico del entorno?**

b) El monitor clarifica y anota las respuestas, considerando el siguiente cuadro:

MEDIDAS DE SANEAMIENTO	HOGAR	ENTORNOS/ESCUELA	COMUNIDAD

De acuerdo con la OMS, el saneamiento básico consiste en el control de los factores del medio ambiente físico en el que viven las personas que pueden afectar su salud.

El saneamiento básico incluye: el aprovisionamiento de agua para cubrir las necesidades de uso doméstico y público (aseo personal, casa, escuela, jardines y edificios, entre otros); la disposición adecuada de las excretas para evitar enfermedades gastrointestinales; manejo y eliminación de basura; higiene de alimentos; saneamiento de la vivienda; y, control de la fauna nociva o transmisora de enfermedades.



- c) El monitor explica a los participantes en qué consiste el saneamiento básico y les solicita que identifiquen una problemática de la escuela o la comunidad asociadas al saneamiento básico.
- d) Los participantes plantean propuestas para la solución del problema y reflexionan **¿Cómo se relaciona el saneamiento básico en los estilos de vida saludable?**

**Material:** Pizarrón o dos rotafolios  
Plumones

**Duración:** 20 minutos

El monitor invita a las madres y padres de familia a organizarse para que apliquen las medidas propuestas solicitando apoyo al municipio.

#### 4. La higiene de mis alimentos

##### Propósito

Conocer la manera en que deben lavarse y desinfectarse frutas y verduras.

##### Desarrollo

- a) El monitor narrará la siguiente experiencia:

*“Ramón vende fruta y verdura en el mercado, siempre mantiene todo ordenado y limpio, tanto que las manzanas se ven como si les hubiera sacado brillo. Patricia, una señora de la comunidad, va a comprar un kilo de esas ricas manzanas y su pequeña hija de cuatro años, le pide una. Patricia sin preocupación, talla la fruta sobre su ropa para quitarle el polvo y se la da a la niña.*

*Don Ramón le dice rápidamente: ¡no, doña Patricia, se va a enfermar su hija!, ¿sabe? las frutas y las verduras tienen que lavarse con agua y jabón para que se les caiga la tierra o la mugre, y las que comemos con cáscara, como es el caso de la manzana, también tenemos que desinfectarlas, o sea, sumergirlas en un balde de plástico con agua a la que tendremos que ponerle algunas gotitas de cloro, yodo o plata coloidal para que se eliminen todos los microorganismos que pueden dañar la salud, y que muchas veces ocasiona diarreas, vómito e incluso fiebre.*

*Y ya sabe que tener a los pequeños enfermos, es “requetefeo”; además, gastamos dinero en el doctor. ¡Mejor hay que prevenir!*

*Dona Patricia contesta: Gracias Don Ramón, llegando a casa, lavo y desinfecto la fruta y la verdura.*

*Y no se le olvide lavarle las manos, terminó diciendo Don Ramón al momento que le daba su cambio a doña Patricia”*

- b) Con referencia a esta narración el monitor preguntará:  
**¿Para qué sirve la higiene?**

**¿Para qué lavar las frutas y verduras?**

- c) El monitor organizará un espacio limpio dentro del aula, donde colocará en una mesa o lugar visible la canasta con verduras y frutas y recipientes con agua, cloro, yodo bactericida para desinfectar.
- d) Colocará a los participantes alrededor de los productos y les preguntará:
  - ¿Cuál es la diferencia entre lavar y desinfectar las frutas y verduras?**
  - ¿Qué frutas y verduras es necesario desinfectar y no sólo lavar? ¿por qué?**
  - ¿Qué enfermedades nos puede ocasionar el no desinfectar o lavar correctamente las frutas y verduras?**

**Cómo lavar la fruta y la verdura**

Lavar con agua potable, jabón, esponja, o estropajo pieza por pieza en el caso de papas, manzanas, limones, zanahorias y similares. Cuando se trate de cilantro, perejil, apio, hierbabuena se lavan en manojos pequeños con el fin de eliminar restos de tierra y mugre visible; las lechugas se lavan hoja por hoja.

Enjuagar perfectamente las frutas y verduras, asegurándose que no quede en ellas restos de jabón o detergente.

Nunca se debe realizar el último enjuague con agua de la llave, sino con agua purificada, desinfectada o hervida y se debe sumergir los alimentos en una solución desinfectante (yodo, cloro, plata coloidal o cualquier otro producto similar), siguiendo las indicaciones del fabricante en cuanto a la concentración y tiempo.



- e) Por equipos o binas, el monitor pedirá a los participantes que realicen el procedimiento de desinfección de alimentos.
- f) Se invitará a los participantes a reflexionar de manera conjunta sobre sus hábitos y las medidas de higiene que se siguen, y a compartir entre todos qué otros espacios identifican para ponerlos en marcha, además de sus hogares y en la escuela.

**Material:** Toallas secantes de papel  
Canasta de verduras y frutas frescas de la región  
Cloro, yodo o bactericida  
Recipientes con agua

**Duración:** 30 minutos

## Sesión 4. La salud alimentaria en mi localidad

### Propósito

Promocionar la adopción de prácticas alimentarias saludables, mediante la revaloración de la cultura culinaria tradicional y de acuerdo a las condiciones y gustos de la comunidad

### Actividades

1. ¿Para qué comemos?
2. ¿Cómo es mi alimentación?
3. La alimentación en mi región
4. ¿Qué pasa si no me alimento correctamente?

### Duración

120 minutos



### 1. ¿Para qué comemos?

#### Propósito

Reflexionar sobre la importancia de cuidar la alimentación para tener estilos de vida saludable.

#### Desarrollo

- a) El monitor iniciará la sesión con preguntas como:  
**¿Para qué comemos?**  
**¿Ustedes por qué comen?**  
**¿Cómo saben a qué hora comer?**  
**¿A qué hora comen y por qué?**
- b) Después de escuchar sus respuestas, el monitor comentará con las madres y padres las siguientes ideas:

Una alimentación correcta debe ser: Adecuada, Suficiente, Variada, Completa, Equilibrada e Inocua.

Los alimentos que consumimos nos dan la energía necesaria para realizar todas nuestras actividades diarias y nos ayudan a crecer sanos y fuertes para aprender más y mejor en la escuela.

#### Recuerda que:

¡A moverse! Empecemos la sesión con la rutina o juego breve para la activación física

#### Recordatorio para el monitor

Retomar elementos de la sesión anterior y articularlos con los propósitos o contenidos de ésta

El **Plato del Bien Comer** sirve de apoyo para aprender a escoger y preparar alimentos variados y proporcionados, y tiene como objetivo mostrar los alimentos clasificados en grupo.



**Sabías que:**

Cada organismo necesita de diferentes aportes energéticos, lo que depende de su edad, actividad y estado fisiológicos. Es diferente la cantidad de energía que requieren un preescolar, una niña y un niño de primaria, o los adolescentes de secundaria.

- c) Después de exponer estas ideas, el monitor preguntará:
- ¿Qué ocurre si alguno de los nutrientes faltara en nuestros alimentos?
  - ¿Qué alimentos consumen con más frecuencia?
  - ¿Qué enfermedades pueden adquirir si consumen muchas grasas o azúcares?

**Material:** Monitor  
Pantalla  
Cañón  
Bocinas  
Cartel o impresión del Plato el Bien Comer

**Duración:** 15 minutos

## 2. ¿Cómo es mi alimentación?

### Propósito

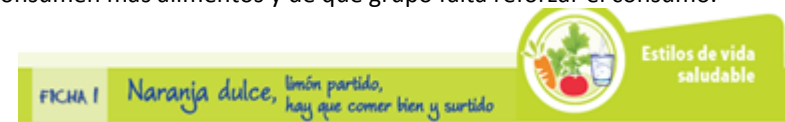
Reconocer el tipo de alimentos que consumen las madres y padres de familia, así como la cantidad y calidad de sus nutrientes con el fin de mejorar su alimentación.

### Desarrollo

- a) Si es posible, para esta actividad el monitor deberá conocer los hábitos y costumbres de la localidad o región en que se ubica la escuela.

El monitor entregará un formato con preguntas relacionadas con los hábitos y costumbres alimenticias de los participantes de acuerdo a la región a la que pertenecen, o bien, indicará que realicen la actividad El Plato del Bien Comer que se encuentra en el *Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta.*

- b) Solicitar a los participantes que mencionen los alimentos que consumen con mayor regularidad.  
c) El monitor enlista en el pizarrón aquellos alimentos que se repiten con mayor frecuencia entre los participantes.  
d) Realizan comentarios generales sobre su tipo de alimentación.  
e) Finalice la actividad colocando al centro del pizarrón el Plato del Bien Comer ubicando los alimentos mencionados en los diferentes grupos a los que corresponden, a fin de identificar de qué grupo consumen más alimentos y de qué grupo falta reforzar el consumo.



**Material:** Cuadernillo para madres y padres de familia. Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta.  
Pizarrón o rotafolio  
Plumones  
Cartel del Plato del Bien Comer

**Duración:** 10 minutos

Esta actividad se puede enriquecer con la información general de la Ficha 1. Naranja dulce, limón partido, hay que comer bien y surtido del Fichero de Estilos de vida saludable.

### 3. La alimentación de mi región

#### Propósito

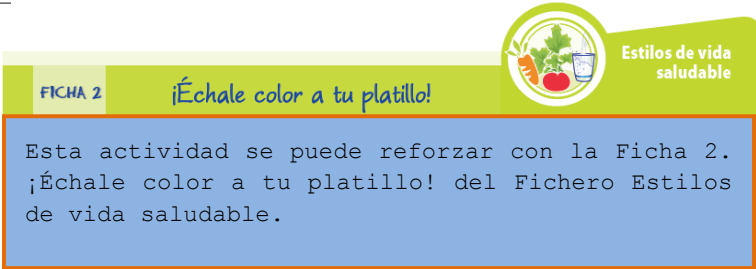
Identificar los elementos propios de la región y realizar una preparación para consumirla por el grupo de madres y padres de familia.

#### Desarrollo

- a) El monitor seleccionará una receta sencilla y típica de la región donde se esté llevando a cabo el taller, una ensalada, por ejemplo.
- b) Utilizará algunas frutas o verduras características de la región y/o de temporada, así como otros alimentos y utensilios necesarios para llevar a cabo la elaboración del platillo. Al seleccionar la receta no se debe perder de vista elegir un platillo con poca o nada de grasa y sal, o bien, evitarlas en la preparación. Es importante promover la participación de todas las madres y padres de familia en la preparación.
- c) Comentar la importancia de variar las verduras y las frutas de acuerdo a su color –ya que cada una de ellas aporta diferentes nutrimentos al organismo–, y la conveniencia de consumir las que son de temporada y de la localidad, pues son más económicas.
- d) Prepare la ensalada con el apoyo de las madres y padres de familia.
- e) Para finalizar esta sesión se sugiere realizar un convivio con los padres y madres de familia donde haya oportunidad de conversar acerca de sus hábitos alimenticios y de cómo podrían adecuar recetas para aprovechar de mejor manera las frutas y verduras para favorecer su salud.

**Material:** Canasta de verduras y frutas frescas de la región  
Ingredientes y utensilios correspondientes a la receta que se preparará  
Platos desechables  
Vasos desechables  
Cubiertos desechables  
Ficha 2 ¡Échale color a tu platillo! del Fichero Estilos de vida saludable.

**Duración:** 75 minutos



FICHA 2 ¡Échale color a tu platillo!

Estilos de vida saludable

Esta actividad se puede reforzar con la Ficha 2. ¡Échale color a tu platillo! del Fichero Estilos de vida saludable.

#### 4. ¿Qué pasa si no me alimento correctamente?

##### Propósito

Identificar que la falta de alimentación correcta puede provocar la presencia de diversas enfermedades no transmisibles.

##### Desarrollo

- a) El monitor preguntará a los asistentes si conocen alguna enfermedad que sea ocasionada por malos hábitos alimenticios por comer a deshoras, por comer cosas echadas a perder o por comer poco, entre otros.
- b) Después de escuchar sus respuestas y propiciar el diálogo entre ellos, el monitor colocará o escribirá las siguientes palabras y preguntará si saben qué son o en qué consisten las siguientes enfermedades: **Diabetes, presión arterial alta y bulimia.**
- c) Para finalizar esta sesión se sugiere realizar un convivio con los padres de familia donde haya oportunidad de conversar acerca de sus hábitos alimentarios y de cómo podrían adecuar recetas para aprovechar de mejor manera las frutas y verduras para favorecer su salud.

**Material:** Cañón  
Monitor  
Pantalla

**Duración:** 20 minutos

##### Recuerda que:

Se debe contar con el material previamente preparado para la realización del huerto

## Sesión 5. Comparto con mi comunidad. Huerto escolar... huerto familiar

### Propósito

Conocer las condiciones que se necesitan para la implementación de huertos familiares y escolares para el autoconsumo, así como fomentar la realización de acciones de acuerdo a la localidad.

### Actividades

1. Construcción del huerto escolar

### Duración

120 minutos



### 1. Construcción del huerto escolar

#### Propósito

Implementar un huerto escolar con el apoyo de toda la comunidad académica.

#### Recuerda que:

Iniciemos la sesión con el último juego o rutina de activación física

#### Recordatorio para el monitor

Para realizar esta actividad, el monitor debe considerar:

- Planear y gestionar desde la primera sesión del taller los apoyos con diferentes dependencias públicas y privadas (semillas, orientación, implementación, entre otros).
- Tiempo destinado a la definición del lugar
- Selección del tipo de huerto (se sugiere la hidroponía)
- Coordinarse con otros monitores para contar con el apoyo de los niños y niñas que asistan a la fase vacacional.



## Desarrollo

- a) Para desarrollar esta última actividad, si el monitor no cuenta con experiencia acerca de la construcción de huertos en el contexto escolar, se sugiere que en la organización previa el monitor se apoye de algunas madres o padres de familia con experiencia en el tema y, que preferentemente, establezca contacto con algún especialista en el tema, ya sea de instituciones locales como SAGARPA o universidades que cuenten con carreras agropecuarias, grupos de campesinos de la región o autoridades municipales, entre otros.
- b) Participarán todos los asistentes a la Escuela Siempre Abierta durante el periodo: niñas, niños, jóvenes, madres y padres de familia.
- c) Para llevar a cabo el huerto escolar, se integrarán grupos de al menos 10 integrantes entre los diversos miembros de la comunidad que asisten a la Escuela Siempre Abierta en el periodo: padres, niñas, niños, jóvenes, madres y padres de familia.
- d) El monitor comenzará comentando y poniendo en común algunos aspectos con base en la siguiente dinámica:
  - Preguntas a los participantes
  - Complementar los conocimientos o ideas previas

### ¿Qué es un huerto escolar?

Un lugar donde se cultivan hortalizas, granos básicos, frutas, plantas medicinales, hierbas comestibles, ornamentales e involucra a la comunidad educativa en la implementación.

### ¿Para qué puede servirle a la comunidad escolar un huerto?

Como recurso pedagógico para orientar a los alumnos y alumnas en temas relacionados con la alimentación, la nutrición, el cuidado del medio ambiente y como proyecto que ayude al desarrollo económico y social de forma favorable con el medio ambiente.

e) ¿Qué deben hacer?

- En un solo grupo, primero debe hacerse un recorrido por la escuela con la finalidad de definir el lugar que más favorezca la implementación del huerto escolar, qué se puede plantar, quiénes serán responsables del riego y la periodicidad, es decir, todo el grupo debe proponer cómo construir el huerto escolar
- El monitor y los participantes se organizarán para tomar decisiones y atender los siguientes aspectos de la planeación del huerto:

1. La definición del lugar en el que desean colocar el huerto, siempre tomando en cuenta que si no cuentan con el terreno suficiente para designarlo a esta actividad, podrán utilizar macetas, canastas, huacales, cajas, envases y cualquier tipo de recipientes con los que se cuente, a fin de no gastar demasiado en la compra de materiales.

2. Las especificaciones para la implementación del huerto tales como:

- Disponer de agua para el riego de los cultivos (puede ser potable, de pozo o de río).
- Tener fácil acceso para que la comunidad pueda darle mantenimiento y cuidado.
- Considerar un lugar resguardado de animales que pudieran dañarlo.

3. Las condiciones previas a definirse en la planeación que haga el monitor. Habrá algunos casos en los que se deberá preparar el terreno como eliminar malezas y limpiar el terreno de basura u objetos que afectan el desarrollo de los cultivos, a fin de contar con un terreno limpio, húmedo, suave y fácil de trabajar. Para preparar el terreno también se necesita incluir hojas secas, estiércol seco o desperdicios de vegetales, así como cal o ceniza para evitar la presencia de hongos y plagas.

4. La preparación el abono de forma orgánica puede hacerse en un recipiente, hoyo cavado o en la superficie del suelo en donde se mezcle estiércol, desperdicios de comidas y vegetales con cal y tierra.

5. Una vez destinado y preparado el terreno del huerto escolar, se prepararán surcos (elevaciones de tierra suave entre 20 a 30 centímetros y de forma lineal sobre el terreno). No necesariamente se debe sembrar planta o semillas del mismo producto, es posible intercalarlos, por ejemplo: pepino, tomate, berenjena, frijol y chile verde, entre otros.

6. El cercado para mantener en buenas condiciones el huerto escolar, se recomienda construir una cerca para diferenciar esta zona del resto del piso y evitar que sea maltratado. Existen diversas formas para realizar el cercado dependiendo de los materiales con que se cuenten en cada escuela y con los que adquieran para esta tarea, puede ser con pedazos de madera, tubos, etc.

7. La elección de plantas o frutos que se cultivarán, es necesario considerar cuáles son los más adaptables a la zona, nutritivos y resistentes a las plagas.

Algunos ejemplos:

Hortalizas	Pepino, tomate, lechuga, col, zanahoria
Granos	Maíz, frijol
Hierbas	Apio, cilantro, hierbabuena, perejil, etc.
Frutas	Naranja, papaya, etc.

- f) De acuerdo a lo que decidieron y prepararon, en esta sesión se dedicarán a sembrar las semillas en su huerto, por lo que el monitor invitará a niñas, niños y docentes que asisten a la fase vacacional para que participen en esta actividad.
- g) Para llevar a cabo el riego del huerto es posible utilizar fuentes de agua de los ríos, pozos e incluso de la lluvia.

- h) Finalmente, con ayuda de cartones y palitos de madera pueden colocar el nombre a cada una de las plantas con el propósito de recordar que sembraron.
- i) El monitor cerrará el taller señalando que no deben perder de vista que otro de los fines de esta actividad es conocer de cerca el proceso de siembra y cultivo que permiten obtener nuestros propios alimentos, por ello, se deben elegir legumbres y verduras que favorezcan una dieta correcta, o bien, plantas o hierbas medicinales para preparar infusiones que pueden auxiliar cuando un niño tiene malestar estomacal o dolor de cabeza, entre otros.
- j) El monitor comparte un breve resumen de los productos obtenidos en el desarrollo del taller, destacando la idea fuerza de la importancia de adoptar estilos de vida saludable que contribuyan a lograr una formación integral de los niños, y también al beneficiar a las madres y padres de familia.

**No olvides que:**

Las madres y padres de familia, en acuerdo con el Director y los maestros decidirán quién y cómo cuidarán del huerto durante el ciclo escolar, así como la definición de qué uso le dará.

- Material:** Semillas (hortalizas, granos básicos, frutales, aromáticas, etc.)  
Palas para mezclar materiales  
Caj  
Regaderas  
Tubos, troncos o madera para formar las cercas  
Clavos  
Martillos  
Rastrillos y escobas para la limpieza del huerto  
Ceniza  
Cartones  
Palitos de madera  
Plumones
- Duración:** 120 minutos



## Taller

**Escuela y padres de familia, juntos  
para la convivencia sin violencia**

## Introducción

Con el *taller Escuela y padres de familia, juntos para la convivencia sin violencia* se pretende impulsar el desarrollo de estrategias para prevenir situaciones de riesgo y violencia en las comunidades escolares mediante la promoción de la cultura de respeto a los valores y derechos humanos, y la creación de ambientes de convivencia que den sentido de identidad y pertenencia social.

Para ello, el trabajo con madres y padres de familia es fundamental para buscar caminos de colaboración que favorezcan ambientes libres de violencia tanto en el seno familiar como en el entorno escolar.

Este taller pretende coadyuvar con acciones encaminadas al cumplimiento de los siguientes propósitos planteados para la **Escuela Siempre Abierta** relacionados con:

- Realizar intervenciones socio-urbanas para mejorar las pautas de convivencia, la identidad y la cohesión comunitaria.
- Promover una cultura de paz con perspectiva de derechos humanos que contribuya a la prevención, mediación y resolución de conflictos.

## Propósitos

- Promover entre las madres y padres de familia la práctica de habilidades y valores orientados a la erradicación de conductas violentas y el fortalecimiento de la cohesión social del entorno, con el fin de favorecer el desarrollo de una cultura comunitaria de prevención de la violencia.
- Ofrecer un espacio de sensibilización donde las madres y padres de familia puedan compartir sus experiencias y expresar sus preocupaciones al abordar temas relacionados con la prevención de violencia.
- Fortalecer con las madres y padres de familia la formación y el desarrollo de competencias básicas para una sana convivencia en los diferentes entornos.
- Posicionar a las madres y padres de familia como promotores de ambientes de paz en su hogar y en su comunidad.
- Dar atención a los intereses y necesidades particulares de la comunidad respecto de temáticas de prevención de violencia.
- Fortalecer la vinculación entre la escuela, la familia y la comunidad que permita ofrecer un entorno seguro y apto para las niñas, niños y jóvenes con el propósito de optimizar el logro educativo de sus hijos a partir de una convivencia en ambientes libres de violencia.

## Estructura del taller

Los ejes temáticos que constituyen las sesiones del taller se encuentran orientados hacia la construcción de una cultura comunitaria de la prevención de la violencia, a través del reforzamiento de valores y actitudes que pueden ejercitar no sólo con su familia sino también con su comunidad.



Durante el desarrollo del taller se trabajará en la construcción de un mural temático, el cual tiene como propósito que las madres y padres participantes apliquen los conocimientos aprendidos en el taller y los compartan con el resto de la comunidad educativa. Este taller se desarrolla con base en los campos de actividad *Recreación y esparcimiento para la convivencia* y *Conocer y participar en nuestra comunidad*, por lo que para su realización se retoman algunas fichas de actividades de los ficheros correspondientes.

### Organización del Taller

Sesión	Tema	Duración	Propósito	Material de apoyo
Sesión 1	Para una convivencia sin violencia	120 minutos	Identificar situaciones de violencia en el entorno y valorar los beneficios de una convivencia pacífica.	Ficha 5. Todos enredados del Fichero Conocer y participar en nuestra comunidad.
Sesión 2	Respeto y sana convivencia en mi comunidad	120 minutos	Reconocer la educación basada en valores como una importante herramienta para la prevención de la violencia.	Ficha 6. Diferencias que construyen del Fichero Conocer y participar en nuestra comunidad.
Sesión 3	¿Cómo me comunico?	120 minutos	Reconocer la importancia de una comunicación adecuada/eficaz para mejorar las relaciones interpersonales y evitar la violencia.	
Sesión 4	Dialogo y resuelvo	120 minutos	Reflexionar sobre la negociación y mediación como elementos que facilitan la resolución pacífica de conflictos en la vida cotidiana.	Ficha 8. ¡Si no ayudas, no estorbes! del Fichero Conocer y participar en nuestra comunidad.
Sesión 5	Comparto con mi comunidad...Mural para la sana convivencia	120 minutos	Promover la construcción de lazos afectivos involucrando a la comunidad en tareas que favorezcan la sana convivencia con diferentes miembros de la comunidad.	



## Sesión 1. Para una convivencia sin violencia

### Propósito

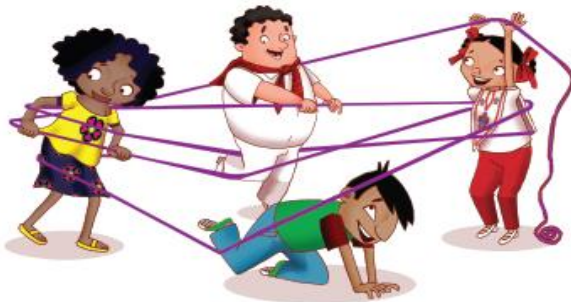
Identificar situaciones de violencia en el entorno y valorar los beneficios de una convivencia pacífica.

### Actividades

1. ¿Quién soy?
2. Encuadre del taller
3. Todos enredados
4. Yo también puedo evitar la violencia

### Duración

120 minutos



### 1. ¿Quién soy?

#### Propósito

Realizar una actividad de integración grupal que permita conocer el nombre de los participantes, sus ideas y conocimientos previos sobre la convivencia.

#### Desarrollo

- a) El monitor dará la bienvenida y comenzará con un ejemplo diciendo “**mi nombre es.....**”, “**para mí la convivencia es...**” y luego invitará a los participantes a compartir su nombre y sus ideas respecto al tema.
- b) Orientará las reflexiones hacia las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo creen que es una convivencia sana?
  - ¿Qué son los valores?
  - ¿Consideran que una convivencia armónica requiere de valores?
  - ¿Qué valores creen que les falta reforzar en su hogar o en su entorno para mejorar la convivencia?
- c) Concluirá esta actividad rescatando todas las participaciones y resaltando la importancia de la convivencia de forma pacífica con valores y acuerdos.

**Material:** Espacio donde los participantes se encuentren cómodos.

**Tiempo:** 20 minutos

## 2. Encuadre del Taller

### Propósito

Compartir con las madres y padres de familia el encuadre del taller y conocer las expectativas que tienen acerca de éste.

### Desarrollo

- a) El monitor preguntará a los participantes cuáles son sus expectativas acerca del taller y tomará nota en una hoja de rotafolio que retomará al finalizar la sesión 5.
- b) A fin de dar cuenta de los logros obtenidos algunas preguntas detonadoras para orientar esta actividad pueden ser:

¿Qué esperan aprender en el taller?

¿Qué temas creen que se trabajarán?

¿Qué creen que pueden aportar a los demás?

¿Para qué creen que les va a servir?

¿Qué los motivó a asistir al taller?

- c) Después de haber explorado los conocimientos y expectativas previas, el monitor expondrá los propósitos del taller compartiendo a grandes rasgos los temas que se abordarán, destacando el carácter reflexivo y formativo de las actividades, y que ayudará a comenzar a establecer las bases de un ambiente de cordialidad y confianza que logre motivar la participación de las madres y padres de familia.
- d) Es de suma importancia no perder de vista que en esta primera sesión se debe dejar claro entre los participantes que aun cuando muchos de ellos ya se conocen, este taller servirá para que se reconozcan como un grupo que se conformará en este espacio con un interés común, la sana convivencia.

**Material:** Dependiendo de los recursos de cada escuela, el monitor podrá realizar una presentación electrónica, entregar una hoja con las principales actividades que realizarán, o solamente una breve charla informativa donde se dé oportunidad a los padres de familia de expresar sus inquietudes iniciales.

**Duración:** 10 minutos

Educar en **valores** significa lograr que vivan y se comporten de acuerdo con lo que la sociedad y la familia consideran bueno, correcto, digno y justo. Esta es una tarea muy importante en la familia.

¿Cómo construir ambientes protectores? Guía para las familias. Programa Escuela

### 3. Todos enredados



#### Propósito

Aprender que el tejido social se forma a través de las relaciones entre las personas, y que las acciones de unos afectan a otros.

#### Desarrollo

- El monitor se basará en la Ficha 5. Todos enredados del Fichero *Conocer y participar en nuestra comunidad* en donde cada participante deberá representar a un personaje de la comunidad.
- Al concluir la actividad el monitor preguntará a los participantes si es que habían reflexionado anteriormente sobre la forma en cómo nos relacionamos con otros y orientará la reflexión hacia la forma en que impactan nuestras acciones en la vida de todas las personas que nos rodean.

**Material:** Ficha 5. Todos enredados del Fichero *Conocer y participar en nuestra comunidad*.

Un espacio abierto

Una madeja grande de estambre grueso, piola o cuerda (50 m. aproximadamente)

**Duración:** 30 minutos

### 4. Yo también puedo evitar la violencia

#### Propósito

Identificar junto con las madres y padres de familia que existen diversos tipos de violencia en el entorno y al contar con información, es posible modificar conductas para construir ambientes sanos.

#### Lea y comparta la reflexión de esta historia:

Había una vez un niño que leía. Y al hacerlo, la maestra le decía:

~ ¡MAL! ¡REPÍTELO!

Después de muchos intentos el niño ya no sonreía. Tampoco leía. Le daba vergüenza. Trataba, se esforzaba, se lo proponía, y a la hora del "veamos" nuevamente sucedía.

~ ¡HUGO BEBE GUANTES!

~ ¡MAL, TONTO! DICE: "HU-GO BE-BE A-GUA AN-TES!"

¡LEE, NIÑO!

El niño se sentía cansado. La maestra también.

Por suerte llegaron las vacaciones: tiempo para jugar, descansar y... pensar.

Cuando volvieron a clases la maestra luego luego lo escogió:

~ Lee Galileo.

El niño tembló, pero no mucho. Se afligió, pero no mucho. Y leyó.

~TECO LADRÓ, SALTÓ Y MURIÓ.

El niño la miró. La maestra comprendió y con dulce mirada, preguntó:

~ ¿De qué murió Teco? El niño no entendió. ¿Habría escuchado bien? ¿Podría responder tranquilo?

Y se soltó a contar que a Teco, su perro, lo educaron mal. Fue muy consentido y malcriado, comía todo el día, pero era un perro contento y muy juguetón.

Un día salió apresurado, no escuchó el claxon y lo atropellaron.

Al platicarlo el niño lloró, lloró y se desahogó. Y hubo tantas historias de peces muertos por aquí y de gatos aplastados por allá, que en un segundo todo el grupo se puso a llorar. Después se calmaron.

La maestra miró al niño.

El niño miró a la maestra y ahora sin temblar, más tranquilo releyó:

~ TICO LADRÓ, SALTÓ Y MORDIÓ.

**Desarrollo:**

- a) El monitor comenzará esta actividad propiciando el diálogo entre las madres y padres de familia a partir de las siguientes preguntas:

¿Para ustedes qué es la violencia?  
¿A qué llaman actos o conductas violentas?  
¿Ofender a alguien es violencia?  
¿Golpear a alguien es violencia?  
¿Cómo consideran que la violencia altera la convivencia en su comunidad?

- b) Después de escuchar los comentarios y tomar nota en el pizarrón o rotafolio, el monitor construirá un concepto de violencia a partir de las definiciones aportadas por las madres y padres de familia participantes.
- c) El monitor continuará explicando que muchas de las definiciones y situaciones que mencionaron en sus ejemplos y comentarios responden a diferentes tipos de violencia, y mencionará algunos de estos tipos explicando el concepto y dando un ejemplo a fin de que ellos continúen proporcionando más información que también se anotará para construir un cuadro o un diagrama de los tipos de violencia (violencia psicológica, violencia verbal, violencia física, violencia de género, entre otras.)
- d) Al concluir el cuadro o diagrama realizado, el monitor organizará a los participantes en equipos de cuatro a seis personas y repartirá revistas o periódicos y tijeras por equipos.
- e) Una vez reunidos por equipos y con material asignado, se les indicará que revisen brevemente las revistas y los diarios y recorten notas que hagan referencia a actos de violencia en cualquier contexto y discutan las notas que encontraron preguntándose:

¿A qué tipo de violencia se hace referencia?  
¿Quiénes son los involucrados en esta nota?  
¿Cómo afectan éstos actos a la comunidad?  
¿Cómo afectan éstos actos directamente a sus familias?  
¿Cómo pueden evitarse?  
¿Pueden participar en la prevención de actos como éstos en su comunidad?,  
¿Por qué?, ¿De qué forma?

- f) Después de un periodo de 20 minutos aproximadamente de revisión y discusión de notas, el monitor pedirá que compartan con todos los participantes los comentarios que hicieron por equipos y rescaten las notas que más llamaron su atención.

**Manifiesto 2000 para una cultura de paz y de no violencia (fragmentos)**

Rescatar la vida y la dignidad de cada persona, sin discriminación ni prejuicios  
Practicar la no violencia activa rechazando la violencia en todas sus formas: física, sexual, psicológica, económica y social, en particular hacia aquellos que se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Contribuir al desarrollo de mi comunidad, propiciando plena participación de las mujeres y el respeto de los principios democráticos, con el fin de crear juntos nuevas formas de solidaridad.

- g) Para cerrar esta sesión, el monitor reflexionará con las madres y padres de familia que si existe algo que moleste de las demás personas es difícil que las hagamos cambiar, pero está en cada uno de ellos no generar conductas violentas y ofrecer la posibilidad de mejorar las relaciones dentro de la familia y el grupo social que frecuentan. Les pedirá que observen su conducta y la de sus familiares analizando en qué ocasiones han tenido conductas violentas, qué las ha ocasionado y qué han hecho para modificarlas o evitarlas.

**Material:** Rotafolio o pizarrón

Plumones, lápices o crayones de color

Tijeras

Revistas y periódicos

**Duración:** 60 minutos

Comente brevemente a los participantes que al cierre del taller presentarán un mural con ideas y elementos que les gustaría rescatar para compartir con su comunidad acerca de la creación de un ambiente de sana convivencia a fin de que puedan comenzar a pensar **¿qué les gustaría mostrar al resto de la comunidad educativa en ese espacio? y ¿cómo lo harán?**

## Sesión 2. Respeto y sana convivencia en mi comunidad

### Propósito

Reconocer la educación basada en valores como una importante herramienta para la prevención de la violencia

### Actividades

1. Espacio para reflexionar
2. Y yo, ¿cómo respeto?
3. Educar para la tolerancia
4. Construyendo nuestro mural

### Duración

120 minutos



### 1. Espacio para reflexionar

#### Propósito

Rescatar las reflexiones y comentarios de las madres y padres de familia respecto al abordaje de la primera sesión.

#### Desarrollo

- a) El monitor iniciará conversando con los participantes acerca de la sesión del día anterior con el propósito a fin de obtener una retroalimentación respecto del taller a través de las siguientes preguntas:

**¿Pudieron observar con mayor detenimiento la relación que tienen con su familia y con la gente que les rodea?**

**¿Qué momentos les agradaron de la sesión de ayer, y qué otros no?**

- b) Uno de los resultados esperados de este espacio para reflexionar, es que los comentarios compartidos por parte de los participantes permitan al monitor conocer de qué forma puede continuar abordando los temas.
- c) La segunda intención de este espacio es retomar con los participantes las ideas clave de la sesión anterior, por ello es oportuno que comente que una vez que ya han tenido un acercamiento a la discusión de los diferentes tipos de violencia, se requiere identificar y trabajar con algunos elementos que fortalecen la construcción de ambientes libres de violencia, en este caso, la comunicación y el respeto.

**Material:** Los que el monitor considere adecuados.

**Duración:** 10 minutos

## 2. Y yo, ¿cómo respeto?

### Propósito

Reflexionar acerca del respeto como un valor fundamental para la prevención de la violencia a partir del análisis de situaciones cotidianas.

### Desarrollo

- El monitor preguntará a los participantes ¿qué respetan de las personas? Cualquier respuesta que proporcionen es válida y en éstas aportaciones se espera que mencionen aquellas personas y cosas que le son valiosas y que respetan.
- Después escribirá en el pizarrón la palabra “respeto” e indicará a las madres y padres de familia que reflexionen sobre los beneficios y aspectos positivos del respeto cuando se utiliza para relacionarse con los diferentes miembros de la comunidad y los compartan para completar un esquema parecido al que se muestra a continuación:



- Solicitará a las madres y padres de familia integrarse en equipos de cuatro a seis participantes y les indicará que mencionen ejemplos de la vida cotidiana en los que ellos hayan logrado detectar falta de respeto.
- En plenaria recuperarán los ejemplos aportados y los comentarios que se realizaron al interior del equipo.
- Como cierre de esta actividad, el monitor pedirá a los participantes que reflexionen sobre **¿Cómo pueden educar a sus hijos en el respeto?**

**Material:** Pizarrón o rotafolio  
Plumones  
Pelota pequeña de esponja

**Duración:** 30 minutos

El compromiso de educar y consolidar una cultura para la paz es entonces asumir una forma de vida en la que el respeto, la tolerancia y la equidad sean el motor de las acciones que realizamos todos los días para que haya nuevas formas de convivencia democrática en la familia, en el trabajo, en la escuela, en la comunidad, en la ciudad, en el campo, en el país, entre los pueblos y entre las naciones.

(Valenzuela, 2008)

### 3. Educar para la tolerancia

#### Propósito

Conocer qué es la tolerancia y de qué forma beneficia a la convivencia armónica de la comunidad.

#### Desarrollo

- El monitor indicará la realización de la Ficha 6. *Diferencias que construyen* del fichero *Conocer y participar en nuestra comunidad*.
- Una vez realizada la actividad, se reflexionará con las madres y padres sobre la tolerancia y pedirá que algunos compartan ejemplos de tolerancia que apliquen o que puedan aplicar en la vida cotidiana.

**Material:** Ficha 6 *Diferencias que construyen* del Fichero *Conocer y participar en nuestra comunidad*.

**Duración:** 50 minutos

### 4. Construyendo nuestro mural

#### Propósito

Comenzar el diseño y la planeación del mural para la convivencia que se presentará en la sesión 5

#### Desarrollo

- El monitor retomará el tema del mural que comentó en la sesión anterior de forma breve.
- Comentará con las madres y padres de familia que un mural es una forma de expresión y su intención es dar a conocer a la mayor cantidad de gente posible el contenido que ahí se plasme y que hay diversas técnicas para hacerlo.
- Solicitará que se reúnan y comiencen a tomar en cuenta las siguientes consideraciones:



La tolerancia consiste en el respeto, la aceptación y el aprecio de la rica diversidad de las culturas de nuestro mundo, de nuestras formas de expresión y medios de ser humanos. La tolerancia consiste en la armonía en la diferencia.

#### Recuerda que:

El mural para la Sana Convivencia tiene la finalidad de que las madres y padres comuniquen a la comunidad los aprendizajes que van obteniendo del taller.



- qué mensaje quieren dar a la comunidad con su mural
- en qué lugar quieren ubicar el mural
- qué materiales van a utilizar

Es aconsejable tomar nota de los acuerdos y tareas que se vayan estableciendo, ya sea que lo hagan los padres, en caso de que no sepan escribir, el monitor puede tomar apuntes por ellos. Al final de la sesión cada grupo presentará sus avances.

- d) El monitor pedirá a los participantes que cada uno comente un compromiso que está dispuesto a adquirir con su comunidad, con su familia y consigo mismo para poner en práctica el respeto y la tolerancia con el fin de fortalecer la convivencia diaria.

**Material:** Hojas de papel  
Plumas

**Duración:** 30 minutos

## Sesión 3. ¿Cómo me comunico?

### Propósito

Reconocer la importancia de una comunicación adecuada/eficaz para mejorar las relaciones interpersonales y evitar la violencia.

### Actividades:

1. Reflexionando
2. ¿Para qué nos comunicamos?
3. Comunicándonos con claridad
4. Construyendo nuestro mural

### Duración

120 minutos



### 1. Reflexionando

#### Propósito

Rescatar las reflexiones y comentarios de las madres y padres de familia respecto al abordaje de la segunda sesión.

#### Desarrollo

- a) El monitor dará la bienvenida a la tercera sesión preguntando qué reflexiones tuvieron sobre el tema de respeto y tolerancia y la forma en que los utilizan en su vida cotidiana.
- b) A través de las respuestas proporcionadas por los participantes tratará de orientar el énfasis hacia la idea de que dar respeto es igual a recibir respeto, es decir, si como padre de familia pone un ejemplo en las acciones cotidianas, este valor y muchos otros serán retomados por los hijos y los pondrán en práctica, tanto en el ámbito familiar como en el escolar y el comunitario.

**Material:** Un espacio cómodo donde se desarrolle el taller

**Duración:** 10 minutos

### 2. ¿Para qué nos comunicamos?

#### Propósito

Mostrar que la expresión corporal: los gestos, las actitudes y las posturas son otra de forma de comunicación y también puede influir en las relaciones interpersonales de forma tanto negativa como positiva.

### Desarrollo

- Se preguntará a los participantes: **¿Por qué consideran que es importante la comunicación?** Esta actividad puede llevarse a cabo como charla, o bien, puede abordarse de forma lúdica como el juego de las sillas, donde se colocará una hilera de sillas en posiciones encontradas y se pedirá a los participantes que den vueltas alrededor de éstas mientras el monitor pone música o aplaude, al apagar la música o detener las palmadas, los participantes deberán sentarse y aquellos que no lo consigan deberán responder la pregunta inicial.
- Una vez que todos hayan comentado la pregunta inicial, formarán un círculo y cada participante comentará a la persona que se encuentra a su lado izquierdo y en voz baja una actividad o sentimiento que desea que exprese por medio de movimientos y gestos.
- Después, cada participante pasará al centro y el resto del grupo deberá adivinar la expresión que se esté representando: enojo, ansiedad, alegría, etc.

**Material:** Sillas de acuerdo al número de participantes

**Duración:** 50 minutos

### 3. Comunicándonos con claridad

#### Propósito

Reflexionar acerca de la importancia de una comunicación clara y precisa para mantener buenas relaciones interpersonales y para la resolución de conflictos.

#### Desarrollo

- El monitor comentará con los participantes la importancia de una comunicación efectiva, es decir, lo que pensamos y sentimos sin ofender a otros, es la que nos permite llegar a acuerdos, expresar sentimientos y lograr lo que queremos de la mejor forma posible.
- A partir de las siguientes preguntas detonadoras, el monitor comenzará el diálogo entre los participantes:
  - ¿Para qué nos sirve ser claros al decir lo que pensamos sin ofender a nadie y con respeto?
  - ¿Qué ocurre cuando no nos comunicamos con el suficiente cuidado?
- Pedirá que realicen un ejercicio con algunos voluntarios solicitando un gis o plumón: primero alguien será el dueño del gis y se le dará en secreto la instrucción de que niegue el gis a quien se lo pida, después se le indicará a otro voluntario que pida a su compañero el gis o

Algunos elementos para una óptima comunicación son:

- Escuchar a la otra persona sin interrumpir.
- No dar nada por supuesto: si no se ha entendido algo, preguntar.
- Reformular las frases para que no parezcan acusaciones. Para ello, en vez de utilizar la segunda persona singular (tú dijiste...) es mejor utilizar la primera ("yo entendí...")
- No juzgar o insultar.
- No abandonar el lugar sin haber tomado una solución concreta.
- No utilizar lo que se haya dicho para divulgarlo después

plumón, después de varios intentos se le comentará a otro voluntario que pida el objeto utilizando argumentos e intentando llegar a acuerdos.

- d) Después pedirá a los voluntarios que participaron en el ejercicio que compartan con el resto qué es lo que más les disgusta cuando se comunican con alguien, (que no los miren a los ojos, que no les pongan la suficiente atención, que los critiquen, etc.), y con ayuda de otros padres de familia reflexionarán sobre esos problemas de comunicación, y también se escuchará a algunos asistentes que hayan participado únicamente observando **¿Qué actitudes y emociones notaron en sus compañeros?**

**Material:** Gis o plumón

**Duración:** 20 minutos

#### 4. Construyendo nuestro mural

##### Propósito

Concluir con la planeación para el mural de convivencia sana.

##### Desarrollo

- a) El monitor pedirá que conversen acerca de las definiciones tomadas respecto al lugar donde llevarán a cabo el mural y las técnicas que utilizarán.
- b) Una vez aterrizados los mensajes y temas que desean rescatar, pueden distribuir las tareas: quién llevará imágenes, quién podría pintar sobre el papel, quiénes llevarán material adicional, entre otras.
- c) Para concluir la sesión, el monitor solicitará a las madres y padres de familia que expresen en una palabra lo que el trabajo de este día les ha hecho sentir y qué compromiso de mejora de comunicación se llevan consigo y en cuanto tiempo les gustaría lograrlo? Por ejemplo, dejar de hacer actividades mientras conversan con la gente para mostrar su total atención.

**Material:** Hojas de papel

Plumas

**Duración:** 30 minutos

##### Sugerencias para mejorar la escucha activa

- Escuchar con empatía.
- Tomarse el tiempo necesario para escuchar.
- Crear y establecer un clima agradable.
- Prepararse acerca del tema a escuchar.
- Comprender la estructura del argumento.
- Aceptar a la otra persona tal y como es.
- Concentrarse y evitar la distracción.
- No adelantar conclusiones.
- Preguntar y tomar notas.
- Escuchar y resumir.

Comente con los participantes que el material para montar el mural deberán llevarlo la siguiente sesión.

## Sesión 4. Dialogo y resuelvo

### Propósito

Reflexionar sobre la negociación y mediación como elementos que facilitan la resolución pacífica de conflictos en la vida cotidiana.

### Actividades

1. Negociando por la sana convivencia
2. Hagamos un debate
3. Juguemos a...resolver un problema
4. Construyendo nuestro mural

### Duración

120 minutos



### 1. Negociando por la sana convivencia

#### Propósito

Identificar que existen diferentes formas de solucionar conflictos o problemas a través de acuerdos.

#### Desarrollo

- a) El monitor realizará a las madres y padres de familia las siguientes preguntas:

¿Alguna vez han tenido un problema?, ¿cómo lo han resuelto?

¿Es posible que un problema mal solucionado ocasione violencia?

¿Por qué?

- b) Después de escucharlos atentamente el monitor preguntará:

¿Identifican la negociación y que han utilizado para resolver estos problemas?

- c) Retomará sus comentarios y cerrará esta actividad resaltando que en la solución de problemáticas, es necesario contar con acuerdos.

**Material:** El requerido por el monitor

**Duración:** 60 minutos

## 2. Hagamos un debate

### Propósito

Realizar un ejercicio que permita a las madres y padres de familia identificar los elementos de mediación y negociación en un debate a fin de ejemplificar de qué forma pueden lograr acuerdos en su vida cotidiana.

### Desarrollo

- El monitor sugerirá un tema para realizar un debate entre tres equipos, los que están de acuerdo con el tema, los que no lo están y los que no tienen ninguna opinión al respecto.
- Solicitará a los participantes que pongan en práctica los valores y habilidades como la tolerancia, el respeto y la negociación al exponer sus posturas.
- En este ejercicio el monitor fungirá como la parte mediadora
- Cierre la actividad invitando a los participantes a reflexionar **¿cómo se sintieron al participar en el debate desde la postura que tuvieron?** , pregúnteles **¿qué posibles soluciones darían?** y **¿cómo creen que podrían resolver situaciones similares de su vida cotidiana de esta manera?**

**Material:** Pizarrón o rotafolio  
Plumones

**Duración:** 30 minutos

## 3. Juguemos a...resolver un problema.

### Propósito

Llevar a cabo la resolución de un problema a través de un juego donde pueda identificar los elementos de mediación y negociación.

Maneras de regular los conflictos:		
Maneras de regular el conflicto	Situación	Postura que se asume
Acomodarse o someterse	La relación con la otra parte es muy importante y hay la disposición de dejar de lado el logro de los propios objetivos	"Yo pierdo-tú ganas"
Evitar o evadir el conflicto	La relación con la otra parte y el logro de los objetivos son poco importantes	"Yo pierdo-tú pierdes"
Negociar, colaborar o cooperar	La relación con la otra parte y el logro de objetivos son igual de importantes.	"Yo gano-tú ganas"

## Desarrollo



- a) El monitor indica que realizarán la actividad de la Ficha 8. ¡Si no ayudas, no estorbes! del Fichero *Conocer y participar en nuestra comunidad* donde ejercitarán su capacidad para tomar decisiones y solucionar problemas.
- b) Para cerrar la actividad, el monitor preguntará a algunos de los participantes cómo se sintieron en el desarrollo del juego.

**Material:** Ficha 8. ¡Si no ayudas, no estorbes! del Fichero *Conocer y participar en nuestra comunidad*.

**Duración:** 30 minutos

## 4. Construyendo nuestro mural

### Propósito

Preparar los insumos del mural de convivencia.

### Desarrollo:

- a) El monitor indicará que destinarán este último espacio de tiempo para recopilar los insumos que los participantes trajeron de casa, fotografías recortes, carteles, etcétera; así como los materiales: pintura, brochas, entre otros.
- b) Indicará que utilizarán los primeros minutos en realizar la recopilación y después se concentrarán en comenzar a montar su mural, lo que no concluyan en este tiempo lo podrán terminar en la primer hora de la siguiente sesión.
- c) Al terminar esta actividad el monitor les solicitará compartir a cada uno de los participantes, cómo se siente al estar realizando actividades con el resto de los participantes, y cómo se han sentido al coordinarse para realizar el mural.
- d) Para finalizar esta sesión, el monitor solicitará a los participantes la propuesta de un compromiso a realizar con su familia o comunidad que pudiera resolver alguno de los conflictos identificados en su entorno a partir del taller, y cómo mejorar la convivencia.

**Material:** Pizarrón o rotafolio

Hojas de papel

Plumones

**Duración:** 30 minutos

## Sesión 5. Comparto con mi comunidad...Mural para la sana convivencia

### Propósito

Promover la construcción de lazos afectivos involucrando a la comunidad en tareas que favorezcan la sana convivencia con diferentes miembros de la comunidad.

### Actividades

1. Cierre de taller
2. Presentación del Mural para la sana convivencia en la comunidad

### Duración

120 minutos



### 1. Cierre de taller

#### Propósito

Presentar a la comunidad educativa que participa en Escuela Siempre Abierta el mural de la convivencia explicado por las madres y padres de familia a fin de que ellos mismos puedan transmitir lo que plasmaron a partir del taller.

#### Desarrollo

- a) El monitor mostrará a los participantes el rotafolio con expectativas que construyeron en la primera sesión y conversará con ellos durante 20 minutos aproximadamente acerca de los logros que cada uno sienta haber obtenido en esa semana.
- b) Al concluir sus reflexiones continuarán con el montaje del mural para la convivencia, para ello tendrán 40 minutos aproximadamente.

**Material:** Papel de estraza, kraft o peyón  
Plumones, gises, pintura vinil de colores  
Recortes de revistas  
Tijeras  
Pegamento

**Duración:** 120 minutos



## 2. Presentación del Mural para la sana convivencia en la comunidad

### Propósito

Compartir el producto final del taller con el resto de la comunidad educativa.

### Desarrollo

- a) Se solicitará la presencia de toda la comunidad educativa que se encuentre en la escuela para que las madres y padres comenten su mural y les expliquen cómo fue el proceso de construcción y qué aprendieron a lo largo de la semana para beneficiar a la construcción de un ambiente seguro libre de violencia.
- b) El monitor coordinará una breve sesión de preguntas y respuestas entre los padres de familia y el resto de la comunidad educativa una vez expuesto el mural.

## Orientaciones para la realización de pláticas con madres y padres de familia en la Escuela Siempre Abierta

### Introducción

Las pláticas son un recurso didáctico cuyo propósito es brindar información puntual sobre temáticas que respondan a los intereses particulares de las madres y padres de familia en algunos de los campos de actividad de Escuela Siempre Abierta. Su modalidad es principalmente expositiva debido a la brevedad de su duración, y se orientan hacia la apropiación de conocimientos sobre una temática a partir de la interacción de los asistentes con el expositor y el intercambio de experiencias, del diálogo, la discusión y la reflexión.

Los temas trabajados durante las pláticas deberán responder, específicamente, a los siguientes campos de actividad: **juego y destrezas para el lenguaje y el pensamiento lógico-matemático, ciencia y tecnología al alcance de todos, conocer y participar en nuestra comunidad, fomento a la actividad y ejercitación física y, expresiones artísticas y patrimonio cultural**, sin perder de vista el interés de los participantes sobre cuestiones particularmente orientadas al desarrollo individual y al aprendizaje de los niños, así como del bien común.

Es importante destacar que las pláticas deben organizarse de acuerdo a los factores socioculturales de riesgo y a las necesidades de las comunidades pero, principalmente, a los propósitos que deben obedecer a las inquietudes manifestadas por las madres y padres de familia. Asimismo, los temas elegidos para la realización de pláticas deben fortalecer el desarrollo de las personas en los diferentes ámbitos de su vida.

En cuanto al tiempo de duración, es preciso subrayar que se han contemplado 60 minutos con la finalidad de abordar el tema de manera precisa y dinámica. Se subraya que en las pláticas no se contempla la realización de técnicas o actividades, por lo que se ofrece un ejemplo más adelante sobre cómo podrían tratarse estas pláticas; sin embargo, es importante que el expositor parta de los conocimientos previos que puedan tener los participantes sobre el tema a tratar y, sobre todo, resaltar aquellos que son de interés para las madres y padres de familia.

En la línea de acción con madres y padres de familia, además de los talleres *Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable* y *Escuela y padres de familia, juntos para la convivencia sin violencia*, es importante que la Escuela Siempre Abierta ofrezca un espacio en el que puedan ser abordados los campos de actividad desde otra modalidad y con otra perspectiva, es decir, a través de pláticas con especialistas.

#### Elementos para la planeación, selección de temas e impartición de pláticas

- Considerar las condiciones socioculturales y los factores de riesgo de la comunidad
- Rescatar inquietudes manifestadas o identificadas en las madres y padres de familia
- Contemplar horarios en los que se puede tener mayor asistencia
- Informar oportunamente y difundir ampliamente sobre las pláticas

#### En la planeación y desarrollo de las pláticas el especialista deberá considerar:

- Sesiones breves y dinámicas que permitan la participación de los asistentes
- Lenguaje sencillo y concreto a fin de que la información sea comprensible
- Pautas de crianza en la localidad que puedan ser asociadas con la vida cotidiana



- Constante interacción con el grupo para un desarrollo gradual común
- Momentos de reflexión para buscar alternativas como posibles soluciones a las problemáticas de la comunidad
- Técnicas o modelo de trabajo grupal con personas adultas
- Contar con información precisa y adecuada de diversas instituciones o centros donde se puedan canalizar casos específicos
- Preparar materiales de apoyo que permitan abordar ágilmente los temas

Para la planeación de pláticas es necesario contar con la definición de los siguientes puntos:

1. Campo de actividad
2. Tema
3. Propósito
4. Ponente
5. Horario

Algunos temas sugeridos por Campo de Actividad



**Juego y destrezas para el lenguaje y el pensamiento lógico-matemático**

-Estrategias para ejercitar el pensamiento lógico-matemático y el lenguaje en casa



**Conocer y participar en nuestra comunidad**

-Adopción de espacios verdes  
-Constitución de microempresas locales



**Fomento a la actividad y ejercitación física**

- Tipos de ejercicio y calentamiento para adultos  
-Actividades de ejercitación en casa



**Expresiones artísticas y patrimonio cultural**

-Nuestra identidad cultural  
-Recorridos nocturnos en museos y espacios históricos



**Ciencia y tecnología al alcance de todos**

-El uso adecuado de la tecnología

## EJEMPLO

**Campo de actividad:** Juego y destrezas para el lenguaje y el pensamiento lógico-matemático.

**Tema:** Destrezas para el lenguaje.

**Duración de la plática:** 60 minutos.

**Título:** “Yo lo miro así”

**Propósito:** Ejercitar la habilidad para describir, así como analizar el elemento subjetivo en la comunicación y las consecuencias de la comunicación a medias.

**Ponente:** Psicopedagogo, Psicólogo, Neurólogo, Especialista en comunicación y lenguaje

**Horario:** 9:00-10:00 hrs.

**Recursos/Materiales:** Proyector, computadora, plumones, rotafolios o pizarrón.

### Desarrollo

- a) Presentación del expositor.
- b) Breve reseña de su experiencia en el tema.
- c) Introducción al tema. ¿Qué son las destrezas del lenguaje?
- d) Comentario de un ejemplo cercano a las madres y padres de familia acerca de cómo se usa el lenguaje en la vida cotidiana.
- e) Exposición de breves consejos para ejercitar destrezas en el uso del lenguaje:
  - Hablar y escuchar a su hijo
  - Leer juntos
  - Ayudarles a aprender sobre los libros y la palabra escrita
  - Alentarlos en sus primeros esfuerzos por escribir
- f) Planteamiento de algunas preguntas respecto de sus hábitos.
- g) Cierre del tema retomando las participaciones de los asistentes y algunas sugerencias pertinentes.



## Fuentes de consulta

### Taller Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable

[http://www.un.org/wcm/content/site/chronicle/lang/es/home/archive/issues2010/achieving\\_global\\_health/economicburdenonhealthservices](http://www.un.org/wcm/content/site/chronicle/lang/es/home/archive/issues2010/achieving_global_health/economicburdenonhealthservices); <http://new.paho.org/blogs/chile/?p=111>

Estilo de vida saludable #2. Duración: 9:40 minutos [www.youtube.com/watch?v=X1nhKj-3WLk](http://www.youtube.com/watch?v=X1nhKj-3WLk)

Estilos de vida saludables. Duración 9:55 minutos <http://www.youtube.com/watch?v=0SSBOL2h8dw>

¿Cómo construir ambientes protectores? Guía para las familias. Escuela Segura.

El Huerto Escolar. Orientaciones para su Implementación. FAO, Ministerio De Educación Gobierno de El Salvador, 2009  
<http://www.fao.org/docrep/013/am275s/am275s00.pdf>

### Taller Escuela y padres de familia, juntos para la convivencia sin violencia

¿Cómo construir ambientes protectores? Guía para las familias. Escuela Segura.

Equidad de género y prevención de violencia en preescolar. SEP, 2010.

Equidad de género y prevención de violencia en primaria. SEP, 2010.

*Generación M. Manual de educación en derechos humanos para docentes de secundaria.* Querétaro, Educación y Capacitación en Derechos Humanos, 2003, 183 pp. (accesible en Human Rights Education Associates: <http://www.hrea.org>)

Habilidades para la vida. Guía práctica para educar con valores. Programa Nacional Escuela Segura, SEB,

Violencia familiar y adicciones. Programa Nacional Escuela Segura, SEB,

## Glosario

### Taller Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable

**Autoconcepto.** Opinión que una persona tiene de sí misma, lo que ella cree acerca de sus habilidades, actitudes (positivas y negativas), valores... Este pilar está en constante cambio ya que se basa en nuestras aptitudes, las ideas que tenemos acerca de nuestro propio cuerpo y las valoraciones de nuestra persona que hace la gente que nos rodea.

**Autoconocimiento.** Es la capacidad de analizarnos sin miedo, observando cómo somos sin engañarnos a nosotros mismos. Este análisis incluye el estudio de nuestras cualidades positivas y de nuestras limitaciones. Sólo conociéndonos en profundidad estaremos capacitados para valorarnos o para realizar los cambios que necesitemos.

**Autocuidado.** Supone la adquisición de unos hábitos de vida saludables como modo de vida. Estos hábitos deben englobar el cuidado de nuestro aspecto externo y nuestra salud física y psicológica.

**Autorespeto.** Es la capacidad de respetarse a uno mismo. Es necesario que seamos capaces de respetarnos a nosotros mismos si queremos ser respetados por los demás. La gente con baja autoestima, que suele culparse por todo y pensar muy negativamente sobre sí misma, suele atraer de forma inconsciente las faltas de respeto de los demás.

**Costumbres.** Como una serie de comportamientos que asume toda una comunidad y que los distingue de otras (música, fiestas, idioma, comida, artesanía, entre otras).

**Desnutrición.** Es un problema de salud alimentaria y se da cuando la persona tiene bajo peso, no tiene la estatura promedio de su edad, está cansado, pálido, con manchas en la piel y es ocasionada por el bajo e inadecuado consumo de alimentos.

**Educación.** Entendida como el proceso integral que se recibe desde diferentes ámbitos y mediante la cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar; además, la educación no sólo se produce a través de la palabra, pues está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes, es decir, se encuentra en la forma como nos relacionamos con otros individuos, en la forma en que entendemos y percibimos nuestra cultura, nuestra moral y nuestra conducta. Así, a través de la educación, las nuevas generaciones asimilan y aprenden los conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo de generaciones anteriores y creando otras nuevas.

**Hábitos.** Comportamientos que se repiten constantemente.

**Lactancia.** Es la primera alimentación que proporcionamos a los hijos y les aporta todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo sano. Contiene anticuerpos que ayudan a proteger al lactante de enfermedades frecuentes como la diarrea y la neumonía, que son las dos causas principales de mortalidad infantil en todo el mundo.

**Tradiciones.** Conjunto de comportamientos culturales heredados de generación en generación, usualmente por considerarlos valiosos (valores, creencias, costumbres, entre otras).

**Reglas.** Acuerdos aceptados en común en forma de normas y leyes que condicionan y regulan la manera en que se realiza alguna acción o el comportamiento de las personas, de manera que los propósitos de los grupos sean cumplidos. Tanto en la familia, como en la comunidad y la sociedad facilitan la convivencia mediante el respeto a los derechos y deberes que cada uno tiene por igual.

**Saneamiento.** Conjunto de procedimientos para dotar a un edificio de las condiciones de salubridad necesarias para preservarlo de la humedad y vías de agua: la constructora presentó un informe de saneamiento.

**Valores.** Creencias o aspiraciones de las personas, las familias y la sociedad que guían las decisiones y la conducta (verdad, fidelidad, lealtad, solidaridad, justicia, equidad, igualdad, respeto, tolerancia, integridad, entre otros).

## Taller Escuela y padres de familia, juntos para la convivencia sin violencia

**Violencia.** Es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o una comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

**Violencia física.** Es todo acto o agresión intencional y repetitiva que se ejerce mediante golpes en diferentes partes del cuerpo, empujones, patadas, lesiones provocadas con algún objeto, entre otras, con la intención de dominar, controlar y/ dañar a una persona. (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2007.)

**Violencia psicológica.** Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, negligencia, abandono, descuido, celos, insultos, humillaciones, indiferencia, rechazo, maltrato, entre otros, afectando al comportamiento de la persona afectada. (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2007.)



**Violencia sexual.** Es todo acto o tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios e insinuaciones sexuales no deseadas o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito incluidos el hogar y el trabajo. Puede traer consigo consecuencias significativas como: enfermedades físicas o mentales post-estrés traumático, depresión, embarazos no deseados, adicciones, infecciones de transmisión sexual, etc. (OMS, 2007)

**Violencia simbólica.** Se caracteriza por ser una violencia invisible, soterrada, implícita o subterránea. Se concretiza como un ataque a la libertad de expresión, al movimiento, a la dignidad de las personas. Mucha de esta violencia la ejercen los adultos sobre los niños, los padres a sus hijos y la escuela sobre los alumnos. (Perrenoud Philippe. Diez nuevas competencias para enseñar. Biblioteca para la actualización del maestro)