

Aprendiendo a Volar



Mauricio León Arce
Idalia Zapata Esparza
María Teresa Hernández Cruz

APRENDIENDO A VOLAR.

Mauricio León Arce
Idalia Zapata Esparza
María Teresa Hernández Cruz

APRENDIENDO A VOLAR

Mauricio León Arce

Idalia Zapata Esparza

María Teresa Hernández Cruz

De esta edición:

Talleres Gráficos de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí

Topacio esquina Blvd. Río Española

Fraccionamiento Valle Dorado

San Luis Potosí, S.L.P.

Teléfono: 818 2674

Primera edición junio de 2015.

ISBN: 978-607-9343-99-6

Diseño de cubierta: Mauricio León Arce e Idalia Zapata Esparza

Ilustraciones: Idalia Zapata Esparza

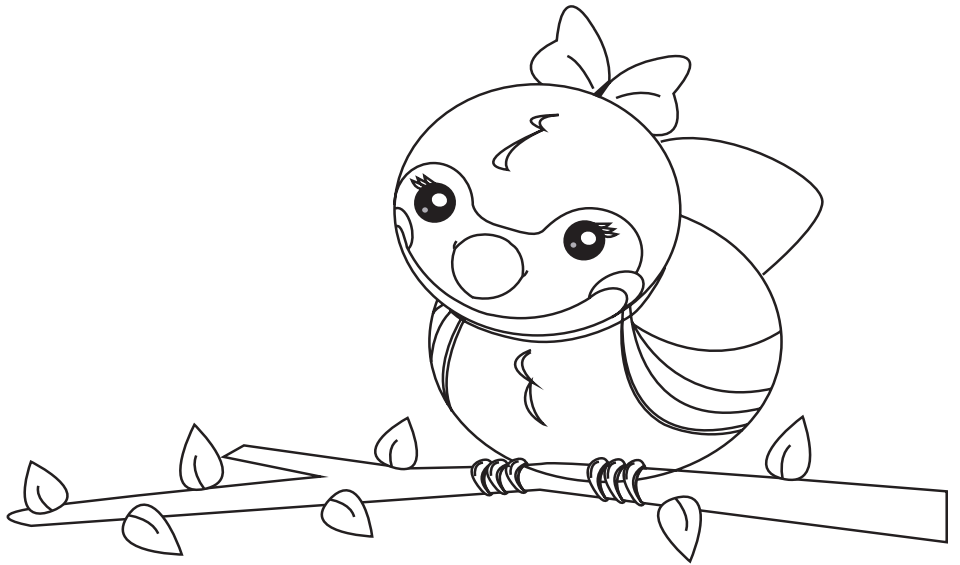
Prólogo: Fernando Díaz Barriga Martínez

Traducción al Teenek: Candy Cruz Guerrero

Todos los capítulos fueron escritos por Mauricio León Arce,
excepto el capítulo 7° escrito por María Teresa Hernández Cruz

Impreso en México

Todos los derechos reservados. Esta obra no puede ser reproducida en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma o medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso del autor.



Diseño de ilustraciones:
Idalia Zapata Esparza.

AGRADECIMIENTOS.

Queremos agradecer al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por su apoyo para el proyecto CONACYT - SALUD - 182121, ya que sin él esto no hubiera sido posible.

Este libro es el resultado de un esfuerzo coordinado por el Centro de Investigación Aplicada en Ambiente y Salud (CIAAS) y la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí. Gracias al señor Rector M. en Arq. Manuel Fermín Villar Rubio por su apoyo, asimismo a todos los que participaron en este proyecto.

Fernando Díaz Barriga Martínez.
Alejandro Javier Zermeño Guerra.

Alejandra Abigail Berumen Rodríguez.
Candy Cruz Guerrero.
Celia Aradillas García.
Cesar Arturo Ilizaliturri Hernández.
Evelyn Van Brussel.
Frinné Rodríguez Ramos.
Guillermo Espinosa Reyes.
Leticia Carrizales Yañez.
Lilia Elisa Batres Esquivel.
Rogelio Flores Ramírez.
Virginia Gabriela Cilia López.

Gracias a la Comunidad de Toco y por recibirnos siempre con los brazos abiertos, en especial a los niños que participaron en los talleres y nos contaron tantas historias a través de sus dibujos y relatos.

CONTENIDO

Prólogo.....	09
¿Cómo utilizar este libro?.....	10
Un nuevo nido para Puchum.....	11
Hoja de registro.....	16
Personajes.....	17

SECCIÓN 1: LA NUEVA CASA DE PUCHUM

Actividad 1 Vivienda, familia y hogar.....	20
Actividad 2 Características de tu barrio.....	22
Actividad 3 Materiales de construcción.....	23
Actividad 4 Materiales de construcción seguros y confiables.....	23
Actividad 5 Manteniendo a los animales e insectos fuera de la casa.....	24
Don Burro y... ¿Sabías que? El golpe de calor.....	26
Actividad 6 Limpieza y orden.....	27
Actividad 7 Una casa limpia y ordenada nos mantiene sanos.....	28
Actividad 8 Protegiendo la casa.....	29
Actividad 9 Traspatio seguro.....	31
Actividad 10 Relaciones familiares.....	32
Los consejos de Puchum para mantener una casa limpia, ordenada y segura.....	33
Actividad personal La casa ideal.....	34

SECCIÓN 2: LOS BEBÉS

Actividad 1 Nombremos a los bebés de puchum.....	37
Actividad 2 Realizando trazos.....	37
Actividad 3 Repasando las vocales.....	38
Actividad 4 El abecedario.....	40
Actividad 5 Letras faltantes.....	41
Actividad 6 Completar enunciados.....	42
Actividad 7 Recordando palabras.....	43
Actividad 8 Coloreando a Puchum.....	44
Historias de Toco.....	45
Don Burro y... ¿Sabías qué? Diferenciando letras y sonidos.....	46
Actividad 9 Lo sonidos fuertes de la letra “C”.....	46
Actividad 10 La historia de María.....	47
Actividad 11 Los sonidos suaves de la letra “C”.....	47
Actividad 12 Tachando los sonidos suaves.....	48
Actividad 13 Diferenciando las letras “B” y “D”.....	48
Actividad 14 Recordando palabras con “B” y “D”.....	49
Actividad 15 ¡Faltan letras!.....	50
¡Inténtalo! Trabalenguas de la gallina.....	50
Los consejos de Puchum para aprender.....	51
Actividad personal Autorretrato.....	52

SECCIÓN 3: ALIMENTANDO A LOS BEBÉS.

Actividad 1 El Plato del Buen Comer.	57
Actividad 2 ¿Qué comes con más frecuencia?.....	57
Actividad 3 Reconociendo nuestra dieta.	57
Actividad 4 Coloreando a puchum y la comida chatarra.....	58
Actividad 5 ¿Qué te gusta comer?.....	59
Actividad 6 La tienda de Doña Chachalaca.....	60
La Importancia de la Nutrición.	61
Don Burro y... ¿Sabías qué? Los extremos son malos.	61
Actividad 7 ¡Es hora de pagar la cuenta!.....	63
Actividad 8 Acomodando la cocina.....	64
Actividad 9 Kutsu y el huerto familiar.	65
Curiosidades de algunos alimentos.	66
Actividad 10 Clasificando alimentos.	67
¡Inténtalo! Recetas de cocina.	67
Los consejos de Puchum para tener una nutrición sana.	69
Actividad personal Mi comida favorita.	70

SECCIÓN 4: ¡VAMOS DE PASEO!

Actividad 1 Los animales de Tocoy.	73
Actividad 2 La mariposa azul.	77
Actividad 3 Armando al agutí.	77
Actividad 4 El jaguar perdido.	78
Actividad 5 ¿Quién perdió su colita?.....	79
Don Burro y... ¿Sabías qué? El venado cola blanca.	80
El relato de la ceiba.....	81
Actividad 6 La sopa de letras de las plantas.....	82
Todos los seres vivos son importantes.....	83
Actividad 7 Animales y plantas que debemos cuidar.	84
Actividad 8 Residuo contra basura.....	86
Actividad 9 Separando residuos.	86
¿Cómo contamina la basura el medio ambiente?.....	86
¡Evitemos quemar basura!.....	87
Las tres “erres”.....	87
¡Inténtalo! Reciclar es jugar.	89
Los consejos de Puchum para cuidar el medio ambiente.....	90
Actividad personal Mi animal favorito.	91

SECCIÓN 5: ¡A BAÑAR A LOS BEBÉS!

Actividad 1 Las partes del cuerpo.....	94
Actividad 2 Los órganos del cuerpo.....	95
Lavando nuestras manos.....	96
Actividad 3 El agua.....	99
Actividad 4 Bañando a los bebés.....	100
Don burro y... ¿Sabías qué? Los captadores de agua.....	102
Kutsu aconseja ¡Limpiando la casa!.....	103
Actividad 5 Las 7 diferencias de la letrina.....	105
Don Burro y... ¿Sabías qué? Los baños secos.....	106
Los consejos de Puchum para mantener nuestra casa y entorno limpios.....	107
Actividad personal El agua y mi comunidad.....	108

SECCIÓN 6: ¡OH NO! SE ENFERMAN LOS BEBÉS.

Actividad 1 Rumbo al Centro de Salud.....	111
Actividad 2 ¿Cómo nos enfermamos?.....	114
Enfermedades que afectan las vías respiratorias.....	115
Enfermedades que afectan el estómago.....	116
Actividad 3 Enfermedades y el cuerpo.....	118
Don Burro y... ¿sabías qué? Los mosquitos.....	119
Diabetes: la enfermedad del azúcar.....	121
El Centro de Salud.....	123
Actividad 4 Curando enfermedades.....	124
Las vacunas.....	124
Los consejos de Puchum para mantenernos sanos.....	126
Actividad personal El Centro de Salud de mi comunidad.....	127

SECCIÓN 7: COCINANDO LA CENA.

Actividad 1 El humo y el hollín en mi cocina.....	131
Don Burro y... ¿Sabías qué?. El humo entra a tus pulmones.....	131
Las ventajas de las estufas ecológicas.....	134
Actividad 2 Las diferencias de las estufas ecológicas.....	135
La piel y las quemaduras.....	136
¿Qué podemos hacer ante una quemadura?.....	137
¿Qué no hacer ante una quemadura?.....	138
Actividad 3 Cosas que pueden causarnos una quemadura.....	139
Actividad 4 Pasos a seguir en caso de una quemadura.....	140
Los consejos de Puchum para cuidarnos de los contaminantes.....	141
Actividad personal Mi cocina.....	142

SECCIÓN 8: CAMINITO HACIA LA ESCUELA.

Actividad 1 La escuela.	145
Actividad 2 Los útiles escolares.	146
Actividad 3 La verdadera enseñanza.	148
La escuela: Nuestro segundo hogar.	149
¡Inténtalo! Organizando nuestro útiles con cosas recicladas.	150
Don Burro y... ¿Sabías qué? La lectura.	151
Los consejos de Puchum para sacar 10.	153
Actividad personal Mi escuela.	154

SECCIÓN 9: LA FAMILIA.

La familia.	157
Actividad 1 Mi árbol genealógico.	158
Actividad 2 Los roles familiares.	160
Doña Chachalaca nos platica: Es bueno tener tu propio negocio.	161
Don Burro y... ¿Sabías qué? El amor.	162
Kutsu aconseja: ¿Qué puedo hacer cuando tengo un problema?.	163
Actividad 3 Coloreando a la familia de Puchum.	165
¿Cómo proteger a la familia?	165
Protección civil, ¿Qué hacer en caso de desastres?	166
Actividad 4 Los desastres naturales.	169
Los consejos de Puchum para proteger a la familia.	171
Actividad personal Mi familia.	172

SECCIÓN 10: ¿QUÉ APRENDIMOS CON PUCHUM?

Vivienda saludable.	175
Las ecotecnias y sus funciones.	176
Actividad 1 Las diferencias de las viviendas.	177
Actividad 2 El crucigrama de ecotecnias.	178
Actividad 3 Actividades para mantener una vivienda saludable.	179
Actividad 4 Las partes de la vivienda.	180
Actividad 5 ¡Practica esta receta! Tortillas de lentejas.	181
Actividad 6 Los animalitos de mi comunidad.	185
Actividad personal ¿Qué quiero yo para Tocooy?.	188

Los animales aceptan la ayuda de Pedrito. Por Ale Berumen.	189
Ser Teenek. Por Candy.	192
Directorio de amigos.	196
Glosario de términos.	202
Palabras difíciles.	204
¿Dónde encontrar más información?.	206

PRÓLOGO

Mauricio visitó el poblado de Toco y por primera vez gracias a sus estudios en la Licenciatura en Ciencias Ambientales y Salud de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí en México. Mauricio y su maestra Tere estudiaban las viviendas de esa linda comunidad ubicada en la Huasteca Potosina. Entonces se dieron cuenta de que los niños podían ayudar a mejorarlas, pero faltaba una cosa: que los niños supieran cómo, y el cómo expresado en dibujos y enseñanzas se transformó en libro. Un libro educativo, sin embargo, de nada sirve por sí solo. Para servir necesita de cuatro ojos, dos del maestro que busca enseñar y dos del niño que desea aprender. Pero la enseñanza tiene que ser divertida, por lo cual Mauricio y Tere le pidieron a Idalia que les ayudara con las ilustraciones. Los dibujos y juegos hacen de este libro una diversión extrema.

Así, el niño que lea el libro será llevado por todos los elementos del Desarrollo Humano Sostenible, como la salud, la nutrición, la educación, el cuidado de la biodiversidad y el uso adecuado del agua. Pero también incluye en sus hojas temas de la vivienda, de los espacios saludables y del adecuado uso del fogón doméstico. Finalmente con igual relevancia se trata la información que tiene que ver con los bebés y la familia. El niño que lea el libro podrá soñar con su futuro y estará orgulloso de su identidad.

¿Identidad? ¡Perdón! Se me había olvidado que Toco y es una comunidad indígena, de la etnia Teenek. Así que todos los contenidos buscan adecuarse a las tradiciones de esta etnia. Cuando leía sus páginas me imaginaba a los niños leyéndolas y entonces me llegaron dos imágenes: la del niño indígena orgulloso de su identidad y la del niño no indígena que a través de este libro se sentirá orgulloso de que en nuestro país existan pueblos originarios que nos dan esencia espiritual y valores al ser mexicano.

Educación ambiental, educación indígena, educación infantil, comunicación de riesgos; sí, todo lo anterior y todo junto en este bello documento, que trata de los niños, de los animalitos y de las flores, en fin, que trata de la vida toda.

Que este no sea un libro sino una herramienta para construir futuros.


Fernando Díaz-Barriga.

¿CÓMO USAR ESTE LIBRO?

Este libro fue pensado para ti, para que aprendas sobre tu comunidad, el ambiente donde vivimos y la salud de las personas que más quieres, en todos lados podemos encontrar problemas, pero lo importante es buscar soluciones donde todos participen y trabajen unidos por el bienestar de la comunidad donde vivimos.

¡Ésta es tu misión! Aprender a mejorar tu comunidad y poner ese granito de arena que te corresponde. Pero no estás solo, con este libro, los consejos de Puchum y el apoyo de un buen guía será más fácil lograrlo. ¿Un guía? ¡Sí! Esta es la función de tus padres, maestros y el equipo de la CASITA de Tocooy, ellos y nosotros podremos guiarte durante las actividades, lecturas y juegos para poder explicarte todo lo que se te complique.

Este libro incluye muchas secciones que te mostrarán diferentes formas de ver la comunidad en la que vives, el ambiente y la salud. Las actividades buscan reforzar todo lo que Puchum y sus amigos vayan compartiendo con nosotros y los nuevos conocimientos que vayas adquiriendo sobre la familia, escuela, naturaleza, nutrición, enfermedades y muchas otras cosas más. Don Burro nos platica aquellas cosas curiosas que pasan en nuestra comunidad o aquellas otras que nos hemos preguntado a nosotros mismos, pero nunca hemos podido responder. Este simpático burrito sabe muchas cosas y nos mostrará el camino al conocimiento. Kutsu, el esposo de Puchum, tiene algunos buenos consejos que podríamos utilizar en algún momento difícil, mientras que Doña Chachalaca conoce todos los chismes del barrio y el Doctor Guajolote nos explicará lo que sucede en nuestro cuerpo cuando algún bicho quiere entrar y enfermarlo. Todo esto reforzado con actividades que te divertirán mientras aprendes. Además este libro incluye algunas tareas que pondrán a prueba tu creatividad y destreza, donde podrás recolectar algunos residuos de tu casa o escuela y reciclarlos para crear juegos que podrás poner en práctica con todos tus amigos.

Cada sección de este libro incluye las actividades personales que te ayudarán a conocerte mejor y descubrir el papel que cumples en tu comunidad, aquí no hay respuestas equivocadas, todas son correctas y buscan desarrollar tu personalidad, parece una buena oportunidad de escribir lo que piensas y crees. Por último, este libro puede contener palabras difíciles o que has escuchado muy poco y por eso incluimos dos listas de palabras con sus significados; en la primera, podrás encontrar las definiciones importantes sobre los temas que Puchum y sus amigos están tratando y las palabras que se incluyen están señaladas con este símbolo , mientras que a lo largo de las lecturas y textos podremos encontrar palabras difíciles pero no se encuentran señaladas, estas palabras probablemente se encuentran en la segunda lista donde se incluye la definición del diccionario.

Todo esto tiene el objetivo de que aprendas y que el conocimiento que adquieras lo apliques en tu comunidad, pero lo más importante es... ¡QUE TE DIVIERTAS!

**UN NIDO NUEVO
PARA PUCHUM**



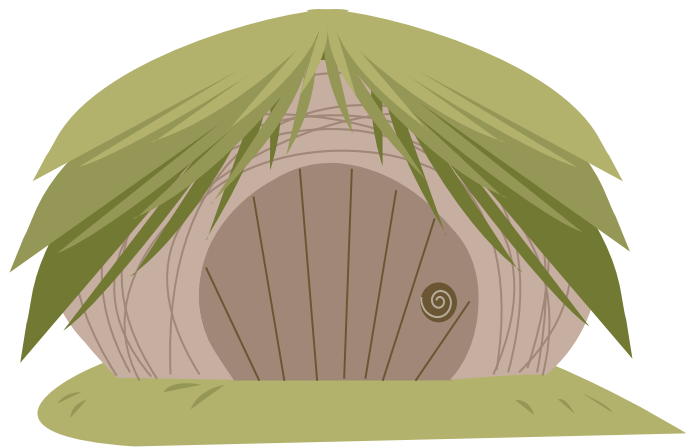
Había una vez en la comunidad de Tocoy, una pajarita llamada Puchum.

Ella vive muy feliz con su esposo Kutsu...

Ambos, vivían en un pequeño nido hecho con ramas viejas y algunas hojas secas.

Un día mientras su esposo se había ido a trabajar, Puchum se dio cuenta de que iba a ser mamá. ¡Venían tres polluelos en camino!. Estaba ansiosa por darle la noticia a su esposo.

Cuando su esposo llegó a casa, Puchum le dijo entusiasmada.



-¿Qué crees, mi amor?-le preguntó Puchum a su esposo.

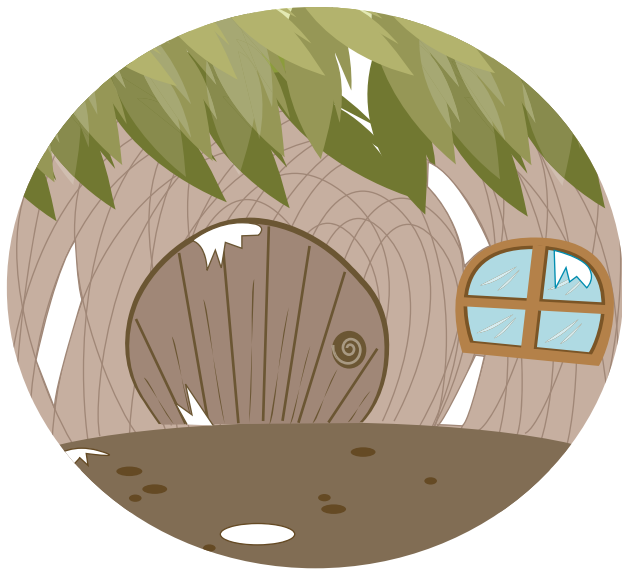
-¿Qué pasó?-preguntó Papá Kutsu desconcertado a su esposa.

-¡Vamos a ser papás! ¡Vienen tres bebés en camino!-gritó Puchum emocionada.



Pero Papá Kutsu no estaba tan emocionado como la señora Puchum...





-¿Qué pasa? ¿No estás feliz?- preguntó Puchum preocupada.

-Pues si mi amor, pero ¿Dónde van a vivir los niños? ¿En este nido viejo y descuidado? Podría pasarles algo.-expresó Papá Kutsu mientras daba vueltas por su nido viendo de arriba abajo.

-¡Podemos arreglarlo! Déjame todo a mí-exclamó Puchum emocionada.

Kutsu no estaba muy convencido con las palabras de su esposa, sin embargo, decidió no preocuparse y dejarle el trabajo a ella.

Mientras tanto, Puchum fue a buscar a Don Aguilucho, uno de los pájaros más fuertes de la comunidad, él se dedicaba a construir nidos.



¡Era el mejor para el trabajo!

-¡Don Aguilucho!

-¿Qué pasa señora Puchum?-preguntó el constructor mientras salía de su taller.

-¿Qué cree? Estoy esperando polluelos, pero no se qué hacer con mi casita, ya está muy vieja y descuidada y mi esposo no cree que sea un buen lugar para los bebés. ¿Podría ayudarme?-explicó su problema mientras Don Aguilucho escuchaba atentamente.

-¡Claro que sí! Pero el trabajo es tan difícil que necesitaré algo de ayuda.

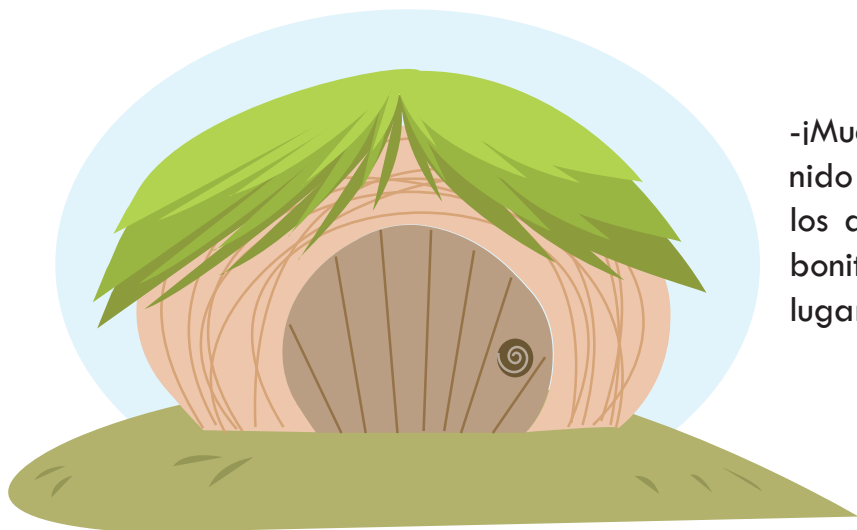


Así que Don Aguilucho voló y voló a la escuela primaria de Tocoy, dónde los niños le enseñaron algunas cosas acerca de sus casas como orden y limpieza, materiales fuertes para los techos y paredes, tener espacio para jugar y lo más importante un espacio para poder convivir con sus familias.



Con la ayuda de los niños de la comunidad de Tocoy, Don Aguilucho obtuvo una idea más clara de cómo construir el nuevo nido de Puchum para que sus hijos crecieran sanos, fuertes y seguros.

Después de trabajar durante algunos días, Don Aguilucho le hace entrega a la señora Puchum de su nueva casa. Parece que la señora Puchum está feliz con el resultado.



-¡Muchas gracias, Don Aguilucho! ¡Mi nuevo nido es perfecto! Es seguro para mis bebés, los depredadores no se los comerán, es bonito, cálido para el invierno, es un buen lugar para que mis bebés crezcan.

-Por nada Señora Puchum, no lo habría podido hacer sin los niños de Tocoy, ellos ayudaron en casi todo-dijo Don Aguilucho mientras la Señora Puchum inspeccionaba el lugar asombrada.



Así, Puchum y Kutsu pudieron darle a sus bebés un lugar seguro para que pudieran crecer, resguardarse del frío, pero sobre todo, un lugar seguro lejos del peligro de los depredadores.



Colorín colorado, este cuento se ha
terminado.

FIN



HOJA DE REGISTRO


Nombre completo:



Dirección:



Edad:



Estado:



Municipio:




Comunidad:




Escuela:




Grupo:




Materia que más me gusta




Materia que menos me gusta:



Cosas que me gustan de Tocooy:



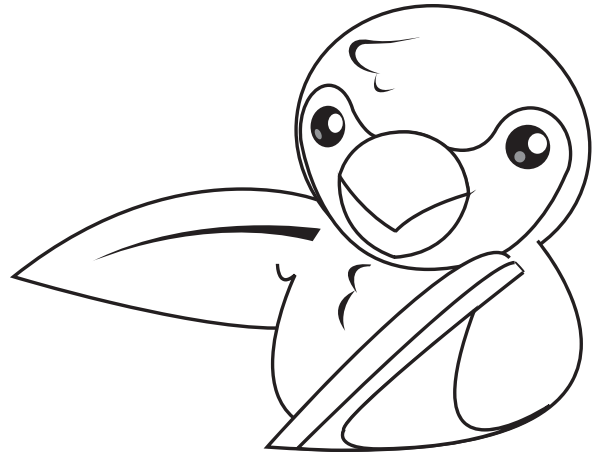
Cosas que no me gustan de Tocooy:



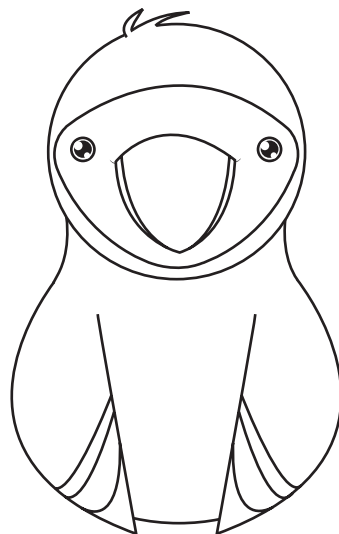
PERSONAJES



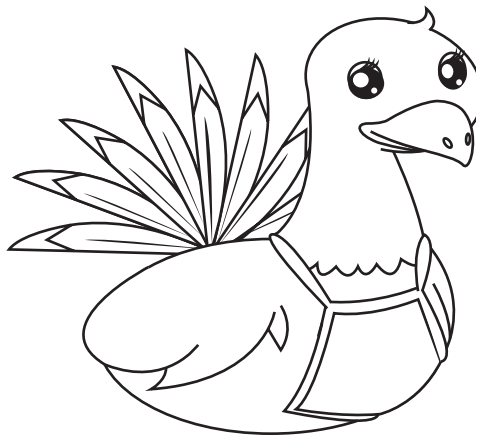
Puchum



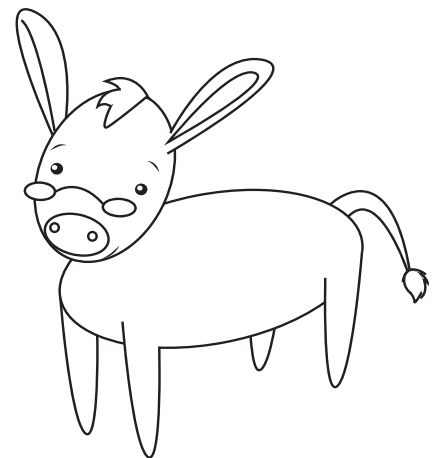
Kutsu



Don Aguilucho



Doña Chachalaca



Don Burro



**LA NUEVA CASA DE
PUCHUM**



CAPÍTULO 1

Don Aguilucho ha terminado de construir la casa de Puchum, sin embargo Puchum encuentra algunos problemas con su casa, cosas pequeñas que tiene que arreglar porque los bebés podrían lastimarse. ¡Acompaña a Puchum! Así aprenderás más acerca de la casa, el patio y algunos materiales con los que se construyó. El objetivo de este capítulo es que conozcas junto con Puchum, la importancia de mantener tu casa limpia y ordenada, de esta manera podemos prevenir la aparición de diferentes enfermedades.

K'a'al Pejach

A T'iw exbanenék kin ts'ejka' in k'ima' a Puchun, ani a puchun in ela' axi yab in kulbetnal ti al in k'ima', kom kwa'al kin ts'ejkankanchij alwa' abal an t'ele'chik yab ka ts'ojbej.

¡Ka junaxna' a Puchun! Antsana' ne'ets ka exla'chij in k'ima', in elebil ani jant'oney xin eyendha' abal kin tsejka'. In exbadh axe' xi pejach jats abal junax ki exla' a Puchun, in exbadh abal ki ko'oy t'okat i k'ima' ani ts'ejkadh alwa', antsana' ne'ets ki ejtow ki ata' yan i yawlats axi wa'ats.



Puchum está muy feliz en estos momentos porque tiene una casa nueva.

Una casa sirve para resguardar a la familia del frío, la lluvia, el sol; descansar después de un día de trabajo y escuela; así como compartir momentos con nuestros seres queridos como la hora de la comida y festejar los cumpleaños.

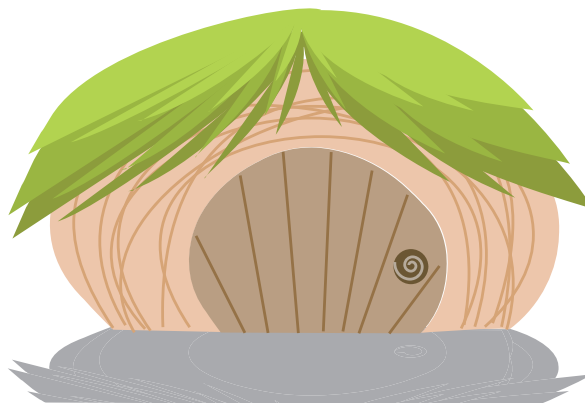
Pero Puchum muchas veces se confunde con respecto a qué significa cada cosa. Así que las mamás de Toco y le enseñaron algunas palabras.

ACTIVIDAD 1

Lee los siguientes conceptos y comparte con tus compañeros lo que entiendas de ellos.

Vivienda

Para el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), es el espacio delimitado normalmente por paredes y techos de cualquier material, con entrada independiente, que se utiliza para vivir, esto es, dormir, preparar los alimentos, comer y protegerse del ambiente.



Familia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que una familia la conforman los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio.



Hogar

Es un lugar donde la familia puede vivir cómoda, segura y está limpio y bien construido.

(Grupo Toco, 2012)



Tomando en cuenta lo que las mamás de Toco y le enseñaron a Puchum, podemos decir que:



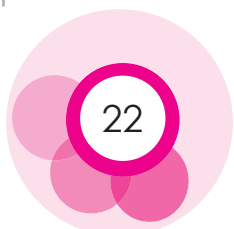
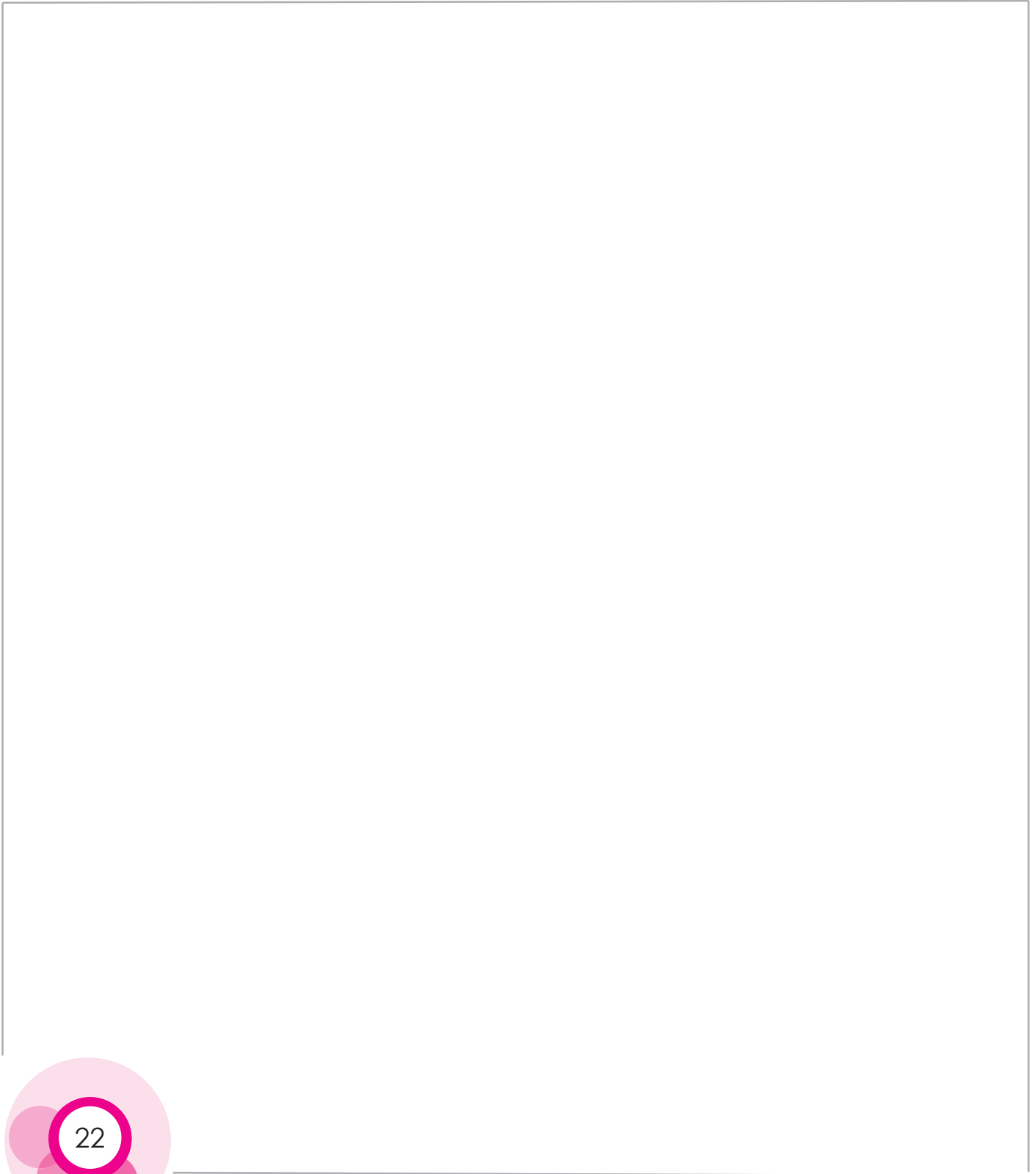
La **vivienda** representa el espacio que se construye para que una **familia** pueda formar un **hogar**.



¿Qué platicaste con tus compañeros?

ACTIVIDAD 2

Puchum quiere saber cómo es tu barrio, ¿Podrías dibujarlo en el recuadro de abajo?, no olvides incluir tu casa.

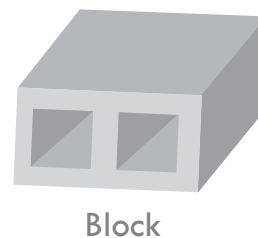
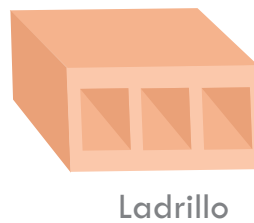
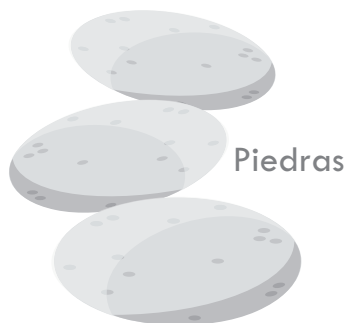
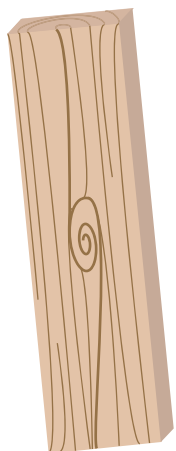
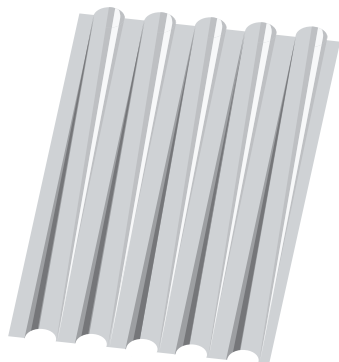


Los materiales de construcción son materias primas u objetos que podemos utilizar para construir una casa, una escuela o una clínica de salud. Estos materiales deben tener diferentes características para que puedan resguardarnos del frío, la lluvia, el sol y el viento.

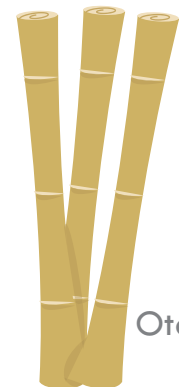
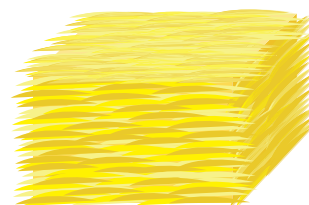
Mientras más fuerte y confiable sea el material que estamos utilizando es más fácil que nuestra casa se mantenga de pie y no se derrumbe ante los desastres naturales.

ACTIVIDAD 3

De los siguientes materiales de construcción tacha con una cruz la imagen de aquellos con los que construyeron tu casa.



Madera



Adobe

Cubeta

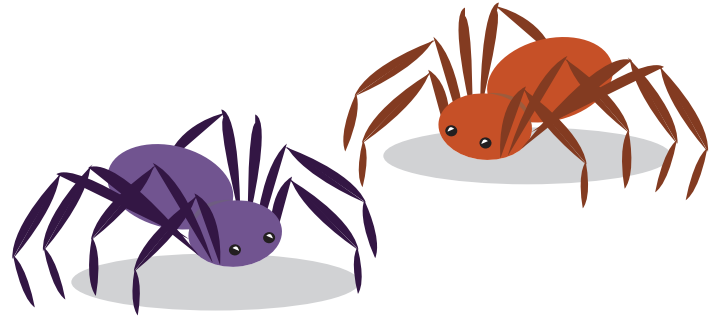
Paja

Otate

ACTIVIDAD 4

De los materiales de construcción anteriores, circula el nombre de aquellos que consideres más fuertes, seguros y confiables para construir la casa de Puchum.

Puchum está preocupada, se acaba de dar cuenta que... ¡Su casa tiene hoyos en las paredes! Habrá que tapar los agujeros, resanarlos y no sólo eso, también colocar mallas en las ventanas para proteger la casa de los insectos, bichos y arañas... ¡Guácala!



ACTIVIDAD 5

Ayuda a Puchum a resanar su casa para mantener fuera de ella a los animales, encuentra los 7 agujeros en paredes, piso y techo de la casa de Puchum y rellénalos del color que quieras.



Don Aguilucho olvidó un detalle importante sobre la construcción de la casa de Puchum... ¡Poner piso de cemento!. Sin embargo Puchum no se ve muy preocupada por este incidente pues no sabe por qué es tan importante cambiar el piso de tierra por piso de cemento.



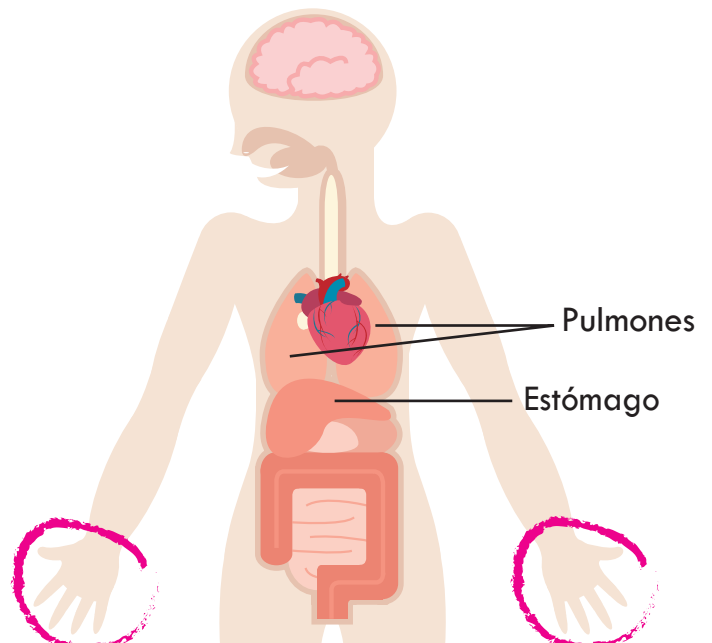
Verás Puchum, el piso de tierra puede albergar algunos bichos, parásitos y contaminantes que pueden afectar nuestra salud.

Cuando el aire levanta los polvos del piso de tierra y caen en nuestros ojos, nariz, boca o alimentos pueden ingresar a nuestro cuerpo y contaminarnos causando diferentes problemas en el estómago o pulmones.

Por otro lado, también cuando jugamos en el piso de tierra, o simplemente la comemos, estamos en contacto con esos bichos, por eso es importante:

No comer tierra y lavarse muy bien las manos después de jugar con ella.

De esta forma podremos evitar enfermedades.



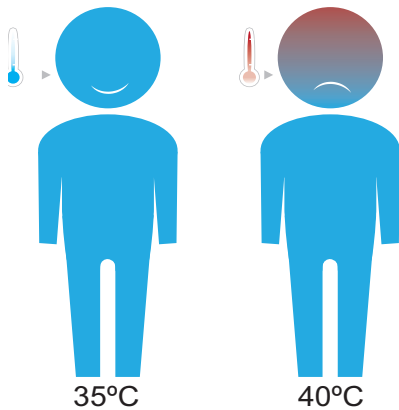
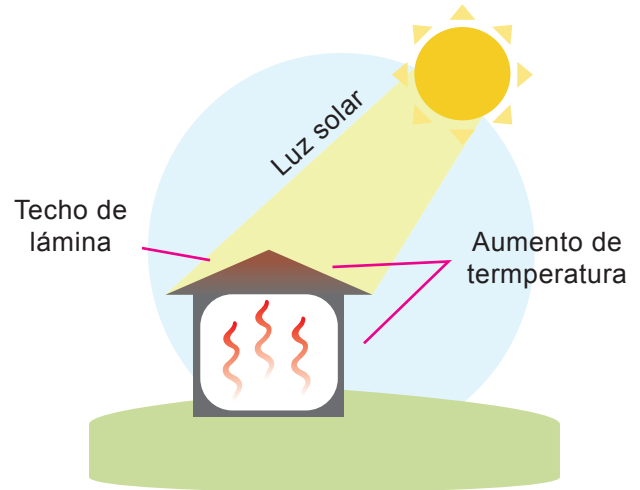
La Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) con el objetivo de disminuir la exposición a los agentes que se encuentran en el suelo causantes de enfermedades como la diarrea, puso en marcha su programa Piso Firme con el que pretende mejorar la calidad de vida construyendo pisos de cemento en las comunidades rurales. Actualmente las casas con piso de tierra son escasas.

¡Muy bien! Ahora Puchum tiene una casa muy bonita, con paredes, piso y techo firmes donde sus bebés podrán crecer y jugar sin ningún problema pero...

DON BURRO Y... ¿SABÍAS QUÉ?: EL GOLPE DE CALOR

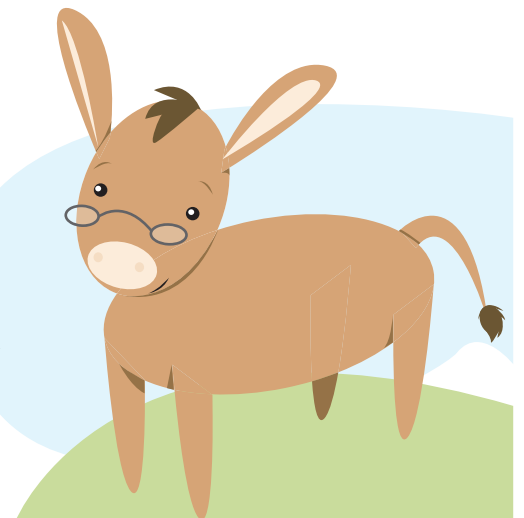
En la comunidad de Toco y hace mucho calor, cuando las casas están construidas con techo de lámina la temperatura del cuarto aumenta. Cuanto más tiempo pasamos en los cuartos con techos de lámina, más tiempo estamos expuestos al calor.

Nuestro cuerpo necesita mantenerse en temperaturas entre los 35° C y 37° C para que las funciones de nuestros órganos no se vean afectadas.



Cuando la temperatura de nuestro cuerpo aumenta hasta los 40° C se produce un padecimiento llamado Golpe de Calor, generalmente esto sucede en familias que viven en casas con techos de lámina, los niños y ancianos son los integrantes más propensos.

Es necesario que tengamos mucho cuidado y pongamos en práctica diferentes acciones preventivas, sobretodo en temporadas calurosas como el verano. Pon atención a las siguientes medidas preventivas:



- ! Estar en contacto con el equipo de salud de la comunidad.
- ! Evitar permanecer por tiempo prolongado en el sol o bajo techos de lámina.
- ! Usar sombreros y mantenernos en lugares frescos, como debajo de los árboles.

- ! Usar ropa ligera y de colores claros como blanco o amarillo.
- ! Tomar mucha agua, sobre todo cuando vamos a pasar mucho tiempo en el campo o un lugar retirado de casa.
- ! Organizar las actividades comunitarias como juntas, fiestas patronales o actividades deportivas en horarios donde no haya mucho sol; entre las 11:00 am y las 15:00 pm es cuando los rayos del sol son más fuertes.

Síntomas del golpe de calor
Somnolencia (exceso de sueño).
Cansancio (debilidad).
Náuseas (mareos).
Vómitos
Zumbido de oídos (dolor de cabeza)
Deshidratación.

Cuadro 1- 1

ACTIVIDAD 6

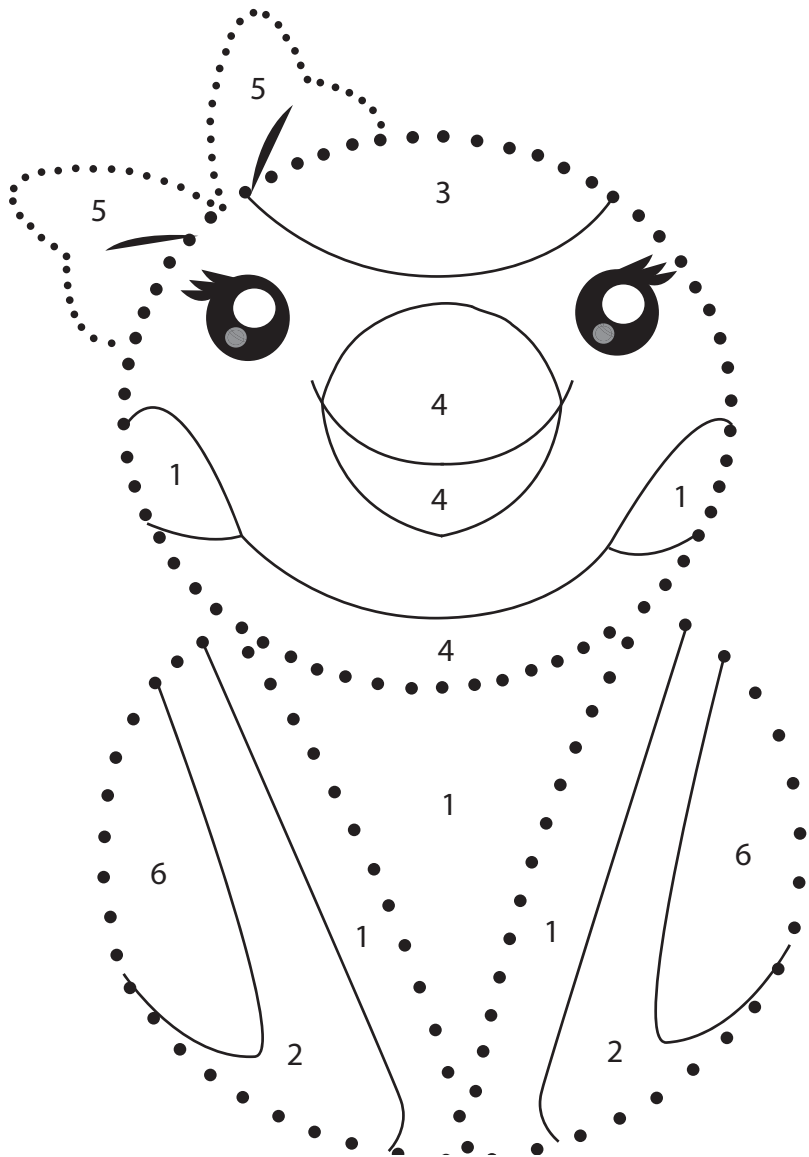
Con todos los cambios, ¡La casa quedó hecha un desastre!. Ayuda a Puchum a colocar cada cosa en su lugar, une con una línea los objetos con el nombre de la habitación de la casa donde deben estar.



Ahora que la casa está ordenada, es necesario limpiarla diariamente para que la tierra y el polvo no se metan y la ensucien.

ACTIVIDAD 7

Con tantos arreglos a Puchum se le fueron los colores, ¡Sigue la línea punteada y colorea a Puchum!, después, colorea cada sección según el número que tenga escrito.



-  1 Amarillo
-  2 Azul claro
-  3 Azul oscuro
-  4 Negro
-  5 Rosa
-  6 Verde

“Cuando una casa está limpia y ordenada es mucho más difícil que nos enfermemos...”

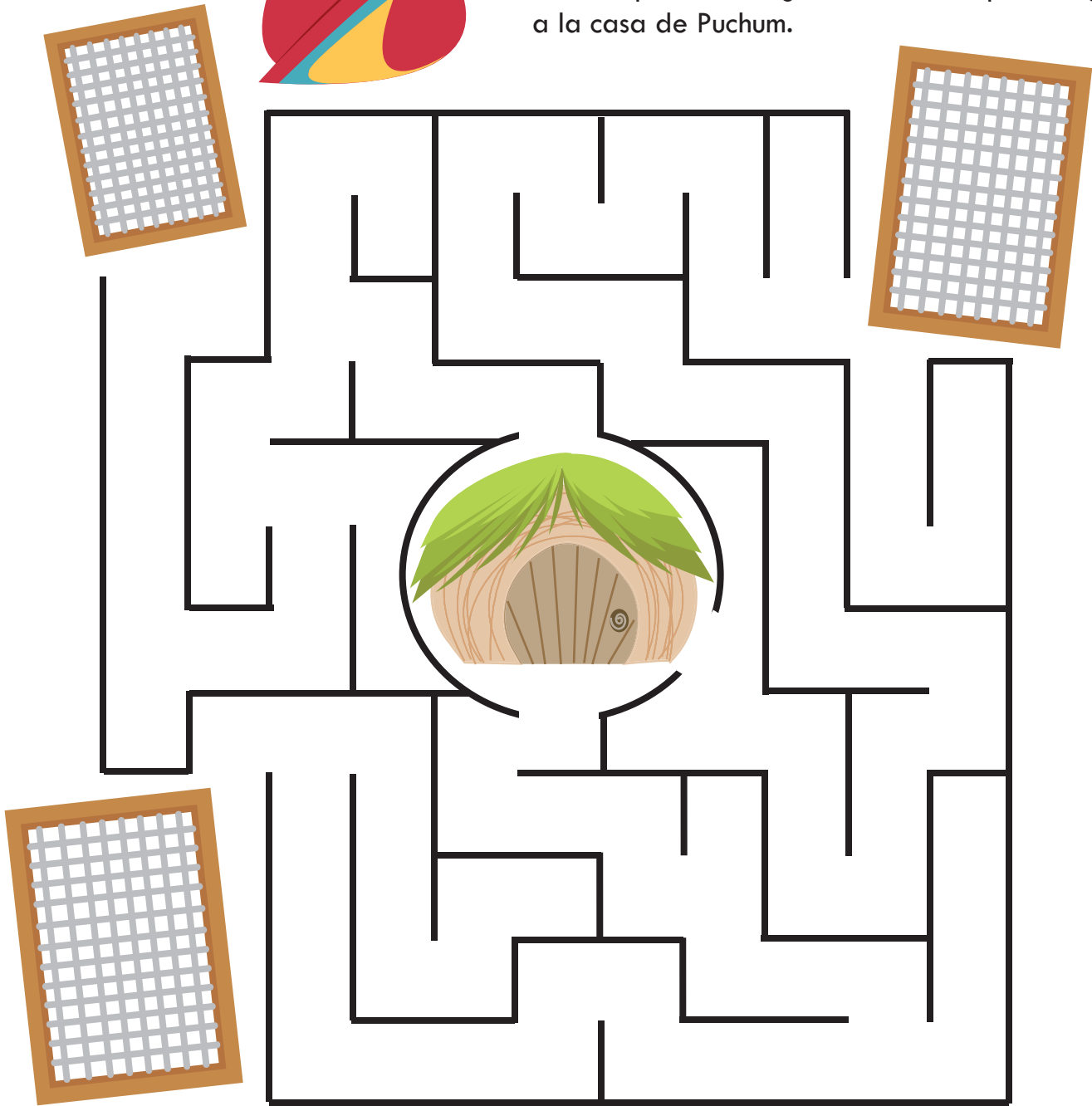




Puchum le pidió a Kutsu que le pusiera malla protectora en las ventanas de su casa para que no se metieran los insectos, bichos y arañas.

ACTIVIDAD 8

Ayúdale a Kutsu a resolver el laberinto trazando la ruta que debe seguir cada malla para llegar a la casa de Puchum.



¡Fantástico! Puchum ahora tiene una casa limpia, ordenada, sin agujeros y con mallas de protección en las ventanas para evitar que los insectos, bichos y arañas se metan a su casa y así evitar que sus bebés se enfermen.

Recuerda que los materiales de construcción deben ser fuertes, confiables y pertenecer a tu comunidad para que puedan protegerte a tí y a tu familia de los desastres naturales.



Ahora es necesario que Puchum revise el traspatio de su casa.

El traspatio es un lugar dentro del terreno de una casa que no se encuentra techado y se encuentra en la parte trasera. Aquí es donde la mayoría de las familias tienen plantas medicinales, huertos, espacio para lavar ropa o algunos animalitos como puerquitos. Sin embargo es de suma importancia mantener los traspacios limpios y ordenados, evitando almacenar objetos que pueden ser dañinos para los niños. En el traspatio de la casa de Puchum hay diferentes cosas que pueden hacer que sus bebés se lastimen mientras juegan, así que ayúdale a guardar esas cosas.

ACTIVIDAD 9

Encierra en un cuadro las cosas que consideres peligrosas en el traspatio de Puchum.



Recuerda mantener el traspatio de tu casa limpio evitando almacenar chatarra, escombros, agua en recipientes sin tapa, herramientas oxidadas, botellas de vidrio, entre otros objetos que pueden dañar a los niños; si tienes animales como pollos, guajolotes, puerquitos y gallos deben permanecer amarrados o dentro de un corral para evitar la transmisión de enfermedades.

Ahora que el traspatio está limpio y que no tiene ningún objeto que pueda hacerle daño a los bebés, Puchum y Kutsu pueden estar tranquilos cuando sus hijos quieran salir a jugar.

¡Hola!
Muchas gracias por ayudarme, pero no conozco mucho acerca de tu familia... ¿Podrías escribir el nombre de los integrantes de tu familia?



ACTIVIDAD 10

Escribe el nombre de los integrantes de tu familia.







¿Qué tan identificado te sientes conmigo?



ACTIVIDAD 11

En la columna de la derecha hay 5 corazones, colorea el número de corazones dependiendo de qué tan cercano eres con tus familiares. Por ejemplo, si eres muy cercano a tu mamá colorea 5 corazones y si no eres tan cercano a tu hermano mayor colorea 2 corazones.

¿Con cuántos miembros de tu familia vives?



LOS CONSEJOS DE PUCHUM

Consejos para mantener una casa limpia, ordenada y segura:



Sacudir las ventanas y paredes.

Recoger la basura que se encuentre en el traspatio.

Barrer el polvo y la tierra hacia afuera de la casa.

Limpiar las mesas, sillas y superficies con un trapo húmedo.

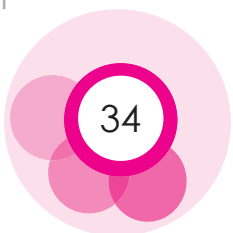
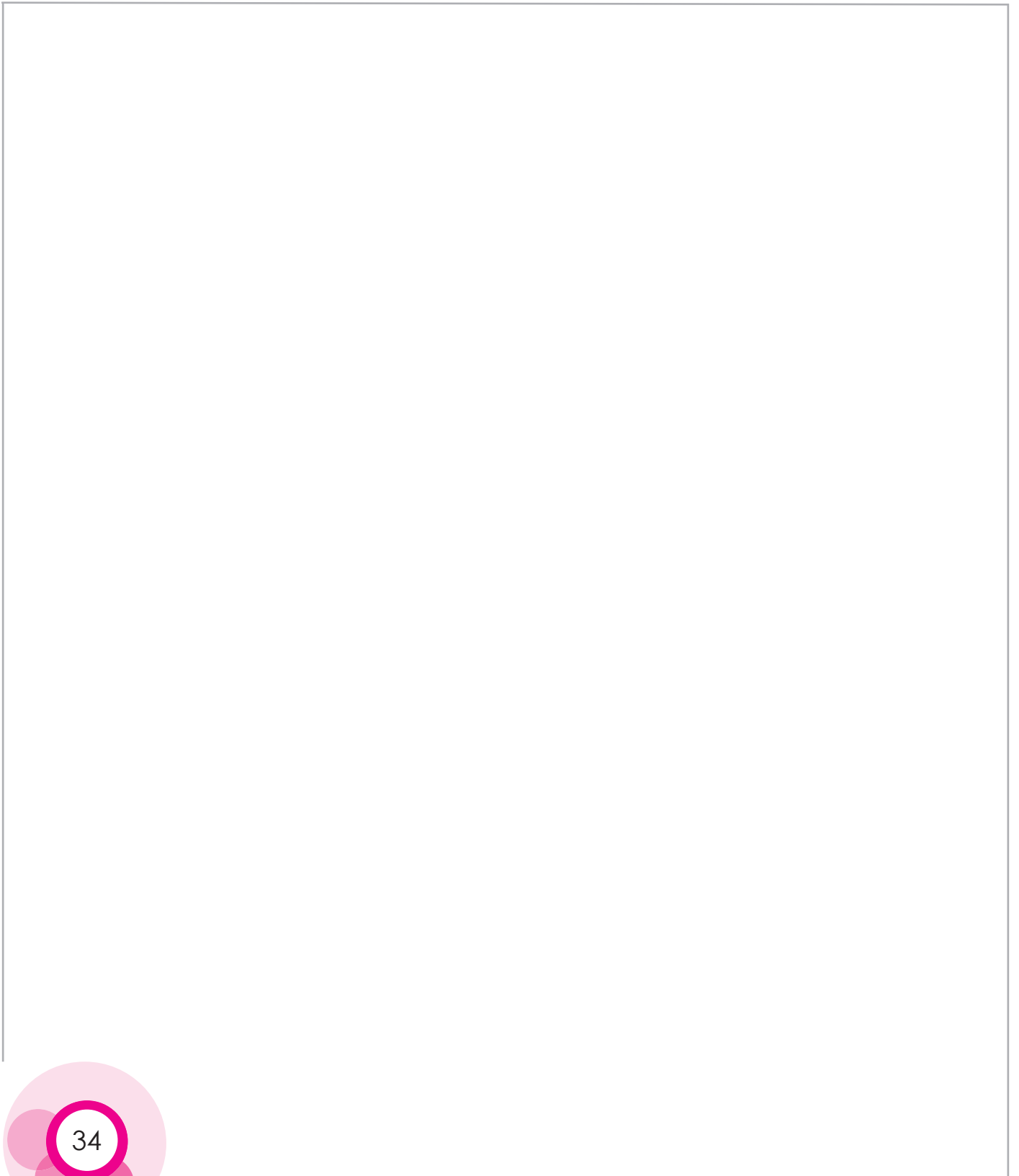
Recoger nuestros juguetes y colocarlos en su lugar después de jugar.

Tapar las ventanas con una malla protectora.

Tapar agujeros en paredes, pisos y techos.

ACTIVIDAD PERSONAL

En el siguiente recuadro dibuja tu casa ideal y lo que te gustaría tener en ella.





LOS BEBÉS



CAPÍTULO 2

¡Han nacido los bebés de Puchum!
Ahora es importante ponerles un nombre y que aprendan a hablar, escribir y formar oraciones en español. ¡Tú puedes ayudarlos! Necesitamos reforzar lo que has aprendido en la materia de español de la escuela, de esta manera te puede servir de repaso y podrás enseñarle a los bebés algunas palabras nuevas.

Tsabchil Pejach

¡Wa'tsinenek in t'ele'il a Puchun!
Xow lej exbadh kin punchij jun in bij ani kin ejtow ti kaw, ti dhuchum ani kin kawindha' ti láb. ¡Tata' ejtawal ka tolminchij! I yejenchal ki t'ila' axi ejtomal an dhukláb uw ti láb axi biynab ti ataj exobintaláb, antsana' ti ne'ets ki ejtow ki watba' ani ne'ets ki exobchij an t'ele'chik k'al junchik i it káw.



¡Aún falta mucho que aprender!

Meses después de que Puchum y su familia, con ayuda de Don Aguilucho cambiaran su viejo y desordenado nido, por uno nuevo y saludable, nacieron tres hermosos polluelos, una niña y dos niños.

ACTIVIDAD 1

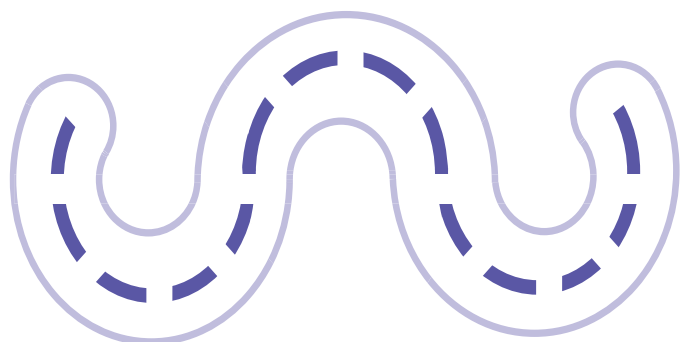
Ayuda a Puchum a escoger un buen nombre para sus tres bebés.

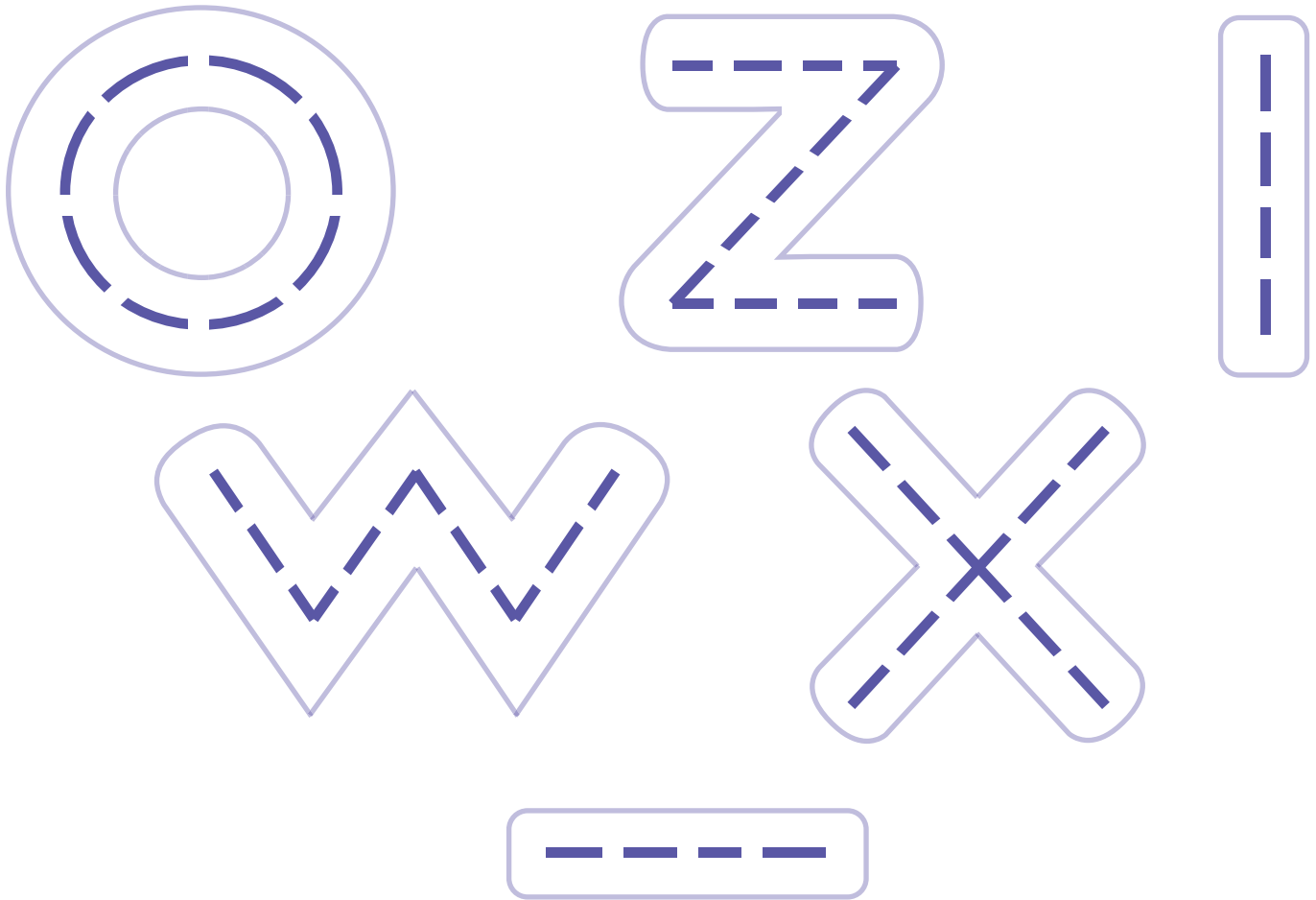


Puchum quiere enseñarles a sus bebés a hablar en huasteco, pero primero les va a enseñar el idioma español para que puedan comunicarse con los demás pajaritos que viven en su comunidad.

ACTIVIDAD 2

Puchum quiere empezar a enseñarles trazos, ayúdales a los bebés remarcando las líneas una y otra vez con colores o lápiz.

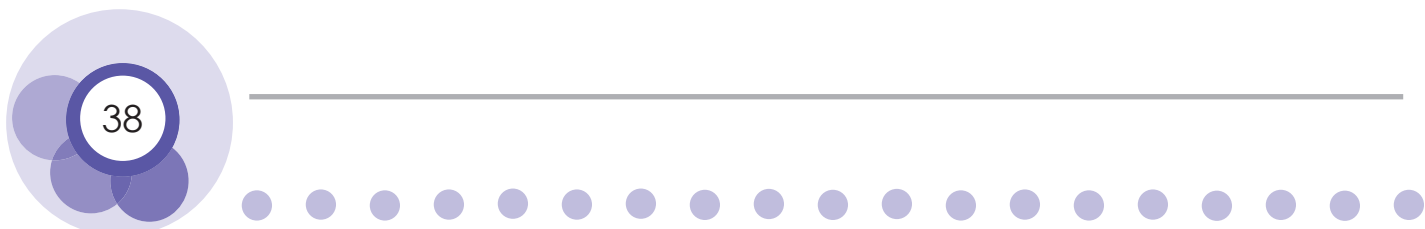


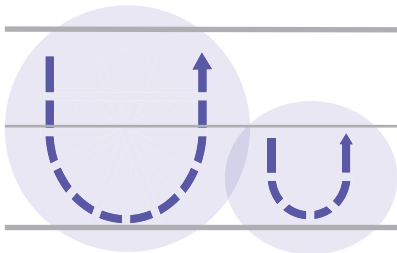
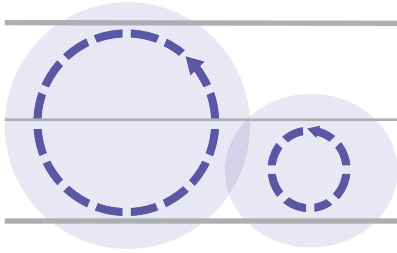
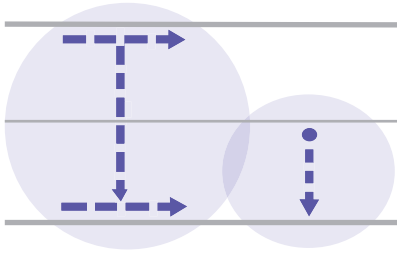
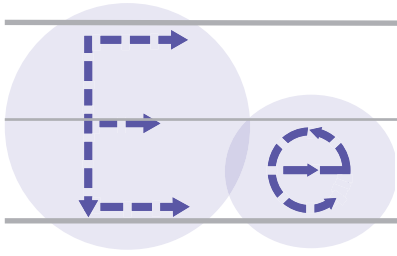


Ya que les enseñó a los niños los trazos, Puchum está decidida a enseñarles las vocales.

ACTIVIDAD 3

Sigue las flechas y remarca las vocales, después, repítelas en los renglones.

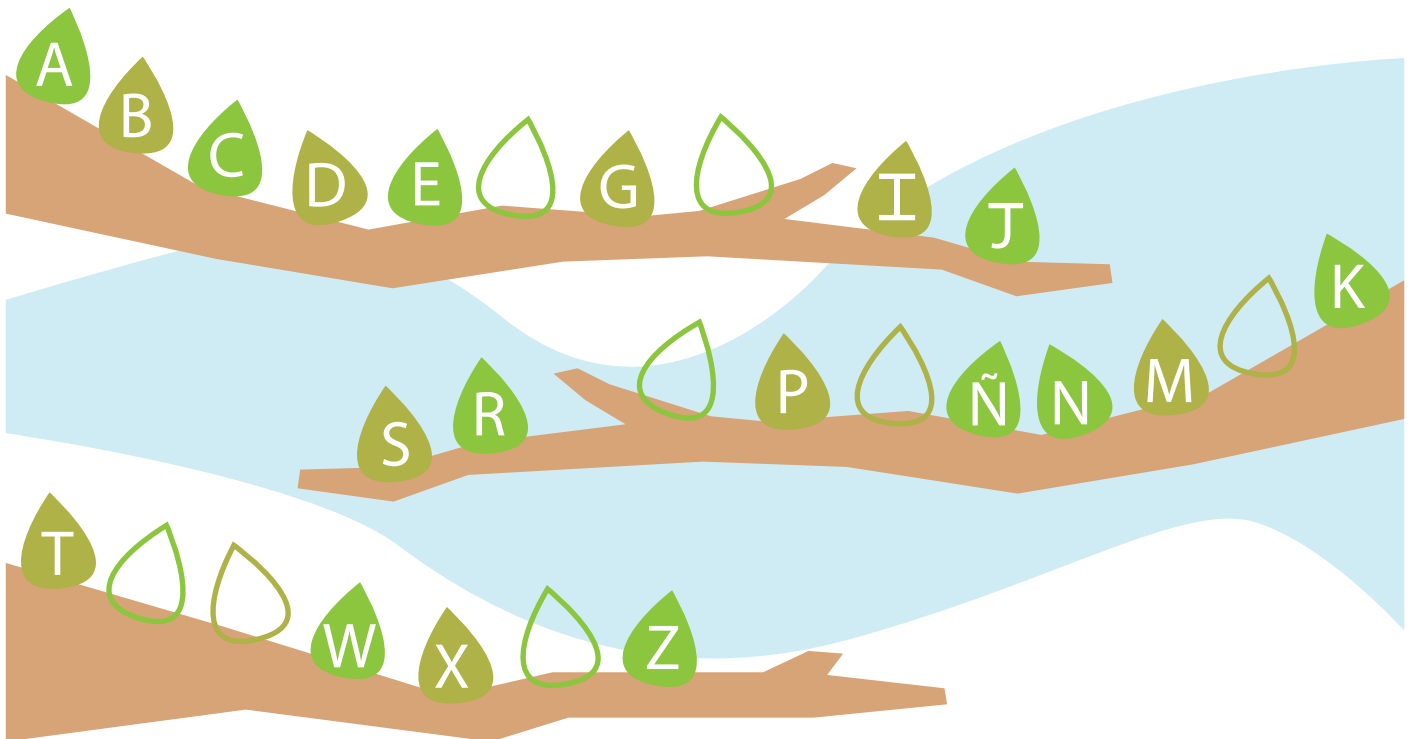




ACTIVIDAD 4

Lee con atención y ayuda a Puchum.

¡Hola!, Yo sé que en la escuela te enseñaron el alfabeto ¿Me puedes ayudar a completarlo?
Es que les puse a mis bebés las letras del alfabeto, pero ¡Escondieron algunas!.

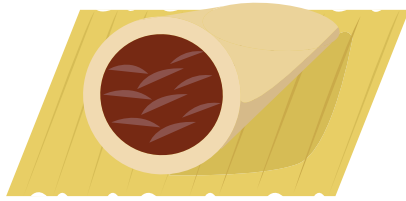


ACTIVIDAD 5

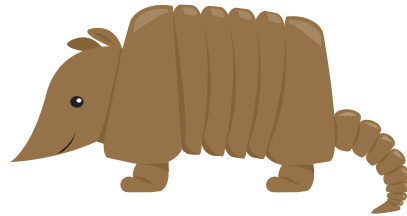
Ayuda a Puchum a completar las diferentes palabras de forma correcta, de acuerdo al dibujo y a la descripción de las palabras.



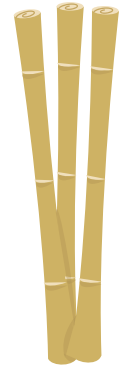
P__lma



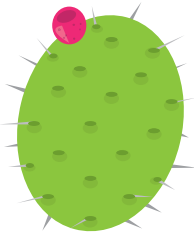
Ta__al



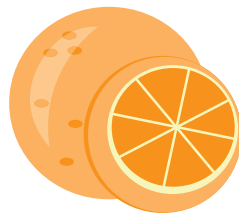
A__mad__llo



O__a__e



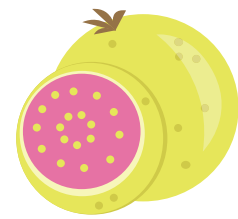
N__pa__



__aran__a



__lot__



G__a__aba



Ni__a



V__s__



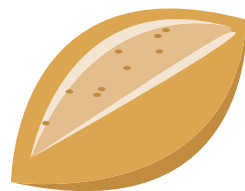
At__le



__rtesa__ía



__one__o



__an



__uas__eca



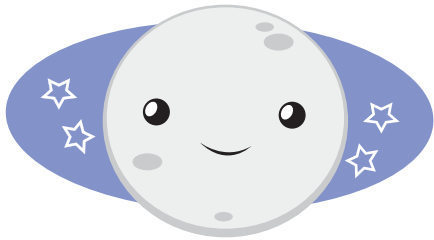
ACTIVIDAD 6

Los bebés de Puchum están aprendiendo palabras y están empezando a hablar, ayúdales a completar los siguientes enunciados de acuerdo a lo que tú conoces.

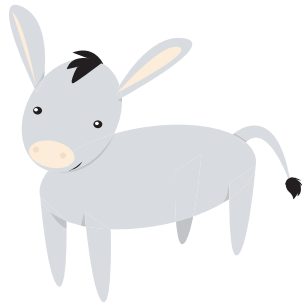
- 1.- Mi _____ cocina.
- 2.- Mi _____ cosecha la siembra.
- 3.- En la _____ aprendo mucho.
- 4.- Me gusta ir al _____.
- 5.- El venado es un animal que vive en _____.
- 6.- Mi _____ corre por el campo.
- 7.- Cuando tengo sed tomo _____.
- 8.- Las tortillas son _____.
- 9.- Me gusta el color _____.
- 10.- Tocoay es una comunidad _____.

ACTIVIDAD 7

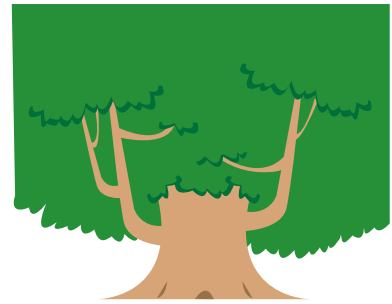
Ahora es importante conocer palabras, escribe palabras que empiecen con la letra que se indica así como en el ejemplo (evita escribir nombres propios).



L: Luna



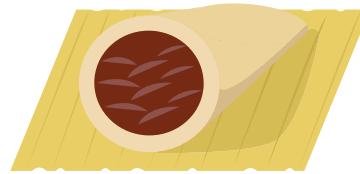
B: Burrito



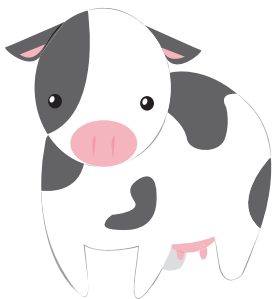
C: Ceiba



G: Gato



T: Tamal



V: Vaca



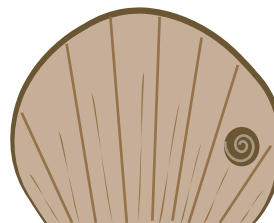
F: Frasco



R: Ratón



M: Manzana



P: Puerta

ACTIVIDAD 8

Colorea a Puchum y a la flores, de modo que Puchum tenga 3 flores del mismo color y que las demás sean de colores diferentes.



“A Puchum le gustan las flores de Tocoy...”



HISTORIAS DE TOCOY.

Ahora sus bebés conocen un poco más acerca del alfabeto y las palabras, ahora sí le toca a Puchum contarles un cuento y qué mejor que contar la historia de su comunidad, la comunidad de Tocoy.



(Estudiante de 2° en la escuela Damián Carmona, 2012)

“La comunidad de Tocoy se llamó así porque antes había un árbol que se llamaba Tocoy en el centro de la comunidad. Pasó el tiempo y en 1935 se fundó la escuela primaria, la comunidad ha cambiado porque antes no había apoyos como ahora.”

(Niña estudiante de 6°A en la escuela Damián Carmona, 2012)



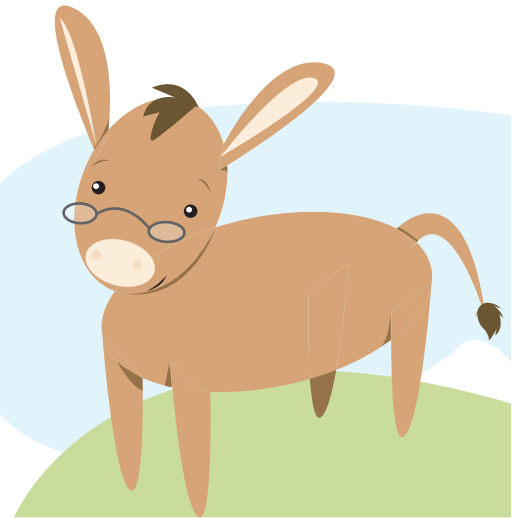
(Estudiante de 5° en la escuela Damián Carmona, 2012)

“La comunidad de Tocoy comenzó desde el año 1978, primero se construyó la clínica en el año 1999, desde ese mismo entonces la gente empezó a hacer sus propias casas. Para el siguiente año la comunidad ya estaba más poblada y se construyó la escuela primaria. Después empezaron a construir la escuela telesecundaria y la escuela media superior por lo que muchos niños ya podían estudiar. Y así fue como comenzó la comunidad de Tocoy...”

(Niña estudiante de 4°A en la escuela Damián Carmona, 2012).

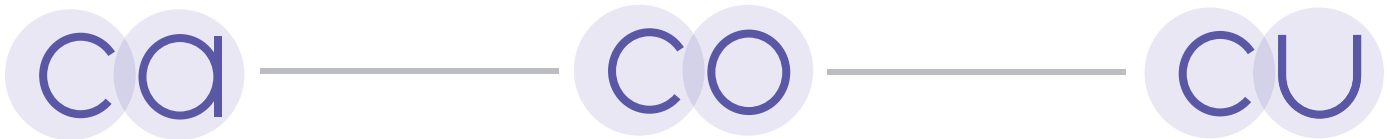
DON BURRO Y... ¿SABÍAS QUÉ?: DIFERENCIANDO SONIDOS.

En el idioma español podemos encontrar letras que pueden tener el mismo sonido que otras, pero las palabras tienen una forma correcta de escribirse. Este es el caso de la letra "C" y la letra "S".



LETRA C

La letra "C" tiene dos tipos de sonidos, uno es fuerte y el otro es suave, dependiendo de la vocal con la que vaya acompañada.



Sonido: **FUERTE**



Sonido: **SUAVE**

ACTIVIDAD 9

Algunas palabras que se escriben con la letra "C" y tienen un sonido fuerte son:

Ca: catarina

Co: conejo

Cu: cubeta

De acuerdo con esto, contesta lo que se te pide:
¿Puedes escribir otras palabras que empiecen con la sílaba "Ca"?

¿Puedes escribir otras palabras que empiecen con la sílaba “Co”?

¿Puedes escribir otras palabras que empiecen con la sílaba “Cu”?

ACTIVIDAD 10

Lee el siguiente escrito y circula las palabras que contengan las sílabas de la letra “C” con sonido fuerte.



María tiene cuatro años, le gusta ir a la escuela Damián Carmona en la comunidad de Toco. Es una niña muy alegre que saca muchos dieces.

Cuando va con su mamá a pasear en el campo le gusta recolectar flores de diferentes colores y colocarlas en una vasija a la hora de la comida...

ACTIVIDAD 11

Por otro lado, la letra “C” acompañada de las vocales “E” e “I”, tiene un sonido suave, como en las siguientes palabras:

Ce: cesto

Ci: cielo

De acuerdo con esto, contesta lo que se te pide:

¿Puedes escribir otras palabras que empiecen con la sílaba “Ce”?

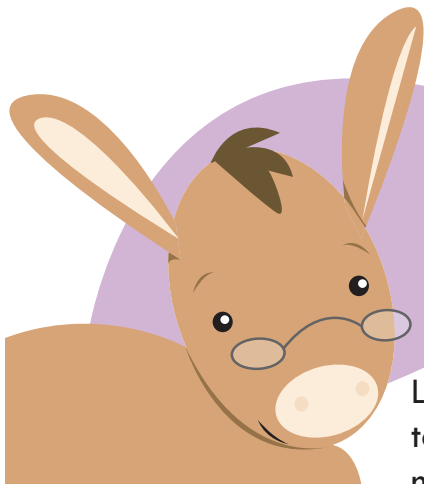
¿Puedes escribir otras palabras que empiecen con la sílaba “Ci”?



ACTIVIDAD 12

En los siguientes enunciados tacha, las palabras escritas con la letra "C" y que tengan un sonido suave.

- 1.- El cielo es de color azul.
- 2.- A mi mamá le gusta cenar en familia.
- 3.- La ceiba es un árbol muy grande.
- 4.- Toco y es una comunidad muy bonita.
- 5.- El cesto de la basura está lleno.

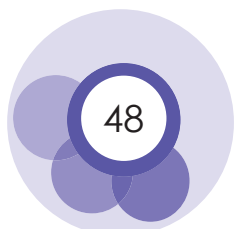
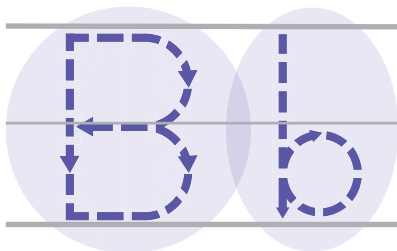


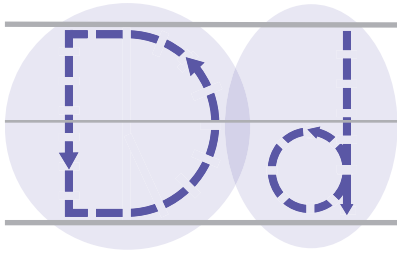
¡Muy bien! Ahora conoces las diferencias que hay entre los sonidos de la letra "C". Pero falta otra cosa que debes de saber...

Las letras "D" y "B" tienen sonidos muy parecidos, por eso debemos tener cuidado para no confundirlas, no podemos cambiarle el nombre a Don Burro y decirle Bon Durro, ¿Verdad?

ACTIVIDAD 13

Sigue las flechas y remarca las consonantes, después, repítelas en los renglones.





ACTIVIDAD 14

Ahora, forma una lista de palabras que empiecen con “D, d” y “B, b”, así como se muestra en el ejemplo:

Palabras que se escriben con “D, d”

- | | | | |
|-----|----------|-----|-----------|
| Da: | dado | Ba: | bastón |
| De: | desierto | Be: | belleza |
| Di: | dieta | Bi: | bicicleta |
| Do: | dolor | Bo: | bolsa |
| Du: | dulces | Bu: | burro |

Palabras que se escriben con “B, b”



ACTIVIDAD 15

¡Ayuda a Don Burro! Cuando había terminado su lista de palabras, el viento se llevó las letras “B” y “D” y ahora las tiene regadas. Completa su lista de palabras, escribe “B” o “D” según sea el caso, ayúdate con los dibujos.



___esarmador



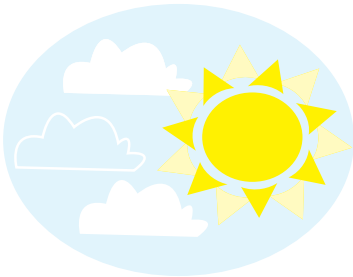
___alón



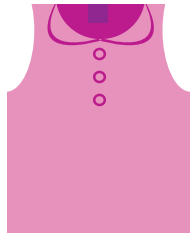
ví___ora



nu___e



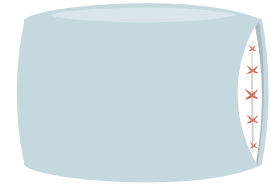
___ía



___lusa



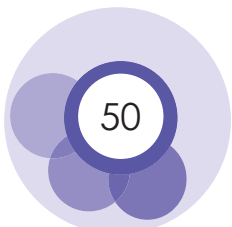
___oble



almoha___a

¡INTÉNTALO!

Puchum te reta a recitar este trabalenguas lo más rápido que puedas...



LOS CONSEJOS DE PUCHUM

Consejos de Puchum para aprender:



Debes leer todos los días, puedes hacerlo antes de dormir.

Transcribir cuentos es una forma de aprender a escribir correctamente.

Podrías escribir un diario con todo lo que te sucedió en el día.

Pide ayuda a tu maestro si tienes problemas para leer o escribir.

Las mamás son las mejores maestras para enseñarte palabras nuevas.

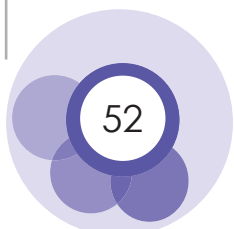
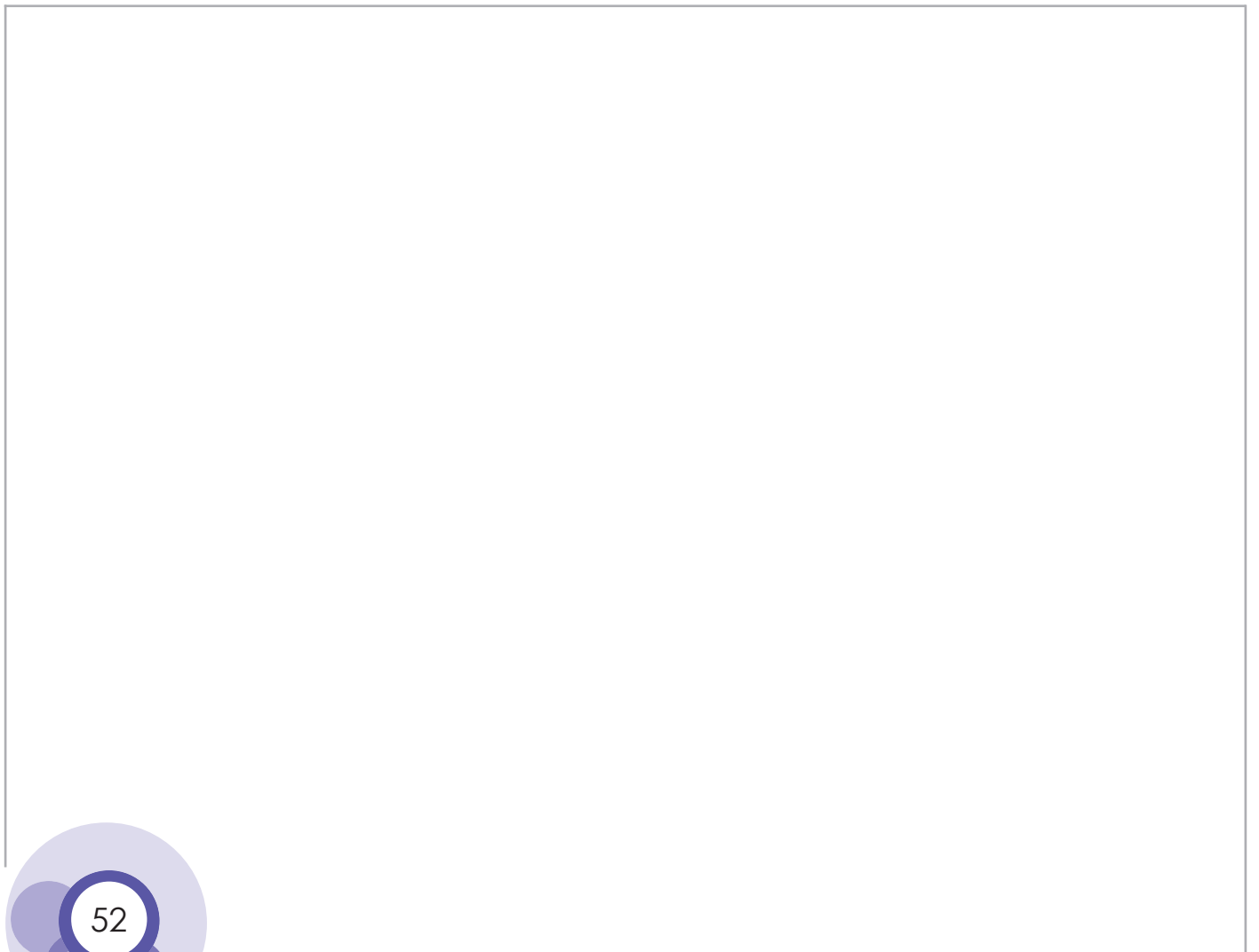
Pide ayuda a tus papás si tienes problemas para entender alguna palabra.

Si tus papás no conocen el significado de una palabra, pueden buscarla en el diccionario de la escuela.

ACTIVIDAD PERSONAL

¿Sabes escribir en huasteco? Pregúntale a tus abuelos una historia o leyenda de tu comunidad, intenta escribirla en huasteco, si no sabes puedes escribirla en español.

Haz un dibujo de tí mismo y escribe cualidades que veas en tí (por ejemplo: gracioso o graciosa, bueno o buena, sincero o sincera).





ALIMENTANDO A LOS BEBÉS



CAPÍTULO 3

Una de las actividades que más disfrutamos en familia es la comida, pero Puchum quiere que sus bebés crezcan sanos y fuertes. ¡Aprendamos a comer sanamente! En este capítulo conoceremos algunos alimentos propios de la comunidad de Tocoy y sabremos cuáles de ellos nos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano.

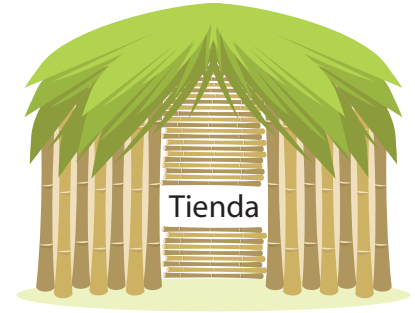
Oxchil Pejach

An t'ajbiláb axi kulbetnal k'al i yanél jats an k'apné, ani a Puchun in le' ka puwey lubach ani tsapik in t'ele'il. iki exobna' ku k'aputs lubach! K'al axe' xi pejach ne'ets ki exla' in k'apnelil an kwenchalab ti Tokoy ani ne'ets ki exla' jawa' axi tu tolminchal ki ko'oy i iniktal lubach.



Puchum está nerviosa, porque el doctor le recomendó que los bebés comieran alimentos nutritivos y evitaran la comida chatarra pero con todas las remodelaciones en la casa nueva, Puchum ha olvidado conseguir comida, así que piensa darse una vuelta a la tienda de la esquina y por el huerto familiar.

Pero antes de ir de compras y a cosechar a su huerto, Puchum necesita aprender acerca de los alimentos nutritivos.



EL PLATO DEL BUEN COMER

En el Centro de Salud le explicaron a Puchum que el “Plato del Buen Comer” es una guía muy útil para llevar una dieta sana. Muchos alimentos que consumimos contienen vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer grandes y fuertes, es por eso que Puchum está dispuesta a conseguir alimentos en la comunidad de Toco y que nutran a sus bebés.

Con el siguiente diagrama se puede entender como se debe llevar una dieta sana y obtener todos los nutrientes esenciales para crecer grandes y fuertes, es necesario que cada una de nuestras comidas incluya las siguientes cantidades de los diferentes grupos:

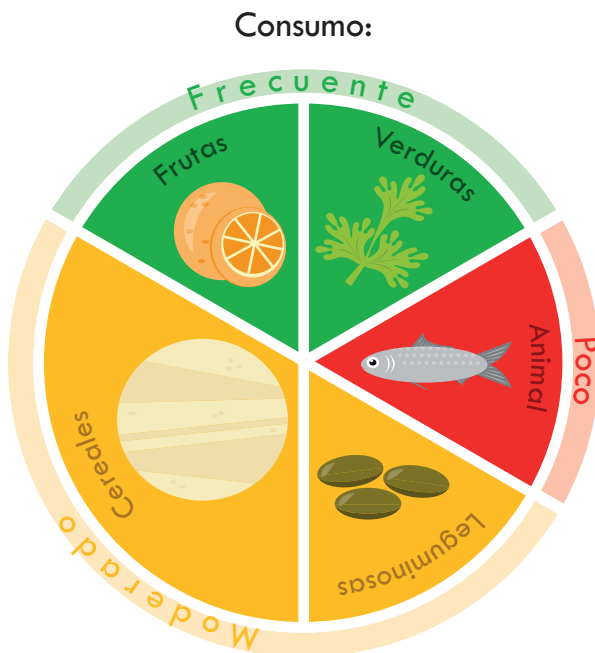
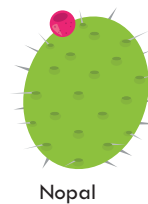
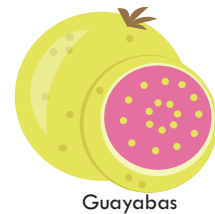
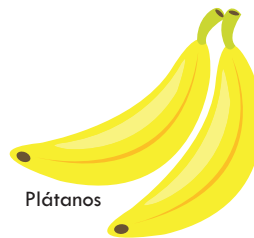
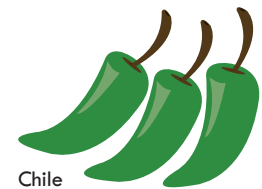
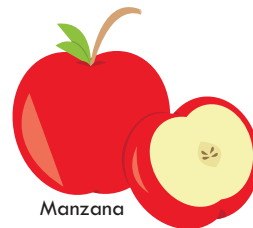
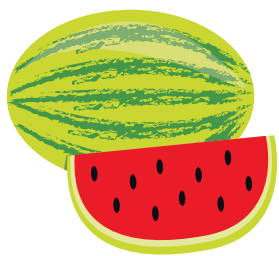


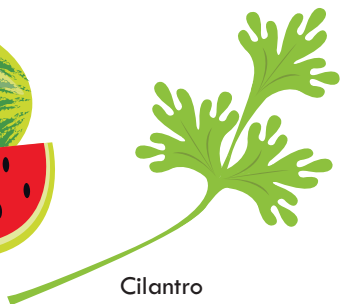
Gráfico 3-1.
Proporción del consumo de leguminosas, cereales, frutas, verduras y productos de origen animal.

Combinar muchas verduras y frutas, como por ejemplo:

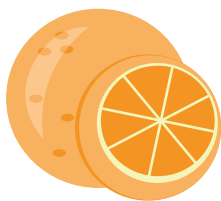




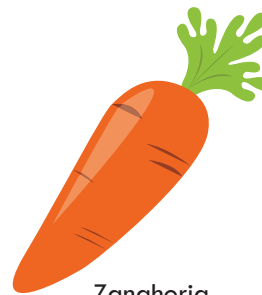
Sandía



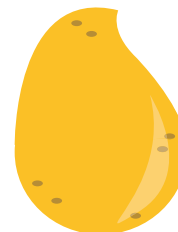
Cilantro



Naranjas

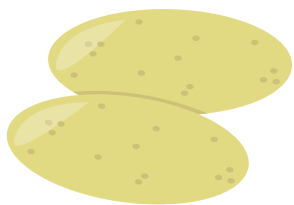


Zanahoria

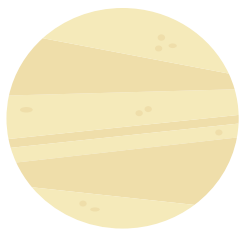


Mangos

Comer cereales moderadamente, como por ejemplo:



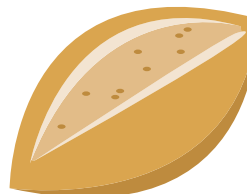
Papas



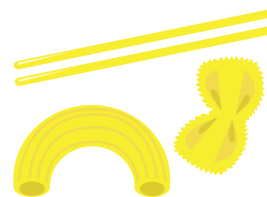
Tortillas



Elote

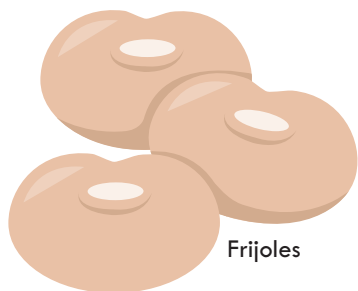


Pan

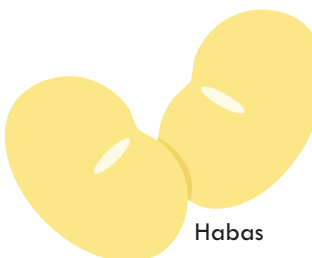


Pasta

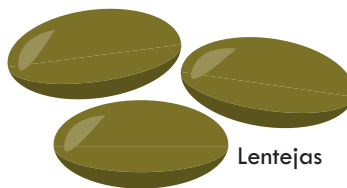
Todas las comidas deben llevar una parte de leguminosas, algunas de ellas son:



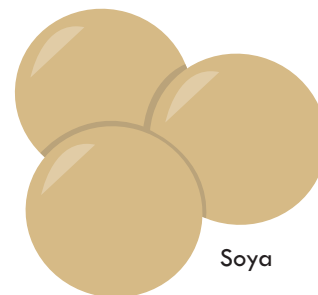
Frijoles



Habas



Lentejas



Soya

Y combinarlas con pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, algunos de ellos son:



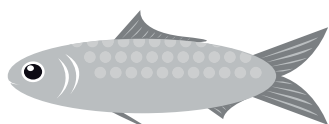
Carne de pollo



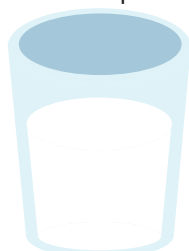
Carne de puerco



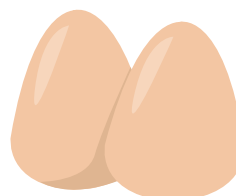
Carne de res



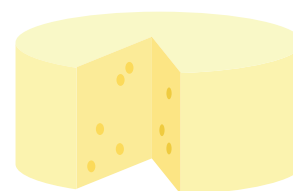
Sardinas



Leche



Huevos



Queso



ACTIVIDAD 1

Observa el Plato del Buen Comer, enseguida intenta contestar las preguntas:

¿Cuáles de estos alimentos puedes cosechar en un huerto?

¿Qué alimentos puedes conseguir en la tienda?

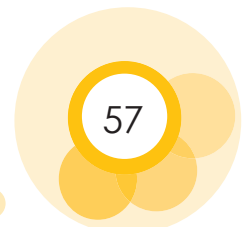
ACTIVIDAD 2

Haz una lista de lo que comes con más frecuencia.

ACTIVIDAD 3

De la lista que escribiste, ilustra dentro del cuadro de abajo los alimentos que consideres sanos y que forman parte del plato del buen comer.

¡Sensacional! Ahora que conocemos más acerca del Plato del Buen Comer, es más fácil elegir alimentos que podamos encontrar en la comunidad para llevar una dieta sana.



ACTIVIDAD 4

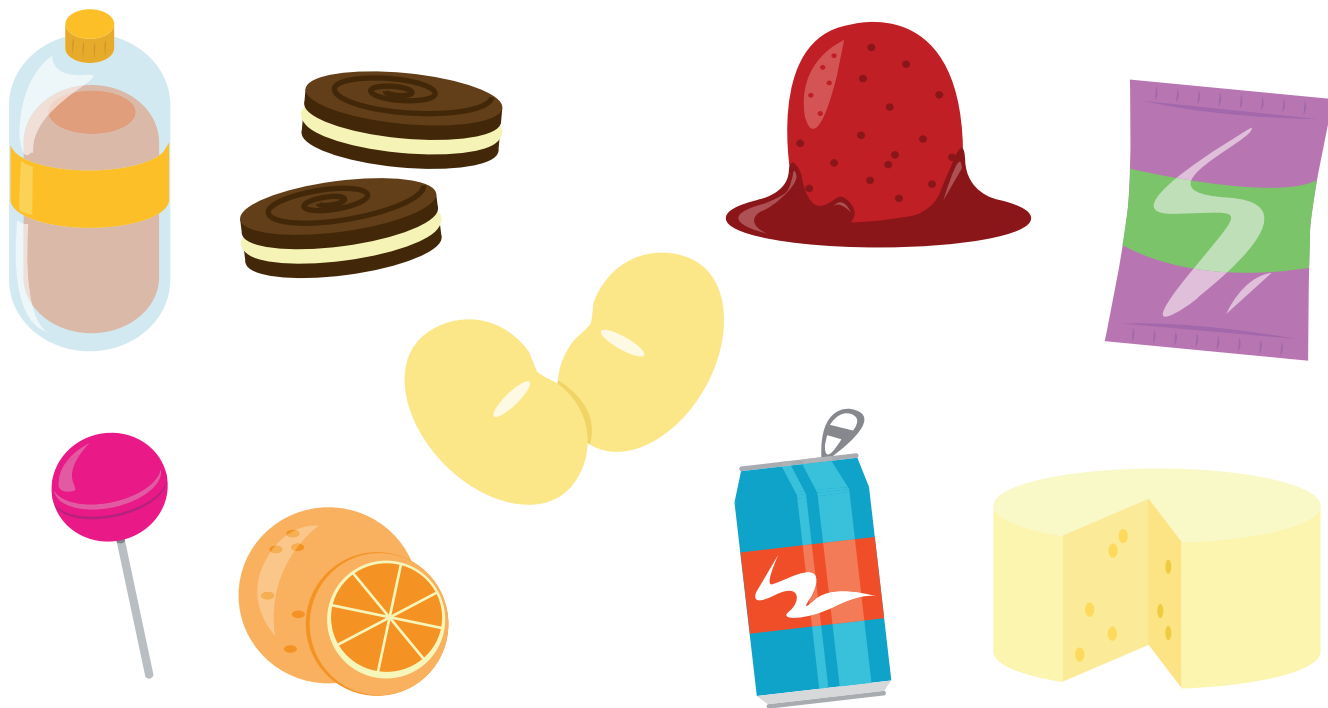
Colorea a Puchum y lee la siguiente frase en voz alta.



“Evita comer comida chatarra, como refrescos y papitas...”

ACTIVIDAD 5

De los siguientes dibujos encierra en un círculo los que más te gusta comer.



Probablemente creas que la comida chatarra es más sabrosa que la comida saludable, muchos preferimos comer una bolsa de papitas que una manzana o tomar refrescos a tomar agua; sin embargo toda esa comida chatarra afecta tu salud. Piensa bien antes de comer.

Ahora que Puchum conoce un poco más acerca de los alimentos nutritivos y que tiene una idea de qué prepararle a sus bebés, ahora sí irá a la tienda de la esquina donde Doña Chachalaca estará lista para ayudarle a elegir los alimentos.

Es importante que recuerdes que la comida chatarra contiene altos niveles de azúcar, sal, grasas, colorantes, saborizantes y pocos nutrientes; prácticamente representa una alimentación poco saludable.



ACTIVIDAD 6

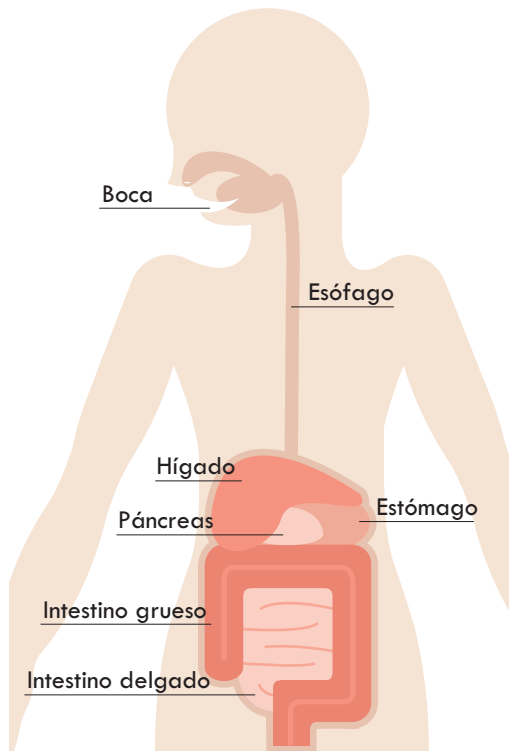
De los siguientes estantes selecciona los alimentos que Puchum necesita para preparar una comida rica y saludable para sus bebés:



¡Genial! Ahora Puchum puede estar tranquila, ya que sus bebés tendrán una buena nutrición y podrán crecer grandes y fuertes.

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN.

La nutrición es el proceso mediante el cual nuestro organismo obtiene nutrientes de los alimentos a través de una serie de eventos que suceden en el sistema digestivo.



Cuando comemos un alimento, éste pasa por nuestra boca hasta nuestro esófago y de ahí al estómago donde los jugos gástricos hacen el proceso de digestión, ahí se separan los nutrientes que contiene el alimento. Después pasan a los intestinos donde se absorben los nutrientes importantes (como vitaminas y minerales), este proceso nos da energía para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas.

Los alimentos nos dan energía; sin energía no podríamos correr, jugar ni asistir a la escuela.

Por eso es importante comer sanamente, ya que la comida chatarra no nos da suficientes vitaminas y minerales para crecer grandes y fuertes.

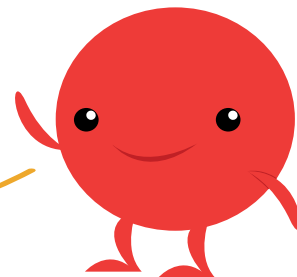
DON BURRO Y... ¿SABÍAS QUÉ?: LOS EXTREMOS SON MALOS.



Como ya vimos anteriormente, comer nos da energía necesaria para realizar las diferentes actividades en un día normal. Pero, alguna vez te has preguntado...
¿Qué sucede cuando comemos mucho?
¿Qué sucede cuando no comemos?

Don Burro conoce estas diferencias y está dispuesto a explicarlas.

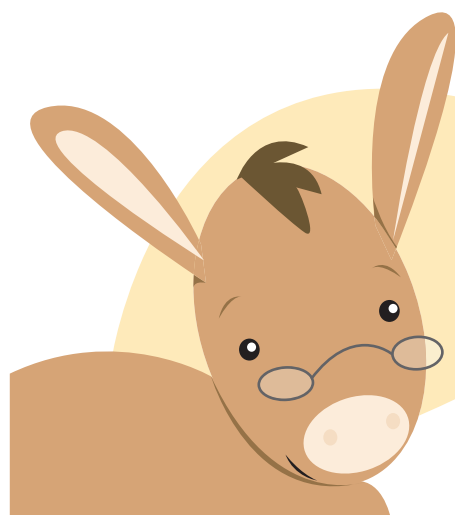
Cada alimento que consumimos contiene unidades llamadas Calorías, las cuales nos proveen de energía...



Pero cuando consumimos muchos alimentos o comida chatarra, estamos consumiendo muchas más calorías de las que necesita nuestro cuerpo diariamente para realizar nuestras actividades diarias como ir a la escuela, correr, jugar y hacer la tarea.

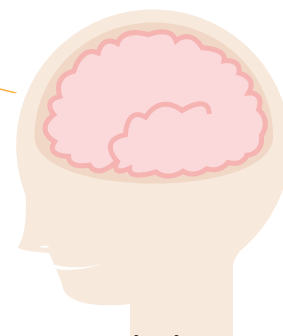
Entonces al consumir más calorías de las que gastamos cuando hacemos nuestras actividades diarias, estas pequeñas unidades de energía se almacenan en el cuerpo en forma de grasa, lo que hace que aumente nuestro peso lo que generalmente se conoce como:

Sobrepeso y Obesidad



Por otro lado, ¿Qué pasa cuando no comemos? Lo que sucede cuando no comemos alimentos sanos o no consumimos las calorías necesarias para nuestro día es todo lo contrario: La Desnutrición

Al estar desnutridos, perdemos peso, altura y energía, entonces nos sentimos mal, con flojera, nos duele la cabeza y lo peor de todo, ¡Sacamos malas calificaciones en la escuela!

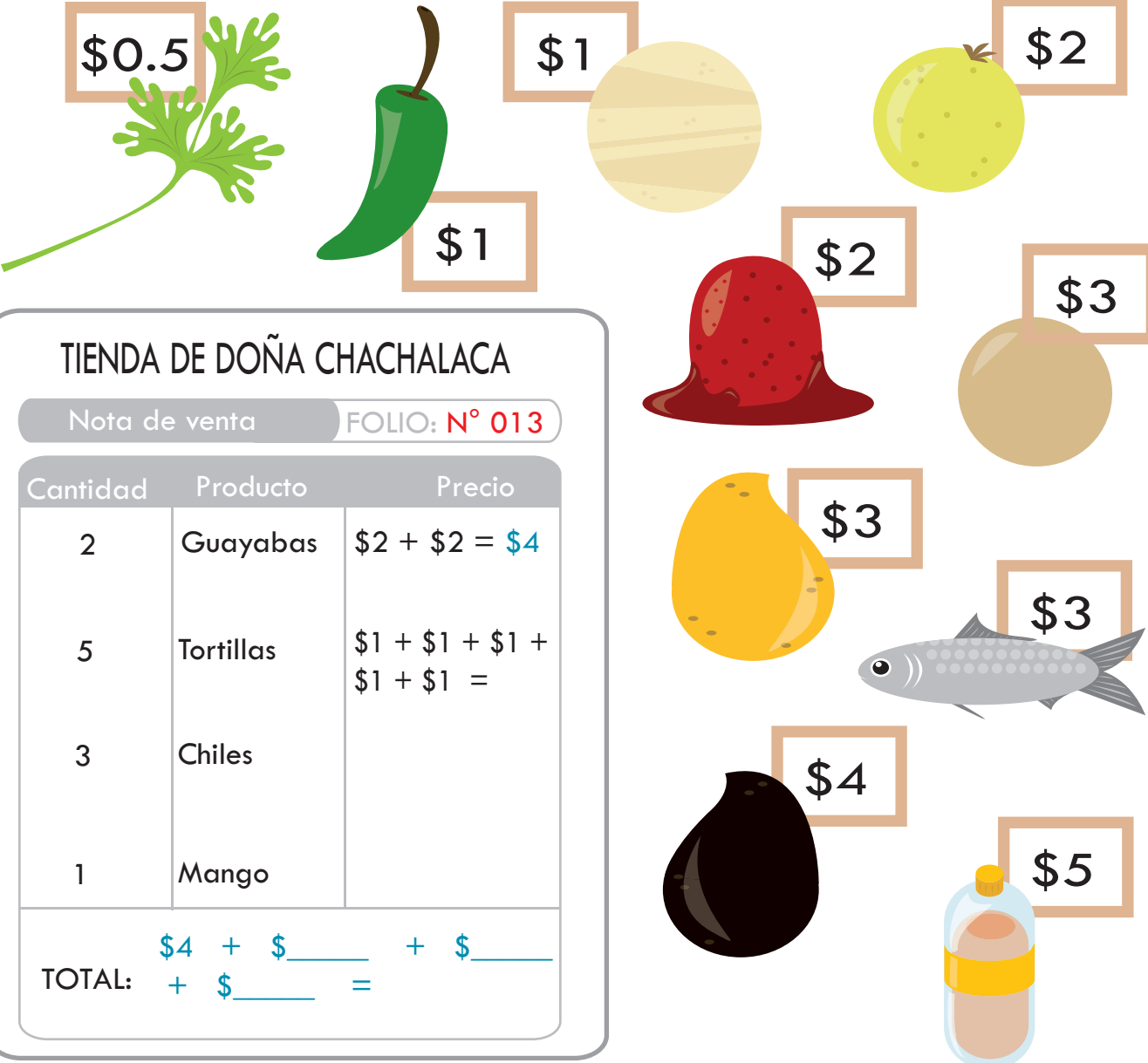


Por eso, para que nuestro cerebro pueda trabajar necesita energía proveniente de alimentos sanos, uno de ellos son las lentejas.

Por todo esto y más, es necesario comer alimentos sanos y todo lo que te den en tu casa cada vez que comas. Para poder recibir más información, puedes acudir junto con tu mamá al Centro de Salud y preguntar acerca de las enfermedades que están relacionadas con la desnutrición.

ACTIVIDAD 7

Doña chachalaca tiene algunos problemas para hacer la cuenta que tiene que pagar Puchum, ¡Ayúdale!



TIENDA DE DOÑA CHACHALACA

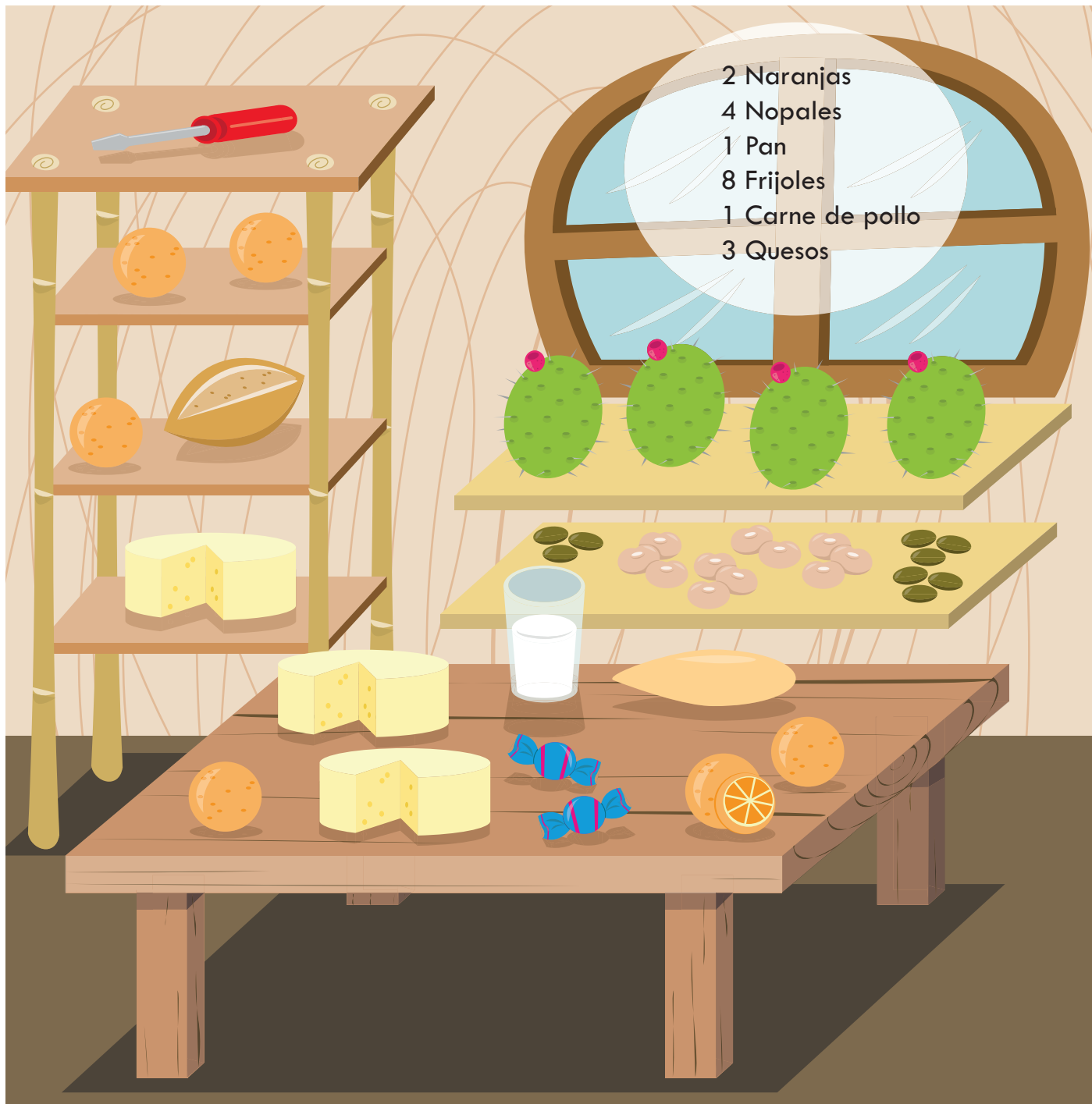
Nota de venta FOLIO: N° 013

Cantidad	Producto	Precio
2	Guayabas	$\$2 + \$2 = \$4$
5	Tortillas	$\$1 + \$1 + \$1 +$ $\$1 + \$1 =$
3	Chiles	
1	Mango	
TOTAL:		$\$4 + \$______ + \$______$ $+ \$______ =$

¡Tú también puedes ayudarle a tu mamá al momento de ir de compras! Ahora sabes elegir alimentos nutritivos y hacer las cuentas al momento de pagar. Sólo recuerda evitar la comida chatarra como refrescos y papitas.

ACTIVIDAD 8

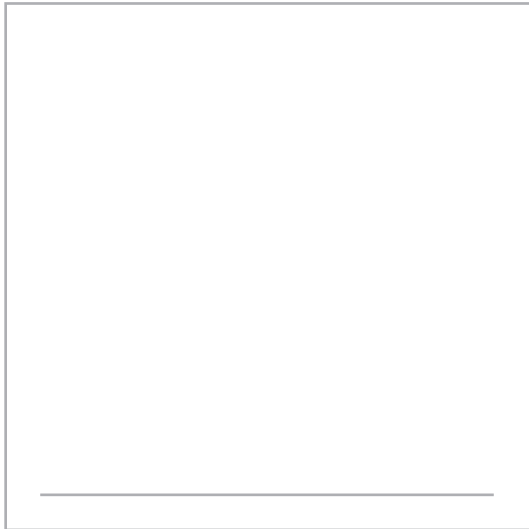
Ahora Puchum necesita agrupar los alimentos para que sea más fácil acomodarlos en la cocina para mantenerla limpia y ordenada. Encierra en un círculo los alimentos como indica la lista de abajo.



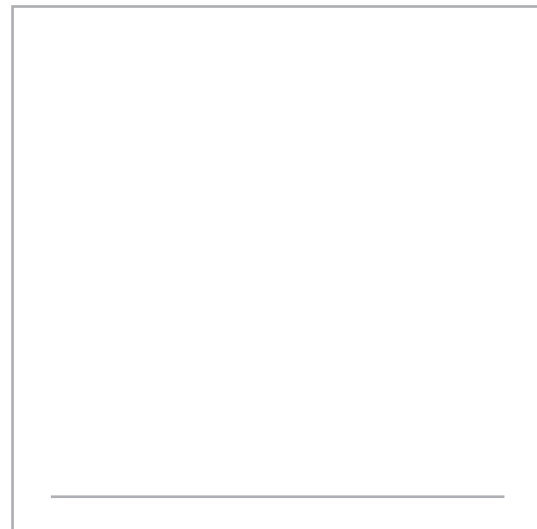
¡Muy bien! Ya que ayudaste a Puchum a juntar los alimentos nutritivos que compró para preparar la cena, podrá mantener su cocina limpia y ordenada. Ahora, sólo falta que Kutsu se dé una vuelta por el huerto familiar.

ACTIVIDAD 9

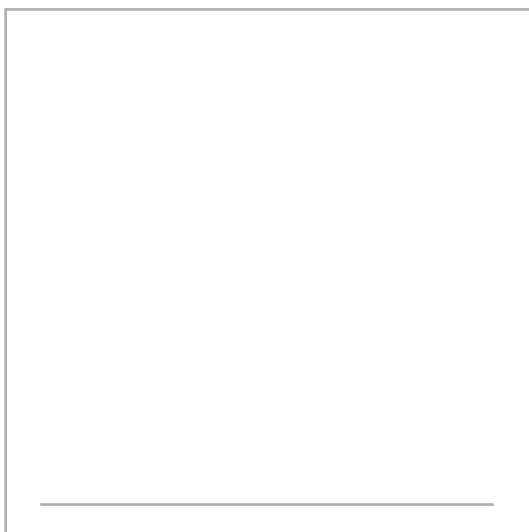
Kutsu, el esposo de Puchum, anda en el huerto donde tienen calabazas, tomates, zanahorias, chiles y sandías. ¡Presúmele los alimentos que hay en tu huerto! Visita tu huerto y escribe en las líneas los alimentos que puedes encontrar en él e intenta dibujarlos.



A large empty rectangular box with a thin black border. At the bottom of the box, there is a horizontal line for writing.



A large empty rectangular box with a thin black border. At the bottom of the box, there is a horizontal line for writing.



A large empty rectangular box with a thin black border. At the bottom of the box, there is a horizontal line for writing.



A large empty rectangular box with a thin black border. At the bottom of the box, there is a horizontal line for writing.

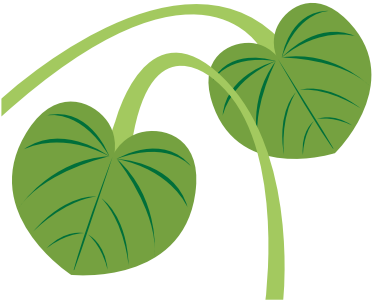
El huerto familiar resulta muy útil porque podemos sembrar los alimentos que queramos en él, así como aprender acerca del trabajo en el campo y ahorrar algo de dinero. En los huertos familiares podemos encontrar alimentos nutritivos y deliciosos. Todas las plantas que se cultivan en los huertos familiares se comen todos los días, pero hay algunas que necesitan más cuidados como el jitomate, los chiles, las cebollas, las zanahorias, el brocolí o las espinacas.

Esas plantas se pueden encontrar en casa, lo único que necesitan es estar protegidas para que los animales no se las coman. Recuerda, para que el huerto funcione se debe rodear con malla y debes regar tus plantas todos los días.



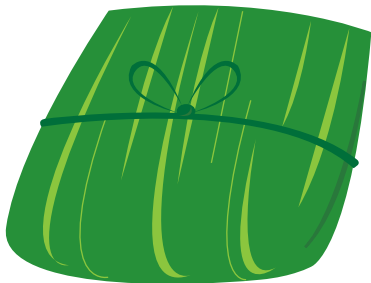
CURIOSIDADES DE ALGUNOS ALIMENTOS

Hay otras plantas que también se comen con frecuencia y que no necesariamente deben estar en el huerto, como el suyo, el sarabando o los pemoches.



Las hojas del suyo son muy sabrosas y nutritivas, además de que las flores huelen muy bien, se encuentran fácilmente pues pueden cortarse de la milpa o de las cañas.

El sarabando es un frijol que sólo se encuentra en Toco, por eso, los niños de Toco son los únicos que pueden disfrutarlo.



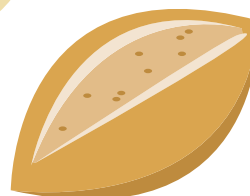
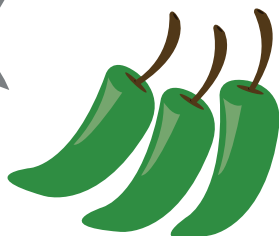
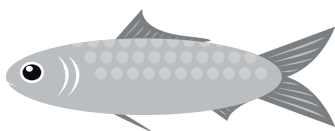
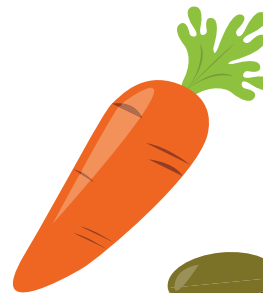
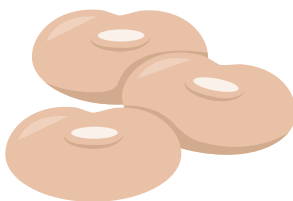
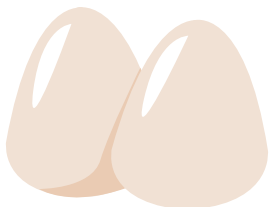
El pemoche tiene unas flores rojas muy bonitas, además se puede usar para hacer tamales, que son muy conocidos en la comunidad.

Como verás tú tienes acceso a muchos alimentos diferentes que son nutritivos, tus papás te pueden explicar cómo se siembran y qué cuidados necesitan

Es muy importante que lo que tus papás te enseñen, tú se los enseñes también a tus hijos cuando seas grande ya que son cosas que distinguen a tu comunidad de otras.

ACTIVIDAD 10

Para finalizar, Puchum está guardando los alimentos que sobraron de la preparación de la comida de acuerdo al plato del buen comer, une con una línea el alimento con la caja donde corresponde.



Alimentos de origen animal

Verduras y frutas

Cereales

Leguminosas



¡INTÉNTALO!

Intenta realizar estas recetas nutritivas con ayuda de tu familia, Puchum te garantiza que será divertido, rico y más que nada saludable.

Recuerda mantenerte alejado del fogón y del humo de la cocina.



(8 porciones)

Ingredientes

1/4 kg de lentejas.
 2 jitomates.
 1/2 cebolla.
 1 chile.
 1 pizca de comino.
 2 ajos.
 2 Huevos completos (opcional).
 Sal al gusto.
 4 cda de Aceite.

Preparación

Se ponen a cocer las lentejas con ajo y sal al gusto. Por separado se acitrona la cebolla con el jitomate y el chile picado a forma de pico de gallo. Una vez que las lentejas están cocida se vierte la mezcla anterior y se deja hervir, si se desea se puede agregar 2 o 3 huevos y finalmente, se sirve caliente.



(4 porciones)

Ingredientes

1 mango grande.
 1 aguacate grande.
 1/2 cebolla.
 Cilantro fresco.
 Orégano.
 Sal al gusto.
 1 cda de Aceite.

Preparación

Primero pelamos y cortamos el mango y el aguacate en trozos pequeños y después se corta la cebolla en tiras. A continuación mezclamos el mango, el aguacate y la cebolla en un recipiente, añadimos una pizca de sal. Por último, agregamos orégano, un poco de cilantro y los incorporamos con aceite. Mezclamos de nuevo y servimos al momento.

LOS CONSEJOS DE PUCHUM

Consejos de Puchum para tener una nutrición sana y evitar problemas de salud:



Come muchas verduras y frutas.

Evita comer comida chatarra como refrescos y papitas.

Come todo lo que tu mamá te dé sin repelar.

Comenta con tu mamá los alimentos que hay en el plato del buen comer.

Podrías ayudarle a tu mamá a seleccionar los alimentos nutritivos cuando vaya de compras.

Haz ejercicio diariamente, juega futbol con tus amigos y diviértete sanamente.

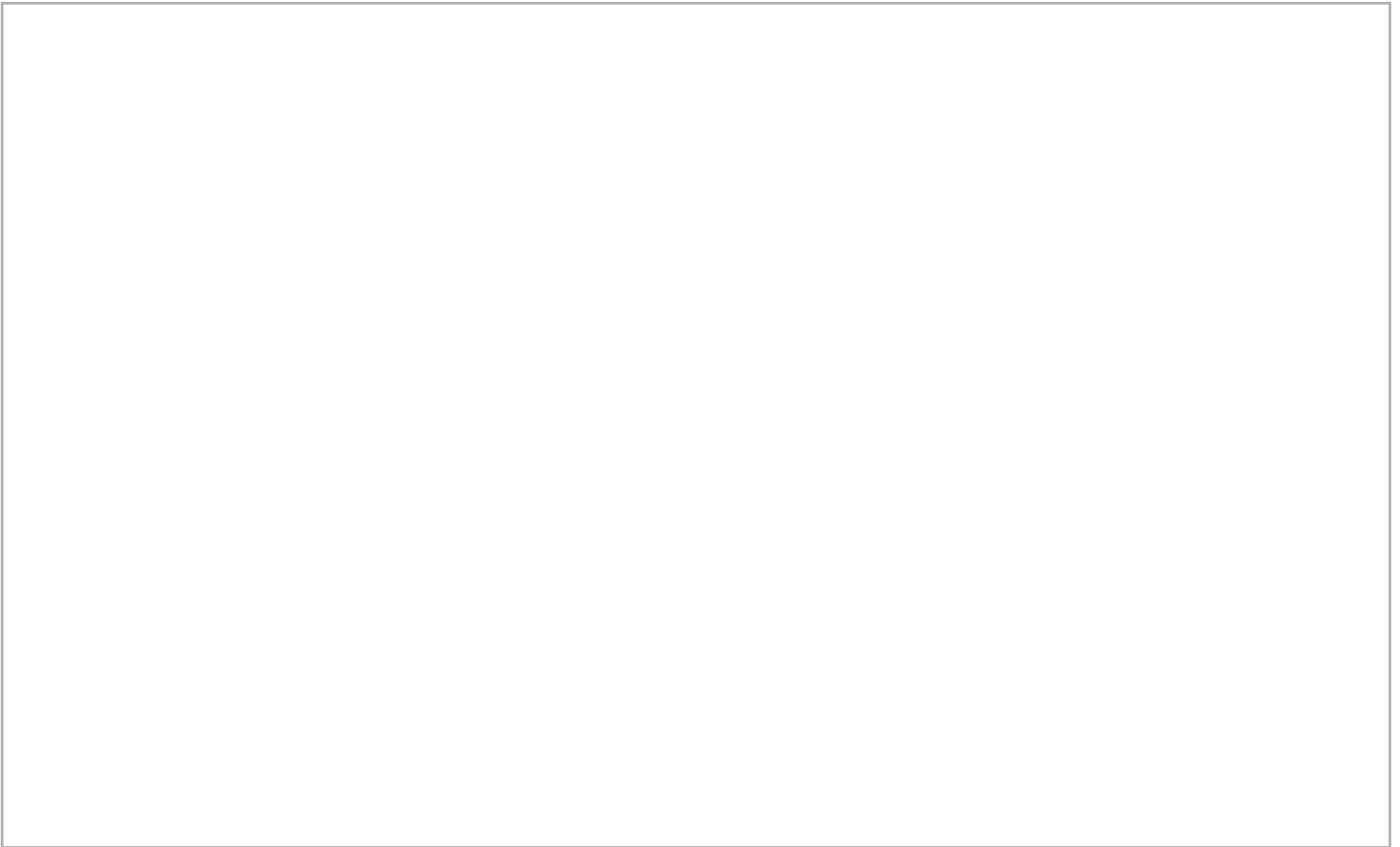
Recuerda lavar tus manos después de jugar en la tierra.

Puedes ayudar a tu mamá a preparar alimentos siempre y cuando te mantengas alejado del fogón.

Evita estar en contacto con el humo del fogón.

ACTIVIDAD PERSONAL

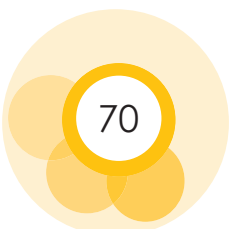
Dibuja tu comida favorita.

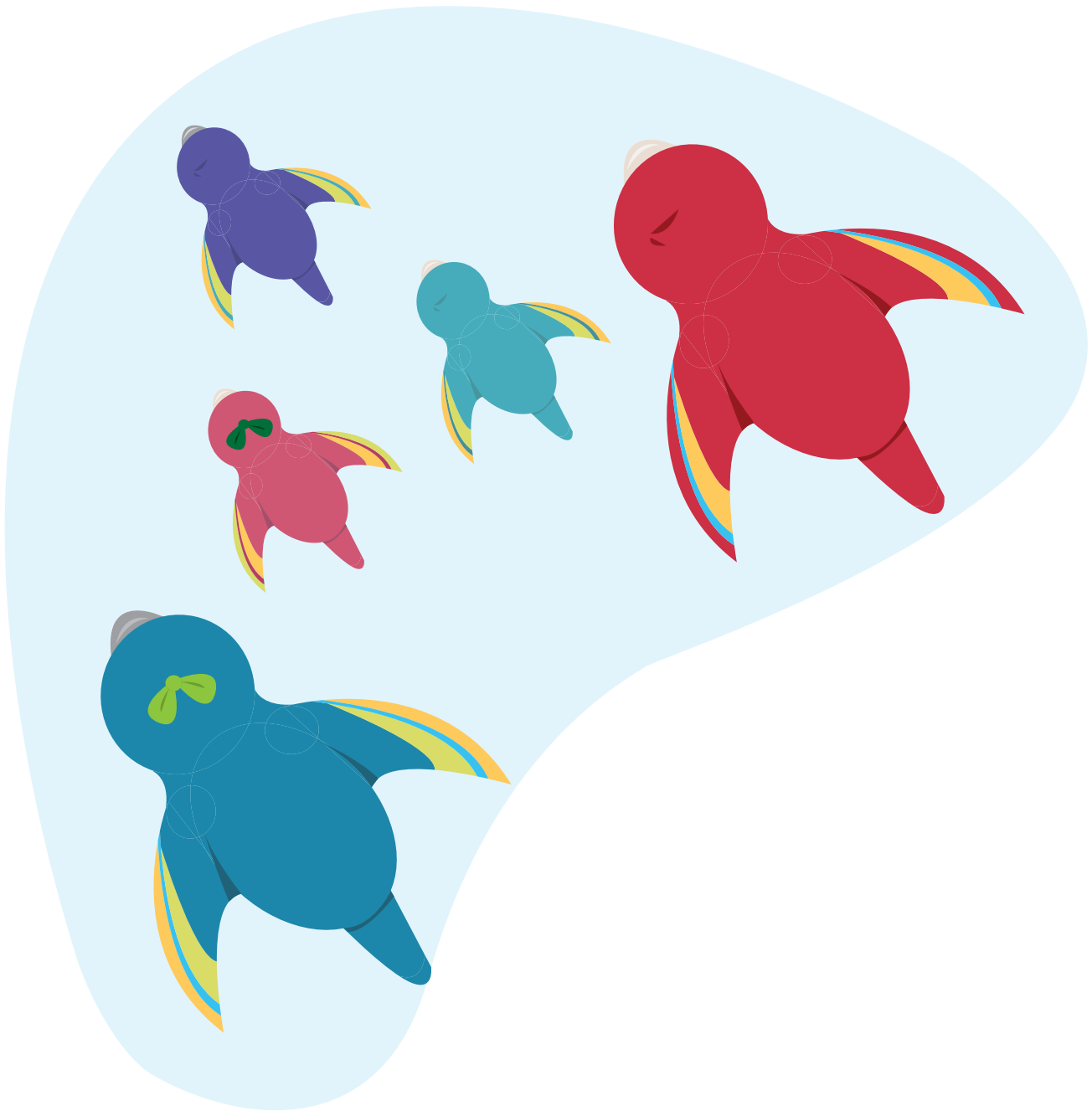


¿Qué alimentos crees que sean nutritivos y que se encuentren en tu comunidad?

Escribe tu opinión acerca de la experiencia de cocinar, ¿Te gustó la receta?, ¿Qué sentiste al ayudar en la cocina?

¿Ya habías cocinado antes?





VAMOS A PASEAR



CAPÍTULO 4

La comunidad de Tocoy está rodeada de árboles y animalitos, pero ¿Sabes cómo cuidarlos? Las actividades que realizamos día a día pueden afectar al ambiente y destruir las casas de los animales. ¡Puchum está preocupada! Acompáñala para que conozcas a sus amigos y otras formas de vida, poniendo sus consejos en práctica podrás convertirte en uno de los mejores amigos del planeta.

Tse'chíl Pejach

An kwenchalab ti Tokoy kwajat tonidh k'al an te'lom ani an ko'nelchik, ani ¿a exlal jant'odh ki beletna'? an t'ojlab axi t'ajál chudhél ani chudhél i ejtawal ki odhna' an k'aylal ani ki odnanchij in k'ima' an ko'nelchik. ¡kw'ajat t'e'pidh a Puchun! Ki juna' abal ka exlanchij in junkuwal ani jant'odh tu kw'ajíl, ki t'aja' in exobchixtál abal ku wenk'on tin alwa' junkuwal ti xe'tsintaláb.



Puchum ha decidido ir de paseo por la comunidad para que sus bebés conozcan a los vecinos y las hermosas vistas del monte.

“Antes en esta comunidad no había nadie, ni casas solo habían árboles y montañas, así pasaron años hasta que llegara la gente e hicieran casas, la clínica, la capilla y ahora ya hay escuelas, tiendas, animales, flores y libros, cuadernos y carros, autobús y comida”.

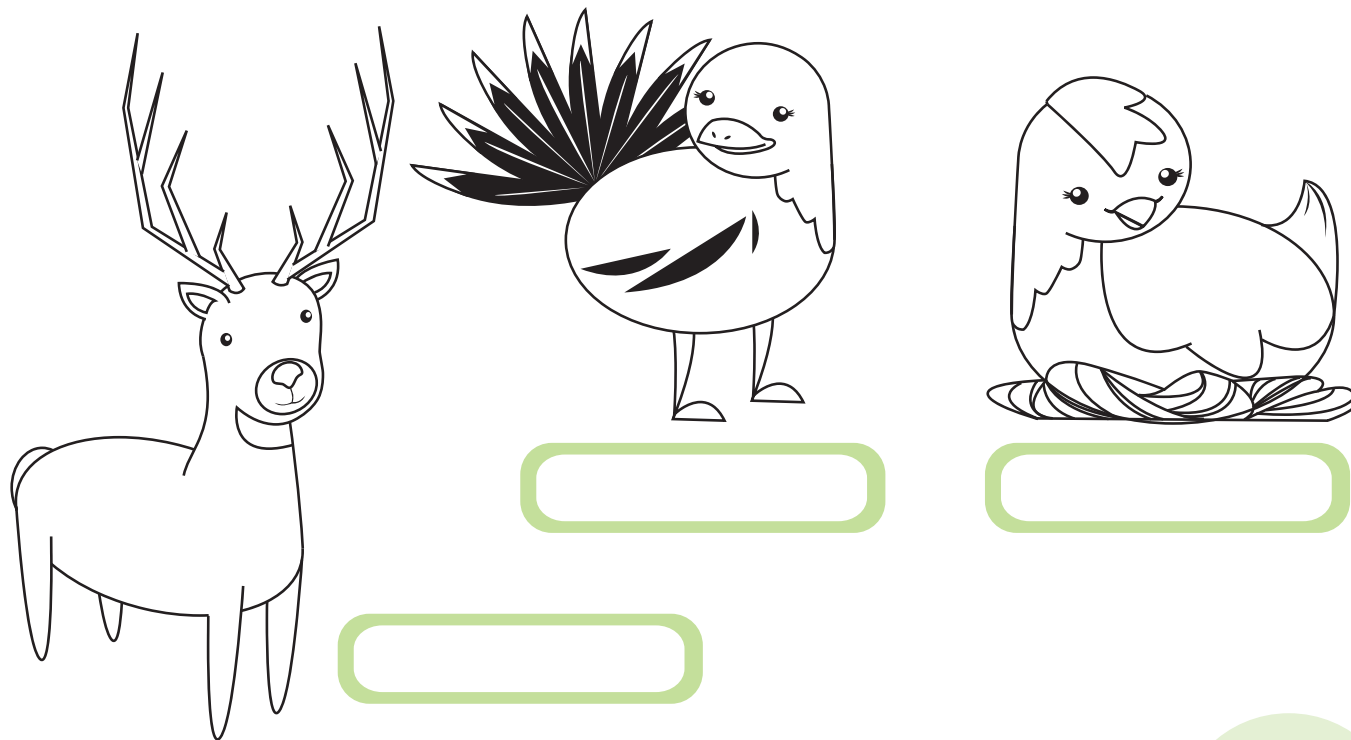
(Niño estudiante de 4°A en la escuela
Damián Carmona, 2012)

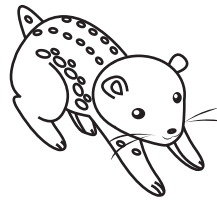
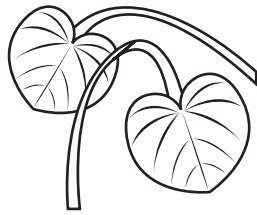
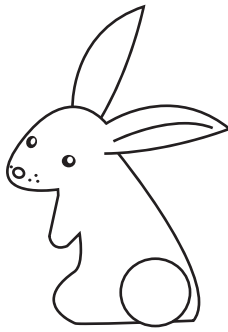
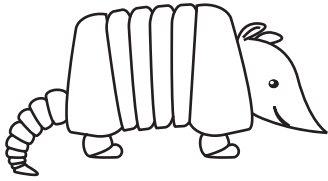


Fotografía 4 - 1
Paisaje de Tocooy

ACTIVIDAD 1

En la siguiente imagen verás algunos animales y plantas, coloréalos y escribe debajo de los dibujos su nombre, ¿Cómo los llaman en tu comunidad? No importa si es en español o huasteco.





“Tocoy es una comunidad que tiene muchos animales y plantas...”



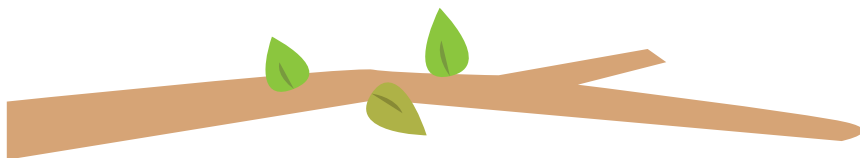
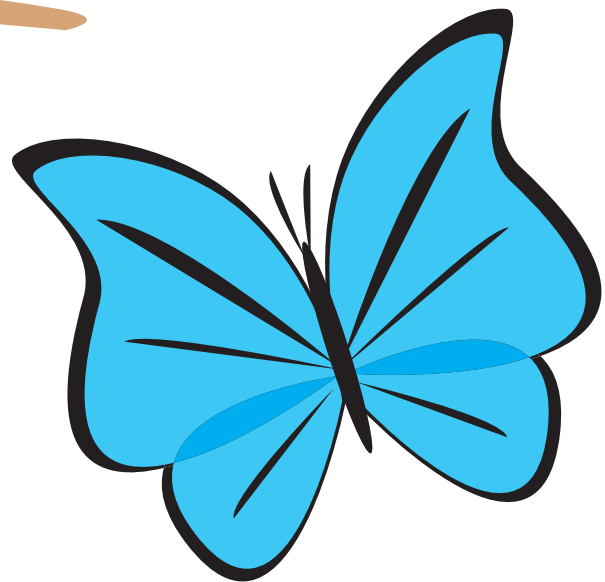
De seguro has visto alguno de estos animales cuando vas de paseo por la comunidad, pero ¿Sabes exactamente qué está sucediendo con ellos? Puchum está preocupada porque no han estado muy bien.



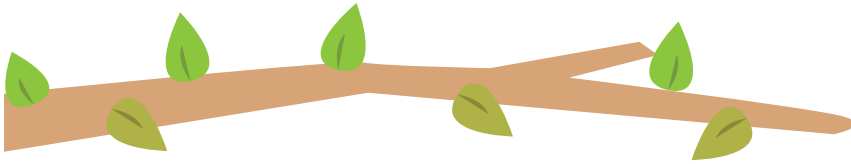
Mariposa azul (Morpho menelao)

Es una de las mariposas más grandes del mundo, mide entre 12.7 a 20 cm. Tienen un color azul brillante muy bonito lo que hace que podamos identificarla fácilmente. Pero ¿Cómo es que la mariposa agarra este color tan bonito?, ¿Crees que sea por el color de sus alas?, ¡Pues no!, Fíjate bien, el color es el resultado de la luz que se refleja en las pequeñas escamas que cubren sus alas, ¡Impresionante!.

Llegan a vivir hasta 115 días volando y guiando a los viajeros en su camino.



La Mariposa azul no se encuentra en la Norma 059 de SEMARNAT, sin embargo para evitar que entre a estas listas es necesario cuidarla para que siga guiándonos en el camino.

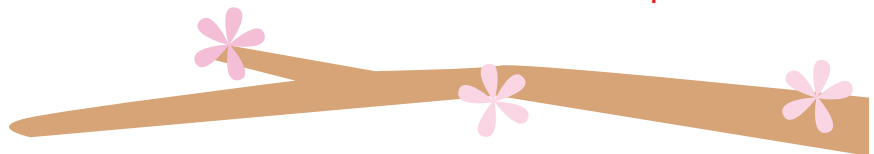
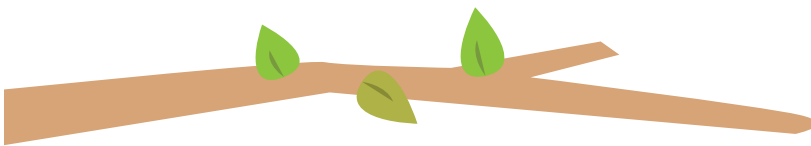


Jaguar (*Panthera onca*)

Es un animal muy temible, porque es carnívoro, lo que significa que se alimenta de carne. Este felino puede llegar a vivir cerca de 20 años y vive en la selva cerca de las comunidades. Su pelaje es muy bonito, es de color amarillo con manchitas negras y ¡Pueden medir hasta 2 metros de largo!

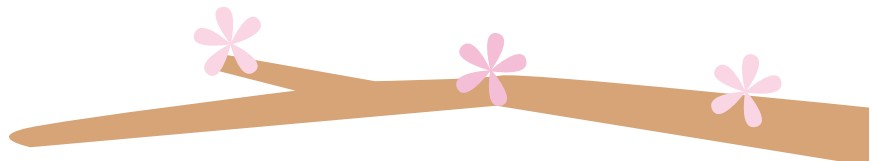
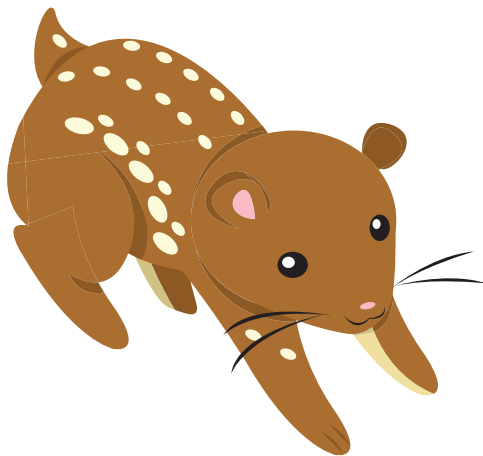


El Jaguar según SEMARNAT está en **peligro de extinción**, esto quiere decir que hay muy pocos y debemos cuidarlos para que no desaparezcan.



Agutí (*Agouti paca*)

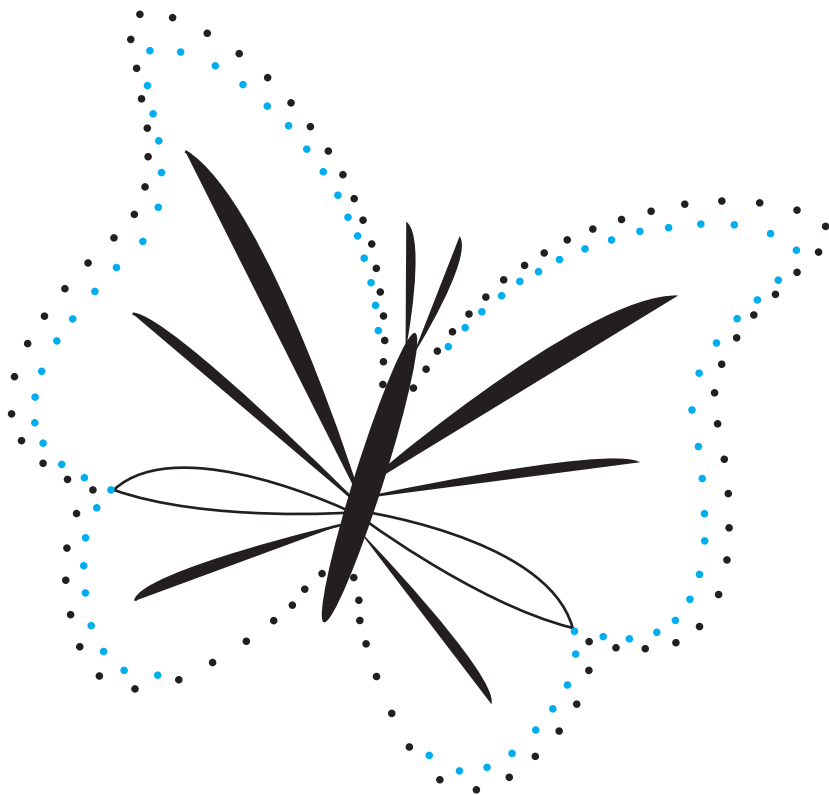
También conocido como tuza real es primo de los ratones, puede vivir hasta 12 años y aunque está pequeño puede pesar hasta 8 kilos. Es un animal que se asusta fácilmente, corre muy rápido y salta hasta un metro de altura. Generalmente salen cuando cae la noche. En su cara tienen bigotes y algunos pelos largos que utilizan para orientarse y detectar algunos objetos alrededor. Son herbívoros, ¿Sabes qué significa? ¡Exacto! Que se alimentan de plantas, frutas y algunas semillas.



El Agutí según la **'Lista Roja'** representa una preocupación menor, esto quiere decir que si no lo cuidamos podría desaparecer.

ACTIVIDAD 2

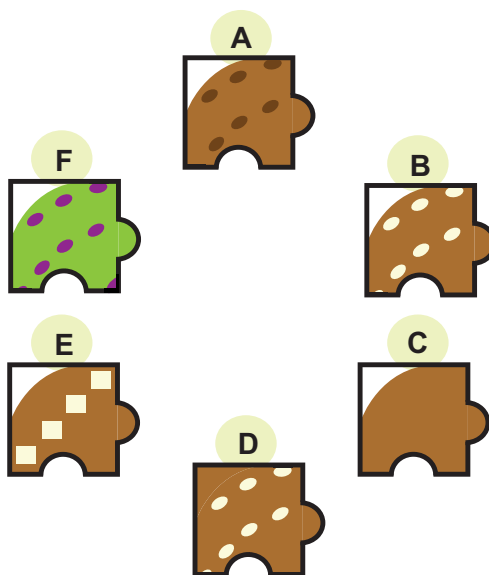
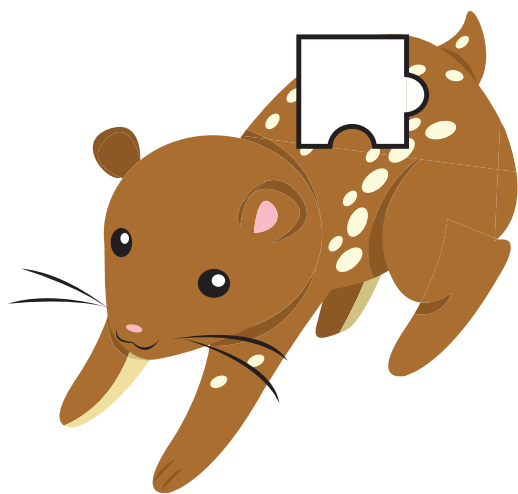
Une los puntos que sean del mismo color y después colorea la figura que formaste.



Los pequeños pelitos que tiene la oruga antes de ser mariposa pueden ser irritantes para la piel de los pajaritos que quieren comerlas. Cuando veas una, no la molestes pues pueden dañar tu piel o sacar un líquido appestoso. Además, ¿No prefieres dejarla en paz para que después pueda guiarte la mariposa en los caminos?.

ACTIVIDAD 3

Escribe dentro de la pieza blanca la letra de la pieza correcta para que puedas ver la imagen completa de nuestro agutí o tuza real, las piezas se encuentran abajo.



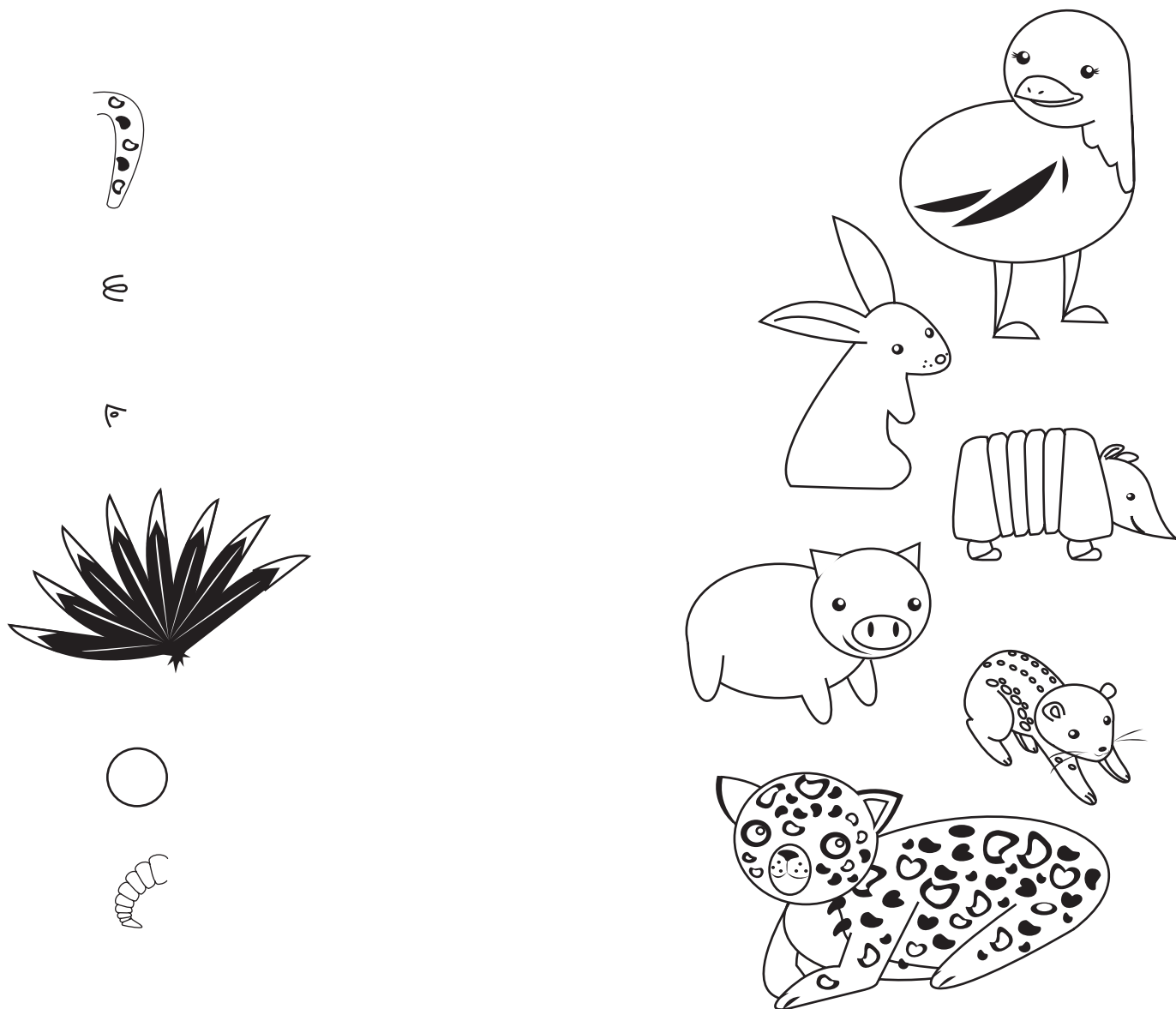
ACTIVIDAD 4

Este jaguar se perdió y necesita encontrar el camino de regreso a la selva, ayúdalo marcando el camino.

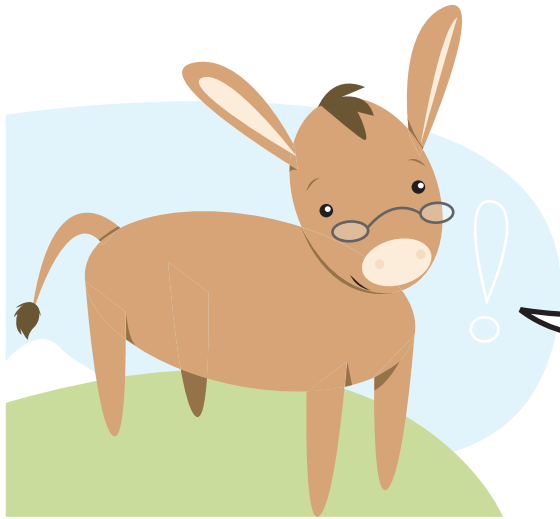


ACTIVIDAD 5

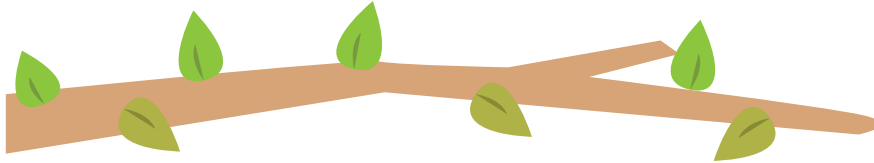
Ahora que conocemos un poco acerca de los animales de Toco, tal vez podamos resolver el siguiente acertijo. Une con una línea las colas de la izquierda con el cuerpo de los animales que están en la parte de la derecha y colorea los que hayas visto en tu comunidad.



DON BURRO Y... ¿SABÍAS QUÉ?: El venado cola blanca.



¡Hola niños!
Seguramente han visto este simpático amiguito rondando por la comunidad de Tocoay, pero ...
¿Saben qué está pasando con él?
Bueno, les platicaré un poco.




Venado de Cola Blanca (*Odoileus virginianus*)

Es un animal con 4 patas largas y delgadas, cuerpo delgado y una cola corta; su coloración varía, en verano suele ser café rojizo y en invierno café grisáceo. Tienen pelo blanco en el vientre y en la cola. Suelen vivir en promedio de 10 a 15 años. Son herbívoros, se alimentan de plantas, de arbustos y árboles, así como de hierbas, pastizales, algunos vegetales, frutas y bellotas.

En la Huasteca, habita en las zonas templadas de la Huasteca Centro en el estado de San Luis Potosí y al Norte del estado de Veracruz. No se encuentra en peligro de extinción o de desaparecer, pero debido a que los cazadores buscan su carne, sus astas y su piel; en poco tiempo podría acabarse el número de venados y no podremos verlos más.

Por esta razón, los cazadores tienen prohibido cazarlos y las autoridades los están protegiendo y cuidando para evitar que se acaben.

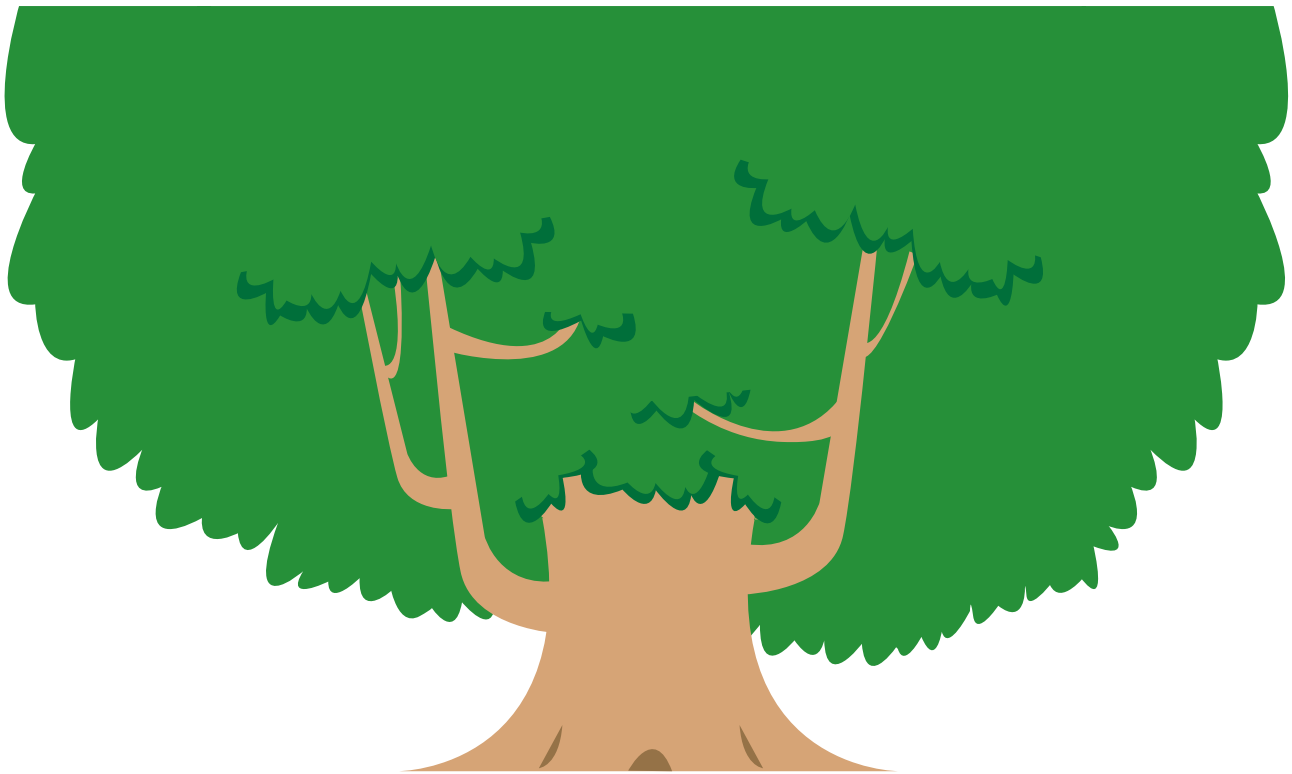


El Venado de Cola Blanca representa una preocupación menor en la 'Lista Roja', por lo que debemos cuidar su  habitat para que no desaparezca.

A Puchum le gusta mucho oler las flores de un árbol muy grande y frondoso al que llaman Ceiba, ¿Sabes algo de él?

Árbol Ceiba (Ceiba pentandra)

Es un árbol gigantesco, puede llegar a medir hasta 40 metros de altura, ¡Se encuentra dentro de los más grandes de todo el continente americano!. Su copa es redonda con flores blancas o rosadas que huelen muy rico y sus frutos son ovalados, normalmente algunos animales los comen.



“Recuerda que los animales y las plantas son seres vivos que están a nuestro cuidado...”

Relato de la La Ceiba

La Ceiba era considerada como un árbol sagrado entre las diferentes culturas Prehispánicas como mayas. Según los mayas, el universo está estructurado en tres planos conectados a través de la ceiba sagrada o Yaaxché (en idioma maya). Asimismo, son las ramas de este árbol las que permiten la apertura de los 13 cielos. En la comunidad de Toco, la ceiba representa un lugar de reunión para los habitantes, no cabe duda que este árbol sea importante para la cultura mexicana.

ACTIVIDAD 6


En la comunidad de Tocooy podemos ver diferentes tipos de plantas. Generalmente las utilizamos como alimento, para curar algunas enfermedades, para alimentar al ganado y hasta para construir casas. ¿Qué plantas conoces? En la siguiente sopa de letras encuentra y circula los nombres de las plantas que conoces, después contesta la pregunta de abajo.

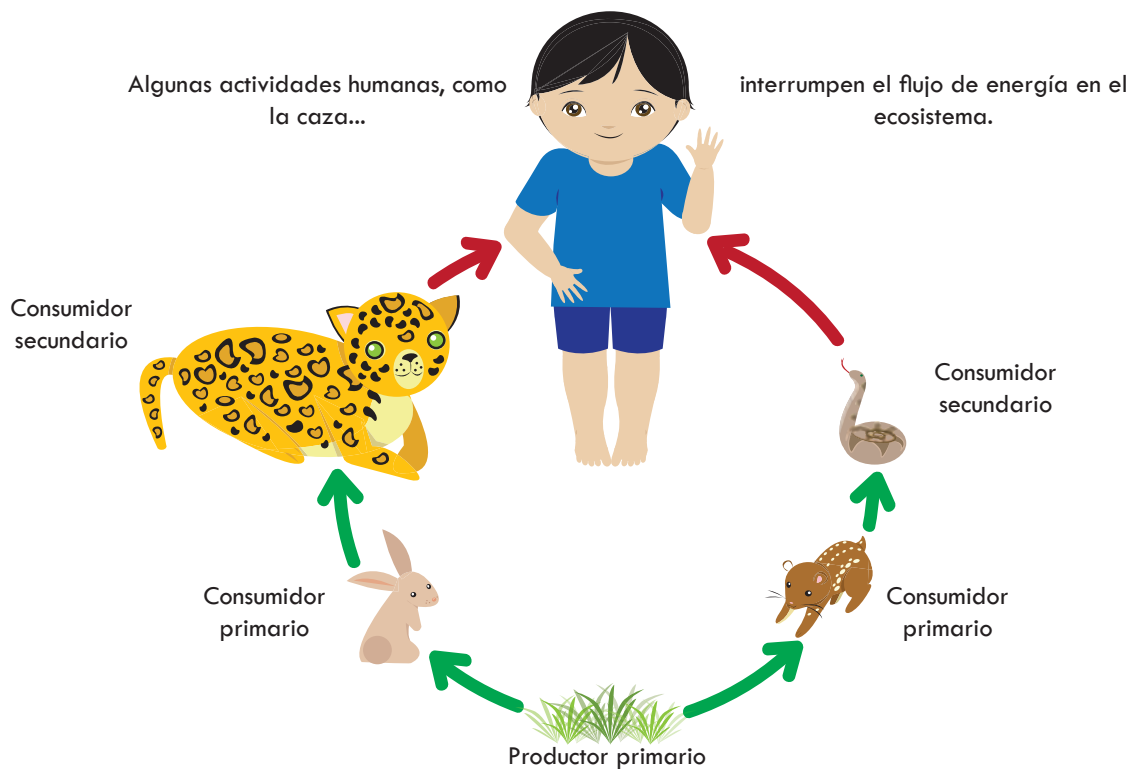
c r u s l c a ñ a o d a
 q t r g o m t o r s f i
 s u y o g x p p l e o y
 a q r l a g o f v e n d
 i m n a r a n j o t i m
 t a y a f o b r e m x s
 h u h a j z d x y n b a
 p z a k ñ l o t a t e p
 e l g o h o n u t b r b
 x g u a y a b o p e h j
 g r e s e c e i b a d e
 e u x b r í o j u t n v
 l e n t e j a d i b g o
 d g i n o l r a ó s a x
 e f t d u r a z n o g a
 c a l a b a z a f e t i

Caña
 Durazno
 Suyo
 Ceiba
 Otate
 Calabaza
 Lenteja
 Guayabo
 Naranja

¿Cuántas plantas encontraste?

TODOS LOS ORGANISMOS SON IMPORTANTES

Todos los seres vivos formamos parte importante de un  ecosistema, que es el conjunto de especies de un área determinada que interactúan entre ellas y con su ambiente abiótico. Absolutamente todo ser vivo, sea del tamaño que sea y de la especie que sea forma parte crucial para que haya un equilibrio en el ecosistema. Cuando el equilibrio se ve alterado es cuando encontramos problemas y el lugar donde viven estas especies es modificado y con eso pueden desaparecer. Todos, seamos bacterias, hongos, plantas o animales, necesitamos de todos. Por ello, debemos respetar y cuidar a todas las especies con las que compartimos esas interacciones del ecosistema



La cadena alimentaria realza la importancia del papel de cada ser vivo en el ecosistema.

Ecológicamente hablando las serpientes desempeñan un papel muy importante cuando controlan o mantienen en equilibrio a las poblaciones de especies que potencialmente podrían convertirse en plagas, por ejemplo los roedores. Por esta razón es importante no matar a las serpientes que encontremos en el campo, además no todas son venenosas y lejos de representar un riesgo para nosotros nos favorecen, por ejemplo nos ayudan a tener buenas cosechas debido a que no hay plagas que se alimenten de los cultivos y los dañen.

ACTIVIDAD 7

Contesta de acuerdo a lo que se te pide.

¿Qué otros animales y plantas crees que deban ser cuidados para evitar que desaparezcan?
Dibújalos



Volando por la comunidad, Puchum vió un lugar que jamás había notado, ¡Un lugar donde las personas tiraban la basura!

Esto a Puchum se le hizo muy extraño, ya que a ella le enseñaron qué hacer con la basura.



NO ES LO MISMO “BASURA” Y “RESIDUO”.

Según la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales

Basura



Es aquello a lo que ya no le podemos dar otro uso y por tanto debemos deshacernos de ella

Residuo



Es algo que nos sobra al realizar alguna actividad pero que puede ser reutilizado en cualquier otra, como las botellas de plástico o las latas de aluminio.

Por esto mismo, es necesario saber diferenciar lo que estamos tirando al contenedor y así obtener diferentes beneficios para nuestra familia, colonia y el ambiente en general.

¿Sabes cómo se separa la basura? Según lo que Puchum aprendió en la escuela, la basura se separa en:



BENEFICIOS DE SEPARAR LOS RESIDUOS

Si disminuimos la cantidad de residuos que generamos en nuestra casa y los separamos correctamente, podemos obtener muchos beneficios como:

1. Evitar la contaminación de tierras, ríos y aire.
2. Permitir la renovación de la tierra.
3. Disminuir el riesgo de muerte en los animales.
4. Evitar la proliferación de enfermedades.
5. Reducir el consumo de energía.
6. Evitar la dispersión de sustancias tóxicas o contaminantes.
7. Ahuyentar plagas de animales y bichos.
8. Comunidades limpias y sanas.

ACTIVIDAD 8

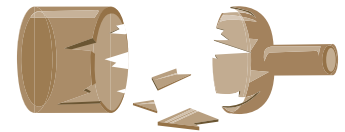
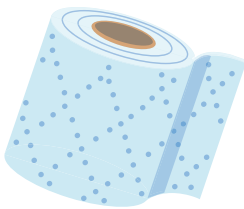
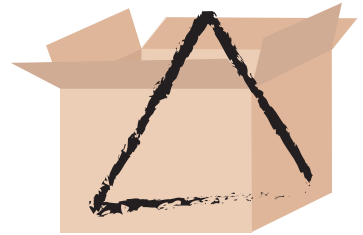
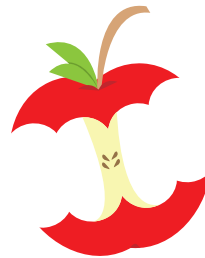
Escribe tres ejemplos de residuos orgánicos que veas en tu casa

Escribe tres ejemplos de residuos inorgánicos que veas en tu casa

ACTIVIDAD 9

A su vez, Puchum quiere separar los residuos inorgánicos de acuerdo al material del que están hechos como: vidrio, plástico, papel y aluminio.

Coloca el símbolo correspondiente a cada grupo de residuos sobre aquellos que pertenezcan a esa clasificación, fíjate en el ejemplo.



Papel



Plástico



Cartón



Vidrio



Metal

¿CÓMO CONTAMINA LA BASURA AL MEDIO AMBIENTE?

Cuando nosotros sólo tiramos la basura en la calle o en el monte podemos ocasionar muchos problemas en el medio ambiente, afectando a las plantas y los animales que viven ahí y no sólo a ellos, también a los habitantes de la comunidad de Tocoy.

La basura libera sustancias que  contaminan el suelo, el agua y el aire.

Por eso es importante separar la basura y depositarla en el lugar correcto para que las autoridades pasen por ella, si las autoridades no pasan por la basura es indispensable pedirle al comisariado que le diga al presidente municipal que apoye a la comunidad.





Que las autoridades recolecten la basura es importante para que los perros y otros animales no se la coman y la tiren por las calles y los traspatios de los vecinos.

“Un Tocooy limpio y sin basura, es un Tocooy sano...”

EVITEMOS QUEMAR LA BASURA

Separar la basura en “la que se puede quemar” y “la que no se puede quemar” es algo común en algunas comunidades, esto es porque tienden a quemar la basura y hay algunos residuos que no pueden quemar.

Sin embargo, el humo que se genera al quemar la basura de tu casa contiene muchas sustancias químicas que pueden afectar no sólo al ambiente de la comunidad, sino también nuestros pulmones; el humo que se genera se mezcla con el aire y al respirarlo muchos contaminantes entran a nuestro organismo afectando nuestra salud.



QUEMAR LA BASURA CONTAMINA NUESTRO AIRE Y DAÑA NUESTROS PULMONES.

¡DETENGAMOS LA QUEMA DE BASURA EN TOCOY!

LAS TRES “R”

Entonces, ¿Qué podemos hacer con la basura? Para evitar la quema o la acumulación de basura en el traspatio de tu casa, existe una propuesta para llevar un manejo de residuos sustentable que sea amigable con el ambiente y no altere nuestra salud.

Esta estrategia es llamada Las tres erres, se hizo conocida por la acción de diferentes organizaciones tanto privadas como públicas, y consiste en tres pasos: **Reducir, reutilizar y reciclar.**

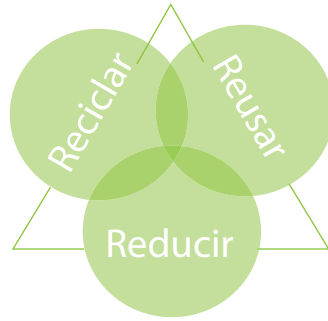


Diagrama de las tres "R"

Reducir

Es evitar generar basura lo más que se pueda.

Por ejemplo, en lugar de pedir una bolsa de plástico para guardar el mandado lleva una mochila o morral para transportarlo.

Reusar

Es utilizar varias veces un objeto o material. Intenta darle diferentes nuevos usos a las cosas antes de destruirlos o tirarlos.

Por ejemplo puedes rellenar el frasco de algún producto para almacenar otras cosas o intenta utilizar todas las hojas de papel por ambos lados.

Reciclar

Es transformar los materiales que fueron desechados, a través de procesos que permiten elaborar nuevos productos, envases o materia prima.

Por ejemplo los botes de plástico pueden procesarse para producir nuevos plásticos.

¿Qué cosas podrías reciclar en tu casa?

¿Qué crees que podrías crear reciclando esas cosas? Imagínalo y dibújalo.



¡INTÉNTALO!

Recicla y crea nuevos juegos con tus amigos.

¿Te gustaría intentar un nuevo juego? Puchum tiene una buena idea para que crees tu propio juego de bolos y grites ¡Chuza!.



Vamos a reciclar botellas de plástico y un poco del papel aluminio con el que tu mamá envuelve el lonche del recreo.

1



Necesitarás juntar 10 botellas de plástico del mismo tamaño que estén limpias, pueden ser de refresco, puedes pedirla a tus familiares, vecinos o amigos o recoger las que encuentres tiradas.

2



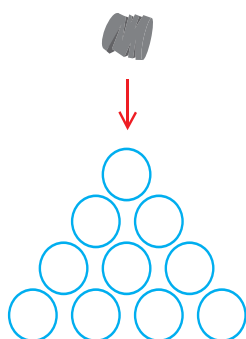
También intenta juntar el papel aluminio de tu lonche y el de tus amigos durante una semana.

3



Ahora será muy sencillo, junta el papel aluminio y forma una pelota, las botellas puedes rellenarlas con un poco de tierra, pero no mucha porque no podrás tumbar las botellas, sólo un poco para que puedan mantenerse de pie.

4



Ahora coloca las botellas en forma de un triángulo como se muestra en la figura. Aléjate un poco y haz rodar la pelota de aluminio para tumbar las botellas. El que tire la mayor cantidad de botellas gana y cuando alguien tire las 10 botellas en un tiro griten ¡Chuza!

LOS CONSEJOS DE PUCHUM

Consejos de Puchum para cuidar el medio ambiente.



Evita molestar, golpear o arrojar cosas a los animalitos que encuentres en tu camino.

Evita golpear las plantas, a ellas también les duele.

Aplasta las latas de refresco y tiralas en su lugar.

Pregunta a tu mamá sobre los usos que tienen las plantas, podrías sorprenderte.

Separa las botellas de vidrio y de plástico, intenta no romperlas. Si se rompe alguna pide ayuda a un adulto.

No tires basura en la carretera ni en el traspatio, mejor utiliza los botes de basura.

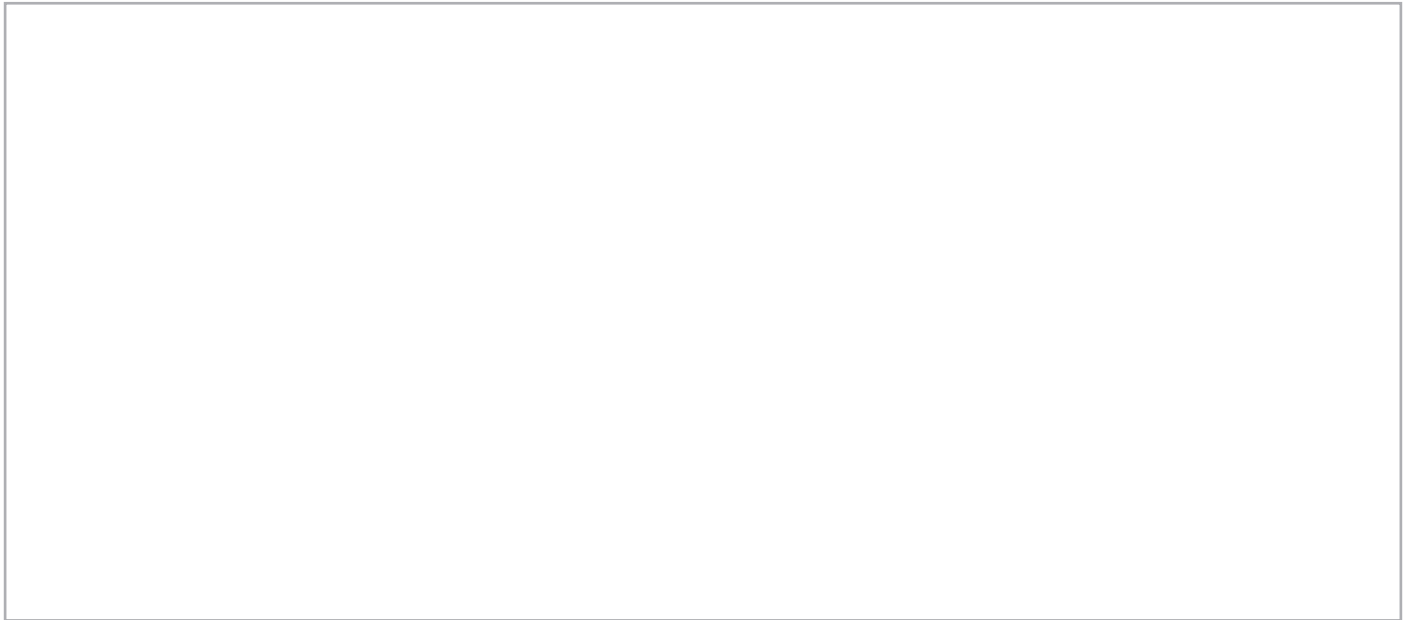
Cuando vayas a comprar la comida, lleva un morral o una mochila para evitar usar bolsas de plástico.

Coloca todas las botellas de plástico en el lugar especial que tienen en la escuela.

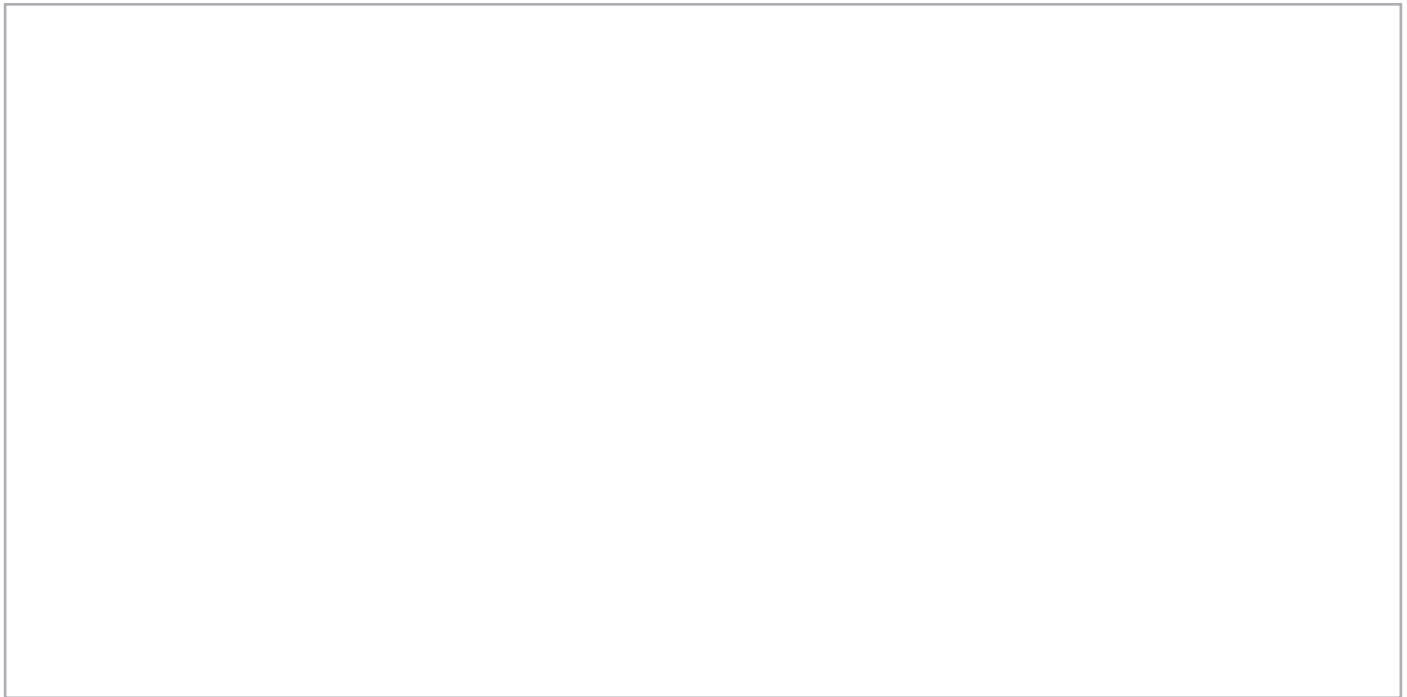
Recuerda que un Toco y limpio es un Toco y sano.

ACTIVIDAD PERSONAL

Dibuja tu animal favorito, si son varios dibujalos a todos.



Haz un dibujo de la comudad de Tocoy.



¿Qué cosas te gusta hacer? Pláticale a Puchum.





**¡A BAÑAR A LOS
BEBÉS!**



CAPÍTULO 5

Gota a gota, el agua se agota. La escases de agua es un problema que enfrentan muchas personas en todo el mundo, por eso más que nunca es un recurso que debemos aprender a cuidar. En este capítulo conoceremos nuestro cuerpo, aprenderemos a lavar nuestras manos correctamente y a no desperdiciar el agua. ¡Ayuda a Puchum a preservar el agua de la comunidad!

Bo'chil Pejach

T'ukub ani t'ukub, an ja' ne'ets ka taley. An dhikenib k'al an ja' pel jun l t'e'pintaláb ax in ts'u'tal an kwajilom tin puwél an tsabál, jaxtam kwa'al ki exla' ki beletna'. K'al axe' xi pejach ne'ets ki exla' l iniktal, ne'ets ki exla' ki t'aka' jant'odh tin tomnal l k'ubach ani yab ki odhnachikiy an ja'. ¡Ki tolminchij a Puchun abal kin beletna' an ja' tin kwenchál!

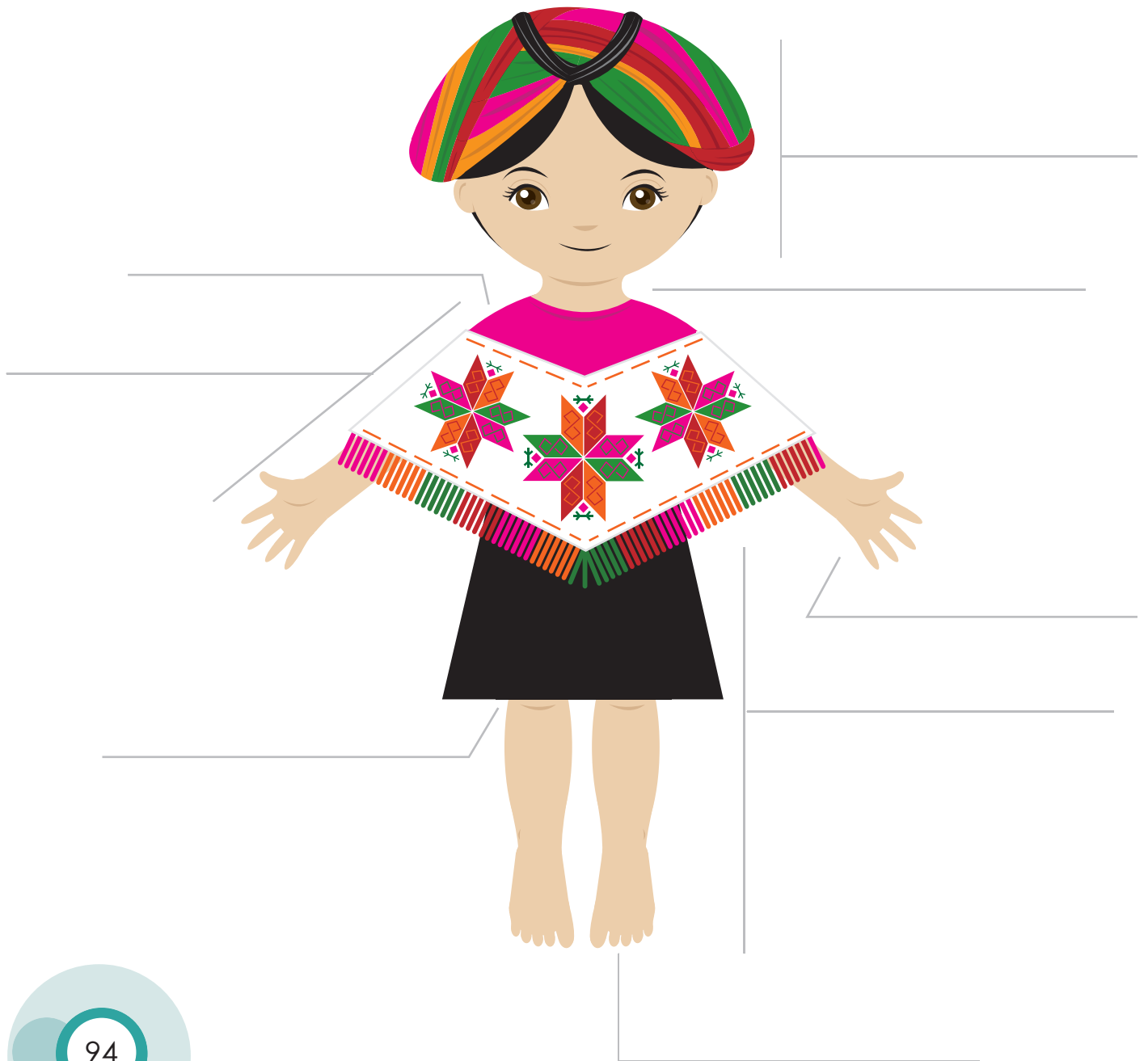


Después de un largo paseo por la comunidad de Toco, es importante que los bebés se den un buen baño, ya que se ensuciaron con el polvo y pueden enfermarse fácilmente.

Antes de bañar a los bebés, Puchum quiere enseñarles las partes del cuerpo para que se vayan conociendo a ellos mismo.

ACTIVIDAD 1

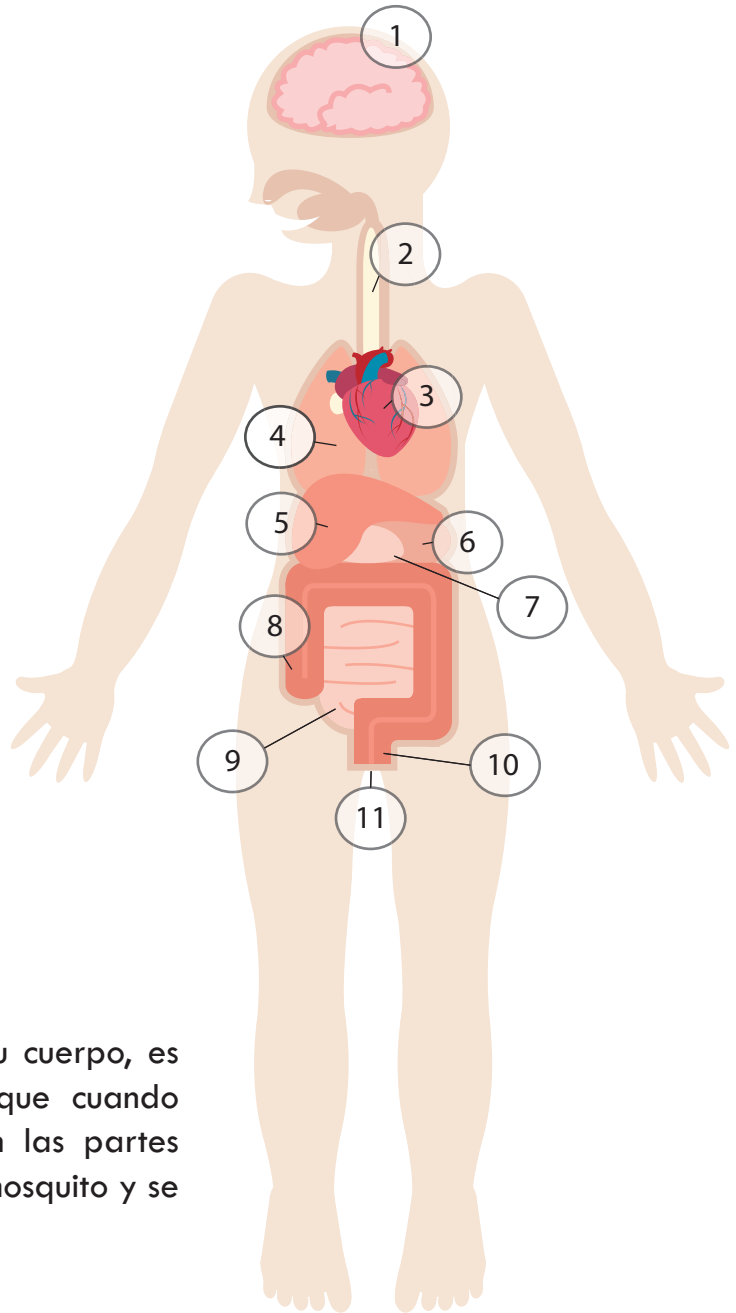
Coloca en las líneas el nombre de las partes del cuerpo que se están señalando.



ACTIVIDAD 2

Escribe en las líneas el nombre de los órganos del cuerpo que se están señalando.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____



¡Muy bien! Esto quiere decir que conoces tu cuerpo, es importante conocerlo en su totalidad porque cuando nos enfermamos se presentan cambios en las partes afectadas. Por ejemplo cuando nos pica un mosquito y se forma una mancha roja en nuestra piel.

Ahora que los bebés de Puchum conocen sus cuerpos, es importante enseñarles cómo cuidarlo y el primer paso es la higiene...

¿Sabes qué hay en las cosas que cogemos?

¡A LAVAR NUESTRAS MANOS!

Es muy importante siempre tener las manos lo más limpias posibles. Casi todo lo que tomamos con nuestras manos puede llegar a tener gérmenes o algunos bichos que pueden hacer que nos enfermemos. Cuando tocamos nuestros ojos, boca o nariz con las manos sucias pueden entrar esos gérmenes a nuestro cuerpo y causar un problema de salud. Desde la gripa, diarreas, hasta enfermedades más fuertes como hepatitis, se pueden propagar simplemente con tocar o coger algunas partes de nuestro cuerpo con las manos sucias.

El agua y el jabón son sumamente importantes para que estemos limpios y no nos enfermemos, no se necesita mucha agua, con menos de un vaso podemos limpiarnos las manos y mantenernos sanos. Por eso aquí te van los 6 pasos cortos para lavarte las manos correctamente según la Organización Mundial de la Salud.



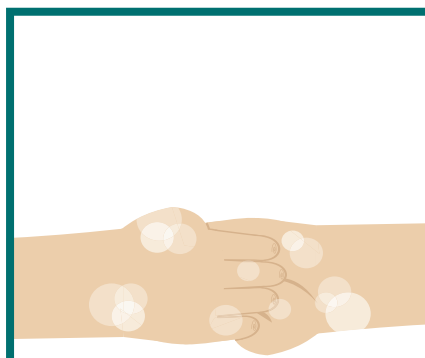
1 Humedece tus manos con agua.



2 Enjabona tus manos con el grifo cerrado.



3 Frota enérgicamente cada parte de tus manos incluyendo entre los dedos.



4 Talla tus uñas para quitar la mugre que puede juntarse debajo de ellas.

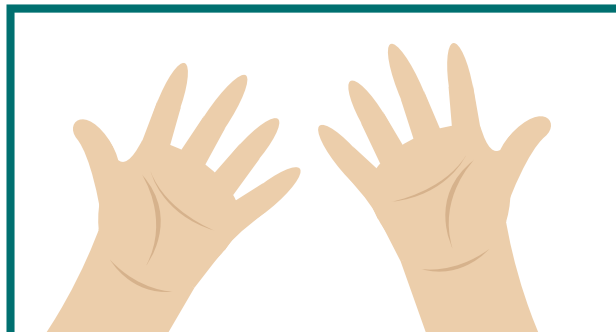


5 Enjuaga tus manos con suficiente agua.



Seca tus manos con una toalla de tela.

6



¡Ya está!

De esta manera estaremos sanos y mantendremos nuestra higiene personal, es indispensable lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño. Ahora pláticale a Puchum:

¿Cómo te lavas las manos? y ¿Cuántas veces al día lavas tus manos?

Para mantenernos sanos es muy importante que tengamos nuestra casa y nuestro cuerpo limpios y sin gérmenes ni bichos que puedan enfermarnos, por eso es necesario utilizar agua. Pero no todos tienen agua, ¿Qué está pasando? Puchum está dispuesta a explicarnos el problema del agua.



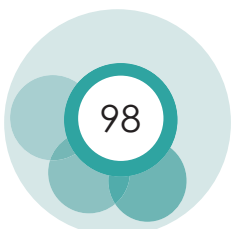
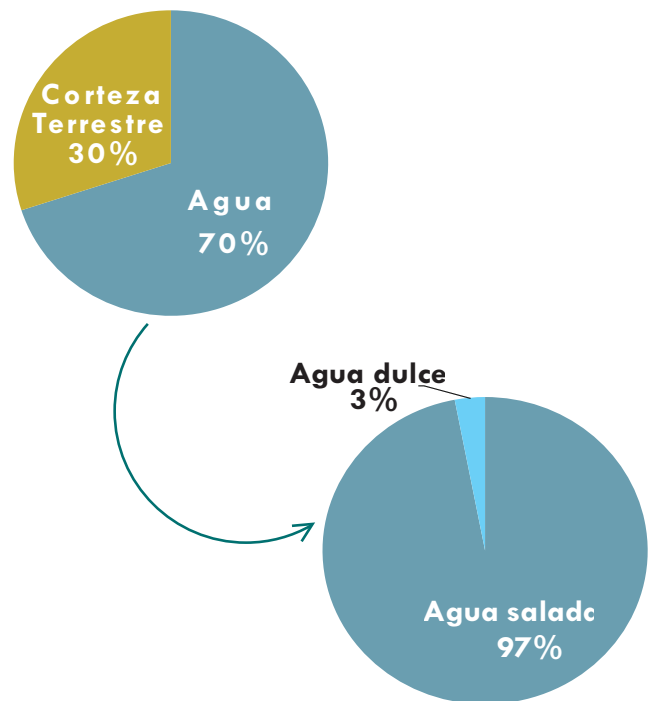
El planeta Tierra está compuesto por un: 70% de agua y un 30% de corteza terrestre. Esto quiere decir que hay casi dos veces más agua que tierra. Es por esta razón que también le llaman Planeta Azul... El planeta Tierra tiene mucha agua, sin embargo no toda la podemos tomar...

De toda el agua que hay en el planeta, el 97% es agua salada que se encuentra en mares, esta agua no la podemos tomar porque tiene muchos minerales y no sabe bien.

El otro 3% corresponde al agua dulce que está en lagos y ríos, ésta agua si la podemos tomar y de hecho es la que abastece a todas las personas de la tierra.

Esto quiere decir que el agua que podemos tomar es muy poca para toda la gente que vive en el planeta. Particularmente en la comunidad de Toco, no hay agua suficiente para todos porque no todos tienen acceso a ella, lo que afecta el desarrollo de la comunidad.

Por esto es importante cuidar el agua y no contaminarla, ya que si la contaminamos podemos llenarla de gérmenes y bichos que pueden enfermar a los niños y los animales.

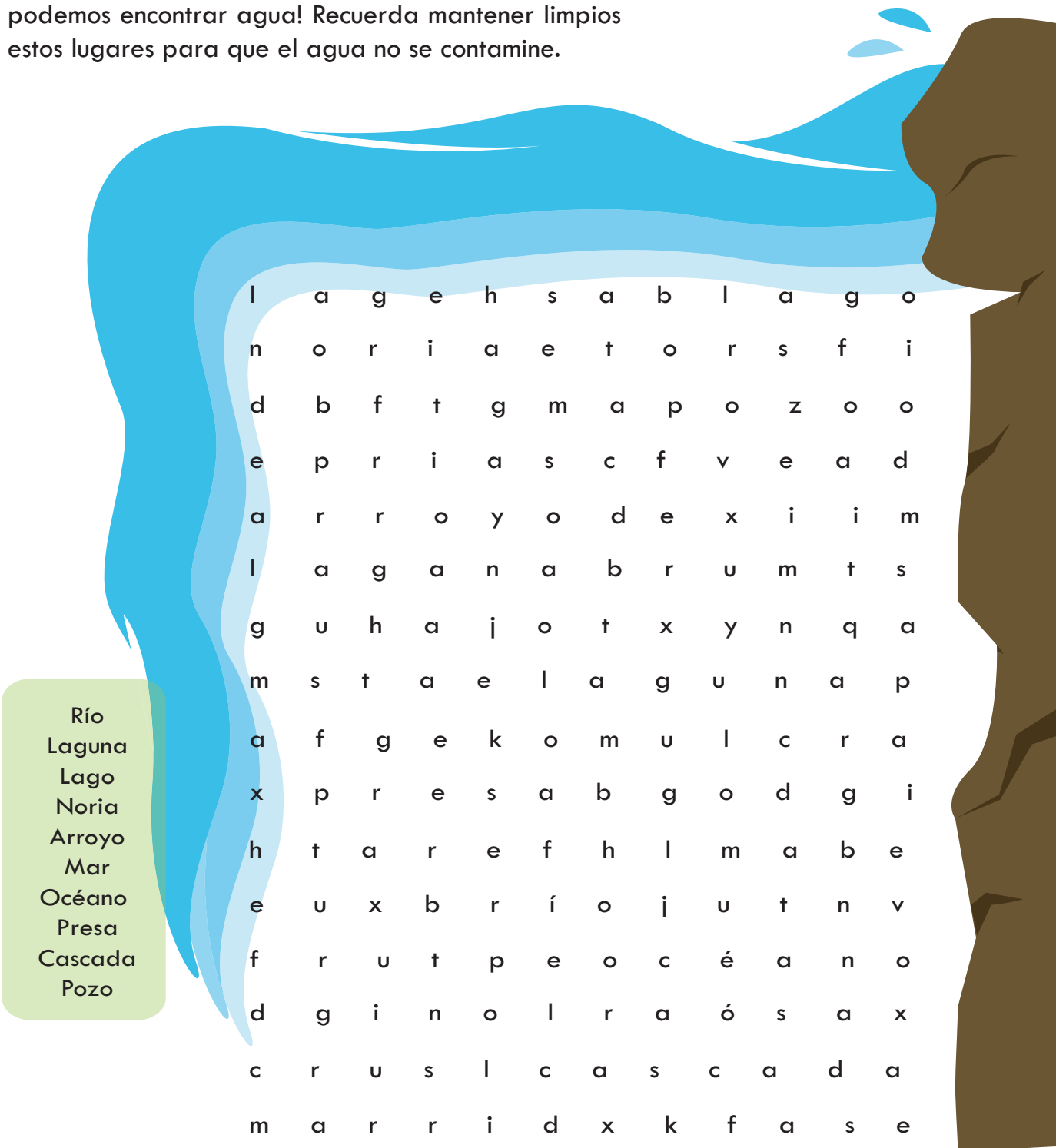


Es muy importante que platicues con tus papás sobre las diferentes formas que hay para ahorrar agua y así te enseñen las diferentes cosas que ellos hacen para cuidarla.



ACTIVIDAD 3

¡Ayuda a Puchum a encontrar los lugares donde podemos encontrar agua! Recuerda mantener limpios estos lugares para que el agua no se contamine.



- Río
- Laguna
- Lago
- Noria
- Arroyo
- Mar
- Océano
- Presa
- Cascada
- Pozo

l a g e h s a b l a g o
n o r i a e t o r s f i
d b f t g m a p o z o o
e p r i a s c f v e a d
a r r o y o d e x i i m
l a g a n a b r u m t s
g u h a j o t x y n q a
m s t a e l a g u n a p
a f g e k o m u l c r a
x p r e s a b g o d g i
h t a r e f h l m a b e
e u x b r í o j u t n v
f r u t p e o c é a n o
d g i n o l r a ó s a x
c r u s l c a s c a d a
m a r r i d x k f a s e

ACTIVIDAD 4

¡Puchum está bañando a sus bebés mientras ahorra agua!

Colorea el dibujo de Puchum y recuerda lo que les dice a sus bebés mientras los baña.

1



Mojar el cuerpo, pueden utilizar un bote pequeño de agua o en caso de contar con regadera abrir la llave y volverla a cerrar.

2



Enjabonar todas las partes del cuerpo con la llave cerrada utilizando un jabón.

3



Ahora enjuagar todo el cuerpo con agua, utilizando un bote más grande o abriendo la llave de la regadera.

4



Ahora mojar el cabello para poder lavarlo.



Enjabonar el cabello con jabón masajeando la cabeza y sin olvidar ninguna parte. Es importante cerrar los ojos para que no caiga jabón en ellos y no se irriten.



Enjuagar la cabeza con un bote de agua.

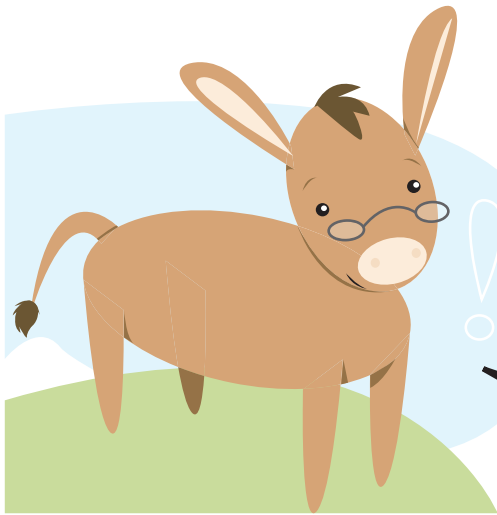


“Primero debemos enjabonar el cuerpo y después enjuagarlo con suficiente agua...”

7

Secar nuestro cuerpo con una toalla.

DON BURRO Y... ¿SABÍAS QUÉ?: Los captadores de agua.



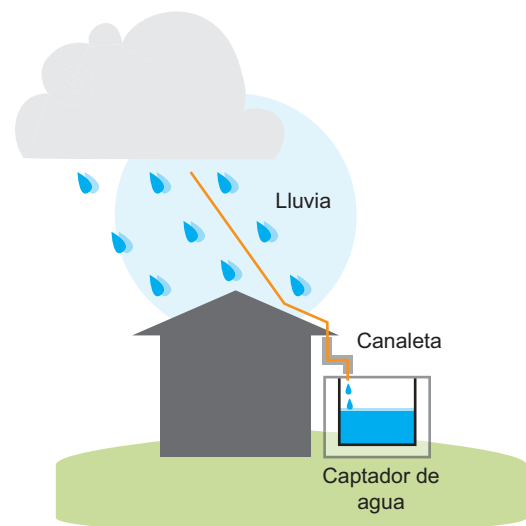
Los **captadores de agua** son aparatos que se instalan en nuestros techos y lo que hacen es recolectar el agua que cae de las nubes mientras llueve. Esta agua tiene muy buena calidad, ya que tiene muy bajas cantidades de contaminantes.

Esta agua puede servir para limpiar la casa, limpiar la letrina, lavar nuestra ropa y regar las plantas. ¡Inclusive para bañarnos!

El agua cae de la lluvia hacia los techos de las casas y mediante una canaleta se conduce hacia un depósito donde se almacena.

Ventajas de los captadores de agua

- Fácil obtención de agua.
- Proporciona agua de forma gratuita.
- Protege al medio ambiente.
- Habrà agua con más frecuencia.
- Puede durar mucho tiempo
- No es difícil su mantenimiento.
- Su instalación es sencilla.



Para mantener la buena calidad del agua es necesario tener los depósitos tapados para evitar la entrada de animales, bichos, gérmenes y mosquitos.

¡Ahora ya lo sabes! Una buena forma de obtener agua para tu casa... ¡Es con la lluvia!

Si necesitas mayor información sobre los captadores de agua, puedes preguntar a tus padres o a quienes forman parte del Comité de Captación de Agua de Toco.



KUSTU ACONSEJA: ¡A limpiar la casa!

Mientras Puchum está bañando a los bebés, Kustu está limpiando la casa utilizando poca agua, pon atención para que puedas tomar en cuenta los siguientes puntos y así mantener la higiene de tu vivienda.



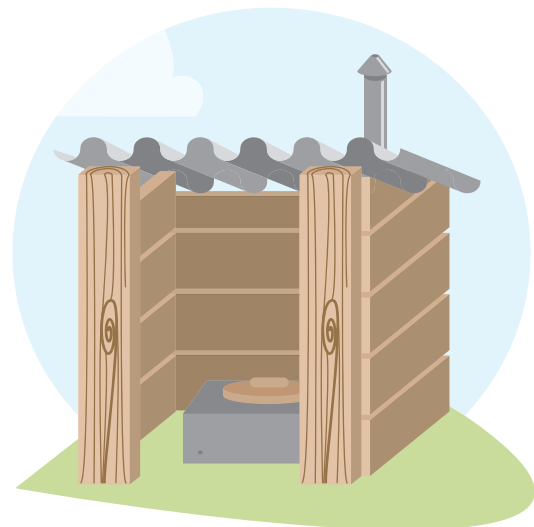
- ✓ Limpiar el polvo de las mesas y ventanas con un trapo húmedo.
- ✓ Mantener libres de polvo los muebles y utensilios de cocina.
- ✓ Mantener el piso limpio, sin tierra.
- ✓ Si el piso es de tierra, mantenerlo húmedo.
- ✓ Permitir la ventilación de los cuartos.
- ✓ Dejar que los rayos del sol entren a la vivienda diariamente.
- ✓ Proteger nuestros alimentos del polvo y de la tierra.

¡Es importante mantener limpio para evitar la entrada de bichos, gérmenes y otros animales a nuestra casa! Una casa limpia es una casa sana.

En las comunidades donde no hay letrinas ni baños existe lo que se llama fecalismo al aire libre. ¡Hay que evitarlo!, pues esto trae muchos problemas:

- 1 Atrae la presencia de moscas y roedores.
- 2 Contamina el medio ambiente.
- 3 Puede contaminar el agua de los ríos y las norias.
- 4 Puede traer enfermedades a los niños como diarreas y parasitosis.

Es por eso que las comunidades que no tienen letrinas ni baños, deben gestionar con las autoridades su implementación para que puedan mejorar la higiene de todos.



La **letrina** es una de las alternativas básicas de saneamiento e higiene en las comunidades. Sirve para que podamos defecar sin contaminar el ambiente.

En Toco y todos o casi todos tenemos una letrina en nuestra casa. El problema es que las letrinas se pueden desbordar y huelen muy feo.



¿Qué debemos hacer para mantener nuestra letrina limpia y sin malos olores?

- Utilizar la letrina sólo para orinar y defecar.
- Barrer el interior y los alrededores de la letrina diariamente.
- Mientras se usa debemos mantener la posición correcta.
- Utilizar papel higiénico u otro tipo de papel para limpiarnos.
- Tirar ese papel para la limpieza anal en un recipiente o depósito especial y no en el hoyo de la letrina, ya que podemos taponarla.
- Asegurarnos de que pasen todas las heces para evitar que se queden y se sequen.
- Mantener el lugar **LIMPIO** y ordenado.
- Mantener la puerta cerrada para evitar la entrada de animales e insectos.
- Pedir asesoría al personal capacitado por las instituciones de gobierno.
- Lavarnos las manos antes y después de ir al baño.

¡Ahora comenta estos puntos con tu familia para que todos pongan de su parte!
La letrina es un lugar que debe mantenerse limpio todos los días.



ACTIVIDAD 5

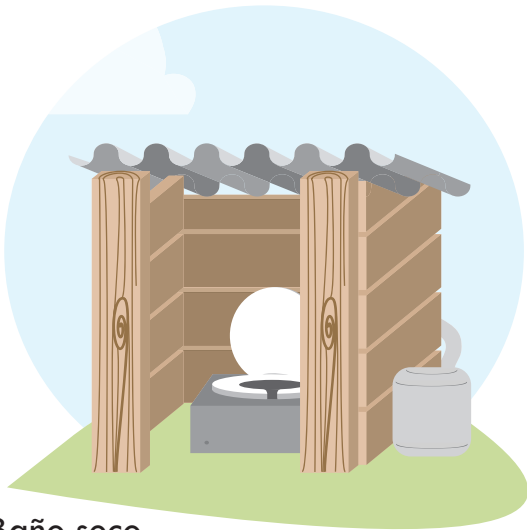
Ayuda a Kutsu a encontrar las 7 diferencias en estas fotos que le dio el personal de salud para que pudiera entender los diferentes consejos para el correcto mantenimiento de una letrina.



¡Excelente! Ahora puedes mantener limpia tu letrina con ayuda de tu familia y evitar que te enfermes y tu letrina huela feo.

DON BURRO Y... ¿SABÍAS QUÉ?: Los baños secos

¿Tienes idea de lo que son los baños secos? Don Burro te dará una breve explicación para que veas de qué se trata. Tal vez pueda ser una buena opción para mantener la higiene y el cuidado del medio ambiente en tu comunidad.



Baño seco

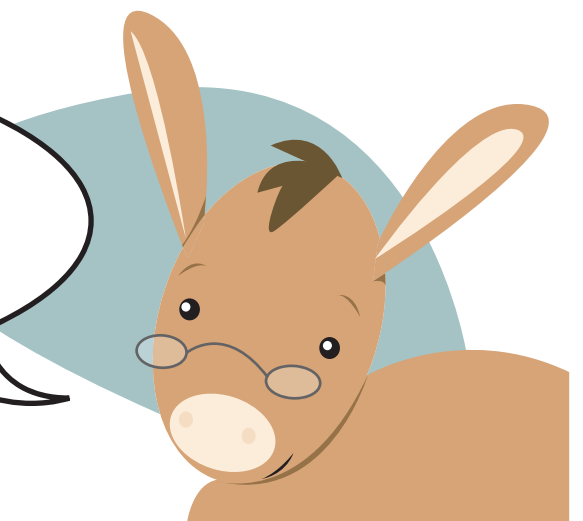
- ✓ Los baños secos son baños que no utilizan agua para la evacuación de orina y excremento.
- ✓ Además, no mandan esos desechos hacia el suelo porque los mantiene dentro de un depósito.
- ✓ En el depósito, se procesan para formar fertilizante que puede colocarse en el suelo para nutrirlo más.

Ventajas de los baños secos

- Ahorro de agua, dinero y energía.
- Ayudan a la nutrición del suelo.
- No contamina el suelo, el aire o el agua.
- Mantiene la higiene de la familia.
- Disminuye la propagación de enfermedades diarreicas o parasitosis.

El único inconveniente es que su mantenimiento debe ser realizado correctamente en cada una de sus etapas, porque si se falla en algo puede obstaculizar su funcionamiento.

Es indispensable que el personal de salud capacitado para su implementación ayude a tus papás y así haya un buen funcionamiento del baño seco, si es que pretenden implementar uno en tu casa.



LOS CONSEJOS DE PUCHUM

Consejos de Puchum para mantener nuestra casa y entorno limpios.



Evitar jugar cerca de la letrina.

Utilizar sólo el agua que sea necesaria dependiendo de la actividad que realicemos.

Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.

No dejar las llaves de agua abiertas, dejar que goteen o que tengan fugas.

Limpiar el polvo y la tierra con un trapo húmedo.

Mantener el piso limpio, si es de tierra mantenerlo húmedo.

Mantener la letrina limpia todos los días.

Tener un depósito de papel en la letrina.

Mantener la puerta de la letrina cerrada.

Evitar el fecalismo al aire libre.

Aprovechar la captación de agua de lluvia para tener un suministro de agua extra.

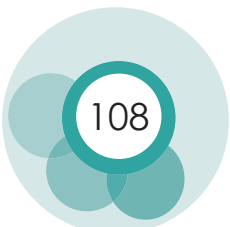
Buscar apoyo del personal de salud en caso de alguna duda.

ACTIVIDAD PERSONAL

Dibuja de dónde es que obtienen agua en tu casa o tu comunidad.



Enumera lo que tu haces para mantener limpia tu casa y la letrina.





**¡OH NO!
SE ENFERMAN LOS BEBÉS**



CAPÍTULO 6

Has escuchado de lo que son las enfermedades, pero ¿Sabes exactamente qué puede enfermarte y cómo evitarlo? El Doctor Guajolote está atendiendo a los bebés de Puchum porque se sienten mal y nos platica acerca de las enfermedades más comunes. ¡Entérate más acerca del cuidado de la salud! Todos debemos cambiar algunos hábitos para mantenernos sanos.

Akakchil Pejach

A ats'amal janey nix an yawlats, ani ža exlal abal in ejtawal ti ya'undha' ani jant'odha' ki padha'? an Palats exom ti ilalix k'al in t'ele'il a Puchun kom yab alwa' in ats'al ani tu olchál jawa' tam yawlats axi wa'ats. ¡Ka exla' jant'odh ka beletna' a lubachtál! Patal l ejtawal ki jalk'uy an t'a'bilab abal ku kw'ajiy lubach.



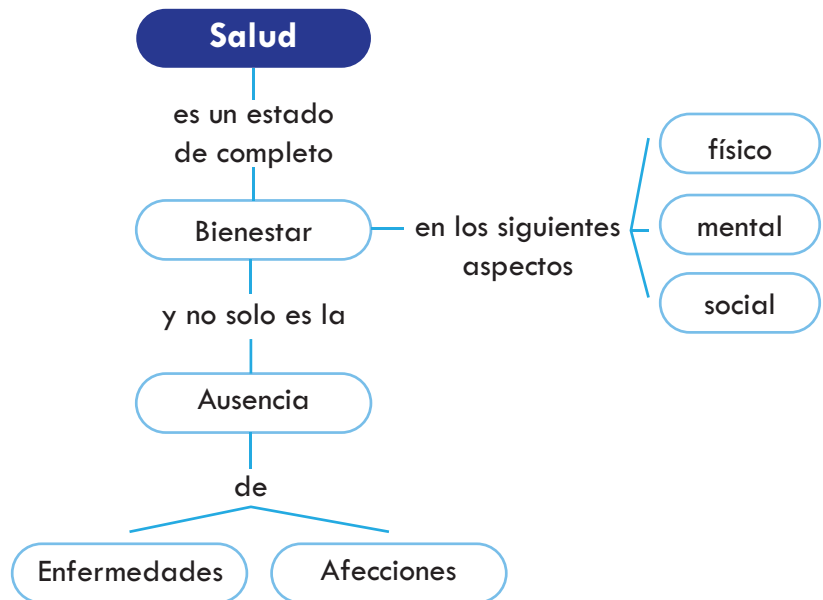
¡Puchum está muy preocupada! El día de hoy los bebés se despertaron tristes, debilitados y con temperatura, esto quiere decir que los bebés están enfermos... Pero, ¿Por qué? Los bebés tienen muy buenos hábitos de higiene, eso los protege de bichos y bacterias que pueden enfermarlos. Al encontrarse con esta confusión, Puchum decidió consultar a su médico en el Centro de Salud para que le explicara con más detalle qué estaba sucediendo.

ACTIVIDAD 1

Ayuda a Puchum a llegar al centro de salud.



En el Centro de Salud, el Doctor Guajolote le explicó a Puchum que según la Organización Mundial de la Salud...

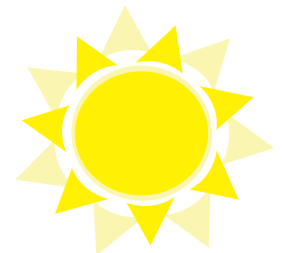


Esto significa que cada parte de nuestro cuerpo está funcionando correctamente.

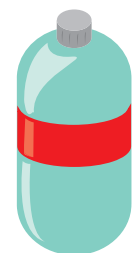
Sin embargo, existen factores físicos, químicos y biológicos llamados agentes que pueden entrar en nuestro cuerpo y alterar alguna función, entonces nos enfermamos.



Los **agentes físicos** son todos aquellos relacionados con el ambiente como el viento, la luz solar, el ruido, la temperatura y los polvos; cuando estamos en contacto con ellos pueden afectar algunas funciones de nuestro cuerpo, por ejemplo la luz solar puede afectar nuestra piel y las altas temperaturas pueden causar un golpe de calor.



Los **agentes químicos** son sustancias químicas que pueden entrar por nuestros ojos, boca, nariz o piel y pueden causar daños tanto externos como internos, inclusive si son sustancias que utilizamos en nuestras actividades diarias como los plaguicidas (utilizados para controlar las plagas en el campo) o algunos medicamentos.

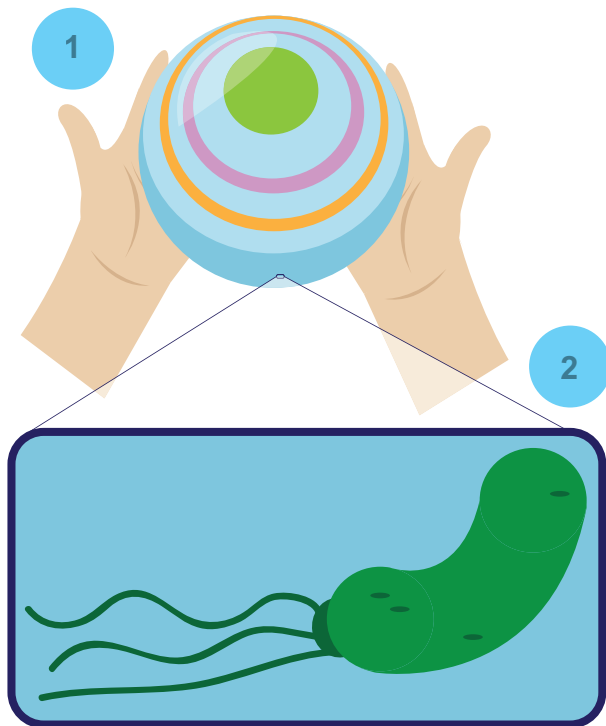


Los **agentes biológicos** son bichos, virus, bacterias y microorganismos que utilizan diferentes medios como el agua o el polvo para entrar a nuestro cuerpo y causar enfermedades.



¿CÓMO NOS ENFERMAMOS?

El Doctor Guajolote decide explicarle más a detalle a Puchum acerca de las enfermedades.

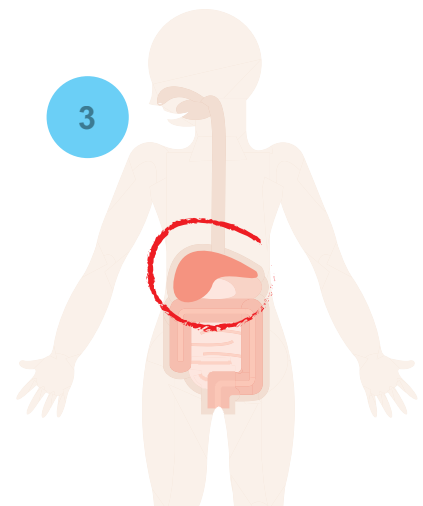


Cuando nuestro cuerpo tiene contacto con algún agente o algún objeto que lo contenga...

El agente, como las bacterias o virus, entra a nuestro cuerpo por la nariz, la boca o la piel y ...

Viaja por nuestro cuerpo hasta encontrar el órgano que más le gusta. Al llegar a él, se instala y comienza a alterar las diferentes funciones de dicho órgano, haciendo que nos sintamos mal; es entonces cuando nos duele la cabeza, vomitamos, aumenta la temperatura de nuestro cuerpo, tenemos frío o escurrimiento nasal.

El órgano y la función afectados dependen del agente que entre a nuestro cuerpo, hay un agente diferente para cada enfermedad.



¿Qué te parece si repasamos algunas de las enfermedades más comunes? De esta manera podrás prevenir que tú y tu familia se enfermen al igual que Puchum.

ACTIVIDAD 2

¿De qué se enferman más tú y tu familia?

Encierra en un círculo los padecimientos que has sentido con más frecuencia.



Dolor de cabeza



Diarrea



Dolor de pecho



Dolor de estómago



Náuseas

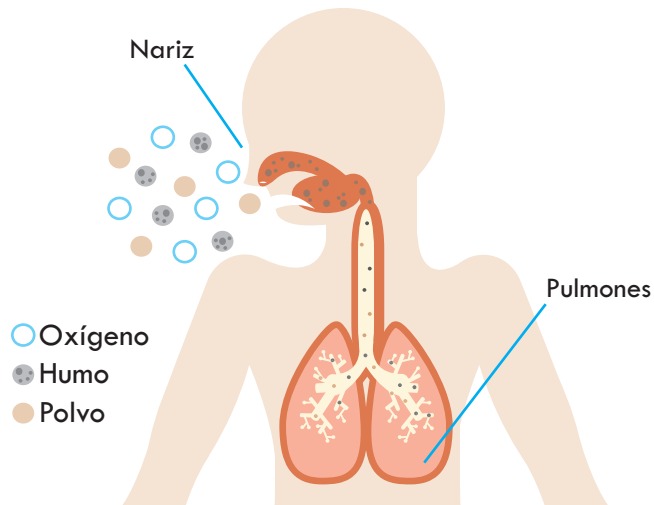


Tos

Pláticale a Puchum qué haces cuando tienes estos padecimientos, ¿A quién acudes cuando te sientes mal?



ENFERMEDADES QUE AFECTAN LAS VÍAS RESPIRATORIAS



Cuando los bebés se encuentran muy cerca del humo de leña o juegan en el piso de tierra, pueden entrar el polvo y el humo por su nariz.

Esto hace que los conductos que llevan aire a los pulmones se llenen de pequeños bichitos y partículas, lo que puede hacer que se inflamen o se obstruyan, impidiendo el paso de oxígeno a los tejidos.

El oxígeno es muy importante para nuestro cuerpo, ya que sin él no podría funcionar correctamente ningún órgano.

Enfermedades que afectan las vías respiratorias

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS).
Catarro.

Exacerbación de asma.

Síntomas de las enfermedades que afectan las vías respiratorias

Tos.

Fiebre.

Esgurrimiento nasal.

Dificultad para respirar.

Estornudos.

Las vías respiratorias se alteran y afectan otras partes del cuerpo como los pulmones y los oídos

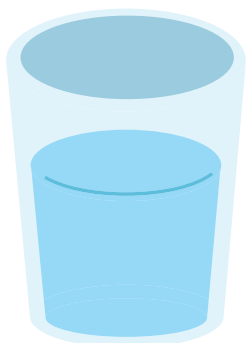
Es muy importante proteger a los bebés del humo, polvos y otras partículas que se pueden presentar en el aire, ya que sólo así podremos prevenir algunas de estas enfermedades.

ENFERMEDADES QUE AFECTAN EL ESTÓMAGO

Cuando no lavamos adecuadamente los alimentos o tomamos agua directamente del río (sin clorar o hervir), podemos permitir la entrada de bichos a nuestro cuerpo...

Estos bichos pasan por el **esófago** hasta el **estómago** y afectan sus funciones; causando problemas como náuseas, diarreas, vómito y fiebre.

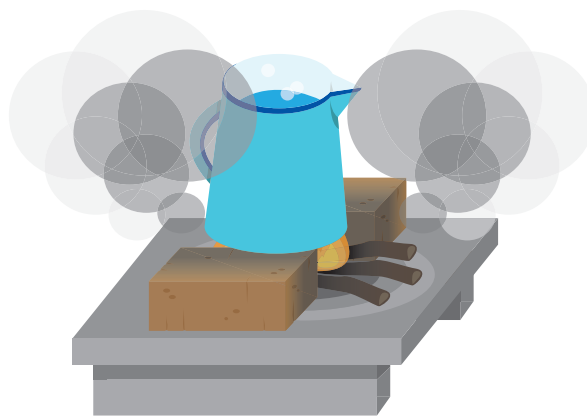
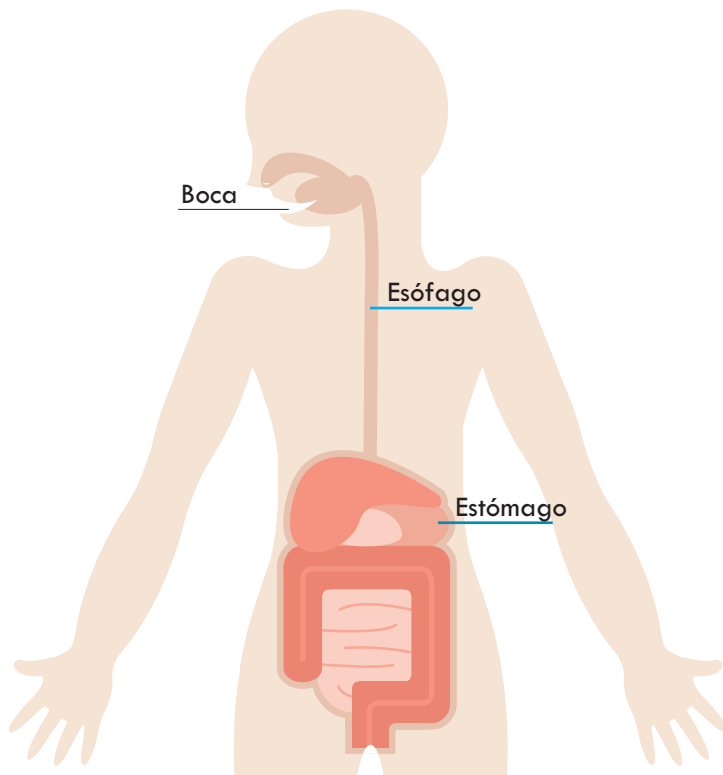
Estas enfermedades son muy peligrosas en los bebés, ya que pueden deshidratarse



Además podemos encontrar otras sustancias químicas, como metales, que pueden afectar poco a poco las funciones del cuerpo. Por lo que es importante darle un tratamiento adecuado al agua antes de tomarla, para poder desinfectarla y así tener agua segura en casa para el consumo de la familia.

Muchas personas optan por hervir el agua en el fogón, pero esto puede generar humo de leña que irrita los ojos y las vías respiratorias y puede cambiar el sabor del agua, además si el agua contiene sustancias químicas como metales puede aumentar su concentración haciéndolos más dañinos para nuestro cuerpo.

Para prevenir estos problemas, se puede clorar el agua. Según la Organización Panamericana de la Salud, esta es la forma correcta de hacerlo.



Para desinfectar agua con cloro:



- 1 Lava bien el recipiente.
- 2 Agrega la cantidad de cloro de acuerdo a las instrucciones del envase y a la cantidad de agua a clorar.
- 3 Cuida el agua segura, manten siempre tapado el recipiente y colócalo en un lugar protegido de los animales.

DOSIFICACIÓN DEL CLORO

Cantidad de agua	Cloro del Centro de Salud del MSP	Cloro comercial (concentración a 5%)
 1 litro	 6 gotas	 1 gota
 20 litros	 1 taparroasca	 20 gotas
 50 galones 200 litros	 10 taparrosas	 2 taparrosas

Desinfectar el agua antes de beberla es una forma de prevenir enfermedades que pueden afectar el aparato digestivo.

Enfermedades que afectan el aparato digestivo

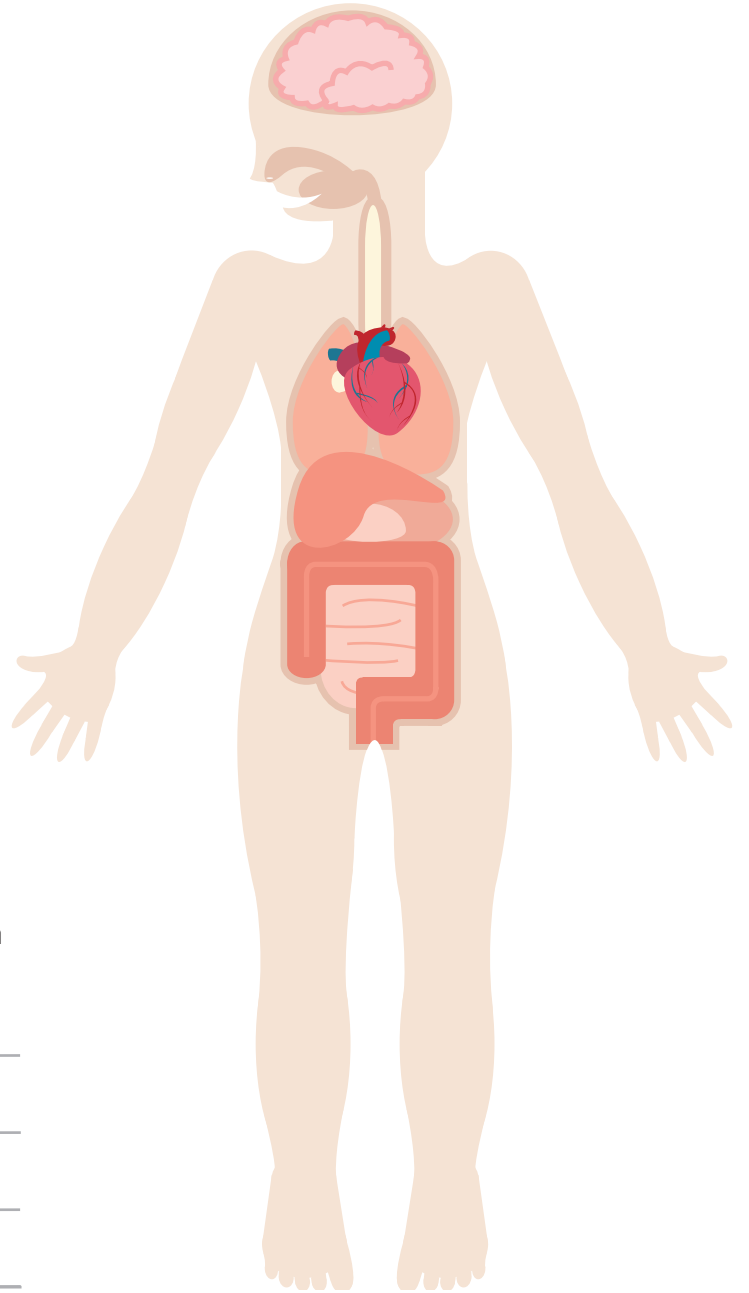
Diarreas.
Giardiasis.
Cólera.



ACTIVIDAD 3

Une con una línea la enfermedad con la parte del cuerpo que afecta.

- Asma
- Cólera
- Catarro
- Diarrea

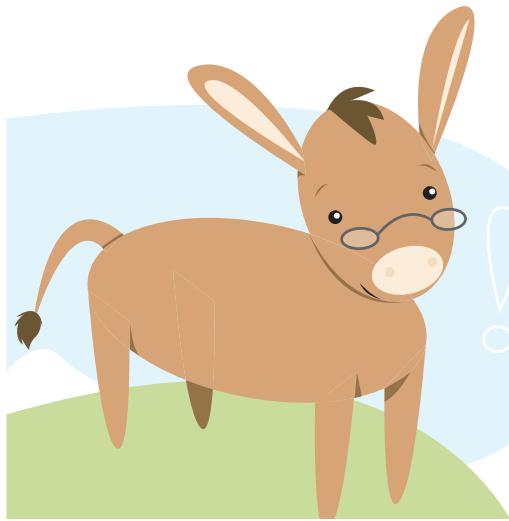


¿Conoces otras enfermedades? Enlístalas en las líneas de abajo.

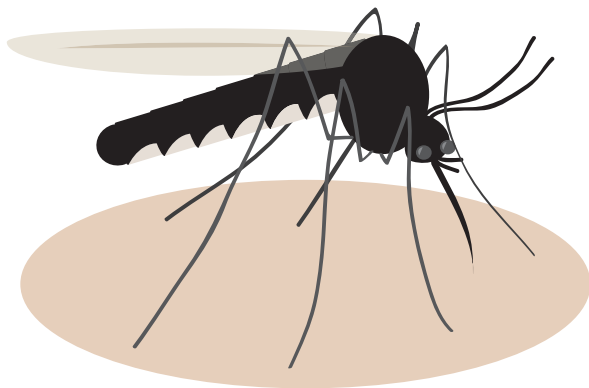


DON BURRO Y... ¿SABÍAS QUÉ?: Los mosquitos

Como ya vimos, en las enfermedades respiratorias los agentes que contiene el humo, polvo y hollín son los que causan la enfermedad, así mismo, las enfermedades gastrointestinales son causadas por bichitos que se encuentran en el agua que no se desinfecta...



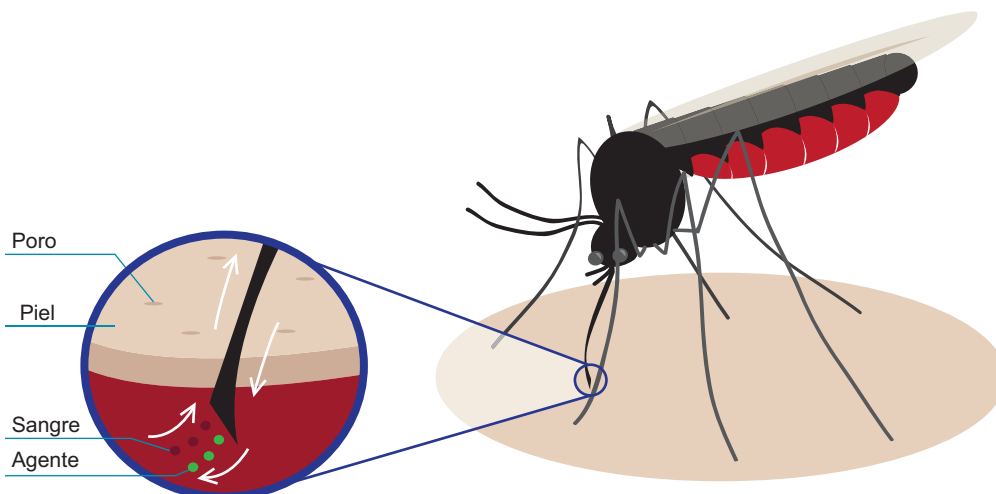
Sin embargo hay enfermedades que son causadas por agentes que se encuentran en los **mosquitos**.



Los mosquitos pueden ser transmisores de enfermedades como el dengue.

El dengue es una enfermedad infecciosa causada por el virus del dengue y que se transmite por mosquitos, principalmente por el mosquito *Aedes aegypti*.

Esto quiere decir que el mosquito es el que transporta el virus y al picarnos nos lo puede pasar.



Síntomas del dengue

Vómito

Diarrea

Náuseas

Dolor abdominal

Problemas en el riñón

Problemas en el hígado

Sangrado de encías o nariz

En algunos casos: convulsiones o hasta la muerte.

Según la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* millones de personas padecen esta enfermedad y hay quienes incluso necesitan atención hospitalaria por la gravedad de su condición.

El dengue está causando problemas en todo el mundo y es necesario tomar medidas preventivas.

La única forma de prevenir el dengue es controlando la cantidad de mosquitos que hay en nuestra casa, porque ellos son los que tienen el virus. Por eso es importante eliminar los lugares que pueden ser utilizados como criaderos de los mosquitos.

- ❗ Tapar todos los recipientes donde se almacene agua.
- ❗ Evitar la acumulación de llantas, chatarra y basura en el traspatio.
- ❗ Cortar la maleza del jardín constantemente.
- ❗ Resanar los agujeros en paredes y techos.
- ❗ Limpiar constantemente nuestra casa.
- ❗ Acudir constantemente al Centro de Salud.
- ❗ Evitar la entrada de mosquitos a nuestra casa.
- ❗ Colocar mallas protectoras en ventanas.
- ❗ Utilizar las medidas de control proporcionadas por Secretaría de Salud.

Si deseas más información, te recomendamos acudir con tus papás al Centro de Salud o con las promotoras de salud de tu comunidad, para preguntar sobre las diferentes formas de prevención y lo que podemos hacer para mantenernos alejados de los mosquitos.



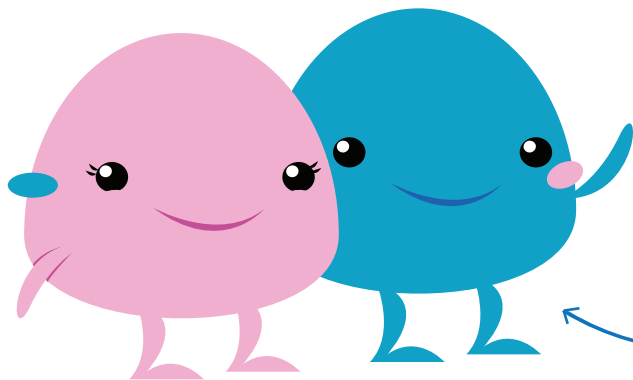
DIABETES: LA ENFERMEDAD DEL AZÚCAR



Puchum había escuchado en la comunidad algunos rumores sobre la “Enfermedad del azúcar”, por lo que decidió preguntar al Doctor Guajolote acerca de esta rara enfermedad.

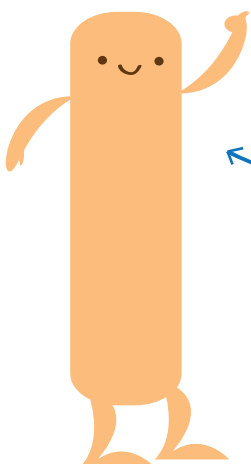


¡Me alegra que estés interesada en saber más acerca de las diferentes enfermedades que hay! Con gusto te contaré acerca de la Enfermedad del Azúcar.



Cuando ingerimos algún alimento, éste debe ser descompuesto en diferentes sustancias que hacen que nuestro cuerpo tenga energía y funcione correctamente. Una de esas sustancias se llama glucosa, que pertenece al grupo de los azúcares.

Esta azúcar es aprovechada por las células de nuestro cuerpo en forma de energía, por lo que es necesaria para el correcto funcionamiento de prácticamente todas las partes del cuerpo humano.



Para que el azúcar pueda entrar a las células, es necesario que la ayude una sustancia producida por el páncreas, llamada insulina.

Cuando el alimento se descompone y aparece el azúcar en la sangre, el páncreas recibe una señal para producir insulina para que ayude a la glucosa a entrar en las células y brindarles energía.

Las personas que padecen diabetes son incapaces de mover la glucosa al interior de las células ya sea porque:

- ! El páncreas no produce suficiente insulina.
- ! Las células no responden de manera normal a la insulina.
- ! Ambas razones anteriores.

La enfermedad del azúcar es una enfermedad que afecta a **285 millones** de personas en todo el mundo.

En México es una de las principales causas de muerte, ya que el 14.3% de la población de 20 a 69 años la padecen (cerca de 9 millones de personas).

Es por eso que debemos visitar al doctor para prevenir esta enfermedad.

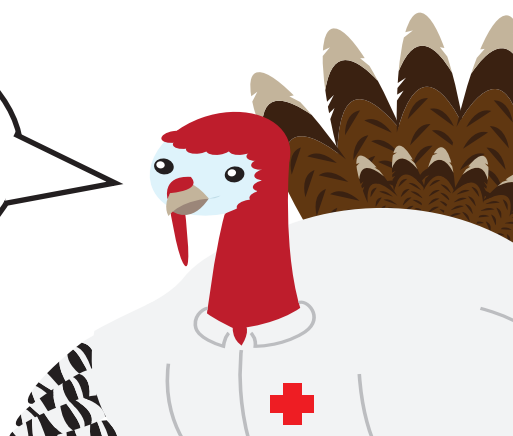
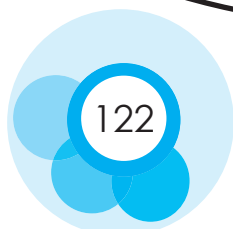
Es importante llevar una dieta saludable libre de grasas y azúcares, recuerda que las verduras y frutas son buenos elementos que no deben faltar en tu dieta; así mismo, hacer ejercicio durante 30 minutos diarios no está demás, puedes correr, bailar, jugar, caminar, lo que más te guste, de esta forma podrás llevar un estilo de vida saludable y prevenir esta enfermedad.

Entonces el azúcar no puede entrar a las células y se queda en el torrente sanguíneo, esto produce problemas como:

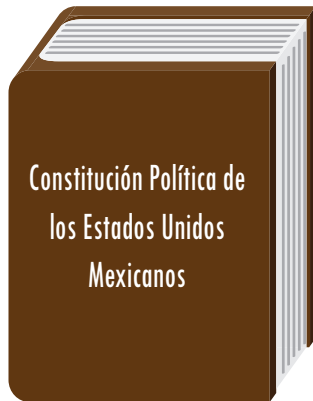
- ! Visión borrosa.
- ! Sed excesiva.
- ! Fatiga.
- ! Micción frecuente.
- ! Hambre.
- ! Pérdida de peso.

Con el paso de los años, las personas con diabetes pueden padecer problemas aún más serios como:

- ! Dificultad para ver.
- ! Ceguera.
- ! Úlceras en los pies.
- ! Dolor.
- ! Picazón.
- ! Problemas para ir al baño.



EL CENTRO DE SALUD



El artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que todos tenemos derecho a la salud.

Es por eso que en tu comunidad debe de haber un Centro de Salud, dónde el doctor o la enfermera tienen la encomienda de revisar tu estado de salud y ayudarte a prevenir que te enfermes.



Es muy importante mantenernos informados, así que si tienes alguna duda sobre alguna enfermedad asiste al Centro de Salud para que aclaren todas tus dudas y te den algunos consejos para prevenir las enfermedades más comunes en tu comunidad.

Muchas personas tienen miedo de ir al doctor, porque creen que los van a inyectar, los van a regañar o los van a tratar mal.
¡No te preocupes! Esos son puros rumores que dice la gente

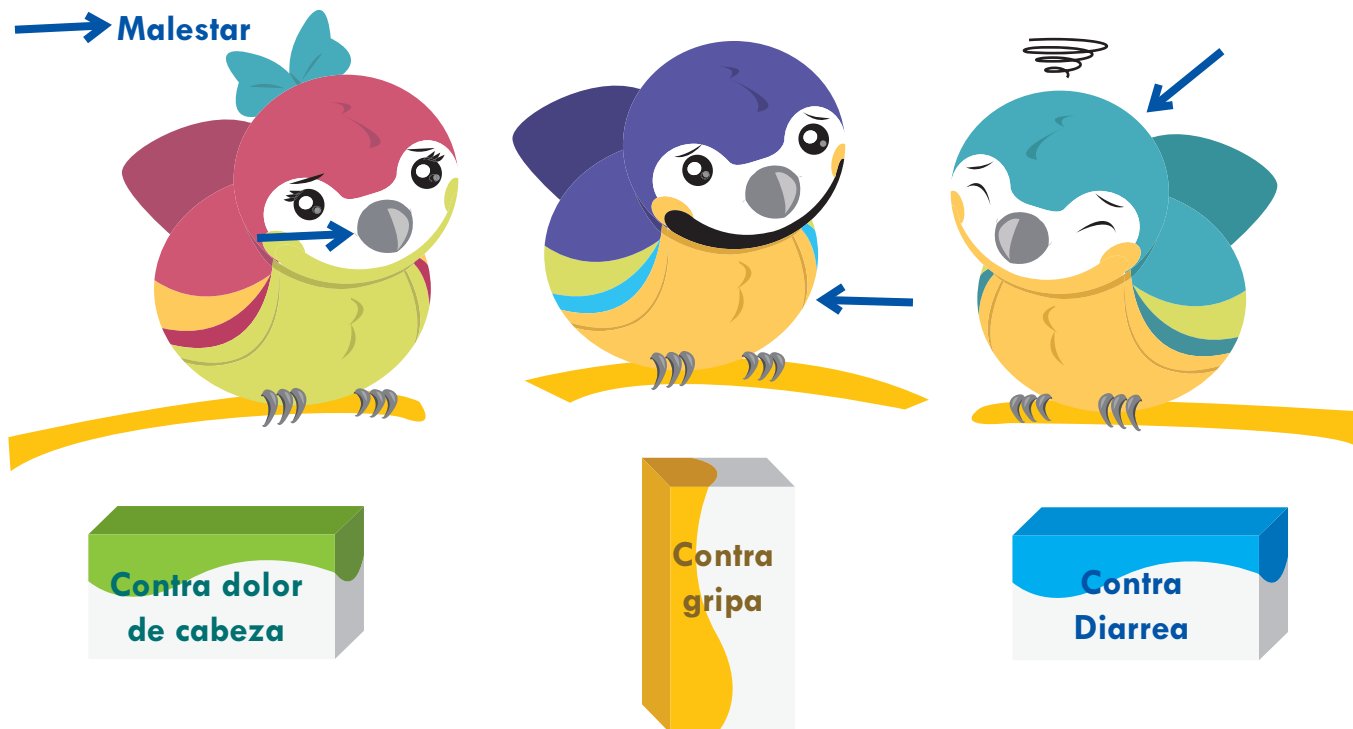
Tú tienes derecho a la salud y en el Centro de Salud es donde puedes pedir información y revisiones que te permitan prevenir diferentes enfermedades.
¡Acércate a ellos!



Ahora que Puchum sabe cómo se pueden enfermar sus bebés, el Doctor Guajolote le recetó algunas medicinas para que se sintieran mejor.

ACTIVIDAD 4

¡Ayúda a Puchum a darle a sus bebés la medicina correcta! Une con una línea el medicamento con el bebé que se siente mal de acuerdo a la enfermedad que tiene y a la parte del cuerpo que le duele.



¡Buen trabajo! Los bebés se sienten mejor. Según los consejos del Doctor Guajolote es importante prevenir algunas enfermedades.

LAS VACUNAS

Las vacunas según la Secretaría de Salud, son sustancias que nos ayudan a prevenir muchas enfermedades infecciosas, las cuales son contagiosas y provocan discapacidad grave o incluso la muerte.

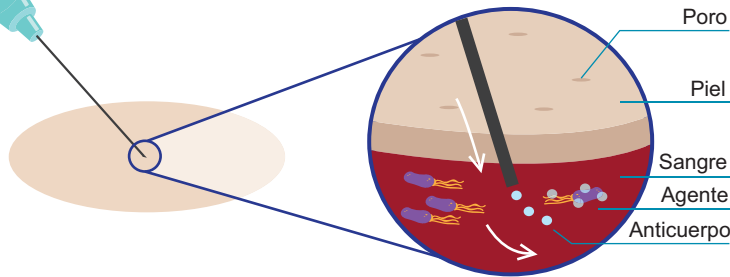
Estas enfermedades son provocadas por microorganismos, que son pequeños seres vivos que no vemos a simple vista, no porque sean invisibles, sino porque son demasiado pequeños para verlos.



Gracias a las vacunas, muchas enfermedades contagiosas que antes eran comunes, no se han vuelto a presentar.



Su aplicación es muy sencilla, se pone en una aguja y se inyecta anticuerpos en las venas, esto mejora las defensas del cuerpo protegiéndonos de contraer enfermedades.



Es sólo un piquetito, si los niños se portan bien y están quietecitos no duele nada y dura sólo un par de segundos.

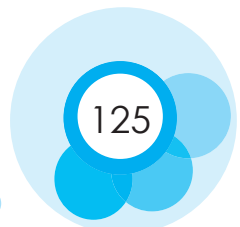
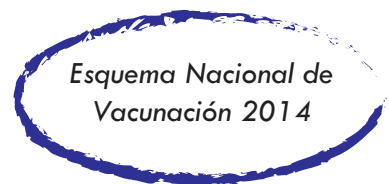
Pero ¿Cómo saber qué vacunas me deben poner y cuáles ya tengo?.

Cada niño tiene su propia cartilla de vacunación, la cual se las pueden otorgar en el Centro de Salud, aquí vienen las vacunas más importantes y que les toca de acuerdo a su edad.

En el Centro de Salud se proporcionan vacunas de manera gratuita para todos los niños en México, también para los adolescentes y adultos, de acuerdo al esquema actual de vacunación.

En el caso de los niños y bebés es importante que estén vacunados, ya que los menores de cinco años son más sensibles para contraer enfermedades porque sus defensas no se han desarrollado de forma adecuada para combatir las infecciones.

Nacimiento	2 meses	4 meses	6 meses	7 meses	12 meses	18 meses	4 años	6 años	11 años
BCG	1ª Pen-tavalente Acelular	2ª Pen-tavalente Acelular	3ª Pen-tavalente Acelular		1ª SRP	4ª Pen-tavalente Acelular	DPT	2ª SRP	VPH
1ª Hep B	2ª Hep B		3ª Hep B						
	1ª Rotavirus	2ª Rotavirus	3ª Rotavirus						
	1ª Neumo	2ª Neumo				3ª Neumocócica			
			1ª Anti influenza	2ª Anti influenza					
Refuerzo anual antiinfluenza, Octubre a Febrero									
VOP (Sabin) en 1ª y 2ª Semanas Nacionales de Salud*									
(*Después de 2 dosis previas de IPV)									



LOS CONSEJOS DE PUCHUM

Consejos de Puchum para mantenernos sanos.



No comas tierra.

Lávate las manos después de jugar en la tierra.

Clora el agua antes de beberla, poniendo una gota de cloro por un litro de agua.

Mantén todos los recipientes de almacenamiento de agua tapados.

Evita la acumulación de chatarra y llantas en el patio de tu casa.

Acude al centro de salud en caso de que tengas alguna duda.

Recuerda a tu mamá que toda la familia debe asistir al doctor para revisiones generales.

Sigue las indicaciones del doctor o el personal de salud al pie de la letra para prevenir enfermedades.

Consulta tu cartilla de vacunación y mantente al tanto sobre la semana de vacunación para así prevenir enfermedades.

Consulta regularmente a tu médico.

ACTIVIDAD PERSONAL

Dibuja el centro de salud de tu comunidad.



Describe alguna anécdota que hayas tenido cuando vas con el doctor.





**COCINANDO LA
CENA**



CAPÍTULO 7

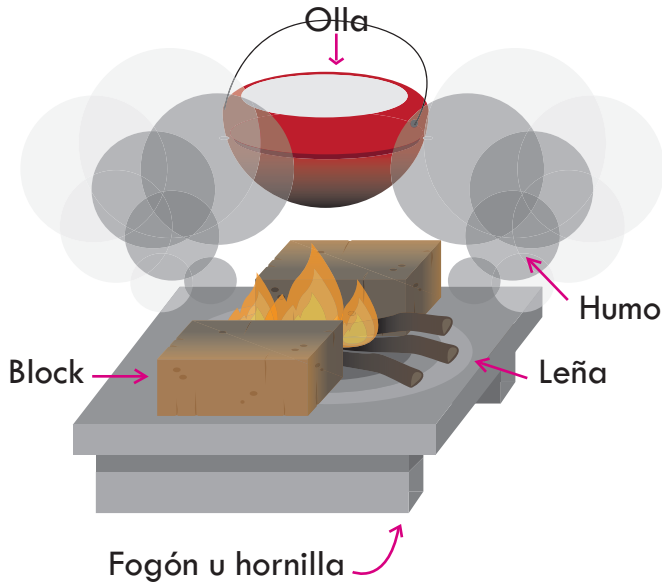
De seguro en tu casa cocinan con fogón, esto llena tu cocina de humo y puedes respirarlo si estás muy cerca cuando alguien está cocinando. Puchum nos explicará algunos efectos que puede tener en nuestro cuerpo respirar humo de leña y estar en contacto con el polvo negro que se pega en tu techo. ¡Puchum te invita a saber más sobre el tema y conocer las llamadas estufas ecológicas!

Bukchil Pejach

Ti al a k'ima' u tek'dhom k'al an k'apnel ti ba' an joldhi', k'al axe' u lej pawlinal a k'ima' ani ejtawal ki jak'a' max kw'ajiy utat tam kw'ajat jun ti te'dhom. A Puchun ne'ets tu ku olchij janey ne'ets ki t'aja' max ki jak'a' in pawil an dhi' ani max ku kw'ajiy junti wa'ats an tapap ani an kw'ixix axi u tsat'el al an lapan. ja Puchun tu kanal exla' axe' xi t'ilab ani ki exla' axi bijyab ti joldhi' axi yab u ya'undhax!



Es la hora de preparar la cena y Puchum está prendiendo su estufa ecológica, mientras recuerda cuando cocinaba en su vieja casa, ahí utilizaba fogón en la cocina y siempre había humo. Puchum llegó a pensar que el color negro en las cocinas era algo normal, hasta que le instalaron su nueva estufa ecológica supo qué era lo que pasaba. Cuando llegaron a avisarles que les cambiarían los fogones por estufas ecológicas, les explicaron por qué era importante hacer el cambio. Les explicaron que los fogones son peligrosos para la salud.



¿Tú sabes que es un fogón?

El **fogón u hornilla** es donde se enciende fuego en una vivienda, es un tipo de estufa muy barata y sencilla de hacer, pero no es la mejor opción para la salud.

Por lo general se construyen con algunos blocks, piedras o lodo en forma de cuadro, aquí se colocan las ollas, comales, cazuelas para cocinar los alimentos y calentar agua.

Se utiliza leña para calentar el fogón, ese es su combustible

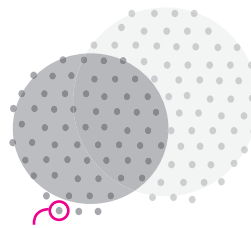
¿En tu casa tienes fogón?

El sitio ideal para el fogón es en lugares abiertos para que no se encierre el humo y no respirarlo. Además para no tener contacto con el hollín, pero...

¿Tú sabes qué es el humo y qué es el hollín?

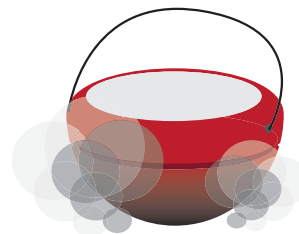
El **Humo** es la nube gris que sale cuando quemas la leña, pero esa nube está formada de pedacitos de sustancias tan pequeñas que no se pueden ver a simple vista pero que pueden entrar en nuestros ojos y nuestros pulmones, y dañarlos.

Lo que nosotros vemos es que nos lloran los ojos y nos da tos, pero esos pedacitos o partículas además pueden causar un daño que nosotros no vemos hasta que es muy tarde y nos enfermamos.



El **Hollín** es la mezcla de ese humo con la grasa de lo que cocinamos y las partículas de la leña que se está quemando por eso es algo pegajoso y difícil de limpiar.

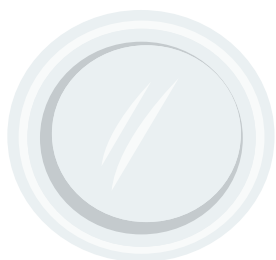
Es parecido a la ceniza pero más negro y pegajoso.



Por eso las cocinas y los trastes se ven negros, es todo lo que se les pega mientras cocinan.

ACTIVIDAD 1

¿Alguna vez has ayudado a tu mamá a cocinar? Escribe el nombre de los diferentes utensilios de cocina.



¿De qué color son las ollas que usan en tu cocina? y ¿El techo de tu cocina?

DON BURRO Y... ¿SABÍAS QUÉ?: El humo entra a tus pulmones.



El humo y el hollín no sólo pintaban las cosas de negro...



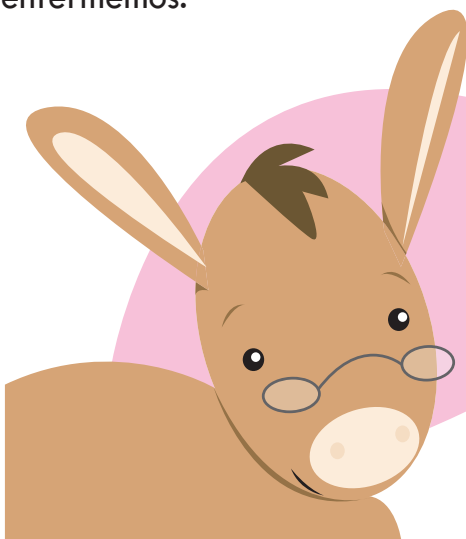
Todo eso les explicaba el señor que iba a instalar las estufas y para dejar más claro que era lo que pasaba, un médico ayudó en la presentación para explicarles qué pasaba cuando el humo entra en el cuerpo.



El problema es que el humo es un gas y es más ligero que el aire entonces es muy fácil que lo respiremos.

Cuando respiramos humo y entra a nuestros pulmones, las vías respiratorias se lastiman, irritan, inflaman y tapan.

Los pulmones y las vías respiratorias dañadas provocan que el oxígeno no entre libremente en la sangre. El oxígeno es vital para la vida y obstruir el paso a la sangre provoca que nos enfermemos.



Los signos y síntomas de inhalación de humo dependen de la fuente del humo y el tiempo que estuviste expuesto al humo.

- ✓ Tos y ronquera.
- ✓ Dolor en el pecho.
- ✓ Dificultad para respirar, como falta de aliento y respiración ruidosa.
- ✓ Dolor de cabeza, dolor abdominal y náusea.
- ✓ Irritación en los ojos o problemas para ver.
- ✓ Desmayo.
- ✓ Hollín en sus fosas nasales o garganta.
- ✓ En algunos casos hay personas que pueden desarrollar enfermedades graves en los pulmones cuando estos dejan de funcionar.



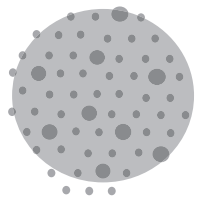
Puchum recordó que varias veces había sentido alguno de esos síntomas como dolor de cabeza y ojos llorosos pero no sabía que eso a la larga podía ser peligroso y se preocupó porque sus polluelos pudieran sentir lo mismo.

¿Alguna vez has sentido alguno de esos síntomas?

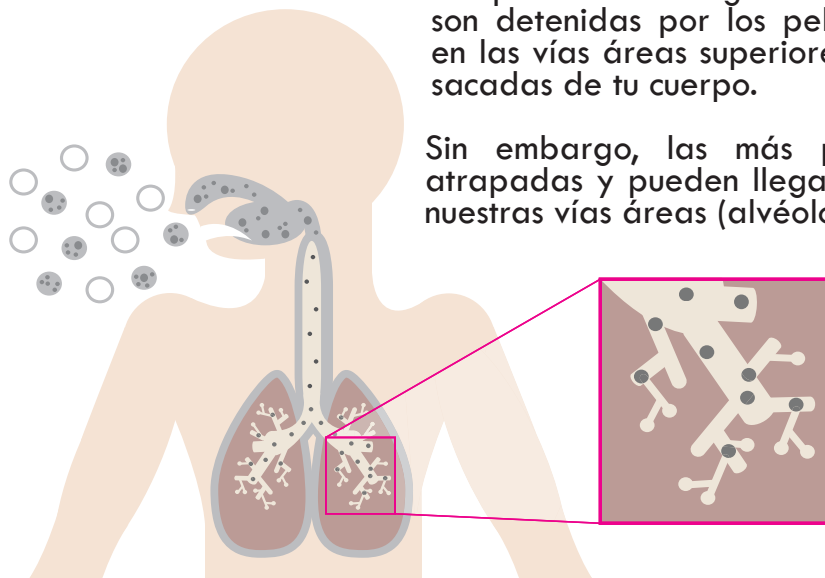
Y sucede algo parecido con el hollín, que está compuesto por partículas grandes y pequeñas. Se puede quedar pegado por ejemplo en el techo de tu casa y los utensilios de cocina, manos y en tu comida.

Las partículas más grandes de este material son detenidas por los pelitos de la nariz y en las vías áreas superiores y son fácilmente sacadas de tu cuerpo.

Sin embargo, las más pequeñas no son atrapadas y pueden llegar hasta el final de nuestras vías áreas (alvéolos).

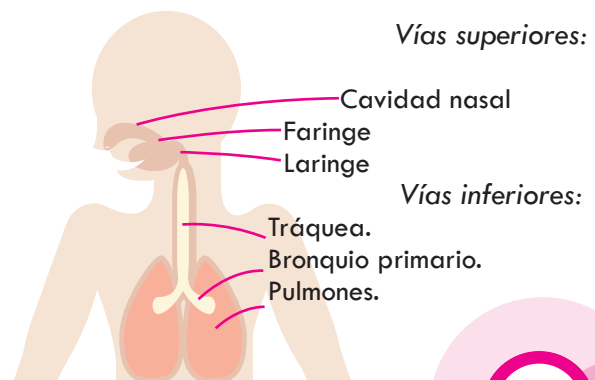


Partículas de hollín en el humo



Las partículas más pequeñas de hollín son más pequeñas que el ancho de un cabello. Cuando las partículas de hollín no pueden ser expulsadas por la tos, permanecen durante mucho tiempo en lo profundo de nuestros pulmones, esto hace que nos enfermemos de asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica o problemas cardiacos.

Así fue como les explicaron los problemas de salud que los fogones ocasionan y empezaron a explicar las ventajas de las estufas ecológicas.



Aparato respiratorio.

LAS VENTAJAS DE LAS ESTUFAS ECOLÓGICAS

Cuando le instalaron la estufa ecológica a Puchum le explicaron que ahora el humo ya no estaría en su cocina y respiraría un aire más limpio.



En el **fogón**, el humo sale para todos lados ocupando toda la cocina, no tiene un lugar especial por donde salir así es más fácil que todos en la casa lo respiren.



Mientras que en la **estufa ecológica**, el humo sale de la casa por la chimenea y de esta forma ya no tienen que respirarlo, además la casa ya no tiene hollín, y sobre todo ya no te enfermas por esa causa.

Ventajas de las estufas ecológicas

Al ser un espacio cerrado puede mantener más el calor.

Ahorro de dinero y esfuerzo.

La leña dura más.

Ayuda a mantener en buen estado los utensilios de cocina.

Cuadro 7- 1

Ventajas de las estufas ecológicas

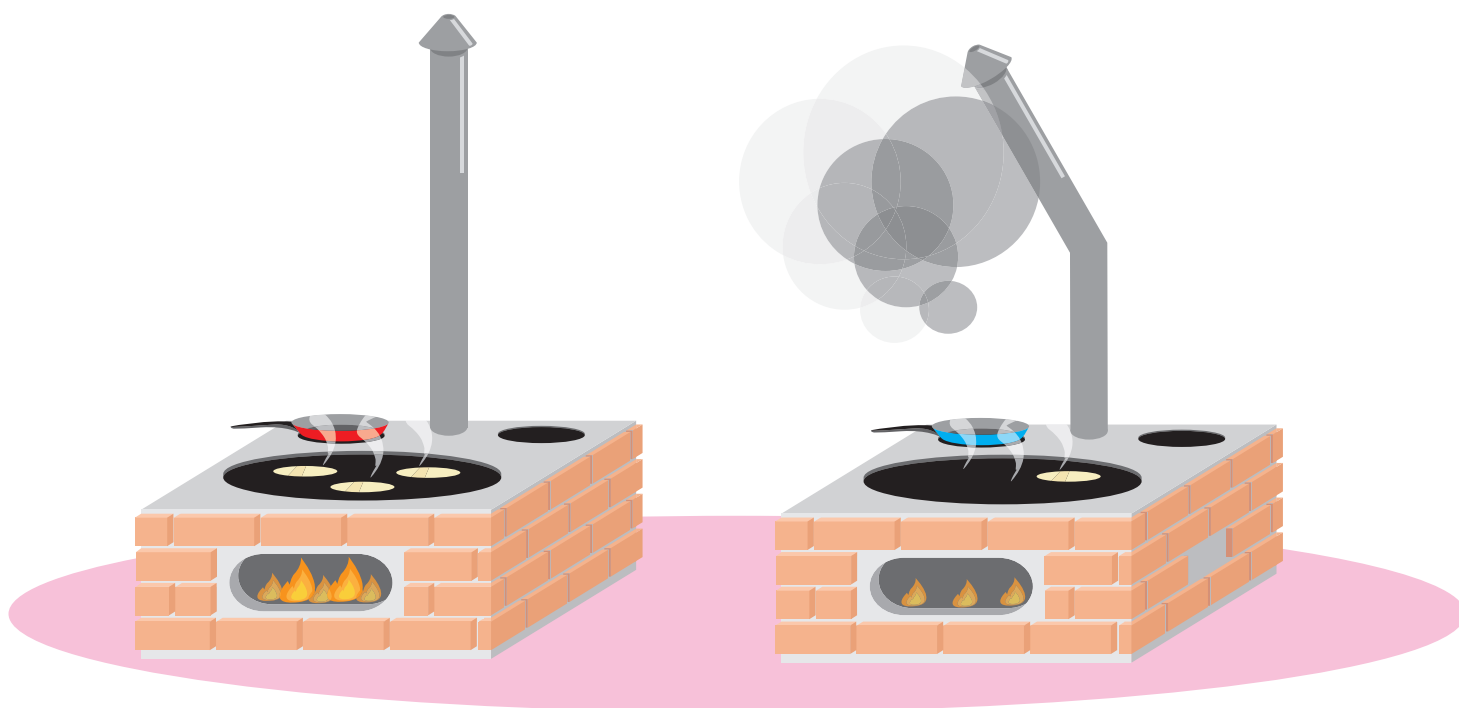
Pero lo más importante es que ahora sabe que sus polluelos no van a tener contacto con el humo y el hollín, en su nuevo hogar todo estará limpio y bien cuidado para que siempre estén sanos. Usarlas ayuda a mejorar la salud de tu familia y la tuya también.

La cena quedó lista y se sentaron a cenar todos en familia.

ACTIVIDAD 2

¿Conoces las estufas ecológicas?

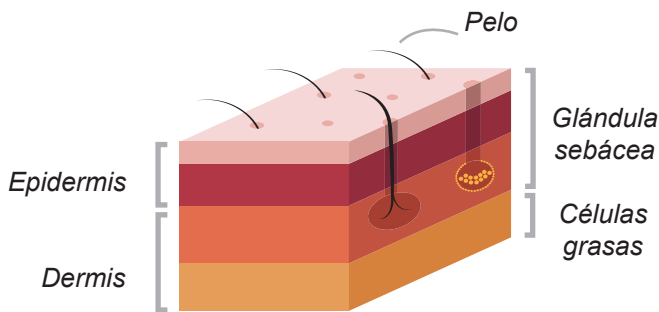
En la siguiente imagen encuentra las 6 diferencias:





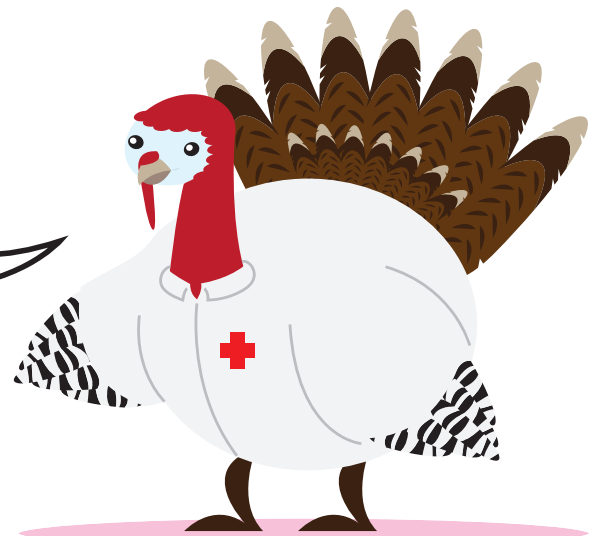
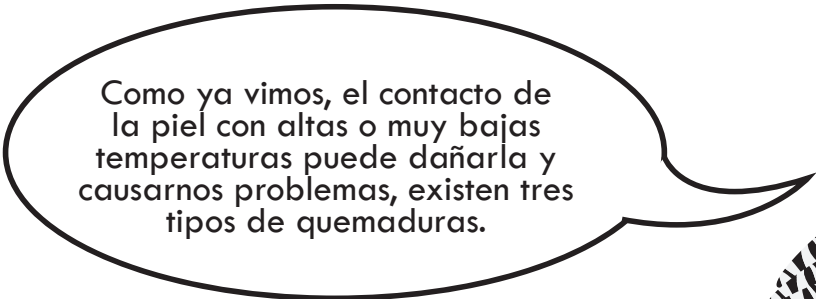
La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, está organizado en pequeñas capas de células: la epidermis y la dermis.

La **epidermis** que es la más externa y la **dermis** que está debajo de la capa externa; estas capas tienen la función de protegernos de bichos y bacterias que pueden enfermarnos; sin esta capa protectora todos esos agentes podrían entrar fácilmente a nuestro cuerpo.



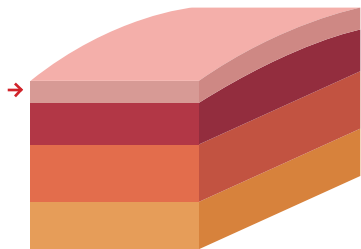
Cuando nuestra piel está en contacto con altas o muy bajas temperaturas, ya sea por jugar cerca del fogón, tocar el tubo de la estufa ecológica, estar mucho tiempo bajo el sol o tocar la plancha de ropa cuando está en uso, puede dañarse y a esto se le llama **Quemadura**.

Para saber más acerca de las quemaduras, consultemos al Doctor Guajolote.

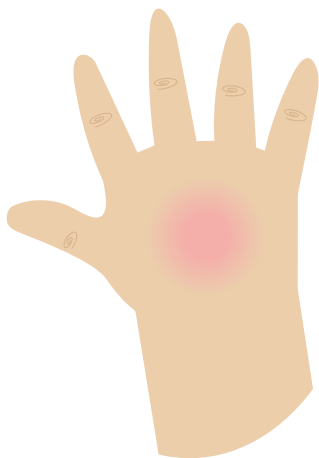


Quemaduras de primer grado:

Afectan sólo la capa exterior de la piel ...

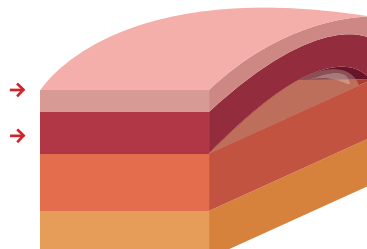


Y causan dolor, enrojecimiento e inflamación.

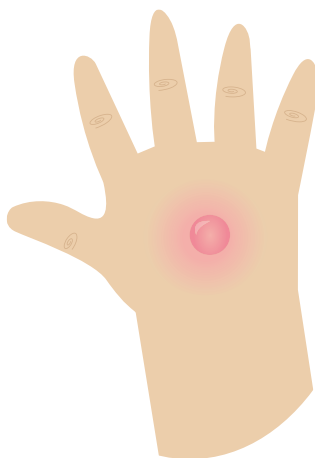


Quemaduras de segundo grado:

Afectan tanto la capa externa de la piel como la capa que se encuentra debajo...

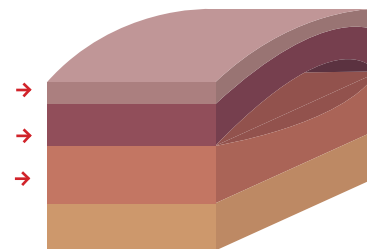


Produciendo dolor, enrojecimiento, inflamación y ampollas.

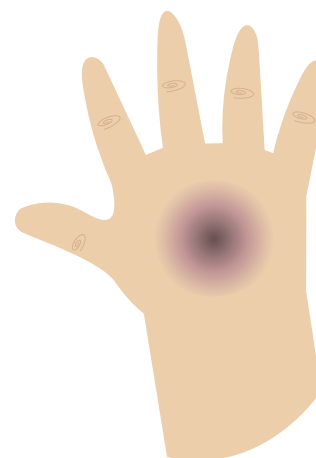


Quemaduras de tercer grado:

Se extienden hasta tejidos más profundos...



Produciendo una piel de coloración blanquecina, oscura o carbonizada que puede estar entumecida.



¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE UNA QUEMADURA?



1 Identificar y eliminar el objeto que causó la quemadura, en caso de ser un incendio apagarlo y pedir ayuda.

2 Refrescar la zona quemada aplicando AGUA en abundancia evitando enfriar al afectado. Quitar ropas y todo aquello que mantenga el calor.



3 Envolver la lesión con **gasas o paños limpios**, humedecidos en agua. El vendaje debe ser flojo, no tan apretado.



4 Llevar al afectado al **Centro de Salud** de tu comunidad o si es posible a un hospital para que reciba la atención médica adecuada.

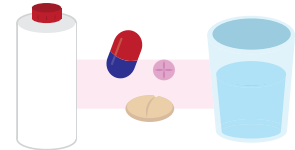
¿QUÉ NO HACER EN CASO DE ALGUNA QUEMADURA?



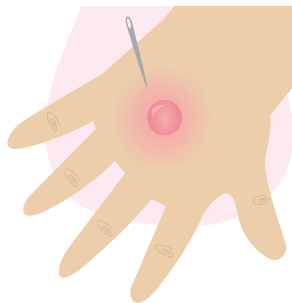
NO aplicar pomadas, ungüentos, cremas, pasta de dientes ni plantas sobre la quemadura.
Sólo se puede poner agua.



NO enfriar demasiado al afectado con agua, SOLO la zona quemada.
Si tiene frío es mejor ponerle una manta o cobertor sin cubrir la zona quemada.



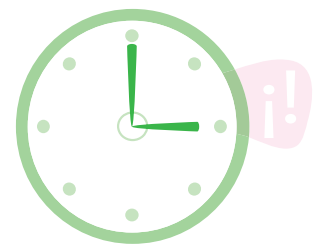
NO dar de tomar:
Agua, alcohol, analgésicos o cualquier otro medicamento al afectado.



NO romper o ponchar las ampollas, pues el líquido que contienen nos protegen de infecciones. Al romperlas abriríamos una puerta para que entren bichos y bacterias.



NO dejar sola a la víctima. En caso de tener que ir a pedir ayuda debe acompañarnos, siempre que y cuando pueda moverse sin sufrir algún daño más grave.

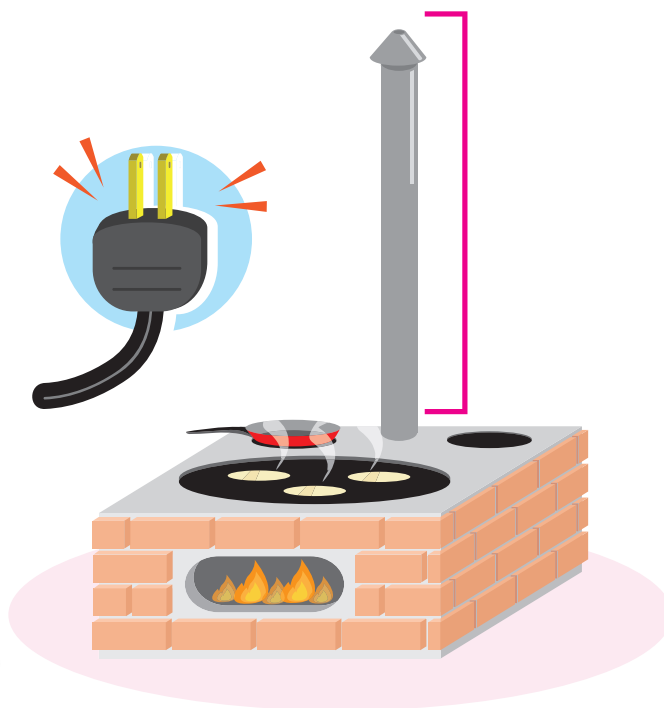
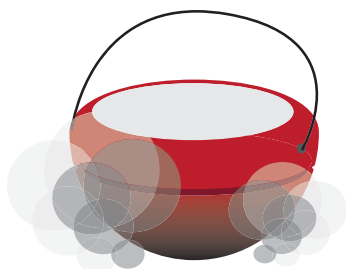
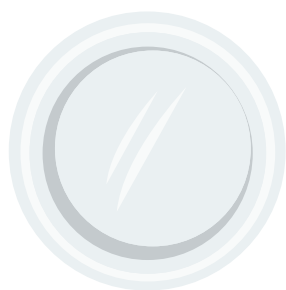
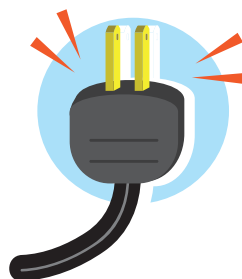
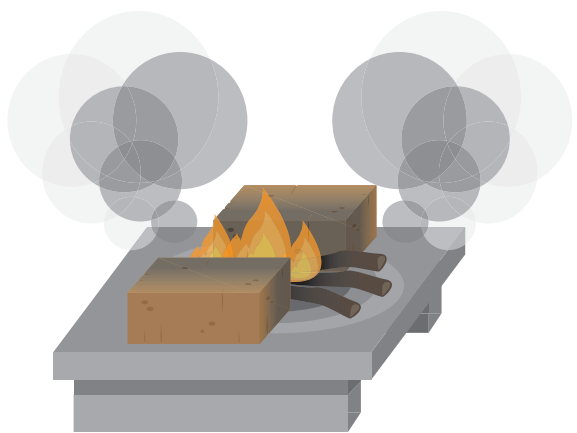


NO tardarnos para llevar a la víctima al Centro de Salud, debemos llevarlo lo más rápido posible.

Siempre es mejor prevenir las quemaduras: estar al pendiente de cualquier señal de peligro, avisar a nuestros familiares en caso de que ocurra algún accidente y sobretodo mantenernos alejados del fogón y la estufa ecológica, recuerda que en muchas comunidades el acceso a los Servicios de Salud son escasos, sobre todo por el problema del transporte, por eso es mejor prevenir que lamentar. ¡Recuerda que debemos cuidar a nuestra familia!

ACTIVIDAD 3

De los siguientes dibujos, encierra en un círculo aquellos que pueden causarte una quemadura dentro de tu casa.



ACTIVIDAD 4

Completa los siguientes enunciados acomodando las letras de la derecha y dílos en voz alta. Fíjate en el ejemplo:

Los cuatro pasos a realizar en caso de Quemaduras son:

uQedumasar

1 Eliminar la _____ de la quemadura.

uasca

2 Aplicar _____ en la zona quemada.

guaA

3 Cubrir o tapar la quemadura con _____ limpios y húmedos.

ñosPa

4 Llevar al herido al Centro de _____

luads

LOS CONSEJOS DE PUCHUM

Consejos de Puchum para cuidarnos de los contaminantes:



Las estufas ecológicas hay que usarlas sin modificaciones.

Están hechas para cuidar tu salud.

¡Cuidado!, los niños deben alejarse de la estufa y la chimenea para no quemarse.

Recuerda que el tubo de la estufa está muy caliente.

Es importante darle mantenimiento a la estufa sacando la ceniza de debajo de los comales y de la chimenea.

En caso de tener fogón es importante sacarlo de la casa.

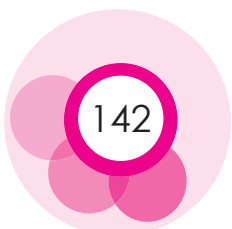
En caso de quemaduras es importante refrescar el área afectada y llevar a la víctima al Centro de Salud.

ACTIVIDAD PERSONAL

Dibuja tu cocina.



¿Qué es lo que más te gusta de tu cocina? ¡Platícale a Puchum!





**CAMINITO HACIA
LA ESCUELA**



CAPÍTULO 8

¡Caminito hacia la escuela! Los bebés de Puchum tienen la edad suficiente para asistir a la escuela y conocer a otros niños. ¡Acompaña a los bebés de Puchum en el camino hacia la escuela! ¿Te gusta leer? Don Burro nos platica sobre los beneficios de tener el hábito de la lectura y conoceremos más sobre nuestro segundo hogar, la escuela.

Waxikchíl Pejach

¡Ti bél abal ti ataj exobintalab! In t'ele'il a puchun in kwa'alits in tamub abal ka k'alej ti ata' exobintaláb ani kin exla' an it tsakamchich. ¡ka juna' in tele'il a Puchun ti al an bel abal an ataj exobintaláb! ¿A kulbetnal tit ajum? A ch'uri' tu t'ilchal jawa' in exbadh ki ajy an nik'adh dhuche' ani ne'ets ki exla' i tsabchíl k'ima', an ataj exobintaláb.



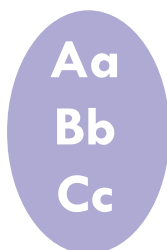
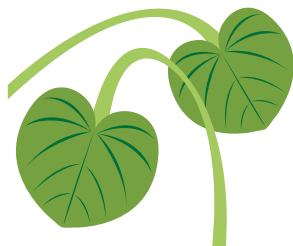
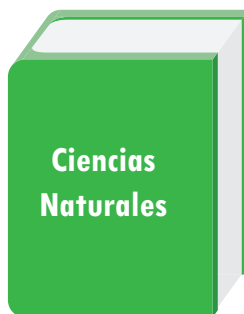
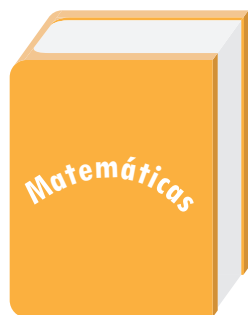
Después de un tiempo, los bebés de Puchum crecieron lo suficiente para que fueran aceptados en preescolar. Es muy importante que todos los niños estudien, porque así es como se forman hombres y mujeres para vivir en sociedad y buscar el beneficio de la comunidad donde viven.

La escuela es el centro de enseñanza donde los maestros transmiten a sus alumnos diferentes conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar, con la finalidad de que desarrollen diferentes habilidades y socialicen con personas de su edad. La **Secretaría de Educación Pública (SEP)** fue fundada en 1921 y es la institución encargada de crear los programas de educación, así como sus contenidos y calendarios. Además se encarga de impulsar la cultura y el arte mediante centros de exhibición como museos y bibliotecas.



ACTIVIDAD 1

Marca con una "X" los libros de las materias que más te gustan y une con una línea el libro con el objeto de estudio del libro.



“La educación ayuda a la persona a aprender a ser lo que es capaz de ser...” (Hesíodo)



Entonces, ¿Por qué es importante estudiar?

La educación contribuye a mejorar la vida y es una pieza clave para poder tener mejores oportunidades de empleo, permitiendo así que los niños y niñas adquieran el conocimiento y las aptitudes necesarios para adoptar formas de vida saludables y poder tomar decisiones orientadas a su bienestar.



Sin embargo, 57 millones de niños y niñas en todo el mundo no van a la escuela y otros tantos reciben una educación discontinua o deficiente

Si tú tienes la oportunidad de estudiar, ¡No la desperdicies! Échale muchas ganas y anímate.

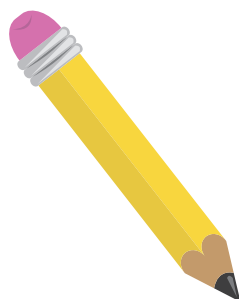
Lograr la Educación Universal es el segundo de los *Objetivos para el Desarrollo del Milenio* de la Organización de las Naciones Unidas y garantiza que mejorará nuestra calidad de vida.

ACTIVIDAD 2

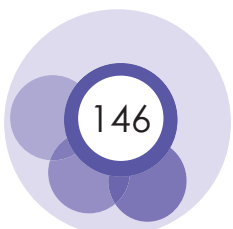
¡Cosas que hay en la escuela!. Escribe en los recuadros el nombre de los objetos que podemos encontrar en la escuela.

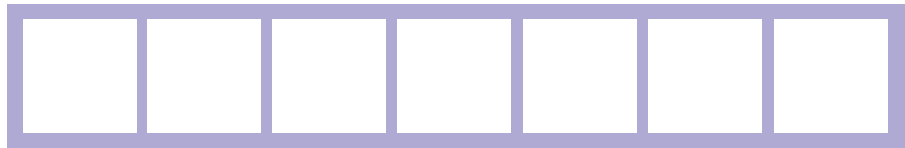
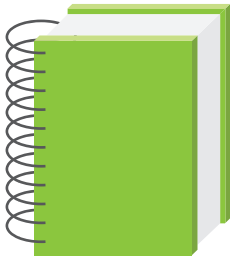
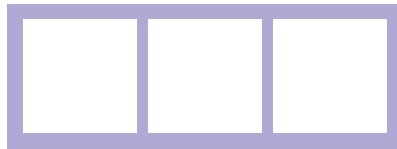
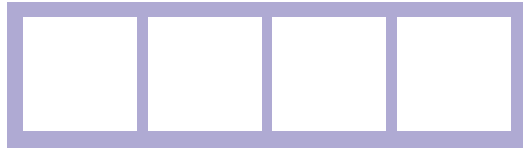
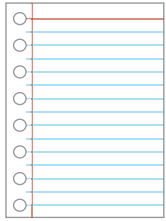
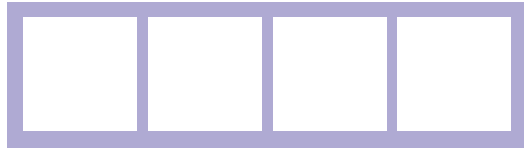


--	--	--	--	--



--	--	--	--	--







El artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que todos tenemos derecho a la educación.

Esto quiere decir que el estado impartirá educación preescolar, primaria, secundaria y media superior de forma gratuita, impulsando el amor a la patria y el respeto a los derechos humanos.

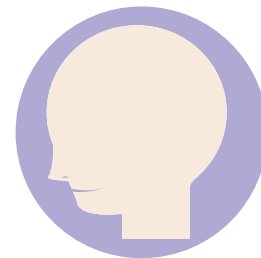


Todos los niños y niñas, sin importar su raza, religión, grupo ni donde vivan tienen derecho a recibir educación de forma gratuita.

ACTIVIDAD 3

Completa la frase colocando la palabra que indica el dibujo.

“La enseñanza que deja _____ no es la que se hace de _____ a cabeza,



sino de corazón a _____ ...” (Howard G. Hendricks)

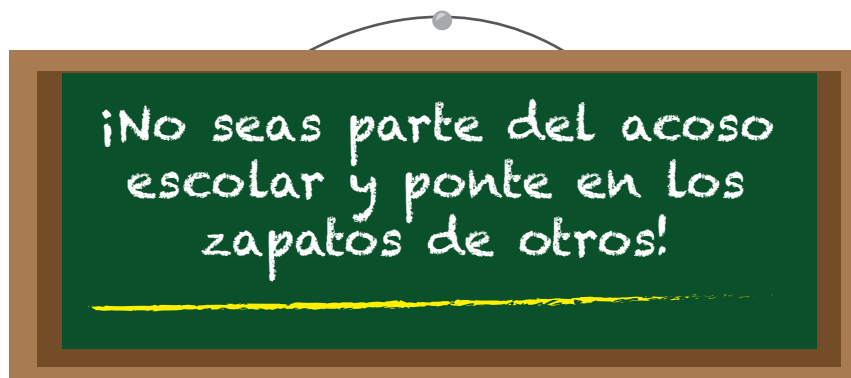
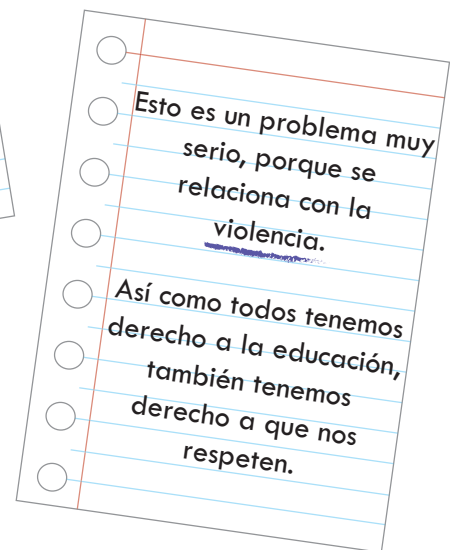
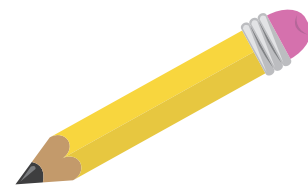
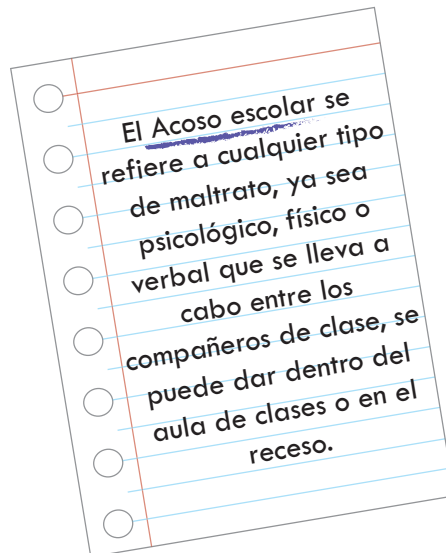


LA ESCUELA: NUESTRO SEGUNDO HOGAR.

La escuela es un lugar donde pasamos mucho tiempo, aquí podemos socializar y convivir con otros niños de nuestra edad e inclusive más pequeños o más grandes que nosotros. A mitad del día, tenemos un pequeño receso donde podemos jugar, comer o platicar con los demás niños para poder descansar un poco y que el día no sea pesado.

Pero no siempre todo es así de tranquilo y armonioso, ya que siempre hay algún niño o niña molestando, hostigando, maltratando o lastimando a otros; este fenómeno no es bueno y tiene el nombre de **“Acoso escolar”**.

El ambiente donde los niños y las niñas estudian debe ser armonioso, cálido y de paz para que puedan tener un adecuado desarrollo personal y formarse como hombres y mujeres de bien. Por lo que si llegaras a ser víctima o testigo de algún caso de maltrato verbal, físico o psicológico debes reportarlo a los maestros, maestras o al director para que se pueda atender el caso.



No te gustaría que te estuvieran molestando...

¿O sí?

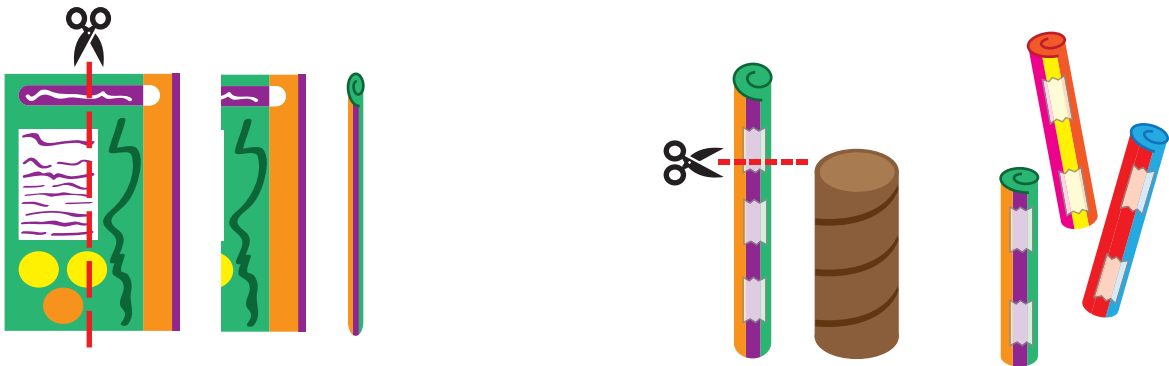
¡INTÉNTALO!

Organízate con tus amigos y realicen la siguiente actividad.

Siguiendo con la idea de reciclar algunos de los materiales que ya no utilizamos en casa, Puchum nos enseña una forma de hacer una lapicera para que no pierdas tus lápices.

Materiales:

- ✓ Hojas de revista
- ✓ Tubo de cartón de papel higiénico
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Tijeras
- ✓ Pegamento



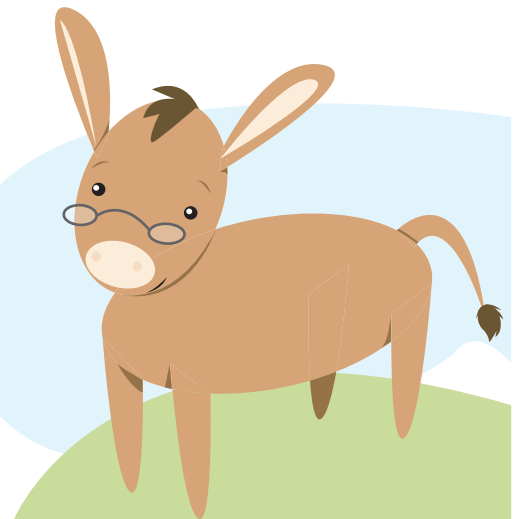
- 1 Toma las hojas de revistas que ya no uses, córtalas a lo largo por la mitad y enróllalas a lo largo haciendo un rollito lo más delgado que puedas, intenta escoger hojas con muchos colores.
- 2 Pégalas con cinta adhesiva para que no se desenrollen y córtalas a la altura del rollo de cartón. Intenta hacer varios rollos.



- 3 Con el pegamento, pega los rollos uno al lado del otro en el rollo de cartón y evita dejar espacios.
- 4 Ahora puedes colocar tus lápices dentro y no los volverás a perder.

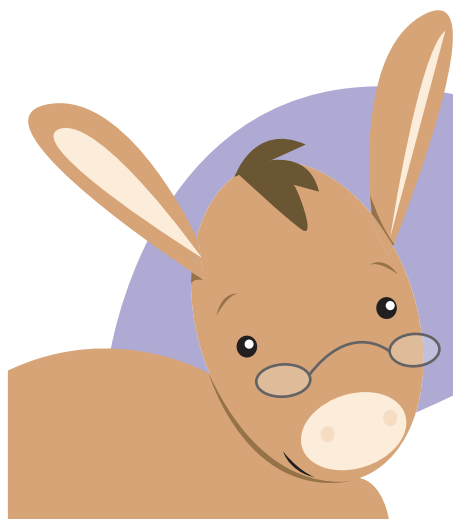
DON BURRO Y ¿SABÍAS QUÉ?... La lectura

Leer es el proceso de percibir y comprender la escritura, en la escuela nos enseñan a leer y a escribir pero no siempre esa habilidad se convierte en hábito.



Cuando una persona tiene gusto por leer cuentos, historias, poesía u otro tipo de libros, enriquece muchos aspectos de su vida. La **lectura** es un hábito que se forma con el tiempo y no sólo se basa en lo que nuestros maestros nos piden que leamos de tarea, está basado en nuestro propio interés de saber más acerca de algún tema o leer las diferentes historias plasmadas en los cuentos de hadas.

Don Burro es alguien que ha leído muchos libros, cuentos y periódicos, es por eso que nos dirá los 10 beneficios que tiene la lectura.



¿A qué nos ayuda la lectura?

- 1 A ser mejores en todos los aspectos, cuando un niño lee constantemente facilita su desarrollo en el aspecto escolar, social y emocional.
- 2 A ejercitar el cerebro, así como nuestros músculos el cerebro es una parte de nuestro cuerpo que necesita ser entrenado y leer es el ejercicio perfecto para él. ¡Así que si quieres ser igual de hábil con tu mente que con tus pies, es mejor que empieces a leer!.
- 3 Aumenta nuestra concentración, esto nos ayuda a poner más atención en clases.

- 4 A aprender sobre el mundo que nos rodea, muchas cosas que no podemos ver o lugares que no podemos visitar, los podemos conocer leyendo; por ejemplo, acerca del espacio exterior.
- 5 Mejora nuestro uso del lenguaje, aumenta nuestro vocabulario y nos enseña nuevas palabras.
- 6 A desarrollar nuestra imaginación y nuestra capacidad de crear.
- 7 Desarrolla un sentimiento de empatía, esto mejora nuestras relaciones con otras personas.
- 8 Mejora nuestro desempeño escolar, en otras palabras nos ayuda a sacar 10.
- 9 A no aburrirnos, cuando imaginamos historias sobre héroes o princesas nos mantenemos entretenidos, incluso es mejor que ver la televisión.
- 10 A relajarnos, cuando un niño lee se siente calmado y tranquilo, esto evita que hagamos travesuras y nos metamos en problemas.



¡Así que ya lo sabes!

Leer es una actividad que podría parecer aburrida o difícil, pero no es así... ¡Inténtalo!

Visita la biblioteca de tu escuela y pide al encargado que te recomiende un libro. También puedes tomar tu libro de lecturas de la SEP y leer alguna de esas historias. Poco a poco verás que la lectura trae muchos otros beneficios.

¡Anímate!

LOS CONSEJOS DE PUCHUM

Consejos de Puchum para sacar 10:



Échale muchas ganas a la escuela y anímate.

Intenta leer 20 minutos al día, después de comer o antes de dormir.

Durante tus clases toma apuntes y repásalos todos los días.

Realiza tus tareas de forma limpia y ordenada.

Intenta asistir diario a la escuela, si te sientes mal mejor quédate en casa y consulta a tu médico.

Si tienes alguna duda o dificultades para entender algo, pregunta a tus maestros.

Si eres víctima o testigo de algún tipo de maltrato avisa cuanto antes a tus maestros, padres o al director de la escuela.

Respetar a tus compañeros tal cual son; así que no insultes, empujes o molestes a nadie.

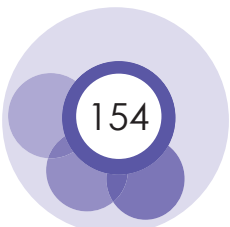
Aprovecha la oportunidad que tienes de estudiar y sigue adelante para que puedas cumplir tus sueños.

ACTIVIDAD PERSONAL

Dibuja tu escuela, tus compañeros y maestros.



¿Qué te gustaría ser cuando seas grande? ¿Crees que estudiando puedas llegar a serlo?





LA FAMILIA DE PUCHUM



CAPÍTULO 9

¡La familia siempre estará con nosotros! Puchum nos enseña a mantener a nuestra familia unida y resguardada de los desastres naturales. Además, si no sabes a quien acudir cuando tienes un problema, sigue los consejos de Kutsu, él nos platica qué hacer en esos casos. En este capítulo aprenderemos a proteger a la familia y a quererla tal y como es.

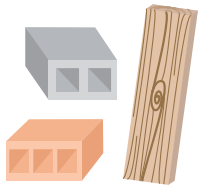
Belewchíl Pejach

il yanél etsey kw'ajat k'al wawa'!
A Puchun tu exobchál abal ki ko'oy etsey k'al an junkudhtaláb k'al i yanél ani ku kw'ajiy alwa' tam u wat'el an yajchiktaláb ti tsabal. Ani, max yab a exlal jita' ki utenchij tam i kwa'al jun i t'e'pintaláb, ki aynanchij in exobchixtal a kutsu', jaja' ne'ets tu olchij janey ki t'aja'. K'al axe' xi pejach ne'ets ki ejtow ki beletna' i yanél ani ki le'na' jant'odh tin tomnal.



LA FAMILIA

Puchum se ha dado la tarea de conocer los diferentes elementos que constituyen una vivienda saludable, entre ellos podemos encontrar:



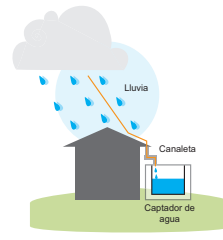
Materiales resistentes y seguros



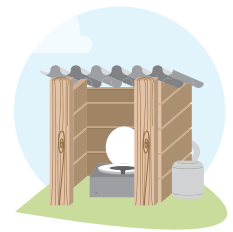
Traspatio limpio



Estufa ecológica



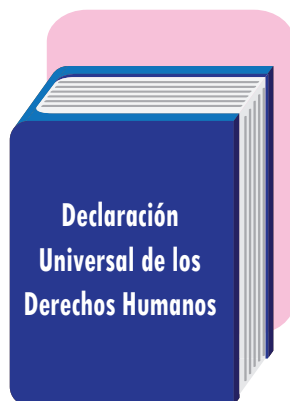
Captador de agua



Baño seco instalado

Cada uno de estos elementos los podemos ver en la casa de Puchum y Kutsu, los dos los cuidan y mantienen en buen estado junto con su huerto, poco a poco han logrado mejorar su casa con un sólo propósito:

Proteger a su familia.



Según la Declaración Universal de los derechos Humanos, la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Esto quiere decir que la sociedad está conformada por familias, las cuales tienen derecho a protegerse de diferentes amenazas

Entonces todos los niños tienen derecho a una familia que les de:

- Cuidado.
- Protección.
- Alimento.
- Estudio.
- Un lugar seguro donde vivir.



La Organización Mundial de la Salud dice que la familia la conforman los miembros del hogar emparentados entre sí hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio.

Las familias son definidas por lazos que pueden ser de sangre o afinidad. Por ejemplo, Puchum y Kutsu están casados, por lo que se mantienen unidos por un lazo de afinidad. Mientras que los bebés de Puchum son hermanos, tienen los mismos padres, ellos tienen un lazo de sangre.



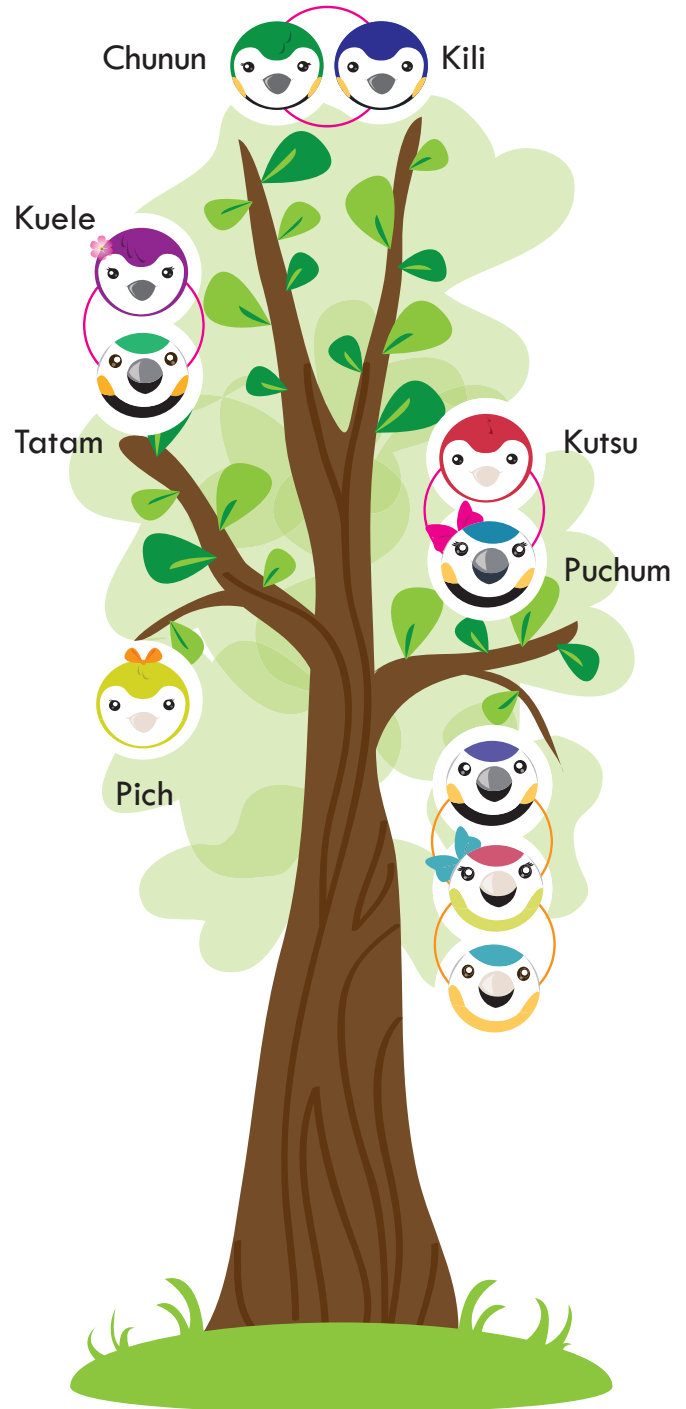
El conjunto de familias forman comunidades, Toco está formada por muchas familias como la tuya.

Existen diferentes tipos de familias, hay algunas que son sumamente grandes y otras más pequeñas, en otras el jefe de familia es hombre y otras es la mamá quién se hace cargo. Todas las familias son diferentes, pero tienen un mismo patrón: **EL AMOR.**

En familia es donde aprendemos a caminar, a hablar, a comer, a querer y muchas cosas más. Ahora le toca a Puchum y a Kutsu enseñarles todas esas cosas a sus bebés.

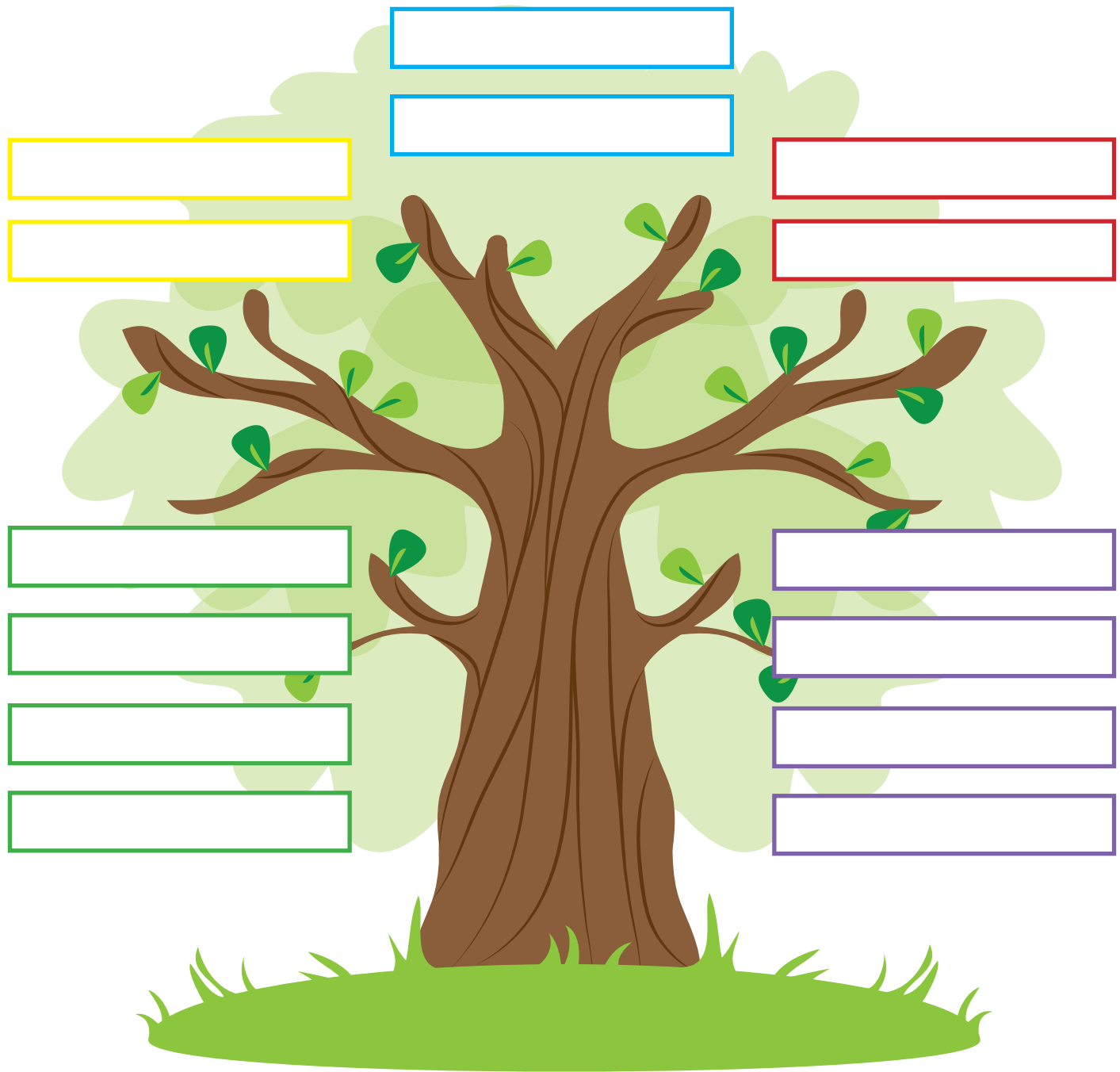
ACTIVIDAD 1

En un árbol genealógico podemos ver a los antepasados y descendientes de una persona.



Observa el árbol genealógico de Puchum e intenta armar el tuyo, no olvides a ninguno de tus familiares. Pide ayuda a alguien de tu familia.





Instrucciones:

- En los recuadros de color azul escribe el nombre de tus: **abuelos**.
- En los recuadros de color rojo escribe el nombre de tus: **papás**.
- En los recuadros de color morado escribe **tu** nombre y el de tus: **hermanos**.
- En los recuadros de color amarillo escribe el nombre de tus: **tíos**.
- En los recuadros de color verde escribe el nombre de tus: **primos**.

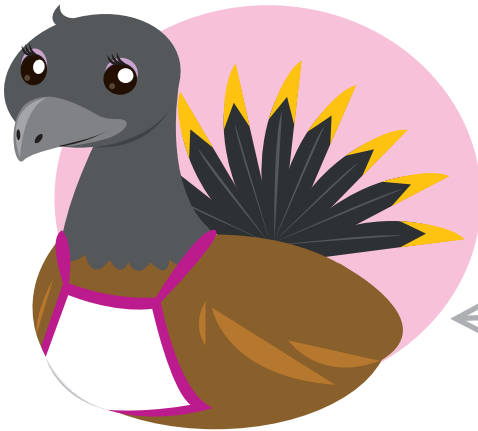


Así como todos tenemos roles y labores dentro de la casa, también tenemos obligaciones. ¿En qué otras cosas ayudas en tu casa? Haz una lista de tus responsabilidades como hijo, nieto o sobrino que tienes dentro de tu casa.

Intenta siempre ayudar a tu mamá en todo lo que necesite y recuerda que tu principal obligación es estudiar.

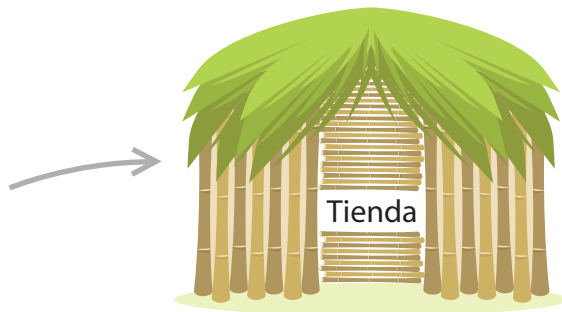
DOÑA CHACHALACA NOS PLATICA ... Es bueno tener tu propio negocio.

Otra forma de proteger a la familia es como nos cuenta Doña Chachalaca:



Ella tenía muchos problemas de dinero y ya no sabía qué hacer para darles de comer a sus hijos. Necesitaba un trabajo que le diera la oportunidad de estar cerca de su familia, entonces llegó un programa de gobierno para ofrecer financiamiento para empezar negocios, a un principio dudó un poco de si iba a poder, pero pidió ayuda para que le explicaran y entendió que era sencillo, aunque con muchas responsabilidades. Pero así son las cosas, siempre hay que ser responsables de las decisiones que se toman.

Así que pensó cuál podía ser el mejor negocio para Toco y eligió una tienda donde se vendieran cosas sanas y a buen precio para la gente de la comunidad. Sigue trabajando con el programa que le dio el apoyo y poco a poco va pagando el préstamo, y lo más importante es que ya no le hace falta dinero.



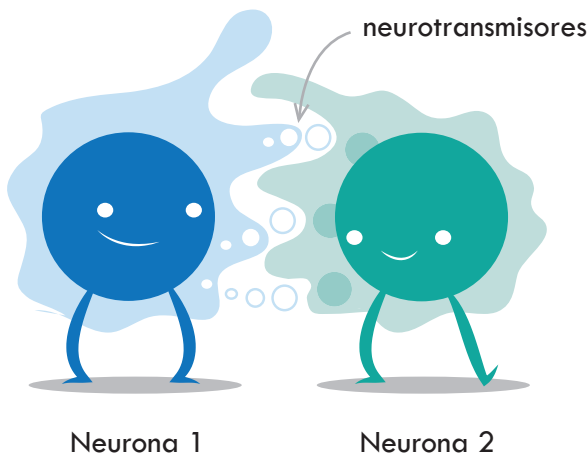
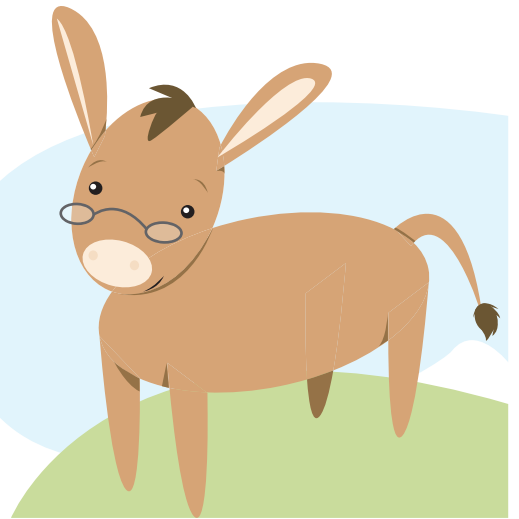
Y a ti ¿En qué te gustaría trabajar?



DON BURRO Y ¿SABÍAS QUÉ?... El amor

El amor es un concepto que se refiere a la afinidad que tienen las personas y esta afinidad se manifiesta mediante sentimientos. Existen diferentes tipos de amor, que podemos identificar de acuerdo al parentesco que se tiene con la persona relacionada, ya sea novios, esposos e inclusive también el amor de hermanos y el amor que tenemos a nuestros amigos.

¿Sabes que sucede en nuestro cerebro cuando amamos a alguien?

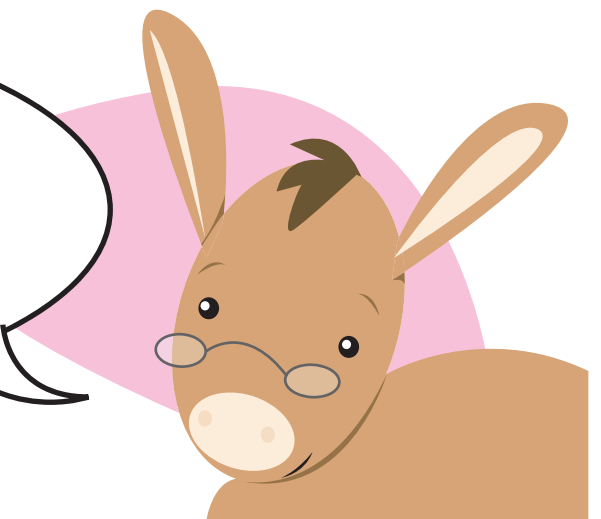


Pues las células del cerebro, las neuronas, liberan sustancias químicas llamadas neurotransmisores.

Los **neurotransmisores** interactúan cuando pensamos o estamos con alguien que amamos, ya sean nuestros familiares o nuestra pareja (novio/a o esposo/a) y nos hacen sentir felices y dichosos.

La acción de estas sustancias está relacionada con el sentimiento y es por eso que surge el amor hacia los familiares, amigos y parejas.

¡Nunca dejes de decirles todos los días a las personas cuánto las quieres!
Cuidamos lo que queremos, lo que nos importa. Por eso debes cuidar de tu cuerpo, tu salud, tu familia y a tu casa.



KUTSU ACONSEJA: ¿Qué puedo hacer cuando tengo un problema?

Generalmente, cuando tengamos algún problema, preocupación o una situación que nos incomoda acudimos a las personas que consideramos de confianza; conforme vamos creciendo, las personas a las que les tenemos confianza van cambiando. En la adolescencia, los grupos de más confianza son los amigos, pero ellos no siempre tienen conocimiento correcto acerca de las circunstancias a las que nos enfrentamos.

Lo más recomendable es tener confianza en los padres, tíos o abuelos; ya que ellos se han enfrentado a diferentes situaciones durante su vida y tienen más experiencia para enfrentar los problemas. ¡Inténtalo! Cuando tengas un problema acércate con ellos, que lo único que quieren es que estés bien. Es importante pasar tiempo con ellos y platicar de las diferentes cosas que suceden en nuestro día.

¿Cuándo tienes un problema con quién acudes?

¿Qué tipo de problemas enfrentas todos los días en la escuela, en el barrio, en tu casa?

¿Qué haces para resolverlos?



¿Por qué es importante mantener una familia unida?

Un hogar no solamente es un espacio dónde vivir ni un techo que nos resguarde del frío o del sol. Es un lugar donde interactuar con quienes forman una familia, para afrontar los problemas y encontrar consuelo ante una situación difícil, así como compartir alegrías, triunfos y risas.



En la familia es donde se siembran valores para que podamos convertirnos en personas de bien, que busquen superarse y alcanzar metas. Si dentro de nuestro ambiente familiar asumimos responsabilidades y cumplimos con nuestras obligaciones, mantendremos un ambiente alegre, armonioso y cálido; así aprenderemos a desarrollar nuestra responsabilidad, a ayudar a otros y participar para un bien común.

Para mantener una familia unida es necesario:

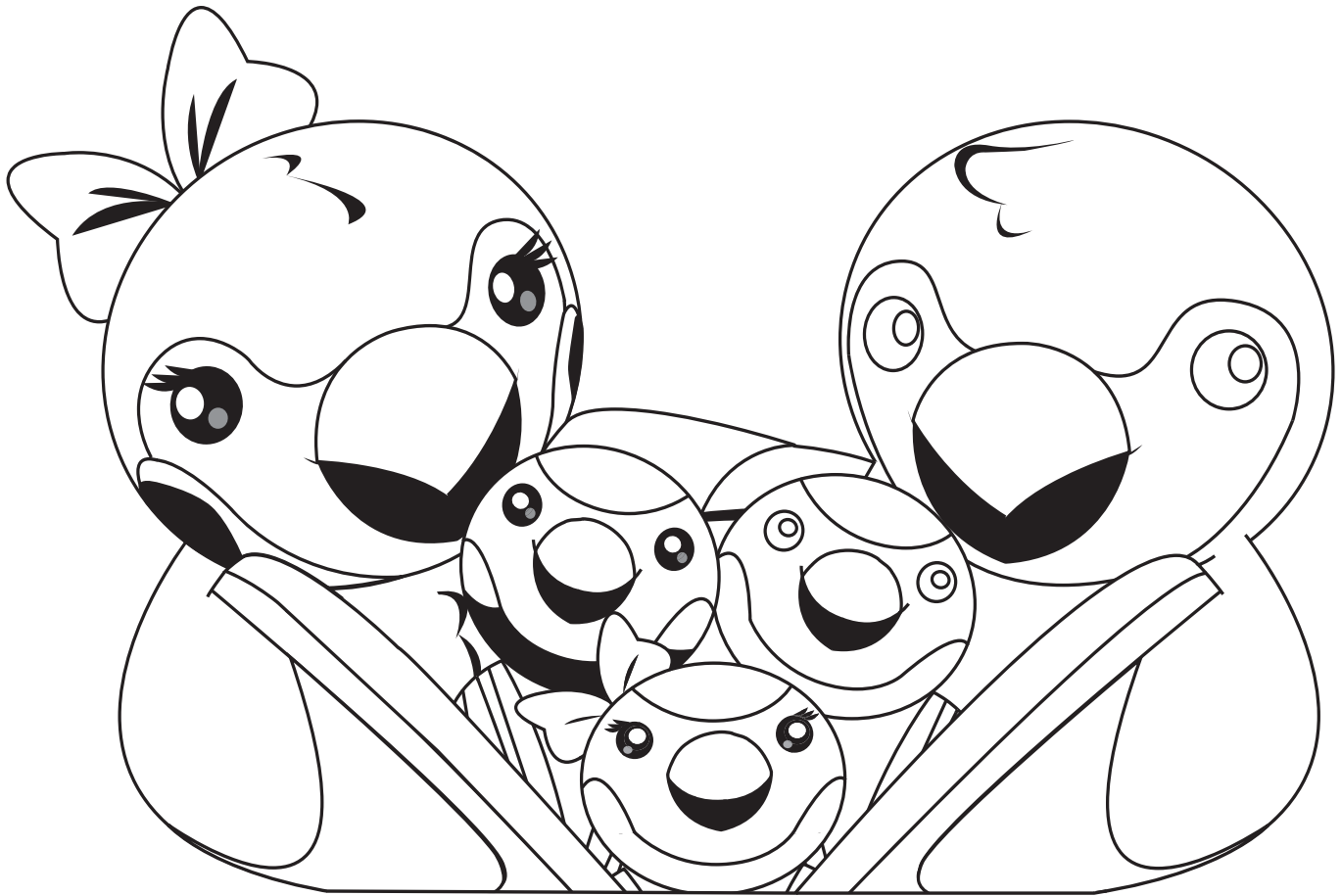
- Aprender a pedir perdón y perdonar a otros.
- Tratar a todos con respeto y cariño
- Participar en actividades familiares.
- Ayudar a otros en las tareas de la casa.
- Compartir lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
- Platicar sobre nuestras preocupaciones.
- Escuchar lo que otros tienen que decir.
- Obedecer a nuestros mayores.

De esta forma podremos mantener un ambiente armonioso en nuestro hogar y buscar el bien de nuestra familia, para así buscar la mejora de nuestra comunidad.



ACTIVIDAD 3

Colorea a la familia de Puchum.



¿CÓMO PROTEGER A LA FAMILIA?

A pesar de que tengamos una casa resistente que nos resguarde del frío, el calor, los bichos y otro tipo de amenazas, muchas veces ocurren acontecimientos de los cuales nuestra casa no siempre puede protegernos, lo llamados **desastres**.

Según el *Sistema Nacional de Protección Civil*, un desastre es un evento que, al ocurrir, impacta negativamente a la sociedad, a sus bienes y entorno ecológico, transformando una situación normal en una etapa de emergencia.



Incendio



Inundación



Sismo

Los fenómenos más comunes que provocan desastres en nuestro país son:



Huracán



Deslave

La seguridad de la comunidad comienza en nuestra casa.

¿QUÉ SE PUEDE HACER EN CASO DE DESASTRE?

Lo primero es tener un plan familiar, de esta manera todos sabrán qué hacer para evitar accidentes durante un desastre, de ahí la importancia de realizar simulacros.

Un **simulacro** es un ensayo o práctica sobre cómo se debe actuar en caso de una emergencia provocada por un temblor, incendio, inundación, huracán, etc.



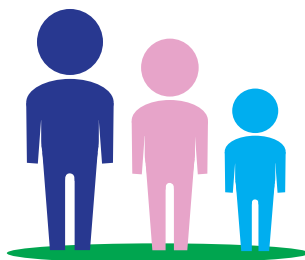
Realizar un simulacro, tiene varias ventajas:

- 1 Podemos comprobar con anticipación si las acciones de preparación son eficientes.
- 2 Permite corregir la situación para una mejor atención de la emergencia.
- 3 Permite estar bien entrenados para actuar correctamente ante una emergencia o desastre.
- 4 Fomenta la cultura de la protección civil entre los miembros de la familia y la comunidad.

Según el Sistema Nacional de Protección Civil, los pasos a realizar en un simulacro para caso de emergencias o desastres son los siguientes:



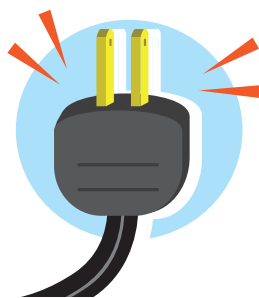
- 1 Imaginar algunas situaciones de emergencia probables en la comunidad.



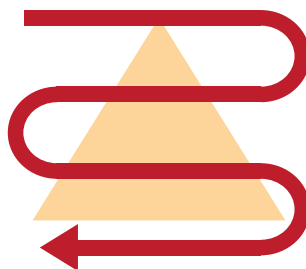
- 2 Fijas responsabilidades a cada uno de los miembros de la familia.



- 3 Emitir la voz de alarma.



- 4 Interrumpir inmediatamente las actividades y desconectar los aparatos eléctricos que estén funcionando.



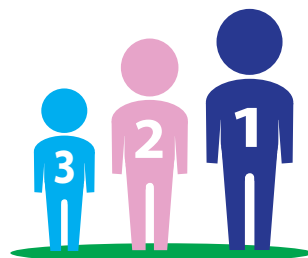
- 5 Recorrer las rutas correspondientes en orden.



- 6 No correr, no empujar, no gritar



- 7 Llegar al punto de reunión acordado previamente.



- 8 Revisar que nadie falte y todos se encuentren bien.

Después de realizar uno o varios simulacros, la familia deberá discutir y analizar los puntos que considere incorrectos y corregirlos para quedar realmente convencidos de lo que se tiene que hacer para perfeccionarlo.

La participación de los niños es muy importante.

El Sistema Nacional de Protección Civil, recomienda armar un Plan Familiar, que es el conjunto de actividades que los miembros de una familia deben realizar antes, durante y después de que se presente una situación de desastre; en él se deben considerar las medidas preventivas y los conocimientos necesarios para actuar, de manera organizada.

Un plan preventivo requiere que quienes participan en él lo hagan de manera coordinada y con sentido de unión familiar. Por ello es importante que todos los miembros de la familia y demás personas que viven en el hogar conozcan las medidas incluidas en el mismo.

¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA?

Ante una emergencia...

Conservar la calma es el elemento crucial para sobrevivir a una situación de emergencia. Por ello, debes saber cómo comportarte y que medidas ejecutar.

Una de las decisiones que muchas veces se tiene que tomar en una situación de emergencia es la de quedarse dentro o salir de la casa.



No hay respuesta común para todas las situaciones, un lugar es más seguro en el grado en que se encuentra menos expuesto a riesgos; es decir, en cuanto cumple mejor el propósito de sobrevivencia.

Fenómeno	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Incendio	Es la presencia de fuego no controlado que puede abrasar algo que no está destinado a quemarse. Puede afectar a estructuras y a seres vivos.	Cuando el incendio es en la milpa o el campo aléjate lo más rápido posible del lugar para buscar un lugar seguro y pedir ayuda. Si es en la casa, sal inmediatamente por la ruta más adecuada
Huracán	Es el conjunto de tormentas caracterizado por una circulación cerrada de aire y agua. Genera vientos fuertes y lluvia abundante.	Verificar la ubicación de los refugios dentro de la comunidad y contactar a las autoridades encargadas de las emergencias.
Inundación	Es cuando el agua ocupa zonas donde no es común encontrarla por desbordamiento de ríos o la presencia de fuertes lluvias.	Evacua la zona cuando tengas noticias de que va a suceder, pero si no es posible hacerlo, entonces permanece en las partes altas de tu casa.
Sismo	Es cuando se sacude fuertemente la corteza terrestre, dura poco tiempo pero es tan fuerte que puede derribar casas.	Quédate en casa, cuando la construcción es confiable y sal si hay un lugar seguro afuera y si el tiempo de salida es menor a 60 segundos.
Deslave	Es el desprendimiento de tierra o rocas, desde una ladera, en forma rápida o lenta. La mayoría se produce en épocas de lluvias.	Aléjate de inmediato del peligro y ubícate en los refugios y evita regresar por pertenencias, mientras haya peligro.

ACTIVIDAD 4

Une con una línea el nombre del desastre con el dibujo que lo representa.



Inundación

Huracán



Sismo



Incendio



Deslave

¿Alguna vez has visto uno de estos desastres en tu comunidad? Describe lo que sucedió.

¿Alguna vez ha habido alguna situación que consideres de emergencia? Describe lo que pasó..



LOS CONSEJOS DE PUCHUM

Consejos para proteger a la familia:



Participa en las diferentes actividades familiares como cumpleaños y fiestas patronales.

Pide ayuda y apoyo en caso de tener dudas en cuánto algún problema.

Da a conocer tus preocupaciones, problemas o situaciones que te incomoden.

Cumple con tus responsabilidades en el hogar.

Intenta convivir y platicar con todos los integrantes de tu familia

Durante una emergencia conserva la calma, no grites y no empujes.

Sigue las instrucciones de tus familiares o autoridades en caso de emergencia.

No juegues con objetos que puedan provocar incendios como encendedores o cerillos.

Participa en simulacros tanto en tu casa como en la escuela.

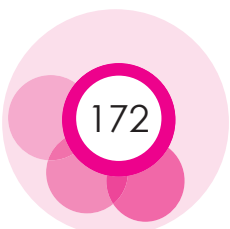
ACTIVIDAD PERSONAL

Dibuja dentro del recuadro alguna situación en la que hayas sentido miedo o no hayas sabido qué hacer.

Escribe el nombre de la persona que te ayudó a superar la situación



Escribe cinco cosas que te gusten de tu familia:







**¿QUÉ APRENDIMOS
CON PUCHUM?**



CAPÍTULO 10

¡Hemos aprendido mucho con Puchum!
Pero este no es el final, ¿Quieres saber
qué pasará con la familia de Puchum?
¡Averígualo y pon en práctica todo
lo que aprendimos en este viaje con
Puchum!

Lajuchíl Pejach

il ejtowamal yan jant'oj k'al a Puchun!
Ani yab ja' in taltal, ¿A le' ka exla'
janey ne'ets ka wat'ey k'al in yanél a
Puchun? ¡Ka aliy ani ka t'aja' patal axi
ejtowamal k'al axe xi belaltaláb k'al a
Puchun!



Hasta ahora Puchum ha aprendido muchas cosas relacionadas con el ambiente, la salud, la educación, la vivienda, su comunidad y sobre todo sobre su propia familia. Todos estos elementos en conjunto forman un entorno saludable para que su familia pueda satisfacer sus necesidades y vivir feliz. Podríamos decir que Puchum tiene una vivienda saludable.

¿Cómo podemos hacer que nuestra vivienda sea saludable?



Vivienda Saludable

Una Vivienda Saludable es un espacio que reúne las condiciones necesarias para que nuestra familia esté bien y pueda evitar enfermedades. Esta casa debe cumplir con diferentes características...

Características de una vivienda saludable

Higiénica

Limpia

Relajante y tranquila

Segura

Protectora

¿Para qué nos sirven dichas características?

Para que nuestros alimentos no se contaminen.

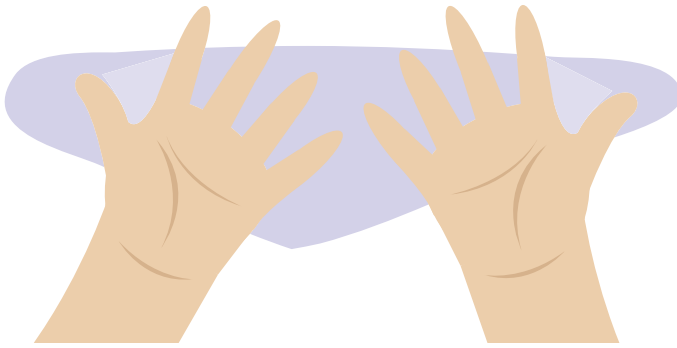
Para que no nos enfermemos.

Para que podamos descansar y pasar tiempo con nuestra familia.

Para evitar accidentes.

Para resguardarnos del ambiente y los desastres naturales.

Es por esta razón, que nuestra casa debe ser construida con materiales fuertes y que pertenezcan a nuestra región, como por ejemplo el otate. También es importante recordar que es necesario que todos cooperemos con las tareas de la casa y así podamos mantener todos los bichos lejos de nuestro cuerpo.

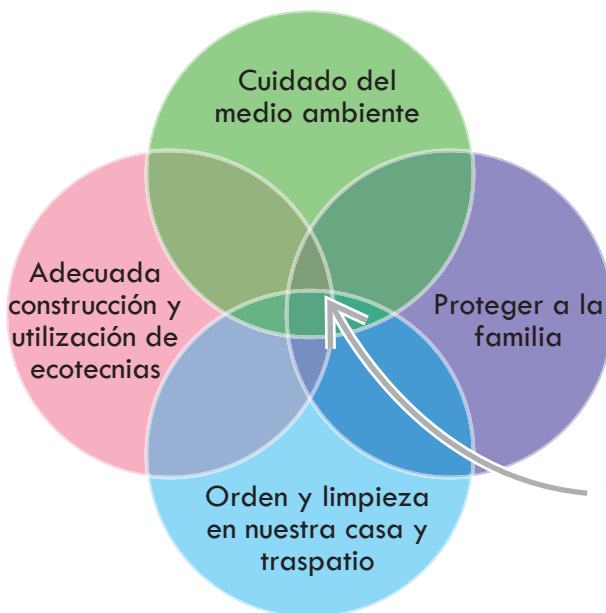


¡La salud está en tus manos!

Actualmente existe algo llamado **Ecotecnias**, que son artefactos especialmente hechos para mantener bichos, insectos y contaminantes fuera de nuestra casa, además cuidan al planeta porque son **Ecológicos**, lo que significa que no contaminan el ambiente. Esto es muy útil si queremos mantener a nuestra familia sana.

Algunos programas promueven su uso, es importante mantenernos informados para participar.

Hasta ahora ya conoces algunas de las ecotecnias más utilizadas como el captador de agua, el baño seco, la estufa ecológica y algunos materiales de construcción como el otate.

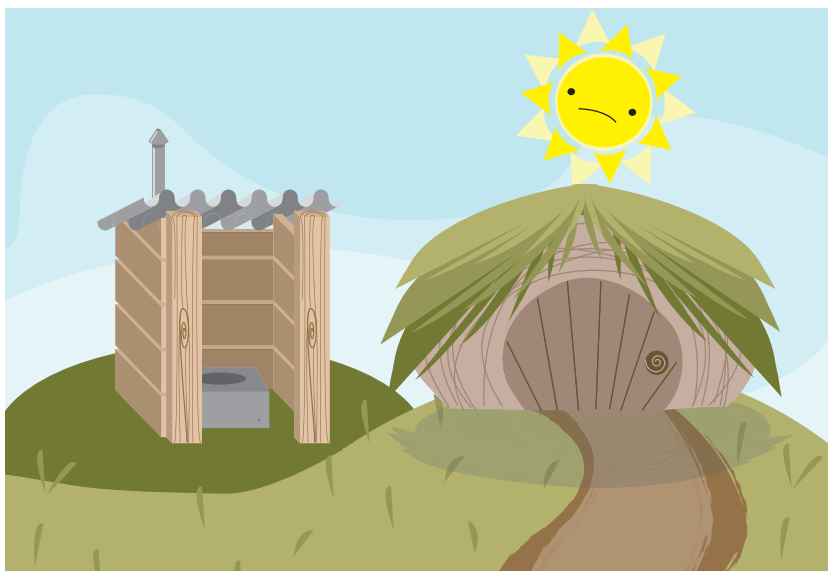
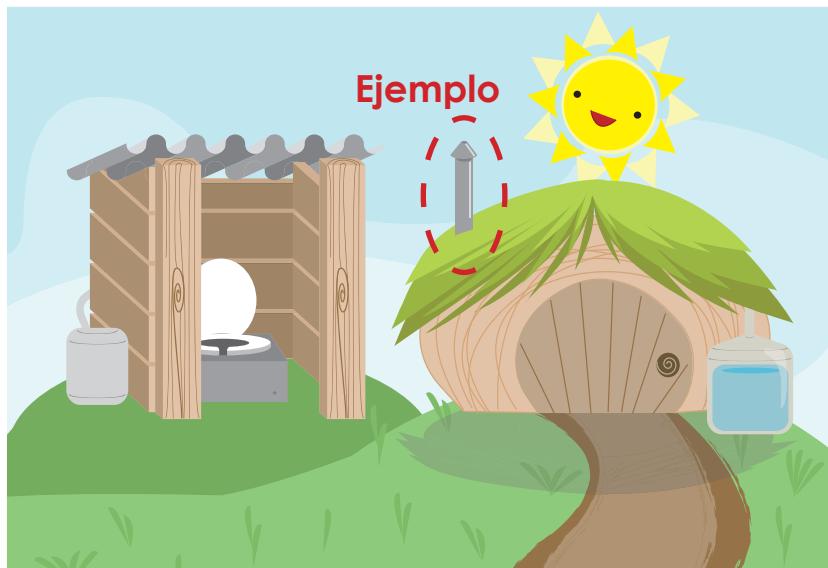


Las ecotecnias protegen la salud de nuestra familia.

🏠 Vivienda Saludable

ACTIVIDAD 1

¡Señala las 5 diferencias!
Compara ambas imágenes
y encierra en un círculo las
diferencias, márcalas en
la imagen superior como
muestra el ejemplo:



Dentro de tu comunidad hay muchos tipos de casas diferentes, lo importante es que puedas mantener la tuya limpia, ordenada, que utilices correctamente tu baño seco y tu estufa ecológica y más que nada que cuides de tu familia.

**En una casa saludable,
la familia no se enferma.**

Es importante que compartas esta información con tu familia para que todos se mantengan informados.



Las Ecotecnias nos ayudan a proteger el ambiente y mantener nuestra familia sana. Contesta el siguiente crucigrama de acuerdo al dibujo y para lo que sirven las ecotecnias.

ACTIVIDAD 2

Verticales:

3 El _____ es un material fuerte y seguro para construir casas.

4 El _____ de nuestra casa ayuda a mantener nuestras manos libres de polvo.

5 El _____ ayuda a recolectar el agua limpia de la lluvia.

Horizontales:

1 El _____ utiliza poca agua, por lo cual podemos ahorrarla. Además no contamina ni ríos ni milpas.

2 La _____ mantiene el humo de leña fuera de la casa y evita enfermedades en los pulmones.

6 La _____ ayuda a mantener a los animales e insectos fuera de nuestra casa.

ACTIVIDAD 3

Acomoda las letras revueltas para descubrir la palabra que completa la frase. Aquí encontrarás actividades que podrías realizar junto con tu familia para tener una vivienda saludable. ¡Encierra en un círculo las actividades que realizarías para tener una vivienda saludable!



Limpiar el _____ .

rsatiTOPa

Clorar el _____ .

Aaug

_____ las manos.

avraL

Alejarte del _____ .

ÓgonF

Hacer la _____ .

Treaa

Comer _____ y frutas.

redVuars

_____ a tus hermanos.

ciuaDr

Colocar _____ protectoras.

aallsM

_____ la letrina.

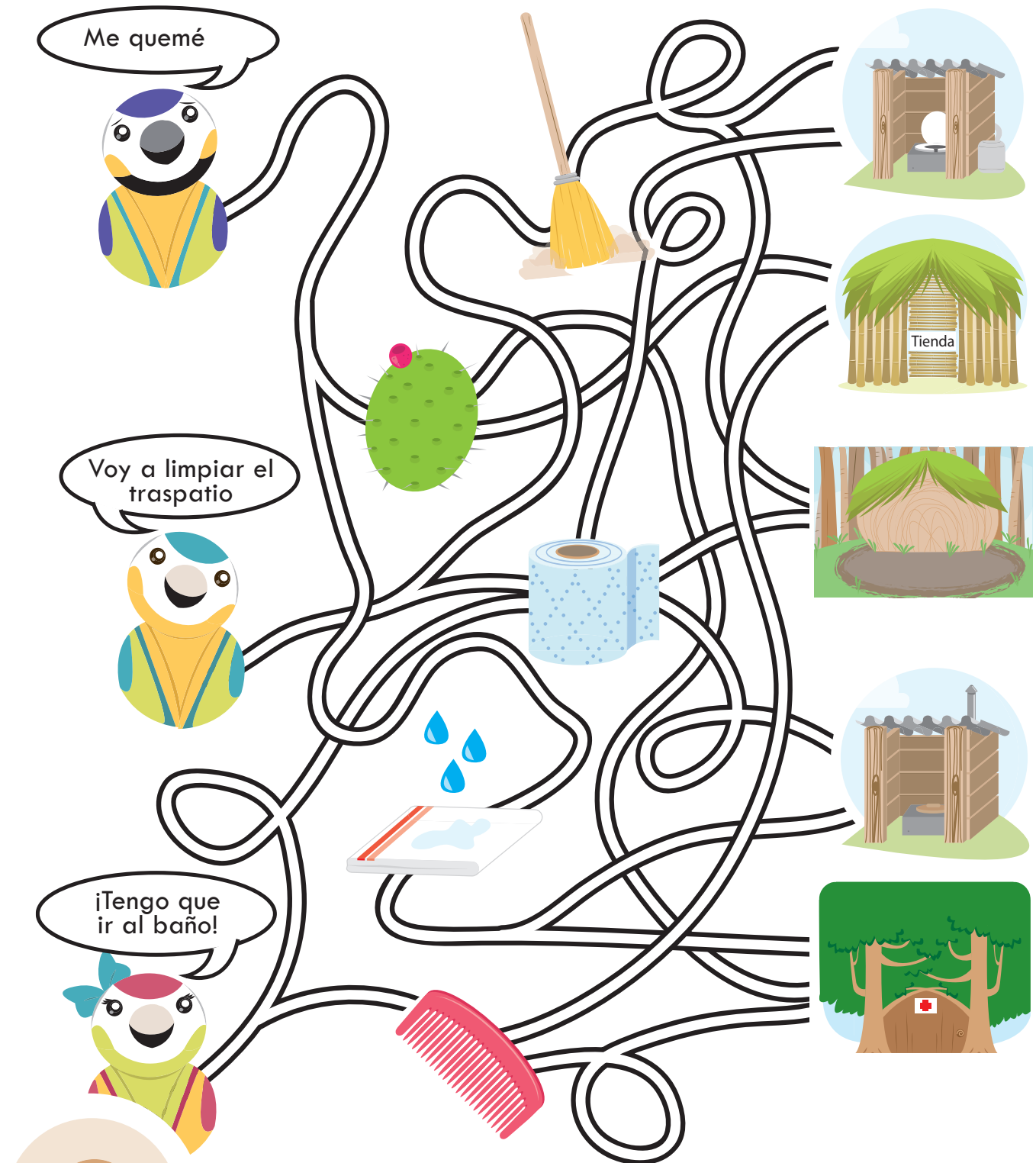
Lmipair

Cuidar a los animalitos y las _____ .

Ptlaans

ACTIVIDAD 4

Puchum necesita llevar a sus niños a realizar diferentes actividades. Lee lo que necesita cada uno y llévalo hasta el objeto que va a utilizar para finalmente llevarlos al destino adecuado.



ACTIVIDAD 5

Puchum está ocupada llevando a sus niños a sus diferentes actividades. Necesita que vayas a la tienda de Doña Chachalaca a comprar los ingredientes de una nueva receta nutritiva. ¡Recuerda que debes hacer las cuentas para que no te falte dinero!



Ingredientes:

250 g de lenteja.
1 taza de cereal.
2 huevos.
50 g de cacahuete picado.
 $\frac{1}{2}$ taza de jitomate picado.
 $\frac{1}{2}$ cebolla picada.
 $\frac{1}{4}$ taza de aceite.

Preparación

- 1 Se pone la lenteja a cocer.
- 2 Se tritura el cereal y se mezcla con las lentejas.
- 3 Después se van añadiendo el jitomate y cebolla picados junto con los cacahuates y los dos huevos.
- 4 Ahora se mezcla todos los ingredientes hasta que se obtenga una masa homogénea y se hacen tortitas con esta masa..
- 5 Lo siguiente es poner un sartén con el aceite a fuego y una vez que el aceite este caliente se van poniendo a freír las tortitas evitando que se doren en exceso.

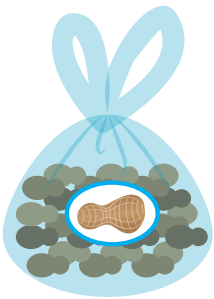
¡Y listo! Se pueden servir con ensalada y arroz.

¡Intenta hacer este platillo nutritivo con ayuda de un adulto!





En los estantes de mi tienda se encuentran los siguientes productos y precios, fíjate muy bien en los precios para que no te salgan mal las cuentas.



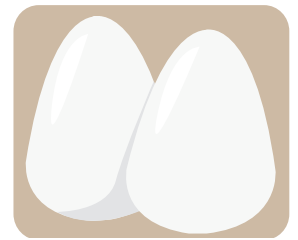
Cacahuates = \$3



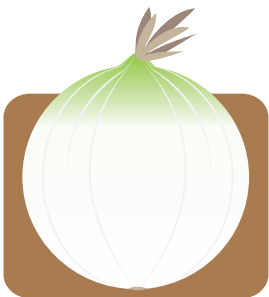
Chiles = \$1



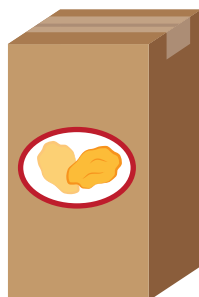
Lentejas = \$5



Huevos 1 pieza = \$1



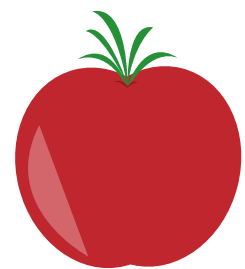
Cebolla = \$2



Cereal = \$1



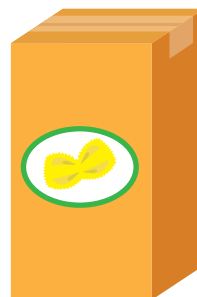
Aceite = \$8



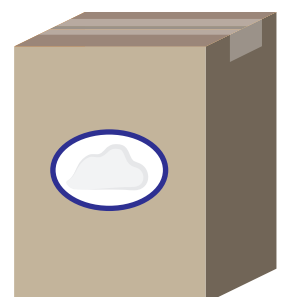
Jitomate = \$2



Plátanos = \$4



Pasta = \$10



Harina = \$12

Encierra en un círculo los alimentos como indica la lista del mandado de Puchum.

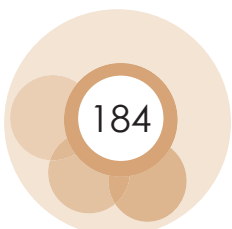


¡Ahora vamos a hacer cuentas!. Doña Chachalaca nos ha prestado una de sus hojas de registro para hacer todas nuestras sumas. Llena la hoja como te lo pide.

TIENDA DE DOÑA CHACHALACA

Nota de venta: FOLIO: N° 0165 Fecha:

Cantidad	Descripción del producto	Precio
2	Huevos	1+1 = 2
1	Cebolla	
	Bolsitas de lentejas	+ =

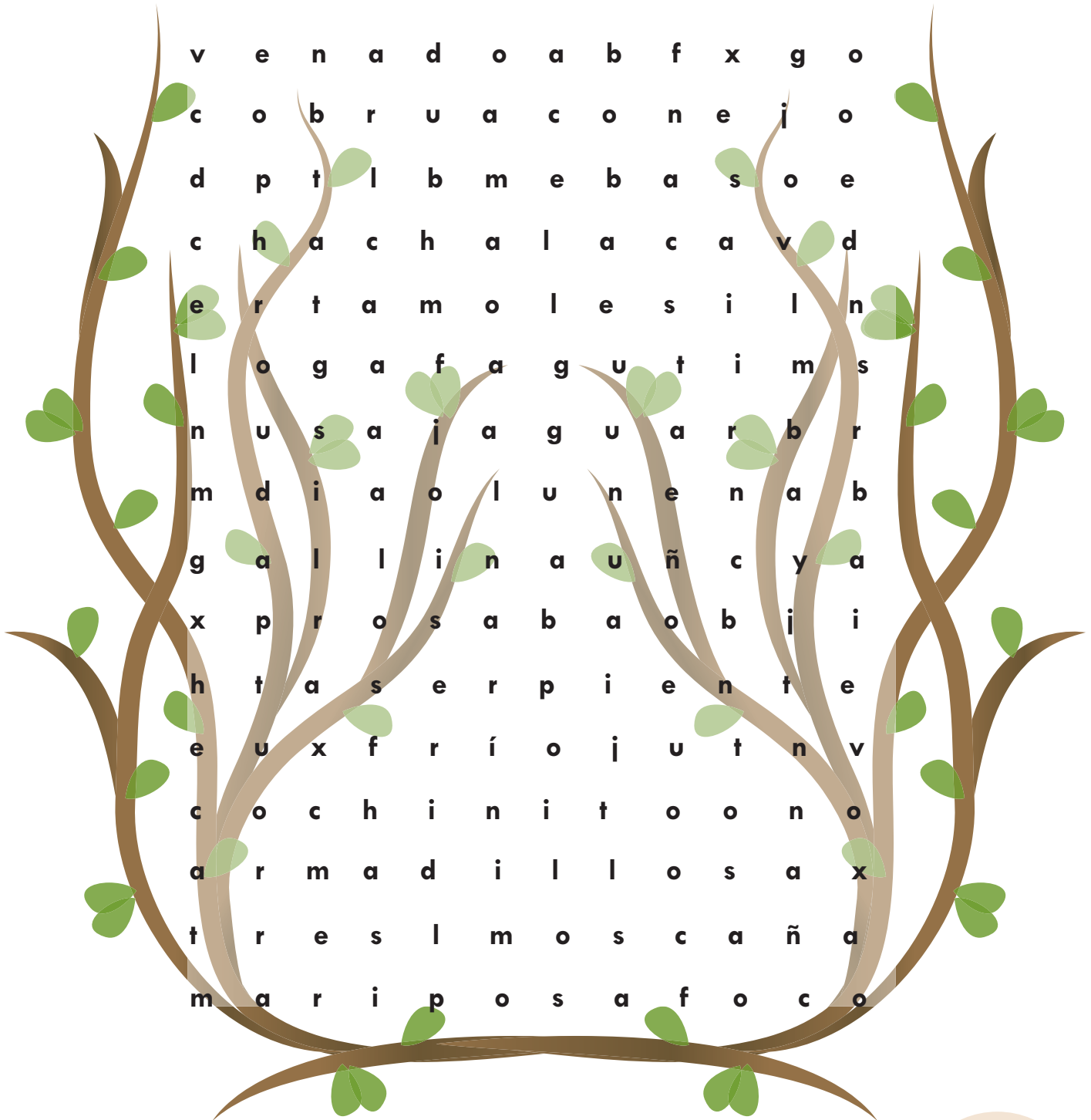


Total: 2 + + + + + + =



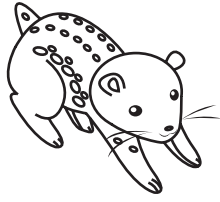
ACTIVIDAD 6

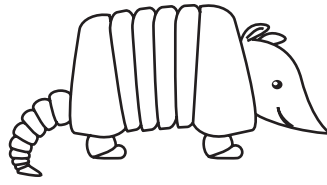
En la siguiente sopa de letras encontrarás el nombre de algunos animalitos pertenecientes a tu comunidad. Encierra en un círculo los nombres que encuentres, sólo son 10.

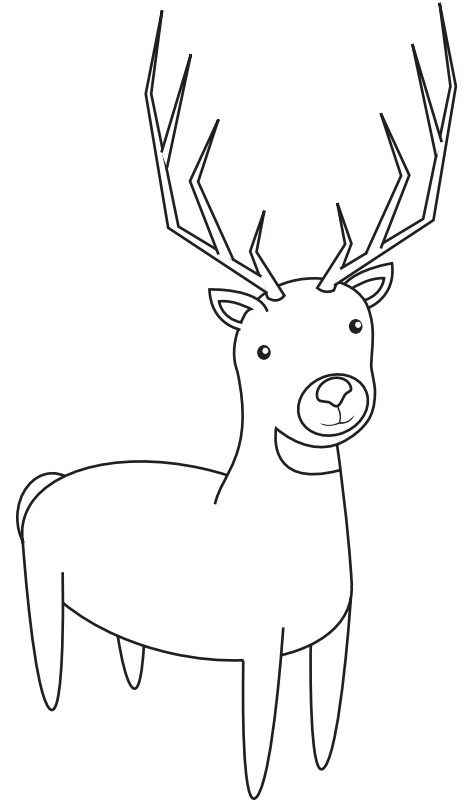


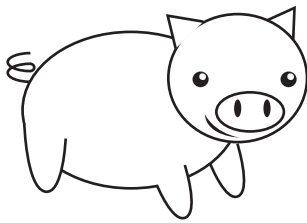
¿Te falta alguno? En la siguiente hoja puedes encontrar la imagen del animalito que te falta.

¡Excelente trabajo! Ahora escribe el nombre de los animalitos en la línea que está debajo del dibujo y colorea aquellos que necesitan de nuestro cuidado.

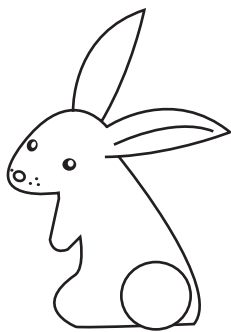


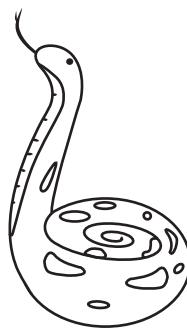




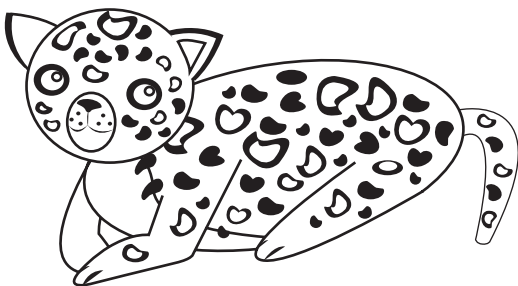


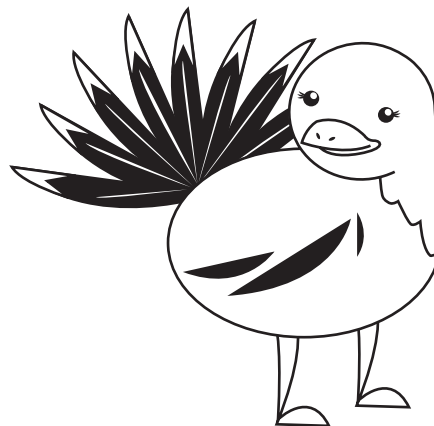














SECCIÓN 10 -¿Qué aprendimos con puchum?

Puchum está muy contenta, este viaje junto contigo fue bastante enriquecedor para ella porque aprendió muchas cosas que le van a servir no sólo para mantener una casa bonita, sino también para mejorar la salud de su familia.

Actualmente Puchum continúa aplicando lo que aprendió en su casa y aprovecha cada momento para transmitir a sus bebés estos conocimientos. Además ahora forma parte de un grupo de promotoras de salud en la comunidad, así ella podrá compartir con otras familias sobre la vivienda saludable y las diferentes lecciones que aprendió mientras construía un nuevo nido para criar a sus polluelos.



¡Aún falta mucho por aprender! Nunca dejamos de conocer lo que hay en nuestra comunidad, te invito a conocer más sobre Toco.

Es importante que compartas esta información con tu familia para que todos se mantengan informados. ¡Ayuda a tus papás en las tareas de la casa! Mantén tu casa limpia y ordenada, pero sobre todo cuida a tus hermanos y díles cada día cuanto los quieres, así como Puchum lo hace con sus bebés.

ACTIVIDAD PERSONAL

Ahora es tu turno de contarle a Puchum sobre ti, tu comunidad, tu familia y tus sueños. Responde las siguientes preguntas con sinceridad, recuerda que este libro es tuyo, nadie puede verlo.

1 ¿Qué quiero yo para Tocoy?

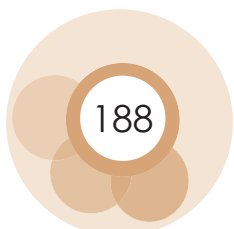
2 ¿Cuáles son mis más grandes sueños?

3 ¿Qué aprendí con Puchum?

4 ¿Qué me gustó de este libro?

5 ¿Qué no me gustó de este libro?

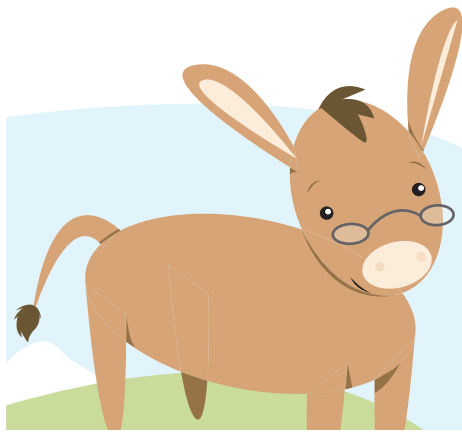
6 ¿Qué puedo hacer yo por Tocoy?



Don Burro te va a contar una historia que le contaron en la escuela cuando era niño.

LOS ANIMALES ACEPTAN LA AYUDA DE PEDRITO.

Por: Ale Berumen



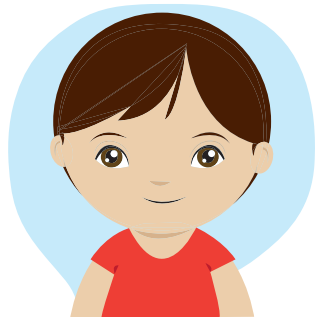
Había una vez.... Un hermoso lugar lleno de vegetación en la Huasteca Potosina, cerca de un bello arroyo conocido como Las Lajas. A medida que caía el sol entre las montañas los animales se reunían en aquel lugar. Había venados, ardillas, agutis, mariposas y felinos...

El Jaguar, que era el rey de este lugar, tenía una gran preocupación.

Jaguar: ¿Qué está pasando con todos?, ¿Por qué no asisten a las reuniones?

Mariposa: Yo pasé a la madriguera de los ratoncitos y nadie me abrió.

Armadillo: No sé qué pasa pero, tendremos que averiguarlo.



Cerca de aquel lugar se encontraba la comunidad donde vivía un niño inquieto y curioso llamado Pedro. Quien mientras jugaba en los alrededores vio una mariposa y comenzó a seguirla. La mariposa azul lo llevo hasta el arroyo donde estaban los animales reunidos. Al ver esto se ocultó detrás de unos arbustos. Desde su escondite, Pedro escuchó las preocupaciones de los animales sin darse cuenta que el Rey Jaguar, había notado su llegada.

Jaguar: ¡Sal de tu escondite!

Pedro salió muy asustado.

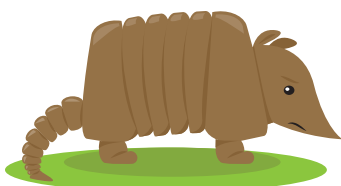
Pedrito: ¡No me coman por favor, yo puedo entender lo que dicen!

Venado: Déjenlo ir, es habitante de la comunidad. Tal vez nos pueda ayudar.

El **Jaguar** dijo enojado: ¡No!, podría traicionarnos y traer a su gente a nuestro arroyo, eso sería peor. No queremos humanos aquí.

Pedrito: ¿Por qué? Nosotros compartimos este lugar con ustedes, ¿Qué está pasando?

Venado: Todos nuestros compañeros están desapareciendo. No sabemos dónde encontrarlos, sólo hemos visto que sus casas se están cayendo por los cultivos de alimentos.



Armadillo: ¡También dejan mucha basura en nuestras casas!

Pedrito: ¿Creen que sea nuestra culpa que los animales estén desapareciendo?





Venado: Por eso necesitamos tu ayuda, no buscamos culpables, sólo necesitamos encontrar a nuestros compañeros.

Mariposa: Mañana te guiaré de nuevo hasta aquí, igual como lo hice el día de hoy.

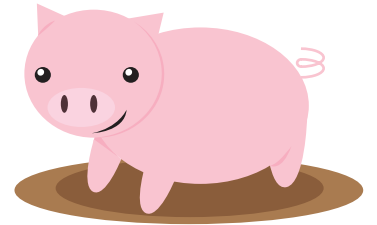
Jaguar: ¡Cuidado si dices algo de esto a otros humanos!

A la mañana siguiente, Pedrito se levantó muy temprano. En su patio daba vueltas intentando pensar qué hacer para cumplir con su trato.

Pedrito, suspirando: ¿Qué estará pasando con los animales?

Mientras tanto, un cochinito que estaba jugando en el lodo lo escuchó.

Cochinito: ¿Qué no lo has visto?, alguna vez escuché a los adultos hablando sobre un lugar nuevo, sube a aquel cerro ahí encontrarás la respuesta.



Pedrito decidió caminar hacia el cerro. Paso por piedras, espinas y lugares empinados. Cuando pensaba rendirse y regresar de lo cansado que estaba, vio la cima del cerro y su instinto le pidió continuar. Desde lo alto del cerro pudo ver un lugar donde los hombres talaban los árboles, tiraban basura, construían grandes casas y cultivos que cubrían por completo la parte trasera del cerro.

Pedrito: ¡El cerdito tenía razón!



Pedrito se quedó sin palabras, cuando era pequeño ese lugar era un bosque, tenía árboles tan grandes como la ceiba, los animales convivían entre sí y se reunían en la laguna, los hombres sólo iban para recolectar semillas y frutos. Estaba confundido, aquel recuerdo de su infancia se había ido. ¿Quién dice que esto no afecta también a los niños?

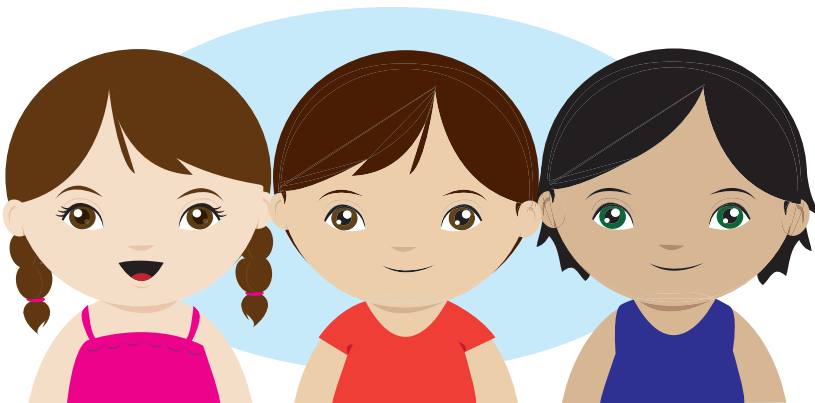
Pedrito regresó a su casa muy angustiado, no sabía qué hacer, se la pasó pensando en cómo podría ayudar a los animales, no podía dejar que esto siguiera pasando. Llegó la noche y la mariposa extendió sus bellas alas azules que brillaban como reflectores para mostrarle el camino. Pedrito la siguió sin decir una sola palabra, aún estaba confundido

En el camino, Pedrito obtuvo una idea fantástica.

Pedrito: ¡Mariposa azul!, sígueme.

Mariposa: Pero... pero... debo llevarte al arroyo.

Pedrito: ¡No! Tenemos que arreglar esto. Tengo una idea.



La Mariposa azul siguió a Pedrito, quien corrió y llamó a la puerta de todos los niños de la comunidad, con una breve explicación de lo que sucedía, Pedrito comenzó a convencer a los niños de que le ayudaran, en poco tiempo reunió a todos los niños de la comunidad, quienes armando un gran equipo siguieron a la Mariposa azul hasta el arroyo.

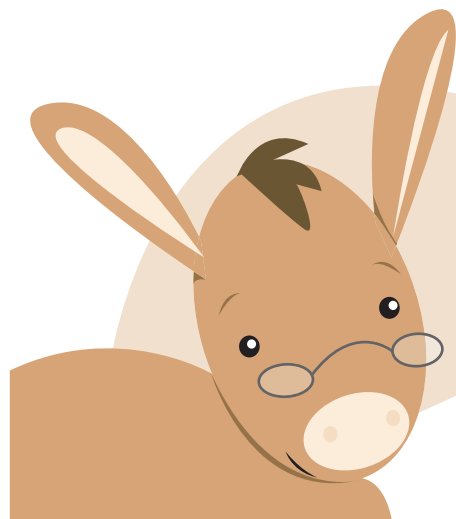
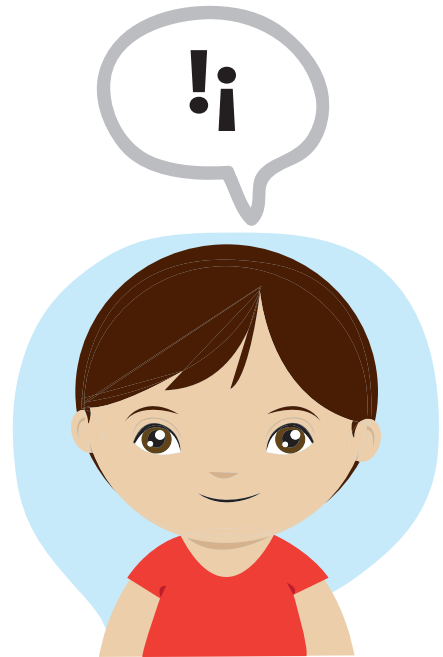


Al ver a los niños los animales se asustaron, comenzaron a ocultarse y el jaguar se puso a la defensiva, la Mariposa azul tranquilizó al grupo de animales y Pedrito les explicó que ni ellos por su cuenta, ni él solo podrían abrirle los ojos codiciosos a los adultos, pero entre todos unidos podrían lograr un cambio.

El jaguar le dio una oportunidad para contarles su plan.

Pedrito: Primero, debemos comenzar en nuestras casas, nuestros abuelos, padres y maestros deben saber que los animales están huyendo, las plantas se están acabando y el suelo se está dañando, que esa zona debe estar protegida por nosotros mismos. Debemos recoger la basura y sembrar en nuestras propias casas.

Todos los animales estuvieron de acuerdo con las ideas de los niños. A la mañana siguiente los niños y los animales, juntos como un gran equipo llegaron a aquel lugar, y armados con bolsas de basura comenzaron a limpiar. Los hombres se conmovieron con el gran equipo que estaban formando niños y animales, recapacitaron y todo fue cambiando paulatinamente, los animales regresaron a sus casas, a vivir como antes.



Con el paso del tiempo Pedrito creció y tuvo una familia, a la cual siguió educando con los principios de cuidar el ambiente, sentirse orgulloso de sus raíces y proteger a los animales. Siempre con la esperanza de que si se perdían en el camino, su amiga la mariposa los guiaría de vuelta.
Ahora contesta las siguientes preguntas.

1 ¿Qué opinas de que los animales estén desapareciendo?

2 ¿Qué podrías hacer para ayudar a los animales de tu comunidad?





SER TEENEK.

Por: Candy.

Ser Teenek es un privilegio, el poder hablarlo y formar parte de la cultura, porque nosotros somos descendientes de los mayas; entonces el sistema de numeración, la escritura y algunas palabras se pronuncian igual. No sé cómo fue que nos separamos de ellos y se formó el pueblo Teenek, ahorita el significado fue maquillado, pero en sí, significa que “Soy de aquí” (“Tee”-“Nek”). Otros dicen que significa “El que trabaja en el campo” pero para nosotros el significado de la palabra “Teenek” es que “Soy de aquí”.

Lo más importante de ser Teenek es que se conserva. Por alguna razón, a los jóvenes les da pena hablarlo, pero todavía hay quienes lo conservan y es muy importante porque es un sistema de comunicación ente nosotros y con algunas comunidades vecinas. Antes había de todo, en esos tiempos no había diabetes, no había hipertensión arterial, ¿Cómo le hacían? ¿Qué es lo que había anteriormente que ahorita no hay? Me gustaría saber. La idea es rescatar lo que antes había y eso es lo que estoy tratando de hacer en las comunidades.

Antes no había enfermedades, no había niños con diabetes o gastritis, a pesar de que consumían mucho chile, porque si no había frijol cortaban el chile, lo abrían, le ponían sal y tortilla, esa era su comida normal; no había desnutridos en esos tiempos. Consumían todo lo que había en la casa de temporada: flores, suyo, camote, de todo... Somos afortunados.

Ser Teenek es una cultura diferente. Todos tienen sus propias costumbres y es bonito poder compartir con otros grupos, aprender de ellos, conocer sus formas de vida, ya sean náhuatl, otomí o pame. Tal vez entre todos juntos podemos lograr algo más, mejorar las condiciones de vida y conservar la cultura, la lengua porque es muy importante comprender que esto viene desde antes, nadie lo inventó. Quienes crearon esta lengua ya no están. Esto nos fue heredado y es lo que a nosotros nos toca, conservar y heredar a los que vienen para que el futuro siga.

Yo sueño con conocer más, conocer mi cultura, conocer a los otros, a mí sí me gustaría aprender náhuatl por los municipios vecinos, así podría conocer lo que ellos hacen y más que nada entenderlos. La comunidad de Tocoয় sueña con esto, en que todos unidos pueden lograr apoyos en los proyectos, ahora se ve un cambio, porque participan en los proyectos que llegan a su comunidad y además por el apoyo de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí.



AN TEENEK.

Por: Candy.

An Teenek pel jun i alwa'talaab, ki ejtow ki kawna' ani ku kw'aji' ti al teenek kwenchalaab, wawa' i exlal abal u taal kal i ebchaal kw'ajil axi uxnal ti mayas, jaxtaam a nikadh dhuche' lej junkudh etil k'al an ajuntalaab, ani k'al an dhuchlaab, ani junchich i kaw u ulwab etil. Wawa' tu teenek kwajilom yab i exlal jale' tu pilmej kal jaja'chich, expidh i exlal abal u kwajiil al an teenek kwenchalaab, axi in le' kin uluw "te' nej" junchik in uchaal in le kin uluw "an t'ojnal inik ti alte' ", wawa' i exlal abal in le' kin uluw an kaw teenek "te' nej".

An teenek in kwa'al in jalbiil kom wawa' i kawnalej. Xowe' ta k'ichaj an tsakam it yejeel yabats in lej kin kawna' kom in tidhinal, wa'atsej junchik axi in kawnal kom jats i kawintal axi tu jilchamal i mam ani kom jats i kawintal k'al i juntal kwajiil ani k'al a kwajilom axi pilchik an bichow axi kwa'al axi kawintalab.

Ti biyal axe' xi tsabal lej wa'ats an k'apneel, tam ti tam yab wa'ats an yawlats axi xowe' i exlal, ¿jantodh walam in ta' jal? ¿jant'oney walam xi wa'atsak axi xowe' yab wa'ats? Xowe' kwa' al ki pena' an biyal tajbilaab abal ku kwajiy alwa' al axe' xi kwenchalaab. Ti biyaal yab wa'ats an yawlats axi xowe' i exlal etil kal an tsi'iktalaab, kal an at'em, kal an dhinuk' t'aittalaab kal a chukul, ani ti biyal lej k'apab an its max yab in kwa'al a tsanakw i ach in kwitsal an its ti tsajib kal an atem jats in k'apual in baluyal a bakan. Ani tam yab wa'ats a tsakam axi in k'ibal in alem, kom jaja'chich in lej k'apal an alte' k'apnel etil an dhuyu', pak'ak', manadh akwal, k'alam, tsiw, tsakam tudhay, lej labidh ti biyal.

An teenek pel jun i kwenel kwajil lej pil. Patal a teenek kwenchalaab in kwa'al in kwatem ta' bilabil ani lej alabel ki jaluxiy an tsalap k'al i ebchal teenek axi wa'ats ma jutamakits an bichow abal ki exlanchij jant'odh ti kw'ajil in ta'bilabil etil an dhakcham ani an xi'u. Max wawa' tu teenek kwajilom ku junkun ne'ets ki ejtow ku kwajiy alwa' ani ki dhaya' i t'ajbilabil kom i kawintal axe' lej biyalits ani kom jats tu jilchamal i biyal mam ani wawa' tu it kwajilom kwa'al ki jilchij an it yejel abal yab ka k'ibej.

Nana' u le' ku exla' an biyal t'ajbilaab, ani ku ejtow jawakits tom teenek kaw abal ku ejtow ku t'ilmats ani ku ejtinchij in kawintal.

An kwenchal Tocoy in le' kin exla' jant'odh ka kwajiy junkudh abal antsana' kin ejtow kin pa'ba' an junkudh t'ojlaab, an tolmixtalaab abal axe' xi alabel kwenchalaab. Xowe' axe' xi kwenchalaab jalkunenekits kom u ts'at'el k'al an t'ojlaab axi ka ulits al an kwenchal ani in tolminchal an ataj exobintalaab ti tam pots'ots' (U.A.S.L.P.).



NOTAS PERSONALES



DIRECTORIO DE AMIGOS

Nombre:



Dirección:



Fecha de cumpleaños:



Nombre:



Dirección:



Fecha de cumpleaños:



Nombre:



Dirección:



Fecha de cumpleaños:



DIRECTORIO DE AMIGOS

Nombre:



Dirección:



Fecha de cumpleaños:



Nombre:



Dirección:



Fecha de cumpleaños:



Nombre:



Dirección:



Fecha de cumpleaños:



EFEMÉRIDES

- 4 Día del Periodista
- 6 Día de Reyes.
- 15 Día del Compositor.
- 25 Fundación del *Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI)*.

Enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 4 Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer
- 10 Día de la Fuerza Armada de México
- 19 Día del Ejército Mexicano
- 20 Día Mundial de la Justicia Social
- 21 1910 fundación de la Cruz Roja Mexicana
- 24 Día de la Bandera.
- 27 Nace José Vasconcelos (1882), fundador de la Secretaría de Educación Pública.

Febrero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marzo

- 5 Día Mundial de la Eficiencia Energética
- 8 Día Internacional de la Mujer
- 21 Natalicio de Benito Juárez.
- 22 Día mundial del Agua.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Abril

- 7 Día mundial de la Salud.
- 22 Día internacional de la Madre Tierra.
- 30 Día del Niño.

 Semana Santa (Disfraz de diablos).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mayo

- 1 Día del trabajo.
- 2 Conmemoración de la muerte de los pilotos de la Fuerza Aérea Expedicionaria Mexicana, Escuadrón 201, en 1945.
- 3 Día Mundial de la Libertad de Prensa.
- 8 Día Mundial de la Cruz Roja.
- 10 Día de la Madre.
- 15 Día del Maestro.
- 31 Día Mundial sin Tabaco.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio

- 1 Día de la Marina Nacional
- 5 Día Mundial del Medio Ambiente.
- 6 Se crea la primera Comisión Nacional de Derechos Humanos.
- 11 Se festeja el Santo Patrono de San Antonio de Padua.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Julio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septiembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

3 (1995) Por primera vez la mujer mexicana emite su voto.

11 Día mundial de la Población.

13 (1954) Muere Frida Kahlo.

16 Tocooy festeja el Santo Patrono San Carmen

9 Día Internacional de los Pueblos Indígenas.

12 Día Internacional de la Juventud.

22 Día del Bombero.

28 Día del abuelo.

8 Día Internacional de la Alfabetización..

10 Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

16 Aniversario del Inicio de la Independencia de México.

21 Día Internacional de la Paz.

- 12** Cristobal Colón llega a la isla Guanahani (Bahamas).
- 12** Día de la Raza.
- 16** Día Mundial de la Alimentación.
- 23** Día del Médico.
- 24** Día de las Naciones Unidas.
- 25** Se crea la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA)

Octubre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 1** Día de todos los Santos.
- 2** Día de Muertos, una mezcla entre la cultura prehispánica y la religión católica.
- 7** Día del Ferrocarrilero.
- 12** Día Nacional del Libro.
- 14** Día Mundial de la Diabetes
- 16** Día Internacional para la Tolerancia.
- 25** Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

Noviembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Diciembre

- 1** Día Mundial de la Lucha contra el SIDA.
- 3** Día Internacional de las Personas con Discapacidad
- 9** Día Internacional contra la Corrupción.
- 10** Día Mundial de los Derechos Humanos
- 18** Día Internacional del Migrante
- 25** Navidad.
- 31** Fiesta de Fin de Año.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



GLOSARIO DE TÉRMINOS

Ambiente: Conjunto de condiciones externas que influyen sobre el hombre y que emanan fundamentalmente. (UNESCO).

Comida chatarra: Es el tipo de comida que contiene por lo general: Altos niveles de energía, azúcar, sal y/o grasas trans y/o grasas saturadas, aditivos químicos, colorantes, saborizantes y poca variedad de nutrientes.

Contaminación: Deterioro o desequilibrio de los componentes habituales de las esferas física de la Tierra. (SEMARNAT).

Ecosistema: Sistema natural dinámico integrado por una comunidad constituida por seres vivos cuyos procesos vitales se interrelacionan y se desarrollan sobre la base de los factores físicos de un ambiente común. (SEMARNAT).

Ecotecnia: Es un instrumento desarrollado para aprovechar eficientemente los recursos naturales y materiales y permitir la elaboración de productos y servicios, así como el aprovechamiento sostenible de los recursos naturales y materiales diversos para la vida diaria. (CDI).

Enfermedad: Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible. (OMS)

Extinción de especies: Desaparición total de especies animales o vegetales, de los continentes u océanos de la Tierra, debido a causas naturales o por la acción del ser humano. (SEMARNAT).

Familia: La familia es el primer grupo al que pertenece una persona, ahí se nace, se crece, se vive y se muere como persona. Es la institución natural, para el espacio educativo y es un ámbito de encuentros y una fuente de virtudes. Es en la familia en donde se reciben los primeros contactos biológicos, psicológicos y afectivos, en ella se protege la vida y se da seguridad a sus miembros, es donde se comienza la vida social, se va construyendo su historia, adquieren identidad confianza y aprenden las tradiciones. (DIF).

Hábitat: Lugar que cuenta con las condiciones medioambientales adecuadas para que viva una especie vegetal o animal. (SEMARNAT).

Hogar: Unidad formada por una o más personas, unidas o no por lazos de parentesco, que residen habitualmente en la misma vivienda y se sostienen de un gasto común para la alimentación. Los hogares se clasifican, por tipo, en familiares y no familiares, y al interior de éstos según su clase; los Familiares se dividen en nucleares, ampliados y compuestos y los No familiares en unipersonales y de corresidentes. (INEGI).

Lista Roja: Fue creada en 1963 y consiste en un inventario más completo del estado de conservación de especies de animales y plantas a nivel mundial. La lista es elaborada por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), la principal autoridad mundial en la materia. Muchos gobiernos y organizaciones crean sus propias listas rojas regionales basadas generalmente en la elaborada por la UICN, en el que clasifican a las especies de su región que se encuentran bajo amenaza. (UICN).



Norma 059-SEMARNAT: Esta Norma Oficial Mexicana busca identificar las especies o poblaciones de flora y fauna silvestres en riesgo en México, mediante la integración de las listas correspondientes, así como establecer los criterios de inclusión, exclusión o cambio de categoría de riesgo para las especies o poblaciones, mediante un método de evaluación de su riesgo de extinción y es de observancia obligatoria en todo el territorio. (SEMARNAT).

Nutrición: La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (OMS).

Plato del buen comer: Es la representación gráfica de los tres grupos de alimentos. Explica por sí sólo la clasificación de alimentos y ayuda a conformar una dieta correcta, ejemplifica la combinación y variación de alimentos, así como el intercambio de estos en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena). El Plato del Bien Comer representa los siguientes tres grupos de alimentos: Verduras y frutas, cereales y tubérculos y leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos. (SSA).

Peligro de extinción: Aquellas cuyas áreas de distribución o tamaño de sus poblaciones en el Territorio Nacional han disminuido drásticamente poniendo en riesgo su viabilidad biológica en todo su hábitat natural, debido a factores tales como la destrucción o modificación drástica del hábitat, aprovechamiento no sustentable, enfermedades o depredación, entre otros. (SEMARNAT)

Vivienda: Espacio delimitado normalmente por paredes y techos de cualquier material, con entrada independiente, que se utiliza para vivir, esto es, dormir, preparar los alimentos, comer y protegerse del ambiente. (Se considera como entrada independiente al acceso que tiene la vivienda por el que las personas pueden entrar o salir de ella sin pasar por el interior de los cuartos de otra). Cabe mencionar que cualquier espacio delimitado que en el momento del Censo se utilice para alojamiento, aunque haya sido construido para un fin distinto al de habitación (faros, escuelas, cuevas, bodegas, tiendas, fábricas o talleres), se considera como vivienda; sin embargo, los locales que hayan sido construidos para habitación pero que en el momento del Censo se destinan para usos distintos no se consideran como vivienda. (INEGI)



PALABRAS DIFÍCILES

Acceso: Posibilidad de llegar a algo o a alguien.

Acertijo: Especie de enigma para entretenerse en adivinarlo.

Afinidad: Adecuación de caracteres, gustos, etc., entre dos o más personas.

Ahorrar: Reservar parte de dinero o cualquier otro objeto (como el agua) del que se dispone.

Albergar: Encerrar, mantener, contener u hospedar.

Alfabeto: Abecedario o conjunto de los símbolos empleados en un sistema de comunicación.

Alternativa: Opción entre dos cosas o más.

Aparatos: Instrumento o mecanismo que tiene una función determinada.

Canaleta: Conducto que recoge y vierte el agua de los tejados.

Carnívoro: Que se alimenta de carne.

Confiable: Objeto cuyo funcionamiento es adecuado o seguro.

Confianza: Trato amistoso o familiar que se tiene con una persona.

Confusión: Desorden, falta de concierto y de claridad.

Corteza terrestre: Capa más externa de la Tierra.

Delimitado: Determinar o fijar exactamente los límites de algo.

Dieta: Alimentación habitual de una persona.

Energía: Fuerza, poder o capacidad de los cuerpos para realizar un trabajo o tarea.

Especie: Cada uno de los grupos que se componen de individuos que tienen en común otros caracteres por los cuales se asemejan entre sí y se distinguen de los de las demás especies.

Estrategia: Técnica y conjunto de actividades destinadas a conseguir un objetivo.

Experiencia: Acontecimiento o suceso que se vive y del que se aprende algo.

Fertilizar: Abonar o preparar la tierra añadiendo las sustancias apropiadas para que sea más fértil.

Financiar: Aportar el dinero necesario para una empresa, proyecto u otra actividad.

Frondoso: Abundante en hojas o ramas.

Garantía: Cosa que asegura y protege contra algún riesgo o necesidad.

Gérmenes: Microorganismos que pueden causar o propagar enfermedades.

Hábito: Costumbre o práctica adquirida por frecuencia de repetición de un acto.

Higiene: Limpieza y aseo que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades.

Huerto: Pequeña extensión de terreno, generalmente cercado, en que se plantan verduras, legumbres y árboles frutales.

Ideal: Excelente o perfecto para ti.

Incidente: Objeto o situación que se interpone en el transcurso normal de algo.

Inconveniente: Impedimento para hacer una cosa.

Interrumpir: Detener la continuidad de una acción.

Irritante: Causar molestia en alguna parte del cuerpo.

Juego de bolos: Juego que consiste en derribar con bolas diez palos con base plana colocados en el suelo.



Malla: Tejido de pequeños anillos o eslabones de hierro o de otro metal, enlazados entre sí.

Materia: Todo lo que ocupa un lugar en el espacio.

Microorganismo: Organismo unicelular de tamaño tan pequeño que no se puede ver a simple vista.

Mineral: Sustancia inorgánica, sólida y homogénea, de composición química y estructura generalmente cristalina.

Nutriente: Que nutre o alimenta.

Nutrir: Proporcionar a un organismo vivo las sustancias que necesita para realizar sus funciones.

Organismo: Ser vivo.

Órgano: Cualquiera de las partes del cuerpo de un ser vivo que desempeñan una función específica.

Oxidar: Transformar un cuerpo por la acción del oxígeno o de un oxidante.

Parásito: Organismo vegetal o animal que vive a costa de otro de distinta especie, alimentándose de las sustancias que este elabora y perjudicándole, aunque sin llegar a producirle la muerte.

Parasitosis: Enfermedad causada por un parásito.

Particularmente: Que es especial.

Preocupación: Intranquilidad, inquietud o temor que produce alguna cosa y requiere de atención.

Prevenir: Prever, conocer de antemano un daño o perjuicio y tomar las medidas necesarias.

Provenir: Proceder, nacer o tener origen en algo.

Química: Ciencia que estudia la composición de los cuerpos simples y sus reacciones.

Rellenar: Llenar con algo un hueco o una cosa vacía.

Remodelación: Cambio de la estructura o la forma de una casa o edificio.

Resanar: cubrir los huecos de una pared con algún material, como por ejemplo el yeso.

Resguardar: Defender o proteger.

Sagrado: De la divinidad, de su culto o relativo a ellos.

Sano: Saludable o bueno para la salud.

Sílaba: Sonido o sonidos articulados que constituyen un solo núcleo fónico entre dos depresiones sucesivas de la emisión de voz.

Socializar: Estar en contacto con otras personas, hacer amigos o conocer personas.

Sustancia: Toda porción de materia que comparte determinadas propiedades intensivas.

Sustancia química: Cualquier sustancia con una composición química definida, sin importar su procedencia.

Temperatura: Grado mayor o menor de calor de un cuerpo, objeto, atmósfera o ambiente.

Transmitir: Hacer llegar algo, ceder o traspasar algo a otro.

Vitamina: sustancias orgánicas indispensables para la vida que los animales no pueden sintetizar y que, por ello, han de recibir ya formadas con los alimentos.



¿DÓNDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

SECRETARÍA DE SALUD.

La Secretaría de Salud es el organismo encargado de promover la Salud en todo el país, para satisfacer las necesidades de toda la población en materia de salud.

CONTÁCTALOS.

Puedes encontrar información en tu Centro de Salud.

TELÉFONOS:

LADA sin costo: 01-800-007-7757.

San Luis Potosí: (444) 834-1100.

PÁGINA DE INTERNET: www.portal.salud.gob.mx

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA.

INEGI es el organismo encargado de recopilar información acerca de la situación económica, educativa, familiar y poblacional de México. Cada cinco años, son los encargados de realizar los Censos Nacionales de Población y Vivienda.

CONTÁCTALOS.

Puedes encontrar un centro de consulta y asesoría en la capital del Estado de San Luis Potosí.

TELÉFONOS:

LADA sin costo: 01-800-463-44-46.

San Luis Potosí: (444) 34-18-72.

PÁGINA DE INTERNET: www.inegi.org.mx

COMISIÓN ESTATAL DE DERECHOS HUMANOS

La CEDH es un organismo público autónomo de participación ciudadana que tiene por objeto la protección, defensa, observancia, promoción, estudio, difusión y educación en y para los Derechos Humanos de toda persona que viva en el Estado de San Luis Potosí.

CONTÁCTALOS.

Ellos pueden orientarte si tienes alguna situación que viole tus derechos humanos o a cualquiera de tu familia, recuerda que su servicio es completamente gratuito. Además tienen oficinas especializadas en diferentes partes del Estado.

OFICINA ESPECIALIZADA EN ASUNTOS INDÍGENAS EN CIUDAD VALLES.

TELÉFONOS:

LADA sin costo: 01 800 2639 955.

Ciudad Valles: 01 (481) 38 22 108.

OFICINA DE PROMOCIÓN EN TAMAZUNCHALE.

TELÉFONOS:

LADA sin costo: 01 800 2639 955.

Tamazunchale: 01 (483) 362 09 33.

OFICINA CENTRAL EN LA CAPITAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.

TELÉFONOS:

LADA sin costo: 01 800 2639 955.

San Luis Potosí: (444) 198 50 00.

PÁGINA DE INTERNET: www.cedhslp.org.mx

OFICINA ESPECIALIZADA EN ASUNTOS MIGRANTES EN MATEHUALA.

TELÉFONOS:

LADA sin costo: 01 800 2639 955.

Matehuala: 01 (488) 88 203 84.



COMISIÓN NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS.

La CDI es una institución que se encarga de orientar a la población general sobre las políticas públicas que hablan del desarrollo integral y sustentable de las comunidades indígenas para que puedan ejercer sus derechos, además promueve el respeto a la diversidad cultural del país.

CONTÁCTALOS

Pueden brindarte información importante sobre tu comunidad y los diferentes pueblos indígenas de México. El módulo de información se encuentra en la capital del Estado de San Luis Potosí.

TELÉFONOS:

San Luis Potosí: (444) 833-56-10.

PÁGINA DE INTERNET: www.cdi.gob.mx

CONSEJO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN

CONAPRED es un órgano del Estado que promueve políticas y medidas que contribuyen al desarrollo cultural y social de todos los mexicanos para garantizar el derecho igualdad. Se encarga de recibir y resolver las reclamaciones y quejas por actos de discriminación.

TELÉFONOS:

Lada sin costo: 01-800-543-0033.

PÁGINA DE INTERNET: www.conapred.org.mx

DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA ESTATAL DE SAN LUIS POTOSÍ.

El Sistema Estatal DIF de San Luis Potosí es la institución de la asistencia social en el Estado, que mediante la coordinación y trabajo en equipo con otras instituciones implementa acciones de atención, prevención y compensación orientadas a atender la pobreza, la vulnerabilidad y la exclusión social, así como a promover la integración y unidad de las familias. La imagen del DIF Estatal tiene como elemento principal el quechquemitl, que es una prenda representativa de la cultura Téenek.

CONTÁCTALOS.

Puedes encontrar un centro de consulta y asesoría en la capital del Estado de San Luis Potosí o el DIF Municipal de San Antonio o donde se encuentre tu comunidad.

OFICINA CENTRAL EN LA CAPITAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.

TELÉFONOS:

San Luis Potosí: (444) 151-5000.

PÁGINA DE INTERNET: www.dif.slp.gob.mx

DIF MUNICIPAL DE SAN ANTONIO.

Teléfono: 01 (489) 371-20-53



DIRECCIÓN ESTATAL DE PROTECCIÓN CIVIL

Es una institución que tiene como principal función dar a conocer las medidas de prevención, programas especiales y datos que por otro medio no se pueden difundir con eficacia en materia de emergencias.

CONTÁCTALOS.

Pueden brindarte información necesaria sobre los planes familiares de protección civil en caso de alguna emergencia como terremotos, deslaves, inundaciones, huracanes o sequías específicos para la comunidad donde vives. Cuentan con servicio las 24 horas del día.

TELÉFONOS:

San Luis Potosí: (444) 833-73-38.

PÁGINA DE INTERNET: www.sgg.slp.gob.mx

SECRETARÍA DE ECOLOGÍA Y GESTIÓN AMBIENTAL

SEGAM es una autoridad administrativa que se encarga de formular y vigilar el cumplimiento de las normas ambientales del Estado de San Luis Potosí, siempre están al pendiente de que nuestro estado contribuya a la preservación de los ecosistemas.

CONTÁCTALOS.

Puedes encontrar un centro de consulta y asesoría en la capital del Estado de San Luis Potosí.

TELÉFONOS:

San Luis Potosí: (444) 151 06 09.

PÁGINA DE INTERNET: www.segam.gob.mx

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA.

La SEP tiene el propósito esencial de crear condiciones que permitan asegurar el acceso de todos los mexicanos a una educación de calidad, de acuerdo al nivel y lugar donde demanden, ya que todos tenemos derecho a la educación.

CONTÁCTALOS.

Puedes encontrar información en la escuela de tu comunidad o en la capital del Estado de San Luis Potosí para recibir orientación sobre trámites y servicios.

TELÉFONOS:

LADA sin costo: 01-800-288-66-88.

San Luis Potosí: (444) 822 81 00 y 822 81 01.

PÁGINA DE INTERNET: www.sep.gob.mx



SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL.

SEDESOL es el organismo encargado de diseñar y aplicar programas que contribuyan al desarrollo de las comunidades, generan propuestas para combatir la pobreza y aumentar las oportunidades de empleo.

CONTÁCTALOS.

Puedes encontrar un centro de consulta y asesoría en la capital del Estado de San Luis Potosí acerca de los diferentes programas sociales que manejan.

TELÉFONOS:

LADA sin costo: 01-800-007-37-05.

PÁGINA DE INTERNET: www.sedesol.gob.mx

Si quieres buscar información específicamente de tu comunidad puedes consultar esta página de SEDESOL: www.microrregiones.gob.mx

SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y REGIONAL

SEDESORE es una institución del Gobierno del Estado que trabaja para el bienestar social de las comunidades. Proponen estrategias y programas que buscan la solución de problemas y mejorar la calidad de vida de las comunidades más afectadas.

CONTÁCTALOS.

Puedes encontrar un centro de consulta y asesoría en la capital del Estado de San Luis Potosí.

TELÉFONOS:

San Luis Potosí: (444) 814 50 88.

PÁGINA DE INTERNET: www.sedesore.gob.mx

SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES

SEMARNAT es la dependencia de gobierno que tiene como principal propósito proteger el medio ambiente y dar un buen uso a los recursos naturales con los que cuenta nuestro país. Promueven el cuidado de los bosques, mares y conservación de las especies de animales y plantas que están en peligro de desaparecer.

CONTÁCTALOS.

Puedes encontrar un centro de consulta y asesoría en la capital del Estado de San Luis Potosí.

TELÉFONOS:

San Luis Potosí: (444) 834-0600 .

PÁGINA DE INTERNET: www.semarnat.gob.mx



El libro Aprendiendo a volar se terminó de imprimir en agosto de 2015 en los Talleres Gráficos de la Editorial Universitaria Potosina, Av. Topacio esq. Blvd. Española, Fracc. Valle Dorado.
El tiraje fue de 1000 ejemplares.





¡Acompaña a Puchum! Una pajarita que aprenderá sobre la familia, escuela, naturaleza, nutrición, enfermedades y todo lo necesario para poder cuidar de sus futuros bebés.

Este libro surgió de las historias y los dibujos realizados por los niños de la comunidad de Toco, para que los niños aprendan sobre su comunidad, el ambiente donde vivimos y la salud de las personas que más quieren. En todos lados podemos encontrar problemas, pero lo importante es buscar soluciones donde todos participen y trabajen unidos por el bienestar común.

Educación ambiental, educación indígena, educación infantil, comunicación de riesgos; sí, todo lo anterior y todo junto en este bello documento, que trata de los niños, de los animalitos y de las flores, en fin, que trata de la vida toda.



UASLP
Universidad Autónoma
de San Luis Potosí



FACULTAD DE
MEDICINA



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología