

INSTITUTO SINALOENSE DE LAS MUJERES

FONDO DE FOMENTO PARA LA TRANSVERSALIDAD DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Proyecto piloto:
“ESCUELA SIEMPRE ABIERTA”

Proyecto para el personal docente:
**“EDUCACIÓN CON PERSPECTIVA DE GÉNERO, UNA ESTRATEGIA DE
INTERVENCIÓN”**

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

CULIACÁN ROSALES, SIN. DICIEMBRE DE 2010.

PRESENTACIÓN

El Instituto Sinaloense de las Mujeres con la intención de participar en la construcción de una cultura de igualdad de oportunidades y por el respeto de las diferencias y con el apoyo del Instituto Nacional de las Mujeres, desarrolló la fase experimental del proyecto “Escuela Siempre Abierta”. En el año 2009 se desarrollo un proyecto piloto que pretendía la identificación de los estereotipos de género que prevalecen en los estudiantes de los grados superiores de la educación primaria y la educación secundaria y desarrollar alternativas de aprendizaje en materia de derechos humanos, perspectiva de género, nutrición y cultura alimenticia así como también de cultura física y deportiva.

Para este ciclo escolar 2010-2011, el Ismujer dio continuidad al trabajo realizado en esta área con el personal docente de la Escuela Primaria que participó en la experiencia anterior con los alumnos de sexto grado. Las maestras y maestros de la escuela primaria “Seis de Enero” participaron en un curso que los capacitó en estos contenidos trasnversales (derechos humanos, perspectiva de género, nutrición y cultura alimenticia así como también de cultura física y deportiva) para su actualización e incorporar a su intervención docente la perspectiva de género. Cabe agregar que participaron en el desarrollo de las sesiones de trabajo el personal responsable de las diferentes disciplinas que participó el año pasado, capitalizando su formación y experiencia en esta área de conocimiento.

En las páginas siguientes se presenta un informe preeliminar del desarrollo del proyecto, atendiendo a tres aspectos: Datos generales de la escuela participante y de la población atendida, Organización general del proyecto y actividades realizadas y Fortalezas y debilidades para el desarrollo del proyecto.

ELABORÓ:
GLORIA CASTRO LÓPEZ,
COORDINADORA GENERAL DEL PROYECTO

ÍNDICE

I. DATOS GENERALES DE LA ESCUELA PARTICIPANTE Y DE LA POBLACIÓN ATENDIDA.

- A. Ubicación de la escuela
- B. Relación de participantes

II. ORGANIZACIÓN GENERAL DEL PROYECTO Y ACTIVIDADES REALIZADAS.

- A. Asesores
- B. Programa del proyecto piloto y actividades
- C. Programas de las disciplinas y materiales de trabajo
- D. Informes por disciplina
- E. Fotografías

III. FORTALEZAS Y DEBILIDADES PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO.

IV. ANEXOS

MATERIALES USADOS EN LAS DISCIPLINAS

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

NUTRICIÓN

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

EDUCACIÓN FÍSICA

DERECHOS HUMANOS

I. DATOS GENERALES DE LA ESCUELA PARTICIPANTE Y DE LA POBLACIÓN ATENDIDA.

El proyecto se desarrolló en una escuela de educación básica ubicada en el municipio de Culiacán del estado de Sinaloa y pertenece al nivel de educación primaria.

La escuela primaria está registrada ante la Secretaría de Educación Pública y Cultura del Estado de Sinaloa (Sepyc) con el nombre de Escuela Primaria “Seis de enero” con clave 25EPRO519Y, ubicada en Calle Mariana Valdez y Gaspar, Col. Seis de enero. Es una escuela integrada por 12 grupos, es decir, dos por cada grupo escolar y participan en importantes proyectos como: Escuela de Calidad, Escuela Segura, Escuela Saludable, Integración Educativa, Sinaloa con Valores, Tecnología Educativa y el Programa de Inglés para la educación primaria. Finalmente la institución funciona con horarios de 8:00 a 13:00 hrs.

El grupo integrado para participar en el proyecto de Escuela Siempre Abierta fue el personal docente y administrativo de la escuela primaria y en total fueron 21 personas, conformados de la siguiente manera: 12 maestras y maestro del grupo regular (de primer a sexto grado), 6 maestras y maestros de enseñanzas especiales y de apoyo, la directora del plantel y 2 personas de apoyo administrativo.

Se partió del trabajo realizado con las niñas y los niños en las cinco disciplinas en el ciclo pasado y en todo momento se hizo referencia a lo analizado con ellas y ellos. Los participantes manifestaron percibir un cambio en las actitudes y en el comportamiento de las alumnas y alumnos a partir de los elementos de la perspectiva de género y señalaron que sería muy útil conocer tal perspectiva para dar continuidad al trabajo iniciado con las y los niños.

Es importante agregar que el ciclo escolar pasado para iniciar el proyecto fue necesario capacitar a los asesores participantes en cada una de las disciplinas, se partió de reconocer

la especialidad de cada una de ellos pero se enfatizó en la necesidad de que los temas de cada disciplina estuvieran transversalizados por la perspectiva de género. En tal capacitación se usaron materiales elaborados previamente por el Instituto tales como publicaciones, folletos y presentaciones electrónicas acerca de la temática.

La relación del personal de la institución se presenta a continuación:

Nombre	Grado
Lorena Manjarez Bastidas.	1° "A"
Ma. Del Carmen Ayala Zamudio.	1° "B"
Ma. Del Carmen Medina Cabada.	2° "A"
Luz María Carrera Amarillas.	2° "B"
Miriam Patricia Garrido Velarde.	3° "A"
Rosa Aidé Torres Félix.	3° "B"
Raquel Leticia Acosta Arechiga.	4° "A"
Carlos René Valdez Valdez.	4° "B"
Eliberta Muro Chávez.	5° "A"
Ma. Luisa Alarcón Carrillo.	5° "B"
Juana Ma. Velarde Gámez.	6° "A"
Guadalupe Ruelas Espinoza.	6° "B"
Cristina Monge López.	Ingles
Josefina Rubio Chaidez	Maestra de apoyo.
Isabel Cristina López Olivas.	Maestra de apoyo.
Ignacio Herrera Dibene.	Educación física
Miguel Ángel López Bustamante.	Educación Artística
Mariana Beltrán Valenzuela.	Responsable aula de medios
Guadalupe Ramírez Buelna.	Directora
Claudia Catalina Blancarte López.	Intendente
Alma Gloria Armenta Macías.	Intendente

II. ORGANIZACIÓN GENERAL DEL PROYECTO Y ACTIVIDADES REALIZADAS.

El proyecto se desarrolló desde el inicio del presente ciclo escolar (2010-2011) y culminó en el mes de noviembre en las instalaciones de la propia escuela primaria Seis de enero. Se elaboro una calendarización para el desarrollo de las cinco disciplinas que integraban el proyecto, la cual quedo estructurada de la siguiente manera:

CALENDARIZACIÓN

DISCIPLINA	ASESOR	FECHA	OBSERVACIONES
PSICOLOGÍA: Género y prevención de violencia	CLAUDIA JUDITH VIZCARRA MORÁN	10 de septiembre y 1 de Octubre de 2010	
NUTRIOLOGÍA: Dietética y alimentación saludable	AMELIA LÓPEZ ROMANILLO	12 de Noviembre de 2010	
ENFERMERÍA: Salud sexual y reproductiva y prevención de adicciones	MARÍA BELÉN MARTÍNEZ RUVALCABA	18 de Noviembre de 2010	
ABOGACÍA: Derechos de la niñez, adolescencia y mecanismos legales de justicia	RUBÉN QUIÑONEZ RODRIGUEZ	26 de Noviembre de 2010	
EDUCACIÓN FÍSICA: Cultura deportiva, ejercicios, recreación y práctica deportiva	GERARDO TOSTADO URÍAS	25 de noviembre de 2010	

El contenido general del proyecto de intervención a desarrollarse con los docentes se integro de la siguiente manera:

Proyecto:
**“Educando con perspectiva de género,
una estrategia de intervención”**

ÍNDICE

1. Introducción	5
2. Justificación	5
3. Objetivo General	3
3.1 Objetivos Específicos	9
4. Marco teórico.....	9
5. Organización	15
5.1 Sede	15
5.2 Participantes	15
5.3 Personal docente	15
5.4 Cupo	15
5.5 Duración	15
5.6 Horario	15
6. Método de trabajo o Estrategia de Intervención	15
6.1 Material Didáctico	16
6.2 Auxiliares Didácticos	16
6.3 Evaluación	16
6.4 Carta Descriptiva	16
7. Presupuesto y/o Capacidades Instaladas	16
8. Evaluación y seguimiento.....	16
8. Bibliografía	18
9. Anexos	19

“La discriminación por cuestiones de género no sólo vulnera a las mujeres sino que también limita el desarrollo de todo el país. Para progresar, México requiere garantizar que todos sus ciudadanos, hombres y mujeres por igual, ejerzan sus derechos a plenitud”

“... generar una cultura nacional que nazca de prácticas cotidianas del gobierno y se traduzca en una forma de vida donde impere el respeto entre iguales; entre mujeres y hombres. Con este fin se ha puesto en marcha un enfoque transversal, cuyo objetivo es que la perspectiva de género permee todas las políticas públicas que se implementan en nuestro país. Es momento de romper con barreras culturales que detienen nuestro crecimiento, porque sólo con el esfuerzo conjunto de todos los mexicanos y las mexicanas podremos construir un país más democrático con igualdad, justicia y prosperidad para todos. Un país en que todos podamos vivir mejor”.

**Felipe Calderón Hinojosa
Presidente Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos
Pro Igualdad 2008-2012.**

“...mi compromiso por la lucha para la igualdad de género, para que en Sinaloa sea cosa del pasado el maltrato físico y psicológico a las mujeres, así como el cese de la discriminación por su condición materna...y seguir ocupando el primer lugar en prevención y erradicación de cáncer de mama y cervicouterino...”

**Jesús Alberto Aguilar Padilla
Gobernador Constitucional del Estado de Sinaloa
Presidente de Sistema Estatal para la Igualdad
8 de marzo de 2010**

Introducción

La realidad en que las mujeres y los hombres socializan para actuar diferente en el mundo, ha sido reforzada durante décadas por un modelo educativo apoyado en estrategias didácticas que refuerzas estas construcciones sociales sexistas o androcéntrica. Por consiguiente un trato igualitario no garantiza la verdadera igualdad, sino perpetúa la desigualdad. Es necesario, por ende, el reconocimiento de la diferencia y la diversidad, de un modo éticamente desafiante y políticamente transformador, de manera que las mujeres reciban un trato diferenciado.

No se puede dar lo mismo a quienes ancestralmente han sido socializadas para la subordinación y la marginación, por lo que se necesitan políticas educativas especialmente diseñadas para superar esta situación, que a su vez garanticen el acceso de las mujeres y los hombres a un conjunto de saberes, habilidades y destrezas que les permitan estar en mejores condiciones de vida. Es la equidad, por tanto, la política que se debe impulsar en la educación. Ésta contiene la dimensión ética de promover la justicia social, ofreciendo a cada quien lo que le corresponde de acuerdo con su condición personal, familiar y social.

La equidad significa, la valoración social de las diferencias como una forma de asegurar y perfeccionar la justicia, por medio de dar a cada quien lo que requiere para el logro de su emancipación. En este sentido, la equidad sitúa a las personas en sus dimensiones originales, sin realizar falsas abstracciones de igualdad, que las distancian de su historia personal, social y cultural, lo cual significa la consideración de las mujeres y los hombres como bloques diferenciados debido a condiciones de género, advirtiendo también las diferencias en el interior de ambos bloques debido a factores como la edad, la clase social y la etnia.

La introducción de nuevas medidas en la educación significa entonces el diseño y ejecución de políticas para que las mujeres no sólo visualicen las causas reales de su condición de marginación y segregación, sino que también desarrollen desde su propia cotidianidad, fortaleza, seguridad y autonomía para que puedan establecer relaciones igualitarias con los hombres.

Justificación

Derivado del diagnóstico de la Reforma Integral Educativa de nivel Básico (RIEB) tanto en su Plan de Educación, como de los libros de texto de nivel primaria, se ha identificado que no contiene perspectiva de género, aún cuando la Ley General de igualdad para Mujeres y Hombres y el Programa Nacional para la Igualdad

2008-2012, obliga; se han estado realizando intentos, pero falta mucho por hacer, para institucionalizar la perspectiva de género y transversalizar el currículo y programas educativos, que para tal fin se han diseñado en propuestas específicas al Plan Nacional de Educación (PNE), como estrategias de intervención, a saber:

PNE

“En la Cumbre del Milenio (2000) también se establecieron objetivos de desarrollo para el año 2015 conocidos como “Objetivos de desarrollo de la ONU para el milenio”; en el ámbito educativo destacan: lograr la enseñanza primaria universal y promover la igualdad entre los géneros y la autonomía de la mujer. Este último objetivo tiene, como uno de sus indicadores, eliminar las desigualdades entre los géneros en la enseñanza primaria y secundaria, preferiblemente para el año 2005, y en todos los niveles de la enseñanza para el 2015”.

“Los retos actuales de la primaria se centran en elevar la calidad educativa de las áreas tradicionalmente trabajadas, y en incorporar al currículo y a las actividades cotidianas: el aprendizaje sostenido y eficiente de una segunda lengua como asignatura de orden estatal; fortalecer el carácter de las asignaturas de Educación Física y Educación Artística y la renovación de la asignatura Educación Cívica por la de Formación Cívica y Ética; la ampliación del horario para el desarrollo de actividades artísticas y físicas, en el caso de escuelas de tiempo completo; la renovación de los objetivos de aprendizaje y la aplicación de nuevas estrategias didácticas.

Estos retos demandan un proceso de innovación en términos de gestión educativa. Estas estrategias en su conjunto permitirán articular compromisos que emanen desde la propia comunidad escolar, sin perder de vista la perspectiva de la calidad con equidad, el desarrollo de competencias para la vida y la gobernabilidad democrática, como pilares de la educación.

“Como parte de la gestión escolar se incluyen dos aspectos que tienen repercusión en las formas de trabajo de las escuelas e inciden en las condiciones en que se realizan el estudio, la enseñanza y el aprendizaje, estos aspectos son: la normatividad escolar y los recursos con que cuentan las escuelas, incluyendo la infraestructura. La gestión escolar que apunta al logro educativo procura la organización y el funcionamiento escolar que abren espacios a la participación de los padres, tutores y comunidad en general de manera organizada, y al funcionamiento del órgano técnico”.

“Competencias para la vida en sociedad. Se refieren a la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y las normas sociales y culturales; proceder a favor de la democracia, la libertad, la paz, el respeto a la legalidad y a los derechos humanos; participar tomando en cuenta las implicaciones sociales del uso de la tecnología; participar, gestionar y desarrollar actividades que promuevan el desarrollo de las localidades, regiones, el país y el mundo; actuar con respeto ante la diversidad sociocultural; combatir la discriminación y el

racismo, y manifestar una conciencia de pertenencia a su cultura, a su país y al mundo”.

“Incorporación de temas que se abordan en más de una asignatura. Específicamente, los temas que se desarrollan de manera transversal en educación primaria se refieren a igualdad de oportunidades entre las personas de distinto sexo, educación para la salud, educación vial, educación del consumidor, educación financiera, educación ambiental, educación sexual, educación cívica y ética, y educación para la paz”.

Se propone a manera de pertinencia, para la RIEB:

Se hace mención al indicador de eliminación de las desigualdades entre los géneros, se debe tomar en cuenta la perspectiva de género en la educación básica como eje transversal, toda vez que existe en el país y en el estado las leyes de igualdad entre mujeres y hombres y el Sistema de Igualdad que las opera.

Que se instituya la materia de perspectiva de género en la asignatura de Formación Cívica y Ética, y que de acuerdo con la ampliación del horario para el desarrollo de actividades, sea donde se pueda desarrollar.

Que se incluya a madres y padres de familia, como la parte complementaria de la triada educativa, (docentes y educandos) en la educación de la niñez y adolescencia, ya que para la transversalización de la perspectiva de género es necesaria, quedando como ejemplo (padres y madres de familia, docentes y educandos).

Que se incluya en los juicios críticos la enseñanza de combate a la discriminación por razones de sexo y género, atendiendo a las convenciones internacionales ratificadas por México, como son CEDAW (Convención para la Eliminación para todas las Formas de Discriminación por sus siglas en inglés) y Belém Do Pará.

Transversalizar la perspectiva de género en todos los grados del nivel básico con el propósito de la institucionalización (ya se realizó un proyecto piloto con excelentes resultados en el nivel primario).

Es pertinente señalar que la escuela mixta, es el modelo educativo que establece legalmente el principio democrático de igualdad para todas las personas y defiende la educación conjunta para mujeres y hombres como un compromiso básico del sistema educativo. En consecuencia, este modelo parte del principio de la “homogeneización” de la enseñanza, por lo que el género no es una variable relevante para el trabajo escolar.

En este sentido, la igualdad en educación significa que la infancia y mujeres y hombres, tengan trato de igualitario en el acceso a la educación, a libros de texto, el uso de tecnología y utilización del espacio físico, entre otras. De lo anterior se

puede decir, a pesar de las proclamas de igualdad desarrolladas por la escuela mixta, el modelo masculino prevalece como un mandato cultural.

La educación es el medio por excelencia para promover la cohesión social, fortalecer las instituciones democráticas, inculcar los valores fundamentales y preservar nuestra historia e identidad cultural. La mejor manera de lograr una conciencia social armoniosa y civilizada es utilizando la acción educativa para formar ciudadanos respetuosos de las diferencias ya que éstas no constituyen el valor de las personas.

Como conclusión general se trata de incorporar en el plan de estudios de educación básica primaria.

1. Desagregación de datos estadísticos por sexo.
2. Incorporación de la perspectiva de género
3. La igualdad como eje transversal
4. Institucionalización de la perspectiva de género
5. Manejo de lenguaje incluyente en perspectiva de género
6. La triada educativa de madres y padres, docentes y alumnado, interdependientemente.

Objetivo general

Proporcionar a docentes de educación primaria una herramienta en la formación para la mejora educativa desde una perspectiva de género, con el propósito de que modifiquen la cultura, prácticas y relaciones de competencias, saberes, habilidades, destrezas y convivencia entre mujeres y hombres, fortaleciendo el desarrollo personal en favor de la igualdad.

Objetivos específicos

- Distinguir la diferencia entre conductas estereotipadas y las conductas con perspectiva de género y la igualdad entre mujeres y hombres y mencionará los tipos y modalidades de la violencia.
- Identificar conceptos de nutrición, alimentación saludable y no chatarra.
- Fomentar la participación y trabajo en equipo y desarrollo de la cultura deportiva incluyente.
- Identificar los derechos humanos de la niñez, adolescencia y los

mecanismos legales de justicia, marco jurídico internacional y nacional.

- Diferenciar la Salud sexual y reproductiva y conocer la prevención de adicciones

Marco teórico

En la actualidad existe un reconocimiento internacional sobre las desigualdades políticas, económicas y sociales que existen entre mujeres y hombres y desde hace muchos años varios países han venido elaborando políticas públicas dirigidas específicamente a las mujeres; para incorporarlas al trabajo, a combatir la discriminación, a subsanar la desigualdad sin embargo, después de haber constatado una y otra vez el poco alcance de estas políticas frente a fenómenos internacionales tan graves como la “feminización de la pobreza” la mayoría de los países han reconocido que la situación es más compleja de lo que se pensaba y que las medidas tendientes a lograr igualdad entre los géneros, no significaban nada si al mismo tiempo no se modifica la vida familiar y se establecen condiciones de ventaja para las mujeres.

El enfoque de género ha permitido dar cuenta de esta complejidad y ha desarrollado propuestas encaminadas a lograr sociedades más equitativas. La categoría de género explica el mundo, el desarrollo histórico de la humanidad desde una visión crítica que cuestiona la desigualdad y las inequidades entre mujeres y hombres. Forma parte de una teoría general con sus conceptos, hipótesis, interpretaciones y conocimientos. Tiene dos acepciones, una científica y otra política.

En el aspecto científico, es utilizada por las distintas ciencias para estudiar y explicar situaciones, comportamientos humanos y mostrar la desigualdad que prevalece en la relación jerárquica entre mujeres y hombres. Es utilizada por diversas disciplinas como la antropología, la sociología, la ciencia política, la historia, la economía, la psicología, la medicina, para desarrollar marcos explicativos diferentes a los tradicionales. Además del ámbito académico, el enfoque de género es usado por los movimientos sociales, las organizaciones sociales, los organismos internacionales y hoy en día por los gobiernos. En cambio, en su aspecto político, el enfoque de género parte de entender la realidad diferenciada e inequitativa para mujeres y hombres con el objetivo central de transformarla.

Es necesario decir que género es diferente a sexo: el sexo se refiere a la diferencia biológica entre mujeres y hombres, es una diferencia con la cual se nace y que se identifica en ese momento con los genitales de las y los recién nacidos. El género es el conjunto de características sociales y culturales atribuidas a una persona según su sexo. Es decir, con el sexo se nace y el género se

construye en la sociedad geográfica e históricamente determinada donde se desenvuelven los seres humanos.

Entonces, si el género se construye, puede ubicarse en tres etapas fundamentales en su construcción:

- La asignación del género, que se realiza en el momento del nacimiento.
- La identidad de género, que se establece alrededor de los dos años, edad en la que los seres humanos adquieren el lenguaje.
- El papel o rol de género, que se forma con el conjunto de normas y prescripciones que la sociedad y la cultura dictan acerca del comportamiento femenino y masculino.

De esta forma, la identidad y subjetividad de género es diversa. Cada sociedad y cada persona tienen su propia concepción de sí misma y del mundo, a partir de su historia, sus tradiciones y su ubicación en la vida; según su clase, raza, etnia, género, nacionalidad, edad, religión, profesión, actividad laboral, preferencia sexual y política; ubicado todo esto en un ámbito geográfico y cultural específico.

Todas las instituciones sociales refuerzan la construcción del género:

- La familia
- La escuela
- La comunidad
- Los medios de comunicación
- Las iglesias
- El Estado

Dichas instituciones también establecen las sanciones sociales si no se cumplen con las normas y deberes de cada género, establecidas en una sociedad determinada.

La definición de género adoptada por las Naciones Unidas a raíz de las discusiones llevadas a cabo en la IV Conferencia Internacional de la Mujer que se desarrolló en Beijing, China en 1995, es la siguiente:

- La palabra “género” se diferencia de “sexo” al expresar que el rol y la condición de hombres y mujeres responden a una construcción social y están sujetos a cambio.
- La categoría género permite incorporar a nuestra vida y a nuestro trabajo una forma nueva de analizar la realidad y para ubicar los problemas desde un punto de vista diferente que nos permite entender que existen profundas diferencias entre los seres humanos y que la asimetría en el uso del poder entre los géneros es un hecho cultural que puede y debe ser cambiado.

Una de las principales funciones del Estado y sus gobiernos es la redistribución del poder social, de los recursos económicos y de las oportunidades de vida. Un mecanismo para avanzar en este sentido es la incorporación del enfoque de género en las políticas públicas.

Por otra parte, existe un compromiso nacional e internacional de muchos países del mundo para promover la equidad entre los géneros y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Este compromiso se ha plasmado en Conferencias Internacionales como:

- Conferencia Mundial de Derechos Humanos - Viena 1993
- Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo –El Cairo, Egipto 1994.
- Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer - Beijing, China 1995
- Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra las Mujeres (CEDAW) por sus siglas en inglés.
- Convención de Belem Do Pará, Brasil 1994.
- En la Cumbre del Milenio (2000) también se establecieron objetivos de desarrollo para el año 2015 conocidos como “Objetivos de desarrollo de la ONU para el milenio

Este marco internacional, ha promovido que hoy podamos decir que los gobiernos han logrado avances significativos en el mundo a favor de las mujeres, tales como:

- La existencia de instancias gubernamentales que promueven y defienden los derechos de las mujeres, y que impulsan la equidad entre mujeres y hombres.
- La conformación de Comisiones de Equidad y Género (o sus equivalentes) en los Parlamentos Nacionales y Locales.
- La elaboración o reforma de leyes que benefician a las mujeres.
- La instrumentación de políticas públicas encaminadas a hacia lograr la equidad entre los géneros y a mejorar la condición y situación de las mujeres y
- La elaboración de presupuestos públicos con enfoque de género que reflejen de manera cabal todos los programas, proyectos y acciones gubernamentales que la administración pública ha implementado para promover la equidad entre los géneros.

Las acciones que los gobiernos deben de realizar para la incorporación de la perspectiva de género en las políticas públicas para avanzar en la igualdad deben de ser:

- Eliminar prácticas discriminatorias y promover la igualdad de oportunidades al interior de la administración pública.
- Sensibilizar y capacitar en la perspectiva de género a quienes formulan y aplican las acciones gubernamentales.
- Sin lugar a dudas, asegurar que los planes, programas y proyectos gubernamentales incorporen la atención a las necesidades, demandas y aspiraciones de ambos géneros.
- Garantizar que todos los servicios que presta el gobierno tengan perspectiva de género.
- Realizar acciones que se detecten como más apremiantes, tales como la prevención y erradicación de violencia contra las mujeres.
- Promover que otros sectores como los empresarios, los sindicatos, los partidos políticos, las organizaciones civiles y sociales conozcan y utilicen la perspectiva de género.
- Promover que los medios de comunicación contribuyan para combatir los estereotipos existentes en torno al género.
- Impulsar la investigación y la generación de información con perspectiva de género.
- Elaborar presupuestos con enfoque de género.

La capacitación sobre el enfoque de género a las y los funcionarios públicos, representa una de las principales estrategias que se han desarrollado en muchos países. Poco a poco las instancias gubernamentales han ido desarrollando capacidades técnicas para incorporar el enfoque de género en todas las acciones de gobierno. Entre ellas destacan la generación de datos estadísticos sectoriales por sexo y edad que permiten observar a través de los datos, los diferentes roles y responsabilidades que se dan entre mujeres y hombres y las implicaciones económicas, políticas, sociales y culturales de la división genérica de la sociedad.

En este sentido, la capacitación en enfoque de género a las personas que forman parte de las instituciones públicas, representa el primer paso indispensable para avanzar hacia la equidad.

La capacitación en el enfoque de género al interior de la administración pública ha demostrado su efectividad en varios aspectos: (Comisión Nacional de la Mujer, México, 1997).

Crea conciencia sobre la importancia del enfoque de género y su inclusión en los programas y proyectos institucionales, generando una visión diferente al reconocer que la finalidad de este enfoque es aprovechar las oportunidades y revertir las inequidades existentes, para así lograr el desarrollo, justo y equitativo de un determinado país, región o municipio.

Compromete a las y los funcionarios públicos tomadores de decisión para incorporar el enfoque de género en las actividades de la institución.

Brinda una visión diferente a las y los funcionarios públicos sobre los resultados de programas y proyectos ejecutados, de manera que puedan considerar estos resultados reconociendo las diferencias que existen entre mujeres y hombres.

Provee a los funcionarios públicos de herramientas teórico metodológicas para incorporar los resultados de los diagnósticos sociales y de género a los programas y proyectos de la institución, es decir, traducir las necesidades reales de la población y las problemáticas específicas de género en términos operativos y que estos, a su vez, se reflejen en la ejecución de los proyectos y los presupuestos.

Hace posible que las y los funcionarios públicos evalúen los resultados de programas y proyectos desde el enfoque de género, es decir, considerando las diferencias que existen entre mujeres y hombres y que a su vez se planteen la necesidad de crear un sistema de seguimiento y evaluación que proporcione información desagregada por sexo, edad y todas aquellas variables sociales que cada institución considere importantes para determinar el resultado de las acciones sobre la población beneficiaria.

Sienta las bases para elaborar políticas públicas con enfoque de género de mediano y largo plazo, al hacer posible que las y los funcionarios públicos elaboren los informes de programas y proyectos ejecutados con este enfoque, visibilizando las acciones futuras a emprender.

Incentiva a los gobiernos para elaborar sus presupuestos de tal manera que se permita identificar cuáles son las acciones públicas que desarrolla, a quiénes van dirigidas, cuáles son los montos destinados para su aplicación, cuál es el impacto diferenciado entre mujeres y hombres de los distintos grupos de población. Todo ello contribuye a la eficiencia del gasto público y a la transparencia y rendición de cuentas por parte del gobierno.

Como se puede apreciar, incorporar el enfoque de género en las políticas públicas representa grandes ventajas para los gobiernos democráticos, transparentes y comprometidos con un verdadero desarrollo que incluya a la población en su conjunto.

Organización

Sede: Escuela Primaria 6 de Enero de la Colonia Seis de Enero de Culiacán, Sinaloa

Participantes: maestras y maestros que atienden los grupos escolares, maestros de apoyo y de asignaturas especiales.

Personal docente: Disciplinas de psicología, abogacía, nutrición, enfermería y educación física.

Cupo: 20 docentes: mujeres y hombres

Duración: tres meses (septiembre, octubre y noviembre de 2010)

Horario: 12:00 a 14.00 horas.

Método de trabajo o estrategia de intervención

Capacitar con perspectiva de género a personal docente y administrativo de la escuela 6 de Enero, con cinco disciplinas que impartirán cinco talleres -uno por cada una- integrando en su materia de manera transversal la perspectiva de género, que será coordinada por una coordinadora general del curso. Ejemplo:

- Psicología: Género y prevención de violencia.
- Nutriología: Dietética y alimentación saludable.
- Abogacía: Derechos de la niñez, adolescencia y mecanismos legales de justicia.
- Enfermería: Salud sexual y reproductiva y prevención de adicciones.
- Educación Física: Cultura deportiva, ejercicios, recreación y práctica deportiva.

Los talleres son de carácter presencial, tendrán lugar una vez a la semana y serán de dos horas. Las sesiones se realizarán con la participación de las y los asistentes, dividiéndolos en grupos pequeños, para realizar trabajos de equipo, mesas de trabajo y dramatizaciones.

Material didáctico

Programa y documentos.

Auxiliares didácticos

Presentaciones electrónicas (*power point*), computadora portátil (*lap top*), proyector de transparencias electrónicas, cartulinas, plumones.

Evaluación

Participación activa y deportiva, lecturas comentadas, participación en sesiones y talleres, cubrir el mínimo de ochenta por ciento de asistencia a sesiones, elaboración y presentación de trabajos. Seguimiento al programa impartido, revisión del impacto e indicadores generados a partir de la impartición del curso.

Evaluación y seguimiento

Cada curso es evaluado con examen teórico y elaboración de trabajos individuales, tutorados por personal especializado, debiendo dedicarle tiempo a las prácticas.

Aplicación de evaluación pre y pos curso estableciendo acuerdos y compromisos. Se cotejará la realización en tiempo y forma de la realización de cada sesión, y recogiendo las evidencias que den cuenta de ello. Constatar la realización de la actividad, conforme lo planeado y sistematizando las propuestas Evaluación sobre la modificación de la conducta en perspectiva de género individualizada

Evaluación del proceso de capacitación, inicial, y final y el grado de satisfacción de participantes.

Se evaluará conforme lo programado, supervisando la ejecución *in situ* para fortalecimiento de la propuesta se deberá tener una ruta crítica o plan de contingencia.

Riesgos posibles en la ejecución del proyecto:

- Resistencias en la recepción de la información
- Situación de desastres por ser zona de ciclones, inundaciones y sísmica
- Problemática presupuestal o crisis financiera.
- Cambios institucionales.
- Contingencia sanitaria o ambiental
- Fallecimiento de personal
- Violencia extrema
- Crisis política

Bibliografía

- Andrade, Román (2010) *Antología de Teoría del Desarrollo*. Maestría en Igualdad de Género y Desarrollo. Instituto de Administración Pública de Sinaloa.
- Díaz Contreras, Jacqueline. (2008) *Programa de Estudio de Género*.
- Esparza Oteo, Alfonso. (2003) *Modelo Equidad de Género*.
- Gómez, Elsa (1993) *Género, mujer y salud en las Américas*. (Publicación científica No. 541), Organización Panamericana de la Salud. Washington.
- Kabeer, Naila (1999) *Realidades Trastocadas. Jerarquías del Género en el Desarrollo*. Ed. Paidós.
- Lombardo, Emanuel. (2006) *Mainstreaming, Evaluación de Impacto y Presupuesto de Género: Conceptos y Criterios*.
- Martínez Medina, Ma. Concepción. *Guía para la elaborar presupuestos Municipales con Enfoque con Equidad de Género*.
- Montessori, María. (1976) *Una revolución Montessori en la educación*. Ed. siglo XXI, 4º ed. México.
- Mujer y Medio Ambiente A.C. (2008) *Género y sustentabilidad*. Instituto Nacional de las Mujeres.

A continuación aparecen los materiales usados por las distintas disciplinas de las cuales se incluyen las portadas usadas por cada uno de los asesores; el material completo fue entregado a cada una de las profesoras y profesores participantes en versión escrita y electrónica y se incluye en el apartado de anexos del presente informe.

EDUCANDO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO



TALLER DE NUTRICION ESCUELA 6 DE ENERO

Lic. Nut Amelia Del Rosario López Romanillo

ADICCIONES

MARIA BELEN MARTINEZ RUVALCABA

Educación Física Plan de Estudios 2009

L.E.F Gerardo Tostado Urias

**PRINCIPALES INSTRUMENTOS
INTERNACIONALES DE
PROTECCIÓN DE DERECHOS
HUMANOS Y RELACIÓN CON
LA CONVENCIÓN
IBEROAMERICANA DE
DERECHOS DEL JOVEN**



**CONVENCIÓN IBEROAMERICANA
DE DERECHOS DE LOS JÓVENES**

**PROPUESTA DE PROYECTO DE
CONVENCIÓN IBEROAMERICANA DE
DERECHOS DE LOS JÓVENES.**

Los informes de las distintas disciplinas son:

EDUCANDO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO A PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN PRIMARIA

DATOS GENERALES:

FECHA DEL CURSO: 10 de septiembre y 1 de octubre de 2010.

HORARIO DEL CURSO: De 11:00 a 13:00 horas.

TOTAL DE ASISTENTES: 14 personas, de las cuales fueron: 11 mujeres y 3 hombres.

El primer curso fue sobre equidad de género y el segundo fue referente al tema de prevención de violencia. Estos cursos se encuentran dentro del proyecto de “Educando con perspectiva de género: Una estrategia de intervención” del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género del Instituto Nacional de las Mujeres.

- ***Ideas iniciales acerca de la disciplina***

Se aplicó una evaluación diagnóstica a las y los participantes del curso, para conocer el grado de conocimiento que tenían respecto al tema de equidad de género y prevención de violencia; los resultados arrojaron que se tenía un conocimiento básico respecto a los temas mencionados; la mayoría del personal docente definió la palabra sexo, sin embargo, en la palabra género sólo hubo ideas aisladas; y tampoco se tenía conocimiento sobre los estereotipos de género. Maestras y maestros tenían muy en claro la idea sobre violencia, pero existía un desconocimiento sobre las estrategias para prevenir la violencia escolar.

El personal docente tenía desconocimiento de las estrategias didácticas a utilizar para incluir la perspectiva de género, tanto en el currículum explícito como en el oculto.

A partir de este diagnóstico, se inició con la exposición de los conceptos básicos de género, utilizando un lenguaje apropiado para el nivel de conocimiento del grupo.

- **Actividades realizadas durante los cursos**

Los cursos se llevaron a cabo a través de técnicas instruccionales y grupales. Dentro del cual se realizaron exposiciones acerca de los conceptos de sexo y género, se explicó el sistema sexo-género, roles y estereotipos de género, discriminación, equidad e igualdad de género. Además de abordar el tema de prevención de violencia, con la exposición del concepto de violencia, sus consecuencias, su ciclo, sus tipos y modalidades; también se habló sobre acoso escolar “Bullying” y la cultura del buen trato.

Para identificar los estereotipos de género que tenía el personal docente, se realizó una actividad en la cual se dividió el grupo en dos equipos, donde un equipo escribió las características y frases relacionadas con el hombre; y el otro equipo las relacionadas con la mujer. Al finalizar la actividad se realizó una reflexión con el grupo donde se identificaban los estereotipos de género que tenían maestras y maestros y la manera en que impactaban en el alumnado.

Se realizó una proyección del video titulado “*children see, children do*” el cual refiere a como las niñas y niños imitan la conducta de las personas adultas, sea negativas o positivas, y al estar el personal docente ante un grupo era importante hacer énfasis en el impacto que tiene su conducta y comportamiento en la formación de las niñas y niños; es por ello que la escuela es un medio de socialización y reproducción de los estereotipos y roles de género.

Se hizo una actividad titulada “*binas*”, donde se pudo observar la violencia psicológica y simbólica que se aplica en la vida cotidiana sin darnos cuenta; con la finalidad de que reflexionaran sobre la manera en que se relacionan con los demás.

Al finalizar los cursos cada maestra y maestro escribió una carta compromiso, donde establecía la manera y el tiempo donde iba aplicar el conocimiento sobre género en la práctica docente, para modificar las estrategias de enseñanza-aprendizaje.

- ***Estereotipos de género del personal docente***

Las maestras y maestros reconocieron el uso de estereotipos de género en la escuela, algunos de los que mencionaron fueron los siguientes: las niñas son vistas con mayor delicadeza, se le dice a los niños que traten a las niñas como “princesas”; se fomentan los deportes como fútbol, basquetbol y beisbol en los niños y las niñas practican volibol. Al niño lo ven con más fuerza y agilidad física; en cambio la niña debe realizar actividades más sedentarias que no requiera tanto esfuerzo.

Algunas de las acciones sexistas que realizaban eran las siguientes:

- Utilizaban un lenguaje sexista, donde se referían hacia ellas y ellos con la expresión “niños”, de manera generalizada, incluyendo en esa expresión a ambos sexos.
- La escolta era integrada sólo por niñas porque se veía más bonito. La escolta está integrada por las personas que tuvieron más alto promedio y desempeño, por lo que existía una discriminación hacia los hombres.

- ***Principales cambios observados en el personal docente acerca de la impartición de clase.***

El personal docente reconoció la falta de inclusión de la perspectiva de género en la impartición de clase y los estereotipos de género que les había impuesto la cultura y que sin darse cuenta eran reproductores de los mismos.

A pesar de la complejidad del tema, existió gran disposición del personal docente para transversalizar su práctica educativa, por lo que pidieron un seguimiento y acompañamiento para la inclusión de la perspectiva de género en su práctica docente.

- ***Logros e impactos en la institución***

A través de las cartas compromiso, se logró tener por escrito las acciones a realizar por parte del personal docente y directivo de la institución educativa. A continuación menciono algunas de ellas:

- Saludar en la mañana con la expresión de “buenos días niñas y niños”.
- Que las niñas y niños practiquen todos los deportes sin importar el sexo.
- Incluir en la escolta a los niños y basarse para su selección en los mejores promedios.
- Que las niñas y niños en la hora del recreo utilicen todas las áreas del patio, tanto el área de juego como las canchas.
- En la hora de la formación de los lunes, realizar las filas por estatura, sin hacer la fila de niñas y otra de niños.
- Incluir el tema de género en la escuela para padres.
- Impartición de las clases sin lenguaje sexista y discriminatorio.

- ***Condiciones institucionales que favorecieron y dificultaron el desarrollo del curso***

Algunas de las condiciones institucionales que favorecieron la impartición del curso fue que existió mucha disposición y apoyo de parte de la dirección; y otro aspecto fue que con anterioridad se había realizado un curso con las niñas y niños de quinto y sexto grado sobre equidad de género y prevención de violencia, lo que permitió que el personal docente escuchara sobre el tema y viera el impacto y la modificación de conductas que habían tenido.

Las dificultades que se presentaron fue que se modificaron las fechas de impartición de los cursos por otros compromisos institucionales y la falta de inicio puntual de los cursos por las actividades que tenían maestras y maestros en el aula.

TALLER DE NUTRICION CON PERSPECTIVA DE GÉNERO A PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN PRIMARIA

DATOS GENERALES:

LIC. NUT. AMELIA DEL ROSARIO LOPEZ ROMANILLO

FECHA DEL CURSO: 12 de Noviembre de 2010.

HORARIO DEL CURSO: De 12:00 a 14:30 horas.

TOTAL DE ASISTENTES: 14 personas, de las cuales fueron: 13 mujeres y 1 hombre.

Con estos temas que muestran a continuación se capacitó la planta docente de la escuela 6 de Enero, en los requerimientos calóricos de cada individuo en cada etapa de su vida, así como en la elección de los alimentos y las recomendaciones que los maestros tienen que hacer a sus alumnos para promover una sana alimentación y favorecer que estos hábitos queden establecidos en la escuela, promoviendo la integración de los mismos en el hogar.

Se comenta con los profesores la importancia de establecer perspectiva de género en todas las actividades relacionadas en la adquisición, elaboración y administración, así como la cultura de los alimentos, pues si desde pequeños se aclara a los alumnos que la elaboración de alimentos no es una actividad exclusiva de mujeres, podremos difundir un mensaje de igualdad, en las prácticas más esenciales del ser humano, la alimentación.

Este programa se llevó a cabo en una sola sesión y a continuación se describe cada tema evaluado.

ALIMENTOS Y NUTRIMENTOS

Para definir la nutrición, sencillamente bastaría decir que es el efecto en el organismo de nutrimentos ingeridos, obtenidos en los alimentos que el hombre consume.

Si se quiere entender esta definición, primeramente se definirán los términos alimentos y nutrimentos. Los alimentos son todos aquellos tejidos vegetales o animales, consumibles por el hombre, mientras los nutrimentos son las sustancias químicas esenciales para el organismo y que tienen la función general de nutrirlo.

Los nutrimentos son importantes en la formación y mantenimiento de los tejidos, en el funcionamiento adecuado de los órganos, así como en la obtención de la energía necesaria para realizar cualquier actividad

GRUPOS DE NUTRIMENTOS

Existen 2 grandes grupos: Macro nutrimentos en los cuales se incluyen los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos. El otro es el de los Micro nutrimentos, y pertenecen a este las vitaminas y los minerales.

HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono son compuestos orgánicos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, llamados también glúcidos o sacáridos.

Se dividen en la siguiente forma:

- Monosacáridos: glucosa, fructuosa, galactosa
- Disacáridos: sacarosa, lactosa, maltosa
- Polisacáridos: Almidones, glucógeno, fibras

La glucosa es el hidrato de carbono más importante del cuerpo, ya que es la forma en la que normalmente los azúcares se encuentran en el torrente sanguíneo; además es considerada la principal fuente de energía para el cerebro. La glucosa (dextrosa o azúcar de uva) abunda en las frutas, en el maíz tierno, en ciertas raíces y en la miel.

La fructuosa llamada de “azúcar de la fruta” se encuentra en la miel y en el jugo de las frutas.

La concentración de glucosa y fructuosa, en las frutas y en las verduras depende de la especie, de la madurez y del estado de conservación.

La galactosa no se halla libremente en la naturaleza, se obtiene por la descomposición del azúcar de la leche (lactosa).

La sacarosa o azúcar de la caña es el disacárido que más abunda en el reino vegetal, es el azúcar de mesa. La lactosa es el azúcar de la leche y la maltosa se obtiene de la degradación del almidón.

Los polisacáridos están constituidos por cadenas largas de monosacáridos, siendo de los de importancia para la nutrición el almidón y la llamada fibra dietética. El almidón se encuentra en los vegetales y el polisacárido que contienen los alimentos de origen animal se llama glucógeno.

La fibra dietética es el material de la pared celular de los vegetales que no se digieren por enzimas endógenas, y que su consumo se ha asociado desde el punto de vista epidemiológico con la “protección” contra numerosas enfermedades crónicas degenerativas.

Los Hidratos de carbono son fuentes de energía ya que aportan cuatro kilocalorías por gramo al organismo, algunos tejidos como las células del sistema nervioso no pueden usar la grasa como combustible, solo emplean glucosa.

Los hidratos de carbono son absorbidos por el organismo en forma de monosacáridos. Si se ingieren más de los que el cuerpo necesita, se deposita como glucógeno en los músculos e hígado, cuando se les necesita se liberan de nuevo hacia la corriente sanguínea. La cantidad que se puede almacenar es poca y el resto se convierte en grasa y se acumula como tejido adiposo.

El almidón es la fuente más abundante y barata de glucosa por lo tanto de energía para el organismo. Las mejores fuentes de almidón son los cereales como el maíz, el arroz, el trigo y sus derivados, y el centeno entre otros; las raíces como la papa, la yuca y el camote; en menor grado las leguminosas como el frijol, el haba, el garbanzo y la lenteja. Además lo contienen algunas frutas como el plátano.

PROTEINAS

La palabra proteína proviene del griego y quiere decir “primacía” es decir, de primera importancia. Sin proteínas no hay vida posible en nuestro planeta. A

través de ellas se producen los principales fenómenos de la vida. Las proteínas son sustancias compuestas por una cadena de subunidades denominadas aminoácidos. Existen más de 20 aminoácidos que se combinan para formar casi todas las proteínas.

Todos los aminoácidos que constituyen las proteínas son importantes para el organismo; sin embargo, no es necesario que todos sean suministrados a través de la dieta ya que el organismo por sí solo es capaz de sintetizar o elaborar algunos de ellos (dispensables), los que el organismo no puede elaborar por sí mismo y por lo tanto deben aportados por la dieta son los aminoácidos indispensables.

Los aminoácidos indispensables o esenciales son: leucina, isoleucina, valina, triptófano, fenilalanina, metionina, treonina, lisina, histidina.

Los aminoácidos dispensables o no esenciales: prolina, serina, arginina, tirosina, cisteína, taurina, glicina, glutamato, alanina, aspartato y glutamato. La falta de uno solo de los aminoácidos esenciales, produce graves enfermedades, además, impide el crecimiento y desarrollo físico debido a que se detiene la formación de estructuras proteínicas.

Son la sustancia básica de los músculos, vísceras, tejidos y células de la sangre. Forma parte de algunas sustancias químicas, como las hormonas que tienen actividades específicas en el funcionamiento del organismo y las enzimas que ayudan a la digestión de otros nutrimentos.

Constituyen también parte de los anticuerpos que intervienen en los diversos procesos inmunológicos. Además proporcionan energía a razón de cuatro kilocalorías por gramo.

Los alimentos que contienen cantidades suficientes de los aminoácidos indispensables son: el huevo, la leche, el queso, los diferentes tipos de carnes y las vísceras.

Las leguminosas son relativamente pobres en metionina y cisteína, entre tanto que los cereales son deficientes en lisina y triptófano, sin embargo al combinarse se complementan los aminoácidos lográndose la composición de proteínas de mejor calidad, o sea la de las proteínas de alto valor biológico.

LIPIDOS

El término general de lípido incluye un grupo heterogéneo de compuestos que abarca las grasas y los aceites usuales, cera y compuestos relacionados que se encuentran en alimentos y en el cuerpo del hombre".¹

Casi todas las grasas naturales consisten en 98% a 99% de triglicéridos, que a su vez están constituidos de ácidos grasos libres, fosfolípidos y sustancias no saponificables que contienen esteroides.

Como nutrimentos, los ácidos grasos incluyen tanto a los saturados como los insaturados. Los saturados tienen hasta 24 carbonos, cumplen un fin fundamentalmente energético y no son esenciales en la dieta del humano.

Los insaturados pueden contar con una doble ligadura (insaturación) hasta los que tienen cinco de ellas.

Algunos ácidos grasos poliinsaturados como el linoleico y el linolénico no pueden ser sintetizados por el organismo, por lo que su presencia en la dieta es indispensable. Además en investigaciones recientes se ha encontrado que al

consumir lípidos poliinsaturados disminuye el colesterol en la sangre y con esto se puede evitar cardiopatías. Estos ácidos grasos no se usan con fines energéticos sino que su función principal es ser precursor de sustancias como las hormonas y favorecer el crecimiento.

La función más importante de los lípidos es la de aportar energía al organismo a razón de nueve kilocalorías por gramo, por lo tanto es la fuente más concentrada de energía.

Cuando se ingiere mayor cantidad de grasas de las que se gastan, estas se almacenan en el tejido adiposo y se utilizan en situaciones de demanda excesiva, como el ejercicio intenso, el embarazo y el período de lactancia. El tejido adiposo sirve como aislante térmico y protege mecánicamente a varios órganos. Mantienen la temperatura corporal, protegen a los órganos internos, ayudan al transporte y absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), dan aroma y sabor a alimentos.

Como regla general los lípidos de origen vegetal incluyen cantidades importantes de ácidos grasos monoinsaturados, mientras que en los de origen animal, abundan los ácidos grasos saturados y el colesterol.

Los ácidos grasos saturados se encuentran en:

- Aceite de coco
- Mantequilla
- Manteca de cerdo
- Chicharrón, chorizo
- Crema, chocolates
- Quesos en general

Los ácidos grasos insaturados se encuentran en:

- Margarina
- Aceite de cacahuete
- Aguacate

Los ácidos grasos poliinsaturados se encuentran en:

- Aceite de maíz, girasol, cártamo, algodón e hígado de bacalao
- La mayoría de los pescados
- Alimentos de origen vegetal, exceptuando el coco.

VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias que forman compuestos orgánicos esenciales para controlar los procesos metabólicos y que no pueden ser sintetizadas por el cuerpo. Se encargan de promover reacciones químicas esenciales.

Las vitaminas A, D, E y K son liposolubles y la vitamina C y el Complejo "B" son hidrosolubles.

La vitamina A tiene su función en el mantenimiento de los tejidos epiteliales, como antioxidante y en el crecimiento. Se encuentra en la grasa de la leche y sus derivados, en el huevo, en el hígado, en las frutas y en las verduras de color amarillo-anaranjado principalmente. Su deficiencia produce ceguera nocturna, xeroftalmía, queratomalasia y retardo en el crecimiento.

La vitamina C funciona como estimulante en la absorción de hierro y en la cicatrización de heridas y prevención de infecciones. Se encuentra en los cítricos, guayaba, tomate, melón, pimiento, col cruda, brócoli, fresas, piña. Su deficiencia produce escorbuto, híper queratosis folicular y resequedad de ojos y boca.

La vitamina D sirve para la absorción de calcio, formación y resorción ósea, absorción de fosfatos. Sus fuentes principalmente es el aceite de hígado de bacalao, margarina, yema de huevo, hígado, salmón, arenque, leche y derivados de esta. Su ausencia produce raquitismo en niños y osteomalacia en adultos.

La vitamina E previene la oxidación de ácidos grasos poliinsaturados. Se encuentra en los aceites de semillas, en cantidades menores en frutas, verduras y grasa animales. Su deficiencia contrae neuropatía periférica, tensión y dolor en las piernas al caminar.

La vitamina K se relaciona con los factores VII, IX y X de la coagulación. Sus fuentes son la mantequilla, el queso, el hígado de res, el brócoli, la col y la lechuga. Su ausencia produce enfermedad hemolítica del recién nacido y aumento del tiempo de coagulación.

La tiamina o vitamina B1 actúa en el metabolismo de los hidratos de carbono. Se encuentra en los cereales ricos en cascarillas y en carnes magras. Su deficiencia contrae el Beriberi.

La vitamina B2 o Riboflavina actúa como coenzima en reacciones de oxidación y reducción. Se encuentra en el hígado, carne, productos lácteos, brócoli y espinacas principalmente. Se presenta su deficiencia con fotofobia, lagrimeo, queilosis y estomatitis angular.

La niacina ó B3 conocida como la coenzima NAD y NADP y también interviene en el aprovechamiento de hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Se encuentra en las carnes magras, pescado, cacahuates, hígado, leche, huevo y granos enteros principalmente. Si falta esta vitamina se produce debilidad muscular, anorexia y Pelagra (dermatitis, diarrea y demencia),

La piridoxina o B6 actúa en el metabolismo de aminoácidos y en la transformación de triptófano en ácido nicotínico. Sus fuentes son hígado, plátano, aguacate, leguminosas, cereales enteros, oleaginosas y leche. Su deficiencia se nota porque hay depresión, glositis (aumento del tamaño de la lengua), queilosis, neuropatía y dermatitis seborreica.

El ácido fólico es un cofactor y actúa en el metabolismo de los aminoácidos, purinas y ácidos nucleicos. Se encuentra en el hígado y vegetales de hojas verdes. Su deficiencia produce trastornos digestivos, anemia megaloblástica. En el embarazo no ingerirlo produce accidentes hemorrágicos y anomalías fetales.

La vitamina B12 también llamada cobalamina trabaja en la síntesis de ácidos nucleicos, en la formación de mielina y en el metabolismo de todas las células. Se encuentra en la flora intestinal del humano, en la leche, tejidos animales, almejas, cangrejo y atún. La ausencia de la cobalamina produce anemia megaloblástica, glositis, hipospermia, tinte amarillo limón, lengua roja y lisa.

La biotina actúa en la síntesis de ácidos grasos y en el metabolismo del ácido fólico, la vitamina B12 y el ácido pantoténico. Se sintetiza en intestino. Se encuentra en riñones, hígado, yema de huevo, hongos, plátano, uva, sandía, fresas y cacahuates. Su deficiencia produce alopecia y dermatitis seborreica.

Finalmente el ácido pantoténico es constituyente de la coenzima A, actúa a nivel del metabolismo de hidratos de carbono y ácidos grasos. Sintetiza colesterol, fosfolípidos y hormonas esteroideas. Se encuentra en todos los tejidos animales y vegetales, el huevo, hígado, riñón y levadura. No se conoce alguna deficiencia de esta vitamina.

MINERALES

Los minerales son elementos que el cuerpo requiere en proporciones bastantes pequeñas para su crecimiento, conservación y reproducción. Al igual que las vitaminas actúan junto con otros compuestos o se combinan con ellos; se diferencian de estas por ser elementos sencillos que no contienen carbono de ahí que se les conozca como sustancias inorgánicas.

El calcio da estructura a los huesos y los dientes, interviene en la coagulación de la sangre, permite la permeabilidad de las membranas y la contracción muscular. Se encuentra principalmente en la leche y sus derivados, sardina, ostras, hojas verdes oscuras, chaya, berros, nabos y mostaza. La deficiencia de calcio trae osteoporosis, osteomalacia y raquitismo.

El Zinc trabaja en la biosíntesis de proteínas y ácidos nucleicos, es un antioxidante y está en la respuesta inmune del organismo. Sus fuentes son los tejidos animales, el huevo, cereales integrales, germen de trigo, levadura, mariscos, pescados, aves oleaginosas principalmente. Si falta zinc se cae el cabello, disminuye la cicatrización de las heridas, hay descamación de la piel, se presenta un retraso del crecimiento y de la maduración sexual y finalmente disminuye la visión nocturna.

El cloro regula el equilibrio hidroelectrolítico y ácido base. Se encuentra en la sal principalmente, también en el agua, abunda en la mayoría de los alimentos. La ausencia de cloro lleva al síndrome de talla baja en niños, debilidad muscular e hipopotasemia.

El fósforo es el constituyente de los fosfolípidos y también da estructura a los huesos y a los dientes. Sus fuentes son aves, pescados, leches y derivados, leguminosas, cereales y oleaginosas, entre otros. Anomalia muscular, hematológica y renal se presenta cuando hay una deficiencia de fósforo.

El magnesio es responsable de la irritabilidad nerviosa y muscular, también es cofactor donde interviene el ATP. Se encuentra en leguminosas, nueces, granos enteros, verduras de hoja verde. Su deficiencia produce anorexia, falta de crecimiento, alteraciones cardíacas y neuromusculares y calambres en las piernas.

El potasio interviene en la contracción del músculo esquelético y cardíaco. Actúa en el equilibrio hidroelectrolítico y ácido base, también en la presión osmótica. Lo encontramos en la carne, plátano, durazno, mandarina, lima, sandía, naranja, leguminosas y toronja. La deficiencia de este mineral produce hipopotasemia que es debilidad muscular, calambres, inquietud, arritmias e hipo motilidad gastrointestinal.

El sodio participa en la contracción muscular y la irritabilidad nerviosa, en el equilibrio hidroelectrolítico y ácido base y en la presión osmótica al igual que el potasio. Sus fuentes principales son la sal de los embutidos (nitritos y nitratos),

enlatados, cecina, machaca, charales y encurtidos. Hasta el momento no se conoce la deficiencia de sodio.

El cobre interviene en la síntesis de colágena y hemoglobina, en la formación de huesos y transporte de electrones. Algunos alimentos que lo contienen son el hígado, mariscos, granos, cereales, leguminosas, riñones, pollo, chocolates y nueces. Una dieta pobre en cobre produce neuropatía y leucopenia, desmineralización ósea, despigmentación del pelo y piel y una degeneración cerebral.

El selenio es un antioxidante, trabaja a nivel del metabolismo de medicamentos, forma huesos y dientes, y es constituyente de metalo enzimas. Sus fuentes principalmente son la leche y derivados, huevo, productos del mar, leguminosas, cereales integrales, riñones, hígado, carnes y aves. Es muy rara la deficiencia de este mineral.

El flúor da la estructura a los huesos y dientes. Se halla en agua, alimentos procesados, frutas, verduras, té, carnes, aves, pescados, mariscos e hígado de res. La falta de flúor produce caries dentales.

El hierro es componente de la hemoglobina y la mioglobina, transporta electrones y oxígeno. Sus principales fuentes son el hígado, los mariscos, riñones, corazón, carne magra, aves, pescados, leguminosas, verduras de hoja verde. La anemia hipocrómica y microcítica son signos de la deficiencia de este elemento.

El manganeso es cofactor de enzimas que intervienen en el metabolismo de hidratos de carbono, colesterol y proteínas. Se encuentra este elemento principalmente en granos enteros, legumbres, nueces, té café, tejidos animales, pescados, mariscos, frutas y verduras. Su deficiencia produce esterilidad, hipercolesterolemia, náuseas, vómitos y pérdida de peso.

El yodo es un constituyente de las hormonas tiroideas, se encuentra en los productos del mar, leche, huevos, sal y col de Bruselas. Si falta el yodo en la dieta se presenta el bocio y en la gestación del feto, cretinismo.

Molibdeno es un mineral que tiene interrelación en la absorción de este mismo, cobre, sulfato y eliminación del cobre. Se encuentra el molibdeno en las legumbres, leche y derivados, vegetales de hojas verde oscuro y cereales de grano entero. No se conoce ningún síntoma de su deficiencia.

El cromo actúa en el metabolismo normal de lípidos e hidratos de carbono y también participa en la función de la insulina. Sus fuentes principales son la levadura de cerveza, ostras, hígado, papas. También se encuentra en pescados, mariscos, queso, pollo, salvado y fruta, pero en menor contenido. Su ausencia produce alteraciones en el metabolismo de los hidratos de carbono, glucosuria, hiper glucemia el ayuno, aumento de los valores séricos de insulina y deterioro en el crecimiento.

ALIMENTACIÓN IDEAL

La relación entre la dieta y la salud se conoce desde hace varios siglos y hasta hace cuarenta años la preocupación principal en este sentido incluía las deficiencias nutrimentales como la pelagra, el escorbuto, el bocio, la anemia y la desnutrición energético-proteínica.

En la actualidad, aunque en menor grado, dichas deficiencias persisten en algunas regiones de nuestro país. Sin embargo, en otras regiones y aún dentro de

los mismos sitios en otros sectores de la población empieza a ser de interés la prevención de algunas enfermedades características de las sociedades industrializadas modernas. Esto se debe a los cambios que México ha sufrido en su pirámide poblacional, es decir, al mayor número de personas de edad avanzada. Se debe también al sedentarismo que se vive en las zonas urbanas.

Estas enfermedades –que son ahora más frecuentes que en el pasado- tienen como característica común un tiempo de latencia largo y muchas veces silencioso; son las enfermedades crónicas degenerativas como la obesidad, la diabetes mellitus, la aterosclerosis, la osteoporosis y el cáncer. En estas enfermedades la alimentación juega un papel central para prevenir, manejar e incluso revertir ciertas alteraciones.

Sin embargo, es necesario recordar que en ambos extremos del espectro (el de la deficiencia y del exceso), y lo mismo en condiciones de salud, la alimentación de las personas y de las familias debe de ser equilibrada, completa, adecuada, suficiente, higiénica e inocua. Para ello promover la salud de los individuos es necesario que se cubran estas características en forma integral.ⁱⁱⁱ

Una alimentación ideal es aquella que proporciona al organismo cantidades de nutrimentos que requiere para su buen funcionamiento, sin deficiencias pero también sin excesos.

Una buena alimentación debe ser completa y suficiente, es decir contener todos los nutrimentos en las cantidades necesarias. También debe ser variada, ya que ningún alimento contiene, por sí solo, todos los nutrimentos que el organismo necesita. De igual forma se recomienda que sea equilibrada, sobre todo sin excesos en energía y en los compuestos químicos que son nocivos para el organismo.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Los grupos de alimentos con relación a la alimentación que nos interesa identificar son:

Cereales y tubérculos: Los cereales son los granos secos que provienen de plantas con espigas. Son el arroz, trigo, maíz, cebada, centeno. Los tubérculos son las raíces que tienen un aporte nutrimental similar a los cereales. Son la papa, el camote, la yuca y el chinchayote.

Alimentos de origen animal y leguminoso: Los alimentos de origen animal son todos los que provienen de ellos, aportan proteínas, grasas saturadas y colesterol. Incluyen las carnes de res, pollo, cerdo, leche, queso, huevo, yogur, jocoque y viseras. Las leguminosas son los granos que provienen de plantas con vaina, como el frijol, habas, lentejas, garbanzo, arvejón, etc.

Frutas y verduras: Sobre todo las hojas parecen ser los alimentos más positivos ya que contienen elementos muy nutritivos. Es muy grande la variedad de frutas y verduras que existe. Aportan principalmente vitaminas, minerales, fibra dietética e hidratos de carbono, complejos y simples.

Grupo accesorio: Los alimentos que entran en este grupo sólo se utilizan para darle mejor sabor a los alimentos. Son las grasas y los azúcares. Las grasas más comunes son los aceites, las mantecas, la margarina y la mantequilla. Los azúcares son el azúcar de mesa, la miel y el piloncillo.

USO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Bastantes frutas y verduras: porque son los alimentos con mayor contenido de vitaminas y minerales, además de ser ideales para lograr una dieta llamativa y variada.

Una combinación de cereales o tubérculos con leguminosas: ya que al consumirse juntos, se complementan sus proteínas, mejorando así la calidad de la alimentación.

Una pequeña cantidad de algún alimento de origen animal: este tipo de alimento debe de estar presente el cada tiempo de comida por el contenido nutritivo que contienen, pero el cantidad modera pues el contenido de grasas y colesterol puede afectar al organismo.

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN IDEAL

- 1.-Aumento en el consumo de fibra dietética proveniente de cereales integrales, frutas y verduras.
- 2.-Dar preferencia a los aceites vegetales ala grasas animales.
- 3.-Elección de alimentos frescos el lugar de alimentos industrializados.
- 4.-Disminución en el consumo de huevo, sólo tres piezas por semana.
- 5.-Consumo de pescado al menos una vez a la semana.
- 6.-Disminución del consumo de alimentos con un alto contenido de colesterol.
- 7.-Eliminación del consumo de sal.
- 8.-Evitar ingerir productos chatarra.
- 9.-Restricción del consumo de café y bebidas alcohólicas.

EMBARAZO

*Son múltiples los factores que interactúan para determinar el avance y resultado final del embarazo.

*Es bien sabido que el estado nutricional de la mujer embarazada influye en el resultado final de su embarazo.

RELACION DE LA MORTALIDAD PERINATAL Y EL PESO AL NACER

*El peso bajo al nacer <2500 g es un factor importante en dos tercios de la mortalidad en lactantes.

*En lactantes de bajo peso al nacer por retraso en el crecimiento intrauterino o por nacimiento prematuro, la mortalidad es 30 veces mayor que en recién nacidos de peso normal.

*Aunque no es posible prevenir muchos problemas hereditarios o alteraciones perinatales, puede modificarse la nutrición inadecuada durante la gestación y el aumento reducido de peso materno, que son factores que influyen en el peso bajo al nacer.

*Dos indicadores del estado nutricional materno han mostrado una relación constante con el peso del recién nacido:

1.- Talla Materna:

*Las madres grandes tienen niños grandes

*Las madres con peso bajo tienen una placenta más pequeña por lo cual es más probable que tengan hijos con peso bajo al nacer

2.-Aumento de peso durante el embarazo:

Categoría de peso Según IMC	Aumento total de peso	Aumento en el primer trimestre	Aumento semanal en el 2° y 3er.trimestre
Peso bajo IMC <19.8	12 y 15 Kg.	300g /sem.	300g /sem.
Peso Normal IMC 19.8 - 26	9 a 12 Kg.	250 a 300g /sem	250 a 300g /sem
Sobrepeso IMC >26	7 a 9 Kg.	250 a 300g /sem.	200g /semana

Obesidad: Las mujeres obesas tienen una frecuencia más elevada a complicaciones obstétricas. Trabajo de parto prolongado, pielonefritis, diabetes, hipertensión y tromboembolia.

Adolescencia: Se recomienda que las adolescentes, aumenten 14 a 20 Kg. durante la gestación.

Gestaciones Múltiples: Debe de aumentar más de peso que si fuera un solo feto. Un promedio de 22kg.

*Los datos obtenidos de muchos estudios, sugieren que cuanto peor sea el estado de nutrición de la mujer al iniciar el embarazo, mayor valor tendrá la mejoría de la dieta prenatal, los complementos nutricionales, o ambos, para mejorar el curso y resultado final de su embarazo.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL EMBARAZO

1.- Volumen y Composición de la sangre:

* Aumenta en un 50% el volumen plasmático por lo cual se entra en un estado de anemia, pues disminuye la concentración de eritrocitos.

*Por la misma razón disminuyen los valores séricos de albúmina lo cual contribuye a la tendencia a acumular líquido extracelular durante el embarazo.

*La disminución de las concentraciones de vitaminas hidrosolubles dificulta la determinación de una ingestión inadecuada o un estado de deficiencia de un nutrimento.

*Aumentan los niveles séricos de vitaminas liposolubles y otras fracciones de lípidos, como triglicéridos, colesterol y ácidos grasos libres.

2.-Cardiovasculares y Pulmonares:

*Hipertrofia del corazón = aumento en el gasto cardiaco y un incremento en la frecuencia del pulso.

*Presión arterial suele disminuir y normalizarse en el tercer trimestre

*Aumentan las necesidades de O₂ de la madre y disminuye el umbral del CO₂, lo que origina que las mujeres embarazadas se sientan disneicas y necesitan aumentar su respiración.

*Aparte de la sensación de disnea, el útero en crecimiento empuja el diafragma hacia arriba, dificultando la respiración.

3.-Gastrointestinales.

*Al inicio puede haber náuseas y vómitos, seguidos de recuperación del apetito, que llega a ser exagerado.

*Los deseos insaciables y aversión a alimentos puede acompañarse de una menor capacidad para saborear alimentos salados.

Nutrición de la mujer no embarazada:

Los estrógenos intervienen junto con la progesterona en los siguientes procesos:

- ❖ Preparación del endometrio para la anidación y el mantenimiento del implante
- ❖ Control relativo sobre las funciones hipofisarias y ováricas maternas
- ❖ Ajuste metabólico materno
- ❖ Preparación para la lactancia
- ❖ Modulación del crecimiento uterino, el tono miométrial y la contractilidad uterina
- ❖ Participación en el desencadenamiento del parto

Cambios fisiológicos durante el embarazo normal

- ❖ Aumento del volumen sanguíneo:

1.- Desde las 8 semanas de gestación aumenta hasta alcanzar 1250 y 1500 ml.

2.- Representa un 50 % mayor que el de las mujeres no embarazadas

3.- Aumento 18% de la cantidad de eritrocitos----- “Anemia fisiológica del embarazo”

*Ofrecer hierro en forma profiláctica, cuando no hay análisis

*La dieta no cubre las necesidades de hierro

*Cuidar la administración de suplementos de hierro----- estreñimiento y náusea

*Ingerir el suplemento después de los alimentos junto con vitamina C

*No tomarlo con té o café-----inhiben la absorción

*Ingerir alrededor de 300 MG se sulfato ferroso por semana una toma durante el tercer trimestre (prevención) terapéutico (600)

ABLACTACION

- ◇ Es la incorporación de alimentos diferentes a la leche materna o de la formula a la dieta lactante.
- ◇ Proceso clave en el desarrollo del niño.
- ◇ Es importante tener en cuenta hasta cuando los nutrimentos que componen la leche materna o artificial, son suficientes para cubrir los requerimientos del lactante en cuanto a: energía, ganancia en peso, vitaminas y minerales.

Alimentación del bebe desde el nacimiento hasta los 4 meses
Leche materna o formula, como alimentación para el bebe.

Alimentación del bebe a los 4 meses de vida

- ◇ Frutas: manzana, pera, guayaba cocidos sin cáscara en puré.
- ◇ Plátano raspado.
- ◇ Papaya en puré.
- ◇ Jugos diluidos con agua natural 50%.
- ◇ Cereales: arroz y avena fortificados con hierro.
- ◇ Excluir naranja, durazno, fresa y frambuesa.

Alimentación del bebe a los 5 meses de vida
Verduras: todas las verduras cocidas y sin cáscara.

Alimentación del bebe a los 6 meses de vida

Tejidos animales bien cocidos y sin grasas.
Leguminosas: condimentos leguminosos sin los hollejos.

Alimentación del bebe a los 7 meses de vida.

Leche de vaca y derivados

Alimentación del bebe a los 8 meses de vida

Yema de huevo.

Alimentación del bebe a los 9 meses de vida.

Introducir a la dieta familiar según tolerancia.

Alimentación del bebe al año de vida.

Se deberá empezar a introducir naranja, duraznos, fresas, chocolates, menta, pescado, la dieta debe de ser baja en grasas y sin condimentos.

PREESCOLAR

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que

intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 Kilos de peso y de 5 a 6 cm al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.

Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito.

El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas

ESCOLAR

Hace referencia a aquello que es perteneciente o relativo al estudiante o a la escuela.

Edad: 5 a 9 años

Importancia de la orientación nutricional

La conducta alimentaria de cada niño se deriva de sus propias características físicas, sociales, y psicológicas.

Se forman los hábitos y actitudes que predominaran a lo largo de toda vida.

Prevenir futuras problemas alimentarias

Prevención de enfermedades (anemia, obesidad, problemas de aprendizaje)

Características

Segundo brote de crecimiento

Periodo de crecimiento latente

Cambios corporales graduales

Peso y estatura constante

Maduración más temprana en niñas

ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado

aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día. Por último es importante conocer aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta

Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por los procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida. Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, hay que tener en cuenta que en esta etapa el niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. Estos incrementos se corresponden con aumento de masa muscular, y masa ósea. Toda esta situación se ve directamente afectada por la alimentación que debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto que se origina.

PRINCIPALES PROBLEMAS NUTRICIONALES OCURRIDOS DURANTE LA ADOLESCENCIA;

- Obesidad**
- Caries**
- Alergia**
- Anemia**
- Diarrea**
- Desnutrición**
- Anorexia**
- Bulimia**

FACTORES QUE AFECTAN EL ESTADO DE NUTRICION:

- Embarazo
- Adicciones : Drogas/Alcohol
- Actividad Física
- Factores psicológicos: Anorexia/Bulimia/Ortorexia
- Enfermedades crónicas

- **Actividades realizadas durante los curso**

El curso se llevo a cabo por medio de una presentación en power- Point, con la cual se pudo apreciar cada tema, arriba descrito de manera gráfica y clara.

Al finalizar el curso cada maestra y maestro contesto un cuestionario con los conceptos básicos del mismo. Ejemplo

NOMBRE: _____ FECHA _____

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1.- Los macro nutrimentos son:

- a) Vitaminas, Agua y Lípidos
- b) Agua, oligoelementos y vitaminas
- c) Carbohidratos, Proteínas y Grasas

2.- Regulan la temperatura corporal, intervienen en el proceso inflamatorio y son reserva de energía

- a) Hidratos de carbono
- b) Vitaminas
- c) Grasas

3.-Etapa del ser humano en la que se introducen alimentos distintos a la leche materna

- a) Ablactación
- b) Preescolar
- c) Primer año de vida
- d) Adolescencia

ESCRIBE TU OPINION AL RESPECTO

¿Qué opinas de restringir el consumo de alimentos chatarras en las escuelas?

Logros e impactos en la institución

En conjunto con el programa de escuela saludable, se espera que la instrucción en nutrición, refuerce toda la plataforma establecida en la eliminación de alimentos de bajo contenido nutritivo, promoviendo un ambiente adecuado para ejercer un buen ejercicio de la alimentación en niños y adultos.

- ***Condiciones institucionales que favorecieron y dificultaron el desarrollo del curso***

Algunas de las condiciones institucionales que favorecieron la impartición del curso fue que existió mucha disposición y apoyo de parte de la dirección; y otro aspecto fue que con anterioridad se había realizado un curso con las niñas y niños de quinto y sexto grado sobre equidad de género y prevención de violencia, lo que permitió que el personal docente escuchara sobre el tema y viera el impacto y la modificación de conductas que habían tenido.

Las dificultades que se presentaron fue que se modificaron las fechas de impartición de los cursos por otros compromisos institucionales y la falta de inicio puntual de los cursos por las actividades que tenían maestras y maestros en el aula.

INSTITUTO SINALOENSE DE LA MUJER
PROGRAMA DE CAPACITACION “PROYECTO ESCUELA SIEMPRE
ABIERTA”
AREA: ENFERMERIA

INFORME DE ENFERMERIA DEL CURSO IMPARTIDO EL DIA 18 DE
NOVIEMBRE DEL 2010

El curso en la disciplina de enfermería se impartió a personal docente de la escuela 6 de enero ubicada en la colonia del mismo nombre, impartiendo los temas de 12:00 a 14:00 de acuerdo al programa anexo.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

- Entrega de gafetes personalizados como dinámica de presentación
- Evaluación diagnóstica
- Exposición de los temas, manejando las técnicas participativas, expositivas, demostrativas, lluvia de ideas y participación de los alumnos, en apoyo de lecturas de párrafos y/o exponiendo su idea, punto de vista o respuesta a la pregunta realizada por las asesoras
- Se enfatizan los conceptos de salud reproductiva, sexo, género, sexualidad y los temas: Anatomía del aparato reproductor masculino y femenino, higiene personal. Metodología anticonceptiva, Enfermedades de transmisión sexual, Sida, etc.
- Evaluación final.

CONSIDERO; que el objetivo de esta disciplina se cumplió ya que se logro el interés de los maestros y la participación fue muy activa.

Se contó con la asistencia de 15 maestros.

Promedio de la calificación inicial = 7
Promedio de calificación final = 9

SUGERENCIAS:

Que en el siguiente curso se cuente con más tiempo ya que quedo pendiente de exponer los temas de; detecciones e inmunizaciones de acuerdo a su grupo de edad, adicciones y violencia intrafamiliar.

NOTA:

El curso se preparo, se impartió y se desarrollo por la C. Enf. Maria Belén Martínez Rualcaba y la C. Lic. María de Jesús García Pérez.
Se informa que fuimos invitadas por una maestra de las asistentes a participar con esta temática en escuela secundaria del CEBEC.

CONCLUSION:

Para nosotros fue una experiencia muy enriquecedora trabajar con personal docente y participar por segunda ocasión en el programa piloto de "ESCUELA SIEMPRE ABIERTA" lo cual agradecemos a sus directivas en especial a la C. Lic. Mireya Castro López por su invitación a participar y a la C. Lic. Gloria Castro López su apoyo, asesoría y acertada coordinación del equipo de trabajo.

ANEXOS:

- 1.- Programa del curso
- 2.- Plan de clase
- 3.- Exámenes inicial y final
- 4.- Material didáctico (.folletos. trípticos. Carteles
- 5.- CD con temas impartidos en power point
- 6.- Material fotográfico.
- 7.-Evaluacion inicial y final

RESP. DE LA CAPACITACION: ENF. MA. BELEN MARTINEZ RUVALCABA

EDUCANDO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO A PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN PRIMARIA (EDUCACIÓN FÍSICA)

DATOS GENERALES:

FECHA DEL CURSO: jueves 25 de noviembre 2010.

HORARIO DEL CURSO: De 11:00 a 13:00 horas.

TOTAL DE ASISTENTES: 14 PARTICIPANTES. (13 MUJERES Y 1 HOMBRE)-----

El curso fue sobre La Educación Física (Programa de Estudio 2009) y la educación física desde la perspectiva de género.

Este curso se encuentran dentro del proyecto de “Educando con perspectiva de género: Una estrategia de intervención” del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género del Instituto Nacional de las Mujeres.

Actividades realizadas durante el curso

El Curso se dividió en 2 partes: Teórica y Práctica

Se inició con una dinámica de que entendían por Educación Física salió una lluvia de ideas y dio inicio la exposición.

En la parte teórica se expuso lo que era la educación física, actividad física, corporeidad, diferencia entre educación física y deporte, la equidad de género en la educación Física, Formación de valores desde la educación física, interculturalidad.

En la Práctica:

Se dio un calentamiento General a los maestros

Una Clase de activación física.

Se demostró cómo se debe organizar una clase en la que no debe haber

diferencias entre niños y niñas y que la formación se hiciera mezclados y no separados.

Se dieron ejemplos a los maestros de diferentes ejercicios y actividades que se podían realizar como:

Alzando los globos".**Descripción:** Se forman equipos de tres o cuatro integrantes. El objetivo del juego es lanzar un globo al aire y golpearlo el mayor número de veces posible con alguna parte del cuerpo que el equipo proponga. No se vale dar dos golpes seguidos al globo por el mismo integrante. Tener una distancia mínima de 1 a 2 metros entre compañeros

Frente a frente".**Descripción:** Se colocan aros formando un círculo y un aro en medio. En cada aro se colocan dos alumnos excepto en el del centro, en el que solo hay uno. Quien está en el centro ira diciendo partes del cuerpo. Los demás deben tocar a su pareja con la parte nombrada y utilizando la propia (mano-mano, pie-pie, rodilla-codo, cabeza-espalda, etcétera). Cuando él del centro dice algo que no es parte del cuerpo todos han de cambiar de pareja y de aro, lo que aprovecha él del centro para tomar el lugar de otro compañero en un aro. El que se queda sólo pasa al centro.

"El mundo al revés".

Descripción: Los alumnos se mueven libremente por el espacio de juego. El maestro mencionara diversas actividades a realizar. Por ejemplo: sentarse, guardar silencio, alejarse, agruparse, etcétera. Los alumnos deben llevar a cabo lo contrario de lo que se les indique (ir a la esquina del patio, dar una vuelta a la portería, caminar con pasos muy largos, ir de prisa, etcétera).

TALLER DE DERECHOS HUMANOS A PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN PRIMARIA

DATOS GENERALES:

FECHA DEL CURSO: 26 de Noviembre de 2010.

HORARIO DEL CURSO: De 12:00 a 14:30 horas.

TOTAL DE ASISTENTES: 14 personas, de las cuales fueron: 13 mujeres y 1 hombre.

Actividades realizadas

1.- Presentación general del responsable de la disciplina y encuadre general de la temática de los derechos humanos.

2.- Presentación en power point de dos temas centrales: A) Principales instrumentos internacionales de protección de derechos humanos y relación con la Convención Iberoamericana de los derechos del joven y B) Convención Iberoamericana de derechos de los jóvenes.

3.- Se entregaron los siguientes materiales:

- a. Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes.
- b. Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Sinaloa.
- c. Unidades de atención y protección a mujeres.
- d. Guía para la detección de violencia familiar.
- e. Noviazgos libres de violencia.

Algunas evidencias fotográficas del desarrollo de los cursos se incluyen a continuación:















V. FORTALEZAS Y DEBILIDADES PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO.

En primer lugar, la disposición de los asesores responsables de las distintas disciplinas continuar capacitándose en perspectiva de género, para desarrollar las actividades propias del proyecto y para colaborar en las actividades de evaluación y seguimiento. Así como también el apoyo total a las actividades del proyecto desde la coordinación académica, coordinación financiera y la dirección del Instituto Sinaloense de las Mujeres.

En segundo lugar, el apoyo de la directora y personal de apoyo de la escuela participante en el proyecto quienes ofrecieron las instalaciones (salones de clase, aulas de medios, canchas y patios escolares) los recursos electrónicos disponibles (proyector y computadora) y la disposición para participar en el desarrollo del proyecto.

De las condiciones que dificultaron el desarrollo del proyecto pueden mencionarse la necesidad de suspender actividades escolares un poco antes del horario establecido para tener condiciones de desarrollar las sesiones correspondientes a cada disciplina. Así como también las pocas veces en que las escuelas suspendían clases por alguna actividad académica propia de la escuela o del nivel educativo o por alguna actividad sindical y que impedían desarrollar alguna sesión del proyecto y nos veíamos en la necesidad de reprogramar con los asesores y con los maestros participantes.

En general, puede decirse que hubo condiciones favorables para el desarrollo del presente proyecto piloto, tanto a nivel de la escuela participante, como del Instituto de las Mujeres a nivel estatal y nacional.

ELABORÓ:
GLORIA CASTRO LÓPEZ,
COORDINADORA GENERAL DEL PROYECTO

ANEXOS

I.- MATERIALES USADOS EN LAS DISCIPLINAS



CONCEPTO DE GÉNERO

- Es el conjunto de ideas, creencias sociales, aprendidas en la familia, escuela o trabajo, que tomando como base la diferencia biológica de los sexos, asignan el comportamiento, los roles, oportunidades y formas de ser que mujeres y hombres deben cumplir.



CONCEPTO DE GÉNERO

- Es el conjunto de ideas, creencias sociales, aprendidas en la familia, escuela o trabajo, que tomando como base la diferencia biológica de los sexos, asignan el comportamiento, los roles, oportunidades y formas de ser que mujeres y hombres deben cumplir.



SISTEMA SEXO/GÉNERO



EL GÉNERO ARTICULA TRES INSTANCIAS BÁSICAS:

ASIGNACION DEL GENERO

El Género es asignado aún antes de nacer y después de nacer, a partir de la apariencia externa de los genitales.

IDENTIDAD DEL GÉNERO



Se establece cuando se adquiere el lenguaje (dos y tres años) a partir de esta identidad se estructura la experiencia vital y la convicción de sentirse hombre o mujer.

Las actitudes, sentimientos, comportamientos y juegos coinciden con el cuerpo y los genitales.

PAPEL DE GENERO

Lo forma el conjunto de normas y prescripciones que dicta la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino - masculino.

IDENTIDAD DE GÉNERO

- ◉ Es el género con el que una persona se identifica, es decir, si se percibe a sí mismo como un hombre, una mujer o de otra manera menos convencional.
- ◉ La identidad de género puede estar afectada por su familia, grupo social y religión. (Proceso de socialización).
- ◉ Se puede observar en la:
 - Conducta social
 - Vestimenta
 - Estilo del pelo



RASGOS ASIGNADOS A HOMBRES Y MUJERES TRADICIONALMENTE

○ Hombres:

- Atrevidos
- Agresivos
- Competitivos
- Seguros de sí mismos
- Poco sentimentales
- Más racional



Mujeres:

- Amable
- Obediente
- Cariñosa
- Tierna
- Reservada
- Decente
- Sentimental

más emocional

DOMINANTE

SUMISA

RASGOS ASIGNADOS A HOMBRES Y MUJERES TRADICIONALMENTE

○ Hombres:

- Atrevidos
- Agresivos
- Competitivos
- Seguros de sí mismos
- Poco sentimentales
- Más racional



Mujeres:

- Amable
- Obediente
- Cariñosa
- Tierna
- Reservada
- Decente
- Sentimental

más emocional

DOMINANTE

SUMISA

ESTO PRODUCE ROLES DE GÉNERO DIFERENCIADOS



Hombre:

Doctor, Mecánico,
Abogado, Chofer,
Político.



Mujer:

Enfermera, Ama
de casa,
Maestra, Niñera,
Secretaria.

DISCRIMINACIÓN

¿Somos todos iguales?

- ▶ En cuanto personas humanas somos iguales.
- ▶ En cuanto a cualidades somos diferentes.

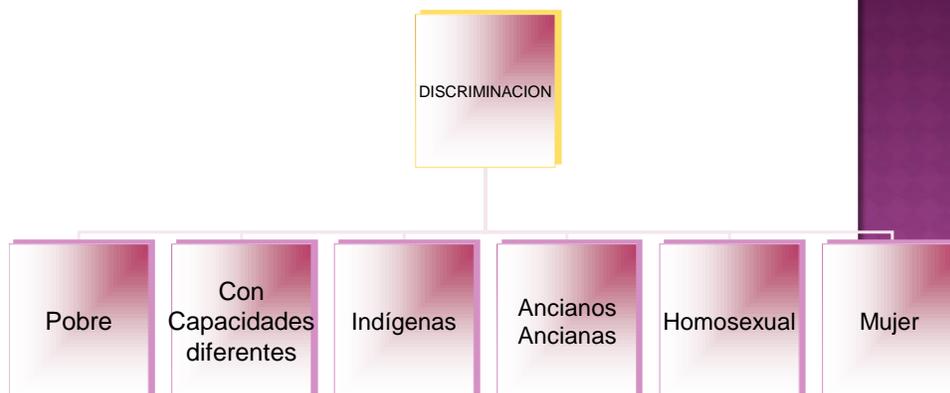


DISCRIMINACIÓN

- ◉ Significa *diferenciar, distinguir, separar una cosa de otra.*
- ◉ La discriminación es una situación en la que una persona es tratada de forma desfavorable a causa de prejuicios, es una forma de **violencia pasiva**; convirtiéndose, a veces este **ataque en una agresión física.**



DESIGUALDAD



¿QUÉ BENEFICIOS TIENE FOMENTAR UNA CULTURA DE EQUIDAD E IGUALDAD?

- El principal beneficio es que hombres y mujeres reciban el mismo trato sin discriminación alguna.
- En el ámbito:
 - Familiar
 - Escolar
 - Laboral
 - Social



PREVENCIÓN DE VIOLENCIA



DEFINICIÓN DE VIOLENCIA

- ◉ Acción u omisión dirigida a dominar, controlar, agredir, o lastimar a otra persona.
- ◉ Ejercicio de poder y dominación ejercido por personas de mayor jerarquía sobre quien se encuentra en posición de subordinación.
- ◉ DIFERENCIA ENTRE AGRESIÓN Y VIOLENCIA



CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA

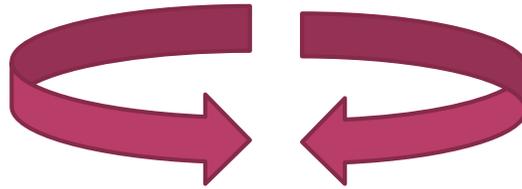
- ◉ Muy Pobre Autoestima
- ◉ Síndromes de Ansiedad, Angustia y Depresión
- ◉ Uso de alcohol y de drogas
- ◉ Suicidio
- ◉ Muerte



CICLO DE LA VIOLENCIA

◉ Generalmente el abuso es cíclico y pasa por cuatro etapas:

1. Tensión
2. Explosión
3. “Luna de miel” o reconciliación
4. Repetición



TIPOS DE VIOLENCIA

- ◉ VIOLENCIA FÍSICA
- ◉ VIOLENCIA PSICOLÓGICA
- ◉ VIOLENCIA SEXUAL
- ◉ VIOLENCIA PATRIMONIAL
- ◉ VIOLENCIA ECONÓMICA



MODALIDADES DE LA VIOLENCIA

- ◉ VIOLENCIA FAMILIAR



- ◉ VIOLENCIA DE GÉNERO



- ◉ VIOLENCIA ESCOLAR



VIOLENCIA FAMILIAR

- ◉ Actos u omisiones que son ejercidos o reiterados por algún miembro de la familia hacia la pareja, los hijos y las hijas o contra alguna otra persona que comparta el mismo techo, con el propósito de provocar daño en su integridad física, emocional, mental y/o sexual.



VIOLENCIA DE GÉNERO

- ◉ Acto violento por el que se discrimina; incluye maltrato físico, amenazas, privación de la libertad, de ser y de actuación.
- ◉ Tiene como consecuencia un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, para la mujer o el hombre, por el sólo hecho de serlo.



VIOLENCIA ESCOLAR

- ◉ Acción u omisión intencionadamente dañina ejercida entre miembros de la comunidad educativa (alumnos, profesores, padres, personal subalterno) y que se produce bien dentro de los espacios físicos que le son propios a ésta (instalaciones escolares), bien en otros espacios directamente relacionados con lo escolar (alrededores de la escuela o lugares donde se desarrollan actividades extraescolares).





ACOSO ESCOLAR

- Una forma característica y extrema de violencia escolar producida entre alumnos es el *acoso escolar* (en inglés, *bullying*).
- *El bullying* es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado. Estadísticamente, el tipo de violencia dominante es el *emocional* y se da mayoritariamente en el aula y patio de los centros escolares.



FACTORES DE RIESGO

- La exclusión social o el sentimiento de exclusión
- La ausencia de límites en el comportamiento social
- La exposición continuada a la violencia reflejada en los medios de comunicación
- La integración en bandas que hacen uso de la violencia como forma de comportamiento habitual
- La facilidad para disponer de armas
- La justificación de la violencia en la sociedad o en el ámbito social al que pertenezca la persona
- Problemas familiares como causa de violencia (Separación, violencia intrafamiliar)



CULTURA DEL BUEN TRATO

“Lo que no se nombra, no existe”.

- ◉ BUEN -TRATO: Significa dar a alguien un trato adecuado. Lo contrario sería Mal trato.
- ◉ La cultura del buen trato, pone en práctica, actitudes y comportamientos que construyen relaciones de equidad, armonía, justicia, respeto y dignidad.



- ◉ Es un compromiso personal y colectivo, por los vínculos de equidad, el respeto a la diversidad y un profundo sentido de reconciliación.
- ◉ El buen trato a uno mismo implica un profundo aprecio y respeto a nuestra dignidad.



EL BUEN TRATO

- ◉ A uno mismo se puede llamar:
 - Autoestima
 - Realización personal o Desarrollo integral
 - Respeto, Democracia y Comprensión



BUEN TRATO

Es toda forma de relación que promueve:

- ◉ Que cada persona descubra y valore sus propios sentidos.
- ◉ Que descubra y valore lo que es y lo que vale.
- ◉ Que cada persona construya de forma permanente su propio proyecto de vida.





NUTRICION EN EL CICLO DE VIDA

1.- Embarazo
2.- Primer año de vida y ablactación
3.- Preescolar

4.- Escolar
5.- Adolescente
6.- Adulto

7.- Geriatría



EMBARAZO

Embarazo (definición)

- Estado en el que se haya la mujer gestante. Comprende todas las modificaciones que experimenta el organismo femenino durante el desarrollo del feto en el interior de su útero. Desde que el espermatozoide se une al óvulo y esta nueva célula se implanta en el útero.
- El estado nutricional de la mujer embarazada influye en el resultado final de su embarazo.

Embarazo

- Aunque no es posible prevenir muchos problemas hereditarios o alteraciones perinatales, puede modificarse la nutrición inadecuada.
- *Dos indicadores del estado nutricional materno han mostrado una relación constante con el peso del recién nacido:
 - 1.- Talla Materna:
 - *Madres grandes tienen niños grandes
 - *Madres con peso bajo tienen una placenta más pequeña por lo cual es más probable que tengan hijos con peso menor al nacer.

Embarazo

- 2.-Aumento de peso durante el embarazo:

Categoría de peso (mama) Según IMC	Aumento total de peso	Aumento en el 1er trimestre	Aumento semanal en el 2º y 3er trimestre
Peso bajo IMC < 19.8	12 y 15 Kg	300g /sem.	300g /sem.
Peso Normal IMC 19.8 - 26	9 a 12 Kg.	250 a 300g /sem	250 a 300g /sem.
Sobrepeso IMC > 26	7 a 9 Kg.	250 a 300g /sem.	200g /semana

Embarazo

- **Obesidad:** mujeres obesas tienen una frecuencia más elevada a complicaciones obstétricas. (Trabajo de parto prolongado, pielonefritis, diabetes, hipertensión y tromboembolia.)
- **Adolescencia:** Se recomienda que las adolescentes, aumenten 14 a 20 kg durante la gestación.
- **Gestaciones Múltiples:** Debe de aumentar más de peso que si fuera un solo feto. Un promedio de 22kg.

Cambios fisiológicos en el embarazo: Volumen y composición de la sangre

- Aumenta 50% el volumen plasmático por lo cual se entra en un estado de anemia, pues disminuye la concentración de eritrocitos.
- Por la misma razón disminuyen los valores séricos de albúmina lo cual contribuye a la tendencia a acumular líquido extracelular durante el embarazo.
- La disminución de las concentraciones de vitaminas hidrosolubles.
- Aumentan los valores séricos de vitaminas liposolubles y otras fracciones de lípidos, como triglicéridos, colesterol y ácidos grasos libres.

Cambios fisiológicos en el embarazo: Cardiovasculares y pulmonares

- Hipertrofia del corazón = aumento en el gasto cardiaco y un incremento en la frecuencia del pulso.
- P.A. suele disminuir y normalizarse en el tercer trimestre
- Aumentan las necesidades de O₂ de la madre y disminuye el umbral del CO₂, lo que origina que las mujeres embarazadas se sientan disneicas y necesitan aumentar su respiración.
- Aparte de la sensación de disnea, el útero en crecimiento empuja el diafragma hacia arriba, dificultando la respiración.

Embarazo y nutrición

- Presencia de pica
- Complementos de hierro, y ácido fólico
- Cuidar la administración de suplementos de hierro (estreñimiento y náusea)
- Ingerir el suplemento después de los alimentos junto con vitamina C
- No tomarlo con té o café (inhiben absorción)

Primer año de vida

- Primer periodo de crecimiento acelerado
- Crecimiento: Proceso biológico de todo organismo donde aumenta su masa corporal (Talla, peso, superficie corporal)
- Desarrollo: Perfeccionamiento de las funciones del organismo. (tejido, órganos, aparatos, etc.)

Primer año de vida

- 1 a 4 meses → Lactancia materna exclusiva

Trimestre	Meses	gr/kg	gr/mes
1º	1 a 3	25	750

Mes	Peso (gr)	Talla (cm)	Calorias
0	3100	50	
1º	3850	52	462
2º	4600	54	552
3º	5350	56	642

EJEMPLO:

2 meses

$$\begin{aligned} 100\text{mL leche materna} &= 690 \text{ kcal} \\ X &= 552 \text{ kcal} \end{aligned}$$

$$X = (552)(100) / 690$$

$$X = 800\text{mL}$$

0.8 Litros de leche materna

Primer año de vida

- 800 mL de leche materna entre 8 tomas
- $800/8 = 100\text{ml}$
- 100ml por biberon (8 biberones)

1 oz = 30mL = 20kcal

Ablactación - Recomendaciones

- Jamás juntar 2 alimentos
- Introducción de nuevos líquidos o alimentos por separado.
- 6 Comidas al día – Cada 3 horas.
- EJ: 06:00 a.m.
10:00 a.m.
01:00 p.m. Agua recomendad:
04:00 p.m. Peso kg x 180
07:00 p.m.
10:00 p.m.

Primer periodo de ablactación

4 meses de edad

FRUTAS/VERDURAS

- Manzana, papaya, pera, Guayaba Cocidos sin cascara
- Todas las verduras cocidas y sin cascara
- Puré
- Jugos diluidos 50-50.

***Excluir naranja, durazno, Fresa y frambuesa**

Yema de huevo

Segundo periodo de ablactación

□ 6 Meses

- Agregar:
Arroz, avena, maíz

Cuarto periodo de ablactación

- 8 Mes

Tejido animal:

- Bien cocido
- Sin grasa
- Sin condimentos



Sexto periodo de ablactación

- 10 meses a 1 año

Introducción a la dieta familiar:

- Todos los alimentos
- Leche y derivados
- A tolerancia
- Bajo en grasa
- Sin condimentos



Primer año de vida

- ALIMENTOS PROHIBIDOS
- cacahuete, trigo, fruta seca, Mariscos, fresas.

Primer año de vida Relación kcal/talla/edad

Trimestre	Meses	gr/kg	gr/mes
1º	1 a 3	25	750
2º	4 a 6	20	600
3º	7 a 9	13	390
4º	10 a 12	11	330

Grupo	Semestre	
	1º	2º
HC	14 gr x kg	12 gr x kg
Ps	3 gr x kg	2 gr / kg
Ls	6 gr x kg	5 gr/kg

Mes	Peso (gr)	Talla (cm)	Calorias
0	3100	50	
1º	3850	52	462
2º	4600	54	552
3º	5350	56	642
4º	5950	58	714
5º	6550	60	786
6º	7150	62	858
7º	7540	64	754
8º	7930	66	793
9º	8320	68	832
10º	8650	70	865
11º	8980	72	898
12º	9310	74	931



PREESCOLAR (INFANCIA)

- Primer infancia (1 a 3 años)
- Segundo Infancia (4 a 5 años)

Primer Infancia



Segundo Infancia

- Disminución del apetito
- El niño decide cuando come y cuando no.
- Los padres deciden que come

Segunda Infancia

HABITOS ALIMENTICIOS

- El niño se siente correctamente en la mesa utilizando los utensilios.
- Accidentes en la mesa son frecuentes
- Permitir que el niño participa en actividades de preparación de alimentos, limpiar, medir, etc.
- Temperamento del niño afecta comportamiento alimenticio.

Segunda Infancia

ENFERMEDADES MAS FRECUENTES

- Anemia
- Caries
- Obesidad
- Estreñimiento
- Parásitos
- Desnutrición
- Diarrea



ESCOLAR

5 a 9 años

Escolar

- Hace referencia a aquello que es perteneciente o relativo al **estudiante** o a la escuela.

Importancias de orientación nutricional

- La conducta alimentaria de cada niño se deriva de sus propias características **físicas, sociales, y psicológicos**.
- Se forman los hábitos y actitudes que predominaran a lo largo de toda vida.
- Prevenir futuras problemas alimentarias
- Prevención de enfermedades (Anemia, obesidad, problemas de aprendizaje)

Características

- Segundo brote de crecimiento
- Periodo de crecimiento latente
- Cambios corporales graduales
- Peso y estatura constante
- Maduración mas temprana en niñas
- Crecimiento: 6cm/año y 3 kg/año

CRECIMIENTO	NIÑAS	NIÑOS
Brote	6 a 9 años	9 a 12 años
Velocidad	Rapido	Lento

VALORACION DEL DESARROLLO (GESELL)

	5 Años	6 Años	7 Años	8 Años	9 Años
MOTORA	Trepa, corre, mantiene equilibrio, puede ponerse por sí solo algunas prendas de vestir, dibujos de figuras que son desproporcionados	Se para alternativamente en cada pie con los ojos cerrados, Ata sus zapatos, sus dibujos reflejan precisión y detalle	Sus dibujos de la figura humana tienen mayor integración y proporción.	Conocimientos del cuerpo y su proporción. Incrementa la velocidad y fluidez de movimientos finos.	Es hábil para practicar deportes en grupo, difícil de tranquilizar después de juegos activos.
ADAPTATIVA-SOCIAL	Come rápidamente, es raro que duerma en el transcurso del día, Razonamiento egocéntrico	Nota diferencias sexuales, Es dominante con cosas de su pertenencia, Trata de imitar a los adultos, es sensible a los estados de ánimo de los padres.	Sus juegos son violentos, establece buenas relaciones familiares y con sus amigos. Tiene conciencia de las diferencias sexuales y de su cuerpo. Es menos egoísta, Es más inhibido.	Pelea con el sexo opuesto, forma grupos del mismo sexo, percibe los errores de los demás, adquiere conciencia de sí mismo, se adapta a reglas establecidas. Tiene un amigo especial.	Tiene mayor capacidad para trabajar independiente, es más seguro.
LENGUAJE	Articula correctamente los fonemas, excepto la "R", responde a preguntas, repite con detalle una pequeña historia	Domina la sintaxis, Distingue letras y números, confunde letras de forma recíprocas (p, q, d, b), Suma y resta los primeros cinco números, cuenta hasta 30	Suele hablar para sí mismo. Es capaz de describir con detalle una experiencia.	Tiene lenguaje descriptivo y estructurado	Consolidado.

Recomendaciones energéticas

EDAD	PESO	ESTATURA	APORTE ENERGETICO	
			Kcal/día	Kcal/kg/día
años	Kg	cm		
6	19.5	115	1640	84
7	22.9	122	1832	80
8	25.6	128	1890	74
9	28.7	133	1950	68

Nutriología Medica

Requerimiento de minerales

Mineral	Cantidad (mg)
Calcio	800
Fosforo	800
Magnesio	200
Hierro	10
Zinc	10

DISTRIBUCION DIETETICA

- Desayuno → 25%
 - C. matutino → 10%
 - Comida → 30%
 - C. vespertino → 10%
 - Cena → 25%
-
- HC: 55%
 - Ps: 15%
 - Ls: 30%

EVALUACION NUTRICIONAL

- 
- IMC
 - Historial clínico
 - Percentil
 - Historial dietético
 - Laboratorios

Índice de masa corporal

NIÑAS		EDAD	NIÑOS	
Min.	Max.		Min.	Max.
13.0	17.0	5 Años	13.1	17.2
13.4	17.1	6 Años	13.7	17.4
13.4	17.6	7 Años	13.7	17.4
13.5	18.3	8 Años	13.8	17.9
13.7	19.1	9 Años	14.0	18.6

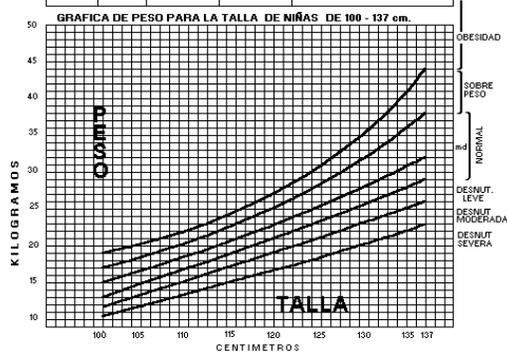
$$IMC = \text{Peso}/(\text{talla})^2$$

Cartilla Nacional de Vacunación
Sistema de Salud Nacional

APENDICE "B" (Informativo)
" A " GRAFICA PESO/TALLA NIÑAS 6-18 AÑOS
ANVERSO

ENTIDAD _____ JURISDICCION SAHITARIA _____
LOCALIDAD _____ UNIDAD DE SALUD _____
NOMBRE DE LA NIÑA _____ EXPEDIENTE _____
PESO AL HACER _____ TALLA AL HACER _____
NOMBRE DE LA MADRE _____ DOMICILIO _____

FECHA	EDAD	TALLA (cm)	PESO (kg)	PADECIMIENTO ACTUAL



percentil

Desviaciones estándar en relación con la mediana	Indicador Peso/Edad
+ 2 a + 3	Obesidad
+ 1 a + 1.99	Sobrepeso
más-menos 1	Peso normal
- 1 a - 1.99	Desnutrición leve
- 2 a - 2.99	Desnutrición moderada
- 3 y menos	Desnutrición grave

Historial Dietético

- Costumbres
- Alimentos Intolerantes
- Alimentos alergenicos
- Gustos/desgustos

Laboratorios

- Anemia
- Glucosa
- Lípidos
- Parásitos

Consejos para una nutrición saludable

- **Alimentación:** Suficiente, adecuada, armónica, calidad.
- poner énfasis en la detección precoz de cambios en el canal de crecimiento



NORMA Oficial Mexicana **NOM-008-SSA2-1993**
Cartilla Nacional de Vacunación
Sistema Nacional de Salud
Nutriología Médica

BIBLIOGRAFÍA



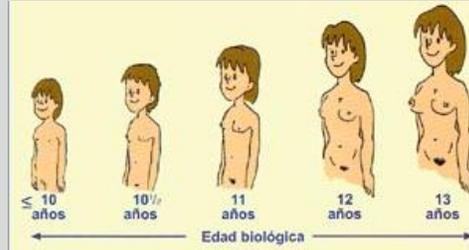
ADOLESCENTE

10 a 18 años

Adolescente

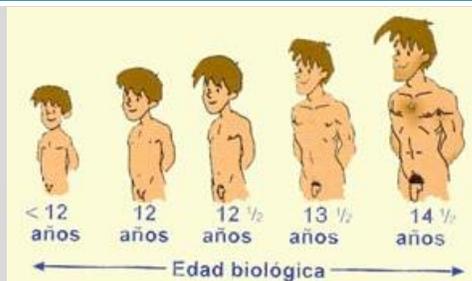
- PUBERTAD: Periodo posnatal de máxima diferenciación sexual en que producen cambios en los órganos reproductores, aparecen características sexuales secundarios.
- ADOLESCENCIA: Proceso psicológico, comprende todos aquellos cambios que le permiten la transición de niño a adulto.
- Inicio de maduración sexual, emocional, y físico

Adolescente – Etapas de Tanner



- 1.- El primer cambio notable es la formación del botón mamario
- 2.- El cambio en los pechos es evidente entre los 7 y 12 años
- 3.- Precede a la aparición del vello púbico.
- 4.- Estos cambios son seguidos por una aceleración en la tasa de crecimiento y en el aumento de grasa corporal.
- 5.- Los pechos siguen creciendo
- 6.- El vello púbico se vuelve más negro, grueso y rizado
- 7.- Madurando los ovarios, aumenta la producción de estrógenos, lo que ocasiona un incremento en el epitelio de la vagina
- 8.- Menarquia

Adolescente – Etapas de Tanner



- 1.- Crecimiento testicular ocurre entre los 9 y 13 años
- 2.- Cambios en el color y la textura del escroto
- 3.- Desarrollo de los túbulos seminíferos
- 4.- Al madurar los testículos, la secreción de testosterona acelera el crecimiento lineal. Incrementa el grosor de los músculos
- 5.- El mayor aumento de estatura ocurre a los 14 años, cuando los genitales adquieren características de adulto.
- 6.- El vello facial y genital aparece en los niños después del incremento máximo de talla.
- 7.- Los cambios de voz son graduales y tardíos

Adolescente

ENFERMEDADES MAS FRECUENTES

- Obesidad
- Caries
- Alergia
- Anemia
- Diarrea
- Desnutrición
- Anorexia
- Bulimia

Adolescente

FACTORES QUE AFECTAN LA NUTRICION

- Embarazo
- Adicciones : Drogas/Alcohol
- Actividad Física
- Factores psicológicos:
Anorexia/Bulimia/Ortoexia
- Enfermedades crónicas

Adolescente – Peso / Talla

Edad	Mujeres		Hombres	
	Peso	Talla	Peso	Talla
10	33	136		
11	38	143		
12	45	150	41	146
13	50	155	46	153
14	53	158	52	160
15	56	159	58	166
16	56	160	63	170
17	57	160	65	172
18	57	161	66	173

Los adolescentes normales aumentan 50 por ciento su peso adulto y alrededor de 15 por ciento de su talla final.

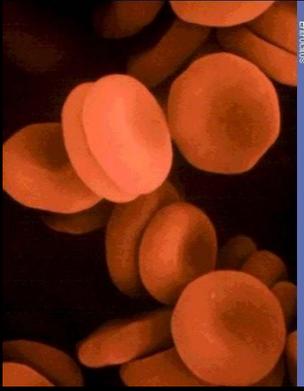
Adolescente: Requerimiento calórico

Edad (Años)	Kcal por cm	
	Mediana	Intervalo
MUJERES		
11 a 14	14	11.1-17.6
15 a 18	12.9	7.9-17.5
19 a 22	12.9	11.0-14.5
HOMBRES		
11 a 14	17.2	14.8-17.6
15 a 18	15.98	13.2-21.0
19 a 22	16.4	14.9-17.7

Ejemplo: Hombre, 17 años, 160cm

$$(15.98) * (160) = 2557$$

ANEMIA



Signo que indica la presencia de una patología. Se define en función de la concentración de hemoglobina y se presenta cuando ésta disminuye por debajo de los valores normales.

ETIOLOGIA

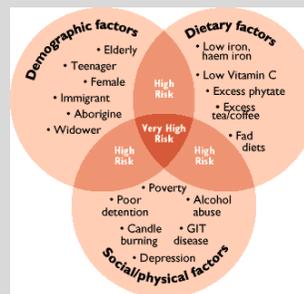
- Disminución de la concentración de hemoglobina
- Origen nutricional
- Parasitosis
- Hemorragias
- Trastornos en la médula ósea
- hereditaria

VALORES NORMALES DE HEMOGLOBINA

<12g mujeres
14 a 16g en hombres

TIPOS DE ANEMIA

- Anemia ferropénica
- Anemia hemolítica
- Anemia pernicioso
- Anemia por deficiencia de folato
- Anemia por deficiencia de proteína
- Anemia por infestaciones por parásitos
- Anemia por pérdidas de sangre



CUADRO CLINICO

- Cansancio
- Piel pálida y seca
- Pérdida de cabello
- Uñas quebradizas
- Dificultad respiratoria
- Taquicardia
- Mareos o vértigo
- Cefaleas
- Irritabilidad
- Ciclos menstruales irregulares
- Disfagia
- Pica (ingestión de hielo, tierra, cal, gis)
- Anorexia
- Anormalidades en el comportamiento
- Disminución en el rendimiento intelectual
- Hepatomegalia
- Cicatrización lenta en heridas
- Amenorrea



IMPLICACIONES PARA LA SALUD

- INTOXICACION POR PLOMO
- La deficiencia de hierro ocasiona un aumento en la absorción de plomo en los humanos.
- REPRODUCCION
- La deficiencia de hierro y la anemia durante el embarazo tiene graves efectos tanto en la madre como en el hijo, como podría ser una mayor morbilidad y mortalidad maternas, pérdidas fetales, mayor incidencia de complicaciones, malformaciones, prematuridad y bajo peso al nacer.
- DESARROLLO MENTAL
- La deficiencia de hierro en los primeros 6 meses de vida producen cambios importantes en tiempos de respuesta neuronal ante estímulos auditivos estandarizados (relacionados con la capacidad de oír y con el desarrollo del lenguaje).
- TRABAJO Y PRODUCTIVIDAD
- Cuando hay deficiencia de hierro existe una alteración en el transporte y la utilización de oxígeno, que en el caso del músculo se traduce a una menor capacidad para realizar trabajo físico.
- EXCESO DE HIERRO
- Cuando hay un aumento en la reserva de hierro en el organismo, hay un incremento en la cantidad de hierro libre y éste a su vez con una mayor generación de radicales libres.

□ EJERCICIO O DEPORTE

- En los momentos de esfuerzo físico máximo, las demandas de oxígeno aumentan de manera notable. Al no poderse cubrir esos mayores requerimientos de oxígeno, el rendimiento en el deporte se verá seriamente afectado incluso ante deficiencias moderadas de hierro.

□ REGULACION DE LA TEMPERATURA CORPORAL

- En la presencia de anemia por deficiencia de hierro disminuye la capacidad para mantener la temperatura corp. En ambientes fríos.

□ RESISTENCIA A LAS INFECCIONES

- La deficiencia de hierro hace a las personas más susceptibles a las infecciones que las que no son anémicas.

DIETOTERAPIA

- Combinar alimentos ricos en hierro con buenas fuentes de vit. C.
- Una dieta balanceada, con seis comidas pequeñas.

RECOMENDACIONES/CUIDADOS

- Suplementos de hierro, vit. C, vit. A, Ac. Fólico, y Vit. B12
- Realizar ejercicio ligero (caminar)
- Consumir abundantes líquidos
- Reducir inhibidores de hierro

ALIMENTOS PERMITIDOS

Promotores de la absorción	Alimentos que la contienen
Acido cítrico	Papaya , guayaba, pimiento, mango, plátano, coliflor, naranja, toronja, limón, piña
Ácidos málico y tartárico	Zanahoria, papa, betabel, calabaza, tomate
Péptidos que contienen cisteína	Res, pollo, pescado, cerdo

ALIMENTOS RESTRINGIDOS

Inhibidores de la absorción	Alimento que la contienen
Taninos	Leguminosas, cerveza oscura, vino tinto, café, bebidas de cola.
Fitatos	Leguminosas, cereales integrales, chocolate, nueces.
Polifenoles	Té negro, café, espinacas, orégano, nueces, leguminosas, vino tinto
Calcio y fósforo	Leche y productos lácteos

ANOREXIA NERVIOSA



Es un trastorno de la alimentación en que el paciente rechaza con determinación los alimentos.

Afecta de 6 a 15% de la población

ETIOLOGIA

- Ser obsesivo
- Compulsivo
- Introverso
- Reservado emocionalmente
- Inseguro socialmente
- Perfeccionistas
- Negación
- Problemas familiares
- Conducta manipuladora
- Problemas de confianza y autoestima
- Luchas de poder en la familia
- Círculo social
- Mala información

CUADRO CLINICO

- Constante preocupación por adelgazar
- Percepción distorsionada de la imagen corporal.
- Restricción de los alimentos.
- Peso del 75% del que se tiene normalmente.
- Pérdida de peso extrema.
- Frío intenso
- Agotamiento
- Mareos / Desmayos
- Osteoporosis
- Hepatomegalia

DIETOTERAPIA

- Promover el aumento de peso de ½ a 1kg semanales hasta alcanzar un peso lo mas cercano a un peso corporal sano.
- El aumento de energía debe hacerse lentamente. Iniciar en necesidades basales +300 a 400kcal.
- Alimentación por sonda (si el px pesa menos del 40% de su peso ideal).
- Una dieta "sin sal agregada" puede reducir la retención de líquidos.
- Suplementos de vit. y minerales (zinc, etc.)

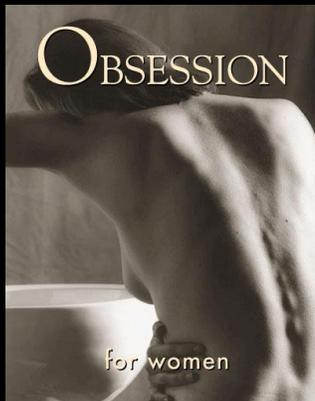
RECOMENDACIONES/CUIDADOS

- Servir comidas atractivas y sabrosas en cantidades pequeñas, tomar en cuenta la preferencia de los alimentos.
- Hacer comidas reducidas y frecuentes.
- La dieta debe llamarse "Dieta baja en kcal. para anorexia nerviosa" para convencer al px de las buenas intenciones del consejero.
- Evitar cafeína por su efecto estimulante/diurético.

Objetivos

- Restablecer la fx fisiológica normal al corregir la inanición y sus cambios relacionados que incluyen equilibrio hidroelectrolítico.
- Promover una psicoterapia adecuada y el uso de medicamentos para proteger el corazón.
- No forzar la alimentación. El rechazo de alimento parte de la enfermedad. Promover una conducta de alimentación normal.
- Aumentar gradualmente la ingesta hasta una dieta normal o elevada en Kcal. para reducir el edema excesivo.
- Reducir la preocupación con el peso y la comida; promover una autoestima adecuada.
- Para las mujeres, promover los ciclos menstruales normales.

BULIMIA



Trastorno de la alimentación que incluye la adicción a la comida como primer mecanismo de adaptación.

Este padecimiento se caracteriza por la presencia de conductas inadecuadas 2 veces/semana durante 3 o mas meses. (vómito, laxantes o diuréticos, ayuno, ejercicio excesivo).

Afecta de 5 a 30% e la población

Estas personas se encuentran en su peso normal, o arriba de esta.

ETIOLOGIA

- Trastornos Psicológicos
- Bajo autoestima

CUADRO CLINICO

- Come rápidamente
- Come mucho
- Se va al baño después de comer
- No le gusta comer enfrente de gente

DIETOTERAPIA / OBJETIVOS NUTRICIONALES

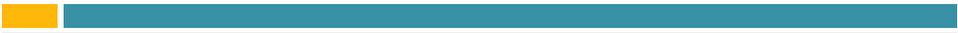
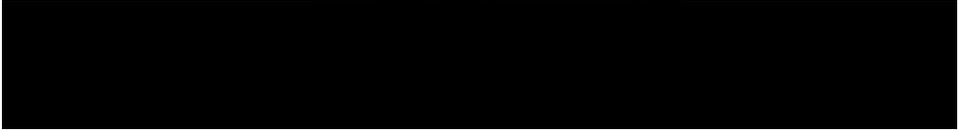
- Estabilizar equilibrios hídricos y electrolíticos.
- Aumentar 300 a 400 Kcal. de la ingesta actual
- Prevenir destrucción y erosión del esmalte dental
- Contrarrestar el bajo índice metabólico con dieta y ejercicio.

RECOMENDACIONES/CUIDADOS

- Evaluar vómito, uso de diuréticos o laxantes.
- Comidas pequeñas y frecuentes
- Higiene dental (erosión)

HARMFUL EFFECTS

- DEPRESSION, SEIZURES, & ADDICTION**
to diet pills and appetite suppressants like Cocaine and amphetamines
- SWOLLEN SALIVARY GLANDS**
cause puffy face and cheeks
- TEETH DECAY**
cavities, sores and teeth may fall out
- SWOLLEN & SORE THROAT**
bleeds, tears and may rupture
- IRREGULAR HEART BEAT**
may occur
- STOMACH ULCERS**
and bleeding
- LIVER & KIDNEY DAMAGE**
death may result
- MUSCLE WEAKNESS**
and spasms
- CONSTANT BLOATING & ABDOMINAL PAIN**
- BOWEL MUSCLE DAMAGE**
& constipation



ADULTO



19 a 65 años

Importancia de nutrición adulta

- Mantener el estado de bienestar y evitar enfermedades y trastornos crónicos.

- + 1 kg/año

- (Department of Health and Human Services: National Health Promotion and disease Prevention objectives. 2000"

“50% de las enfermedades crónicas pueden modificarse con los factores relacionados con el estilo de vida, como lo es la nutrición.”

Adulto - Enfermedades mas frecuentes

- Cáncer
- DM
- Obesidad
- Gastritis
- Colitis
- Migraña
- HTA
- Hepaticas

Adulto - Alimentación

- Técnicas de cocina (vapor, horno, plancha, etc.)
- Dieta balanceada
- Bajo en calorías
- Consumir carnes magros
- Cuidar sodio (HTA)
- Aumentar calcio

Requerimiento calórico

Actividad Física

- Mejora nivel de grasa en sangre
- Controla apetito
- Aumenta metabolismo. (Comer menos hacer tu metabolismo lento y ahorrativo)
- Reduce factores relacionados con obesidad (HTA, CHOL, DM)
- Combate ansiedad y Stress

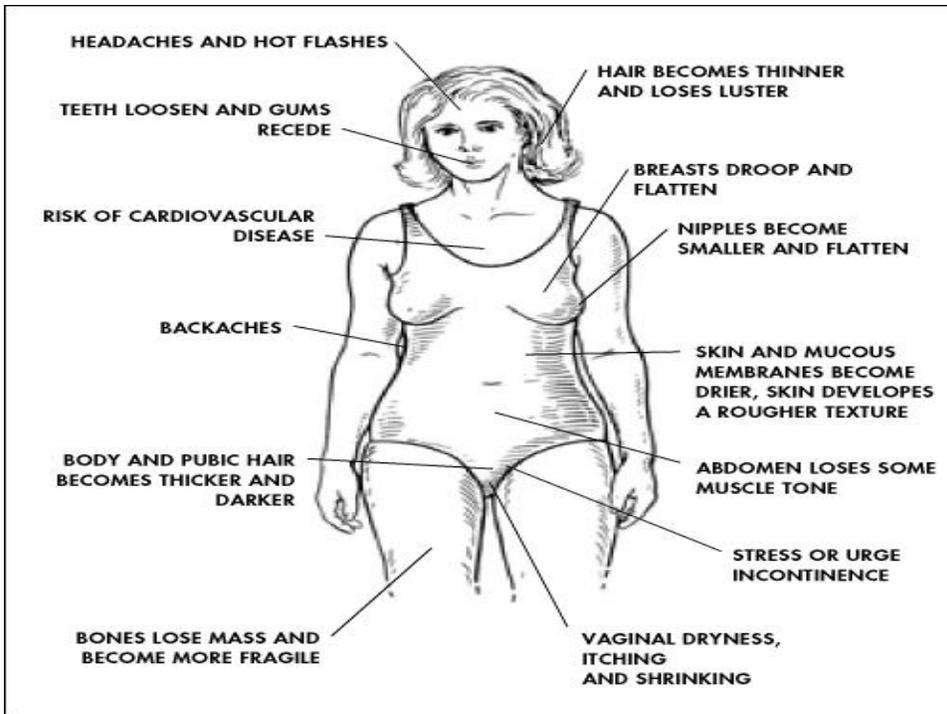
MENOPAUSIA



Se entiende por "climaterio" a la época fisiológica de la vida de la mujer que se caracteriza por la disminución en la fx ovárica, seguida de una serie de ajustes endocrinos que se manifiestan manera sucesiva por alteraciones menstruales, esterilidad y suspensión de la menstruación.

El término "menopausia" se refiere a la fecha en que la mujer menstrua por última vez.

(45 y 55 años)



ETIOLOGIA

- Edad
- Disminución de estrógenos y progesterona.
- Cx como histerectomía u ooforectomía.
- Uso de medicamentos anticonceptivos.
- Tabaquismo

CUADRO CLINICO

- Alteraciones menstruales
- Fenómenos vasomotores (bochornos)
- Alteraciones psíquicas
- Sudoraciones
- MB bajo
- Osteoporosis
- Vértigos / Mareos
- Cefaleas
- Disminución del deseo sexual
- Dolor durante el coito

BALANCE ENERGÉTICO Y TOLERANCIA A LA GLUCOSA

- A partir de los 30 años el MB disminuye una tasa de 0.4%/año de edad. Por ello, para conservar un balance energético es necesario incrementar la actividad física o reducir el consumo de alimentos.
- Se ha demostrado que después de los 40 años existe una disminución de la tolerancia a la glucosa, independiente de la relación peso/estatura. Con frecuencia ésta coexiste con la hiperinsulinemia y no se ha documentado que disminuya con la edad.
- Diversos estudios han demostrado que la tolerancia a la glucosa mejora o se estabiliza, cuando existe un aumento en la actividad muscular.

BALANCE DE CALCIO Y OSTEOPOROSIS

- Estudios sobre el balance de Ca han demostrado que el organismo de una mujer posmenopáusica sin tratamiento estrogénico no alcanza un balance positivo de Ca a través de la ingestión de suplementos.
- Mientras tanto, en mujeres premenopáusicas el consumo de 1gr diario permite lograr un balance cero y consumos por arriba de ésta cantidad no dan lugar a balances positivos.
- Esto sugiere que una ingestión adecuada de Ca en el climaterio es útil para evitar la deficiencia de éste nutriente, pero no necesariamente protege contra la osteoporosis.
- Estudios sobre la suplementación con Ca al inicio de la menopausia han demostrado que esta medida no contribuye a evitar la pérdida de hueso; sin embargo se ha observado que sí se logra retrasar el proceso acompañada por terapia hormonal de reemplazo.

DIETOTERAPIA

- FDS normal
- Hipercalcémica
- Suplementos de vit. D, K y C
- Suplementos de minerales (fósforo, magnesio, cobre y flúor)
- Aumentar consumo de fitoestrógenos (soya y 2 cucharadas de linaza diarias)

CUIDADOS / RECOMENDACIONES

- Evitar el tabaquismo y OH (inhibidores de Ca como el exceso de Na, fibra, cafeína.)
- Alentar la actividad física (15 a 20 minutos diarios)
- Las proteínas ricas en azufre incrementan la excreción de Ca.
- Los lípidos, fitatos y oxalatos inhiben la absorción de minerales.
- Ayudar a la px a comprender éste periodo de vida.
- Evitar la osteoporosis
- Prevenir obesidad

LA REPRODUCCIÓN HUMANA

El aparato reproductor masculino

Está formado por los órganos que intervienen en la formación y expulsión de los gametos masculinos o espermatozoides. Son los siguientes:

Testículos: tienen la función de formar los espermatozoides (gametos masculinos) y las hormonas sexuales masculinas. Son dos y se alojan dentro de una bolsa de piel llamada **escroto**.

Conductos genitales:

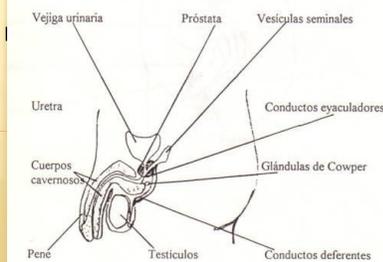
-**Epidídimo:** dos conductos en los que se almacenan los espermatozoides formados.

-**Conductos deferentes:** son dos, y llevan los espermatozoides desde cada testículo al conducto eyaculador

-**Conductos eyaculadores:** cortos, se encuentran a continuación de los deferentes.

-**Uretra:** es el conducto en el que desembocan los dos conductos eyaculadores. Desemboca en el exterior.

Es un conducto mixto: nace en la vejiga urinaria, luego forma (como del reproductor, orina al exterior) como del reproductor.



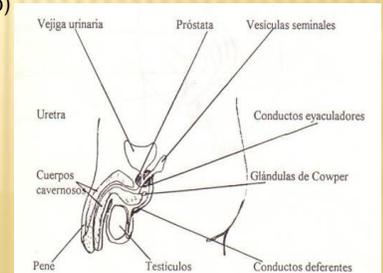
Glándulas anexas y órgano copulador:

-**Vesículas seminales:** son dos, y vierten un líquido nutritivo y lubricante al final del conducto deferente.

-**Próstata:** glándula única que produce una secreción alcalina cuya función es estimular la movilidad de los espermatozoides. Expulsa su secreción en la uretra.

-**Glándulas bulbouretrales o de Cowper:** vierten una secreción mucosa que completa el contenido del semen (éste estará compuesto, pues, por espermatozoides y por las secreciones de las glándulas).

-**Pene u órgano copulador:** Rodea la uretra. Formado por los **cuerpos cavernosos** (masas esponjosas de tejido conjuntivo fibroso y muscular liso)



ADICCIONES

MARIA BELEN MARTINEZ RUVALCABA

¿QUE ES UNA DROGA?

Toda sustancia que introducida en un organismo vivo, puede modificar una o varias de sus funciones.

Impulsan a las personas que las consumen a repetir su utilización por los efectos placenteros que generan, independientemente del daño a la salud que producen.



DROGAS LICITAS

Tabaquismo

Alcoholismo



DROGAS ILÍCITAS:

Marihuana

Cocaína

Metanfetaminas



ABSTINENCIA

Síntomas que se sufren cuando no se consume una droga a la que se creó adicción: puede ser tan extremo que puede llevar a la muerte



¿ QUE ES UNA ADICCION?

Una enfermedad y aparece como resultado de la dependencia fisiologica a alguna droga, legal o ilegal, provocada por el consumo y una busqueda ansiosa de la misma.



FACTORES QUE PROPICIAN EL DESARROLLO DE LAS ADICCIONES:

- Violencia Familiar
- Curiosidad
- Desintegración Familiar

COMO DARSE CUENTA SI EXISTE CONSUMO DE DROGAS EN SU FAMILIA

CAMBIOS FISICOS:

Dilatación de pupilas o enrojecimiento de ojos

Fatiga o hiperactividad

Sangrados nasales frecuentes

Temblores, crisis nerviosas

lenguaje incoherente, arrastra la lengua.

Perdida del apetito

COMO DARSE CUENTA SI EXISTE CONSUMO DE DROGAS EN SU FAMILIA

CAMBIOS EMOCIONALES:

Alteraciones en su estado de animo

simpleza, reír fácilmente

Trastornos del sueño

Ansiedad, mal humor, euforia, irritabilidad

Depresión, apatía, falta de motivación

alucinaciones, visuales y auditivas

CAMBIOS EN LA CONDUCTA:

Incapacidad para controlar la bebida

Actividades nocturnas fuera de casa

Problemas escolares, laborales

Desaparición de objetos de valor o dinero en casa

Mentir, robar, pelear.

EL TABAQUISMO (4000 sustancias químicas)

es una enfermedad crónica, 80% inicia antes de 18 años, causa muerte prematura en el 50% de adictos a nicotina, es la primera causa de muerte que es prevenible

Cada 10 seg. muere una persona

30% de muertes en el mundo es por causa del tabaco.



EL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL son las drogas que más vidas cobran.



URGENCIA: Atender y controlar prioritariamente el consumo de drogas legales

"son puerta de entrada" a los estupefacientes ilegales

COMO DARSE CUENTA QUE UNA PERSONA CONSUME DROGAS

- Fallas en la memoria, poca concentración, ojos irritados.
- Falta de coordinación de movimientos y de claridad al hablar .
- Perdida de peso , nariz congestionada, dificultad al caminar.
- Adquiere amistades evitando que la familia las conozca.
- Actividades frecuentes nocturnas, préstamos económicos inexplicables
- Tendencia a robar a los mismos padres y familiares .

COMO DARSE CUENTA QUE UNA PERSONA CONSUME DROGAS

- Mienten con mucha frecuencia, roban, discuten fácilmente.
- Manifiestan ira, irritabilidad exagerada, depresión.
- Trastornos digestivos, desconfianza e ideas suicidas.
- Problemas escolares o laborales, inasistencia.
- Comportamientos rebeldes ante las reglas de la familia y escuela.

Los hallazgos clínicos a menudo dependen de la sustancia de la que se ha abusado, la frecuencia de uso y el tiempo transcurrido desde la última vez que se usó, y pueden incluir los siguientes puntos:

- pérdida de peso
- fatiga constante
- ojos enrojecidos
- poca preocupación por la higiene



TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

El tratamiento específico de la drogadicción estará determinado por el médico y se hará en base al *tipo de sustancia* que se ha estado usando, por *el tiempo* que se empleado y por *los síntomas y signos* que se han encontrado en el joven.

No hay un tratamiento único sino que dependerá de la experiencia del médico, del tipo de droga y del tiempo de estarla utilizando.

Es importante saber que existen métodos de tratamiento ambulatorio y también dentro de un hospital. En muchas ocasiones cuando la dependencia es demasiada, se recomienda muchísimo la hospitalización para poder pasar el momento más agudo y difícil y posteriormente continuar con un tratamiento ambulatorio fuera del hospital.



Un punto importante son **las escuelas**. En las escuelas deben crearse comités de padres de familia y de los mismos maestros, grupos de trabajo que eduquen sobre las drogas y el **alcohol**, que hablen sobre esto y sobre los efectos adversos que estas sustancias producen. Las escuelas son un factor importantísimo para poder ganarle la batalla a la drogadicción y al alcoholismo.



VIOLENCIA

La violencia se define como un acto intencional, dirigido a dominar, controlar, agredir o lastimar a alguien más. Casi siempre es ejercida por las personas que tienen el poder en una relación, como el padre y/o la madre sobre los y las hijas, los y las jefas sobre los y las empleadas, los hombres sobre las mujeres, los hombres sobre otros hombres y las mujeres sobre otras mujeres, pero también se puede ejercer sobre objetos, animales o contra uno mismo.

TIPOS DE VIOLENCIA:

Verbal

Emocional

Económica

Física

Sexual

Educación Física

Plan de Estudios 2009

L.E.F Gerardo Tostado Urias

Introducción

- Educación Física: forma de intervención pedagógica que se extiende como practica social; su objeto de estudio no es solo el cuerpo del niño en su aspecto físico, sino su corporeidad, es decir sus experiencias motrices, vivencias, deseos, motivaciones, aficiones y praxias.

COMPETENCIAS

LA CORPOREIDAD COMO MANIFESTACIÓN
GLOBAL DE LA PERSONA

EXPRESIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES
Y DESTREZAS MOTRICES

CONTROL DE LA MOTRICIDAD PARA EL
DESARROLLO DE LA ACCIÓN CREATIVA

INICIO

LA ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

EJES PEDAGÓGICOS:

1. UBICAR A LA CORPOREIDAD COMO EL CENTRO DE SU ACCIÓN EDUCATIVA.
2. SUPERAR EL DUALISMO MENTE-CUERPO.
3. LA DIFERENCIA ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.
4. EL TACTO PEDAGÓGICO Y EL PROFESIONAL REFLEXIVO.
5. VALORES, GÉNERO E INTERCULTURALIDAD.

1. UBICAR A LA CORPOREIDAD COMO EL CENTRO DE SU ACCIÓN EDUCATIVA.

LA CORPOREIDAD:

Tener conciencia de sí mismo.

Eje rector de la praxis pedagógica del educador físico.

expresión de unidad

totalidad de la existencia humana

se manifiesta:

gestos, posturas, mímicas y acciones

educar al cuerpo y hacerlo competente para:

conocerlo, desarrollarlo, sentirlo, cuidarlo y aceptarlo.

2. El papel de la motricidad humana y la acción motriz

Motricidad y corporeidad - vínculo ineludible

La motricidad humana:

forma concreta de relación del ser humano con el mundo y sus semejantes con intencionalidad y significado, implicando: percepción, memoria, proyección, afectividad, emoción y raciocinio

La acción motriz

los ámbitos de la expresión, la comunicación, lo afectivo, lo emotivo y lo cognitivo.

el saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse

3. La diferencia entre Educación Física y Deporte

El deporte fenómeno social , medio de la educación física
su fundamento: la competencia

Educación Física, praxis pedagógica. Su objetivo es incidir en la formación del educando al realizar intervenciones sobre la corporeidad con la firme intención de conocerla, desarrollarla, cultivarla y sobre todo aceptarla.

4. El tacto pedagógico y el profesional reflexivo

Educador físico : profesionalista reflexivo (acto creador), que recapacite sobre su propia práctica y no como un aplicador de circuitos de capacidad física o formaciones para la ejecución de fundamentos deportivos.

Cambio radical en la actitud del docente

5. VALORES, GÉNERO E INTERCULTURALIDAD

LA EDUCACIÓN EN VALORES

CUMPLE UNA FUNCIÓN FUNDAMENTAL EN LA FORMACIÓN DEL ALUMNO PARA ASUMIR UNA ACTITUD ÉTICA ANTE LA VIDA

LA EQUIDAD DE GÉNERO

EL DISFRUTE EQUILIBRADO DE HOMBRES Y MUJERES DE LOS BIENES SOCIALMENTE VALIOSOS, DE LAS OPORTUNIDADES, RECURSOS Y RECOMPENSAS

LA EDUCACIÓN INTERCULTURAL



LA ELIMINACIÓN DE TODO ACTO DE SEGREGACIÓN Y DISCRIMINACIÓN. DEBE PUGNAR POR UNA RELACIÓN DE IGUALDAD INDIVIDUAL Y ENTRE CULTURAS

INICIO

PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN POR COMPETENCIAS



- Acercar al alumno lo más pronto posible a la aplicación del conocimiento en la realidad.
- Integrar la teoría y la práctica.
- Reconocer habilidades, actitudes, valores y destrezas en la formación del alumno.
- Trabajar en equipo.

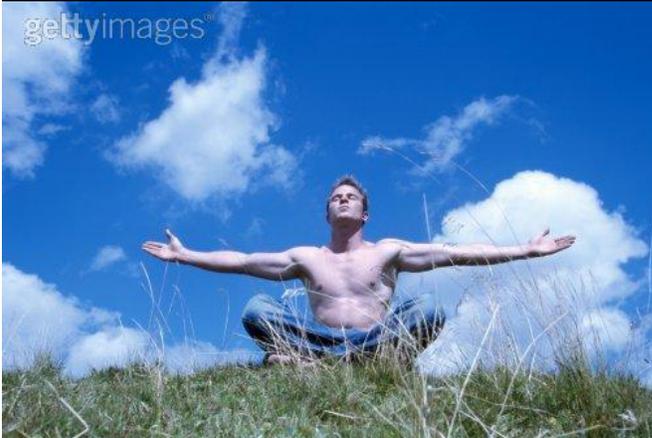


PROPÓSITOS GENERALES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

- 1.-Desarrolle sus capacidades para expresarse y comunicarse; lo cual implica generar competencias cognitivas y por su puesto motrices al propiciar en las sesiones espacios para la reflexión, discusión y análisis de sus propias secciones.

- 2.-Sea capaz de adaptarse y manejar los cambios que implica la actividad motriz; es decir, tener el control de si mismo, tanto en el plano afectivo como en el desempeño motriz, ante las diversas situaciones y manifestaciones imprevistas que se dan en la acción.

5.-Aprenda a cuidar su salud; mediante la adquisición de información, el fomento de hábitos, la practica constante de actividad motriz como forma de vida saludable y la prevención de accidentes dentro y fuera de la escuela



INICIO

ENFOQUE: LA EDUCACIÓN FÍSICA EN COMPETENCIAS

La motricidad es reconocida como la suma de actuaciones inteligentes, creadas y desarrolladas con base en sus necesidades de movimiento, seguridad y descubrimiento, mismas que son demostradas de manera particular en la sesión y expresadas en las acciones de la vida cotidiana de cada alumno

**Ejes
Pedagógicos**

1. Ubicar a la Corporeidad como el centro de su acción educativa
2. Superar el dualismo mente-cuerpo
3. El papel de la motricidad humana y la acción motriz
4. La diferencia entre Educación Física y Deporte
5. El tacto pedagógico y el profesional reflexivo
6. Valores, género e interculturalidad

Ámbitos de intervención:

- La competencia motriz
- Promoción de la salud
- Ludo-sociomotricidad

**Enfoque: La Educación Física
en
Competencias**

*La corporeidad como
manifestación global
de la persona*

*Expresión y desarrollo
de habilidades y
destrezas motrices*

*Control de la
motricidad para el
desarrollo de la acción
creativa*

INICIO

ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

La competencia motriz.



Es la capacidad del niño para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos, comprender los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción y control de las respuestas motrices, relacionándolas con los sentimientos que se tienen y la toma de conciencia de lo que se sabe que se puede hacer y como es posible lograrlo.

La vivencia del cuerpo no debe limitarse a aspectos físicos o deportivos, también a los afectivos, cognoscitivos, de expresión y comunicación.

PROMOCIÓN DE LA SALUD



➤ PROMOVER UN CULTURA DE LA PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO



PREOCUPACIÓN CENTRAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

HACER QUE LOS ALUMNOS APRENDAN A INTERESARSE Y DISFRUTAR LA ACTIVIDAD MOTRIZ PARA INCORPORARLA A SU PROPIO ESTILO DE VIDA .

➤ **PROMOVER EL BIENESTAR FÍSICO, MENTAL, AFECTIVO , SOCIAL Y HÁBITOS**

LUDO Y SOCIOMOTRICIDAD

MOVIMIENTO
JUGAR
LUDOMOTRICIDAD **JUEGO** **SOCIOMOTRICIDAD**
DIVERSIÓN
ENTRETENIMIENTO
PLACENTERO

CONDUCTA LÚDICA

El alumno construye su aprendizaje tanto por su desempeño motriz como por las relaciones que se establecen producto de la interacción con los demás niños, es decir surge *“la motricidad de relación”*.

INICIO



La corporeidad
como manifestación global
de la persona



La corporeidad. Tener conciencia
de sí mismo, de la propia realidad corporal.

...se vive y se juega en
todo momento, es el
cuerpo-vivido en sus
manifestaciones más
diversas...

juega

estudia

corre

baila

trabaja

socializa

...en la vida cotidiana

La corporeidad no es una sustancia estática e inmutable (cuerpo-objeto), sino un “*cuerpo-vivido*”, que en toda nueva relación se está rehaciendo permanentemente, es una entidad viva, por eso cada encuentro con el “otro” es singular.



Relación con el otro

Comunicación

Palabra

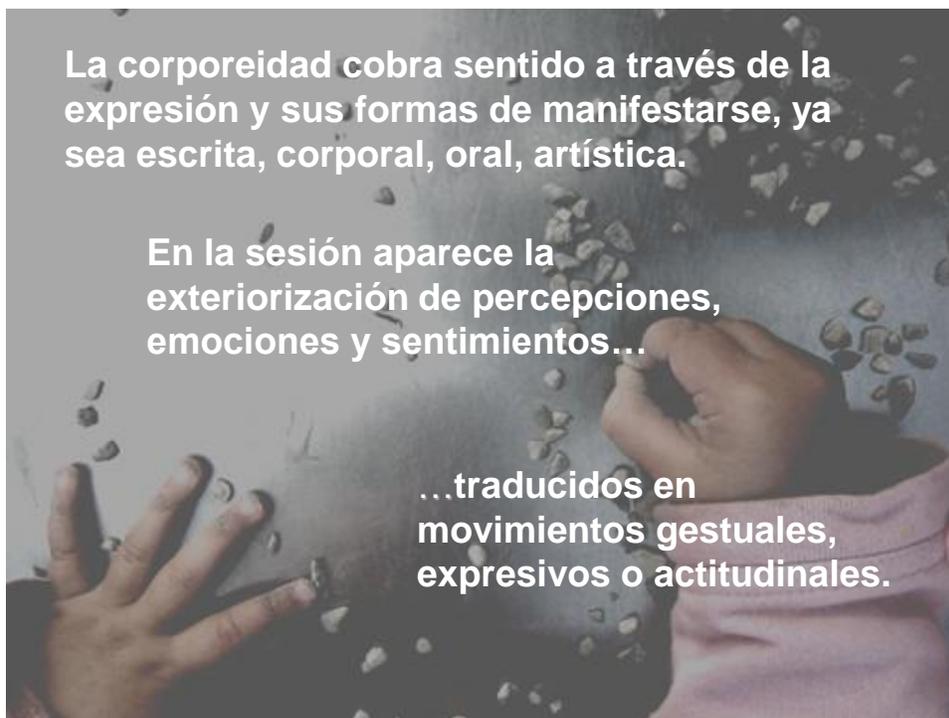
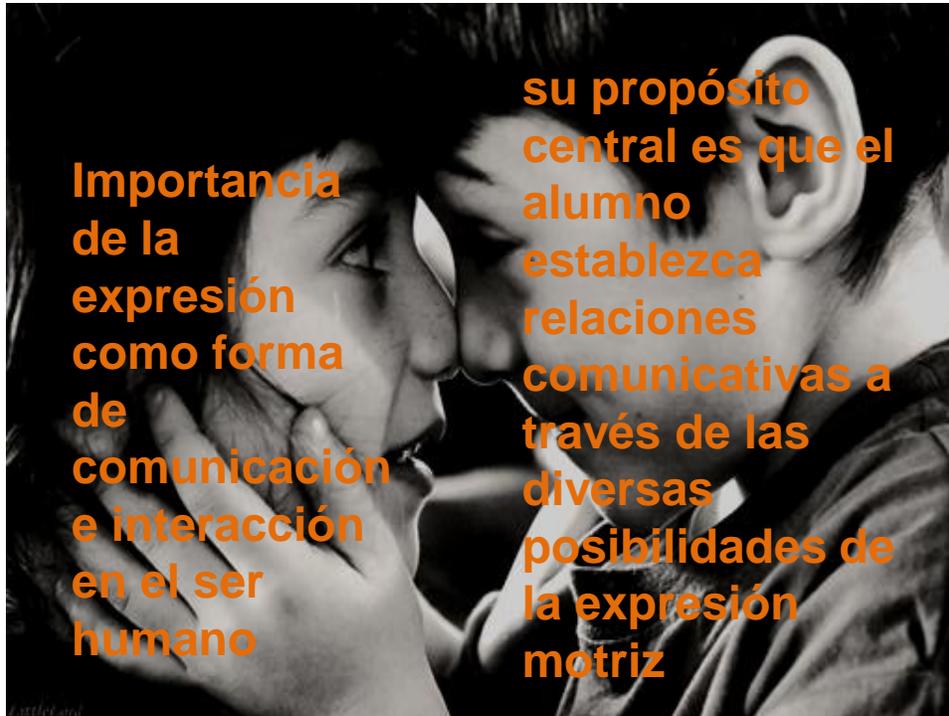
Movimiento corporal



La existencia del niño es, en primer lugar corporal y existir significa moverse en un tiempo y un espacio.

su existencia activa le permite transformar el entorno gracias a la suma de gestos competentes.





El aprendizaje de esta competencia, se construye a partir de la investigación y toma de conciencia, producto de las sensaciones y percepciones inherentes a cada acción de movimiento...

...se consolida cuando es integrada como herramienta de uso común en la vida del niño.

La enseñanza de **valores** a través de la expresión y sus posibilidades de manifestación se convierte en un aspecto muy importante en el desarrollo de las sesiones que conforman esta competencia.

De tipo personal
(voluntad, libertad,
felicidad, amistad)

sociales (igualdad,
paz, seguridad,
equidad, inclusión,
solidaridad,
cooperación)

morales (valentía,
cortesía, amor,
tolerancia,
respeto, equidad)

los de competencia
(autosuperación,
responsabilidad, astucia,
capacidad de decisión)



INICIO



**CONTROL DE LA MOTRICIDAD
PARA EL DESARROLLO
DE LA ACCIÓN CREATIVA.**

**Propósito central
de esta competencia:**



**Que el alumno sea capaz
de controlar su cuerpo
a fin de producir
respuestas motrices adecuadas
ante las distintas situaciones
que se le presentan, tanto en la vida
escolarizada como en los diversos contextos
donde convive.**



**Controlar
la motricidad como
competencia educativa,
implica apropiarse
de una serie de elementos
relacionados con
el esquema corporal,
la imagen corporal
y la conciencia corporal**

PERCEPCIÓN - CONOCIMIENTO

La capacidad de analizar y sintetizar experiencias basadas en la memoria motriz...



¿qué debo hacer?

¿cómo y de cuántas formas lo puedo lograr?

...permitirá crear nuevas situaciones con diversos resultados.

¿qué resultados obtendré?

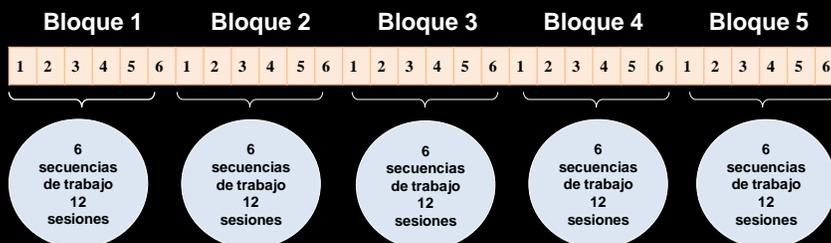
**TRATAR DE AVERIGUAR EL "CÓMO", "POR QUÉ"
Y "PARA QUÉ" DE NUESTRO CUERPO Y SUS
ACCIONES...**

**INVESTIGAR PARA CONOCER Y TRANSFORMAR,
MODIFICAR EN CAMBIOS POSITIVOS, IR MÁS ALLÁ
DEL MERO ACTUAR AUTOMÁTICO.**



INICIO

ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS POR BLOQUE



GRADO
BLOQUE: TÍTULO
COMPETENCIA EN LA QUE SE INCIDE

INTRODUCCIÓN

PROPÓSITO

CONTENIDOS

APRENDIZAJES ESPERADOS

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS SUGERIDAS

VALORACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA
APRENDIZAJE

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA ABORDAR EL BLOQUE

INICIO

VINCULACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL RESTO DE LAS ASIGNATURAS DE EDUCACIÓN BÁSICA

VINCULACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL RESTO DE LAS ASIGNATURAS DE EDUCACIÓN BÁSICA

COMPETENCIA	EDUCACIÓN FÍSICA ENFOQUE: LA E. F. EN COMPETENCIAS	CIENCIAS NATURALES INICIO
COMPETENCIA 1 <i>"LA CORPOREIDAD COMO MANIFESTACIÓN GLOBAL DE LA PERSONA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •CAPACIDADES FÍSICOMOTRICES •CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES •IDENTIDAD CORPORAL •CONCIENCIA CORPORAL •RITMO INTERNO •SENSACIONES •SOCIALIZACIÓN •LENGUAJE Y COMUNICACIÓN •EXPRESIÓN CORPORAL 	<ul style="list-style-type: none"> •REPRESENTACIÓN ATRAVÉS DE IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN -RAPIDO Y LENTO; PESADO Y LIGERO; CERCA Y LEJOS; CALIENTE Y FRÍO; SONIDOS GRAVES Y AGUDOS. -FUENTE DE SONIDO. PERCUSIONES, VIBRACIONES. -REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL MOVIMIENTO. •CONSTRUCCIÓN DE REPRESENTACIONES CUANTITATIVAS Y DESCRIPCIONES FUNCIONALES. NOCIONES INTUITIVAS DE CONCEPTOS ESPECIFICOS. -ESCALA MUSICAL METALÓFONO. CUANTIFICACIÓN.
COMPETENCIA 2 <i>"EXPRESIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •CAPACIDADES FÍSICOMOTRICES •CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES •RITMO EXTERNO •EXPRESIÓN CORPORAL •CAPACIDADES FÍSICOMOTRICES •COMUNICACIÓN •LENGUAJE ORAL Y ESCRITO •PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO 	<ul style="list-style-type: none"> •REPRESENTACIÓN ATRAVÉS DE IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN -DISTINCIÓN ENTRE PESADO Y LIGERO; CERCA Y LEJOS; RAPIDO Y LENTO -CARACTERIZACIÓN DE DISTINTOS MOVIMIENTOS. DESPLAZAMIENTOS, ROTACIONES, ONDAS. -MARCO DE REFERENCIAS Y TRAYECTORIAS EN MAPAS CON EJES COORDINADOS. (COMO SE MUEVE UN OBJETO EN EL ESPACIO). •CONSTRUCCIÓN DE HERRAMIENTAS COGNITIVAS PARA CUANTIFICAR. -DETERMINACIÓN CUALITATIVA DE TIEMPOS DE RECORRIDO ¿QUÉ DURA MÁS TIEMPO? -REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL MOVIMIENTO.
COMPETENCIA 3 <i>"CONTROL DE LA MOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA ACCIÓN CREATIVA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •CAPACIDADES FÍSICOMOTRICES •EQUILIBRIO, RESPIRACIÓN Y AJUSTE POSTURAL •PENSAMIENTO ESTRATÉGICO •UBICACIÓN ESPACIAL •AGÓN •ORIENTACIÓN: VELOCIDADES, TRAYECTORIAS, CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN Y ADAPTACIÓN •ORIGINALIDAD •SOCIALIZACIÓN DEL CUERPO Y LOS OBJETOS 	<ul style="list-style-type: none"> •CONSTRUCCIÓN DE HERRAMIENTAS COGNITIVAS PARA CUANTIFICAR. -ESCALAS APLICABLES A MAPAS EN DISTANCIA. ORIENTACIÓN. •CONSTRUCCIÓN DE REPRESENTACIONES CUANTITATIVAS Y DESCRIPCIONES FUNCIONALES. NOCIONES INTUITIVAS DE CONCEPTOS ESPECIFICOS. -FUERZA PARA EL MIVIMIENTO ¿CÓMO CAMBIAR EL ESTADO DE MOVIMIENTO? PESO Y GRAVEDAD -CONSTRUCCIÓN INTUITIVA DEL CONCEPTO DE VELOCIDAD.

VINCULACION DE LA EDUCACION FISICA CON EL RESTO DE LAS ASIGNATURAS DE EDUCACION BÁSICA		
COMPETENCIA	EDUCACIÓN FÍSICA ENFOQUE: LA E. F. EN COMPETENCIAS	FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA
COMPETENCIA 1 <i>"LA CORPOREIDAD COMO MANIFESTACIÓN GLOBAL DE LA PERSONA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •ESQUEMA E IMAGEN CORPORAL •IDENTIDAD CORPORAL •VALORES •CONCIENCIA CORPORAL •EXPRESIÓN CORPORAL •SOCIALIZACIÓN •LENGUAJE Y COMUNICACIÓN •AUTOAFIRMACIÓN •CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES •SALUD CORPORAL •CUIDADO DEL CUERPO •HABITOS 	<ul style="list-style-type: none"> •CONOCIMIENTO Y CUIDADO DE SÍ MISMO •AUTOREGULACIÓN Y EJERCICIO RESPONSABLE DE LA LIBERTAD •RESPECTO Y VALORACIÓN DE LA DIVERSIDAD
COMPETENCIA 2 <i>"EXPRESIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •COMUNICACIÓN •LENGUAJE ORAL Y ESCRITO •ALFABETO EXPRESIVO •VALORES •SOCIOMOTRICIDAD 	<ul style="list-style-type: none"> •AUTOREGULACIÓN Y EJERCICIO RESPONSABLE DE LA LIBERTAD •MANEJO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
COMPETENCIA 3 <i>"CONTROL DE LA MOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA ACCIÓN CREATIVA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •PENSAMIENTO ESTRATÉGICO •ORIGINALIDAD •FLUIDEZ •SOCIALIZACIÓN DEL CUERPO Y LOS OBJETOS •IMPROVISACIÓN •CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN •ADAPTACIÓN •AJUSTE POSTURAL •CONVIVENCIA Y CONFRONTACIÓN •VALORES 	<ul style="list-style-type: none"> •AUTOREGULACIÓN Y EJERCICIO RESPONSABLE DE LA LIBERTAD •MANEJO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS •SENTIDO DE PERTENENCIA A LA COMUNIDAD, A LA NACIÓN Y A LA HUMANIDAD <p style="text-align: right;">INICIO</p>

VINCULACION DE LA EDUCACION FISICA CON EL RESTO DE LAS ASIGNATURAS DE EDUCACION BÁSICA		
COMPETENCIA	EDUCACIÓN FÍSICA ENFOQUE: LA E. F. EN COMPETENCIAS	ESPAÑOL ENFOQUE: COMUNICATIVO FUNCIONAL
COMPETENCIA 1 <i>"LA CORPOREIDAD COMO MANIFESTACIÓN GLOBAL DE LA PERSONA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •EXPRESIÓN CORPORAL: GESTUAL Y ORAL •SOCIALIZACIÓN •LENGUAJE Y COMUNICACIÓN •AUTOAFIRMACIÓN •VALORES •INTERACCIÓN •IDENTIDAD CORPORAL •PERCEPCIONES •SENSACIONES •CONCIENCIA CORPORAL •RITMO INTERNO 	<ul style="list-style-type: none"> •EXPRESIÓN ORAL -INTERACCIÓN EN LA COMUNICACIÓN -FUNCIONES DE LA COMUNICACIÓN -DISCURSOS ORALES, INTENCIONES Y SITUACIONES COMUNICATIVAS •LECTURA -CONOCIMIENTO DE LA LENGUA ESCRITA •REFLEXIÓN SOBRE LA LENGUA -FUNCIONES DE LA COMUNICACIÓN
COMPETENCIA 2 <i>"EXPRESIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •SOCIOMOTRICIDAD •VALORES •PERCEPCIONES •COMUNICACIÓN: LENGUAJE ESCRITO Y ORAL •RITMO EXTERNO •ALFABETO EXPRESIVO 	<ul style="list-style-type: none"> •EXPRESIÓN ORAL -INTERACCIÓN EN LA COMUNICACIÓN -FUNCIONES DE LA COMUNICACIÓN •REFLEXIÓN SOBRE LA LENGUA -FUNCIONES DE LA COMUNICACIÓN
COMPETENCIA 3 <i>"CONTROL DE LA MOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA ACCIÓN CREATIVA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •VALORES •ORIGINALIDAD •SOCIALIZACIÓN DEL CUERPO Y LOS OBJETOS •REPRESENTACIONES EXPRESIVAS •AGÓN 	<ul style="list-style-type: none"> •EXPRESIÓN ORAL -INTERACCIÓN EN LA COMUNICACIÓN -FUNCIONES DE LA COMUNICACIÓN •REFLEXIÓN SOBRE LA LENGUA -FUNCIONES DE LA COMUNICACIÓN <p style="text-align: right;">INICIO</p>

VINCULACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL RESTO DE LAS ASIGNATURAS DE EDUCACIÓN BÁSICA		
COMPETENCIA	EDUCACIÓN FÍSICA ENFOQUE: LA E. F. EN COMPETENCIAS	GEOGRAFÍA
COMPETENCIA 1 <i>"LA CORPOREIDAD COMO MANIFESTACIÓN GLOBAL DE LA PERSONA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •IDENTIDAD CORPORAL •CONCIENCIA CORPORAL •LENGUAJE Y COMUNICACIÓN. •SENSOPERCEPCIONES •VALORES •SOCIALIZACIÓN 	<p>EJE: ESPACIOS GEOGRAFICOS Y MAPAS. CONCEPTOS Y HABILIDADES PARA EL ESTUDIO DEL ESPACIO GEOGRÁFICO</p> <ul style="list-style-type: none"> -EL LUGAR DONDE VIVO (LUGAR) <p>EJE: DINAMICA DE LA POBLACIÓN. CONCEPTO Y HABILIDADES PARA EL MANEJO DE LOS COMPONENTES SOCIALES Y CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> -CULTURA DE MI COMUNIDAD
COMPETENCIA 2 <i>"EXPRESIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES •COMUNICACIÓN •LENGUAJE ORAL Y ESCRITO •VALORES •SOCIOMOTRICIDAD •UBICACIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL 	<p>EJE: DINAMICA DE LA POBLACIÓN. CONCEPTOS Y HABILIDADES PARA EL MANEJO DE INFORMACIÓN DE LOS COMPONENTES SOCIALES Y CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> -IDENTIDAD CULTURAL (MEDIO LOCAL) -DIVERSIDAD CULTURAL (ENTIDAD) -MÉXICO UN PAIS MULTICULTURAL (MÉXICO) -DIVERSIDAD CULTURAL MUNDIAL (EL MUNDO) -LOCALIZACIÓN DE LUGARES <p>EJE: INTERCULTURALIDAD Y CONFLICTO ENTRE NACIONES. APLICACIÓN, VALORES Y ACTITUDES</p> <ul style="list-style-type: none"> -RESPECTO A LAS DIFERENTES CULTURAS (MEDIO LOCAL) -RESPECTO DE LOS GRUPOS DE LA ENTIDAD (ENTIDAD) -CONVIVENCIA INTERCULTURAL NACIONAL (MÉXICO)
COMPETENCIA 3 <i>"CONTROL DE LA MOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA ACCIÓN CREATIVA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •ORIENTACIÓN •SOCIALIZACIÓN DEL CUERPO Y LOS OBJETOS •VALORES •UBICACIÓN ESPACIAL •CONVIVENCIA 	<p>EJE: LOS RETOS DEL MUNDO ACTUAL. CULTURA AMBIENTAL. APLICACIÓN, VALORES Y ACTITUDES.</p> <ul style="list-style-type: none"> -LA NECESIDAD DE CUIDAR EL AMBIENTE -ACCIONES PARA PRESERVAR EL AMBIENTE -HABILIDADES DE MANEJO DE INFORMACIÓN GEOGRÁFICA Y CARTOGRÁFICA -DIBUJOS Y CROQUIS -OBSERVACIÓN DE IMÁGENES. ORIENTACIÓN

INICIO

VINCULACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL RESTO DE LAS ASIGNATURAS DE EDUCACIÓN BÁSICA		
COMPETENCIA	EDUCACIÓN FÍSICA ENFOQUE: LA E. F. EN COMPETENCIAS	HISTORIA
COMPETENCIA 1 <i>"LA CORPOREIDAD COMO MANIFESTACIÓN GLOBAL DE LA PERSONA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •IDENTIDAD CORPORAL •CONCIENCIA CORPORAL •SOCIALIZACIÓN •LENGUAJE Y COMUNICACIÓN •PERCEPCIÓN •VALORES •AUTOAFIRMACIÓN •EMOCIONES 	<ul style="list-style-type: none"> •LA HISTORIA INDIVIDUAL, FAMILIAR Y ESCOLAR •LA HISTORIA DE LA LOCALIDAD
COMPETENCIA 2 <i>"EXPRESIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •COMUNICACIÓN •LENGUAJE ORAL Y ESCRITO •PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO •UBICACIÓN TEMPORAL •SOCIOMOTRICIDAD 	<ul style="list-style-type: none"> •HISTORIA DE MÉXICO: PREHISPANICO-INDEPENDENCIA
COMPETENCIA 3 <i>"CONTROL DE LA MOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA ACCIÓN CREATIVA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •PENSAMIENTO ESTRATÉGICO •AGÓN •SOCIALIZACIÓN DEL CUERPO Y LOS OBJETOS •REPRESENTACIONES EXPRESIÓN CORPORAL •CONVIVENCIA Y CONFRONTACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> •HISTORIA DE MÉXICO: PREHISPANICO-INDEPENDENCIA •HISTORIA UNIVERSAL

INICIO

VINCULACION DE LA EDUCACION FISICA CON EL RESTO DE LAS ASIGNATURAS DE EDUCACION BÁSICA		
COMPETENCIA	EDUCACIÓN FÍSICA ENFOQUE: LA E. F. EN COMPETENCIAS	ARTES ENFOQUE: LAS ARTES EN COMPETENCIAS
COMPETENCIA 1 <i>"LA CORPOREIDAD COMO MANIFESTACIÓN GLOBAL DE LA PERSONA"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •IDENTIDAD CORPORAL •CONCIENCIA CORPORAL •SOCIALIZACIÓN •LENGUAJE Y COMUNICACIÓN •PERCEPCIÓN •ESQUEMA E IMAGEN CORPORAL •EXPRESIÓN CORPORAL •EMOCIONES •VALORES •SENSACIONES •RITMO EXTERNO •AUTOAFIRMACIÓN 	EJE: EXPRESIÓN -SENSIBILIDAD PARA EXTERNAR IDEAS, VIVENCIAS Y EMOCIONES -CREATIVIDAD PARA CONSTRUIR IDEAS -AUTOESTIMA DEL ALUMNO, A TRAVÉS DE LA VALORACIÓN DE SUS PREOCUPACIONES, HABILIDADES Y LOGROS -MANIFESTACIÓN DE IDEAS Y EMOCIONES -RESPECTO HACIA LAS DIFERENCIAS QUE CARACTERIZAN LA EXPRESIÓN DE CADA UNO DE LOS INDIVIDUOS EJE: APRECIACIÓN -PERCIBIR DISTINTAS EXPRESIVIDADES -ARGUMENTAR OPINIONES -FORMAR UN CRITERIO AUTÓNOMO EJE: CONTEXTUALIZACIÓN -OBSERVACIÓN DE FENOMENOS Y CASOS -RESPECTO Y APERTURA HACIA LA DIVERSIDAD CULTURAL
COMPETENCIA 2 <i>"EXPRESIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES •COMUNICACIÓN •LENGUAJE ORAL Y ESCRITO •PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO •SOCIOMOTRICIDAD •EXPRESIÓN CORPORAL •VALORES •ALFABETO EXPRESIVO •RITMO INTERNO 	EJE: EXPRESIÓN -CREATIVIDAD PARA CONSTRUIR IDEAS -CURIOSIDAD DE LA EXPERIMENTACIÓN CON LOS MEDIOS ARTÍSTICOS. -MANIFESTACIÓN DE IDEAS Y EMOCIONES -RESPECTO HACIA LAS DIFERENCIAS QUE CARACTERIZAN LA EXPRESIÓN DE CADA UNO DE LOS INDIVIDUOS EJE: APRECIACIÓN -ADQUIRIR NUEVAS EXPERIENCIAS Y CONOCIMIENTOS, AFINAR LOS SENTIDOS Y DESARROLLAR LA PERCEPCIÓN -PERCIBIR DISTINTAS EXPRESIVIDADES EJE: CONTEXTUALIZACIÓN -OBSERVACIÓN DE FENOMENOS Y CASOS -RESPECTO Y APERTURA HACIA LA DIVERSIDAD CULTURAL -VALORACIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL Y COLECTIVA
COMPETENCIA 3 <i>"CONTROL DE LA MOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA ACCIÓN"</i>	<ul style="list-style-type: none"> •AJUSTE POSTURAL •SOCIALIZACIÓN DEL CUERPO Y LOS OBJETOS •RITMO •RITMO MUSICAL •REPRESENTACIONES EXPRESIÓN CORPORAL 	EJE: EXPRESIÓN -SENSIBILIDAD PARA EXTERNAR IDEAS, VIVENCIAS Y EMOCIONES -CREATIVIDAD PARA CONSTRUIR IDEAS -CAPACIDAD PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS QUE LE PLANTEAN EL USO DE LOS MEDIOS Y TÉCNICAS ARTÍSTICAS -APERTURA HACIA EL USO DE LOS LENGUAJES ESTÉTICOS Y A LA MANIFESTACIÓN DE IDEAS Y EMOCIONES -RESPECTO HACIA LAS DIFERENCIAS QUE CARACTERIZAN LA EXPRESIÓN DE CADA UNO

PERFIL DE EGRESO DETERMINADO POR COMPETENCIAS:

- **Competencias para el aprendizaje permanente**
- **Competencias para el manejo de la información**
- **Competencias para el manejo de situaciones**
- **Competencias para la convivencia**
- **Competencias para la vida en sociedad**

INICIO

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

PLANEACIÓN

- PROCESO PEDAGÓGICO
- INTERVENCIÓN DOCENTE
- AMPLIO Y FLEXIBLE
- APLICACIÓN DE DIVERSAS DIDÁCTICAS
- PRINCIPIOS ÉTICOS, DE COMPETENCIA PROFESIONAL, DE REFLEXIÓN Y ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DOCENTE

PERFIL DOCENTE

- CREAR AMBIENTES DE APRENDIZAJE
- PLANEACIÓN POR SECUENCIAS DE TRABAJO
- VARIABILIDAD
- TRABAJO COLECTIVO
- DISEÑAR Y APLICAR PROGRAMAS
- ÉTICA PROFESIONAL
- ACTUAR DIDÁCTICAMENTE
- RECONOCIMIENTO DE LOS ALUMNOS

CRITERIOS METODOLÓGICOS PARA LA SESIÓN:

- VERIFICAR EL NIVEL INICIAL DE LOS ALUMNOS
- COMPLEJIZAR LAS ACTIVIDADES
- INTENCIONALIDAD
- ESTIMULAR LA COOPERACIÓN
- RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS
- VERBALIZACIÓN

EVALUACIÓN
EDUCATIVA

EVALUACIÓN
DE LA
ENSEÑANZA

EVALUACIÓN
DEL APRENDIZAJE

EVALUACIÓN
DE LA PLANEACIÓN
DE
ACTIVIDADES

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS

EL DOCENTE DE CONSIDERAR:

- CORRECTA EJECUCIÓN Y POSTURAS Y CONDUCTA MOTRIZ DE LOS ALUMNOS
- CONDICIONES BÁSICAS PARA REALIZACIÓN DE LAS SESIONES
- VERIFICAR EL ESTADO DE SALUD
- EXPLICAR LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
- LA ALIMENTACIÓN
- EVITAR EJERCICIOS CONTRAINDICADOS

LA SESIÓN ANTE LA INTEGRACIÓN ESCOLAR

- LA INTEGRACIÓN DE ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES
- VALORAR LA PARTICIPACIÓN Y EL TRABAJO COOPERATIVO
- JUEGOS SENSORIALES
- EDUCAR CON LA DIVERSIDAD, EN LA DIVERSIDAD
- GENERACIÓN DE ACTITUDES DE TOLERANCIA, RESPETO Y SOLIDARIDAD
- CONSIDERACIONES GRLS.

INICIO

PRINCIPALES INSTRUMENTOS

El Sistema Internacional de Derechos Humanos

- El sistema de Naciones Unidas para la protección de los derechos humanos

- **Ámbito político:** La Asamblea General (actividad legislativa), la Comisión de Derechos Humanos (ECOSOC),

- la Subcomisión, los órganos de los tratados y el Secretario General.

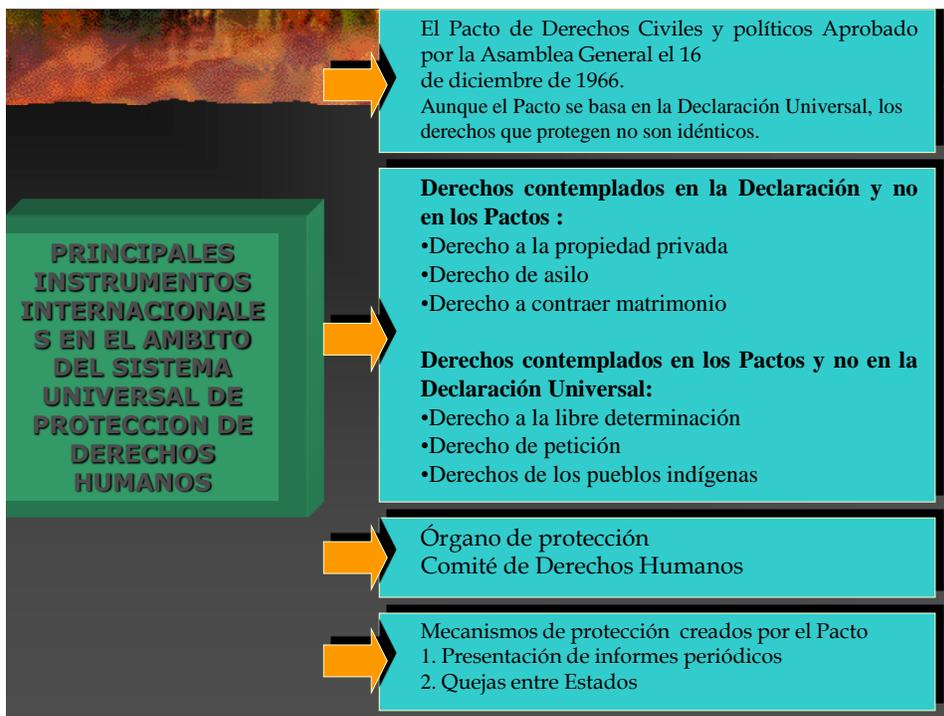
- **Ámbito jurídico:** los tratados internacionales, los órganos de los tratados y los procedimientos especiales (resolución 1503 y otras)

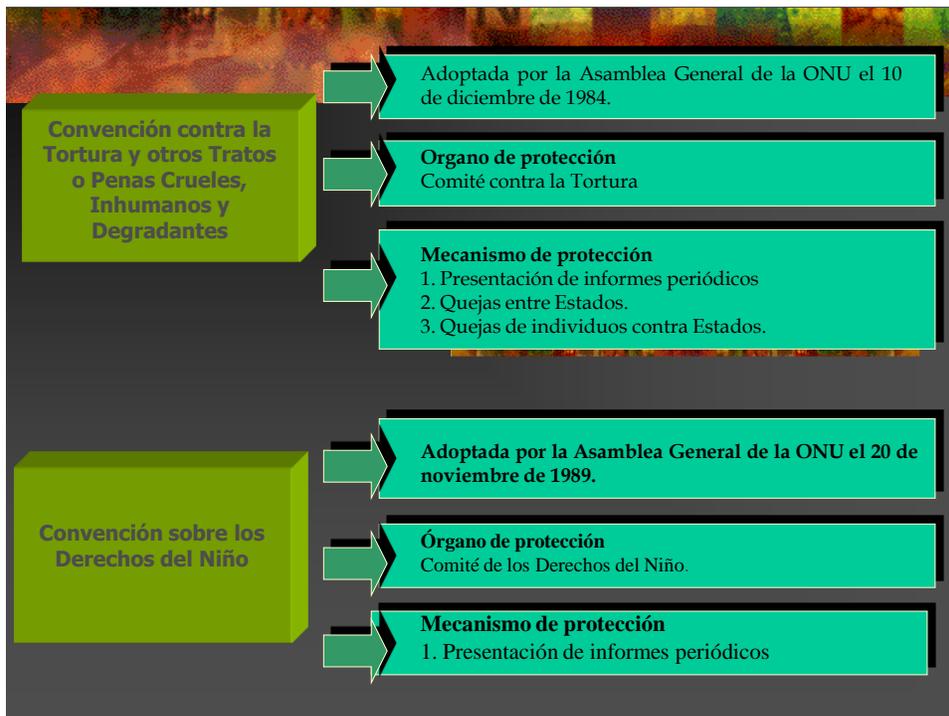
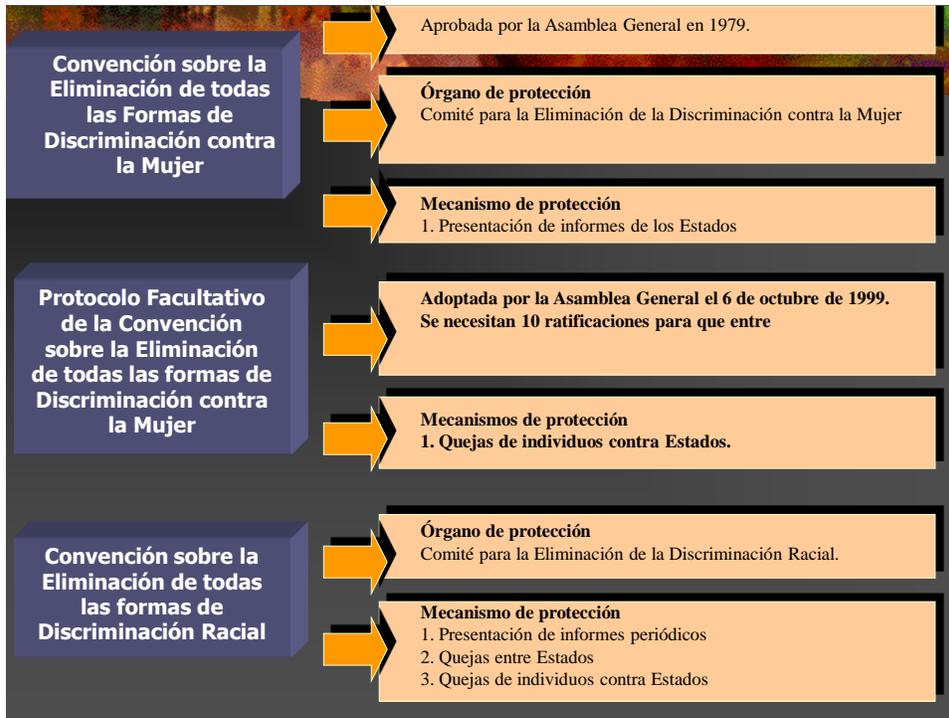
- La Oficina del Alto Comisionado y la Secretaría

- Gobiernos y ONGs

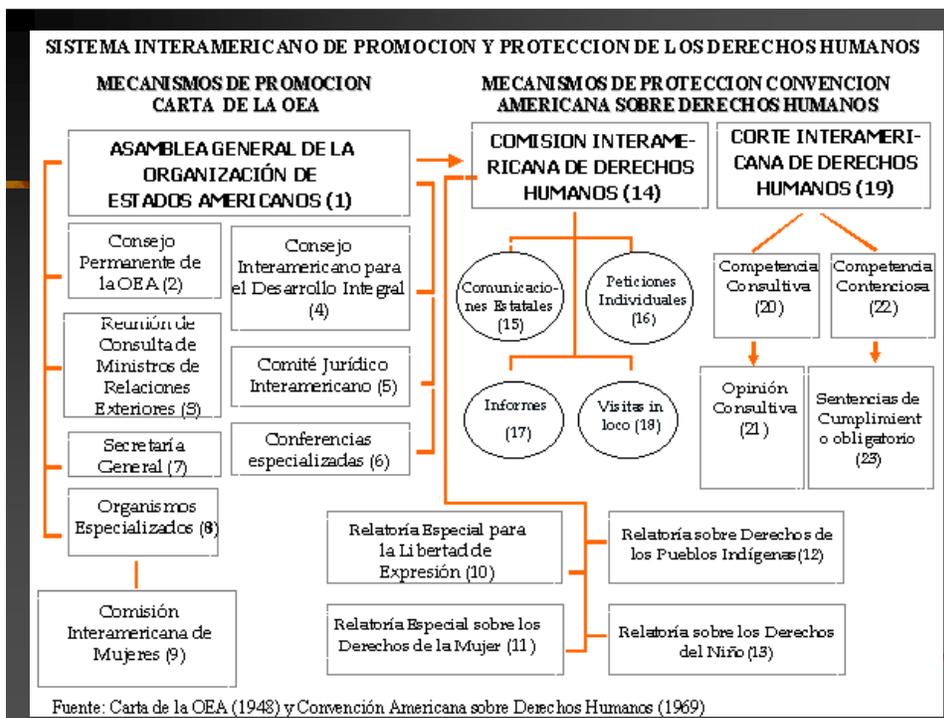
Instrumentos de Derechos Humanos

- Declaración Universal de Derechos Humanos (1948)
- Los Pactos de 1966
 - Pacto sobre Derechos Civiles y Políticos
 - Protocolo Opcional (procedimiento de comunicaciones)
 - Segundo Protocolo Opcional
 - Pacto sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales
 - Propuestas para un Protocolo Opcional
- Tratados especializados
 - Mujer, no discriminación, tortura, niño, etc.
- Tratados regionales sobre Derechos Humanos
- Convenciones de la OIT





Sistema Interamericano de protección de los derechos humanos



RELACIÓN ENTRE EL SISTEMA INTERNACIONAL Y LOS SISTEMAS REGIONALES

- Sistema internacional: NNUU
- Sistemas regionales: Europeo (Convención 1953) americana (1978) africana (1981)
- No están integrados pero son complementarios
- Acción en mecanismos regionales no excluye necesariamente la acción internacional
- Funciona inadmisibilidad cuando un mismo caso es conocido por uno de los sistemas
- La Convención Americana al aprobarse tendría el mismo carácter de complementario con relación al sistema internacional y los regionales.
- En todos los casos rige como criterio operativo aplicar aquella norma que reconoce con mayor amplitud un derecho y los correspondientes beneficios a su titular.

INSTRUMENTOS ESPECIFICOS DEL SISTEMA INTERAMERICANO

- **Convención Interamericana para Prevenir y Sancionar la Tortura.** En vigor desde el 28-02-1987.
- **Protocolo a la Convención Americana de Derechos Humanos Relativo a la pena de muerte.** En vigor desde el 28-02-1996.
- **Convención Interamericana para la prevención, sanción y erradicación de cualquier forma de violencia contra la mujer “Convención de Belém Do Pará”.** En vigor desde el 05-03-1995.
- **La Convención interamericana sobre Desaparición Forzada de personas.** En vigor desde el 28-02-1996.
- **Convención interamericana para la eliminación de todas las formas de discriminación contra Las personas con discapacidad.** En vigor desde el 14-09-2001.

COMISIÓN INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS: Composición y Funciones

- Compuesta por siete miembros elegidos a título personal, de una lista de candidatos propuestos por los Estados Miembros de la OEA. El mandato dura seis años, pueden ser reelegidos por una sola vez.
- **Funciones:**
 - Estimular la conciencia de los DDHH (Art. 18.a del Est y Art. 41.a Conv.)
 - Formular Recomendaciones (art. 18.b est. y 41.b Conv.)
 - Preparar Informes (art. 18.c Est. Y 41.c Conv.)
 - Solicitar Informes (art. 18.d Est. Y 41.d Conv.)
 - Atender consultas (art:18.e Est. Y 41.e Conv)
 - Rendir informe anual (art.18.f Est, 41.g Conv y 56-57 Reg)
 - Practicar observaciones in loco (art.18.g Est y 51-55 Reg.)
 - Presentar programa presupuesto (art.18.h Est.)
 - Tramitación de comunicaciones individuales .
 - Puede recibir comunicaciones interestatales.
 - Órgano que somete caso a la competencia de la Corte

CORTE INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS: Competencias

- **Consultiva:** Tiene como objetivo la correcta aplicación de los instrumentos internacionales sobre derechos humanos a través de la interpretación de los mismos a cargo de la Corte.
- Pueden consultar a la Corte los Estados Miembros y los órganos de la OEA.
- Pueden ser objeto de la función consultiva la Convención Americana y todos los tratados concernientes a la protección de los derechos humanos en los Estados Americanos; así como, sus leyes internas en relación al grado de compatibilidad que existe con los mencionados instrumentos internacionales.
- Opiniones Consultivas emitidas: 18.

CORTE INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS: Competencias

- Contenciosa: La Corte es competente para decidir sobre la existencia o no de una violación de la Convención, y disponer una reparación.
- Es imprescindible que el Estado denunciado sea parte en la Convención y que haya reconocido la jurisdicción de la Corte.
- Sólo están habilitados para llevar un caso a la Corte la Comisión y los Estados partes en la Convención.
- Es necesario agotar los procedimientos previstos en los artículos 48 al 50 de la Convención: agotamiento de las vías previas. Rol proactivo para solucionar casos a través de la CIDH, informe final de la Comisión, presentación del caso por ésta a la Corte.



CONVENCIÓN IBEROAMERICANA DE DERECHOS DE LOS JÓVENES

**PROPUESTA DE PROYECTO DE
CONVENCIÓN IBEROAMERICANA DE
DERECHOS DE LOS JÓVENES.**

Convención Iberoamericana de Derechos del Joven

- Se inscribe en la perspectiva de reconocer real y efectivamente al joven como sujeto de derechos y establecer un marco de protección al ejercicio de los mismos en el ámbito de la comunidad iberoamericana de naciones.
- Se parte de un criterio por el cual se determina que los avances en el sistema internacional y regionales (americano y europeo) de protección a los derechos humanos, siendo positivos, son al mismo tiempo insuficientes en cuanto consideración de la situación del joven.
- La Convención del Niño ha convertido a éste (0 –18 años) en sujeto de derechos protegidos, pero sólo alcanza y parcialmente a los jóvenes entre los 15 y los 18, mientras se mantiene una situación de desprotección en lo concreto a los jóvenes entre 19 y 25 años.
- La tendencia contemporánea de positivización de los derechos humanos registra la existencia de una legislación que va de los tratados marco generales a los tratados específicos que desagregan y precisan la protección de las personas (mujer, no discriminación niño, etc.) Una convención de jóvenes responde al mismo criterio.

Capitulo I Disposiciones Generales

Capitulo II Derechos Civiles y Políticos

- Artículo 4. Derecho a la Paz.
- Artículo 5. Principio de no-discriminación.
- Artículo 6. Derecho a la igualdad de género..
- Artículo 8. Adopción de medidas de derecho
- Artículo 9. Derecho a la vida.
- Artículo 12. Derecho a la objeción de conciencia.
- Artículo 14. Derecho a la identidad y personalidad propias.
- Artículo 15. Derecho al honor, intimidad y a la propia imagen.
- Artículo 18. Libertad de expresión, reunión y asociación.
- Artículo 21. Participación de los jóvenes

Capítulo III Derechos Económicos, Sociales y Culturales

- Artículo 22. Derecho a la educación.
- Artículo 23. Derecho a la educación sexual.
- Artículo 26. Derecho al trabajo.
- Artículo 28. Derecho a la protección social.

Capítulo IV De los mecanismos de Promoción

- La OIJ; la Secretaría General.
- Artículo 35. De los Organismos Nacionales de Juventud.

Derechos a la libertad, identidad, personalidad propia, intimidad, no discriminación e igualdad de género, estos derechos registrados en los Arts. 5, 6 14° 15° y 16, respectivamente, reafirman la individualidad del joven y procuran las condiciones que proveen al mejor desarrollo de su personalidad

La Educación (Art. 22°) reconoce una concepción integral: fomentar la práctica de valores, las artes, las ciencias y la técnica en la transmisión de la enseñanza, la interculturalidad, el respeto a las culturas étnicas y el acceso generalizado a las nuevas tecnologías. Promueve en los educandos la vocación por la democracia, los derechos humanos, la paz, la solidaridad, la aceptación de la diversidad, la tolerancia y la equidad de género.

Se dispone el reconocimiento de distintas modalidades de escolarización y se incluyen el derecho a la educación y el derecho a la cultura y a las artes (Art. 24°)

En materia de Salud (art 25°) reconoce el derecho de los jóvenes a una salud integral y de calidad que incluya la atención primaria gratuita, la educación preventiva, la nutrición, la atención y cuidado especializado de la salud juvenil la promoción del salud sexual y reproductiva, la investigación de los problemas de salud que se presentan en la edad juvenil, la información y prevención contra el alcoholismo, el tabaquismo y el uso indebido de drogas.

También consagra el derecho a la confidencialidad y al respeto del personal de los servicios de salud.

En materia de Trabajo los arts 26 al 29 consagran el derecho a l trabajo, a la capacitación para el trabajo, a las condiciones de trabajo que permitan a jlos jóvenes igualdad de oportunidades y trato en lo relativo a inserción, remuneración, promoción, programas de promoción al primer empleo, atención a los jóvenes temporalmente desocupados, etc.

Se dispone así mismo la protección **social en situaciones** de enfermedad, accidente y los derechos relativos a la formación profesional.
