



**POLICÍA NACIONAL
MÁS CERCA DEL CIUDADANO**

DIRECCIÓN DE ANTINARCÓTICOS

ÁREA DE PREVENCIÓN

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN FRENTE A LA PRODUCCIÓN, TRÁFICO,
DISTRIBUCIÓN Y CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.**

GUÍA - MODULO MIS PRIMEROS PASOS EN LA CONVIVENCIA

LECCIÓN No 3

GRUPO DE REDUCCION DE LA DEMANDA DE DROGAS “GREDE”



Introducción

El problema de las drogas ilícitas es un fenómeno transnacional, por ende, el siguiente programa tiene como objetivo principal prevenir y minimizar los riesgos entre los niños, niñas y adolescentes, derivados por el posible tráfico de sustancias psicoactivas, aportando información básica y necesaria para la familia y comunidad en general.

Independiente de la afectación que las drogas tienen sobre las economías, la sociedad y la salud de quienes la consumen, estas también afectan a los ecosistemas. La enorme cantidad de sustancias químicas utilizadas para su producción, genera un grave impacto ambiental y un efecto invernadero en la capa de ozono, por el aumento en las temperaturas atmosféricas. Degradando rápidamente los suelos y destruyendo la flora y la fauna de manera irreversible.

Día tras día, este fenómeno ha venido transformándose para ser un negocio más rentable para los narcotraficantes, a través del diseño e implementación de nuevas estrategias, que van desde los grandes métodos de ocultamiento de drogas que cada vez son más sorprendidos e inesperados.

Por eso, hoy más que nunca, todos los Colombianos tenemos un compromiso con el país, donde se busca restablecer las condiciones para la convivencia y seguridad en el territorio nacional, propiciando para ello, el cumplimiento de los deberes y obligaciones entre las personas naturales y jurídicas para contrarrestar de manera eficiente el sistema de las drogas ilícitas y sus delitos conexos, desde una nueva perspectiva de legalidad, trabajo en equipo, formación de conocimientos y responsabilidad social compartida.



MIS PRIMEROS PASOS EN LA CONVIVENCIA

LECCIÓN No. 3 CUIDO Y RESPETO MI CUERPO

OBJETIVO:

Enseñar a las niñas y niños la importancia de conocer el cuerpo, cuidarlo y tener buenos hábitos alimenticios como parte fundamental de una vida saludable, así mismo, proporcionar herramientas necesarias para crear conciencia en el cuidado de su cuerpo.

MATERIALES

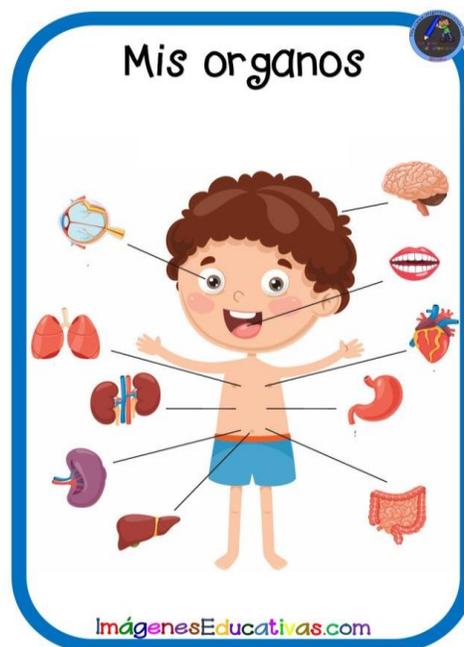
- ✓ Cuaderno de trabajo Mis Primeros Pasos a la Convivencia
- ✓ Video tutorial Informativo
- ✓ Cartuchera (lápiz, borrador, colores)
- ✓ Láminas con partes del cuerpo (en lo posible laminadas)

A. DESARROLLO DE LA LECCIÓN.

1. **Página # 12: ¿LOS ÓRGANOS DE MI CUERPO?** En la clase de hoy identificaremos los órganos de nuestro cuerpo y así aprenderemos la forma de cuidarlos. De ser posible en compañía con los padres, cuidador o tutor, visita el siguiente enlace para tener una mejor idea <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=KYUQ-kySe2E>. De lo contrario observa la siguiente imagen y realice la siguiente lectura.

Ubicaremos los diferentes órganos en la figura del cuerpo humano.

Ilustración 1 Los órganos de mi cuerpo



Fuente: *ImágenesEducativas.com (Imágenes Educativas, 2019)*



- **Cerebro:** Se encuentra ubicado en la parte superior de la cabeza, es el jefe del cuerpo, se encarga de controlar y dirigir casi todo lo que hacemos, parece una esponja gris y blanda, trabaja todo el día y noche para mantenernos vivos, recibe la información de todo el cuerpo y envía órdenes.
- **Corazón:** Se encuentra al lado izquierdo del pecho, es un músculo del tamaño del puño, se divide en dos lados que parecen bombas, el lado derecho recibe la sangre de todo el cuerpo y la lleva a los pulmones y el lado izquierdo lleva la sangre de los pulmones a todas las partes del cuerpo. El corazón late todo el tiempo.
- **Pulmones:** Son dos y se encuentran en la caja torácica, uno del lado izquierdo y otro del derecho, permiten al cuerpo recibir el aire por medio de la nariz para de esta manera llenarse de oxígeno; después permiten expulsar el aire que ya ha sido usado y que ya no contiene suficiente oxígeno.
- **Riñones:** Se encuentran en el abdomen, tienen la forma de un frijol y son del tamaño del puño. Se encargan de regular la cantidad de agua que está en el cuerpo, así el agua, que sobra la desecha por medio de la orina.
- **Estómago:** Se encuentra ubicado en la parte alta del abdomen, hace parte del sistema digestivo que transforma los alimentos desde que se mastican en la boca, hasta que se vuelvan más simples y puedan ser absorbidos y transportados por la sangre. Cuando la comida llega al estómago, éste produce unos líquidos que ayudan a transformar el alimento para que puedan pasar al intestino.
- **Ojos:** Hacen parte del aparato visual, se encargan de detectar la luz del exterior y transformarla en impulsos que viajan hasta el cerebro para así percibir la forma, color, posición, tamaño de lo que nos rodea.
- **Oídos:** Permite percibir los sonidos y ayuda a que mantengamos el equilibrio.
- **Huesos:** Sostienen a todo el cuerpo, protegen algunos órganos que son blandos, y ayudan a los músculos en el movimiento.
- **Músculos:** Permiten el movimiento.

Pregunta: ¿Cómo cree que pueden cuidar sus órganos?



Existen varias enfermedades que pueden afectar nuestros órganos y dañarlos; por eso para mantenerlos saludables debemos cuidarlos con hábitos saludables, (comiendo frutas, verduras, proteínas, agua, y evitar consumir azúcar, sal o productos en paquetes en exceso). También se debe practicar actividades como deporte y durmiendo 8 horas, etc.

Actividad: La niña(o) en compañía de los padres, cuidador o tutor en su cartilla, debe trazar una línea desde cada órgano, a la parte en la silueta del cuerpo donde se encuentra ubicado.

2. **Página # 13: PRÁCTICA CLAVES DE HIGIENE.**

¿Por qué lavarse las manos con agua y jabón?

Esta actividad que es diaria y constante detiene la transmisión de enfermedades diarreicas, neumonía, enfermedades de la piel, de los ojos, parasitismo intestinal, entre otras. Por tal motivo, en la clase de hoy aprenderemos los 8 pasos para lavarnos las manos de manera adecuada.

- **Actividad**

En compañía de un adulto, te diriges al baño y practicarás los 8 pasos para lavar las manos de manera adecuada. Puedes visitar el siguiente enlace para tener una mejor idea: https://www.youtube.com/watch?v=9_kaqtlQaWs (Gobernación de Nariño, IDSN, 2012), de lo contrario siga los pasos de la imagen de la **página 13**.

¿En qué momento debo lavarme las manos?

Los cuatro momentos claves donde el lavado de manos es de suma importancia

1. Después de ir al baño
2. Al manipular – preparar y ofrecer alimentos.
3. Antes de comer.
4. Después de estar en contacto con elementos contaminados).

3. **Página # 14: ALIMENTACIÓN PARA EL CUIDADO DE MI CUERPO.** ¿De qué otra forma podemos cuidar nuestro cuerpo? Una alimentación saludable y practicando deporte cuido mi cuerpo

Identificaremos los alimentos que se encuentran en el círculo de la guía alimentaria, estos



alimentos nos aportan un alto valor nutritivo los cuales permiten estilos de vida saludables.

Ilustración 2 Rueda de los alimentos



Fuente:<https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>

Los grupos de alimentos están realizados según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan, es decir, están agrupados por su similitud en el aspecto nutricional y composición.

De este grupo de alimentos representados en una rueda, surge la Pirámide Nutricional o la Pirámide de la Alimentación Saludable, herramienta que se utiliza a nivel mundial y que muestra los siete grupos de alimentos y la importancia que tienen en nuestra dieta.

4. Página # 15: DEPORTE PARA EL CUIDADO DE MI CUERPO. Aprenderemos como el



deporte nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo

·
A continuación, veremos la importancia de cuidar nuestro cuerpo mediante el ejercicio. Cuando nos ejercitamos ponemos a trabajar los músculos y a su vez despejamos la mente; es importante saber que el músculo que no se usa se atrofia, o no funciona de forma correcta.

En esta página encontraremos diferentes actividades deportivas, las cuales colorearemos y el que más nos gusta lo encerraremos en un círculo. Es importante recordar que debemos realizar un breve calentamiento previo al entrenamiento, y posteriormente un adecuado estiramiento para evitar lesiones.

5. **Página # 16: CÓMO SABER QUÉ PUEDO TOCAR, PROBAR, U OLER SIN QUE ME CAUSE DAÑO**

Para terminar, es importante recordar lo importante que es alimentarnos de forma saludable y a su vez saber que no todo lo que está en la casa se puede probar, tocar u oler, ya que pueden estar en mal estado, vencido o puede ser peligroso (como medicamentos, elementos de aseo, etc.), para ello en la página 16 encerraremos en un círculo de color rojo todo aquello que consideremos peligroso.



RESUMEN DE LA LECCIÓN No. 3.

Para finalizar vamos a repasar algunos factores importantes para llevar un estilo de vida saludable de acuerdo a lo aprendido en la clase de hoy.



- ✓ Practicar un deporte
- ✓ Alimentarse equilibradamente.
- ✓ Cuidar nuestro cuerpo
- ✓ Ser responsables con los objetos que no debemos comer ni tocar



Bibliografía

Balloon and Ben is a short-form educational web series. (1 de marzo de 2016). *Youtube*. Obtenido de <https://youtu.be/9VvxXk3UViE>

Didáctica Suministros grupo Tienex, e-commerce especializado en B2B y distribuidor autorizado de Rubbermaid,. (1 de septiembre de 2019). *CANECAS DE RECICLAJE POR COLOR Y SU NUEVA CLASIFICACIÓN SEGÚN EL TIPO DE RESIDUOS*. Obtenido de https://didacticasuministros.com/noticias/noti_reciclaje/canecas-de-reciclaje-por-color-y-su-clasificacin-segn-el-tipo-de-residuos/

EduVisión Super Di Books. (20 de enero de 2012).

https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DhH0J8cTaCLQ. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=hH0J8cTaCLQ>

Genial. (13 de junio de 2018). <https://goo.gl/EP7ZgR>. Obtenido de

<https://www.youtube.com/watch?v=KbMUAg0b514&feature=youtu.be>

Gobernación de Nariño, IDSN. (30 de mayo de 2012). *Enlázate Nariño*. Obtenido de

https://www.youtube.com/watch?v=9_kaqtIQaWs

Guía Infantil. (26 de diciembre de 2017). *guiainfantil.com*. Obtenido de

<https://www.guiainfantil.com/1088/todos-somos-diferentes.html>

Imágenes Educativas. (20 de marzo de 2019). *Imágenes educativas.com*. Obtenido de

<https://i2.wp.com/www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2019/03/L%C3%81MINAS-CUERPO-HUMANO-PRIMARIA-3.jpg?ssl=1>

Sunnyside Studio SL. (29 de junio de 2019). *Youtube*. Obtenido de

https://www.youtube.com/watch?v=_q4BEPVFu48

Sunnyside Studios SL. (31 de agosto de 2019). *Groovy el Marciano-Aprnde a reciclar*. Obtenido de

<https://www.youtube.com/watch?v=InbtBRCCaQM>

Toy cantando. (7 de julio de 2009). *youtube.com/use/toycantando/about*. Obtenido de

<https://www.youtube.com/watch?v=mW92glr6Fal>



DIRECCIÓN DE ANTINARCÓTICOS



Área de Prevención

diran.arpre@policia.gov.co
Aeropuerto el Dorado entrada No. 6 vía CATAM





Teléfono 5159750 Ext. 31130
www.policia.gov.co

