

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

**Módulo sobre la Conservación de la salud familiar, aplicado a las estudiantes
del Instituto Telesecundaria Buena Vista Las Flores,
Catarina, San Marcos.**

Asesor: Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

**Facultad De Humanidades
Departamento de Pedagogía**

Guatemala, julio 2019

Este informe es presentado por la autora como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-, previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

CONTENIDO	ÍNDICE	Página
Resumen		i
Introducción		ii
Capítulo I: Diagnóstico		1
1.1 Contexto		1
1.1.1 Ubicación geográfica		2
1.1.2 Composición social		2
1.1.3 Desarrollo histórico		3
1.1.4 Situación económica		3
1.1.5 Vida política		4
1.1.6 Concepción filosófica		4
1.1.7 Competitividad		4
1.2 Institucional		5
1.2.1 Identidad institucional		5
1.2.2 Desarrollo histórico		7
1.2.3 Los usuarios		8
1.2.4 Infraestructura		9
1.2.5 Proyección social		9
1.2.6 Finanzas		9
1.2.7 Política laboral		10
1.2.8 Administración		10
1.2.9 Ambiente institucional		10
1.2.10 Otros aspectos		11
1.3 Lista de deficiencias, carencias identificadas		11
1.4 Nexo /razón /conexión con la institución /comunidad avalada		12
<u>Institución /comunidad avalada</u>		13
1.5 Análisis Institucional		13
1.5.1 Identidad institucional		13
1.5.2 Desarrollo histórico		14
1.5.3 Los usuarios		15

1.5.4	Infraestructura	16
1.5.5	Proyección social	16
1.5.6	Finanzas	17
1.5.7	Política laboral	17
1.5.8	Administración	17
1.5.9	Ambiente institucional	18
1.5.10	Otros aspectos	18
1.6	Lista de deficiencias, carencias identificadas	19
1.7	Problematización de las carencias y enunciado de hipótesis-acción	20
1.8	Priorización del problema y su respectiva hipótesis-acción	21
1.9	Análisis de viabilidad y factibilidad de la propuesta	23
	Capítulo II: Fundamentación Teórica	26
2.1	Elementos teóricos	26
2.2	Fundamentos legales	58
	Capítulo III: Plan de acción o de la intervención (Proyecto)	59
3.1	Tema/título del proyecto	59
3.2	Problema seleccionado	59
3.3	Hipótesis acción (seleccionada en el diagnóstico)	59
3.4	Ubicación geográfica de la intervención	59
3.5	Unidad ejecutora	59
3.6	Justificación de la intervención	60
3.7	Descripción de la intervención	60
3.8	Objetivos de la intervención: general y específicos	61
3.9	Metas	61
3.10	Beneficiarios (directos e indirectos)	62
3.11	Actividades para el logro de objetivos	62
3.12	Cronograma	63
3.13	Técnicas metodológicas	64
3.14	Recursos	64
3.15	Presupuesto	65
3.16	Responsables	65

3.17 Formato de instrumentos de control o evaluación de la Intervención	66
Capítulo IV: Ejecución y sistematización de la intervención	67
4.1 Descripción de las actividades realizadas	67
4.2 Productos, logros y evidencias (fotos, actas, etc.)	68
4.3 Sistematización de la experiencia	120
4.3.1 Actores	120
4.3.2 Acciones	120
4.3.3 Resultados	120
4.3.4 Implicaciones	120
4.3.5 Lecciones aprendidas	121
Capítulo V: Evaluación del proceso	122
5.1 Del diagnóstico	122
5.2 De la fundamentación teórica	122
5.3 Del diseño del plan de intervención	123
5.4 De la ejecución y sistematización de la intervención	124
Capítulo VI: El voluntariado	125
Descripción de la acción realizada dentro de este aspecto	125
6.1 Plan de la acción realizada	125
6.2 Sistematización (descripción de la acción realizada)	128
6.3 Evidencias y comprobantes (fotos, documentos)	129
Conclusiones	138
Recomendaciones	139
Bibliografía	140
Apéndices	141
Apéndice 1 Planes específicos	149
Apéndice 2 Listas de cotejo	155
Anexos	
Anexo 1 (Descripción)	160

Resumen

El objetivo del presente informe es contribuir al desarrollo y convivencia entre las partes participantes durante el tiempo que se vaya ejecutar el informe del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-, es necesario involucrar a la comunidad escolar sobre la importancia y urgente necesidad de nuestra participación para contribuir con responsabilidad sobre nuestra propia salud y la de nuestra familia, mejorando las condiciones de vida de nuestro alrededor, concientizando a la generación actual de jóvenes por medio de la educación compartida que permita al ser humano ser artífice de una mejor calidad de vida.

Es importante buscar técnicas y procesos que ayuden a la conservación de la salud en la familia, primero por la alimentación incluyendo una dieta balanceada y nutritiva, sin gastar demasiado recursos económicos en beneficio de nuestro organismo. Es por eso que con la realización del informe de EPS, se involucra la realización de un módulo en el cual, con la información que se socialice se pretende poner en práctica la importancia que tiene la salud escolar y comunitaria, para la conservación de la salud en general.

Introducción

El presente informe corresponde al trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa, el cual fue ejecutado en el Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria, de Aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, y está estructurado de la siguiente manera:

Capítulo I Diagnóstico, consiste en el conocimiento interno y externo de la institución educativa y de la comunidad para detectar los problemas o carencias que tienen prioridad mejorarlos, también se logra un análisis del problema seleccionado para buscar vías factibles que permitan verificar algunas alternativas planteadas que vengán a beneficiar a las diferentes partes involucradas.

Capítulo II Fundamentación teórica, en este capítulo es donde se desarrollan los antecedentes del problema y se realizan las investigaciones de temas con relación a los temas abordados teniendo la fuente bibliográfica de donde se obtuvo la información.

Capítulo III Plan de acción o de la intervención, se describen los aspectos generales del proyecto, así como los elementos descriptivos que se desarrollarán en la ejecución de cada una de las actividades dentro del proyecto educativo.

Capítulo IV Ejecución y sistematización de la intervención, constituye actividades, resultados, productos, logros y las experiencias de cada capítulo y la evaluación final del proyecto.

Capítulo V Evaluación del proceso, en este capítulo se comprueba la ejecución de cada etapa por medio de las listas de cotejo como instrumento evaluativo.

Capítulo VI El Voluntariado, contiene el proceso ejecutado de reforestación en un área o comunidad para el mejoramiento ambiental y tener una vida saludable y prospera.

Se presentan las conclusiones respectivas del proceso. En los anexos se consideran para ampliar la información y evidenciar cada una de las actividades ejecutadas.

Capítulo I

Diagnóstico

1.1 Contexto

Catarina fue regido por un acuerdo en el año de 1,882 el 5 de julio. Pero no fue en realidad sino hasta el 20 de Enero de 1,925, que se logra establecer como municipio. El nombre del municipio tiene raíces cristianas católicas en honor a la virgen Santa Catalina, de donde viene el nombre de Catarina. Se sabe que al inicio de la fundación, la población contaba con una iglesia católica con un techo de paja. La municipalidad funcionaba en una casa particular del señor Mariano Miranda. El cementerio estaba ubicado en lo que hoy es el centro de la cabecera municipal. En el centro del casco urbano de la cabecera municipal, se encuentran las carnicerías en donde antes había una gran ceiba, en donde se amarraba las bestias y se formaba una plaza.

El predio en donde se encuentran actualmente la iglesia católica, el parque central, el mercado central, la cancha de básquetbol, fue donado por el señor Julián González, quien regalo una caballería de terreno que fue vendida y con el producto de esa venta se compró el terreno. El primer maestro fue el señor Higinio Orozco, durando en su cargo más de veinte años, en una escuela de rancho pajizo, donde hoy se encuentra el edificio municipal. El señor Fidencio Pérez inicio la construcción del mercado antiguo cuando estuvo en el cargo de como alcalde municipal. La urbanización de la cabecera municipal fue bajo la gestión del señor Gabriel Tirado, cónsul mexicano, quien hizo venir a un ingeniero que trazó las calles, siendo la principal o central de 12 metros de ancho. El primer empedrado de la calle central fue efectuado en forma bipartida: Cuatro metros la donaron los vecinos de cada lado y cuatro metros los dio la Municipalidad. La feria titular del municipio de Catarina se celebra del 21 al 26 de Noviembre de cada año en honor a la Virgen de Santa Catalina, Patrona del lugar. (Municipalidad de Catarina, 2018).

1.1.1 Ubicación geográfica

- **Localización:** la supervisión educativa del sector 1216.2 se encuentra ubicada en la 2ª. Av. 16-32 zona 1, a tres cuadras abajo del parque central del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- **Superficie:** cuenta con unas medidas de 4 mts. por 2 mts.². Se encuentra a una altura de 390 mts. sobre el nivel del mar.
- **Clima:** el clima del municipio donde se encuentra ubicada la institución, es cálido.
- **Entre las vías de comunicación** Catarina cuenta con: la carretera interamericana, que une a Guatemala con México, carretera asfaltada de la cabecera municipal a la departamental. Caminos de terracería que comunica a las diferentes comunidades del municipio. Vía telefónica a través de teléfonos públicos, comunitarios, privados, fax, correo electrónico.
- **Recursos Naturales:** los recursos naturales que cuenta el municipio donde está ubicada la supervisión educativa son: recursos hídricos (riachuelos, nacimientos), flora: las características ambientales y elevada pluviosidad determinan árboles que alcanzan hasta 40 ms. de altura y diámetro de 1 metro y más. Se cuenta con plantas ornamentales, medicinales e industriales. (Municipalidad de Catarina, 2018).

1.1.2 Composición social

- **Los habitantes se dedican a las siguientes actividades económicas:** son profesionales desempeñando cargos como docentes, directores, etc.
- **Sucesos Culturales:** se realizan algunas actividades programadas en la institución educativa, juntamente con los establecimientos educativos como: celebración día de las madres, día del padre, día del maestro, aniversarios, actividades por el mes patrio.

- **Instituciones Educativas:** se relaciona con las diferentes instituciones que tiene a su cargo como sector educativo 1216.2, que son 35 establecimientos educativos.
- **Grupos Religiosos:** entre los grupos religiosos tenemos: doctrinas evangélicas, católicas, adventistas, mormonas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo.
- **Composición Étnica:** en su mayoría la población es de etnia ladina y hablan el idioma castellano. (Municipalidad de Catarina, 2018).

1.1.3 Desarrollo histórico

Con fecha 5 de julio de 1882 se dispuso por Acuerdo Gubernativo que se constituyese en municipio bajo el nombre de La Grandeza; no obstante, dicha disposición legal no se cumplió, por lo que, continuó como Aldea Santa Catarina del municipio de Malacatán, del departamento de San Marcos; hasta que por Acuerdo Gubernativo del 29 de enero de 1925 se constituyó efectivamente en municipio con el nombre actual de Catarina. (Municipalidad de Catarina, 2017)

Su nombre es de origen católico, en honor a su patrona la virgen Santa Catalina. Se sabe que, al inicio de la fundación, la población contaba con una iglesia católica con techo de paja. “La municipalidad funcionaba en la casa de don Mariano Miranda. El Cementerio estaba en lo que hoy es el centro de la población.

1.1.4 Situación económica

- **Medios de productividad:** la institución educativa no influye en este punto, ya que los medios económicos con los que se cuenta son programas de apoyo de parte del ministerio de educación.
- **Fuentes laborales:** La supervisión educativa basa sus fuentes laborales en cada uno de los profesionales que está laborando en los diferentes niveles educativos para el desarrollo de la educación en la comunidad estudiantil. (Municipalidad de Catarina, 2018).

1.1.5 Vida político

La función principal de los alcaldes comunales, es ejercer el vínculo de comunicación entre el concejo municipal y las respectivas comunidades, para lo cual programan sus reuniones. Así mismo promueven proyectos tendientes a solucionar los problemas de las comunidades, promueven la participación sistemática y efectiva de la comunidad, proponen lineamientos de coordinación, en general cooperan, promueven, gestionan, median en conflictos, ejercen y representan a la autoridad municipal. El COCODE y la alcaldía comunal de cada lugar, se encargan de ayudar en el proceso de desarrollo y otra serie de actividades orientadas a fortalecer las comunidades.

En algunas comunidades también cuentan con comités de agua, de salud, caminos, educación, entre otros, los cuales se encargan de la organización y gestión de diversos servicios públicos en las poblaciones rurales.

1.1.6 Concepción filosófica

Credo de los profesionales: cada uno de los docentes que tienen relación a la institución educativa, tiene diferente credo religioso, en donde se respeta la forma de pensar y actuar de cada uno. Y los valores que se desarrollan son: responsabilidad, respeto, amor al prójimo, fraternidad, ética, otros. (Municipalidad de Catarina, 2018).

1.1.7 Competitividad

- **Supervisión educativa, sector 1216.2:** la Supervisión Educativa del sector 1216.2 no tiene ninguna competencia con otra institución, ya que se dedica únicamente al servicio de la comunidad docente y en general que desee realizar algún trámite educativo y administrativo.

1.2 Institucional

1.2.1 Identidad institucional

Nombre: Supervisión Educativa del sector 1216.2

Localización: 6ta calle 2-33 zona 1 municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

- **Misión**

Servir a las comunidades educativas, crear, confiar y estar seguros que solo a través de la educación lograremos el bienestar de todos y todas los guatemaltecos y guatemaltecas. Ser el enlace entre las autoridades educativas superiores y la comunidad educativa (docentes, padres de familia y alumnos). (Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

- **Visión**

Inspirado en principios y valores éticos para atender a la población escolar del sector No. 1216.2 de Catarina, San Marcos, en condiciones técnicas, físicas y pedagógicas adecuadas, que le preparen para la vida y el trabajo productivo, como también, para desarrollar su proyección hacia la comunidad. (Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

- **Objetivos**

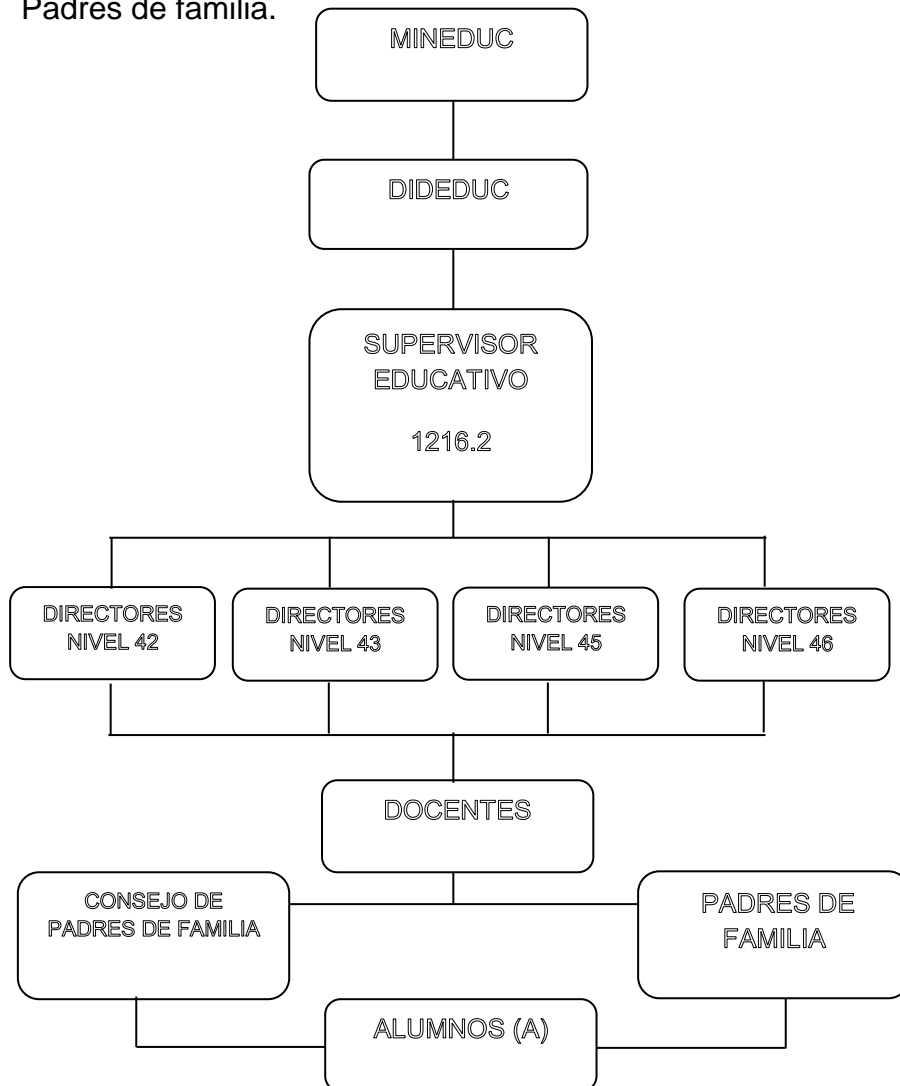
Responder a las características, necesidades y aspiraciones de un país multicultural, multilingüe y multiétnico, respetando, fortaleciendo y enriqueciendo la identidad personal y la de sus pueblos como sustento de la unidad en la diversidad.

Promover una solución formación técnica, científica y humanística como base fundamental para la realización personal, el desempeño en el trabajo productivo, el desarrollo de cada pueblo y desarrollo nacional.

Conocer, rescatar, respetar, promover, crear y recrear las cualidades morales, espirituales, éticas y estéticas de los pueblos guatemaltecos.
(Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

Gráfica 1. Organigrama de la supervisión educativa sector 1216.2

- Ministerio de educación.
- Supervisor educativo.
- Direcciones de los diferentes establecimientos educativos.
- Estudiantes.
- Padres de familia.



(Supervisión Educativa 1216.2, 2018).

1.2.2 Desarrollo histórico

Anteriormente la supervisión de educación funcionaba en el municipio de Pajapita, de la misma cabecera departamental allí tenía sus funciones misma que abarcaba mucho municipios de la zona costera márquense. En cuanto a los años pasaban la población estudiantil y los centros educativos fueron creciendo entonces la cobertura administrativa tuvo que tener ampliación. Mismos que surgieron en cada uno de los municipios. Fue entonces el tres de septiembre de mil novecientos noventa y dos (03-09-92), cuando se fundó la supervisión educativa No. 96-75, con funciones de Coordinación Técnica Administrativa y que debido al aumento de población escolar y al surgimiento de nuevos centros de formación tanto nivel pre primario, primario y medio, la misma se dividió en dos sectores quedando entonces: sector norte y sector sur. A raíz de la creación de las dos supervisiones educativas (sectores 1216.1 y 1216.2), los centros educativos son visitados con más frecuencia revisando en cada uno de los establecimientos los documentos necesarios con lo que deben contar, velando así por una formación más eficiente de niños (as), jóvenes y señoritas. (Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

La supervisión del sector 1216.2 la preside el PEM. César Augusto Ambrocio Gutiérrez, contando para ello con el aval del director departamental de educación, el Lic. Roelmer Antonio Fuentes Cardona, representante legal del Ministerio de Educación a nivel nacional. La supervisión educativa 96-75 con funciones de coordinación técnica administrativa del sector 1216.2 del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, fue creado en base a la necesidad y crecimiento de la población estudiantil para dar una mejor cobertura y calidad educativa, siendo, el PEM. Edmundo Camacho Leal, el primer supervisor el cual desempeñó eficientemente sus labores técnico administrativas, seguidamente el siguiente supervisor fue: el PEM Argeler Benjamín López Sandoval, quien realizó un trabajo eficiente en dicha institución;

seguidamente estuvo a cargo la supervisión por el Lic. Ángel Iván Girón Montiel que demostró capacidad, empeño y dedicación en el cargo. Actualmente la supervisión se encuentra a cargo del PEM. César Augusto Ambrocio Gutiérrez. Y está ubicada en la 6ta calle 2-33 zona 1 de Catarina, San Marcos, teniendo a su cargo 175 docentes de los diferentes niveles como: pre-primario, primario, básico, diversificado, del sector oficial y privado, por lo cual su función es de suma importancia para el desarrollo educativo del municipio de Catarina, San Marcos. (Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

1.2.3 Los usuarios

La supervisión educativa del sector 1216.2 no solo atiende a los directores, docentes, padres de familia y estudiantes de su área encargada, sino también les presta sus servicios a otros sectores educativos del mismo municipio y también de otros municipios que lo busquen, actualmente la cantidad de establecimientos, docentes y estudiantes con que cuenta el sector educativo es el siguiente:

Cuadro 1. Establecimientos educativos a cargo de la supervisión educativa sector 1216.2.

Nivel	Cantidad de establecimientos	Total de docentes	Total de estudiantes
Primaria	39	224	4482
Medio	8	36	1852
Total	92	333	6334

Fuente: Elaboración propia, con datos estadísticos de la Supervisión Educativa Sector 1216.2

1.2.4 Infraestructura

- **Características del edificio:** el edificio se encuentra en óptimas condiciones, con un tipo de infraestructura de concreto y láminas de cinc, puertas de metal y piso de cemento.
- **Oficinas administrativas:** cuenta con una oficina de concreto, láminas de cinc y piso cemento.
- **Locales para la estancia y trabajo individual del personal:** se cuenta con una oficina para desempeñar otras tareas, la cual también se utiliza para recibir a las personas que visitan la institución para realizar cualquier trámite correspondiente. (Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

1.2.5 Proyecto social

La supervisión educativa del sector 1216.2, se proyecta a la sociedad de Catarina, San Marcos, a través de:

- Participación en actividades socioculturales (organización de la feria, desfiles y actos cívicos, festivales culturales, etc.)
- Celebración de festividades socioculturales con directores y docentes.
- Capacitaciones sobre temas de interés a directores y docentes de los establecimientos a su cargo.

1.2.6 Finanzas

Los salarios del supervisor educativo y su asistente son erogados por el Ministerio de Educación. No obstante, los gastos de operatividad o mantenimiento, se financian mediante donativos en efectivo y en especie de otras entidades de gobierno o de ONG's. (Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

1.2.7 Política laboral

La asignación de cargos para funcionarios y empleados está a cargo del Ministerio de Educación. Los salarios y escalafones se rigen de conformidad con la Ley de Servicio Civil y el Código de Trabajo en lo que se aplique. Las funciones y atribuciones de cada cargo están estipuladas por el Manual de Funciones de la supervisión educativa sector 1216.2.

En la actualidad existen dos tipos de personal en servicio: los presupuestados y los contratados. A estos últimos es a los únicos que se les ha evaluado en su desempeño. En el caso del supervisor educativo únicamente interviene en la evaluación del docente contratado como director del centro. La evaluación consiste en una hoja de entrevista con indicadores de actuación tanto a nivel docente como con la comunidad. Los resultados únicamente los utilizan para la recontractación. Esto ha permitido que la mayoría continúe laborando. Al supervisor educativo no se le evalúa constantemente. (Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

1.2.8 Administración

La supervisión educativa constituye, se considera la columna vertebral del sistema educativo en el sentido de ser aquella la que sostiene el nexo entre la administración superior y la comunidad educativa. Acciona como orientadora y brinda asistencia técnica, permanente y profesional tanto a directivos como docentes, así como media en la resolución de conflictos, producto de la poca o nula comunicación entre las partes involucradas. (Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

1.2.9 Ambiente institucional

La comunicación con sus subordinados (directores y docentes) se da democráticamente y es de doble vía, es decir que antes de tomar una decisión es consultada y posteriormente ejecutada bajo lineamientos legales del Ministerio de Educación, para que vayan a beneficio de la

institución educativa y de acuerdo con las leyes vigentes educativas.
(Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

1.2.10 Otros aspectos

Humanos

- Coordinador Técnico Administrativo.
- Asistente administrativa.
- Directores.
- Docentes.
- Estudiantes.
- Padres de familia.

Materiales

- Útiles y enseres de oficina.
- Mobiliario y equipo escolar.
- Textos y material didáctico.

Físicos

- Oficina de la Coordinación.
- Edificios escolares.

Financieros

- Salarios y gastos operativos aportados por el MINEDUC.
- Donativos de otras instituciones.

(Supervisión Educativa 1216.2, 2018)

1.3 Lista de deficiencias, carencias identificadas

- No posee mobiliario de archivo en buen estado.
- No se cuenta con una bodega de almacenamiento.
- No hay un espacio adecuado para parqueo.
- Las plazas asignadas al personal docente no son suficientes para cubrir la demanda de los establecimientos educativos públicos.

- Faltan recursos económicos y materiales para cubrir la totalidad de programas o proyectos.
- No se cuenta con material didáctico suficiente para proveer a los establecimientos educativos a su cargo.
- No existe un asistente administrativo designado específicamente para ese cargo.

1.4 Nexo / razón / conexión con la institución / comunidad avalada

La supervisión educativa del sector 1216.2 del municipio de Catarina y departamento de San Marcos, fue fundada en el año de 1991, como una entidad subordinada a la dirección departamental de educación del departamento de San Marcos. Siendo su fin fundamental el de ejercer labores de supervisión y asesoría técnica pedagógica para los establecimientos educativos de su sector.

Actualmente es presidida por el PEM. César Augusto Ambrocio Gutiérrez, en su calidad de supervisor educativo y tiene a su cargo un total de 8 establecimientos públicos y por cooperativa del nivel medio, dentro de los cuales se encuentra el Instituto Nacional de Educación Básica, localizado en el área urbana del municipio de Catarina.

Institución /comunidad avalada

1.5 Análisis Institucional

1.5.1 Identidad institucional

- **Nombre de la institución**

Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

- **Ubicación Geográfica**

El Instituto Telesecundaria se encuentra ubicado en aldea Buena Vista Las Flores del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

- **Dirección a cargo de**

Licda. Selena Argentina Godínez Guzmán. Directora.

Visión

Ser una institución democrática formadora de ciudadanos con carácter, capaces de aprender, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integración principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta, estimulando en los educandos su propia superación, por lo que debe facilitarse su acceso a la educación. Orientar a los estudiantes de acuerdo lo establece la reforma educativa, para que se proyecten con eficacia en su comunidad y ante los retos de la globalización. **(I.N.E.B. Telesecundaria, Buena Vistas, Catarina, San Marcos).**

Misión

Inducir el sistema educativo nacional en una forma participativa, en cumplimiento de los Acuerdos de Paz, en el marco del proceso de la Reforma Educativa y del Pacto de Gobernabilidad. Transformar participativamente el sector educación y el Sistema Educativo Nacional para corresponder a las necesidades de desarrollo integral

de una población social, cultural y lingüísticamente. **(I.N.E.B. Telesecundaria, Buena Vistas, Catarina, San Marcos).**

Objetivo general

1. Involucrar a la comunidad educativa en actividades que le ayuden a adquirir conocimientos sobre como preservar y conservar la salud en la familia. **(I.N.E.B. Telesecundaria, Buena Vistas, Catarina, San Marcos).**

Objetivos específicos

1. Obtener la autorización previa para la realización del proyecto educativo por parte de la dirección del Instituto Nacional de Educación Básica I.N.E.B. de Telesecundaria, aldea Buena Vista, Las Flores.
2. Recabar información que permita conocer el área geográfica y administrativa de la institución.
3. Determinar los principales problemas y carencias que afectan a la institución. **(I.N.E.B. Telesecundaria, Buena Vistas, Catarina, San Marcos).**

1.5.2 Desarrollo histórico

Guatemala y México son pueblos que por su historia y geografía se consideran hermanos. Con fecha 25 de abril de 1996; al igual que el secretario de educación de México y los ministros de educación de los países de Centro América, la ministra de educación de Guatemala licenciada Arabella Castro Quiñonez, Firmó el Acuerdo de Cooperación en Materia de Educación a distancia. Como resultado de éste convenio, funcionarios del ministerio de educación de Guatemala han participado en reuniones de trabajo y visitas a escuelas de Telesecundarias en México.

En nuestro caso; Guatemala ha considerado que el modelo de Telesecundaria reúne las características pertinentes para satisfacer necesidades educativas existentes en áreas geográficas que carecen de cobertura respecto al nivel medio, específicamente el ciclo básico: razón por la cual se estableció el Acuerdo Ministerial No. 39 de fecha 3 de marzo de 1998 el cual viabiliza las acciones pertinentes al funcionamiento del

Programa de Telesecundaria en lo referente a capacitación del personal calificado para la atención de los centros ubicados en áreas estratégicas seleccionadas según requerimientos de las comunidades interesadas en este modelo con el respectivo aval de las direcciones departamentales. En el año de 1999 inicio el funcionamiento del Instituto Nacional de Telesecundaria de aldea Buena Vista Las flores, Catarina, San Marcos, ocupa el cargo de director el PEM. y el pastor evangélico Saúl Orozco, que por motivos religiosos renuncia seis meses después de haber tomado el cargo, quedando en su lugar el Lic. Eleazar Juventino Bravo Godínez, quien recibió capacitaciones y realizó visitas a escuelas Telesecundarias en la Ciudad de Tapachula, Chiapas, México, junto al director trabajó como docente el profesor Oscar Robles, en el 2004 existe un cambio de personal quedando como director, Ariel Napoleón Navarro (Q.E.P.), y como docente Juan Luis Fuentes Vásquez; en el año 2009 asume el cargo de directora Selena Argentina Godínez Guzmán y los docentes, Juan Luis Fuentes Vásquez y Ariel Napoleón Navarro (Q.E.P.) y actualmente aún dirige la dirección la PEM. Selene Godínez Guzmán y el Profesor Juan Luis Fuentes Vásquez. **(I.N.E.B. Telesecundaria, Buena Vistas, Catarina, San Marcos).**

1.5.3 Los usuarios

El Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, tiene demanda en servicios educativos con los diferentes lugares aledaños que se encuentra del instituto, el establecimiento que tiene a su cargo cubrir las necesidades educativas de la población estudiantil, cuenta con dos docentes para los diferentes grados que tiene el centro educativo, tiene la cobertura de 58 alumnos de la población estudiantil, la institución cumple para que la educación que se imparte dentro del establecimiento educativo sea de calidad en el aprendizaje-enseñanza, de acuerdo al Currículum Nacional Base. Los grados que atiende el Instituto Nacional de Educación Básica, son: Primero Básico. Segundo Básico. Tercero Básico. **(I.N.E.B. Telesecundaria, Buena Vistas, Catarina, San Marcos).**

GRADO	SECCIONES	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Primero Básico	“A”	9	12	21
Segundo Básico	“A”	7	12	19
Tercero Básico	“A”	11	14	25
Total				65

1.5.4 Infraestructura

- **Características del edificio:** el edificio se encuentra en óptimas condiciones, con un tipo de infraestructura de concreto y láminas de zinc, puertas de metal y piso de rustico.
- **Características de las aulas:** el instituto cuenta con 3 aulas para impartir clases, las cuales poseen sus respectivos pizarrones y mobiliario adecuado para los estudiantes, así como las cátedras para los docentes, con buena ventilación e iluminación, cada aula es de concreto, lámina de cinc, puertas de metal y balcones de metal a los lados frontales.
- **Instalaciones deportivas:** el instituto cuenta con una cancha polideportiva, donde pueden jugar basquetbol y papi fútbol.
- **Servicios sanitarios:** el centro educativo cuenta con sus respectivos servicios sanitarios para hombres y mujeres cada uno con sus respectivos enseres. **(I.N.E.B. Telesecundaria, Buena Vistas, Catarina, San Marcos).**

1.5.5 Proyección social

- Participa en las actividades programadas por la dirección en beneficio de otras instituciones sin fines de lucro como teletón, limpiemos Guatemala, banco de alimentos, fiestas patrias.

1.5.6 Finanzas

En las finanzas se establecen actividades varias para poder recaudar recursos económicos, que ayudan a sufragar algunos gastos que se realizan dentro de la dirección administrativa como por ejemplo: la compra material para oficina y pago del personal operativo.

1.5.7 Política laboral

Los salarios y escalafones se rigen de conformidad con la Ley de Servicio Civil. Las capacitaciones laborales son usualmente financiadas y organizadas por la dirección departamental de educación del departamento de San Marcos y el Ministerio de Educación. **(I.N.E.B. Telesecundaria, Buena Vistas, Catarina, San Marcos).**

1.5.8 Administración

Planeación: la planeación determina a donde se pretende llegar, que debe hacerse, cuando, cómo y en qué orden.

- PEI.
- POA.

Organización: se aplica la organización en la dirección administrativa, para lograr cumplir todas las actividades establecidas por el jefe superior, el personal de trabajo cumple con lo establecido en beneficio de la institución administrativa.

Coordinación: al momento de aplicar la distribución adecuada del esfuerzo de grupo para lograr unidad de acción en la consecución de un bien común y una buena coordinación en beneficio de la institución administrativa. Delegando responsabilidades. Elaboración de agenda. Planificación de horario de trabajo.

Control: se lleva un estricto control de todas las actividades que se realizan dentro y fuera de la dirección, junto con el personal docente que está relacionado, lo aplican también llevando un control adecuado de los documentos administrativos que realizan para realizar algún trámite en beneficio propio de la institución administrativa. (I.N.E.B. Telesecundaria, Buena Vistas, Catarina, San Marcos).

1.5.9 Ambiente institucional

- Garantizar la participación de las personas en la solución de problemas de la empresa. Incentivaran la franqueza y la confianza entre las personas y los grupos de la empresa.
- Adoptar las actitudes necesarias que promuevan la motivación, cooperación y la satisfacción en los cargos.

1.2.10 Otros aspectos

Como se desarrolla en la institución

- Cada una de la información que se lleva a cabo dentro de la institución educativa, es a través de una manera eficiente. El jefe inmediato tiene buena relación interpersonal con sus compañeros docentes durante el proceso administrativo y educativo que se ejecuta en el instituto.

Recursos institucionales

Humanos

- Director.
- Personal administrativo.
- Docentes.
- Personal operativo.
- Estudiantes.

Materiales

- Útiles y enseres de oficina.
- Mobiliario y equipo escolar.

- Textos y material didáctico.

Físicos

- Edificio escolar.

1.6 Listado de Carencias

- Escasa información sobre la prevención de enfermedades y la importancia de la salud familiar para una mejor calidad de vida en la población determinada.
- Carecen de información sobre educación sexual en la comunidad educativa.
- Altos niveles de deserción escolar de señoritas por tener un noviazgo a temprana edad.
- Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil armónica.
- Escases de libros en la biblioteca escolar.
- Mobiliario y equipo (escritorios de paleta) en malas condiciones.
- No se cuenta con presupuesto para organizar capacitaciones docentes.
- No hay suficiente equipo de cómputo.
- Las instalaciones no cuentan con sistema de vigilancia.
- Las instalaciones no cuentan con un área recreativa suficiente amplia.

A través del análisis del diagnóstico del problema, se dieron a conocer las carencias y necesidades, que hay dentro de la institución educativa, priorizando la escasez de información sobre la importancia de conservación de la salud familiar para una mejor calidad de vida en la población, como carencia prioritaria para poder implementar un beneficio para los estudiantes en general, del instituto nacional de educación básica de la cabecera municipal de Catarina, San Marcos.

1.7 Problematicación de las carencias y enunciado de hipótesis-acción

No.	Carencia	Problemas
01	Escasa información sobre la importancia de conservación de enfermedades y de la salud familiar para una mejor calidad de vida en la población determinada.	¿Cómo hacer para contrarrestar la escasez de información sobre la importancia de prevenir enfermedades y conservación de la salud familiar, en la comunidad educativa?
02	Carecen de información sobre educación sexual en la comunidad educativa.	¿Cómo hacer para que los estudiantes reciban con más frecuencia información sobre educación sexual?
03	Altos niveles de deserción escolar de señoritas por tener un noviazgo a temprana edad.	¿Cómo se puede evitar la deserción escolar en señoritas a causa de noviazgos a temprana edad?
04	Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil armónica.	¿Por qué no se llevan a cabo iniciativas para la práctica y fomento de los valores que propicien la convivencia estudiantil armónica?
05	Escases de libros en la biblioteca escolar.	¿Qué se puede hacer para proveer de más libros a la biblioteca escolar?
06	Mobiliario y equipo (escritorios de paleta) en malas condiciones.	¿Cómo se pueden mejorar las condiciones físicas del mobiliario escolar?
07	No se cuenta con presupuesto para organizar capacitaciones docentes.	¿Por qué no se cuenta con suficiente presupuesto para la organización de capacitaciones docentes?
08	No hay suficiente equipo de cómputo.	¿Cómo puede adquirirse más equipo de cómputo para el curso de tecnología?
09	Las instalaciones no cuentan con sistema de vigilancia.	¿Qué se puede hacer para mejorar las condiciones de seguridad del edificio

		escolar?
10	Las instalaciones no cuentan con un área recreativa suficiente amplia.	¿Cómo se puede ampliar el área de recreación?

1.8 Priorización del problema y su respectiva hipótesis acción (propuesta de intervención = proyecto)

No.	Problemas	Hipótesis-Acción	Proyecto
01	¿Cómo hacer para contrarrestar la escasez de información sobre la importancia de prevenir enfermedades y conservación de la salud familiar, en la comunidad educativa?	Si se elaborara un módulo sobre conservación de la salud familiar, entonces los estudiantes tendrán la información necesaria para evitar todo tipo de enfermedad y poder conservar la salud en los integrantes de sus familias, y mejorar sus conocimientos ante este problema.	Módulo sobre Conservación de la salud familiar, aplicado a las estudiantes del Instituto Telesecundaria Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

Problemas	Hipótesis-Acción
¿Cómo hacer que los estudiantes reciban con más frecuencia información sobre educación sexual?	Si se llevan a cabo conferencias sobre educación sexual, entonces los estudiantes accederán a mayor información sobre el tema.
¿Cómo se puede evitar la deserción escolar de señoritas a causa de noviazgos a temprana edad?	Si se disminuyen los noviazgos a temprana edad, entonces se evitaría la deserción escolar.
¿Por qué no se llevan a cabo iniciativas para la práctica y fomento	Si se adquirieran recursos para la organización de capacitaciones sobre

de los valores que propicien la convivencia estudiantil armónica?	administración de recursos humanos, entonces sí habría una mejor gestión laboral.
Problemas	Hipótesis-Acción
¿Qué se puede hacer para proveer de más libros a la biblioteca escolar?	Si se gestiona la adquisición de más libros de texto, entonces se podría abastecer la biblioteca escolar.
¿Cómo se pueden mejorar las condiciones físicas del mobiliario escolar?	Si se remodela el mobiliario escolar, entonces mejorarían sus condiciones físicas.
¿Por qué no se cuenta con suficiente presupuesto para la organización de capacitaciones docentes?	Si se adquiere financiamiento, entonces se podrían organizar capacitaciones a docentes.
¿Cómo puede adquirirse más equipo de cómputo para el curso de tecnología?	Si se promoviera la adquisición de más equipo de cómputo, entonces se equiparía el salón de computación.
¿Qué se puede hacer para mejorar las condiciones de seguridad del edificio escolar?	Si se instalara una cámara de vigilancia, entonces mejorarían las condiciones de seguridad del edificio escolar.
¿Cómo se puede ampliar el área de recreación?	Si se acondiciona la terraza del edificio escolar, entonces podría agregarse un área de recreación.

1.9 Descripción opcional por indicadores del problema (Análisis de Viabilidad y Factibilidad)

Si se elaborara un módulo sobre conservación de la salud familiar, **entonces** los estudiantes tendrán la información necesaria para evitar todo tipo de enfermedad y poder conservar la salud en los integrantes de sus familias, y mejorar sus conocimientos ante este problema.

Análisis de viabilidad

No.	Indicadores	SI	NO
1.	¿Se tiene, por parte de la Institución, el permiso para hacer el proyecto?	X	
2.	¿Se cumplen con los requisitos necesarios para la autorización del proyecto?	X	
3.	¿Existe alguna oposición para la realización del proyecto?		X

Factibilidad Estudio técnico

Indicador	SI	NO
¿Está bien definida la ubicación de la realización del proyecto?	X	
¿Se tiene exacta idea de la magnitud del proyecto?	X	
¿El tiempo calculado para la ejecución del proyecto es el adecuado?	X	
¿Se tiene claridad de las actividades a realizar?	X	
¿Existe disponibilidad de los talentos humanos requeridos?	X	
¿Se cuenta con los recursos físicos y técnicos necesarios?	X	
¿Está claramente definido el proceso a seguir con el proyecto?	X	
¿Se ha previsto la organización de los participantes en la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene la certeza jurídica del proyecto a realizar?	X	

Estudio de mercado

Indicador	SI	NO
¿Están bien identificados los beneficiarios del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios realmente requieren la ejecución del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios identifican ventajas de la ejecución del proyecto?	X	

Estudio económico

Indicador	SI	NO
¿Se tiene contabilizada la inversión a realizar en la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene una reserva para gastos extras en la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene conocimiento de los posibles gastos fijos y variables en la ejecución del proyecto?	X	
¿El recurso económico disponible supera o suma igual al costo de la ejecución del proyecto?	X	
¿Las inversiones se harán en efectivo?	X	
¿Se necesitará ayuda profesional para la realización del proyecto?	X	
¿Las compras y los pagos se realizarán en efectivo?	X	
¿Se pagarán impuestos al momento de la ejecución del proyecto?		X
¿Se pagarán arbitrios municipales en la realización del proyecto?		X

Estudio financiero

Indicador	SI	NO
¿Se tiene claridad de cómo obtener los fondos económicos para el proyecto?	X	
¿El proyecto se pagará con fondos de la institución/comunidad intervenida?		X
¿Algunas instituciones tendrán intervención financiera en la ejecución del proyecto?	X	
¿Se obtendrán donaciones de personas particulares en la ejecución del proyecto?		X
¿Se realizarán actividades para la realización de la ejecución del proyecto?		X
¿El Epesista aportará parte financiera para la ejecución del proyecto?	X	

Solución propuesta como viable y factible

Después de aplicar el análisis de viabilidad y factibilidad, la opción más viable y factible es elaborar un módulo sobre conservación de la salud familiar, aplicado a las estudiantes del Instituto Telesecundaria aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos. La formación y preparación de los estudiantes del ciclo básico del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista de Catarina, San Marcos, requiere que se ejecute de una manera eficiente para lograr las expectativas propuestas por el Ministerio de Educación.

Capítulo II Fundamentación teórica

2.1 Elementos teóricos que clarifiquen el campo o ámbito en que se inserta el tema y problema abarcados en lo seleccionado en el diagnóstico y que apoya la intervención a realizar (proyecto)

2.1.1 Cuidados de Prevención para la Conservación de la Salud de la Familia

- a. FAMILIA:** es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. La familia es un grupo de personas formado por individuos que se unen, primordialmente, por relaciones de filiación o de pareja. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**
- b. SALUD:** es el estado en que el organismo realiza con normalidad todas sus funciones. Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**
- c. PREVENCIÓN:** es la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales (prevención primaria) o a impedir que las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

2.1.2 Salud en una persona

La salud de una persona es el equilibrio entre una serie de factores físicos, psíquicos y sociales. Para preservar la salud más vale prevenir

que curar y aunque no pueden evitarse todas las enfermedades, una vida sana disminuye el riesgo de aparición de muchas de ellas.

(Portillo, 2002)

La salud se clasifica de la siguiente manera:

- **Salud Física**

La salud física hace referencia a las condiciones de funcionamiento y desarrollo propios de los sistemas que componen al cuerpo humano. Si el organismo se desempeña de manera óptima y correcta, la salud física es buena. **(Portillo, 2002)**

Este tipo de salud puede ser afectada por tres factores esenciales:

- Estilo de vida: aquí se incluyen la dieta llevada a cabo por el sujeto, la actividad física, las conductas, etc.
- Biología humana: hace referencia a las características genéticas que posee un individuo, las cuales escapan del control que éste puede tener sobre ellas.
- Medio ambiente: en esta categoría se incluye el entorno en el cual el sujeto desarrolla su vida habitual.

- **Salud Mental**

Esta clase de salud alude al equilibrio presente entre la persona y el contexto o entorno social en que se ve inmerso. Una salud mental estimable es aquella en la que se existe bienestar por parte del individuo en la participación intelectual, laboral, y social del mismo.

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos

mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos. **(Portillo, 2002)**

La salud mental hace referencia a una armonía en la capacidad para poder mantener relaciones con el resto de las personas, para enfrentar las exigencias diarias óptimamente, etc.

- **Salud Emocional**

La habilidad de controlar las emociones, es decir, sentirse cómodo al expresarla y de realizarlo en forma apropiada. Las características emocionales que te ayudan a crecer y desarrollar: **(Portillo, 2002)**

- Grado en el cual tu eres capaz de controlar/combatir el estrés.
- Ser flexible.
- Compromiso para resolver conflictos.

- **Salud Social**

La salud social, como su nombre lo manifiesta, indica la capacidad de un sujeto para interaccionar de manera efectiva con aquellos que lo rodean y su ambiente. Hace referencia a una habilidad para la adaptación al medio social en el que se desenvuelve. **(Portillo, 2002)**

Este tipo de salud incluye una serie de destrezas de carácter social y armonía entre el individuo y el contexto. La noción de salud social está asociada al estado de bienestar que una persona tiene de acuerdo a las condiciones de su entorno. La salud del ser humano, tanto física como mental, siempre depende del contexto socioeconómico.

La salud social, por lo tanto, se concentra en las circunstancias que condicionan el bienestar del sujeto. Se trata de aquellos condicionamientos derivados de la distribución de los recursos y del poder, relacionados con las políticas que se desarrollan a nivel local e internacional.

- **Salud ambiental**

La salud ambiental está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona. Es decir, que engloba factores ambientales que podrían incidir en la salud y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para la salud. Por consiguiente, queda excluido de esta definición cualquier comportamiento no relacionado con el medio ambiente, así como cualquier comportamiento relacionado con el entorno social y económico y con la genética **(Portillo, 2002)**..

- **Salud espiritual**

Es el estado de plenitud (de gracia) que se obtiene al estar en armonía con Dios, con el prójimo y con la naturaleza. **(Portillo, 2002)**

- Creencias y prácticas religiosas.
- La creencia en una fuerza unificante (de un ser supremo).
- Para algunos, dicha fuerza será la naturaleza, para otros será las leyes científicas y la fuerza de Dios.

La habilidad para:

- Descubrir y articular un propósito personal en la vida.
- Aprender, como experimentar amor, disfrute, paz y sentido de logro (auto-realización).

2.1.3 ¿Qué es alimentación saludable?

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida. La alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera). **(Salud, 2011)**

La nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: proteínas o prótidos, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos, vitaminas y minerales. **(Salud, 2011)**

Para que haya una alimentación nutricional, deben cumplirse cuatro requerimientos o condiciones.

1. Debe haber disponibilidad nacional de alimentos para consumo humano.
2. Debe haber capacidad adquisitiva por parte de la población, para comprar los alimentos, bienes y servicios que se necesitan para llevar una vida aceptable.
3. Hay que generar un comportamiento alimentario para que la gente haga una adecuada selección y uso de los alimentos disponibles.
4. Tienen que crear las condiciones ambientales y de salud para la utilización biológica de los alimentos.

2.1.4 ¿Qué es la seguridad alimentaria nutricional?

Es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo, utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo. **(Cilvert, s/a.)**

2.1.5 ¿Qué es la desnutrición?

Hace referencia a un estado patológico en el cual es ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes de acuerdo a la gravedad de dicha enfermedad, esta afección se vincula a la nutrición, ya que se puede corregir con la reposición de los nutrientes, carbohidratos que faltan y si este ocasionara por un problema específico del organismo,

con un tratamiento adecuado puede contrarrestarse la deficiencia nutricional. De allí nace la necesidad de enseñarlos a aprovechar los recursos que hay en su comunidad. **(Cilvert, s/a.)**

2.1.6 Pirámide alimenticia

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables. Otra herramienta es la rueda de alimentos.

La pirámide alimentaria representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos que debemos ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable. El gráfico se lee de abajo hacia arriba, pues los alimentos que están en la base son aquellos que se deben ingerir en mayor cantidad y diariamente. A medida que se acerca a la punta de la pirámide, indica una disminución en el consumo y de preferencia de manera ocasional. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

2.1.7 Los nutrientes

Los nutrientes son sustancias que contienen los alimentos, que el cuerpo humano no las puede producir y que son indispensables para la vida y la salud de nuestro organismo. Los nutrientes esenciales son los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales. Estos nutrientes se complementan con los también considerados nutrientes: el agua y la fibra. Que representan la amplia gama de los alimentos que ingerimos. **(Educativa, 2006)**

Tipos de nutrientes que contienen los alimentos:

- Los hidratos de carbono.
- Las proteínas.
- Las grasas o lípidos.

- Las vitaminas.
- Los minerales.
- El agua.
- La fibra.

2.1.8 Los hidratos de carbono

Son nutrientes que se encuentran principalmente en los alimentos vegetales. Su función principal en el organismo es producir energía y actuar de reserva energética. **(Educativa, 2006)**

Existen dos tipos de hidratos de carbono:

- Simples: entre los que se encuentran los azúcares y los alimentos que lo contiene.
- Complejos: contenidos en los cereales y sus derivados, las patatas y las legumbres.

2.1.9 Las proteínas

Están formadas por cadenas de aminoácidos, que el organismo utiliza principalmente para construir y reparar tejidos, se encuentran en alimentos de origen animal y también en menor proporción en los alimentos de origen vegetal. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

Se considera que las proteínas animales tienen más calidad que los vegetales puesto que contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidades y proporciones requeridas por el hombre, es por tanto, de alto valor biológico. Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las caraotas, frijoles, arvejas, lentejas.

2.1.10 Carbohidratos

Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, apio, yuca, ocumo, ocumo chino, mapuey, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón, granos como las caraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles, quinchonchos.

2.1.11 Grasas

Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, merey, pistacho, almendras, nuez.

2.1.12 Vitaminas

Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido fólico. Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.

Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

2.1.13 Minerales

Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc.

Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

2.1.14 Fibra

La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, patilla, naranja, manzana), granos (caraotas, arvejas, lentejas, frijoles), verduras (yuca, apio, patata) y cereales integrales.

Hay algunos puntos clave para seguir una dieta sana:

- Es recomendable sustituir las grasas animales por las de origen vegetal. Las grasas animales, consumidas en exceso, pueden provocar enfermedades.
- Consumir pocos alimentos ricos en azúcar refinado.
- Aumentar el consumo de fibra.
- Beber unos dos litros de agua diarios y evitar las bebidas alcohólicas.

2.1.15 Tipos de enfermedades

¿Qué es una enfermedad?

Es un desequilibrio en nuestro cuerpo, producido por microbios como los son: las bacterias y los virus. Es un proceso y el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado de salud. **(Cilvert, s/a.)**

Definiciones Generales

Según Editora Educativa, (2006), algunas definiciones son las siguientes:

- a. **Microbio:** los microbios son seres vivos, que tal como la etimología del término indica (la palabra microbio deriva del griego "micro", pequeño y "bio", vida), no son visibles a simple vista sino que solo se pueden ver con la ayuda de un microscópico; por lo mismo son conocidos también como micro organismos. Los microbios son el objeto de estudio de la microbiología.
- b. **Bacteria:** son organismos unicelulares microscópicos, sin núcleo ni clorofila, que pueden presentarse desnudas o con una cápsula gelatinosa, aisladas o en grupos y que pueden tener cilios o flagelos.
- c. **Virus:** del latín virus, "toxina" o "veneno" es un agente infeccioso microscópico que sólo puede multiplicarse dentro de las células de otros organismos.
- d. **Antibióticos:** son medicamentos que destruyen las bacterias que causan las infecciones sin dañar al organismo. Muchos antibióticos están producidos por hongos, como es el caso de la penicilina. No son efectivos contra los virus.
- e. **Infección:** es un término clínico que indica la contaminación, con respuesta inmunológica y daño estructural de un hospedero, causada por un microorganismo patógeno, es decir, que existe invasión con lesión tisular por esos mismos gérmenes (hongos,

bacterias, protozoos, virus, priones), sus productos (toxinas) o ambos a la vez.

- f. **Contaminación:** es la alteración nociva del estado natural de un medio como consecuencia de la introducción de un agente totalmente ajeno a ese medio (contaminante), causando inestabilidad, desorden, daño o malestar en un ecosistema, en el medio físico o en un ser vivo.
- g. **Contaminante:** puede ser una sustancia química, energía (como sonido, calor, o luz), o incluso genes. A veces el contaminante es una sustancia extraña, una forma de energía, o una sustancia natural. **(Educativa, 2006)**

Las enfermedades se clasifican en:

- **Enfermedades bacterianas:** aquellas producidas por una bacteria conocida y que desarrolla síntomas conocidos. **(Salud, 2011)**

Entre las enfermedades bacterianas más conocidas están:

ENFERMEDAD	DESCRIPCION
Leptospirosis	Es una enfermedad producida por la bacteria Leptospira y el contagio se produce por zoonosis: de los animales (ratas, gatos, perros) al hombre. Se produce esta enfermedad por la Lectospira icterohaemorrhagiae, que mide 6 a 10 micras de longitud.
Epidemiología	Es una enfermedad cosmopolita que se conoce en todas las latitudes. Entre las causas predisponentes tienen notable importancia las ambientales, ya que el agente patógeno se adapta bastante bien al ambiente externo y también puede multiplicarse por el agua en los terrenos fangosos y húmedos.
Difteria	Es una enfermedad infectocontagiosa grave que se caracteriza por la presencia de falsas membranas

	blanquecinas, principalmente en la garganta (amígdalas y faringe). Es más común en la segunda infancia y en la adolescencia, y raramente ataca a los adultos.
Tuberculosis	Es una enfermedad infectocontagiosa que evoluciona en brotes sucesivos, a veces con años de intervalo. Se caracteriza por la formación en el organismo de tubérculos, en los cuales se encuentran los agentes causales.
Tos convulsiva o Tos ferina	Es una enfermedad de la infancia, muy contagiosa, que ataca a las vías respiratorias y se caracteriza por típicos accesos de tos. La frecuencia de la enfermedad es mayor en el invierno.

- **Enfermedades virales:** las que se producen por un virus cuyas consecuencias son medianamente predecibles. **(Salud, 2011)**

Otras enfermedades por virus

Enfermedad	Agente	Principales síntomas
Dengue	Flavivirus	Fiebre, dolor intenso en las articulaciones y músculos, inflamación de los ganglios linfáticos y erupción ocasional de la piel.
Fiebre amarilla	Flavivirus	Fiebre alta, ictericia, sangrado de nariz y boca, vómito negro, bradicardia a pesar de la fiebre, deshidratación.
Fiebre hemorrágica de Ébola	Filovirus	Fiebre alta, postración, mialgia, artralgias, dolor abdominal, cefalea, erupciones hemorrágicas en todo el cuerpo.
Gripe	Influenzavirus	Fiebre, astenia, anorexia, cefalea, malestar general, tos seca, dolor de garganta; gastroenteritis, vómitos,

		diarrea.
Hepatitis A, B, C	A: Enterovirus (VHA); B: Orthohepadnavirus (VHB); C: Hepacivirus (VHC)	Inflamación del hígado; fiebre, cansancio, náuseas, diarrea.
Herpes	Herpesvirus	Ampollas cutáneas en la boca (herpes labial), en los genitales (herpes genital) o en la piel (herpes zóster).
Parotiditis (Paperas)	Paramixovirus	Fiebre, cefalea, dolor e inflamación de las glándulas salivales.
Peste porcina	Pestivirus	Fiebre, anorexia, leucopenia, temblores, parálisis, muerte.
Rabia	Rhabdovirus	Fiebre, vómitos, confusión, agresividad, alucinaciones, convulsiones, parálisis, diplopía, hidrofobia, coma y muerte.
Resfriado común	Rinovirus, Coronavirus, Ecovirus, Coxsackievirus	Estornudos, secreción, congestión y picor nasal, dolor de garganta, tos, cefalea, malestar general.
Rubéola	Rubivirus	Fiebre, cefalea, erupciones en la piel, malestar general, enrojecimiento de los ojos, faringitis, inflamación dolorosa de ganglios alrededor de la nuca.
Sarampión	Morbillivirus	Fiebre, erupciones en la piel, tos, rinitis; diarrea, neumonía, encefalitis.
Varicela	Varicela-zoster	Fiebre, cefalea, malestar general, anorexia, erupción cutánea en forma

		de ampollas.
Viruela	Orthopoxvirus	Fiebre alta, malestar, cefalea, fuerte erupción cutánea en forma de pústulas, que dejan graves cicatrices en la piel.

- **Enfermedades respiratorias:** Las que afectan a los órganos pertenecientes al aparato respiratorio, encargados de prodigar el oxígeno al organismo y de eliminar el dióxido de carbono.
- **Enfermedades mentales o psicológicas:** son aquellas que afectan la salud mental, que impiden el normal funcionamiento de un individuo en su aspecto emocional.
- **Enfermedades por una mala higiene:** el aseo es de gran importancia en la prevención de muchas clases de infecciones del intestino, de la piel, de los ojos, de los pulmones y de todo el cuerpo. **(Salud, 2011)**

Las enfermedades que se transmiten están:

- Diarrea es un trastorno frecuente en los niños. Se produce por una alteración del intestino ocasionando una evacuación frecuente de las heces fecales. La diarrea deshidrata al organismo debido a la pérdida de sales minerales y agua. Si no se trata a tiempo puede causar hasta la muerte. La diarrea se produce cuando no se toman las medidas correctas al manipular, preparar o conservar alimentos. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**
- Cólera: se caracteriza por la presencia de diarrea con heces abundantes y líquidas, y vómitos, lo que trae como consecuencia una deshidratación violenta y rápida. El cólera también provoca calambres musculares, ojos hundidos, voz débil, aceleración del pulso y la piel se torna azulada. Se

produce al consumir agua contaminada con heces fecales o alimentos contaminados por agua sucia, manos sucias o moscas. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- Intoxicación por estafilococos: se produce al consumir alimentos a base de leche contaminada, por heridas, tos, estornudos, etc. Los síntomas son náuseas, vómitos, dolores abdominales, deshidratación y debilidad. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

2.1.16 La Desnutrición

Es una deficiencia de nutrientes que se asocia a una dieta pobre en vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, en la que no importa la complejidad de las personas. **(Portillo, 2002)**

Este padecimiento se desarrolla por etapas, pues en un principio genera cambios en los valores de sustancias nutritivas contenidas en sangre, posteriormente, ocasiona disfunción en órganos y tejidos y, finalmente, genera síntomas físicos con el consecuente riesgo de muerte.

2.1.17 Causas de la desnutrición

Mala alimentación, principalmente durante la infancia, adolescencia, embarazo, lactancia y vejez, lo que se asocia a inadecuada selección de comestibles, religión, preferencias, enfermedades, desconocimiento y bajos recursos económicos. **(Portillo, 2002)**

- Seguir dietas rigurosas durante periodos prolongados.
- Anorexia y bulimia.
- Padecer cáncer o sida. Infecciones.
- Diarrea crónica.
- Defecto de absorción en el intestino ocasiona que los nutrientes contenidos en los alimentos no sean aprovechados; este trastorno

puede tener como causa enfermedades crónicas en el sistema digestivo, riñón, corazón, pulmones, páncreas y alteraciones en el metabolismo.

- Alcoholismo en grado avanzado propicia que se desatienda la alimentación.
- Dieta vegetariana, ya que no aporta todos los nutrientes que el organismo necesita.

a. Desnutrición Crónica

La desnutrición crónica se produce por la inadecuada alimentación en los primeros años de vida de las personas (incluyendo el tiempo de gestación). Esta deficiencia afecta directamente en el desarrollo del cerebro dejando marcas biológicas permanentes; el cerebro de un niño afectado nunca más alcanzará la capacidad que se considera como “normal”. **(Portillo, 2002)**

El principal síntoma de esta deficiencia es el “enanismo” (corta altura para la edad). Un niño con desnutrición crónica manifestará notablemente una disminución en su capacidad mental para retener información, se le dificultará resolver problemas lógicos y no podrá concentrarse. Además, su masa muscular, estatura y hasta su fuerza física igualmente estarán menguadas para siempre.

b. ¿Cuándo se empieza la desnutrición crónica?

Después del período de la lactancia, los niños reciben una alimentación deficiente en nutrientes básicos para su crecimiento encaminándolos aceleradamente a un estado de desnutrición crónica. La gráfica revela la desnutrición crónica en cada fase durante los primeros 5 años de vida. Resulta evidente que a medida que la edad del niño aumenta, la presencia de la desnutrición crónica aumenta gradualmente pero a partir del grupo atareo de 24 meses, casi

alcanza su mayor valor, fijándose en porcentajes altos hasta llegar al grupo de 5 años. **(Portillo, 2002)**

c. Trastornos alimenticios

La comida es una parte esencial de nuestras vidas: la necesitamos para sobrevivir. Cuando nos encontramos bajo estrés, nuestro apetito y la forma en que vemos a la comida muchas veces se ven afectados. Podemos perder el interés en comer, podemos comer más de lo usual o anhelar intensamente cierto tipo de comidas. Elegí este tipo de enfermedades ya que son las más comunes en la sociedad en la que vivimos y se dan más frecuencia en gente de mi edad. Comúnmente todo esto se pasa cuando se resuelven las dificultades y nuestra vida retorna a la normalidad. **(Portillo, 2002)**

Sin embargo, para algunos de nosotros la comida puede convertirse en una preocupación abrumadora hasta el punto de terminar dominando nuestras vidas. Es posible llegar a un momento en el que sólo pensemos en la comida, aun cuando podamos “controlarnos” hasta el momento de evitar comer y aun cuando tratemos de “satisfacernos” comiendo y comiendo.

d. Factores que causan trastornos alimentarios

- Factores biológicos: hay estudios que indican que niveles anormales de determinados componentes químicos en el cerebro predisponen a algunas personas a sufrir de ansiedad, perfeccionismo, comportamientos y pensamientos compulsivos. Estas personas son más vulnerables a sufrir un trastorno alimenticio. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**
- Factores psicológicos: las personas con trastornos alimentarios tienden a tener expectativas no realistas de ellos mismos y de las

demás personas. A pesar de ser exitosos se sienten incapaces, ineptos, defectivos, etc. No tienen sentido de identidad. Por eso tratan de tomar control de su vida y muchas veces se enfocan en la apariencia física para obtener ese control. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- Factores familiares: personas con familias sobre protectoras, inflexibles e ineficaces para resolver problemas tienden a desarrollar estos trastornos. Muchas veces no demuestran sus sentimientos y tienen grandes expectativas de éxito. Los niños aprenden a no demostrar sus sentimientos, ansiedades, dudas, otros, y toman el control por medio del peso y la comida. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**
- Factores sociales: los medios de comunicación asocian lo bueno con la belleza física y lo malo con la imperfección física. Las personas populares, exitosas, inteligentes, admiradas, son personas con el cuerpo perfecto, lo bello. Las personas que no son delgadas y preciosas son asociadas con el fracaso. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

e. Trastornos de la conducta alimentaria

Es muy común que las personas especialmente las mujeres se encuentren insatisfechas con su peso y su figura. Desde los medios de comunicación, la presión es constante para que creamos que “flaco” significa lindo, exitosos, feliz y “gordo” significa “poco atractivo e indeseable”. (Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)

Un trastorno alimentario es una de las varias enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy

compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal.

2.1.18 Trastornos alimentarios más comunes

a. Síndrome por atracón

Se habla de síndrome por atracón cuando se produce una sobre ingesta compulsiva de alimentos.

Después de este ataque de glotonería aparece una fase de restricción alimentaria en la que baja la energía vital y se siente la necesidad imperiosa de comer. Una vez que se inicia otra sobre ingesta, disminuye la ansiedad, el estado de ánimo mejora, el individuo reconoce que el patrón alimenticio no es correcto y se siente culpable por la falta de control, aun así la persona con este trastorno continúa con este comportamiento a sabiendas que le causa daño a su cuerpo y salud. **(Vida)**

b. Bulimia

La persona con bulimia experimenta ataques de voracidad que vendrán seguidos por ayunos o vómitos para contrarrestar la ingesta excesiva, uso o abuso de laxantes para facilitar la evacuación, preocupación excesiva por la imagen corporal y sentimientos de depresión, ansiedad y culpabilidad por no tener autocontrol. **(Vida)**

Existen dos tipos:

- Bulimia purgativa: después de los periodos de atracones, el enfermo usa laxantes, diuréticos o se provoca el vómito como método compensatorio.
- Bulimia no purgativa: para contrarrestar los atracones, hace ejercicio en exceso, dietas restrictivas o incluso ayunos.

Los factores principales que van a mantener este problema son la ansiedad, la falta de autoestima y la alteración de la imagen corporal. De esta manera en algunas mujeres tienden a tener amenorrea, malformaciones en los dedos, problemas dentales y maxilofaciales debido a los constantes atracones, seguido de métodos compensatorios inapropiados (inducción al vomito), para evitar el aumento de peso.

c. Anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa se caracteriza por una pérdida de peso elevada (más del 15%) debido al seguimiento de dietas extremadamente restrictivas y al empleo de conductas purgativas (vómitos, ejercicio físico en exceso). Estas personas presentan una alteración de su imagen corporal sobrestimando el tamaño de cualquier parte de su cuerpo. **(Vida)**

Existen dos tipos:

- Anorexia nerviosa restrictiva: el enfermo apenas come y en muchos casos realiza ejercicio en exceso.
- Anorexia nerviosa purgativa: el enfermo utiliza métodos purgativos tales como vómitos, diuréticos o laxantes después de haber ingerido cantidades ínfimas de comida.

Las características psicológicas y sociales incluyen miedo intenso a comer en presencia de otros, dietas bajas en hidratos de carbono y grasas, preocupación por el alimento, abuso de laxantes y mentiras. Las principales víctimas de este mal son las mujeres, sobre todo las jóvenes, quienes en ocasiones pueden estar influenciadas por ser fans de personas famosas y mediáticas tales como actrices y modelos.

d. Vigorexia

La vigorexia es un trastorno caracterizado por la preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal (dismorfofobia) que puede presentar dos manifestaciones: la extrema actividad del deporte o, la ingesta compulsiva para subir de peso ante la percepción de estar aún demasiado delgado. Aunque los hombres son los principales afectados por la vigorexia, es una enfermedad que también afecta a las mujeres. **(Vida)**

Implica una adicción a la actividad física (especialmente a la musculación): los vigoréticos suelen realizar ejercicio físico excesivo, a fin de lograr un desarrollo muscular mayor de lo normal, pues de lo contrario se sienten débiles o enclenques. A esta exigencia se suma un trastorno en la alimentación que se hace patente en una dieta poco equilibrada en donde la cantidad de proteínas e hidratos consumidos es excesiva, mientras que la cantidad de lípidos se reduce. Esto puede ocasionar alteraciones metabólicas importantes, sobre todo cuando el vigorético consume esteroides que ocasionan cambios de humor repentinos.

e. Megarexia

La megarexia es un trastorno opuesto a la anorexia nerviosa. Suelen ser personas obesas que se miran al espejo y no lo perciben, por eso no hacen ninguna dieta; por eso se atiborran de comida basura (calorías vacías). Son en cierta forma, personas obesas que se ven delgadas a causa de la distorsión de la percepción que caracteriza a los trastornos alimentarios, cuando la desnutrición que padecen (son obesos desnutridos por falta de nutrientes esenciales en su alimentación), llega a afectar a su cerebro, momento en el que, como sucede con la anorexia, su trastorno alimentario se convierte en una grave enfermedad. Comen de todo y en cantidades abismales, pero

muy pocos "nutrientes esenciales" y una altísima proporción de azúcares, féculas, almidones, etc. Comida basura, dulces, frituras, alimentos grasos, postres. **(Vida)**

2.1.19 Hábitos de higiene personal, para una vida saludable

a. Salud

La salud es el estado en que el organismo realiza con normalidad todas sus funciones. Es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o de convertirse en lo que quiere ser. **(Salud, 2011)**

b. Educación

Es el proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra, pues está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes. **(Salud, 2011)**

c. Salud y Educación

La salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud entre ellos la higiene y los hábitos saludables, desde un enfoque de calidad de vida, derechos y participación. **(Salud, 2011)**

La higiene personal es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:

- Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.
- Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- Facilitar las relaciones interpersonales.

- Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

d. Vida saludable: tiene factores determinantes como:

- Llevar una alimentación equilibrada.
- Mantener hábitos higiénicos adecuados.
- Disfrutar del tiempo libre.
- Prevenir accidentes.
- Ejercitar la mente.
- Realizar deporte o actividad física.
- Tener una mejor calidad de vida y bienestar.

2.1.20 Higiene Personal

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

Principales hábitos de higiene personal y su importancia

El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención: **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- Mojar las manos con agua de la canilla.
- Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos.
- Cepillar muy bien las uñas.
- Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
- Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
- Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.

Es importante y oportuno lavarse las manos:

- Al llegar a casa.
- Antes de comer.
- Antes de preparar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de jugar y de tocar dinero o animales.

- **Ducha o baño diario**

Limpieza de la cara, de las manos, del cabello, de los genitales y de los pies. Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- **Los ojos**

Son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- **Los oídos**

Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- **Los dientes**

La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da

origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- **Limpieza de la nariz**

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- **Higiene de la ropa y el calzado**

El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- **Higiene en la vivienda**

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

La rutina debe incluir principalmente:

- Limpieza de la cocina: quitar la basura y limpiar las hornallas y todos los utensilios. (mesada, azulejos, estantes, alacenas, etc.).
- Limpieza diaria: ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas.

- Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos. En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas, camas y muebles. Se recomienda mover o cambiar de sitio los muebles por lo menos una o dos veces al año.
- Limpieza del baño: es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias.

- **Higiene en la escuela**

La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El niño tiene hábitos de higiene adquiridos en el seno familiar y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados, para ello se deben dar una serie de condiciones: **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- Medio ambiente adecuado: los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.
- Materiales para la higiene personal: jabón y papel descartable o toallas.
- Asear baños, salones o aulas de clase diariamente.
- Tener recipientes para tirar la basura en las aulas y patio de la escuela.
- Organización adecuada de las actividades escolares: Trabajar docentes y alumnos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.

- **Higiene Alimentaria**

Comer de forma balanceada es importante, pero es fundamental que los alimentos estén limpios y preparados de forma higiénica. El consumo de agua es muy importante para la salud del cuerpo, y por eso, debe estar presente en la alimentación diaria. Debemos ingerir, al día, ocho vasos de

agua como mínimo. El agua realiza algunas funciones en nuestro organismo, como el transporte de nutrientes; la eliminación de las sustancias de desechos a través de la orina, el sudor, la heces; y la regulación de la temperatura corporal, sobre todo cuando nos ejercitamos.

(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)

Algunas recomendaciones que te ayudan a mantener la higiene alimentaria son:

- Lava bien tus manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos.
- Los utensilios de cocina que utilices deben estar bien lavados.
- Utiliza agua potable para preparar los alimentos.
- Evitar comprar alimentos que se preparan en la calle.
- Lava y desinfecta las frutas y verduras antes de comerlas.
- Si compras alimentos enlatados fíjate en las fecha de vencimiento.

Las enfermedades producidas por falta de higiene alimentaria se relacionan con la contaminación de agua o de alimentos por heces fecales, por la presencia de moscas o por cocinar con manos sucias.

- **Higiene en el trabajo**

Conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico donde se ejecutan. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

Objetivos:

- Eliminar las causas de las enfermedades profesionales.
- Reducir los efectos perjudiciales provocados por el trabajo en personas enfermas o portadoras de defectos físicos.
- Prevenir el empeoramiento de enfermedades y lesiones.

- Mantener la salud de los trabajadores.
- Aumentar la productividad por medio del control del ambiente de trabajo.

La seguridad del trabajo contempla tres áreas principales de actividad:

- Prevención de accidentes.
 - Prevención de robos.
 - Prevención de incendios.
-
- **¿Por qué es importante la higiene?**

Los gérmenes pueden desarrollarse en diferentes lugares y condiciones, pero hay ciertas situaciones que hacen más propicia su localización y transmisión. Suelen desarrollarse en el medio ambiente en condiciones de temperatura normales, y el agua y el aire son sus ámbitos preferentes para crecer y propagarse.

Cualquier objeto puede convertirse en un ámbito idóneo para el desarrollo de bacterias peligrosas para nuestra salud. Los suelos, las alfombras, los muebles, los pomos de las puertas, el teléfono y hasta el mando del televisor pueden ser refugio de virus o bacterias. Por ello, es necesario prestar atención a la higiene de todo el hogar, aunque hay dos zonas que exigen un mayor esfuerzo a la hora de la limpieza: la cocina y el cuarto de baño.

- **¿Por qué es tan importante la limpieza de la cocina?**

La cocina es el espacio en el que preparamos y cocinamos los alimentos que deben garantizarnos las energías para desarrollar nuestras actividades cotidianas. Pero, si lo hacemos en un ambiente que no reúne las condiciones de salubridad adecuadas, los alimentos pueden convertirse en transmisores de gérmenes que pongan en riesgo nuestra salud. **(Educativa, 2006)**

La cocina es una habitación en la que conviven un conjunto de elementos potencialmente peligrosos, como zonas húmedas (el fregadero y el escurrerplatos), los elementos utilizados para la limpieza (estropajos, bayetas y paños de cocina) y hasta las mismas superficies en las que se preparan los alimentos (las tablas de cortar, la encimera y los utensilios).

Además de limpiar regularmente estas superficies y objetos es fundamental prestar mucha atención a la higiene de los alimentos, en especial de aquellos que comamos sin ningún tipo de cocción, como pueden ser las frutas y las verduras.

- **¿Y la de los baños?**

El cuarto de baño es el otro ambiente en el que debemos tener un especial celo por la higiene. Allí realizamos cada día nuestras necesidades fisiológicas y lo utilizamos para cuidar la higiene corporal. Al igual que en la cocina, las condiciones de calor y humedad del cuarto de baño favorecen la proliferación de bacterias. En este ambiente coexisten diversos agentes de riesgo, como superficies húmedas (la bañera y el retrete) y objetos que suelen estar mojados y que en esas condiciones pueden desarrollar bacterias (toallas y alfombras de baño). Al igual que con la cocina, en el baño hay que garantizar una higiene constante y procurar una buena ventilación que permita la renovación del aire y la evaporación de la humedad. **(Educativa, 2006)**

- **Consejos útiles de limpieza**

- **Mantener en perfectas condiciones de higiene todas las superficies de la cocina.** Limpiar con regularidad el fregadero, el escurrerplatos y las superficies y objetos que se utilizan para cocinar. También es importante lavar y desinfectar el cubo de la basura y la zona que está a su alrededor.

- **Cambiar y limpiar adecuadamente los elementos de limpieza.** Los paños de cocina deben cambiarse regularmente y con frecuencia. Lo mismo sucede con los estropajos y las bayetas, a los cuales hay que limpiar entre uso y uso y cambiar regularmente.
- **El cuarto de baño debe brillar.** Es fundamental limpiar y desinfectar regularmente la bañera, el lavabo y los aseos, para eliminar cualquier posibilidad de que se desarrollen bacterias. Al mismo tiempo, es preciso ventilar con regularidad la habitación para que se vaya la humedad.
- **Mantener secos los objetos utilizados para la limpieza corporal.** Una tarea muy importante es extender las toallas después de cada uso para que se sequen. Además, se sugiere que cada persona tenga asignada una toalla para su uso personal.
- **Las manos, limpias.** La primera fuente de transmisión de las bacterias pueden ser nuestras manos, que a cada momento entran en contacto con distintas superficies y objetos. Por ello, lo más recomendable es limpiarlas con agua y jabón cada vez que toquemos una superficie que pueda ser peligrosa. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**
- **Hábitos de Higiene**
Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar. La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- **Cómo adquirir hábitos de higiene**

Los padres, la familia y los docentes deben dar siempre el ejemplo fomentando hábitos desde temprana edad, teniendo en cuenta:

- Regularidad en el tiempo: la práctica diaria de las pautas de higiene en el transcurso del tiempo generan hábitos que contribuyen y colaboran con el bienestar físico y psíquico del organismo.
- Ambiente apropiado: debe existir un entorno propicio tanto en el hogar como en la escuela y en diferentes lugares que se frecuenten. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavabos, jabón, papel, toallas, etc).
- Cada momento debe ser grato: propiciar actividades que permitan el aprendizaje y aplicación de hábitos de higiene a través de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que favorezcan el desarrollo del niño/a y adolescente.
- Ser creativo e innovador: si un método o sistema para crear hábitos higiénicos no da resultado, se debe ser paciente y creativo, innovar en tácticas motivadoras para lograr la salud integral en el niño/a y adolescente. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

- **Práctica de higiene en la preparación de los alimentos**

En la preparación de alimentos es muy importante aplicar buenas prácticas de higiene y sanidad, esto es: llevar a cabo todas las actividades necesarias para garantizar que los alimentos no se deterioren o contaminen, provocando enfermedades a los consumidores. **(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)**

Fines de los alimentos

El alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

1. Nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.
2. Psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo, como: la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos.

2.1.21 10 Reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos

1. Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.
2. Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carnes, pollos, pescados, huevos).
3. Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.
5. Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.

6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.
7. Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.
8. Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.
9. Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
10. Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.
(Celia Isabel Castillo Villeda, 2007)

2.2 Fundamentos legales

Leyes que se relacionen con el problema y citas de algunos artículos

- Constitución Política de la República de Guatemala
Artículo 93. Derecho a la Salud.
- Código de Salud – Decreto Número 90-97
Artículo 1. Del Derecho a la Salud.
Artículo 3 Responsabilidad de los Ciudadanos.
Artículo 39. Programas de Educación.
Artículo 41. Salud de la Familia.
Artículo 43. Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Capítulo III

Perfil de acción o de la intervención

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Carné: 201322780
Epesista: Yuridelma Anersita Coronado Hernández

3.1 Tema/título del proyecto

Módulo sobre conservación de la salud familiar, aplicado a las estudiantes del Instituto Telesecundaria Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

3.2 Problema seleccionado

¿Cómo hacer para contrarrestar la insuficiencia información sobre la importancia de Prevenir enfermedades y Conservación de la Salud Familiar, en la comunidad educativa?

3.3 Hipótesis-acción (seleccionado en el diagnóstico)

Si se elaborara un módulo didáctico sobre conservación de enfermedades y de la salud familiar, entonces los estudiantes tendrán la información necesaria para evitar todo tipo de enfermedad y poder conservar la salud en los integrantes de sus familias y mejorar sus conocimientos ante este problema.

3.4 Ubicación geográfica de la intervención

El Instituto Telesecundaria pertenece al municipio de Catarina, ubicado en Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

3.5 Unidad ejecutora

Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, Sección Catarina, San Marcos.

3.6 Justificación de la intervención

En la actualidad a nuestro cuerpo no se le ha dado mayor importancia en su alimentación, cuidados e higiene correcta para gozar de una buena salud. Ya que el cuerpo es una máquina compleja y maravillosa que Dios nos ha regalado. Aunque cada persona es única, su cuerpo tiene las mismas características y cumple con las mismas funciones que el de los otros seres de su especie. Todas sus partes se relacionan entre sí para relacionar las tareas que nos permiten coordinar nuestros movimientos relacionados con el exterior y actuar como seres humanos racionales. Por lo tanto es importante buscar servicios que ayuden a mejorar la salud, buscar centros de atención, puestos de salud, hospitales, dispensarios comunitarios, donde brindan información de cómo conservar nuestra salud. Iniciando desde la vacunación de la mujer embarazada, la lactancia materna, la vacunación del infante, y de las personas adultas, así también es necesario tener conciencia del uso correcto de las normas de higiene como medidas de prevención de enfermedades leves y crónicas.

3.7 Descripción de la intervención

El proyecto educativo consiste en realizar un módulo sobre conservación de la salud familiar, aplicado a las estudiantes del Instituto Telesecundaria Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos, lo cual contiene temas como: la importancia de la salud, la prevención de enfermedades, la importancia de la lactancia materna en el recién nacido, el cuidado de la mujer embarazada, guía de vacunación para el niño o niña desde su nacimiento hasta los cuatro años con el fin de prevenir enfermedades peligrosas, nutrición y alimentación balanceada en los seres humanos para prevenir enfermedades. El uso de las normas de higiene para tener una buena salud individual, social y la importancia de los hábitos correctos en la preparación y manipulación de alimentos para la prevención de enfermedades. Una enfermedad a causa de una mala práctica de higiene, causa un desnivel en nuestro organismo, ya que afecta no solo al organismo que lo absorbe sino afecta de una manera

general, y sus consecuencias son graves que nos puede inducir a la mortalidad. Es importante tener información acerca de las reglas de la alimentación balanceada para ingerir alimentos sin provocar un desorden alimenticio que afecte la salud.

3.8 Objetivos de la intervención: general y específicos

3.8.1 General

Contribuir en la conservación de la salud familiar, implementando hábitos de higiene personal y la práctica de higiene en la preparación de alimentos, y así poder evitar consecuencias en la vida del ser humano.

3.8.2 Específicos

- Redactar un módulo referente a la conservación de salud familiar, aplicado a la comunidad educativa del INEB Telesecundaria de aldea Buena Vista, Catarina, San Marcos.
- Socializar la información del módulo a través de charlas, para la forma correcta de conservación de la salud en la familia.
- Motivar a la participación de actividades referentes a la conservación de la salud familiar, en la comunidad educativa beneficiada.

3.9 Metas

- Demostrar la importancia de contar con un módulo sobre la conservación de la salud familiar, en la comunidad educativa.
- Compartir información sobre ¿Cómo mejorar la Salud Familiar, en la comunidad educativa?, enfocado a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria de Aldea Buena Vista, Catarina, San Marcos.

- Tener la participación de los estudiantes y docentes sobre la importancia de la conservación de la salud familiar y tener una buena salud en general.

3.10 Beneficiarios

3.10.1 Directos

- Estudiantes del INEB Catarina
- Docentes del INEB Catarina

3.10.2 Indirectos

- Padres de familia
- Comunidad en general

3.11 Actividades

- Planificación de la acción o intervención del proyecto.
- Reuniones con el Director del establecimiento educativo.
- Recopilación de información de campo (entrevistas, observación directa).
- Investigación bibliográfica de información para integrar el Módulo.
- Diseño y aprobación del Módulo.
- Reproducción de ejemplares del Módulo.
- Entrega de ejemplares del Módulo.
- Charla de socialización sobre el uso del Módulo.
- Evaluación de la etapa de acción o intervención.
- Redacción del informe de la ejecución.

3.12 Cronograma

No.	ACTIVIDADES	AÑO 2017				AÑO 2018							
		OCTUBRE				FEBRERO				MARZO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Planificación de la acción o intervención del proyecto.												
2	Aprobación de la acción o intervención												
3	Elaboración del Módulo <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recopilación de información de campo (entrevistas, observación directa). ➤ Investigación bibliográfica de información para integrar el Módulo pedagógico. ➤ Diseño y aprobación del Módulo pedagógico. ➤ Reproducción de ejemplares del Módulo pedagógico. ➤ Entrega de ejemplares del Módulo pedagógico. 												
4	Reunión con el Director del establecimiento para acuerdos de ejecución												
5	Charlas de concientización con estudiantes y docentes												
6	Evaluación de la etapa de acción o intervención.												
7	Redacción del informe de la ejecución.												

3.13 Técnicas Metodológicas

3.13.1 Técnicas

- Observación.
- Investigación documental y de campo.

3.14 Recursos

Humanos

- Supervisor Educativo.
- Directora del Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.
- Catedráticos.
- Comunidad Estudiantil.
- Epesista.

Físicos

- Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.
- Supervisión Educativa

Materiales

- Material didáctico.
- Computadora.
- Impresora.
- Dispositivo de almacenamiento USB
- Cámara fotográfica.
- Guía de aprendizaje.
- Papel bond.
- Engrapadora.
- Perforador.
- Fotocopias.
- Equipo de sonido.

Financieros

El proyecto es financiado 100% por la Epesista.

3.15 Presupuesto

La fuente de financiamiento es de parte de la Epesista en un 100%.

No.	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Costo Unitario	Costo Total
1.	Trifoliarios	100	Unidades	1.00	100.00
2.	Viáticos de Jornada de Salud y Desparasitación	2	Pasajes	20.00	40.00
3.	Impresión del Informe	4	Unidades	375.00	1500.00
4.	Resma de Papel Bond	3	Unidades	50.00	150.00
5.	Láminas Ilustrativas	43	Unidades	2.00	86.00
6.	Empastado de Informe	4	Unidades	80.00	320.00
7.	Pago De Conferencia	1	Plática	375.00	375.00
8.	Pago de Sonido	1	Unidades	350.00	350.00
1.	Tinta Para Computadora	2	Unidades	75.00	150.00
2.	Copias de Informe	4	Unidades	25.00	100.00
3.	Pago de Pasaje al Establecimiento	4	Pasajes	20.00	80.00
4.	Fotocopia de Informe	4	Unidades	25.00	100.00
5.	Refacción	45	Unidades	12.00	540.00
Total					Q. 3,891.00

3.16 Responsables

1. Estudiante Epesista.
2. Directora del I.N.E.B. Telesecundaria Aldea Buena Vista.
3. Docentes.
4. Asesor de EPS.

3.17 Formato de instrumentos de control o evaluación de la intervención

ESCALA DE RANGO PARA EVALUAR EL PLAN DE ACCIÓN O DE LA INTERVENCIÓN

Instrucciones: Coloque una **X** de acuerdo al logro de cada aspecto.

No.	Criterios de evaluación	Rangos		
		Regular	Bueno	Muy Bueno
1	¿El plan contiene la identificación institucional?			X
2	¿El problema es el priorizado en el diagnóstico?			X
3	¿La hipótesis- acción es la que corresponde al problema priorizado?			X
4	¿La ubicación de la sede de EPS es exacta?			X
5	¿La justificación planteada es válida ante el problema a intervenir?			X
6	¿El objetivo general expresa claramente el impacto que se espera provocar con la intervención?			X
7	¿Los objetivos específicos son pertinentes para contribuir al logro del objetivo general?			X
8	¿Las metas son cuantificaciones verificables de los objetivos específicos?			X
9	¿Las actividades propuestas están orientadas al logro de los objetivos específicos?			X
10	¿Se definieron los beneficiarios directos e indirectos del proyecto?			X

Capítulo IV

Ejecución y sistematización de la intervención

4.1 Actividades y resultados

No.	ACTIVIDADES	RESULTADOS DE LAS ACCIONES REALIZADAS
1	Planificación de la acción o intervención del proyecto.	Se presentó a la Directora del INEB Telesecundaria y al Asesor de EPS, habiendo aprobado ambos su contenido.
2	Reuniones con el director administrativo.	Se aprobaron acuerdos sobre la autorización de fechas y recursos para la ejecución de la intervención programada en el establecimiento educativo.
3	Recopilación de información de campo (entrevistas, observación directa).	Se efectuó una entrevista a la Directora del INEB Telesecundaria. Además, se recabaron datos mediante la observación directa de la situación institucional del Instituto.
4	Investigación bibliográfica de información para integrar el Módulo.	Se recopiló información documental para fundamentar los contenidos del Módulo
5	Elaboración del Módulo.	Se diseñó el módulo pedagógico Conservación de la salud familiar, aplicado a los estudiantes del Instituto Telesecundaria Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.
6	Reproducción de ejemplares del Módulo.	Se reprodujeron cuatro ejemplares del Módulo pedagógico.
7	Entrega de ejemplares del Módulo.	Se hizo entrega de los ejemplares para el Director y docentes del Instituto.
8	Charla de concientización	Se socializó el contenido del Módulo pedagógico, contando con la participación de docentes y estudiantes del INEB.
9	Evaluación de la etapa de acción o intervención.	Se comprobó la eficiencia y eficacia de los resultados de la intervención, mediante la aplicación de un instrumento de evaluación.
10	Redacción del informe de la ejecución.	Se redactó el informe de ejecución de la intervención, describiendo las actividades ejecutadas y los respectivos resultados y/o productos alcanzados.

4.2 Productos y Logros

Productos	Logros
a. Módulo pedagógico Conservación de la salud familiar, aplicado a los estudiantes del Instituto Telesecundaria Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.	Se estructuró y socializó el contenido del “Módulo sobre conservación de la salud familiar, aplicado a las estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria de aldea Buena Vista, Catarina, San Marcos”. Se reprodujeron cuatro ejemplares de los cuales se entregaron al Director y docentes del establecimiento educativo.
b. Charlas de concientización sobre la necesidad de conservar la salud en la familia.	Se efectuaron dos charlas con el propósito de concientizar a los estudiantes y docentes del I.N.E.B. Telesecundaria Aldea Buena Vista, Catarina, San Marcos, sobre la necesidad de tomar medidas de conservar la salud en la familia; contando con el apoyo logístico del director.
c. Socialización módulo pedagógico.	Incentivando a la comunidad educativa sobre la información del módulo sobre Conservación de la salud familiar.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



Módulo sobre conservación de la salud familiar, aplicado a las estudiantes del Instituto Telesecundaria Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

EPESISTA

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Catarina, San Marcos Marzo de 2018

ÍNDICE

CONTENIDO	Página
Introducción	i
Presentación	ii
Objetivos	iii
Generales	iii
Específicos	iii
CAPÍTULO I	
Definición Familia	2
Definición Salud	2
Definición Prevención	2
Salud en una persona	3
Salud Física	3
Salud Mental	3
Salud Emocional	4
Salud Social	4
Salud Ambiental	5
Salud Espiritual	5
¿Qué es alimentación saludable?	5
¿Qué es la seguridad alimentaria nutricional?	6
¿Qué es la desnutrición?	6
Pirámide alimenticia	7
Los nutrientes	7
Actividad	12
CAPÍTULO II	
¿Qué es una enfermedad?	14
Microbio	14
Bacteria	14
Virus	14
Antibiótico	14
Infección	14
Contaminación	15
Contaminante	15
Enfermedades por una mala higiene	19
La desnutrición	21
Causas de la desnutrición	21

Trastornos alimenticios	22
Factores que causan trastornos alimentarios	22
Los trastornos de la conducta alimentaria	23
El comer compulsivo	23
Trastornos alimentarios más comunes	23
Actividad	27
CAPÍTULO III	
Hábitos de higiene personal	29
¿Cómo adquirir hábitos de higiene	29
Una vida saludable	30
Higiene personal	30
Principales hábitos de higiene personal y su importancia	31
a. Ducha o baño diario	32
b. Limpieza en los ojos	32
c. Limpieza en los oídos	32
d. Limpieza en los dientes	32
e. Limpieza de la nariz	32
Higiene de la ropa y el calzado	33
Higiene en la vivienda	33
Higiene en la escuela	34
Higiene alimentaria	34
3.8.1 Práctica de higiene en la preparación de los alimentos	35
3.8.2 Fines de los alimentos	35
3.8.3 10 Reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos	36
Higiene en el trabajo	37
¿Por qué es importante la higiene?	37
¿Por qué es tan importante la limpieza de la cocina?	38
Consejos útiles de limpieza	39
Actividad	40
Conclusiones	41
Recomendaciones	42
Bibliografía	43

INTRODUCCIÓN

El presente módulo pedagógico referente sobre conservación de la salud familiar, aplicada a estudiantes del área de Ciencias Naturales, en el Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria, aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos. **Consta de tres unidades que a continuación se describen:**

CAPÍTULO I

Prevención y conservación de higiene corporal y la salud de la familia: la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. Por lo tanto es indispensable mantener los cuidados adecuados para que uno como persona y la familia mantenga una vida saludable. Es por eso que una persona saludable mantiene el equilibrio entre una serie de factores físicos, psicológicos y sociales. Para preservar la salud es importante tomar en cuenta varios requisitos que nos ayudan a mantenernos saludables como los nutrientes, vitaminas, que disminuyen el riesgo de aparición de muchas enfermedades en el organismo de la persona.

CAPÍTULO II

Tipos de enfermedades: una enfermedad es un desequilibrio en nuestro cuerpo, producido por microbios como los son: las bacterias y los virus. Es un proceso y el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado de salud. Es importante mantener con defensas nuestro organismo para evitar varias enfermedades que dañen nuestro organismo como: gripe o influenza, rubeola, escarlatina, viruela, varicela, sarampión, poliomielitis o parálisis infantil, paroditas o paperas, hepatitis A y B hay enfermedades que se transmiten por vectores entre ellas esta: paludismos es una enfermedad contagiosa producida por el piquete de un sancudo llamado anófeles.

CAPÍTULO III

Hábitos de higiene personal, para una vida saludable: es importante mantener los hábitos de higiene personal para mantener una vida saludable, entre ellos están: lavarse las manos antes y después de ir al sanitario, bañarse una vez al día, cortarse las uñas, etc.

Presentación

En nuestros tiempos existen diversos problemas alimentarios y a raíz de ello diversos tipos de enfermedades que aquejan al ser humano, el problema podría ser la poca orientación para tener la información correcta de cómo debemos de cuidar a los integrantes de la familia. Tomando en cuenta que los cuidados inicia desde la gestación, el nacimiento, las vacunas de prevención, los hábitos de alimentación y la higiene personal y el cuidado de la preparación de los alimentos.

Debemos de tomar que en cuenta que la salud de una persona es el equilibrio entre una serie de factores físicos, psíquicos y sociales. Para conservar la salud, más vale prevenir que curar y, aunque no se pueda evitar todas las enfermedades, una vida sana disminuye el riesgo de aparición de otras enfermedades que dañen la vida del ser humano.

Por esta razón, se presenta el módulo pedagógico referente sobre conservación de la salud familiar, aplicado en el área de Ciencias Naturales, dirigida a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria, aldea Buena Vista Las Flores, de Catarina, San Marcos, específicamente en las generaciones, quienes contribuirán al cuidado de la salud e impulsen campañas que beneficien a toda la población en general.

Objetivos

Objetivo General

- Incentivar a la juventud la educación y formación de hábitos de higiene personal, como medidas de prevención de enfermedades en la familia y mantener una vida saludable.

Objetivos Específicos

- Desarrollar actitudes positivas para el mejoramiento de los hábitos de higiene personal, social para una vida saludable.
- Mejorar para que la población sea consciente a desarrollar formas de una vida saludable a través de la importancia de la vacunación como medio de prevención a las enfermedades que dañen el organismo del ser humano.
- Involucrar a las y los docentes como constructores y hacedores de la Educación en el aula, líderes de la calidad educativa y ejemplos de vida para la formación de los nuevos ciudadanos y que tengan una vida saludable.



PRIMERA UNIDAD

PREVENSIÓN Y CONSERVACIÓN
DE HIGIENE CORPORAL, Y LA
SALUD DE LA FAMILIA





Figura La Familia.
Fuente: Epesista.

DEFINICIÓN FAMILIA: es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. La familia es un grupo de personas formado por individuos que se unen, primordialmente, por relaciones de filiación o de pareja.

DEFINICIÓN SALUD: es el estado en que el organismo realiza con normalidad todas sus funciones. Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

DEFINICIÓN PREVENCIÓN: es la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales (prevención primaria) o a impedir que las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas.



Figura La Familia.
Fuente: Epesista.

Salud en una persona

La salud de una persona es el equilibrio entre una serie de factores físicos, psíquicos y sociales. Para preservar la salud más vale prevenir que curar y aunque no pueden evitarse todas las enfermedades, una vida sana disminuye el riesgo de aparición de muchas de ellas.

La salud se clasifica de la siguiente manera:

Salud Física: la salud física hace referencia a las condiciones de funcionamiento y desarrollo propios de los sistemas que componen al cuerpo humano. Si el organismo se desempeña de manera óptima y correcta, la salud física es buena.

Este tipo de salud puede ser afectada por tres factores esenciales:

- **Estilo de vida:** aquí se incluyen la dieta llevada a cabo por el sujeto, la actividad física, las conductas, etc.
- **Biología humana:** hace referencia a las características genéticas que posee un individuo, las cuales escapan del control que éste puede tener sobre ellas.
- **Medio ambiente:** en esta categoría se incluye el entorno en el cual el sujeto desarrolla su vida habitual.

Salud Mental: esta clase de salud alude al equilibrio presente entre la persona y el contexto o entorno social en que se ve inmerso. Una salud mental estimable es aquella en la que se existe bienestar por parte del individuo en la participación intelectual, laboral, y social del mismo.

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos

La salud mental hace referencia a una armonía en la capacidad para poder mantener relaciones con el resto de las personas, para enfrentar las exigencias diarias óptimamente, etc.

Salud Emocional: la habilidad de controlar las emociones, es decir, sentirse cómodo al expresarla y de realizarlo en forma apropiada. Las características emocionales que te ayudan a crecer y desarrollar:

- Grado en el cual tu eres capaz de controlar/combater el estrés.
- Ser flexible.
- Compromiso para resolver conflictos.

Salud Social: la salud social, como su nombre lo manifiesta, indica la capacidad de un sujeto para interaccionar de manera efectiva con aquellos que lo rodean y su ambiente. Hace referencia a una habilidad para la adaptación al medio social en el que se desenvuelve.

Este tipo de salud incluye una serie de destrezas de carácter social y armonía entre el individuo y el contexto.

Salud ambiental: la salud ambiental está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona. Es decir, que engloba factores ambientales que podrían incidir en la salud y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para la salud. Por consiguiente, queda excluido de esta definición cualquier comportamiento no relacionado con el medio ambiente, así como cualquier comportamiento relacionado con el entorno social y económico y con la genética.

Salud espiritual: es el estado de plenitud (de gracia) que se obtiene al estar en armonía con Dios, con el prójimo y con la naturaleza.

- Creencias y prácticas religiosas.
- La creencia en una fuerza unificante (de un ser supremo).
- Para algunos, dicha fuerza será la naturaleza, para otros será las leyes científicas y la fuerza de Dios.

La habilidad para:

- Descubrir y articular un propósito personal en la vida.
- Aprender, como experimentar amor, disfrute, paz y sentido de logro (auto-realización).

¿Qué es alimentación saludable?

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la



Figura Alimentación Saludable.
Fuente: Epesista.

boca para fuera).

La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.

Para que haya una Alimentación Nutricional, deben cumplirse cuatro requerimientos o condiciones.

1. Debe haber disponibilidad nacional de alimentos para consumo humano.
2. Debe haber capacidad adquisitiva por parte de la población, para comprar los alimentos, bienes y servicios que se necesitan para llevar una vida aceptable.
3. Hay que generar un comportamiento alimentario para que la gente haga una adecuada selección y uso de los alimentos disponibles.
4. Tienen que crear las condiciones ambientales y de salud para la utilización biológica de los alimentos.

¿Qué es la seguridad alimentaria nutricional?

Es “un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo, utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.

¿Qué es la desnutrición?

Hace referencia a un estado patológico en el cual es ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes de acuerdo a la gravedad de dicha

enfermedad, esta afección se vincula a la nutrición, ya que se puede corregir con la reposición de los nutrientes, carbohidratos que faltan y si este ocasionara por un problema específico del organismo, con un tratamiento adecuado puede contrarrestarse la deficiencia nutricional. De allí nace la necesidad de enseñarlos a aprovechar los recursos que hay en su comunidad.

Pirámide alimenticia

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables. Otra herramienta es la rueda de alimentos.

La pirámide alimentaria representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos que debemos ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable. El gráfico se lee de abajo hacia arriba, pues los alimentos que están en la base son aquellos que se deben ingerir en mayor cantidad y diariamente. A medida que se acerca a la punta de la pirámide, indica una disminución en el consumo y de preferencia de manera ocasional.



Figura Los Nutrientes.
Sisona Epesista.

Los Nutrientes

Los nutrientes son sustancias que contienen los alimentos, que el cuerpo humano no las puede producir y que son indispensables para la vida y la salud de nuestro organismo. Los nutrientes esenciales son los hidratos de carbono, grasas,

proteínas, vitaminas y sales minerales. Estos nutrientes se complementan con los también considerados nutrientes: el agua y la fibra. Que representan la amplia gama de los alimentos que ingerimos.

Tipos de nutrientes que contienen los alimentos:

- Los hidratos de carbono
- Las proteínas
- Las grasas o lípidos
- Las vitaminas
- Los minerales
- El agua
- La fibra

Los hidratos de carbono

Son nutrientes que se encuentran principalmente en los alimentos vegetales. Su función principal en el organismo es producir energía y actuar de reserva energética.

Existen dos tipos de hidratos de carbono:

- Simples: entre los que se encuentran los azúcares y los alimentos que lo contiene.
- Complejos: contenidos en los cereales y sus derivados, las patatas y las legumbres.

Las proteínas

Están formadas por cadenas de aminoácidos, que el organismo utiliza principalmente para construir y reparar tejidos, se encuentran en alimentos de origen animal y también en menor proporción en los alimentos de origen vegetal.

Se considera que las proteínas animales tienen más calidad que los vegetales puesto que contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidades y proporciones requeridas por el hombre, es por tanto, de alto valor biológico.

Proteínas

Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo.

Se encuentran en las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las carraotas, frijoles, arvejas, lentejas.

Carbohidratos

Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal.

Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, apio, yuca, ocumo, ocumo chino, mapuey, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón, granos como las carraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles, quinchonchos.

Grasas

Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación.

Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, merey, pistacho, almendras, nuez.

Vitaminas

Elas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.

Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

Minerales

Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros.

Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.

Fibra

La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.

Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, patilla, naranja, manzana), granos (caraotas, arvejas, lentejas, frijoles), verduras (yuca, apio, patata) y cereales integrales.

Una dieta sana: una buena nutrición, la base de una buena salud, debe proporcionar la cantidad adecuada de sustancias que necesita el organismo. La cantidad de alimento que se necesita para ello dependerá de la actividad física, la edad y el sexo.

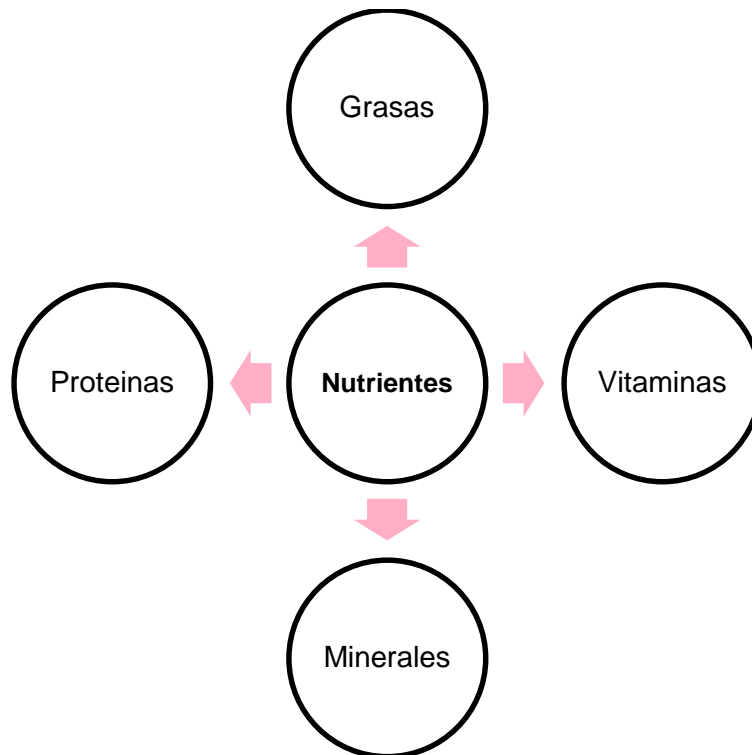
Dieta alimenticia para cada estudiante por semana

Tiempo De Alimentación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Un huevo duro, tortilla y atol.	Leche con galleta y fruta.	Leche con cereal y fruta.	Atol, queso y fruta.	Leche con cereal y fruta.	Huevo, frijol, tortilla y atol.	Huevo, queso, tortilla y atol.
Refacción	Yogur y fruta.	Fruta.	Tostadas de pollo y jugo de frutas.	Pan con pollo y fresco natural.	Yogur y fruta.	Fruta.	Fruta.
Almuerzo	Pollo, tortilla y verduras.	Carne roja, tortilla y verdura.	Frijol y arroz.	Hierbas, tortilla y fruta.	Verduras y tortilla.	Comida variada.	Comida variada.
Refacción	Ensaladas .	Licuaados de frutas.	Café con pan.	Pan con jamón y atol.	Ensaladas.	Licuaados de frutas.	Variado.
Cena	Tortilla con queso y atol.	Pollo hervido.	Un huevo dura, una tortilla y atol.	Frijolito queso, tortilla y atol.	Pollo hervido, tortilla y atol.	Variado.	Ensaladas.

ACTIVIDAD

Objetivo: Ampliar los conocimientos sobre la prevención de enfermedades en la vida del ser humano.

Metodología: realice el siguiente esquema que se le pide.





SEGUNDA UNIDAD

TIPOS DE ENFERMEDADES



¿Qué es una enfermedad?

Es un desequilibrio en nuestro cuerpo, producido por microbios como los son: las bacterias y los virus. Es un proceso y el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado de salud.

- a. Microbio:** los microbios son seres vivos, que tal como la etimología del término indica (la palabra microbio deriva del griego "micro", pequeño y "bio", vida), no son visibles a simple vista sino que solo se pueden ver con la ayuda de un microscópico; por lo mismo son conocidos también como microorganismos. Los microbios son el objeto de estudio de la microbiología.

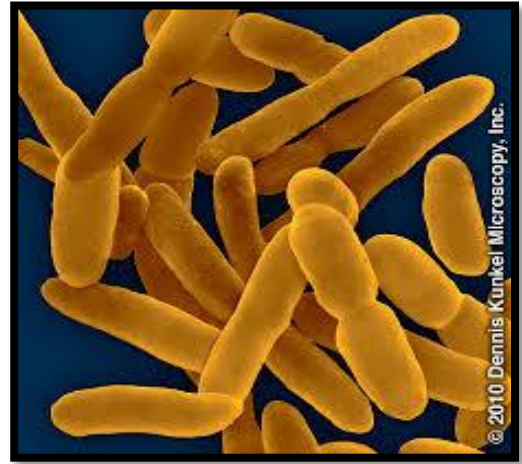


Figura Salud.

[http://www.google.com.gt/imgres?q=salud.](http://www.google.com.gt/imgres?q=salud)

- b. Bacteria:** son organismos unicelulares microscópicos, sin núcleo ni clorofila, que pueden presentarse desnudas o con una cápsula gelatinosa, aisladas o en grupos y que pueden tener cilios o flagelos.
- c. Virus:** del latín virus, "toxina" o "veneno" es un agente infeccioso microscópico que sólo puede multiplicarse dentro de las células de otros organismos.
- d. Antibióticos:** son medicamentos que destruyen las bacterias que causan las infecciones sin dañar al organismo. Muchos antibióticos están producidos por hongos, como es el caso de la penicilina. No son efectivos contra los virus.
- e. Infección:** es un término clínico que indica la contaminación, con respuesta inmunológica y daño estructural de un hospedero, causada por un microorganismo patógeno, es decir, que existe invasión con lesión tisular por esos mismos gérmenes (hongos, bacterias, protozoos, virus, priones), sus productos (toxinas) o ambos a la vez.

Contaminación: es la alteración nociva del estado natural de un medio como consecuencia de la introducción de un agente totalmente ajeno a ese medio (contaminante), causando inestabilidad, desorden, daño o malestar en un ecosistema, en el medio físico o en un ser vivo.

Contaminante: puede ser una sustancia química, energía (como sonido, calor, o luz), o incluso genes. A veces el contaminante es una sustancia extraña, una forma de energía, o una sustancia natural.

Las enfermedades se clasifican en:

- **Enfermedades bacterianas:** aquellas producidas por una bacteria conocida y que desarrolla síntomas conocidos.

Entre las enfermedades bacterianas más conocidas están:

ENFERMEDAD	DESCRIPCION
Leptospirosis	Es una enfermedad producida por la bacteria <i>Leptospira</i> y el contagio se produce por zoonosis: de los animales (ratas, gatos, perros) al hombre. Se produce esta enfermedad por la <i>Lectospira icterohaemorrhagiae</i> , que mide 6 a 10 micras de longitud.
Epidemiología	Es una enfermedad cosmopolita que se conoce en todas las latitudes. Entre las causas predisponentes tienen notable importancia las ambientales, ya que el agente patógeno se adapta bastante bien al ambiente externo y también puede multiplicarse por el agua en los terrenos fangosos y húmedos.

Difteria	Es una enfermedad infectocontagiosa grave que se caracteriza por la presencia de falsas membranas blanquecinas, principalmente en la garganta (amígdalas y faringe). Es más común en la segunda infancia y en la adolescencia, y raramente ataca a los adultos.
ENFERMEDAD	DESCRIPCIÓN
Tuberculosis	Es una enfermedad infectocontagiosa que evoluciona en brotes sucesivos, a veces con años de intervalo. Se caracteriza por la formación en el organismo de tubérculos, en los cuales se encuentran los agentes causales.
Tos convulsiva o Tos ferina	Es una enfermedad de la infancia, muy contagiosa, que ataca a las vías respiratorias y se caracteriza por típicos accesos de tos. La frecuencia de la enfermedad es mayor en el invierno.

- **Enfermedades venéreas:** aquellas enfermedades de transmisión sexual que producen síntomas y consecuencias más o menos graves.

ENFERMEDAD	DESCRIPCION
Chancroide	La bacteria causante de esta enfermedad es el Haemophilus Ducrevi y se transmite por vía sexual. El chancroide es la causa más común de úlceras genitales en regiones tropicales.

Gonorrea	La gonorrea es una de las infecciones de transmisión sexual (ITS) más frecuentes. La causante es la bacteria <i>Neisseria gonorrhoeae</i> , que puede crecer y multiplicarse fácilmente en áreas húmedas y tibias del aparato reproductivo, incluidos el cuello uterino (la abertura de la matriz), el útero (matriz) y las trompas de Falopio (también llamadas oviductos) en la mujer, y en la uretra (conducto urinario) en la mujer y en el hombre. Esta bacteria también puede crecer en la boca, en la garganta, en los ojos y en el ano.
Sífilis	Es una infección de transmisión sexual ocasionada por la bacteria <i>Treponema pallidum</i> , microorganismo que necesita un ambiente tibio y húmedo para sobrevivir, por ejemplo, en las membranas mucosas de los genitales, la boca y el ano. Se transmite cuando se entra en contacto con las heridas abiertas de una persona infectada. Esta enfermedad tiene varias etapas: la primaria, secundaria, la latente y la terciaria (tardía). En la etapa secundaria es posible contagiarse al tener contacto con la piel de alguien que tiene una erupción en la piel causada por la sífilis.
Papiloma humano	Es una enfermedad infecciosa causada por el VPH (virus del papiloma humano). Se transmite principalmente por vía sexual, aunque puede contagiarse también en piscinas, baños y saunas. Se presenta en la piel de las zonas genitales en forma de verrugas. Las lesiones son apreciables a simple vista o se pueden diagnosticar por observación de tejidos con un microscopio.
SIDA	El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) es responsable del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) y ataca a los linfocitos T-4, que forman parte fundamental del sistema inmunitario del ser humano. Como consecuencia, disminuye la capacidad de respuesta del organismo para hacer frente a infecciones oportunistas originadas por virus, bacterias, protozoos, hongos y otro tipo de infecciones.

- **Enfermedades virales:** las que se producen por un virus cuyas consecuencias son medianamente predecibles.

Otras enfermedades por virus

Enfermedad	Agente	Principales síntomas
Dengue	Flavivirus	Fiebre, dolor intenso en las articulaciones y músculos, inflamación de los ganglios linfáticos y erupción ocasional de la piel.
Fiebre amarilla	Flavivirus	Fiebre alta, ictericia, sangrado de nariz y boca, vómito negro, bradicardia a pesar de la fiebre, deshidratación.
Fiebre hemorrágica de Ébola	Filovirus	Fiebre alta, postración, mialgia, artralgias, dolor abdominal, cefalea, erupciones hemorrágicas en todo el cuerpo.
Gripe	Influenza-virus	Fiebre, astenia, anorexia, cefalea, malestar general, tos seca, dolor de garganta; gastroenteritis, vómitos, diarrea.
Hepatitis A, B, C	A: Enterovirus (VHA); B: Orthohepadnavirus (VHB); C: Hepacivirus (VHC)	Inflamación del hígado; fiebre, cansancio, náuseas, diarrea.
Parotiditis (Paperas)	Paramixo-virus	Fiebre, cefalea, dolor e inflamación de las glándulas salivales.
Peste porcina	Pestivirus	Fiebre, anorexia, leucopenia, temblores, parálisis, muerte.
Rabia	Rhabdovirus	Fiebre, vómitos, confusión, agresividad, alucinaciones, convulsiones, parálisis, diplopía, hidrofobia, coma y muerte.
Resfriado común	Rinovirus, Coronavirus, Ecovirus, Cocksackievirus	Estornudos, secreción, congestión y picor nasal, dolor de garganta, tos, cefalea, malestar general.

Rubéola	Rubivirus	Fiebre, cefalea, erupciones en la piel, malestar general, enrojecimiento de los ojos, faringitis, inflamación dolorosa de ganglios alrededor de la nuca.
Sarampión	Morbillivirus	Fiebre, erupciones en la piel, tos, rinitis; diarrea, neumonía, encefalitis.
Varicela	Varicela-zoster	Fiebre, cefalea, malestar general, anorexia, erupción cutánea en forma de ampollas.
Viruela	Orthopoxvirus	Fiebre alta, malestar, cefalea, fuerte erupción cutánea en forma de pústulas, que dejan graves cicatrices en la piel.

- **Enfermedades respiratorias:** las que afectan a los órganos pertenecientes al aparato respiratorio, encargados de prodigar el oxígeno al organismo y de eliminar el dióxido de carbono.
- **Enfermedades mentales o psicológicas:** son aquellas que afectan la salud mental, que impiden el normal funcionamiento de un individuo en su aspecto emocional.

Enfermedades por una mala higiene

El aseo es de gran importancia en la prevención de muchas clases de infecciones del intestino, de la piel, de los ojos, de los pulmones y de todo el cuerpo.

Tanto el aseo personal (o higiene) como el aseo público (o saneamiento) son importantes.

- Diarrea es un trastorno frecuente en los niños. Se produce por una alteración del intestino ocasionando una evacuación frecuente de las heces fecales. La diarrea deshidrata al organismo debido a la pérdida de sales minerales y agua. Si no se trata a tiempo puede causar hasta la muerte.

La diarrea se produce cuando no se toman las medidas correctas al manipular, preparar o conservar alimentos.

- Cólera: se caracteriza por la presencia de diarrea con heces abundantes y líquidas, y vómitos, lo que trae como consecuencia una deshidratación violenta y rápida. El cólera también provoca calambres musculares, ojos hundidos, voz débil, aceleración del pulso y la piel se torna azulada.

Se produce al consumir agua contaminada con heces fecales o alimentos contaminados por agua sucia, manos sucias o moscas.

- Intoxicación por estafilococos: se produce al consumir alimentos a base de leche contaminada, por heridas, tos, estornudos, etc. Los síntomas son náuseas, vómitos, dolores abdominales, deshidratación y debilidad.

La Desnutrición

Es una deficiencia de nutrientes que se asocia a una dieta pobre en vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, en la que no importa la complejidad de la personas.

Este padecimiento se desarrolla por etapas, pues en un principio genera cambios en los valores de sustancias nutritivas contenidas en sangre, posteriormente, ocasiona disfunción en órganos y tejidos y, finalmente, genera síntomas físicos con el consecuente riesgo de muerte.

Causas de la desnutrición

Mala alimentación, principalmente durante la infancia, adolescencia, embarazo, lactancia y vejez, lo que se asocia a inadecuada selección de comestibles, religión, preferencias, enfermedades, desconocimiento y bajos recursos económicos.

- Seguir dietas rigurosas durante periodos prolongados.
- Anorexia y bulimia.
- Padecer cáncer o sida. Infecciones.
- Diarrea crónica.
- Defecto de absorción en el intestino ocasiona que los nutrientes contenidos en los alimentos no sean aprovechados; este trastorno puede tener como causa enfermedades crónicas en el sistema digestivo, riñón, corazón, pulmones, páncreas y alteraciones en el metabolismo.
- Alcoholismo en grado avanzado propicia que se desatienda la alimentación.
- Dieta vegetariana, ya que no aporta todos los nutrientes que el organismo necesita.

Trastornos alimenticios

La comida es una parte esencial de nuestras vidas: la necesitamos para sobrevivir. Cuando nos encontramos bajo estrés, nuestro apetito y la forma en que vemos a la comida muchas veces se ven afectados. Podemos perder el interés en comer, podemos comer más de lo usual o anhelar intensamente cierto tipo de comidas. Elegí este tipo de enfermedades ya que son las más comunes en la sociedad en la que vivimos y se dan más frecuencia en gente de mi edad. Comúnmente todo esto se pasa cuando se resuelven las dificultades y nuestra vida retorna a la normalidad.



Figura Hábitos de alimentación.
<http://www.colecciones.com/que-resuelven-las-dificultades-y-nuestra-vida-retorna-a-la-normalidad/>

Sin embargo, para algunos de nosotros la comida puede convertirse en una preocupación abrumadora hasta el punto de terminar dominando nuestras vidas. Es posible llegar a un momento en el que sólo pensemos en la comida, aun cuando podamos “controlarnos” hasta el momento de evitar comer y aun cuando tratemos de “satisfacernos” comiendo y comiendo.

Factores que causan trastornos alimentarios

- Factores biológicos: hay estudios que indican que niveles anormales de determinados componentes químicos en el cerebro predisponen a algunas personas a sufrir de ansiedad, perfeccionismo, comportamientos y pensamientos compulsivos. Estas personas son más vulnerables a sufrir un trastorno alimenticio.
- Factores psicológicos: las personas con trastornos alimentarios tienden a tener expectativas no realistas de ellos mismos y de las demás personas. A pesar de ser exitosos se sienten incapaces, ineptos, defectivos, etc. No tienen sentido de identidad. Por eso tratan de tomar control de su vida y muchas veces se enfocan en la apariencia física para obtener ese control.
- Factores familiares: personas con familias sobre protectoras, inflexibles e ineficaces para resolver problemas tienden a desarrollar estos trastornos. Muchas veces no demuestran sus sentimientos y tienen grandes expectativas de éxito. Los niños aprenden a no demostrar sus sentimientos, ansiedades, dudas, etc, y toman el control por medio del peso y la comida.
- Factores sociales: los medios de comunicación asocian lo bueno con la belleza física y lo malo con la imperfección física. Las personas populares, exitosas, inteligentes, admiradas, son personas con el cuerpo perfecto, lo bello. Las personas que no son delgadas y preciosas son asociadas con el fracaso.

Los trastornos de la conducta alimentaria

Es muy común que las personas especialmente las mujeres se encuentren insatisfechas con su peso y su figura. Desde los medios de comunicación, la presión es constante para que creamos que “flaco” significa lindo, exitosos, feliz y “gordo” significa “poco atractivo e indeseable”.

Un trastorno alimentario es una de las varias enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal.

El comer compulsivo

Algunos de nosotros podemos encontrar difícil regular lo que comemos, sobre todo en ocasiones en las que nos sentimos desocupados o bajo estrés. Nos volcamos a comer para aliviar los sentimientos que nos perturban, comiendo tal vez grandes cantidades de comida de una vez, tengamos o no hambre.

El malestar también puede provenir de relaciones que son importantes para nosotros: por ejemplo, nuestra familia. Padres sobre protectores que no nos dejan crecer, o situaciones de maltrato o violencia que nos llevan a sentirnos desvalorizados o inseguros.

Trastornos alimentarios más comunes

Síndrome por atracón

Se habla de síndrome por atracón cuando se produce una sobre ingesta compulsiva de alimentos. Después de este ataque de glotonería aparece una fase de restricción alimentaria en la que baja la energía vital y se siente la necesidad imperiosa de comer.

Una vez que se inicia otra sobre ingesta, disminuye la ansiedad, el estado de ánimo mejora, el individuo reconoce que el patrón alimenticio no es correcto y se siente culpable por la falta de control, aun así la persona con este trastorno continúa con este comportamiento a sabiendas que le causa daño a su cuerpo y salud.

Bulimia

La persona con bulimia experimenta ataques de voracidad que vendrán seguidos por ayunos o vómitos para contrarrestar la ingesta excesiva, uso o abuso de laxantes para facilitar la evacuación, preocupación excesiva por la imagen corporal y sentimientos de depresión, ansiedad y culpabilidad por no tener autocontrol.



Figura Trastornos alimenticios.
<http://www.google.com.gt/imgres?q=salud>.

Existen dos tipos:

- Bulimia purgativa: después de los periodos de atracones, el enfermo usa laxantes, diuréticos o se provoca el vómito como método compensatorio.
- Bulimia no purgativa: para contrarrestar los atracones, hace ejercicio en exceso, dietas restrictivas o incluso ayunos.

Los factores principales que van a mantener este problema son la ansiedad, la falta de autoestima y la alteración de la imagen corporal.

De esta manera en algunas mujeres tienden a tener amenorrea, malformaciones en los dedos, problemas dentales y maxilofaciales debido a los constantes atracones, seguido de métodos compensatorios inapropiados (inducción al vomito), para evitar el aumento de peso.

Anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa se caracteriza por una pérdida de peso elevada (más del 15%) debido al seguimiento de dietas extremadamente restrictivas y al empleo de conductas purgativas (vómitos, ejercicio físico en exceso). Estas personas presentan una alteración de su imagen corporal sobrestimando el tamaño de cualquier parte de su cuerpo.



Existen dos tipos:

- Anorexia nerviosa restrictiva: el enfermo apenas come y en muchos casos realiza ejercicio en exceso.
- Anorexia nerviosa purgativa: el enfermo utiliza métodos purgativos tales como vómitos, diuréticos o laxantes después de haber ingerido cantidades ínfimas de comida.

Figura Trastornos alimenticios.
[http://www.google.com.gt/imgres?q=salud.](http://www.google.com.gt/imgres?q=salud)

Las características psicológicas y sociales incluyen miedo intenso a comer en presencia de otros, dietas bajas en hidratos de carbono y grasas, preocupación por el alimento, abuso de laxantes y mentiras.

Las principales víctimas de este mal son las mujeres, sobre todo las jóvenes, quienes en ocasiones pueden estar influenciadas por ser fans de personas famosas y mediáticas tales como actrices y modelos.

Vigorexia

La vigorexia es un trastorno caracterizado por la preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal (dismorfofobia) que puede presentar dos manifestaciones: la extrema actividad del deporte o, la ingesta compulsiva para subir de peso ante la percepción de estar aún

demasiado delgado. Aunque los hombres son los principales afectados por la vigorexia, es una enfermedad que también afecta a las mujeres. Implica una adicción a la actividad física (especialmente a la musculación): los vigoréxicos suelen realizar ejercicio físico excesivo, a fin de lograr un desarrollo muscular mayor de lo normal, pues de lo contrario se sienten débiles o enclenques.

A esta exigencia se suma un trastorno en la alimentación que se hace patente en una dieta poco equilibrada en donde la cantidad de proteínas e carbohidratos consumidos es excesiva, mientras que la cantidad de lípidos se reduce.

Megarexia

La Megarexia es un trastorno opuesto a la anorexia nerviosa. Suelen ser personas obesas que se miran al espejo y no lo perciben, por eso no hacen ninguna dieta; por eso se atiborran de comida basura (calorías vacías). Son en cierta forma, personas obesas que se ven delgadas a causa de la distorsión de la percepción que

caracteriza a los trastornos alimentarios, cuando la desnutrición que padecen (son obesos desnutridos por falta de nutrientes esenciales en su alimentación), llega a afectar a su cerebro, momento en el que, como sucede con la anorexia, su trastorno alimentario se convierte en una grave enfermedad. Comen de todo y en cantidades abismales, pero muy pocos "nutrientes esenciales" y una altísima proporción de azúcares, féculas, almidones, etc. Comida basura, dulces, frituras, alimentos grasos, postres. Son algunos de los platos principales en la dieta de los megaréxicos (de los que padecen megarexia, megarexia no es la persona, es su enfermedad).

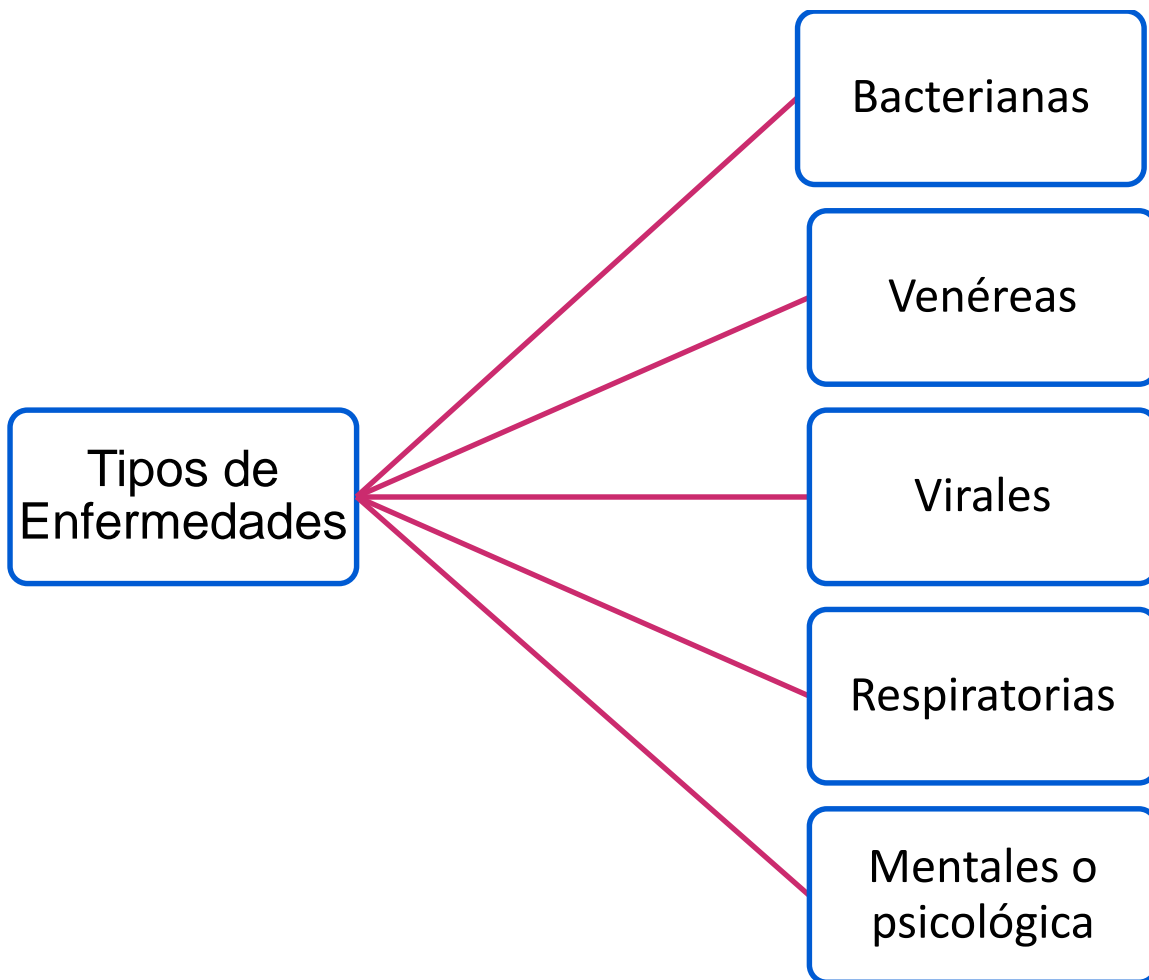
Figura Trastornos alimenticios.
<http://www.google.com.gt/imgres?q=salud>.



ACTIVIDAD

Objetivo: indagar y aprender sobre los diferentes temas relacionados al capítulo II.

Metodología: recuerde y escriba los tipos de enfermedades que son las principales fuentes de muerte a temprana edad en el ser humano.



TERCERA UNIDAD

HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL PARA UNA VIDA SALUDABLE EN FAMILIA



Hábitos De Higiene

Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar. La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades.

Cómo adquirir hábitos de higiene

Los padres, la familia y los docentes deben dar siempre el ejemplo fomentando hábitos desde temprana edad, teniendo en cuenta:

- Regularidad en el tiempo: la práctica diaria de las pautas de higiene en el transcurso del tiempo generan hábitos que contribuyen y colaboran en el bienestar físico y psíquico del organismo.
- Ambiente apropiado: debe existir un entorno propicio tanto en el hogar como en la escuela y en diferentes lugares que se frecuentan. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavabos, jabón, papel, toallas, etc).
- Cada momento debe ser grato: propiciar actividades que permitan el aprendizaje y aplicación de hábitos de higiene a través de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que favorezcan el desarrollo del niño/a y adolescente.



Figura Hábitos de Higiene personal y colaboración en el bienestar físico y psíquico del organismo.
<http://www.google.com.gt/imgres?q=salud>

- Ser creativo e innovador: si un método o sistema para crear hábitos higiénicos no da resultado, se debe ser paciente y creativo, innovar en tácticas motivadoras para lograr la salud integral en el niño/a y adolescente.

Una Vida Saludable

Para mantener un estado óptimo de salud la higiene cumple una función muy importante. Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos. Viven en diferentes lugares baños, basurales, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que tocamos. Los microorganismos son seres vivos y no se mantienen quietos: cruzan de una persona, un animal o un alimento a otro siempre que se den las condiciones (alimento, agua, calor y tiempo) para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades. Por eso es primordial, además de la higiene personal, la limpieza en el hogar.

Vida saludable: tiene factores determinantes como:

- Llevar una alimentación equilibrada.
- Mantener hábitos higiénicos adecuados.
- Disfrutar del tiempo libre.
- Prevenir accidentes.
- Ejercitar la mente.
- Realizar deporte o actividad física.
- Tener una mejor calidad de vida y bienestar.



Figura Hábitos de Higiene.
[http://www.google.com.gt/imgres?q=salud.](http://www.google.com.gt/imgres?q=salud)

Higiene Personal

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser

humano. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

Principales hábitos de higiene personal y su importancia

El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención:

- Mojar las manos con agua de la canilla. Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos.
- Cepillar muy bien las uñas.
- Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
- Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
- Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.



Figura Hábitos de Higiene.
<http://www.google.com.gt/imgres?q=salud>.

Es importante y oportuno lavarse las manos:

- Al llegar a casa.
- Antes de comer.
- Antes de preparar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de jugar y de tocar dinero o animales.

Ducha o baño diario (limpieza de la cara, de las manos, del cabello, de los genitales y de los pies). Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

Limpieza en los ojos: son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras.

Limpieza en los oídos: es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico.

Limpieza en los dientes: la boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.

Limpieza de la nariz: la nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades.

Higiene de la ropa y el calzado

El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.

Higiene en la vivienda

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades.

La rutina debe incluir principalmente:

- Limpieza de la cocina: quitar la basura y limpiar las hornallas y todos los utensilios. (mesada, azulejos, estantes, alacenas, etc.).
- Limpieza diaria: ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas.
- Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos. En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas, camas y muebles. Se recomienda mover o cambiar de sitio los muebles por lo menos una o dos veces al año.
- Limpieza del baño: es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias.



Figura Hábitos de Higiene.
[http://www.google.com.gt/imgres?q=salud.](http://www.google.com.gt/imgres?q=salud)

Higiene en la escuela

La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El niño tiene hábitos de higiene adquiridos en el seno familiar y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados, para ello se deben dar una serie de condiciones:



Figura Limpieza.
<http://www.google.com.gt/imgres?q=salud>.

- Medio ambiente adecuado: los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.
- Materiales para la higiene personal: jabón y papel descartable o toallas.
- Asear baños, salones o aulas de clase diariamente.
- Tener recipientes para tirar la basura en las aulas y patio de la escuela.
- Organización adecuada de las actividades escolares: Trabajar docentes y alumnos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.

Higiene Alimentaria

Comer de forma balanceada es importante, pero es fundamental que los alimentos estén limpios y preparados de forma higiénica. El consumo de agua es muy importante para la salud del cuerpo, y por eso, debe estar presente en la alimentación diaria. Debemos ingerir, al día, ocho vasos de agua como mínimo. El agua realiza algunas funciones en nuestro organismo, como el transporte de nutrientes; la eliminación de las sustancias



Figura Higiene personal.
<http://www.google.com.gt/imgres?q=salud>.

de desechos a través de la orina, el sudor, la heces; y la regulación de la temperatura corporal, sobre todo cuando nos ejercitamos.

Algunas recomendaciones que te ayudan a mantener la higiene alimentaria son:

- Lava bien tus manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos.
- Los utensilios de cocina que utilices deben estar bien lavados.
- Utiliza agua potable para preparar los alimentos.
- Evitar comprar alimentos que se preparan en la calle.
- Lava y desinfecta las frutas y verduras antes de comerlas.
- Si compras alimentos enlatados fíjate en la fecha de vencimiento.

Las enfermedades producidas por falta de higiene alimentaria se relacionan con la contaminación de agua o de alimentos por heces fecales, por la presencia de moscas o por cocinar con manos sucias.

Práctica de higiene en la preparación de los alimentos

En la preparación de alimentos es muy importante aplicar buenas prácticas de higiene y sanidad, esto es: llevar a cabo todas las actividades necesarias para garantizar que los alimentos no se deterioren o contaminen, provocando enfermedades a los consumidores.

Fines de los alimentos

El alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

1. Nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.
2. Psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo, como: la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos.

10 Reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos

NO.	REGLA
1.	Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.
2.	Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carne, pollo, pescados, huevos).
3.	Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
4.	Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.
5.	Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.
6.	Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.
7.	Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.

8.	Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.
9.	Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
10.	Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.

Higiene en el trabajo

Conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico donde se ejecutan.

Objetivos:

- Eliminar las causas de las enfermedades profesionales.
- Reducir los efectos perjudiciales provocados por el trabajo en personas enfermas o portadoras de defectos físicos.
- Prevenir el empeoramiento de enfermedades y lesiones.
Mantener la salud de los trabajadores.
- Aumentar la productividad por medio del control del ambiente de trabajo.

La seguridad del trabajo contempla tres áreas principales de actividad:

- Prevención de accidentes.
- Prevención de robos.
- Prevención de incendios.

¿Por qué es importante la higiene?

Los gérmenes pueden desarrollarse en diferentes lugares y condiciones, pero hay ciertas situaciones que hacen más propicia su localización y transmisión.

Suelen desarrollarse en el medio ambiente en condiciones de temperatura normales, y el agua y el aire son sus ámbitos preferentes para crecer y propagarse.

Cualquier objeto puede convertirse en un ámbito idóneo para el desarrollo de bacterias peligrosas para nuestra salud. Los suelos, las alfombras, los muebles, los pomos de las puertas, el teléfono y hasta el mando del televisor pueden ser refugio de virus o bacterias. Por ello, es necesario prestar atención a la higiene de todo el hogar, aunque hay dos zonas que exigen un mayor esfuerzo a la hora de la limpieza: la cocina y el cuarto de baño.

¿Por qué es tan importante la limpieza de la cocina?

La cocina es el espacio en el que preparamos y cocinamos los alimentos que deben garantizarnos las energías para desarrollar nuestras actividades cotidianas. Pero, si lo hacemos en un ambiente que no reúne las condiciones de salubridad adecuadas, los alimentos pueden convertirse en transmisores de gérmenes que pongan en riesgo nuestra salud.

La cocina es una habitación en la que conviven un conjunto de elementos potencialmente peligrosos, como zonas húmedas (el fregadero y el escurrer platos), los elementos utilizados para la limpieza (estropajos, bayetas y paños de cocina) y hasta las mismas superficies en las que se preparan los alimentos (las tablas de cortar, la encimera y los utensilios).

¿Y la de los baños?

El cuarto de baño es el otro ambiente en el que debemos tener un especial celo por la higiene. Allí realizamos cada día nuestras necesidades fisiológicas y lo utilizamos para cuidar la higiene corporal. Al igual que en la cocina, las condiciones



de calor y humedad del cuarto de baño favorecen la proliferación de bacterias.

En este ambiente coexisten diversos agentes de riesgo, como superficies húmedas (la bañera y el retrete) y objetos que suelen estar mojados y que en esas condiciones pueden desarrollar bacterias (toallas y alfombras de baño). Al igual que con la cocina, en el baño hay que garantizar una higiene constante y procurar una buena ventilación que permita la renovación del aire y la evaporación de la humedad.

Consejos útiles de limpieza

- **Mantener en perfectas condiciones de higiene todas las superficies de la cocina.** Limpiar con regularidad el fregadero, el escurrer platos y las superficies y objetos que se utilizan para cocinar. También es importante lavar y desinfectar el cubo de la basura y la zona que está a su alrededor.
- **Cambiar y limpiar adecuadamente los elementos de limpieza.** Los paños de cocina deben cambiarse regularmente y con frecuencia. Lo mismo sucede con los estropajos y las bayetas, a los cuales hay que limpiar entre uso y uso y cambiar regularmente.
- **El cuarto de baño debe brillar.** Es fundamental limpiar y desinfectar regularmente la bañera, el lavabo y los aseos, para eliminar cualquier posibilidad de que se desarrollen bacterias. Al mismo tiempo, es preciso ventilar con regularidad la habitación para que se vaya la humedad.
- **Mantener secos los objetos utilizados para la limpieza corporal.** Una tarea muy importante es extender las toallas después de cada uso para que se sequen. Además, se sugiere que cada persona tenga asignada una toalla para su uso personal.
- **Las manos, limpias.** La primera fuente de transmisión de las bacterias pueden ser nuestras manos, que a cada momento entran en contacto con distintas superficies y objetos. Por ello, lo más recomendable es limpiarlas con agua y jabón cada vez que toquemos una superficie que pueda ser peligrosa.

ACTIVIDAD

OBJETIVO:

Identificar diferentes palabras en relación a la Unidad III, en la sopa de letras.

METODOLOGÍA: busque y encuentre dentro de la sopa de letras diversas palabras relacionadas a una Vida Saludable. Al encontrarlas se encerraran en un óvalo. Las palabras pueden ser encontradas de forma: horizontal, vertical y diagonal.

F	D	C	G	W	E	R	S	T	L
M	R	F	G	H	J	K	A	L	I
Z	A	U	C	V	T	N	L	I	M
V	F	N	T	E	R	I	U	O	P
Q	W	E	H	O	T	Y	D	U	I
H	A	B	I	T	O	R	E	S	A
Q	T	A	G	L	A	V	A	E	R
A	B	C	I	E	F	R	H	J	I
B	E	R	E	F	O	G	U	X	W
B	Q	E	N	F	I	C	I	O	S
I	Q	S	E	I	G	U	O	L	S
E	S	P	G	B	N	E	I	L	O
N	A	E	I	I	V	M	A	Z	A
E	F	T	A	T	U	R	S	K	J
S	F	O	I	J	O	I	L	O	P
S	I	C	A	M	I	F	E	R	A

Conclusiones

1. Mantener una buena salud mental para ayudar al organismo a desarrollar bien las actividades de una forma eficiente en el ser humano y así mantener una vida saludable.
2. Tener un buen control de las vacunas que ayudan a mejorar el proceso de la salud en el ser humano.
3. La participación de los docentes, para la construcción de buenos hábitos que indiquen una vida saludable es importante para la comunidad educativa.

Recomendaciones

1. Se sugiere, que las personas verifique su salud a través de chequeos médicos y que verifiquen los alimentos que están consumiendo.
2. Se recomienda, que realicen ejercicio y mantengan una dieta balanceada para contar con las energías necesarias que el cuerpo necesita para desarrollar las actividades correspondientes.
3. Se recomienda, que las personas encargadas de realizar o procesar los alimentos mantenga higiénica el área de trabajo para evitar cualquier tipo de enfermedad en el organismo de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

- Celia Isabel Castillo Villeda, M. L. (2007). Ciencias Naturales 7 . Perú: Santillana, S.A.
- Cilvert, C. (s/a.). Primaria Activa. s/c.: Grupo Océano.
- Educativa, E. (2006). Ciencias Naturales y Tecnología 7. Guatemala: Editora Educativa.
- Portillo, M. d.-A. (2002). Ciencias - . Guatemala: Biblioteca Presidencial para la Paz.
- Salud, U. -P. (2011). Guía de vacunación de la niñez y la mujer. Guatemala: USAID.
- Vida, S. y. (s.f.). Salud y Vida. Recuperado el 03 de 02 de 2018, de http://www.vidaysalud.com/nutrición_saludable

FOTOGRAFÍAS TOMADAS DURANTE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Epesista
Yuridelma
Anersita
Coronado
Hernández,
dando a
conocer en
que consiste el
módulo.



Fuente: Fotografía propia.

Teniendo la
participación
de
Estudiantes
en la
ejecución del
proyecto.



Fuente: Fotografía propia.

Atendiendo dudas de los estudiantes del I.N.E.B. Telesecundaria.



Fuente: Fotografía propia.

Epesista Yuridelma Anersita Coronado Hernández, acompañando a la directora Selena Godínez, en la finalización proyecto.



Fuente: Fotografía propia.

4.3 Sistematización de la experiencia

4.3.1 Actores

Entre los participantes en la ejecución del proyecto estuvieron el director, docentes, estudiantes del instituto, coordinador técnico administrativo y alumna Epesista, en donde se realizaron diferentes actividades en beneficio de la comunidad educativa y estuvieron satisfechos del trabajo ejecutado.

4.3.2 Acciones

Cada uno de los actores participó espontáneamente en las acciones requeridas para la ejecución del proyecto. La manera de participar de cada uno de los involucrados logró que se alcancen las expectativas positivas en beneficio de la comunidad educativa. El aporte de las ideas, las relaciones humanas se dieron con el fin de que el aprendizaje fuera significativo, tomando en cuenta que el resultado fuese positivo

4.3.3 Resultados

Los resultados logrados fueron positivos gracias a la intervención de las autoridades educativas y la comunidad en general, ya que cada uno apoyo a las diferentes actividades realizadas en la ejecución del proyecto.

4.3.4 Implicaciones

En algún momento se tuvieron implicaciones en la ejecución del proyecto, pero gracias al apoyo de la comunidad educativa en general se lograron implementar nuevas estrategias para lograr el objetivo que se pretendía llegar con la implementación del proyecto en la comunidad educativa.

4.3.5 Lecciones aprendidas

- **En lo académico:** se desarrollaron las actividades de acuerdo a la organización que se realizó, gracias a los conocimientos pedagógicos que se han alcanzado durante el proceso académico que se ha obtenido como estudiante. Dentro de la comunidad educativa las personas que se desarrollan en ella lo hacen de una manera profesional y ética.
- **En lo social:** cada una de las actividades se desarrollaron a través de la socialización entre la comunidad educativa, tomando en cuenta la participación de la comunidad en general.
- **En lo económico:** las gestiones que se realizaron para la ejecución del proyecto tuvo gran relevación ya que se pretendía lograr desarrollar el proyecto en beneficio de la comunidad educativa y que la comunidad se involucrara a través de su apoyo económico voluntario.
- **En lo político:** se trabajó de acuerdo a las políticas de la comunidad educativa, logrando así tomar algunas decisiones que beneficiaran a los estudiantes, docentes y directora.
- **En lo profesional:** las actividades de socialización que se realizó con el módulo fortalecían el conocimiento académico de la comunidad educativa para su desarrollo de aprendizaje.
- **En lo espiritual:** manteniendo la confianza en Dios, se logró cada una de las actividades que se ejecutaron en el proyecto, en beneficio de la institución educativa.
- **En lo cultural:** la forma de pensar de las personas involucradas en el proyecto, tuvo un cambio a beneficio propio, ya que se les dio a conocer una forma de actuar y cuidar de sí mismo, para tener mejores oportunidades de vida.

Capítulo V

Evaluación del proceso

5.1 Del diagnóstico

La etapa del Diagnóstico fue evaluada mediante la aplicación de una Lista de Cotejo, instrumento que evidenció los resultados siguientes:

- a) Se elaboró un plan de diagnóstico eficiente, el cual fue autorizado por el Supervisor Educativo Sector 1216.1 y por el Director del INEB de Telesecundaria, y aprobado por el Asesor de EPS.
- b) Las actividades se ejecutaron acorde al cronograma programado y los recursos planificados fueron los necesarios para realizar el diagnóstico.
- c) Para la recolección de datos contextuales e institucionales, se contó con la pronta colaboración del Supervisor Educativo Sector 1216.1 y del Director del INEB de Telesecundaria y su personal docente.
- d) Las fuentes consultadas para la recolección de datos contextuales e institucionales fueron las pertinentes y suficientes.
- e) Se estableció claramente el contexto comunitario e institucional de la Supervisión Educativa Sector 1216.1 y del INEB de Telesecundaria.
- f) Se problematizaron las carencias detectadas por medio de un cuestionamiento.
- g) Se priorizó el problema más urgente y de mayor viabilidad y factibilidad para su solución.

5.2 De la fundamentación teórica

La etapa de Fundamentación Teórica fue evaluada mediante la aplicación de una lista de cotejo, instrumento que evidenció los resultados siguientes:

- a) La doctrina y fundamento legal desarrollados son exclusivamente relativos al tema de la acción de intervención realizada.

- b) El desarrollo temático efectuado fue el suficiente para exponer el contenido de la acción de intervención a ejecutarse.
- c) La información documental empleada se citó correctamente por medio del sistema APA 6ª. Edición.
- d) Las fichas de referencia bibliográfica contienen la información necesaria para identificar las fuentes consultadas.
- e) Las actividades se ejecutaron acorde al cronograma programado y los recursos planificados fueron los necesarios para realizar el diagnóstico.
- f) El desarrollo temático contiene aportes personales con ideas propias de la Epesista, además de los datos de autores consultados.
- g) Las fuentes citadas en el contenido desarrollado si aparecen registradas en el apartado de Referencias.

5.3 Del diseño del plan de intervención

La etapa de Plan de Acción o de la Intervención, fue evaluada mediante la aplicación de una escala de rango, instrumento que evidenció los resultados siguientes:

- a) El plan de intervención contiene datos de identificación del establecimiento educativo INEB de Telesecundaria y personales de la Epesista.
- b) El problema coincide literalmente con el problema priorizado y seleccionado en el diagnóstico.
- c) La hipótesis acción es la correspondiente al problema elegido para su solución en el diagnóstico.
- d) La justificación explica de forma clara y objetivamente el propósito de la iniciativa de intervención.
- e) La descripción de la acción de intervención expone de forma clara y resumida las etapas de la intervención.

- f) Los objetivos, general y específicos son acordes con lo pretendido por la acción de intervención.
- g) Las metas miden de forma cuantitativa el alcance esperado de los objetivos.
- h) Las actividades programadas corresponden al logro de las metas y objetivos fijados.
- i) Se incluye un cronograma que abarca las actividades generales y programa el tiempo para su ejecución.
- j) El presupuesto y fuentes de financiamiento son los suficientes para la ejecución de la acción.
- k) Se identificó a los beneficiarios directos e indirectos, así como, a los responsables de la ejecución.

5.4 De la ejecución y sistematización de la intervención

La etapa de Ejecución y Sistematización de la Intervención, fue evaluada mediante la aplicación de una escala de rango, instrumento que evidenció los resultados siguientes:

- a) Se presenta una confrontación entre actividades y resultados obtenidos a través de cada una de ellas.
- b) Se describen cada uno de los productos y sus respectivos logros.
- c) Se efectuó una sistematización de las experiencias vividas durante la ejecución de la acción.
- d) Se enumeran a los actores partícipes y sus principales acciones.
- e) Las experiencias identificadas en la sistematización, son positivas y útiles para el desenvolvimiento de próximas intervenciones.
- f) La acción de intervención programada no tuvo contingencias significativas.
- g) El impacto final de la intervención fue calificado como positivo por los beneficiarios directos.

Capítulo VI

El voluntariado

➤ **Descripción de la acción realizada en este aspecto**

Este capítulo es donde se realizó el proceso de seleccionar una comunidad poblacional y poder realizar la reforestación de un área para el mejoramiento del medio ambiente. Se tomó en cuenta la comunidad rural de La Lagunilla del municipio de Malacatán, departamento de San Marcos, se pudo observar la falta o escases de árboles para la purificación del aire y el mejoramiento del medio ambiente del mismo lugar. Por lo cual se tomó la iniciativa como Epesista, ante la necesidad de desarrollar el proyecto de voluntariado, esto permite lograr que en la comunidad el medio ambiente sea mejorado, para tener una estadía saludable, agradable y acogedor, y con esto mejorar el rendimiento o desarrollo poblacional. El proyecto se realiza con el fin restaurar el medio ambiente, aportando un cambio ambiental.

6.1 Plan de la acción realizada

6.1.1 Identificación

- Nombre del proyecto a ejecutar: “Reforestando en mi Comunidad” para la conservación del medio ambiente (siembra de 600 árboles maderables).

- Ubicación de la Comunidad / Institución: Caserío La Lagunilla, del Municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.

- Beneficiados: La comunidad beneficiada fue de 450 personas.

6.1.2 Justificación

Es necesario la implementación de este proyecto en una comunidad o caserío seleccionado para el mejoramiento del medio ambiente. Todo

esto con el fin de que la población recapacite que el cortar un árbol estamos contribuyendo a que nuestro entorno se deteriore y nuestra vida saludable vaya disminuyendo. Por lo tanto la reforestación consiste en la siembra de seiscientos arbolitos en una área verde gestionada.

6.1.3 Objetivos

6.1.3.1 General:

- Reforestación en el caserío El Recreo del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

6.1.3.2 Específicos:

- Observar las diferentes carencias existentes en el área comunal, del caserío La Lagunilla, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- Analizar y priorizar la carencia a solucionar en la comunidad.
- Gestionar en instituciones gubernamentales y no gubernamentales el recuso económico para llevar a cabo el proyecto de voluntariado para el beneficio de la comunidad poblacional.
- Llevar a cabo la reforestación en dicha población.

6.1.4 Actividades

- Redacción de plan de voluntariado.
- Aprobación del plan de voluntariado por el asesor.
- Selección del terreno para la siembra de los árboles.
- Entrega de solicitud para realizar el proyecto de voluntariado.
- Redactar y entregar solicitudes a instituciones para adquirir fondos económicos.
- Gestionar los árboles.
- Ejecución del proyecto

6.1.5 Recursos

- Humano:
 - Estudiante epepista
 - Asesor.
 - Propietario del terreno.
 - Estudiantes.
- Físico:
 - Caserío La Lagunilla, del Municipio de Catarina.
- Materiales:
 - Árboles.
 - Piochas.
 - Palas.
 - Costales.
 - Agua.
- Financieros:
 - Se ejecutara el proyecto a través de gestiones a diferentes instituciones.

Cantidad	Descripción	Precio U.	Precio
600	Arbolitos	-----	-----
10	Piochas	Q. 75.00	Q 750.00
10	Palas	Q. 75.00	Q 750.00
35	Costales	Q. 5.00	Q 175.00
	Agua potable		-----.
	Transporte		Q 150.00
	Gastos varios		Q 300.00
	Total		Q 2,125.00

6.1.6 Evidencias de logro de los objetivos

Los objetivos se evaluarán a través de una lista de cotejo la cual nos permitirá obtener la evidencia de los logros obtenidos.

Lista de Cotejo			
No.	Criterio	Si	No
1	Se elaboró el plan de voluntariado según los lineamientos de la Universidad.	X	
2	Se logró priorizar el centro o lugar beneficiado.	X	
3	Se identificó el problema a solucionar.	X	
4	Se obtuvo el recurso económico por medio de gestión.	X	
5	Se ejecutó plan de voluntariado.	X	

6.2 Sistematización (descripción de la acción realizada)

No.	Actividades	Respon- sable	Enero	Febrero
1	Redacción de plan de voluntariado.	Estudiante Epesista		
2	Aprobación del plan de voluntariado por el asesor.			
3	Visitar el terreno privado.			
4	Entrega de solicitud para realizar el proyecto de voluntariado.			
5	Redactar y entregar solicitudes a instituciones para adquirir fondos económicos.			
7	Entrega de arbolitos			
8	Selección del terreno beneficiada.			
9	Ejecución del proyecto.			

6.3 Evidencias durante la ejecución del proyecto de voluntariado



Entrega de los primeros arbolitos, para la reforestación.



Llevando los arbolitos en el terreno donde se va a reforestar. .



Empezando la reforestación en el terreno asignado.

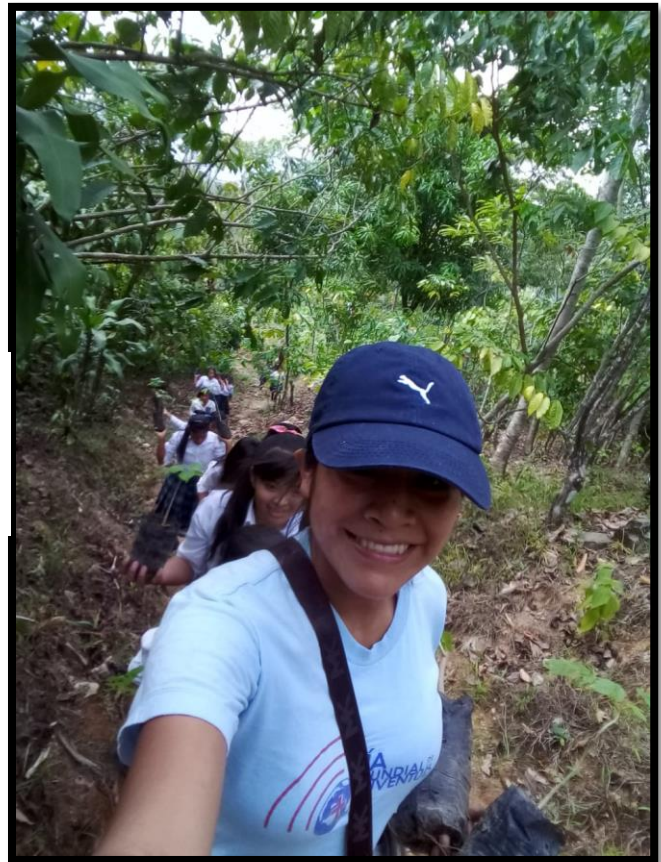
Ejecutando el proyecto de voluntariado “Reforestando mi Comunidad”, con la ayuda de los jóvenes estudiantes.





Sembrado los arbolitos, con los estudiantes.

Finalizando el proyecto de reforestación.



Catarina, San Marcos 25 de octubre de 2017

Ingeniero:
Luis Alberto Barrios
Técnico Agroforestal

Reciba un cordial saludo y éxitos en sus labores diarias.

Por este medio me presento ante usted como estudiante de la Universidad San Carlos de Guatemala Extensión Catarina y actualmente me encuentro en el proceso de Evaluación Profesional Supervisada -EPS-; Por tal motivo **SOLICITO** su colaboración en la donación de 600 árboles para la realización del Proyecto de Voluntariado.

Agradeciendo de antemano la atención prestada y en espera de una respuesta favorable, me suscribo de usted.

Atentamente:



Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Recibido
[Handwritten signature]
26-10-17





MUNICIPALIDAD DE PAJAPITA,
DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS
TELEFONO Y FAX 7768-0287

02 de marzo de 2018

Por este medio: hago **CONSTAR** que la Epesista **Yuridelma Anersita Coronado Hernández**, quien se identifica con el carné: 201322780, extendido por la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, de la carrera profesional de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, como parte de su Ejercicio Profesional Supervisado se le entrego a la estudiante 600 árboles maderables para la actividad de Reforestación, mismos que fueron gestionado por la Epesista.

En tal virtud, me permito extender la presente constancia para los usos que la interesada convenga, a dos días de marzo del 2018.

Ing. Luis Alberto Barrios Sales
Técnico Ambiental



Alcaldía Municipal



~~Felipe~~ ~~Antonio~~ Felipe ~~Antonio~~
Evelio Pérez Jorge
~~Cesar Pantoff~~ ~~Emilio~~ Erasmo Leizaola



Amado

Carlos

Santiago Cax



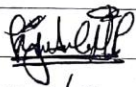
Acta # 17 - 2018


En el Caserío La Lagunilla del Municipio de Malacatán, del departamento de San Marcos, el día martes diez de abril del año dosmil dieciocho, siendo las cinco horas, reunidos con miembros de la auxiliatura, el Señor alcalde auxiliar: Amado Neftalí Coronado Gamboa y la Epesista Yuridelma Anersita Coronado Hernández estudiante de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, de la facultad de Humanidades de la universidad de San Carlos de Guatemala, con el objeto de dejar constancia y el Compromiso de conformidad con las siguientes cláusulas
PRIMERO: Dejar constancia del plan de reforestación con arbolitos de cedro, cahoba y palo blanco que realizó la Epesista de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, PEM: Yuridelma Anersita Coronado Hernández, como VOLUNTARIADO, dentro de su Eps; y del compromiso de sostenibilidad por parte de esta institución. SEGUNDO: por su parte tomó la palabra el Señor alcalde Auxiliar, Amado Coronado que con la

autorización de los miembros de la Auxiliatura se le notificó de forma verbal al EPS PEM Yuridelma Anersita Coronado Hernández de la donación de seiscientos (600) arbolitos de la especie, cedro, cahoba y palo blanco para el proyecto de reforestación en el predio Comunal en Caserío La Lagunilla, Malacatán San Marcos. TERCERO: por su parte la PEM Yuridelma Anersita Coronado Hernández indentificándose con su número de DPI. CUI 2147322071275 con residencia en Caserío La Lagunilla, Malacatán del departamento de San Marcos con Carné No: 207322780 de Estudiante de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, manifestó que se encuentra realizando su EPS de la licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa. CUARTO: por su parte el señor Amado Coronado como alcalde Auxiliar del Caserío La Lagunilla se compromete junto con todos los miembros de la Auxiliatura y los encargados de servicios públicos y personal de campo a realizar todos los trabajos necesarios de mantenimiento, conservación y demás cuidados que tengan que brindar a los seiscientos arbolitos plantados en el predio Comunal ubicado en Caserío La Lagunilla de este Municipio de Malacatán San Marcos y de respetar la vida de los arbolitos de las especies: cedro, blanco y cahoba por un plazo de veinte años para que se logren los objetivos de la conservación de la naturaleza y medio Ambiente y que se recibe formalmente en este acto el proyecto de "Voluntariado" de reforestación realizada por la PEM Yuridelma Anersita Coronado Hernández como parte de EPS de la Licenciatura en Pedagogía y Admón Educativa de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala a quien

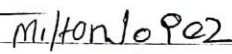


se le agradece por la gestión y realización del proyecto que traerá mucho beneficio a los habitantes del caserío la lagunilla Malacatán, San Marcos. QUINTO: No habiendo nada más que hacer constar se da por finalizado la presente en el mismo lugar y fecha a una hora con cuarenta minutos, después de su inicio, firmando de conformidad los que en ellos intervenimos.


Epesista.


Alguacil No: 3



~~Cesar~~  Milton Lopez
Alguacil No: 4 Alguacil No: 5

Acta No: 18-2018

En Caserío la lagunilla del Municipio de Malacatán del Departamento de San Marcos del día Miércoles once de abril del año dos mil dieciocho, siendo las cuatro de la tarde reunidos con miembros de la auxiliatura el Señor alcalde auxiliar Amado Neftali Coronado-Gambao y la Epesista Yajaira Yamilette Ramirez Zapeta estudiante de licenciatura en pedagogía y Administración Educativa de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objeto de dejar constancia y el compromiso de conformidad con las siguientes cláusulas. Primero: Dejar constancia del plan de Reforestación con arbolitos de caboba y palo blanco que realizó la Epesista de la carrera de licenciatura en pedagogía y Administración Educativa PEM: Yajaira Yamilette Ramirez Zapeta como VOLUNTARIADO dentro



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA
SECCIÓN CATARINA, SAN MARCOS
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO EPS

Entrevista dirigida a las personas del Caserío El Recreo, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

1. ¿Consideran ustedes que hay necesidades en esta comunidad poblacional, mencione cuáles?

2. ¿Cuáles son las necesidades a las que ustedes le daría prioridad, si se contará con los recursos económicos suficientes, para la mejora de este ambiente de dicha comunidad?

3. ¿Por qué considera importante que los niños mantengan un medio ambiente agradable en la comunidad?

4. ¿Considera necesario darle reforestación a alguna área verde de dicha comunidad?

5. ¿Cuál es la cantidad de población en esta comunidad?

CONCLUSIONES

Se contribuyó en el proceso educativo de la población escolar a través de la redacción de un módulo pedagógico y del proyecto ejecutado con relación a la salud familiar y escolar.

Se socializó la información del módulo pedagógico conservación de la salud familiar, con la población estudiantil y docentes.

Se logró la participación de la comunidad educativa en las actividades realizadas en la socialización del módulo pedagógico sobre la conservación de la salud familiar.

RECOMENDACIONES

- 1.** Que las autoridades educativas del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria, sigan implementando información sobre la conservación de la salud familiar en la comunidad educativa.
- 2.** Que la información recibida de parte de los jóvenes estudiantes y docentes la pongan en práctica para lograr una buena vida saludable.
- 3.** Que los estudiantes sigan desarrollando estrategias y actividades de cómo mantener una vida saludable en beneficio propio y de su comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Celia Isabel Castillo Villeda, M. L. (2007). Ciencias Naturales 7 . Perú: Santillana, S.A.
- Código de Salud, Decreto Número 90-97. Edición actualizada.
- Cilvert, C. (s/a.). Primaria Activa. s/c.: Grupo Océano.
- Constitución Política de la República de Guatemala.
- Educativa, E. (2006). Ciencias Naturales y Tecnología 7. Guatemala: Editora Educativa.
- Portillo, M. d.-A. (2002). Ciencias - . Guatemala: Biblioteca Presidencial para la Paz.
- Salud, U. -P. (2011). Guía de vacunación de la niñez y la mujer. Guatemala: USAID.
- Vida, S. y. (s.f.). Salud y Vida._saludable

APÉNDICE

10.1 PLAN GENERAL DEL EPS

EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

10.1.1 Parte informativa:

Establecimiento: Universidad de San Carlos de Guatemala.

Facultad: Humanidades.

Departamento: Pedagogía.

Sección: Catarina

Epesista: Yuridelma Anersita Coronado Hernández.

Carné: 201322780

Institución Beneficiada: Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria.

Dirección: Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

10.1.2 Descripción:

El Ejercicio Profesional Supervisado es el proceso que se lleva a cabo antes de optar al título de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa. Donde el estudiante Epesista debe llevar a cabo un proyecto y una actividad de proyección social (Voluntariado), mediante aportes que contribuyen a reducir el problema definido.

El Ejercicio Profesional Supervisado está conformado por seis capítulos que son:

- **Capítulo I. Diagnóstico:** es la fase donde se realiza un estudio del contexto de la institución patrocinada, desde varias perspectivas como: el contexto geográfico, cultural, económico, social, educativo y económico. También se realiza la identificación y análisis de carencias y

deficiencias de la institución, por ende un estudio profundo de la misma para la selección del problema a trabajar.

- **Capítulo II. Fundamentación Teórica:** Son los temas que sirven de base para el planteamiento del problema y la formulación de la propuesta a realizar en función de la hipótesis u objetivos de la investigación. Donde cada uno de los temas se trata de la manera más concreta posible con base a los autores que los hayan desarrollado en su momento.
- **Capítulo III. Plan de acción o de la intervención:** Esta fase nos permitirá elaborar un plan que define el lugar, el tiempo, las unidades de estudio, los límites y alcances de los resultados esperados.
- **Capítulo IV. Ejecución y sistematización de la intervención:** Consiste en la ejecución de las actividades establecidas en el cronograma del plan de investigación, que nos conlleva a la realización del proyecto. Dando a conocer quiénes fueron los que intervinieron en la ejecución del proyecto realizado.
- **Capítulo V. Evaluación del Proceso:** Es el proceso de valoración de acciones y resultados obtenidos del producto final. Presentar las evidencias de cada instrumento utilizado y cuáles fueron los resultados alcanzados.
- **Capítulo VI. El Voluntariado:** Es el desarrollo de una actividad de beneficio social. Con la ayuda de gestiones y colaboradores se realiza dicho voluntario de reforestación ambiental.

10.1.3 Ubicación física de la comunidad o institución

La institución sede donde se va ejecutar el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-, es en Aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

10.1.4 Objetivos:

10.1.4.1 Objetivo General:

Ejecutar de una manera correcta cada etapa del Ejercicio Profesional Supervisado a través de los diferentes medios e instrumentos a utilizar, según las necesidades y requerimientos del área de trabajo que se tengan.

10.1.4.2 Objetivo Específico:

- Emplear instrumentos adecuados para realizar el estudio contextual, de manera que permita identificar los problemas, para luego analizarlas y seleccionar uno que se trabajará en la búsqueda de soluciones.
- Recabar información de diferentes medios, para conformar la fundamentación teórica, que será base para el planteamiento del problema y la formulación de la propuesta a realizar.
- Ejecutar el Proyecto mediante las actividades, instrumentos y los diferentes recursos establecidos en el cronograma del plan de investigación.
- Organizar y ejecutar la fase de voluntariado, mediante el desarrollo de una actividad de beneficio social.

10.1.5 Justificación:

El Plan General del EPS se realiza con el objeto de organizar cada una de las etapas del proceso que permitirán a la estudiante Epesista poner en práctica su conocimiento adquirido durante su estudio académico, adquirir nuevas experiencias y conocimientos; al mismo tiempo contribuir con la población para contrarrestar problemas del entorno social y así mejorar el desarrollo social y pedagógico de la comunidad educativa.

10.1.6 Actividades:

- Elaboración y aprobación de Plan General.
- Selección de institución beneficiada.
- Presentación de estudiante Epesista en lugar de trabajo.
- Autorización por institución para realizar el trabajo correspondiente.
- Reunión con asesor.
- Elaboración y aprobación del Plan del estudio contextual.
- Aplicación y análisis de instrumentos de investigación.
- Elaboración y aprobación del plan de fundamentación teórica.
- Transcripción de información teórica de las diferentes fuentes consultadas con base a los autores que lo hayan desarrollado en su momento.
- Elaboración del plan de investigación.
- Ejecución del proyecto.
- Redacción de informe final.
- Entrega de informe final.

10.1.7 Tiempo

El tiempo a ejecutar el Ejercicio Profesional Supervisado, es durante 200 horas o equivalente a 6 meses.

10.1.8 Cronograma

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Identificación de la Institución beneficiada.	Epesista	■	■																										
2. Solicitud de apoyo de la Supervisión Educativa.	Epesista			■	■																								
3. Realización diagnóstico.	Epesista					■	■	■	■																				
4. Redacción y aplicación de Encuestas.	Epesista									■	■	■																	
5. Análisis de información.	Epesista													■	■	■	■												
6. Redactar diagnostico general.	Epesista / Asesor																	■	■	■	■	■	■						
7. Presentar información (asesor).	Epesista																									■			

10.1.9 Técnicas e instrumentos

Técnicas

- Observación.
- Encuestas.
- Investigación documental y de campo.

Instrumentos

- Listas de Cotejo.
- Agenda.
- Computadora.
- Cámara fotográfica.

10.1.10 Recursos

– Humanos:

Estudiante Epesista.

Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria

Directora, Docente, Alumnos y padres de familia.

Conferencista.

Asesor de EPS

– Materiales:

Computadora y Proyector.

Impresora.

Tinta para impresora

Hojas de papel bond

Cuadernos para notas

Lapiceros

– Financieros:

Estudiante Epesista

10.1.11 Responsable

El trabajo a desarrollar durante la ejecución del Ejercicio Profesional Supervisado, lo realizarán la estudiante Epesista, la autoridad educativa y personal docente de la institución educativa beneficiada.

10.1.12 Evaluación:

Se realizará en cada fase del EPS, se utiliza como herramienta de evaluación lista de cotejo para verificar los resultados obtenidos.

PEM. Yuridelma Anersita Coronado Hernández
Epesista USAC

VO.BO. Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas
Asesor de EPS

Apéndice 1 Planes Específicos
10.1.1 Plan del Diagnóstico

CAPÍTULO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	FECHA DE EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
Diagnóstico	Clasificar los contextos dentro y fuera de la institución.	Entrevista y observación.	Director educativo y epesista.	Humano: - Director. - Epesista.	15 días (60 horas)	Se desarrollara antes, durante y después de la ejecución de cada uno de sus etapas por medio de una lista de cotejo. Aprobación del capítulo por el asesor.
	Determinar la problematización de la institución.	Aplicar el FODA.	Epesista.	Humano: - Epesista. - Foda.	25 de septiembre al 13 de octubre.	
	Establecer las hipótesis para la solución del problema seleccionado.	Analizar el FODA.	Epesista.	Humano: - Epesista. - Foda.		

PEM. Yuridelma Anersita Coronado Hernández
Epesista USAC

VO.BO. Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas
Asesor de EPS

10.1.2 Plan de la Fundamentación teórica

CAPÍTULO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	FECHA DE EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
Fundamenación teórica	Recopilar información necesaria a través de sitios web, libros de texto documentos escritos.	Consultar libros, páginas web, periódicos y revistas.	Epesista.	Humanos: Epesista y asesor.	15 días (60 horas) 08 al 26 de enero.	Aprobación del capítulo por el asesor.
	Establecer el contenido que se va a incluir dentro del módulo pedagógico realizado.	Seleccionar y estructurar temas y subtemas del módulo pedagógico.	Epesista.	Físicos: Computadora. Internet. Libros de texto. Revistas. Periódicos.		

PEM. Yuridelma Anersita Coronado Hernández
Epesista USAC

VO.BO. Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas
Asesor de EPS

10.1.3 Plan de la acción de la intervención

CAPÍTULO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	FECHA DE EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
Plan de acción o de la intervención (proyecto)	<p>Clasificar los elementos necesarios para la ejecución del proyecto.</p> <p>Desarrollar las actividades en forma ordenada, jerárquica para el buen desarrollo de las mismas.</p>	<p>Análisis del problema seleccionado y su priorización respectiva.</p> <p>Elaboración de un plan a seguir en el proceso de organización de las actividades a ejecutar.</p>	<p>Epesista. Director. Asesor del EPS. Estudiantes. Docentes.</p>	<p>Humanos: Director. Docentes. Epesista y asesor.</p> <p>Físicos: Computadora. Internet. Documentos varios.</p>	<p>15 días (60 horas)</p> <p>29 de enero al 16 de febrero.</p>	<p>Se desarrollara antes, durante y después de la ejecución de cada uno de sus etapas por medio de un cronograma de actividades y lista de cotejo.</p> <p>Aprobación del capítulo por el asesor.</p>

PEM. Yuridelma Anersita Coronado Hernández
Epesista USAC

VO.BO. Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas
Asesor de EPS

10.1.4 Plan ejecución y sistematización de la intervención

CAPÍTULO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	FECHA DE EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
Ejecución y sistematización de la intervención	<p>Clasificar las ideas generales de la ejecución del proyecto.</p> <p>Describir las experiencias y lecciones aprendidas durante la ejecución de las actividades del ejercicio profesional supervisado.</p>	<p>Describir cada actividad y experiencia vivida durante el proceso de la intervención.</p>	Epesista.	<p>Humanos: Epesista.</p> <p>Físicos: Agenda o cuaderno de apuntes. Computadora.</p>	<p>10 días (20 horas)</p> <p>19 al 23 de febrero.</p>	Aprobación del capítulo por el asesor.

PEM. Yuridelma Anersita Coronado Hernández
Epesista USAC

VO.BO. Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas
Asesor de EPS

10.1.5 Plan de elaboración y presentación del informe

CAPÍTULO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	FECHA DE EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
Elaboración y presentación del Informe Final del EPS	<p>Establecer los elementos del informe final.</p> <p>Determinar y redactar cada uno de los capítulos que establece el Ejercicio Profesional Supervisado.</p>	<p>Realización de la estructura del informe final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Portada. - Hoja de autoría. - Introducción. - Diagnóstico. - Fundamentación teórica. - Plan de acción o de la intervención (proyecto). - Ejecución y sistematización de la intervención. - Evaluación. - Voluntariado. - Conclusiones. - Recomendaciones. 	<p>Epesista.</p> <p>Asesor del Ejercicio Profesional Supervisado.</p>	<p>Humanos:</p> <p>Epesista.</p> <p>Asesor.</p> <p>Físicos:</p> <p>Documento impreso.</p> <p>Computadora.</p>	<p>26 de febrero al 23 de marzo.</p>	<p>Aprobación por el asesor.</p>

		<ul style="list-style-type: none">- Bibliografía.- Apéndices.- Anexos.				
--	--	--	--	--	--	--

PEM. Yuridelma Anersita Coronado Hernández
Epesista USAC

VO.BO. Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas
Asesor de EPS

Apéndice 2

Lista de Cotejo para Evaluar la Etapa de Fundamentación Teórica

Instrucciones: Coloque una **X** de acuerdo al logro de cada aspecto.

Actividad/Aspecto/Elemento	Si	No	Comentario
¿La teoría presentada corresponde al tema contenido en el problema?	X		
¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?	X		
¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema?	X		
¿Se hacen citas correspondientes dentro de las normas de un sistema específico?	X		
¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuentes?	X		
¿Se evidencia aporte del Epesista en el desarrollo de la teoría presentada?	X		
¿La teoría trata sobre contenidos de interés social?	X		
¿Las fuentes citadas son confiables?	X		

Lista de Cotejo para Evaluar la Etapa de Diseño del Plan de Acción o Intervención

Instrucciones: Coloque una **X** de acuerdo al logro de cada aspecto.

Actividad/Aspecto/Elemento	Si	No	Comentario
¿Es completa la identificación institucional de la Epesista?	X		
¿El problema es el priorizado en el diagnóstico?	X		
¿La hipótesis-acción es la que corresponde al problema priorizado?	X		
¿La ubicación de la intervención es precisa?	X		
¿La justificación para realizarla intervención es válida ante el problema a intervenir?	X		
¿El objetivo general expresa claramente el impacto que se espera provocar con la intervención?	X		
¿Los objetivos específicos son pertinentes para contribuir al logro del objetivo general?	X		
¿Las metas son cuantificaciones verificables de los objetivos específicos?	X		
¿Las actividades propuestas están orientadas al logro de los objetivos específicos?	X		
¿Los beneficiarios están bien identificados?	X		
¿Las técnicas a utilizar son las apropiadas para las actividades a realizar?	X		
¿El tiempo asignado a cada actividad es apropiado para su realización?	X		
¿Están claramente determinados los responsables de cada acción?	X		

Lista de Cotejo para Evaluar la Etapa de Ejecución, Sistematización de la Experiencia y Evaluación del EPS

Instrucciones: Coloque una **X** de acuerdo al logro de cada aspecto.

Actividad/Aspecto/Elemento	Si	No	Comentario
¿Los temas compartidos en la charla tienen relación con el objetivo del plan de acción?	X		
¿Se evidenciaron la participación activa de los involucrados en la ejecución?	X		
¿Se contó con el apoyo de los involucrados para realización de las actividades?	X		
¿Se socializó y respeto las opiniones hacia el módulo de parte de los docentes?	X		
¿El material didáctico (módulo) fue aprobado por la dirección del centro educativo?	X		
¿Se elaboró el módulo en el tiempo estimado según el plan de acción?	X		
¿La dirección del centro educativo facilitó el recurso humano para la realización de las actividades?	X		
¿Los involucrados adquirieron el compromiso para el sostenimiento, cuidado y uso del proyecto?	X		

Actividad/Aspecto/Elemento	Si	No	Comentario
¿Se da con claridad el panorama de la experiencia vivida en el Ejercicio Profesional Supervisado?	X		
¿Los datos surgen de la realidad vivida?	X		
¿Es evidente la participación de los involucrados en el proceso del ejercicio profesional supervisado?	X		

¿Se valoriza la intervención ejecutada?	X		
¿Las lecciones aprendidas son valiosas para futuras intervenciones?	X		
¿Las lecciones aprendidas fomentan el espíritu de investigación en la Epesista?	X		
¿Las experiencias adquiridas coadyuvan a la Epesista a fortalecer su conocimiento?	X		

Lista de Cotejo para Evaluar la Etapa de Voluntariado

Coloque una **X** de acuerdo al logro de cada aspecto.

NO.	CRITERIOS	SI	NO
1	¿Se elaboró un plan de voluntariado según los lineamientos de la universidad?	X	
2	¿Presenta una parte informativa del voluntariado?	X	
3	¿Describe la actividad de beneficio social ejecutado?	X	
4	¿Identifica el apoyo que se ha brindado a la institución beneficiada?	X	
5	¿Describe otras actividades de beneficio social relacionadas con el apoyo de la institución educativa donde se proyectó?	X	
6	¿Se describe la participación de la Epesista en la ejecución del voluntariado?	X	
7	¿Detalla el presupuesto ejecutado?	X	
8	¿Presenta fotografías de todo el proceso del voluntariado (antes, durante y después)?	X	

ANÉXO

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA Sección: Catarina
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS

Información Básica

Nombre del Estudiante: Yuridelma Anersita Coronado Hernández
 Inscrito en el departamento de **Pedagogía**, Carné: 201322780
 Carrera: Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
 Dirección de Residencia: Malacatán, San Marcos.
 Teléfono de casa: Ninguno Teléfono móvil: 33299693
 Institución donde labora: Ninguna
 Departamento: Ninguna Municipio: Ninguna
 Horario de labores: Ninguna
 Dirección donde labora: Ninguna Teléfono: Ninguna
 Actividad que realiza: Ninguna
 Institución donde realizará el EPS: Instituto Nacional de Educación Básica T.
 Departamento: San Marcos Municipio: Catarina
 Dirección: Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos. Teléfono: 55601218
 Nombre del jefe inmediato: Licda. Selena Argentina Godínez Guzmán
 Área donde realizará el EPS: Educativa Oficina No. 1
 Número de personas a su cargo: _____
 Nombre jefe inmediato en el EPS: Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas
 Fecha de inicio: 25 de Septiembre del 2017 Fecha de finalización: 20 de abril del 2018

Horario del EPS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14:00 a	14:00 a	14:00 a	14:00 a	14:00 a
18:00 horas.	18:00 horas.	18:00 horas.	18:00 horas.	18:00 horas.

 PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
 Epesista

 Licda. Selena Argentina Godínez G.
 Directora I.N.E.B.

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 25 AL 29 DE SEPTIEMBRE DEL 2017

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Lic. Elmer Uriel Maldonado Rivera
Supervisor Educativo

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 02 AL 06 DE OCTUBRE DEL 2017

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Licda. Selena Argentina Godínez G.
Directora I.N.E.B.

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 09 AL 13 DE OCTUBRE DEL 2017

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Licda. Selena Argentina Godínez G.
Directora I.N.E.B.

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 12 AL 16 DE FEBRERO DEL 2018

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Licda. Selena Argentina Godínez G.
Directora I.N.E.B.

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 19 AL 23 DE FEBRERO DEL 2018

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Licda. Selena Argentina Godínez G.
Directora I.N.E.B.

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 26 DE FEBRERO AL 02 DE MARZO DEL 2018

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Licda. Selena Argentina Godínez G.
Directora I.N.E.B.

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 05 AL 09 DE MARZO DEL 2018

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Licda. Selena Argentina Godínez G.
Directora I.N.E.B.

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 12 AL 16 DE MARZO DEL 2018

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Licda. Selena Argentina Godínez G.
Directora I.N.E.B.

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 19 AL 23 DE MARZO DEL 2018

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Licda. Selena Argentina Godínez G.
Directora I.N.E.B.

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISOR ASESOR: LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS**

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL

Epesista:

Yuridelma Anersita Coronado Hernández

Carné:

201322780

Institución Educativa:

**Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria,
Aldea Buena Vista Las Flores**

Departamento:

San Marcos

Municipio:

Catarina

SEMANA DEL 16 AL 20 DE ABRIL DEL 2018

Nombre del Epesista	Día	Hora de entrada	Firma	Hora de salida	Firma
Yuridelma Anersita Coronado H.	Lunes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Martes	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Miércoles	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Jueves	14:00 horas.		18:00 horas.	
	Viernes	14:00 horas.		18:00 horas.	

PEM. Yuridelma Anersita Coronado H.
Epesista

Licda. Selena Argentina Godínez G.
Directora I.N.E.B.