**A picture containing text

Description automatically generatedEscuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en Educación Preescolar

**Ciclo 2020-2021**

**Cuarto Semestre**

**Asignatura:** Estrategias para la exploración de mundo social

**Maestro:** Roberto Acosta Robles

**Unidad III. LA COMUNIDAD Y LA PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR.**

**Competencias:**

* Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.
* Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos.
* Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.
* Emplea la evaluación para intervenir en los diferentes ámbitos y momentos de la tarea educativa para mejorar los aprendizajes de sus alumnos.
* Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación.
* Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional.

**Alumna:** Julia Faela Jiménez Ramírez #11

**Trabajo:** Evidencia Unidad III.

**2° ¨B¨**

24- Junio-2021

Saltillo, Coahuila, México.

En el presente documento plasmo la respuesta favorecedora al impartir la capsula informativa, aplicada en mi practica docente, por motivos administrativos del Jardín, los niños tienen clase una vez por semana lo cual, complicaba la situación a la hora de impartir los aprendizajes esperados del campo de mundo natural y social, ya que tenia que impartir otros campos de igual manera, le di solución de adecuar los aprendizajes de dos campos formativos y relacionarlos en la actividad, para que mis alumnos no se confundieran y pudieran adquirir un aprendizaje significativo, lo cual se logro y se favoreció de la mejor manera.

**Higiene personal**

El cuerpo humano es un lugar en el que los parásitos, bacterias y gérmenes pueden desarrollarse y multiplicarse causando todo tipo de enfermedades, por esto es importante tener buenos hábitos de higiene personal.

¿Qué es higiene personal?

La higiene personal tiene que ver con el manejo de la higiene corporal, haciendo algunos hábitos de higiene física para tú propio bienestar, esto incluso tiene consecuencias positivas en la salud mental, ya que va de la mano con lo mencionado anteriormente. A continuación, te mencionare algunos hábitos de higiene personal que debes realizar si quieres mantener una buena salud.

Hábitos de higiene personal en casa:

1.Tomar un baño regularmente

Esto es la base para tener una buena higiene personal, no hay que esperar hasta sentir sudor o mal olor en nuestro cuerpo para sentir la necesidad de tomar un baño, esto tiene que ser cosa de todos los días, ya sea antes de ir al trabajo, escuela o después de un día largo antes de irse a dormir.

2.Lavarse las manos regularmente

Literalmente usamos nuestras manos para realizar casi todas las actividades de nuestro día a día, desde usar nuestro teléfono, recoger cosas o vestirnos, por ello es necesario lavarnos las manos con mucha frecuencia, después de comer, después de ir al baño, después de tocar dinero, etc., También puedes usar gel antimaterial de vez en cuando.

3.Cepillarse los dientes

El tener una buena higiene bucal es muy importante, previene las caries, algunas enfermedades, y el mal aliento, se recomiendo cepillarse los dientes al menos 3 veces al día, aunque no estaría mal si se hiciera cada vez que comes o bebes algo, se recomienda usar hilo dental después de comer, ya que alcanza lugares que el cepillo no puede eliminando bacterias y desechos que quedan atrapados en los dientes.

4.Limpiarse las uñas

Las unas almacenan suciedad y grasa, como hablamos anteriormente, usamos las manos literalmente para todo lo que realizamos en nuestro día a día, por lo que las uñas suelen atrapar mugre y suciedad, si lavamos las manos, pero no las uñas estaríamos dejando bacterias y microbios en nuestras manos que pueden llegar a afectar otras cosas que tocamos, siendo el ejemplo más obvio, nuestra comida.

5.Limpiarse la nariz y oídos

Cada vez que estamos en el exterior estamos expuestos a bacterias y partículas contaminantes, que, aunque no los puedas ver, están allí, en el aire, la mayoría de estas partículas se quedan atrapadas en el cabello nasal y oídos, se recomienda de vez en cuando limpiar la nariz y oídos con un poco de agua tibia.

6.Lavar la ropa

Esto puede parecer obvio pero muchas personas no lo toman en cuenta, al igual que en los oídos o la nariz, nuestra ropa tiende a estar contaminada por gérmenes y microbios, especialmente si se ha usado por varios días.

7.El comer bien

Probablemente estás pensando, ¿qué hace esto aquí? Pues bien, tener una buena alimentación influye directamente en nuestra salud, ya que, al consumir alimentos crudos, comida comprada en el exterior, comida chatarra, entre otras, se corre el riesgo de contraer alguna enfermedad. Por eso es importante siempre que se pueda, comer alimentos preparados en casa o que se consideren saludables, teniendo una buena gestión de los utensilios utilizados para preparar la comida, tener las manos limpias al momento de cocinar, entre muchos otros cuidados.

8.Mantener tú lugar de trabajo limpio

El último punto, pero no por eso el menos importante, es tener nuestro espacio de trabajo limpio, al igual que mantener nuestro cuerpo limpio, también debemos crear un ambiente saludable y libre de gérmenes o bacterias en el cual podamos trabajar, por esto es indispensable mantener nuestro entorno de trabajo limpio. y ordenado.

En mi práctica al impartir la cápsula de información acerca de las medidas de higiene, la cual se aplicó para relacionar los contenidos del campo de socioemocional, se obtuvo muy buena respuesta por parte de los alumnos, donde se relacionó el contenido de los aspectos físicos y enlazarlos con los cuidados, los alumnos aprendieron muy bien el contenido, se obtuvo un aprendizaje significativo, con muy buena respuesta, donde mencionan cómo tiene que hacer las medidas, casa cuando y para que nos ayudan

Links de la clase: <https://youtu.be/zy7qaUckDJ4>

<https://youtu.be/RAsg2BpyNgY>