

GUÍA DEL DIAGNÓSTICO



EXÁMEN

En la segunda sesión del Examen Diagnóstico se evalúan las habilidades y competencias de español y ciencias del nivel intermedio (primaria).

En esta guía encontrarás toda aquella información que fomentará en ti aprendizajes, mismos que serán de gran apoyo y utilidad para obtener resultados satisfactorios al aplicar esta evaluación.



Para que puedas obtener resultados satisfactorios en la aplicación de tu evaluación diagnóstica en la parte del eje de Lengua y Comunicación se te presenta el desarrollo del siguiente contenido temático:

Tiempos verbales
Concordancia gramatical
El adjetivo calificativo
Orden alfabético
Significado de palabras por contexto
Utilidad o función de documentos:
(receta médica, recado, carta, receta de cocina, folleto, volante, cartel, anuncio)
Identificación de tipos de texto:
(adivinanza, trabalenguas, poema, fábula)
Lectura de comprensión

TIEMPOS VERBALES

Es importante recordar como a partir de nuestras diferentes etapas en la vida, hemos tenido infinidad de cambios. Observe la lista de los siguientes enunciados. Pregúntese cuando ocurre lo que ahí se dice y,

a.- Seleccione una de las tres palabras que indican el tiempo y anótela en la columna de la derecha. Vea el ejemplo: AYER, HOY Y MAÑANA

Nosotros podemos leer

HOY

Hugo sentía miedo por los truenos.

María tiene dos conejitos blancos.

Yo obtendré mi certificado de primaria

Aquel día nevó en la Rumorosa.

Eduardo viajará a otro pueblo.

Cuando identificamos la palabra que nos indica el tiempo en que va a ocurrir la acción hablamos de un tiempo: Pasado, Presente y Futuro.

B.-Lea las siguientes palabras y escríbalas en la columna que corresponda según el tiempo que indican. Observe el ejemplo

Pasado	Presente	Futuro
	Escucho	
Ayer	Hoy	Mañana

CONCORDANCIA GRAMATICAL

- ❑ **Los nombres o sustantivos** se refieren a algo: persona, animal o cosa.
- ❑ **El sustantivo: tiene como función la de servir como sujeto.**
- ❑ **adjetivos nos hablan** de las cualidades y características de los nombres, acerca del cómo es algo o alguien.

Ejercicio

**Observe el siguiente cuadro y relacione:
Cualidades y características de los objetos**

¿Qué es?

Caja

--

¿Cómo es?

grande

café

pesada

chica

roja

ligera

GENERO: puede ser femenino o masculino

NÚMERO: puede ser Singular o plural

Se dice que el sustantivo está en singular cuando se habla de un sólo elemento

Se dice que el sustantivo está en plural cuando se hace referencia a dos o más elementos

Ejemplo: Las jarras rotas

↓ ↓
Femenino plural (varias)

La jarra rota

↓ ↓
Femenino singular (una)

De las siguientes frases, indique si existe concordancia o relación entre el sustantivo y el adjetivo, el verbo en género y número (plural o singular)

(SI) o (No)

- 1. María es bella y tiene varios hermanos _____
- 2. El perros tienen pelaje negro _____
- 3. Los trampolines me divierten mucho _____
- 4. Los toros viejos _____

EL ADJETIVO CALIFICATIVO

Sentimos y Pensamos.

Los seres humanos somos una maravilla de la naturaleza, además somos individuales, es decir, que cada uno de nosotros tenemos: un origen, un oficio, un lugar donde vivir, una historia y además tenemos una vida interior; sentimos, pensamos y creemos. A continuación identificaremos en la lista siguiente cualidades y sentimientos.

Escribe en la segunda columna los sentimientos y cualidades contrarios.

Sentimientos	Sentimientos contrarios	Cualidades	Cualidades contrarias
Miedo	VALOR	Inteligente	
Amor		Ordenada	
Cariño		Estudioso	
Malestar		Confiable	
Gusto.		Amable	
Interés		Ansioso	
Atracción		Alto	
Dolor		Delgado	
Enfermedad		Rubio	
Cansancio		Azul	
Inseguridad		liso	

Recuerda que a este tipo de palabras, cualidades o sentimientos les llamamos Adjetivos. porque esta calificando al objeto o a la persona

b.) Identifique en los siguientes enunciados los adjetivos (cualidades o sentimientos de objetos y personas). Marcando con una X la palabra correcta.

Ejemplo:

El niño de teresa es muy ~~avieso~~ en la escuela. Los árboles están **secos** por falta de agua.

Juan es un **obrero** trabajador.

María guisa un **mole** muy sabroso.

El mercado de Pedro está **lejos**.

La niña de Alba es **ordenada** y obediente.

Manuela juega con la **pelota** grande.

El examen de leer y escribir es **fácil**.

ORDEN ALFABÉTICO

El orden alfabético se usa para ordenar listas tales como directorios y diccionarios, pero también nos ayudan a identificar el orden de las palabras.

Si no recuerdas el abecedario se te dificultará el orden de las palabras. A continuación se enlista para que lo repases: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, Ñ, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y y Z.

a.) -Escribe las siguientes palabras en orden alfabético:

Tribunales	Michoacán	María	Melón	Rosa
Autoridades	Tamaulipas	Pedro	Sandia	Jazmín
comisiones	Yucatán	Juana	Piña	Clavel
Organismos	Baja California	Araceli	toronja	Orquídea

b. Lee y contesta los siguientes ejemplos.

1.- María llevó de excursión a sus sobrinos Ismael, Silvia, María y Antonio. Si se subieron la camioneta en orden alfabético, ¿Quién se subió al último en la camioneta?

2.- Los vegetales para hacer una sopa de verduras son: papas, zanahorias, repollo, chicharos, elote y apio. Ordene estas verduras alfabéticamente.

--	--	--	--	--	--

3.-En un juzgado trabajan: juez, abogados, actuarios, secretarios y el comisario. Ordene alfabéticamente al personal.

--	--	--	--	--	--

Recuerda que si hay dos o más palabras que inicien con las dos primeras letras, toma en cuenta la segunda para ordenar. Ejem.: Anastasia, Alba, Alma y Aracely. El orden deberá ser: Alba, Alma, Anastasia y Araceli.

C.-Busca el significado de las siguientes palabras en el diccionario, con el propósito de identificar el orden alfabético.

Egreso _____
Elegir _____
Eminencia _____
Encia _____
Ermita _____

SIGNIFICADO DE PALABRAS POR CONTEXTO

o Estrategias de lectura.

Antes de leer, siempre échale un vistazo al texto para ver cómo está organizada la información (por ejemplo si está dividida en partes). Esto nos facilita la búsqueda de información.

PALABRAS DESCONOCIDAS: A veces el texto nos explica el significado de palabras nuevas o desconocidas. En lugar de detenernos o dejar de leer es bueno continuar leyendo para ver si el mismo texto nos aclara esas palabras que no entendemos.

En caso contrario es necesario ir subrayando cada palabra que no se comprenda para buscarla en el diccionario y conocer su significado, permitiendo lograr la comprender la lectura.

Lea el texto poniendo especial atención

El agua*

recurso vital, pero agotable

¿Sabía usted que cada mexicano consume en promedio 249 litros de agua diariamente? Dicho consumo sobrepasa los límites necesarios calculados por las Naciones Unidas, que son de 25 a 50 litros diarios, lo cual significa que consumimos entre 400 y 900 por ciento más agua que el resto del mundo.

Este contraste nos pone en evidencia: ¡somos una población que no aprovecha correctamente este vital líquido!

Un ejemplo representativo son los retretes: cada vez que se utilizan se desechan alrededor de diez litros de agua, los cuales adquieren elementos que la hacen inadecuada para un uso posterior, debido a la contaminación biológica que provocan los microorganismos que suelen vivir en la materia fecal.

En este mes de abril, durante la temporada de estiaje —periodo en el que se reduce sustancialmente la disponibilidad de agua debido a la ausencia de lluvias —, se deja sentir con más fuerza la escasez del líquido, por ello es oportuno reflexionar sobre nuestros hábitos para planear la mejor forma de racionalizar su consumo y contribuir así a su preservación.

Por qué no empezar hoy llevando a la práctica las siguientes recomendaciones; son muy sencillas y los beneficios para los que estamos y los que vendrán son enormes.

Paula Herrera.

Registre las palabras que usted seleccionó del texto y escríbalas en el siguiente cuadro
 Palabras que no conozco. ¿Qué puedo hacer con ellas?

Saltarlas. No son muy importantes	Inferir su significado	El texto explica lo que quieren decir	Buscar en el diccionario.

Ahora trabajaremos con algunas de las palabras que aparecieron en el texto. Vamos a poner atención a la segunda, tercera y cuarta columnas del ejercicio anterior. Es decir, veremos algo de inferencia, algo que el texto nos aclara y finalmente buscaremos algunas palabras en el diccionario.

Relacione las dos columnas

Palabras del texto	Posible significado
Recurso	Cuidar
Agotable	Excremento, caca
Sobrepasa	bien, tesoro
Poner en evidencia	que no dura, se acaba
Materia fecal	exceder, superar
Microorganismos	exhibir, poner al descubierto
Racionalizar	microbios

Buscar en el diccionario las palabras de la cuarta columna que se desconocen el significado.

UTILIDAD DE DIVERSOS DOCUMENTOS DE USO COTIDIANO:

- O Receta médica
- O Recado
- O Carta
- O Receta de cocina
- O Folleto
- O Volante
- O Cartel
- O Anuncio

Receta médica: Es la descripción del medicamento y la forma de administrarse, especificando cada cuantas horas y por cuantos días se debe de suministrar, así como qué malestar aliviará, esta receta deberá de estar debidamente firmada por el doctor que prescribe el uso de ese medicamento.

Recado: Es una comunicación breve, precisa e informal, es necesario que los datos estén completos y claros: Lugar y fecha, a quien se dirige, mensaje, despedida y quién lo envía

EJEMPLO DE RECADO:

30 de octubre del 2006

Señora Adelina:

Como Usted Sabe, cada año hacemos la fiesta del pueblo. Queremos que Usted ponga de nuevo su puesto de bordados.

El próximo sábado a las diez tendremos una junta en la escuela.
La esperamos.

Atentamente

Paula Castro

CARTA: La carta es una forma de comunicación escrita que sirve para saludar, contar o pedir algo a alguien y debe de tener los siguientes datos:

- Lugar y fecha que escribe.

Nota: después del saludo, se utilizan los dos puntos. Ejemplo

Querido hijo: Estimado amigo:

Receta de Cocina: En casi todas las recetas de cocinas es posible identificar tres partes.

- El nombre del platillo.
- Lista de ingredientes con sus cantidades
- Y los pasos a seguir para elaborarlos.

El texto de una receta está formado por un conjunto de instrucciones, por eso tiene una manera particular de organizarse.

Folletos y carteles informativos: Orientan, entre otras cosas sobre lo que se debe hacer cuando se presenta un accidente o una enfermedad.

Conocer y comprender estos folletos ayuda a disminuir los riesgos o peligros a los que uno puede estar expuesto.

Cartel publicitario.-

Podemos definir a los carteles como **medios gráficos de comunicación**, porque al fin y al cabo su misión es comunicar algo: una publicidad, un mensaje, una ideología política, etc. En alguna ocasión nos vimos en la necesidad de comunicarnos a través de carteles o posters; hoy en día, la comunicación a través de carteles se ha tornado una de las modalidades más estudiadas y explicadas en Congresos, seminarios y cursos.

El folleto

- ✓ **El folleto** es un medio utilizado por la publicidad, a través del cual da a conocer una gran variedad de productos, actividades, etc.
- ✓ El folleto se publica y distribuye de manera gratuita.
- ✓ La información que contiene es más extensa que la del volante.

Anuncio.-

Un **anuncio** es un [mensaje](#) destinado a dar a conocer un producto, suceso o similar al público. Actualmente los anuncios están relacionados con un propósito persuasivo y están encauzados a la promoción de ciertos artículos, productos y servicios.

Ejercicio

Completa los siguientes enunciados utilizando el nombre de cada uno de los tipos de textos señalados anteriormente.

1. Voy a poner un _____ en el periódico para vender mi auto.
2. Pediré trabajo en la fábrica que se acaba de abrir, por lo que llevaré mi _____ llena con todos mis datos personales y laborales.
3. Debemos leer ese _____ para saber más acerca de cómo prevenir las enfermedades gastrointestinales.
4. Ve compra el _____ para leer la noticia del accidente en el aeropuerto de Guadalajara.
5. Si quieres armar bien ese estante, sigue las indicaciones del _____ que viene anexo.
6. Debo ir a recoger mis libros a casa de un amigo, por lo que dejaré un _____ a mi mamá para que no se preocupe.
7. Antes de usar el medicamento revisa bien esa _____ para que no tomes más de la dosis indicada.

IDENTIFICACIÓN DE TIPOS DE TEXTOS: ADIVINANZAS, TRABALENGUAS, POEMA, FÁBULA.

- Hay lecturas que tienen como propósito leer por placer o solo por el gusto de leer y pasar un rato agradable, como lo es el caso de las adivinanzas y trabalenguas.

Una adivinanza es: Un juego que consiste en descubrir la solución a una pregunta.

Ejemplo:

Para salir o entrar,
Por más que estés
enojado
**Por ahí vas a
pasar.**
¿Qué soy? LA PUERTA

Si me tiran por el suelo
Ya no hay quien me recoja
Y el que quiere sostenerme es
seguro que se moja.
¿Qué soy? _____

El trabalenguas: Es un conjunto de palabras difíciles de pronunciar. Como su nombre lo indica, cuando tratamos de decir o leer en voz alta un trabalenguas, se nos traba o atora la lengua. Esta actividad es un reto, ya que el objetivo del trabalenguas es decirlo en voz alta, lo más rápido posible y sin cometer errores.

Si tu gusto no gusta del gusto
que gusta a mi gusto, qué disgusto
se lleva mi gusto al ver que tu
gusto no gusta del gusto que gusta
a mi gusto

Cuando cuentes cuentos
Nunca cuentes cuántos cuentos
cuentas
Porque si cuentas cuantos cuentos
cuentas no contarás cuentos.


Poema.- Composición literaria, cuya finalidad es la de expresar sentimientos y emociones, bellamente plasmados ya sea en prosa o en verso.

La composición en verso, se caracteriza por la coincidencia de sonidos en las palabras finales de cada verso, a esa coincidencia de sonido se le conoce como **Rima**

Rima.- Es la igualdad de sonidos con que terminan los versos a partir de la última vocal acentuada.

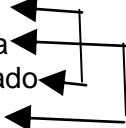
Ejemplo:

1ro. Tienen tus ojos un raro encanto
2do. Tus ojos tristes como de niño
3ro. Que no han sentido ningún cariño
4to. Tus ojos dulces como de santo.



Como puede verse el primer verso rima con el cuarto y el 2do verso rima con el 3ro. Otro ejemplo de rima es el siguiente:

1ro.- Era un cautivo beso enamorado
2do.- De una mano de nieve, que tenía
3ro.- la apariencia de un lirio desmayado
4to.- y el palpitar de un ave en agonía.



Aquí se observa que el 1er. Verso rima con el 3ro; y el 2do verso rima con el 4to.

La novela.- Pertenece al género narrativo. La novela relata varios hechos en los cuales participan diversos personajes, de allí que su extensión sea un tanto larga.

De acuerdo al tema, se consideran las variedades siguientes: de aventuras, sentimentales o amorosas, policíacas, de misterio, costumbristas, de ciencia ficción, históricas, biográficas, religiosas, de tesis y psicológicas.

LECTURA DE COMPRENSIÓN.- LECTURA DE COMPRENSIÓN DE TEXTOS INFORMATIVOS COMO EL FOLLETO, LA NOTICIA, EL VOLANTE Y EL CARTEL.

LA NOTICIA

El concepto y sus características

La noticia es el género periodístico por excelencia. Consiste en la información de un suceso reciente y nuevo, que afecta a la sociedad y la gente quiere conocer:

Para que un hecho sea noticia debe cumplir con cuatro condiciones:

Ser verdadero, ser actual, ser novedoso y ser interesante

Y tiene que responder a las seis cuestiones básicas:

1. **¿Qué?** Que sucedió (el hecho)
2. **¿Quién?** A quien le sucedió (el sujeto)
3. **¿Cómo?** Como le sucedió (la manera)
4. **¿Dónde?** Donde le sucedió (el sitio)
5. **¿Cuándo?** Cuando le sucedió (el tiempo)
6. **¿Por qué?** Porque le sucedió (la causa)

Ejemplo:

Nueva norma de separación de basura, desde el 8 de julio.

Redacción/ LA JORNADA

Ciudad de México. Autoridades del gobierno capitalino solicitaron el apoyo de la Sección 1 de limpieza del Sindicato Único de Trabajadores para difundir la nueva norma en materia de separación de basura que iniciará el 8 de julio, en la que tendrá que dividirse en orgánica, inorgánica, y dentro de éstas, reciclable, no reciclable y objetos voluminosos de manejo especial.

Revise la información de la nota anterior y conteste las siguientes preguntas:

¿Cuál es el lugar donde se emite la noticia?

¿Cuál es el tema principal?

¿Por qué consideraría usted que el tema es de actualidad o de interés?

El folleto

- ✓ **El folleto** es un medio utilizado por la publicidad, a través del cual da a conocer una gran variedad de productos, actividades, etc.
- ✓ El folleto se publica y distribuye de manera gratuita.
- ✓ La información que contiene es más extensa que la del volante.

Las epífitas de su cafetal. Solo tuvimos que convencer al dueño de remover las epífitas de acuerdo con nuestro deseo experimental y comprar unas escaleras y motosierras para que los trabajadores pudieran realizar el trabajo. De modo que los trabajadores de la finca removieron todas las epífitas en dos parcelas de tres hectáreas cada una. Comparamos estas parcelas con otras parcelas control en las cuales, las epífitas no fueron removidas.

Con estas parcelas con epífitas y sin epífitas, estudiamos el número de especies de aves (diversidad) y el número de individuos por especie (abundancia). En un principio nos sorprendió encontrar el mismo número de especies en las parcelas con epífitas que en las parcelas sin epífitas. Pero después de revisar los datos con mayor cuidado, encontramos profundas diferencias en las parcelas.

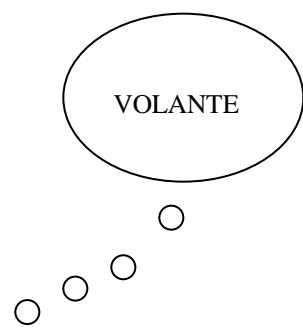


¿Cuál es el tema que se menciona en el folleto?

¿De acuerdo a esta información del folleto, qué relación hay entre las plantas epífitas, las aves y las plantaciones de café?

El volante

- ✓ **Los volantes** son un medio de publicidad para anunciar, promover, informar, dar a conocer la venta de un producto o de alimentos; la apertura o inauguración de un comercio o establecimiento; la realización de un festejo o alguna otra actividad cultural, social, deportiva, etc.
- ✓ En este tipo de publicidad es muy importante la distribución que se haga y lo llamativo e interesante que resulte el mensaje. Otro elemento importante es el lenguaje utilizado, las palabras que en determinado momento atraigan el interés del público al que se dirige.
- ✓ Además, la información que se proporcione en el volante debe ser breve.



¿Cuál es el tema principal de la información que ofrece este volante?

¿Consideras que el diseño tiene relación con la información que maneja?

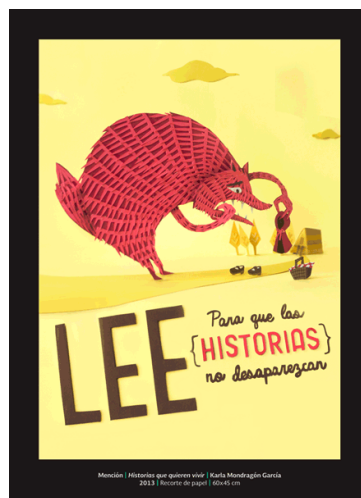
Porqué?

¿Qué instituciones respaldan el documento anterior?

El Cartel

El cartel informativo, es el que está planeado para comunicar eventos, conferencias, cursos, reuniones sociales, espectáculos, etc. Este tipo de carteles puede ser presentado sólo con texto, para lo cual se recomienda letras grandes sobre fondo de color contrastante. Los textos deberán proporcionar sólo la información indispensable.

También pueden ser presentados con texto e imagen, para lo cual la información se proporciona acompañada de imagen que puede estar hecha a base de tipografía de sujetos, objetos o formas que acompañan textos cortos, que den sólo la información necesaria.



¿Cuál crees que es el propósito fundamental de este cartel?

¿Te parece adecuada la imagen que proyecta, para el mensaje que se pretende socializar?

¿Por qué?

TEMAS DE INTERÉS

CIUDADANÍA

- Actitudes que favorecen la convivencia y aquellas que la entorpecen.
- Ejemplos de responsabilidades de los ciudadanos y responsabilidades de las instituciones y organizaciones sociales, en la solución de problemas comunitarios.

SALUD

- Principales problemas de una comunidad y sus consecuencias en el bienestar y en la salud de las personas (falta de agua potable, drenaje, luz eléctrica, etc).
- Causas y consecuencias de los principales accidentes y formas de prevenirlos.
- Prácticas y hábitos que afectan la salud (fumar, beber en exceso, etc.).
- Características de una dieta equilibrada y su relación con los grupos de alimentos (frutas y verduras; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal).

AMBIENTE

- Actitudes y acciones que deterioran el entorno natural.
- Medidas y acciones para proteger recursos naturales como el agua, aire, suelo y a los seres vivos.
- Características generales de los principales ciclos de la naturaleza (agua, nitrógeno y carbono).
- Relación entre algunos fenómenos naturales y el movimiento de los cuerpos celestes (día, noche, estaciones del año y eclipses).
- Eras geológicas y formas de vida; evolución biológica y cultural del Hombre.

o **Causas, consecuencias y prevención de los accidentes más frecuentes.**

- Otros aspectos que afectan nuestra salud.

Los accidentes, como caídas, quemaduras e intoxicaciones, entre otros: las condiciones desfavorables o insalubres en el trabajo, así como la falta de tiempo y espacio para descansar y recrearnos sanamente, pueden impedirnos tener una vida plena, sana y satisfactoria. Conocer cada uno de estos aspectos nos ayudará a desarrollar hábitos y actitudes para conservar y mejorar nuestra salud.

Las causas de muertes más frecuentes entre los cinco y los cuarenta y cinco años de edad son los **accidentes**.

Casi siempre los accidentes ocurren **por falta de cuidado o por ignorancia**. Esto significa que la mayoría de ellos pueden evitarse tomando las precauciones necesarias. Las lesiones más frecuentes producidas por accidentes son: **golpes en distintas partes del cuerpo, torceduras, fracturas, cortaduras, quemaduras, envenenamientos, ahogamiento, asfixias, heridas por arma de fuego, picaduras y mordeduras de animales.**

Los *primeros auxilios* son la atención inmediata que le damos a una persona que tuvo un accidente, mientras llega el médico o la llevamos a un centro de salud. ¡En muchos casos los primeros auxilios pueden salvarle la vida a una persona!

ANTE UN ACCIDENTE:

- Conserve la calma
- Averiguar cómo ocurrió el accidente
- Pida ayuda al personal de salud más cercano.
- Aplique los primeros auxilios, **sólo si está usted capacitado(a)**.
- No mueva a la persona lesionada, a menos que sea estrictamente necesario.
- Revise si se siente el pulso en el lesionado.

Recomendaciones más importantes ante una **hemorragia**.

En caso de sangrado: Haga presión directa sobre la lesión.

Recuerde que ante una hemorragia cada segundo es oro.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Identifique en la columna de la derecha la medida de seguridad que le corresponde al accidente de la izquierda. Únalos trazando una línea.

TIPO DE ACCIDENTES	MEDIDAS DE SEGURIDAD
Quemadura causada por contacto con agua hirviendo.	Hacer fogatas en las zonas destinadas para ello.
Caída en una cisterna sin tapadera.	Guardar en lugar seguro medicamentos y sustancias tóxicas en envases adecuados y rotulados.
Cortadura causada por cuchillo.	Cubrir y poner protecciones en lugares donde se almacena agua.
Incendio en zona boscosa provocado por una fogata.	Usar con precaución y guardar en su lugar objetos punzo cortantes.
Intoxicación causada por ingerir medicamentos.	Manejar con cuidado líquidos calientes y ponerlos en lugares adecuados.

PREVENCIÓN DE INTOXICACIONES

Encierre en un rectángulo las acciones que usted ha realizado para evitar intoxicaciones.

- Tomar aire puro respirando profundamente.
- Lavar las heridas
- Tomar leche fría.
- Ponerse mascarilla de protección.
- Guardar sustancias tóxicas en un lugar seguro.
- Cuidar que las latas que se consumen no estén oxidadas, rotas ni hinchadas.
- No consumir alimentos con mal olor.

La aplicación de medidas de Seguridad en la casa, en el trabajo y en la comunidad, forma parte de las acciones de prevención que son necesarias para protegernos de distintos tipos de accidentes y conservar la salud. El propósito más importante de las acciones preventivas es el de lograr que las personas identifiquen las situaciones y condiciones que representan un riesgo para su salud e integridad física, anticipen sus consecuencias y lleven a cabo las medidas que contribuyan a evitarlas.

- o Enfermedades de aparatos y sistemas del cuerpo humano y cómo prevenirlas.
- Nuestro cuerpo: ¿conocido o ignorado?

Cuando una persona se enferma tiene algunos **malestares o síntomas** que indican que su cuerpo no está funcionando bien. Algunos de ellos son: **fiebre, dolor, debilidad, cansancio o sueño excesivo, falta de hambre**. También existen señales o signos, como cambios en el color de la piel, de la orina o del excremento, que indican un mal funcionamiento del cuerpo. Otros síntomas también pueden ser: cansancio, cambios frecuentes en su estado de ánimo, tristeza, depresión o ansiedad. **Los síntomas son únicamente las señales del cuerpo cuando no está funcionando bien, no son enfermedades.**

Las enfermedades contagiosas son provocadas por microbios³ dañinos que entran a nuestro cuerpo. Estos microbios se pueden encontrar en alimentos en descomposición, en el aire o en el agua. También podemos ser contagiados por personas que estén enfermas, por ejemplo de gripe o de tos.

Hay otras **enfermedades que no son contagiosas**, por ejemplo la desnutrición, la diabetes, el reuma, el alcoholismo, los ataques al corazón y la mayoría de las formas de cáncer, entre otras. Algunos microbios dañinos pueden entrar a nuestro cuerpo si nos muerde un animal, por ejemplo el gato, el perro, el zorro o el coyote, que pueden transmitirnos la rabia; o si nos pica el mosquito Anopheles, que transmite el paludismo, o el mosquito *Aedes* que transmite la fiebre amarilla y el dengue.

A continuación tenemos algunos ejemplos de enfermedades que atacan a nuestro cuerpo.

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES.

Se llaman **enfermedades gastrointestinales** a las que afectan las distintas partes del sistema digestivo, desde el esófago hasta el ano.

Algunas enfermedades del estómago **son la gastritis y la úlcera gástrica**, que por lo general se manifiestan con ardor y dolor intenso, **la esofagitis** o inflamación del esófago, **la apendicitis y la colitis**.

Las enfermedades gastrointestinales pueden ser ocasionadas por microbios, por parásitos, por sustancias irritantes o por tensión emocional.

La cirrosis hepática es el deterioro de la función del hígado, La causa más común es el consumo de alcohol combinado con la mala alimentación. Es una enfermedad grave, irreversible.

I. ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO

La respiración es una función vital mediante la cual el cuerpo obtiene el oxígeno que necesita y desecha un gas llamado bióxido de carbono.

Muchas de las enfermedades respiratorias, **como catarro, bronquitis, amigdalitis o anginas**, entre otras, son causadas por microbios que entran al organismo durante cambios bruscos de temperatura y por fumar. La calidad del aire que se respira también determina el estado de salud del sistema respiratorio.

Las enfermedades más comunes de los **pulmones** son **la tuberculosis, la neumonía y la bronquitis y la faringitis**, que son ocasionadas por microorganismos.

Conteste las siguientes preguntas.

¿Cuáles son las enfermedades respiratorias más comunes en su comunidad?

¿Qué las ocasiona?

II. ENFERMEDADES DEL APARATO REPRODUCTOR

Uno de los principales problemas de salud en la mujer es el cáncer del cuello de la matriz. México ocupa el primer lugar en el mundo en el número de mujeres que padecen.

Este tipo de cáncer puede detectarse a tiempo para ser tratado por medio de un estudio sencillo llamado Papanicolau. Este estudio se lo debe de hacer la mujer que ya inició su vida sexual o que es mayor de 35 años, una vez al año.

- o Hábitos que perjudican la salud
- Puedo cuidar mi cuerpo

El cuerpo realiza muchas funciones con gran precisión. Para que funcione adecuadamente necesitamos realizar prácticas saludables. Esto favorece la calidad de nuestra vida.

Algunas personas tenemos hábitos como los siguientes:

Beber alcohol en exceso o fumar.

Dedicar media hora diaria a la lectura.

Comer antojitos en puestos de la calle.

Curar las enfermedades con medicinas no recetadas por un médico.

Hacer media hora diaria de ejercicio.

Practicar algún deporte.

Las actividades que hacemos de manera constante y repetida se vuelven un hábito. **Los hábitos son prácticas cotidianas y modos de hacer las cosas que forman parte de nuestra manera de vivir. Llamamos hábitos nocivos a los que perjudican la salud y afectan en forma negativa nuestra vida y la de las personas que nos rodean.**

¿Cuáles de los hábitos mencionados perjudican la salud y cuáles la benefician?

Los hábitos que nos permiten proteger y desarrollar nuestro organismo se llaman saludables. Son prácticas de orden y disciplina. La limpieza, la buena alimentación y el ejercicio son hábitos saludables muy importantes para conservar la salud. Es importante distinguir aquellos hábitos que favorecen nuestra salud para practicarlos de manera conjunta, así como identificar los que nos perjudican para evitarlos.

¿Cómo le explicaría usted a otra persona lo que es un hábito saludable?

° Grupos de alimentos y alimentación balanceada.

➤ Los alimentos tiene diversas sustancias nutritivas o nutrimentos.

Al alimentarnos debemos procurar que la comida sea equilibrada y suficiente. Es decir, alimentarnos con las cantidades correctas de cada grupo de alimentos. La cantidad depende de la edad, el trabajo o actividades físicas que realizan las personas y su y su estado de salud.

Los alimentos están clasificados en tres grupos:

1. Leguminosas y alimentos de origen animal.

Ejemplo: Frijoles lentejas, habas pollo, carne roja, pescado, huevos, leche, mantequilla, entre otros.

2. Verduras y frutas.

Ejemplo: Zanahoria, tomate, cebolla, calabaza, espinacas, lechuga, repollo, limón, naranja, manzana, pera, uvas, guayabas, mangos, etc.

3. Cereales y tubérculos.

Ejemplo: Arroz, amaranto, maíz, trigo, centeno, avena, con los que se preparan productos como: tortillas, galletas, pastas, pan, atoles, etc.

Los tubérculos más conocidos son: la papa y el camote.

Cuando la alimentación no es adecuada, nos exponemos a sufrir problemas de salud que afectan nuestra vida, la capacidad de trabajar y estudiar, las ganas de hacer cosas útiles por nosotros y por la gente que nos rodea.

Problemas de salud causados por una alimentación inadecuada.

- Desnutrición
- Obesidad
- Anemia
- Crecimiento lento o falta de crecimiento
- Enfermedades de la piel
- Raquitismo

Escriba con sus propias palabras la diferencia que hay entre **comer y alimentarse**.

Tener hábitos saludables de alimentación no significa comer mucho, sino comer de todo en proporciones adecuadas..

La alimentación correcta es tomar **la cantidad suficiente y variada** de alimentos considerando nuestra edad y sexo, estado de salud, la actividad física que realizamos y las necesidades de nuestro organismo.

Es necesario comer de los tres grupos de alimentos en cada comida y cuidar que sean preparados con limpieza.

Alimentarnos adecuadamente es una necesidad de primer orden para conservar nuestra salud.

III. BIOLOGIA

o Estructura y funciones de aparatos y sistemas del cuerpo humano.

➤ Sigamos reconociendo nuestro cuerpo.

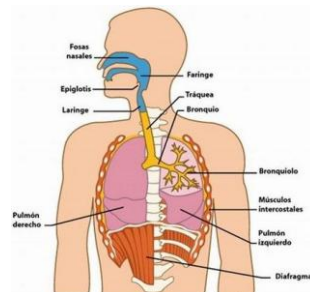
SISTEMA DIGESTIVO

El sistema digestivo es el responsable de transformar los alimentos que comemos.



- La digestión de los alimentos se inicia en *la boca*, donde los alimentos son masticados y mezclados con la saliva. Posteriormente pasan **al esófago y de ahí al estómago**.
- En el **estómago**, la comida permanece de dos a tres horas. Durante este tiempo la comida se licua al mezclarse con *los jugos del estómago o gástricos*. Posteriormente entra *al intestino delgado*, donde se añaden *la bilis, el jugo pancreático y los jugos del intestino*. Estos jugos continúan la digestión de la comida hasta desintegrarla. Las sustancias nutritivas son absorbidas a través de las paredes **del intestino delgado** y pasan a la sangre para ser repartidas por todo el cuerpo.
- El alimento digerido que no atraviesa la pared del intestino delgado entran **al intestino grueso**. Los desechos se almacenan en el **colon** hasta ser eliminados en forma de excremento a través del **ano**.

IV. SISTEMA RESPIRATORIO



Nuestro cuerpo, además de los alimentos, necesita oxígeno que se obtiene del aire que respiramos. El oxígeno y las sustancias nutritivas, al combinarse, proporcionan la energía necesaria para el

funcionamiento del cuerpo. El sistema respiratorio es el encargado de llevar a cabo la respiración, o sea la toma del oxígeno del aire que respiramos y el aparato circulatorio lo distribuye a todo el cuerpo, recoge el bióxido de carbono , producto de la actividad de nuestro cuerpo y lo elimina.

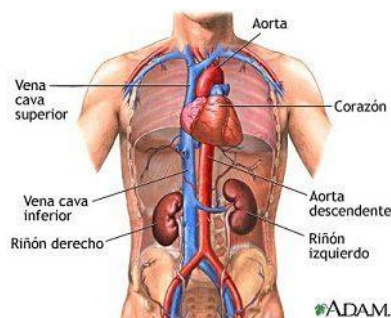
Nuestro cuerpo, además de los alimentos, necesita oxígeno que se obtiene del aire que respiramos. El oxígeno y las sustancias nutritivas, al combinarse, proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo.

El sistema respiratorio es el encargado de llevar a cabo la respiración o sea la toma del oxígeno del aire que respiramos y el aparato circulatorio lo distribuye a todo el cuerpo, recoge el bióxido de carbono, producto de la actividad de nuestro cuerpo y lo elimina.

La respiración comprende dos movimientos: **Inhalar**: es el paso del aire desde la nariz al interior de los pulmones, a este movimiento de jalar el aire se le llama **inspirar**.

Exhalar o espirar: es el movimiento de expulsar el aire del cuerpo.

SISTEMA CIRCULATORIO



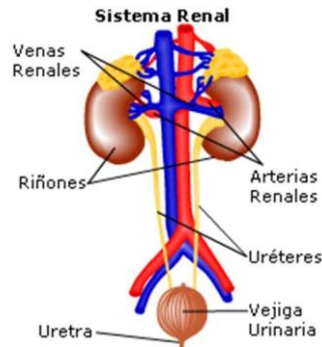
El sistema circulatorio está formado por el corazón, una red de conductos llamados, arterias, capilares y venas y la sangre que viaja por ellos. Al viajar, la sangre lleva a todo el organismo las sustancias nutritivas y, mediante los glóbulos rojos, el oxígeno que el cuerpo necesita para funcionar. También va recogiendo los desechos que serán expulsados por el sistema excretor. La sangre también contiene glóbulos blancos que nos defienden de las infecciones, y plaquetas que reparan los vasos sanguíneos rotos cuando sufrimos alguna herida y que al juntarse forman costras. Estos componentes de la sangre sólo se pueden ver con un microscopio, que es un aparato que amplifica el tamaño de los objetos.

La sangre circula impulsada por los latidos o contracciones del corazón.

Al número de veces que late el corazón en un minuto le llamamos **ritmo cardiaco**. Éste es más o menos constante, aunque **aumenta** con el ejercicio, la tensión, el enojo, el miedo y **disminuye** cuando se está en reposo. Cuando el ritmo cardiaco aumenta o disminuye, sin razón aparente, indica que algo anda mal. En esos casos, es recomendable consultar a un médico.

La sangre circula a gran velocidad dentro de nosotros. El corazón late un mínimo de 100 mil veces al día (3 millones de veces al mes, aproximadamente).

SISTEMA EXCRETOR



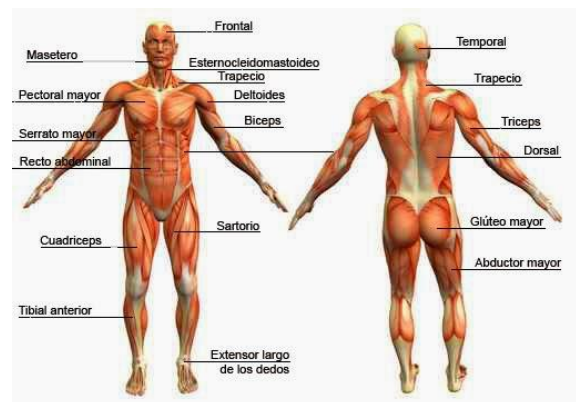
Las personas tenemos en diversas partes del cuerpo músculos en forma de anillo llamados **esfínteres**. Al contraerse, el esfínter de la vejiga urinaria cierra el paso a la salida de la orina y el esfínter anal impide la salida del excremento al final del aparato digestivo. Cuando usted orina o defeca, estos músculos se aflojan y la orina o el excremento puede salir.

Una persona normalmente puede controlar estos músculos, pero cuando la **vejiga** o bien el tramo final del intestino (llamado recto) ya están muy llenos, puede ocurrir que se vacíen aunque no queramos, al no poder contenerse el paso de los desechos. **La vejiga de una persona normalmente puede llegar a contener aproximadamente medio litro de orina.** El control de esfínteres es algo que se logra en los primeros años de nuestra vida.

SISTEMA URINARIO

El sistema urinario es el encargado de eliminar del organismo agua, Sustancias de deshecho, sales e incluso sustancias tóxicas, es decir, medicamentos o sustancias que podrían envenenar al cuerpo. Mantiene el equilibrio de líquidos en el organismo. Este sistema está formado por dos órganos gemelos llamados riñones, dos uréteres, la vejiga urinaria y la uretra. En los riñones se realiza la filtración de la sangre. Los otros órganos conducen las sustancias de deshecho hacia el exterior. A través de la piel, mediante el sudor, también se eliminan sustancias de deshecho y agua. Al respirar, el dióxido de carbono y agua.

SISTEMA MÚSCULO-ESQUELETICO



El sistema músculo-esquelético está integrado principalmente por huesos, músculos y articulaciones. El esqueleto está formado por 206 huesos grandes, pequeños, largos, planos y de otras formas. Una de las funciones del esqueleto es mantener

la posición que queremos, otra es efectuar los movimientos que deseamos y otra más es proteger los órganos internos de sufrir lesiones ocasionadas por caídas y golpes.

No todos los huesos son macizos. Los huesos de las piernas, de los brazos y otros como las costillas, el esternón y las clavículas, están llenos de médula ósea. La médula ósea es muy importante porque allí se fabrican todas las células de la sangre. Al crecer, la médula ósea de los huesos de nuestras piernas y brazos se llena de grasa y se convierte en tuétano. Pero otros huesos largos siguen produciendo sangre.

El sistema músculo-esquelético permite al ser humano moverse y realizar diferentes actividades. **Los huesos tienen cuatro funciones principales:** dar soporte y mantener la estructura rígida de nuestro cuerpo; proteger los órganos internos, como el cerebro, el corazón, los pulmones y los riñones, entre otros, del peligro de lesiones ocasionadas por caídas y golpes; formar células de nuestra sangre y almacenar minerales y grasas.

- o Estructura y función de aparatos reproductores masculino y femenino.

➤ La reproducción

Una de las funciones más importantes de los seres humanos es la reproducción. Mediante ella somos capaces de dar origen a seres semejantes a nosotros.

Para formar un nuevo ser es necesario que ocurra **la fecundación**, es decir, la unión entre una célula sexual femenina (**óvulo**) y una célula sexual masculina (**espermatozoide**).

Una de las características que tenemos los seres humanos es nuestra capacidad de reproducirnos y dar origen a un nuevo ser. A diferencia de otros seres vivos la capacidad de reproducción de los seres humanos está estrechamente relacionada con actitudes de respeto, comunicación y afecto.

Conteste las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante la reproducción?

¿Qué es la fecundación?

En los seres humanos la reproducción está estrechamente ligada a la sexualidad. Las relaciones sexuales son una expresión de la sexualidad humana. Están relacionadas con la capacidad de dar y recibir amor y de experimentar placer. La sexualidad abarca las diferencias corporales, los cambios físicos, las sensaciones, actitudes y emociones; está influida, entre otros aspectos, por las personas con las que convivimos, por nuestros vínculos afectivos, por nuestras costumbres y por las formas de pensar características del tiempo y el lugar en que vivimos.

- o Principales cambios durante las diferentes etapas del crecimiento y desarrollo humano.
- Cómo eras, Cómo eres y cómo serás.

Las personas cambian con el paso del tiempo. Estos cambios se deben al crecimiento y al desarrollo. El crecimiento se observa en el aumento del tamaño y del peso del cuerpo. Se puede medir y expresar en cantidades, por ejemplo en metros y en kilogramos.

El desarrollo de una persona ocurre cuando algunas partes de su cuerpo crecen y cambian de funciones, cuando cambia su forma de pensar, su forma de sentir y en general de comportarse. Eso le permite hacer cosas que antes no podía, tener más habilidades, ser más capaz de resolver problemas, de tener nuevas emociones y maneras de actuar.

El desarrollo hace que una persona tenga cambios en lo físico, y en sus formas de ser, de pensar y de sentir.

Durante las distintas etapas del crecimiento y del desarrollo de una persona cambian algunas de sus características, sus capacidades y sus habilidades.

Por ejemplo.

- | | |
|-----|--|
| 1. | Carácter |
| 2. | Explicar las causas por las que no se está de acuerdo con algo |
| 3. | Sostenerse en pie y caminar sin ayuda |
| 4. | Estatura |
| 5. | Capacidad para conversar con otros |
| 6. | Subir y bajar una escalera |
| 7. | Capacidad para reproducirse |
| 8. | Peso |
| 9. | Capacidad para usar herramientas |
| 10. | Sentirse atraído por otra persona y relacionarse con ella |
| 11. | Habilidad para resolver problemas |
| | Talla |

A continuación se muestra una tabla con las características más importantes de cada una de las ETAPAS DE DESARROLLO DEL SER HUMANO.

Etapas del Desarrollo Humano		
ETAPA	DURACION	CARACTERÍSTICAS QUE LA DISTINGUE
La infancia y niñez	Del nacimiento a los 11 años de edad.	<ul style="list-style-type: none"> • Nace de aproximadamente de 3kg y mide alrededor de 50 cm. • Al final del primer año de edad empieza a desarrollar la capacidad de caminar, variando entre un niño y otro. • El crecimiento rápido continúa hasta los 3 años, siendo después más lento y de 3 a 11 años es más lento aunque van desarrollando muchas habilidades y adquiriendo conocimientos. • Se comunica a través de movimientos y ruidos que emite de la boca. Aprende a hablar por imitación. • Conforme se desarrolla es capaz de pensar de una manera más compleja. • Razona lo que habla con él y expresa sus dudas por medio de preguntas constantes. • Es egocéntrico, aunque conforme va creciendo va comprendiendo que no es el único ser importante en la familia.
La adolescencia	En las mujeres se presenta entre los 10 y 20 años, y en los hombres desde los 12 a los 20 o 22 años.	<p>Vuelve a presentarse en este periodo un rápido crecimiento del cuerpo: los órganos sexuales maduran, crece el pelo en las axilas y el pubis; En las mujeres empieza: la menstruación, se desarrollan los senos, las caderas aumentan de tamaño y se redondean; En los hombres: crece el pelo en la cara, y en el pecho, se ensanchan los hombros. La voz cambia, haciéndose más grave y gruesa.</p> <p>El adolescente necesita afecto, ya que se siente confundido e inseguro. Les atemoriza tomar decisiones importantes como elegir una profesión. Muestran dificultad para concentrarse en los estudios o tareas encomendadas. En realidad, en esta etapa desarrollan mucho sus capacidades para estudiar, pensar y resolver problemas complejos.</p> <p>Empieza a querer vivir de una manera más independiente. En otros ambientes puede ser tímido y reservado, ya que le preocupa mucho la opinión que los demás tengan de él.</p> <p>En esta etapa se fortalecen en él sus propios valores con respecto a la justicia, la solidaridad y la libertad, entre otros.</p>
La adultez	Empieza	Las personas demuestran más responsabilidad y autonomía

	aproximadamente a los 20 años de edad hasta los 60 años.	para decidir acerca de su propia vida. Mayor capacidad para buscar condiciones de vida. Se establecen relaciones de pareja para formar una familia y procrear hijos. El trabajo productivo es una de sus actividades principales. Los adultos también requieren comprensión y apoyo en el esfuerzo por buscar su plena realización.
La tercera edad o senectud.	Empieza a los 60 años hasta la muerte	El cuerpo empieza a funcionar más lentamente y con menos vigor. Este deterioro del cuerpo afecta emocionalmente, y hay quienes llegan a sentirse poco útiles a su familia o a la sociedad. La depresión es una enfermedad frecuente en las personas ancianas a la que generalmente, se da muy poca atención, a pesar de que puede provocar la muerte.

Realiza en siguiente ejercicio, relacionando ambas columnas:

Infancia y niñez	Esta etapa se caracteriza por ser egocéntrico, aunque conforme va creciendo va comprendiendo que no es el único ser importante en la familia.
Senectud	Esta etapa se presenta aproximadamente de los 10 a los 22 años.
Adolescencia	En esta etapa se establece relaciones de pareja para formar una familia y procrear hijos.
Adulthood	Esta etapa empieza a los 60 años hasta la muerte.

Los seres humanos crecemos y nos desarrollamos. Estas dos palabras no significan lo mismo. No obstante, las dos hacen referencia a aspectos igualmente importantes y complementarios en las etapas de vida de una persona. El crecimiento y el desarrollo de una persona comprenden cambios en distintos aspectos, por ejemplo:

en su cuerpo, sus funciones, en su manera de pensar, en sus sentimientos, en su trato con otros, en sus juicios y normas de conducta, entre otros.

CIENCIA Y SOCIEDAD

- o Importancia de respetar las normas y reglas de convivencia.
- Cómo convivimos con las personas y el entorno.

En la convivencia entre las personas y la de éstas con el ambiente que les rodea, se han creado ciertas reglas y normas que es necesario conocer y practicar. Algunas de ellas son producto de las costumbres, los hábitos y los valores sociales e individuales. Otras como en el caso de las leyes han sido elaboradas para normar y proteger nuestra seguridad y desarrollo.

Costumbres y relaciones.

Las costumbres y hábitos influyen en la convivencia. Algunos de ellos se practican en forma personal y/o familiar. Ejemplo: organizar el trabajo de la casa, comunicarse en forma respetuosa, respetar las opiniones de cada miembro de la familia, etc. Otros hábitos pueden ser compartidos por grupos más amplios de la sociedad. Ejemplo: saludar al llegar a un lugar determinado, llegar puntualmente a las citas, escuchar con atención cuando nos hablan, etc.

Lea con atención la siguiente lista de actitudes y subraye las que considere correctas.

Lista de actitudes

- Dirigirse frecuentemente a las personas en forma agresiva.
- Elegir el momento oportuno para comunicar lo que pensamos, necesitamos o sentimos.
- Defender nuestras ideas sin tomar en cuenta las de otras personas.
- Hacer preguntas oportunas y directas, que estimulen el interés y la confianza de los demás.
- Motivar a las personas para que hablen de temas que les interesan.
- Escuchar con atención cuando nos hablan.
- Controlar nuestro enojo.
- Creer que siempre tenemos la razón

o Actitudes hacia la naturaleza y el ambiente.

➤ Nuestras relaciones con la naturaleza.

En todas las sociedades existen costumbres, reglas y normas que dan respuesta a sus necesidades y regulan las relaciones humanas. Estas reglas se basan en valores universales, es decir, ideas o aspiraciones reconocidas en todo el mundo, tales como la justicia, la libertad y la igualdad social, y son fundamentales para el desarrollo pleno del individuo. De igual manera, nuestras relaciones con los diversos componentes de la naturaleza se norman por los valores y las actitudes que tenemos hacia lo que nos rodea.

Para que el desarrollo de las sociedades se sostenga debe darse un equilibrio entre el uso, el cuidado y el buen manejo de los recursos humanos, económicos, naturales y sociales, con el fin de que las nuevas generaciones tengan mejores oportunidades de vida.

El manejo desequilibrado de los aspectos anteriores, es causa de severas crisis sociales y naturales.

¿Qué
medidas

propondrá usted para proteger los siguientes recursos naturales?

Agua:

Aire:

Suelo:

Vegetación:

Animales:

- o Importancia de la participación ciudadana
- Mejorar nuestras relaciones es vivir mejor.

La práctica de actitudes positivas de los ciudadanos contribuye a propiciar relaciones más justas y equitativas en nuestra sociedad. La vigilancia del funcionamiento de las instituciones, apegado a las leyes y normas que las rigen, es también fundamental para alcanzar mayores niveles de bienestar individual y colectivo. La solución a los problemas que nos impiden tener una convivencia basada en la paz, en la justicia, en la libertad, entre otros valores, requiere de la participación de todos. Ciudadanos, instituciones y autoridades tenemos el compromiso de actuar para lograr mejores condiciones de vida.

Algunos de estos compromisos son los siguientes:

De los ciudadanos

- Practicar actitudes positivas.
- Participar social y políticamente.
- Mantenernos informados.
- Cumplir y hacer cumplir las leyes, normas y reglamentos.
- trabajar productivamente.

De las instituciones públicas y privadas

- Tener programas y actividades de beneficio social.
- Aplicar los recursos con honradez y eficacia.
- Ofrecer servicios útiles.

De las organizaciones sociales

- Llevar a la práctica proyectos y programas.
- Ofrecer oportunidades de participación.

Diversos problemas que se presentan en una sociedad y que dificultan o impiden su desarrollo.

- Falta de salud
- Inseguridad
- Violencia
- Delincuencia
- Corrupción

- Ineficiencia
- Falta de oportunidades de educación
- Impunidad
- Falta de empleos
- Escasez de vivienda
- Fallas en la impartición de justicia
- Violación de derechos humanos

V. Conteste las siguientes preguntas

1.-¿Qué actitudes puede usted practicar para mejorar su salud?

2.-¿Qué Actitudes puede usted practicar para enfrentar los problemas de inseguridad que vivimos?

La educación es la gran tarea en que debemos comprometernos todos. Las actitudes en que se fundan la convivencia democrática y los valores de responsabilidad, solidaridad, justicia, libertad, la búsqueda de la verdad, el respeto a la dignidad de las personas, el aprecio por la naturaleza y el cuidado del medio ambiente, son todos frutos de una buena educación.