

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



Pedagogía del bienestar estudiantil y corresponsabilidad familiar
• Guía para desarrollar en familia •

Nuestro consumo de agua en familia



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil

Iván Osejo Villamil

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE-

Ángela María Valbuena Vivas

Estrategia Pedagógica del Bienestar Estudiantil y Corresponsabilidad familiar

Deyanira Alfonso Sanabria

Revisión conceptual

Claudia Janneth León Velasco

Laura Melissa Vallejo

Diseño y diagramación

Ratón Celeste Diseño y Comunicación

CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR

Director General

Carlos Mauricio Vásquez

Directora Unidad de Bienestar y Desarrollo Social

Margarita Áñez Sampedro

Gerente Proyectos Sociales

Wilson Nicolás Alvarado Pinzón

Gerente de Alimentos

Carlos Arturo Corredor Torres

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar

Claudia Marina Rodríguez Rivera

Coordinadora Componente Pedagógico

Pilar Milena Pinilla Benítez

Equipo Pedagógico

Luisa Fernanda Morales Betancourt, Leidy Johanna Ramírez, Juan Pablo Guzmán, Angélica Romero, Ana Milena Rojas, Cindy Carolina Castro, Mónica Alexandra Gamboa, Heidi Patricia Forero, Diana Marcela Niño, Sandra Paola Turriago, Jonatan Fernando Martínez, Aura Acevedo.

© 2020 Secretaría de Educación del Distrito

La Secretaría de Educación del Distrito, en su calidad de titular de la obra, autoriza el uso de los contenidos de las guías para familias con fines exclusivamente educativos, permiso que se regirá por las normas internacionales que sobre Propiedad Intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia. Su uso implica mencionar el nombre y símbolos que aparecen en la obra, sin modificación alguna de ellos.

Nuestro consumo de agua en familia

Más del 60% del cuerpo humano es agua; por eso, como componente esencial, es importante beberla a diario, pero siempre en las condiciones aptas para su consumo.

Recordemos:

¿Cuáles son nuestros hábitos de consumo de agua?

Cada integrante de la familia escribirá la letra (a, b, c) que corresponde a su respuesta en cada caso.



Preguntas	Opciones de respuesta	Respuestas individuales			
		Integrante 1	Integrante 2	Integrante 3	Integrante 4
¿Cuántos vasos de agua consumo al día?	<ul style="list-style-type: none"> a. De 1 a 2 vasos b. De 2 a 4 vasos c. Más de 4 vasos 				
Quando siento sed, ¿qué bebida prefiero?	<ul style="list-style-type: none"> a. Gaseosa o jugos de caja b. Aguas saborizadas c. Agua pura 				
¿Qué bebida prefiero con el almuerzo?	<ul style="list-style-type: none"> a. Gaseosa o refresco b. Jugos naturales o agua de panela c. Agua 				



Preguntas	Opciones de respuesta	Respuestas individuales			
		Integrante 1	Integrante 2	Integrante 3	Integrante 4
¿Qué método uso para purificar el agua?	a. No la purifico b. Hervida c. Filtrada				
¿Qué tipo de almacenamiento del agua que consumo prefiero?	a. No la almacenamos b. En una olla c. En una botella con tapa				

Evalúen sus respuestas

De acuerdo con lo que cada uno respondió, revisen los resultados a continuación:

- Más de 3 respuestas **a** → Es necesario revisar y cambiar algunos hábitos frente al consumo del agua.
- Más de 3 respuestas **b** → Vas por un buen camino frente al consumo adecuado del agua.
- Más de 3 respuestas **c** → ¡Qué bien! Haces un uso adecuado y tienes un buen consumo de agua.



¿Podemos mejorar hábitos de consumo adecuado del agua?
Los invitamos a los siguientes retos familiares.

Nuestros retos en familia:

Purificar y tomar agua

Recuerden que consumir agua hidrata y mantiene la temperatura corporal adecuada, aporta a la reducción de la fatiga y al procesamiento de los alimentos. Es importante que sea potable para el consumo directo y para la preparación de alimentos.



Reto 1

Aprendamos a purificar o potabilizar el agua

Al purificar el agua se evitan algunas enfermedades. Seleccionen alguno de los métodos que se presentan a continuación, según los materiales que tengan o puedan conseguir.



Método 1. Purificación por ebullición

¿Qué necesitamos?

- Un recipiente (olla u olleta) exclusivo para este fin.

¿Cómo lo haremos?

Vertimos el agua en la olla y ponemos al fuego, hasta que empiece a hervir. Pasado dos o tres minutos, se apaga.



Método 2. Purificación por clorización

¿Qué necesitamos?

- Recipiente (olla u olleta, de preferencia de barro o cerámica), exclusivo para este fin
- Cloro de uso doméstico

¿Cómo lo haremos?

- 1) Para un litro de agua apliquen tres gotas de cloro.
- 2) Dejen reposar por 30 minutos.



Siempre que el agua se purifica es necesario reservarla en recipientes de boca pequeña con tapa. Así se evita su contaminación con elementos que puedan caer en ella.

Método 3. Purificación con filtro

¿Qué necesitamos?

- Recipiente de plástico, de aproximadamente un metro de altura.
- Grava
- Arena fina
- Piedras de pequeño y mediano tamaño



- Carbón activado
- Corcho con una ranura o tapa de la botella con perforaciones

Agua

Capa de grava

Capa de grava

Piedras pequeñas

Piedras pequeñas

Capa de arena fina

Capa de carbón activado

Piedras medianas

Algodón

Corcho

¿Cómo lo haremos?

- 1) Limpíen muy bien todos los materiales. Tapen con la tapa perforada, o el corcho grueso, y luego giren.
- 2) Formen las capas de los elementos en su interior, en el siguiente orden y altura:
 - » Piedras pequeñas [12 cm]
 - » Grava [3 cm]
 - » Capa de arena fina [6 cm]
 - » Capa de grava [6 cm]
 - » Capa de carbon activado [3 cm]
 - » Piedras pequeñas [12 cm]
 - » Piedras medianas [25 cm]
 - » Algodón
 - » Corcho
- 3) Encima, agreguen el agua que quieren filtrar. Ella irá bajando y filtrándose.



Reto 2

Hagamos seguimiento a nuestro consumo de agua semanal

Primera semana:

Organicen un diario donde marquen las bebidas que más consumen como familia en cada una de sus comidas.

J = Jugo natural

A = Agua pura

G = Gaseosa o jugos artificiales

L = Leches

F = Refrescos de polvo

SEMANA 1																																								
Momentos	Días de la semana y bebida seleccionada																																							
	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo																											
Desayuno	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F					
Medias nueves	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F
Almuerzo	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F
Onces	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F
Cena	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F

Al finalizar la primera semana, comenten:

- ¿Cuál fue la bebida que más consumieron?

- Verifiquen en las bebidas consumidas si son industrializadas, lo cual se puede saber al revisar si contienen los siguientes ingredientes:
 - » Jarabe de maíz de alta fructosa
 - » Azúcar
 - » Fructosa

- » Dextrosa
 - » Jarabe de maíz
 - » Miel
 - » Sacarosa
 - » Concentrado de jugo de fruta
- ¿Cuáles bebidas se pueden evitar del consumo familiar?



Segunda semana:

En la tabla, marquen o coloreen el espacio de la letra correspondiente a una bebida industrializada (gaseosa, jugos de caja o refrescos de polvo) que evitarán en su consumo diario por esta semana. Por ejemplo, si deciden no tomar gaseosa, colorean los cuadros que contienen la letra G.



SEMANA 2																																								
Momentos	Días de la semana y bebida seleccionada																																							
	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo																					
Desayuno	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F					
Medias nueves	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F
Almuerzo	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F
Onces	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F
Cena	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F	J	A	G	L	F

Al finalizar la segunda semana comenten en familia:

- Al suprimir la bebida industrializada, ¿cuál bebida fortalecieron en su consumo? _____
- ¿Podrían empezar a incluir más agua en sus bebidas?
Sí ____ No ____

Recuerden:



Para el consumo diario de agua se debe tener en cuenta el peso, estatura y actividad física. Este líquido se encuentra también en las frutas, verduras y preparaciones.

¡Calendario!



Tercera semana:

Ahora crece el reto: para esta semana 3, se aumentará el consumo de agua pura. Para esto:

- 1) Cada miembro de la familia marca con un punto o raya de color, o escoge un signo que lo identifique.
- 2) Señalen con su color en cada momento que consumirán agua cada día.
- 3) Cada vez que consuman agua, vayan marcando en la tabla.
- 4) Al final de la semana revisarán quién consumió más agua pura.

SEMANA 3							
Momentos	Nuestro consumo diario de agua pura						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Al levantarse							
Desayuno							
Antes de las medias nueves							
Medias nueves							
Antes del almuerzo							
Almuerzo							
Antes de las onces							
Onces							
Antes de la cena							
Cena							





Otra opción para consumir agua: Saborizarla con productos naturales como frutas (naranja, limón, piña, mora, etc.) y hierbas aromáticas (menta, hierbabuena, flor de Jamaica). Claro, sin agregar azúcar.

Agua con mango y menta

Ingredientes

- 6 tazas de agua
- 4 ramitas de menta fresca
- 1 taza de mango cortado en cubitos
- 2 limones cortados en rebanadas



Preparación

- 1) Agreguen todos los ingredientes en una jarra grande.
- 2) Machaquen los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mezclen.
- 3) Para obtener mejores resultados, dejen reposar en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas, antes de beber.

Al terminar el reto, comenten en familia:

- ¿En qué favorece no consumir bebidas industrializadas?
- ¿Pueden incluir el agua en el momento del almuerzo?
- ¿Qué ganaron consumiendo más agua?



Recordar y jugar:

Memoria familiar

En un momento del día, diviértanse con este juego de memoria. Busquen retar a cada miembro de la familia a concentrarse, atender y observar.

Participantes: máximo ocho jugadores.

Materiales:

- 2 tableros de juego
- Hojas
- Lápices

Instrucciones:

1. Se dividen en dos grupos, en lo posible de igual número de jugadores.
2. Cada equipo elige un representante.
3. Uno de los equipos presenta el tablero con las imágenes al representante seleccionado por el equipo contrario.
 - El jugador tendrá 30 segundos para mirar la tabla y memorizarla.
 - Después de este tiempo, comenzará a mencionar las imágenes.
 - Un compañero de su equipo va anotando lo que va diciendo.
4. En caso de nombrar las siguientes imágenes especiales, el equipo deberá contar:



- » Cuáles son tres métodos de purificación casera.



- » En qué momentos debemos consumir agua.



- » Dos beneficios de consumir agua.

5. Después, cambian de roles y se realiza lo mismo con el otro equipo.
6. Gana quien haya recordado la mayor cantidad de imágenes y respondido a las preguntas especiales.

Compartan lo trabajado en familia:

Tomen fotos o hagan un videoclip de:

- Un momento de purificación del agua en casa.
- El desarrollo de las tablas semanales.
- El juego de memoria.
















Envíen al docente indicando el nombre del estudiante, colegio, jornada y curso.

Variación:


















Otra manera de jugarlo es por parejas. Las dos personas observan el tablero durante 30 segundos. Luego, cada uno escribe durante un minuto las imágenes que recuerda.

Tablero 1

Tablero 2

**LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR**

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota