



Instrucciones del juego

Instrucciones

El objetivo de **Baraja de la salud** es tratar de formar una serie de las tres que se tienen: Saludable, Enfermizo, Sobrepeso. Si en suerte a alguien le toca el chamuco no le dejará formar su secuencia, por lo tanto habrá que deshacerse de él.

1. Se revuelven todas las cartas y se reparten 8 a cada jugador. Las sobrantes se dejan en el centro.
2. Los jugadores revisan sus cartas sin que los demás las puedan ver e intentarán formar una de las tres secuencias: Saludable, Enfermizo, Sobrepeso. Cuando logren tenerla la pondrán sobre la mesa para que quede a la vista.
3. El jugador que inicie el juego, se deshará de una carta (la que menos le convenga tener) dándosela al compañero que esté a su derecha, este jugador hará lo mismo con quien tenga a su derecha y así sucesivamente hasta que se cierre el círculo, al llegar al primer jugador.
4. Para continuar jugando éste "come" una tarjeta del centro y "paga" con otra, si con esa carta logra formar una serie la pone sobre la mesa para que quede a la vista de todos. Los demás seguirán jugando hasta que todos formen una serie. Si la carta no le sirve al jugador que la tomó se deja

en el centro para que otro jugador la tome —se le da prioridad al de la derecha— si es que le conviene o toma una de las del centro y así sucesivamente.

5. Ganará el primero que logre deshacerse de todas sus cartas y consiga formar una secuencia. Ganarán todos por haber participado.

Versión sólo secuencias

A los niños pequeños o alumnos con necesidades educativas especiales que todavía no logren comprender la dinámica del juego, se les puede proponer que sólo completen la secuencia. Es decir, pueden separar las tarjetas por colores, una vez que las han separado, observarán las imágenes y las sílabas que aparecen al calce de cada tarjeta, ambas (imágenes y sílabas) servirán de referencia para componer cuatro secuencias. Si es necesario, las profesoras y los profesores pueden explicar a sus alumnos el sentido de cada una de las imágenes y aprovechar para reflexionar sobre los hábitos de alimentación.

¡Juguemos por la salud!



Obras consultadas

Arellano, Cesar (2013, 24 de mayo). *Según expertos, 16 millones tienen prediabetes y 32 millones presentan riesgos de males cardíacos relacionados con el consumo de refrescos y botanas, sobrepeso y obesidad en México. Relacionados con el consumo de refrescos y botanas, sobrepeso y obesidad en México. La Jornada.* Consultado el 24 de mayo de 2014 en: www.jornada.unam.mx/2013/05/24/sociedad/036n1soc

Al contacto.com.mx. *Mala alimentación genera sobrepeso en niños de comunidades indígenas.* <http://www.alcontacto.com.mx/notas.php?idnoticia=32373>

American Academy of Pediatrics. (27, 02, 2012) *AAP Reaffirms Breastfeeding Guidelines* <http://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/AAP-Reaffirms-Breastfeeding-Guidelines.aspx?nfstatus=401&nftoken=00000000-0000-0000-0000-000000000000&nfstatusdescription=ERROR%3a+No+local+token>

Barrera, A. et al. (2013: 51) *Escenario actual de la obesidad en México.* Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, Distrito Federal. pp 292-299. Consultado el 23 de mayo de 2014 en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im133k.pdf>

Enciso, A. (2013, 14 de mayo). *México entra en emergencia alimentaria, afirman en la OPS.* La Jornada. Consultado el 14 de mayo de 2014 en: www.jornada.unam.mx/2013/05/14/sociedad/037n1soc *Prevalencia de obesidad y diabetes elevan riesgo para daños ...*

Montelongo, J. (1988). *El diablito de la diabetes.* Chispa.89, México: SEP: Innovación y comunicación S.A. de C.V. pp 18, 20-21.



Créditos

Este material se elaboró en la **Dirección General de Educación Indígena (DGEI)**
Dirección general del proyecto de juegos didácticos y académica:

Alicia Xochitl Olvera Rosas.

Coordinación de Baraja de la salud: Eduarda Laura Santana Munguía.

Coordinación Editorial: Raúl Uribe.

Elaboración: Leticia Castañeda Hernández, Eduarda Laura Santana Munguía, Alicia Xochitl Olvera Rosas, Margarita Morales Téllez.

Acervo bibliográfico CIDEI: Higinio Ledesma Melgarejo.

Ilustración: José de Santiago Torices Montero.

Cuidado de la edición: Clara Barrera.

Corrección de estilo: Omar Olivera.

La Baraja de la Salud es una adaptación de "La baraja del diablito de la diabetes" de Julieta Montelongo en

Revista Chispa Año VII No. 89, agosto 1988.

OMS. (2014) *Datos y cifras sobre obesidad infantil.* <http://www.who.int/dietphysicalactivity/end-childhood-obesity/facts/es/>. Consultado el 4 de agosto de 2014.

OMS. (2014) *Datos y cifras sobre obesidad infantil* <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. Consultado el 19 de septiembre de 2014.

Olivares, Emir. (2013, 28 de marzo de 2013). *Crece cifra de jóvenes de 12 a 19 años con sobrepeso y obesidad: uno de cada tres.* La Jornada. Consultado el 14 de abril de 2014 en www.jornada.unam.mx/2013/03/28/sociedad/036n1soc

Paredes Sierra Raymundo, Seminario El Ejercicio Actual de la Medicina. Sobrepeso y obesidad en el niño y el adolescente. http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2007/ago_01_ponencia.html

Poy; Laura. (2011, 2 de septiembre). *Aconsejan incluir legumbres en la dieta diaria contra el sobrepeso.* La Jornada Consultado el 14 de abril de 2014 en: www.jornada.unam.mx/2011/09/02/ciencias/a02n2cie

SEP- DGEI (2011). *Marco curricular de la educación preescolar y de la población migrante:* México: SEP *Marco curricular de la Educación Primaria Indígena y de la población migrante.* México: SEP (2012). *Educación Pertinente e inclusiva. La discapacidad en educación indígena. Guías- cuaderno 2: Atención Educativa de alumnos y alumnas con discapacidad auditiva y Guía- cuaderno 5: Atención Educativa de alumnos y alumnas con discapacidad visual.* México: SEP



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.**

A menudo los cambios en los **hábitos de alimentación y actividad física** son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo, además de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, agricultura, transporte, planeamiento urbano, medio ambiente, procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación.

El **estilo de vida**, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad adulta, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero además de estos riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas, hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Una **problemática** manifiesta en los últimos años es la **obesidad**. En 2012, más de 40 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso. Si bien, tiempo atrás, el sobrepeso y la obesidad eran considerados un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos.

En países con economías emergentes como la de México, la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en la infancia misma o en la edad adulta, han aumentado en proporción alarmante sobre todo en los últimos 20 años, por lo que la Organización Mundial de la Salud la consideró en 1998 como una verdadera epidemia y un problema de salud pública. México es el segundo país con mayor número de obesos en el mundo, sólo por

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.



Baraja de la salud

debajo de los Estados Unidos de Norteamérica, el Distrito Federal es la ciudad con mayor número de obesos.

En todos los niveles socioeconómicos, la población más afectada la conforman la clase media y los hijos de emigrantes de las zonas rurales a las grandes ciudades. En ambos grupos entre las causas se encuentran los cambios en la dieta tradicional abundante en frutas, vegetales y leguminosas, por la de tipo occidental rica en grasas saturadas, y azúcares refinados con carga glucémica elevada.

De acuerdo con la Comisión para la Población Indígena (2012), a través de las unidades médicas móviles se reportan casi un 7% de desnutrición, la inmensa mayoría refiere desnutrición leve y un 12% con sobrepeso (en diversas comunidades de la Sierra Tarahumara de 200 habitantes aproximadamente en cada una). Refieren los médicos, “no quiere decir que por tener sobre peso están bien alimentados, tiene que ver más con la mala alimentación, no es la desnutrición clásica que vemos de un peso mínimo, sino que empezamos a temer por la mala alimentación que lleva a sobrepesos, eso estamos enfrentando, casi tenemos dos con sobre peso con cada uno desnutrido”.

En el documento *Escenario actual de la obesidad en México* se expresa: “La transición nutricional que experimenta el país tiene como características una occidentalización de la dieta, en la cual 1) aumenta la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados que son adicionados con altas cantidades de grasa, azúcar y sal; 2) se presenta un aumento en el consumo de comida rápida y comida

preparada fuera de casa para un sector creciente de la población; 3) disminuye el tiempo disponible para la preparación de alimentos; 4) aumenta de forma importante la exposición a publicidad sobre alimentos industrializados y productos que facilitan las tareas cotidianas y el trabajo de las personas, lo cual disminuye su gasto energético; 5) aumenta el poder adquisitivo de la población; 6) aumenta la oferta de alimentos industrializados en general; y 7) disminuye de forma importante la actividad física de la población”.

Para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir la obesidad, una acción oportuna es generar cambios en los hábitos alimentarios desde la educación escolar en cualquier modalidad, proponiendo actividades grupales que propicien una cultura del auto cuidado y la conformación de ambientes saludables. Para llevar a cabo esta acción se necesitan alumnas y alumnos, madres y padres, docentes y equipos técnicos informados con conocimientos y competencias para tratar el tema de salud alimentaria y obesidad.

Con tal propósito se ha desarrollado la **Baraja de la salud** que de manera divertida y con pertinencia cultural promueve la reflexión en alumnas y alumnos —docentes, madres y padres de familia— sobre el sedentarismo, el riesgo de consumir productos con alto contenido calórico, las ventajas de consumir los productos de la milpa, frutas, verduras y las desventajas de comer chatarra, así como la necesidad de hacer ejercicio.

A la vez, da la oportunidad de **aprender, ponderar y dialogar** sobre la necesidad de recuperar y **revalorar** las formas sanas de alimentarse que fueron propias de cada comunidad, **hablar** de cómo lo que produce la milpa ha dejado de aprovecharse y de los cultivos, plantas y frutos silvestres, insectos u otros animales que podrían reintegrarse a la dieta actual.

Cuestionarse sobre los costos económicos; comparar precios, cantidades, analizar los contenidos de los productos chatarra en relación con los alimentos naturales; generar ideas sobre la manera en que

2



pueden contribuir a mejorar la salud del pueblo; por ejemplo, crear una huerta escolar y una familiar, incorporar la hidroponía (cultivos de hortalizas y legumbres en sustratos diferentes a la tierra, sin suelo) son alternativas que los profesores pueden considerar para generar con sus alumnas y alumnos. La **Baraja de la Salud** es sólo la motivación de arranque.

Puede jugarse tanto para animar a los alumnos a desarrollar un proyecto didáctico, como para consolidar o acompañar alguno que de antemano haya surgido en el grupo; o bien para crear espacios de diálogo y reflexión. Los profesores pueden aprovecharla para abordar los contenidos programáticos de los Campos Formativos: Exploración y comprensión del mundo natural, Desarrollo personal y para la convivencia, así como Lenguaje y comunicación o Matemáticas.

En este juego la mediación del maestro es importante pues debe fomentar la participación y la reflexión incluyendo la participación de todo el grupo. Para alcanzar esos propósitos tendrá que explotar al máximo la **Baraja de la salud**, una forma sería haciendo preguntas encaminadas a despertar en los niños la necesidad de indagar, por ejemplo: ¿Por qué los refrescos embotellados hacen subir de peso? ¿Qué contienen los productos de la milpa para mantenernos saludables? ¿Desde cuándo existen los productos chatarra? ¿Por qué muchas personas prefieren la comida chatarra?

Si los profesores organizan una sesión de juego con los padres han de tomar en cuenta que el objetivo primordial es lograr que deliberen y analicen sus estilos de vida y hábitos de alimentación. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

“La elección de alimentos saludables para los lactantes y los niños pequeños es crucial por cuanto las preferencias de alimentación se establecen tempranamente en la vida. La alimentación del lactante con alimentos hipercalóricos con altos contenidos de grasa, azúcar y sal es uno de los principales factores que propician la obesidad infantil”.¹

¹ OMS. (2014) *Datos cifras sobre obesidad y infantil*. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/end-childhood-obesity/facts/es/>. Consultado el 4 de agosto de 2014

3

Al respecto hay que recordar y regresar a la práctica de la ingesta de leche materna, que ha probado y se ha ganado el título del “alimento ideal” porque tiene la composición justa para las diferentes etapas de desarrollo del bebé; también fortalece su sistema inmunológico y su salud a largo plazo, así como previene la obesidad, beneficio que se prolonga hasta la adolescencia y la vida adulta.

La falta de información sobre la conformación de ambientes saludables y de mejores prácticas alimentarias aunados a la excesiva promoción de productos altos en calorías pone en riesgo la salud de niñas y niños.

Por lo tanto, se trata de jugar para obtener información; ejercer el derecho a una sana alimentación; recuperar la valoración de alimentos nutritivos, originarios de México; proponer y organizar proyectos educativos al respecto. Con actividades como: hacer exposiciones de platillos preparados con productos del lugar, realizar presentaciones de la torta más nutritiva, hacer recetarios novedosos con platillos elaborados con productos de la localidad, de los huertos escolares, comunitarios, familiares; recopilación de recetas de las mujeres y hombres mayores, ferias de botanas saludables, entre otras.

Dialogar, revalorar, hablar, analizar, diferenciar, investigar, cuestionar, comparar son habilidades y procesos que requieren la mediación de las profesoras y los profesores, por ello este juego necesita de su participación inteligente, activa y motivante, a fin de aprovechar al máximo este recurso.

Desarrollar con ello conocimientos declarativos, procedimentales y actitudinales.

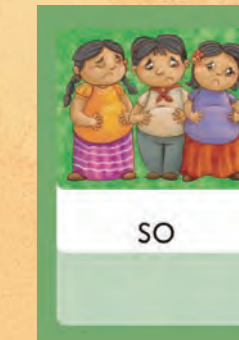
La **Baraja de la salud** desarrolla

- Habilidades de pensamiento lógico pues es necesario completar una secuencia.
- Habilidades del lenguaje escrito porque las pistas para lograr esas secuencias son letras que forman una palabra (Sa-lu-da-ble, En-fer-mi-zo, So-bre-pe-so).

La **Baraja de la Salud** tiene el propósito de dar a conocer a través de una serie de cartas, la manera adecuada de alimentarse sanamente.



Contenido



Población objetivo

La **Baraja de la Salud** se creó para jugar con alumnos de preescolar, primaria y secundaria, incluidos alumnos con discapacidad motriz y visual, asimismo con padres que tengan hijos e hijas en educación inicial y básica.

Descripción del material

La **Baraja de la Salud** contiene los siguientes materiales: El juego consta de 68 cartas que corresponden a 4 secuencias, cada una de diferente color: Saludable (2, azul y naranja), Enfermizo (1, morado), Sobre peso (1, verde) y cada una repetida 4 veces, así como 4 cartas que corresponden a los chamucos cuya tarea es dificultar que una secuencia se complete.



Cabe mencionar que el chamuco es la personificación únicamente dedicada al mal; fue traída a la Nueva España por los europeos durante la Colonia. **Es un ente incitador de las enfermedades**, es relevante su presencia en las culturas populares e indígenas en cuanto a la noción de salud-enfermedad. Se asoció en la Colonia como una forma de justificar la conquista, a quien habían vencido en Tenochtitlán; se le acusó de ser el que instigaba a los sacrificios humanos, a veces se le representaba como un sacerdote indígena o un mono. Esta representación colectiva se quedó en la memoria de muchos grupos que habitaban ese territorio, pero no igual en todos. Eso se puede notar en que en algunas lenguas indígenas no hay un término para su traducción. En otras culturas —purépechas, tojolabales, zapotecos— sí hay un vocablo para designarle y se le

representa con rasgos ladinos, vestido como un catrín, de traje, a veces de charro, con calzado, sombrero; lo que refleja la aversión a lo europeo y su sentido de traer el mal. Generalmente es un ser masculino, pero también hay representaciones femeninas (tzotziles y zapotecos, por ejemplo). Actualmente hay diferentes representaciones populares e indígenas de este ente.

Para la inclusión de alumnos con discapacidad motriz las cartas serán de mayor tamaño y grosor para que logren una mejor manipulación. Esto en el sentido de que una niña o niño con discapacidad motriz requiere de espacios en los que observen, escuchen, sientan, toquen, exploren y manipulen objetos así como de situaciones en las que se relacionen con los demás, espacios socioculturales y lingüísticos para que se sientan incluidos, seguros y protegidos. La **Baraja de la salud** puede propiciar los encuentros afectivos y comunicativos que ese grupo de alumnos requiere.

En el caso de niñas y niños ciegos las letras de la parte inferior de las cartas aparecen en Braille y en lugar de distinguirse por los cuatro colores, se agregó una marca en una esquina diferente, según corresponda a cada secuencia. Es importante mencionar que el Sistema Braille, para las niñas y los niños ciegos, es la principal herramienta para acceder a la palabra escrita y vehículo para comprender el mundo que les rodea. Al incluir este sistema de escritura en la **Baraja de la salud** el juego se convierte en un material interesante que los acerca a la lengua escrita y les permite participar como lo hacen los demás.²

² Para más información acerca de discapacidad motriz y visual consultar SEP- DGEI (2012). *Educación Pertinente e inclusiva. La discapacidad en educación indígena. Guías- cuaderno 4: Atención Educativa de alumnos y alumnas con discapacidad motriz y Guía- cuaderno 5: Atención Educativa de alumnos y alumnas con discapacidad visual*. México: SEP.

4





Sobrepeso



Baraja de la salud



Sobrepeso



Baraja de la salud



So



Baraja de la salud



So



Baraja de la salud



So



Baraja de la salud



So



Baraja de la salud



bre



Baraja de la salud



bre



Baraja de la salud



bre



Baraja de la salud



bre



Baraja de la salud



pe



Baraja de la salud



pe



Baraja de la salud



pe



Baraja de la salud



pe



Baraja de la salud



so



Baraja de la salud



so



Baraja de la salud



so



Baraja de la salud



so



Baraja de la salud



Sa



Baraja de la salud



Sa



Baraja de la salud



Sa



Baraja de la salud



Sa



Baraja de la salud



lu



Baraja de la salud



lu



Baraja de la salud



lu



Baraja de la salud



lu



Baraja de la salud



da



Baraja de la salud



da



Baraja de la salud



da



Baraja de la salud



da



Baraja de la salud



ble



Baraja de la salud



ble



Baraja de la salud



ble



Baraja de la salud



ble



Baraja de la salud



Enfermizo



Baraja de la salud



Enfermizo



Baraja de la salud



En



Baraja de la salud



En



Baraja de la salud



En



Baraja de la salud



En



Baraja de la salud



fer



Baraja de la salud



fer



Baraja de la salud



fer



Baraja de la salud



fer



Baraja de la salud



mi



Baraja de la salud



mi



Baraja de la salud



mi



Baraja de la salud



mi



Baraja de la salud



ZO



Baraja de la salud



ZO



Baraja de la salud



ZO



Baraja de la salud



ZO



Baraja de la salud



Sa



Baraja de la salud



Sa



Baraja de la salud



Sa



Baraja de la salud



Sa



Baraja de la salud



lu



Baraja de la salud



lu



Baraja de la salud



lu



Baraja de la salud



lu



Baraja de la salud



da



Baraja de la salud



da



Baraja de la salud



da



Baraja de la salud



da



Baraja de la salud



ble



Baraja de la salud



ble



Baraja de la salud



ble



Baraja de la salud



ble



Baraja de la salud