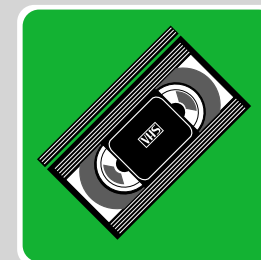
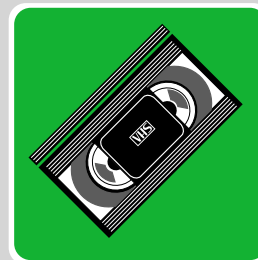


# Más vale prevenir que... Es tiempo de cuidarnos



## SERIE: HAGA DEPORTE PERO CUIDE SU SALUD

### La rodilla

### El calentamiento

Esta Serie nos explica con detalle los secretos del movimiento, su fisiología y los cuidados que debemos tener en la práctica e iniciación deportiva para evitar lesiones.

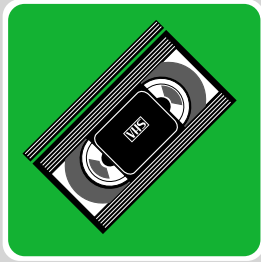
Con este programa se inicia la Serie, se expone cómo es la articulación de la rodilla, analiza la función de los ligamentos de esta articulación, una de las partes más afectadas por la práctica deportiva, y además, nos da algunas orientaciones prácticas para cuidarnos.

Tal vez nos ha sucedido que al momento de estar haciendo algún ejercicio o deporte “nos duele un músculo o tendón”, esto pudo haber pasado porque olvidamos hacer calentamiento “De cero a cien” (el calentamiento) dirige nuestra atención hacia la correcta preparación muscular que antecede al esfuerzo corporal.

SERIE: HAGA DEPORTE PERO CUIDE SU SALUD  
Volumen único  
Programa 1: La rodilla  
Video de 14 min.

SERIE: HAGA DEPORTE PERO CUIDE SU SALUD  
Volumen único  
Programa 2: El calentamiento  
Video de 14 min.

# Más vale prevenir que... Es tiempo de cuidarnos



## El dolor (una señal de alarma)

No nos gusta sentir dolor, pero el dolor es importante porque es una señal de alarma, nos indica que algo anda mal y que tenemos que poner atención. Además de esto, en el programa se comenta que la práctica deportiva no debe ser un proceso largo y agotador, sino lo contrario. También nos recomienda no sobrepasar los límites de la resistencia muscular.

SERIE: HAGA DEPORTE PERO CUIDE SU SALUD  
Volumen único  
Programa 3: El dolor (una señal de alarma)  
Video de 14 min.



## Las articulaciones

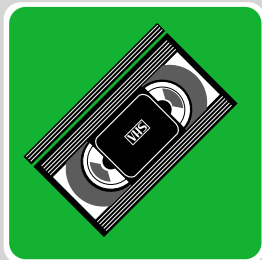
¿Qué pasaría si no tuviéramos articulaciones? Probablemente pareceríamos robot. Con este video nos enteraremos del papel de las articulaciones y cómo prevenir lesiones.

SERIE: HAGA DEPORTE PERO CUIDE SU SALUD  
Volumen único  
Programa 4: Las articulaciones  
Video de 14 min.

## SERIE: MITOS Y REALIDADES ACERCA DEL SIDA

Cuántas preguntas sobre nuestra sexualidad se quedan guardadas y cuántas otras no reciben respuesta. ¿Será que no nos atrevemos a formularlas? Este programa tiene como propósito romper el silencio y abrir el diálogo. Nos enteraremos de lo que significan las siglas SIDA y VIH, ya integradas al lenguaje de todos los días; conoceremos también cuáles son las vías de contagio y las formas de prevenirlo. En otras palabras, aprenderemos cómo preservar nuestra vida. No nos quedemos callados, dispongámonos a ver y escuchar, de esta manera todo resultará más fácil.

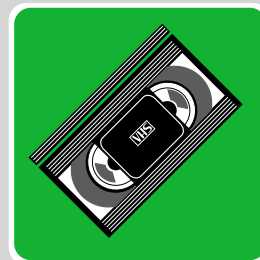
# Más vale prevenir que... Es tiempo de cuidarnos



## Para que tú decidas, introducción

Presenta una breve introducción al tema y nos expone cómo manejar y aprovechar mejor el video.

SERIE: MITOS Y REALIDADES ACERCA DEL SIDA  
Volumen único  
Programa 1: Para que tú decidas, introducción  
Video de 4 min.



## Información general sobre el SIDA

Nos habla de qué es el SIDA, VIH, expone las diversas formas de contagio y también nos presenta opiniones de diferentes personas.

SERIE: MITOS Y REALIDADES ACERCA DEL SIDA  
Programa 2: Información general sobre el SIDA  
Video de 29 min.

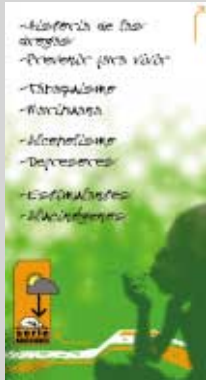


## Reflexión de grupo e individual

Nos invita a reflexionar en grupo, haciendo una pausa en el video, para compartir nuestras opiniones, puntos de vista, vivencias; para luego continuar viéndolo. Nos muestra las medidas preventivas para protegernos.

SERIE: MITOS Y REALIDADES ACERCA DEL SIDA  
Programa 3: Reflexión de grupo e individual  
Video de 24 min.

# Más vale prevenir que... Es tiempo de cuidarnos



## Prevenir para vivir

Explicación de los efectos y consecuencias que causan las drogas y adicciones en el ser humano.

SERIE: ADICCIONES  
Programa 2: Prevenir para vivir  
Video de 30 min.

Vol. 3



## Enfermedades de Transmisión Sexual

Este programa habla de las diferentes enfermedades de transmisión sexual que existen, cómo identificarlas y sobre todo cómo prevenirlas.

\* Sinopsis de la Serie (Ver ECOLOGÍA)

SERIE: EDUCACIÓN PARA LA VIDA  
Programa 1: Enfermedades de Transmisión Sexual  
Video de 10 min.

Vol. 2



## Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, SIDA

El programa informa sobre los diferentes elementos que identifican al SIDA, el virus que lo provoca, llamado de Inmunodeficiencia Humana, cómo se contagia y cómo prevenir el contagio.

SERIE: EDUCACIÓN PARA LA VIDA  
Programa 2: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, SIDA  
Video de 20 min.

Vol. 2

# Más vale prevenir que... Es tiempo de cuidarnos



## Embarazo y métodos anticonceptivos

Este video habla sobre el derecho de tomar decisiones libres, responsables e informadas para decidir el momento y el número de hijos o hijas que se desean; también nos habla sobre los diferentes métodos anticonceptivos.

SERIE: EDUCACIÓN PARA LA VIDA Vol. 3  
Programa 1: Embarazo y métodos anticonceptivos  
Video de 20 min.



## Adicciones

El programa nos presenta el problema de las adicciones, sus consecuencias y nuestra responsabilidad en su prevención.

SERIE: EDUCACIÓN PARA LA VIDA Vol. 5  
Programa 2: Adicciones  
Video de 20 min.

## SERIE: PROGRAMAS UNITARIOS

Esta Serie incluye temas diversos, en cierto sentido únicos, pero se agruparon para un mejor manejo de los programas. Así tenemos que nos presentan temas como las plantas medicinales, o la química en el arte.

# Más vale prevenir que... Es tiempo de cuidarnos



## Plantas medicinales en Cuba, Nicaragua y México

Este video nos muestra las plantas medicinales de Cuba, Nicaragua y México. Cuba muestra una herbolaria distinta y misteriosa en la cápsula: El conjuro de las plantas; Nicaragua presenta su misticismo con el trabajo denominado: Medicina verde y, México, conocedor de su uso, nos ofrece: Magia y conjuro de sus plantas.

SERIE: PROGRAMAS UNITARIOS  
Programa 1: Plantas medicinales en Cuba, Nicaragua y México.  
Video de 30 min.

Vol. 2



## Las plantas medicinales de la Sierra del Norte de Puebla

Este programa nos describe la sierra de Puebla, llena de características peculiares en sus ecosistemas, que van desde hongos hasta cactáceas columnares, brindando un contrastante paisaje y proporcionando gran variedad de plantas medicinales. Se presentan algunos de los beneficios que ofrecen estas plantas.

SERIE: PROGRAMAS UNITARIOS  
Programa 2: Las plantas medicinales de la Sierra del Norte de Puebla  
Video de 30 min.

Vol. 2

## Otros títulos de interés

DISCO COMPACTO: LA CIENCIA PARA TODOS  
(Véase BIOLOGÍA)

LA CIENCIA PARA TODOS: 50 OBRAS DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE INTERÉS GENERAL. Volumen II  
(Véase BIOLOGÍA)

LA CIENCIA PARA TODOS: 51 OBRAS DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE INTERÉS GENERAL. Volumen III  
(Véase BIOLOGÍA)

DISCO COMPACTO: INSTITUTO MEXICANO DE LA JUVENTUD. UNIVERSIDAD DE COLIMA.  
(Véase BIOLOGÍA)



# Más vale prevenir que... Es tiempo de cuidarnos

DISCO COMPACTO: CAUSA JOVEN  
1998  
(Véase JÓVENES)

**SERIE. LO CRUDO Y LO COCIDO**  
(Véase ¡ES HORA DE COMER! DEL  
BUEN COMER)

Volumen 2  
Programa 1: Balancea tu alimenta-  
ción  
Programa 2: Colesterol  
Programa 3: Nutrición y alimenta-  
ción

Volumen 11  
Programas: La alimentación durante  
el embarazo I y II

Volumen 13  
Programas: Nutrición y actividad  
física I y II

**SERIE: CONFESIONES Y  
CONFUSIONES. DEBATE  
ADOLESCENTE**  
(Véase JÓVENES)

Volumen 2: Anorexia y Bulimia  
Volumen 5: Depresión y Suicidio  
Volumen 7: Desesperanza y Droga  
Volumen 8: Día Mundial del SIDA  
Volumen 9: Dieta e Imagen  
Volumen 13: Embarazo y Aborto  
Volumen 14: Ética y Salud  
Reproductiva  
Volumen 15: Farmacodependencia  
Volumen 28: Programa Piloto. Uso y  
Abuso del Alcohol

Volumen 29: Riesgo y muerte en  
los Jóvenes  
Volumen 30: Salud mental  
Volumen 35: Sexualidad  
Volumen 37: SIDA  
Volumen 41: Uso y Abuso del  
Alcohol  
Volumen 44: Violencia y Abuso  
Sexual

**SERIE: CREANDO FUERTES**  
(Véase FAMILIA Y GÉNERO)

Volumen 1  
Programa 1: Caídas  
Programa 2: Asfixia y ahogamiento

Volumen 2  
Programa único: Quemaduras

# Más vale prevenir que... Es tiempo de cuidarnos

Volumen 3  
Programa único: Introducción.  
Accidentes por vehículos en movimiento.

Volumen 4  
Programa 1: Introducción e  
Infecciones  
Programa 2: Fiebre

Volumen 8  
Programa 1: Introducción. Diarrea y  
deshidratación  
Programa 2: Nutrición

Volumen 9  
Programa único: Introducción.  
Mitos y realidades en el manejo de  
los niños

Volumen 10  
Programa 1: Introducción. Primeros  
auxilios  
Programa 2: Juguetes de riesgo

Volumen 11  
Programa 1: Introducción.  
Intoxicaciones  
Programa 2: Envenenamiento

Volumen 12  
Programa único: Introducción.  
Higiene bucal

Volumen 13  
Programa único: Resumen de la  
Serie

## **SERIE: NUESTRO CUERPO Y SU SALUD**

(Véase FAMILIA Y GÉNERO)

Volumen 1  
Programa 1: Las vacunas  
Programa 2: Enfermedades respira-  
torias, infecciones agudas

Programa 3: Las diarreas y deshi-  
dratación

## **SERIE: CUIDEMOS NUESTRO FUTURO HOY**

(Véase JÓVENES)

Volumen 1: Adicciones, un boleto  
para la muerte: alcohol, estimulan-  
tes, marihuana, inhalantes y psico-  
trópicos



# Más vale prevenir que... Es tiempo de cuidarnos

Volumen 3: Demasiado jóvenes para ser padres

Volumen 8: Balance o desequilibrio

Volumen 11: Del ocio y otras virtudes

Volumen 13: Detención de discapacidades visuales y auditivas

**SERIE: SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA**  
(Véase JÓVENES)

Programa 2: Métodos anticonceptivos

Programa 4: Control de natalidad

Programa 5: Estamos rodeados de tentaciones

**SERIE: SALUD Y ADOLESCENCIA**  
(Véase JÓVENES)

Volumen único

Programa 1: Defiéndete a ti mismo

Programa 3: Adolescencia y Alimentación

**SERIE: ABC DISCAPACIDAD**  
(Véase FAMILIA Y GÉNERO)

Volumen: 1

Programa 1: Para que nazca sano

**SERIE: ENCONTRASTE**  
(Véase DE LA TIERRA Y SUS ALREDEDORES)

Volumen 5

Programa 1: Vasectomía: responsabilidad o machismo