

# Carrera por la salud



Versión adaptada  
 Coordinación general: Alicia Mayen Hernández, Adaptación: Alicia Bello Quintos, Revisión: Alicia Mayén Hernández, Ma. De Lourdes Aravedo Reséndiz.

Versión original  
 Coordinación general: Teresita Gómez, Autoría: Jorge Isaac Guerrero.

Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández, Revisión editorial: Marcela Zubieta, Ma. Eugenia Mendoza Arrubarrena, Formación: Ricardo Valverde González, Ilustración: Alma Rosa Pacheco.

Agradecimiento: Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE) por las facilidades otorgadas para la adaptación de este juego.  
 Vida y salud. Carrera por la salud. Juego. D.R. 2005 © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición 2005.  
 Esta obra es propiedad intelectual de su autora y los derechos de publicación han sido transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.  
 ISBN obra completa, Modelo Educación para la Vida y el Trabajo: 970-23-0274-9 ISBN Vida y Salud. Carrera por la salud. Juego: 970-23-0548-9  
 Impreso en México.

- Los participantes giran la flecha de la ruleta, aquél que obtenga más puntos será quien inicie el juego. Los demás jugadores seguirán hacia la derecha del que comenzó.
- El primer jugador toma una pregunta del paquete de tarjetas, la lee en voz alta y la responde.
- Los participantes evalúan la respuesta.
- Los jugadores que la consideren correcta toman una tarjeta de avance y la colocan con el caracol blanco a la vista, quienes la juzguen incorrecta ponen la tarjeta de manera que se vea la cara negra. En caso de que falten tarjetas de avance, esperan a que un compañero evalúe la respuesta y toman prestada su tarjeta.
- Si todos o la mayoría de los participantes colocan la tarjeta de avance con el caracol blanco, avanza la ficha del jugador en turno, en caso contrario la que avanza es la de la enfermedad.
- El jugador que respondió gira la flecha de la ruleta, el número en que se detenga indica cuántas casillas avanza.
- En el caso de las tarjetas de solicitudes graciosas, éstas las realiza el jugador en turno. En caso de que se realice satisfactoriamente, avanza, de lo contrario retrocede el número de casillas que indique la ruleta.
- El juego continúa hasta que las fichas caracol de todos los jugadores o la de la enfermedad lleguen a la meta.

Este juego te invita a que, de una forma divertida, recuerden o reconozcas aspectos importantes sobre el crecimiento y desarrollo de los seres humanos, la alimentación y algunas situaciones que afectan la salud de las personas y el equilibrio del ambiente. También podrás conocer algunas medidas preventivas.

## Este juego contiene:

- Tablero en forma de caracol, con una ruleta de avance al centro.
- Paquete de 25 tarjetas con preguntas sobre salud y algunas de solicitudes graciosas (rojas).
- Paquete de 25 tarjetas con preguntas sobre alimentación y algunas de solicitudes graciosas (amarillas).
- Paquete de 25 tarjetas con preguntas sobre crecimiento y desarrollo y algunas de solicitudes graciosas (verdes).
- Paquete de 25 tarjetas con preguntas sobre cuidado del ambiente y algunas de solicitudes graciosas (azules).
- Paquete de 7 tarjetas de cada color, en las que podrán escribir preguntas para futuros juegos o para completar las ya existentes.
- Cuatro tarjetas de avance, cuyas caras blanca y negra representan a la salud y a la enfermedad, respectivamente.
- Cinco fichas caracol (roja, amarilla, verde, azul y negra).

## Propósito del juego

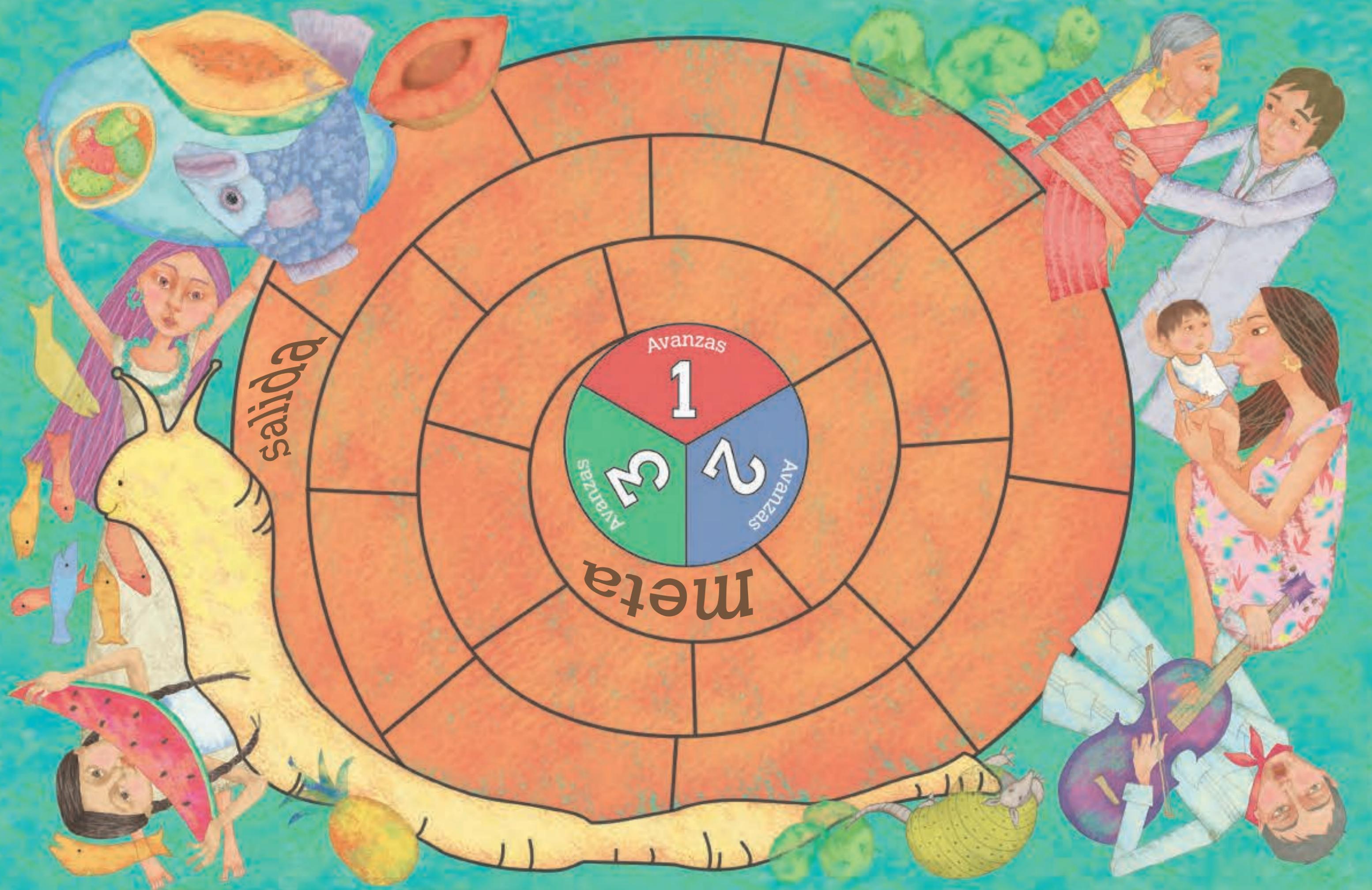
Que las fichas caracol de colores, que representan a la salud, lleguen a la meta antes que la negra, que simboliza a la enfermedad.

## Instrucciones

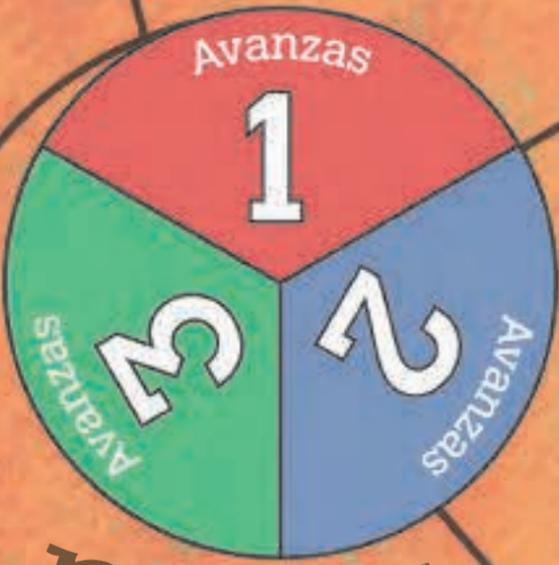
- Pueden participar de 1 a 4 jugadores, en forma individual o en equipo.
- Cada participante o equipo elige un paquete de tarjetas, una ficha caracol y una tarjeta de avance.
- Cada participante o equipo baraja el paquete de tarjetas que eligió.
- Las fichas caracol y la negra se colocan en la casilla de salida.
- Los participantes giran la flecha de la ruleta de avance (los equipos nombran a sus representantes), aquél que obtenga más puntos iniciará el juego. Los demás proseguirán hacia la derecha de quien comenzó.
- El primer jugador o representante toma una pregunta de su paquete de tarjetas y la lee al resto de los participantes. En caso de que jueguen en equipo, los integrantes ayudarán a responder, si se juega de forma individual, el jugador que leyó la pregunta la contestará sin ayuda.
- El resto de los participantes evalúa la respuesta.
- Los jugadores que consideren la respuesta correcta, colocan la tarjeta de avance con la cara blanca a la vista, si es incorrecta, con la negra.
- Si todos o la mayoría colocan la tarjeta con el caracol blanco, avanza la ficha del participante en turno, en caso contrario, la ficha que avanza es la de la enfermedad.
- El jugador o representante que respondió gira la flecha de la ruleta y el número en que se detenga indica cuántas casillas avanzará.
- En el caso de las tarjetas de solicitudes graciosas, éstas la deberán realizar el participante o una persona que designe el equipo. Si la realiza satisfactoriamente avanza, de lo contrario retrocede el número de casillas que salga en la ruleta.
- El juego continúa hasta que las fichas caracol de todos los jugadores o la de la enfermedad lleguen a la meta.

## Segunda opción de juego

- Pueden participar los jugadores que deseen, en forma individual.
- Uno de los jugadores se encarga de barajar las tarjetas de todos los colores.
- Cada participante elige una ficha caracol (si hacen falta, pueden usar botones de distintos colores o monedas de diferente denominación).
- Las fichas caracol y la negra se colocan en la casilla de salida.
- Las tarjetas de los temas y las de avance se colocan a un lado del tablero, de modo que puedan tomarlas cuando se requieran.



salida



meta

1

¿Por qué las mujeres, después del parto no tienen menstruación?

- a Porque se termina su ciclo reproductivo.
- b Porque el proceso de lactancia eleva la producción de prolactina que detiene la producción de óvulos.
- c Porque faltan hormonas femeninas.

2

¿Existe probabilidad de embarazo algunos días después del parto?

- a Sí, porque en ocasiones se producen óvulos.
- b No, este tiempo se utiliza como método anticonceptivo.
- c No hay riesgo porque no se producen óvulos en el tiempo del puerperio.

3

¿Qué es el puerperio?

- a Es el tiempo que dura el embarazo.
- b Es un tiempo de recuperación de la mujer después del parto.
- c Es un tiempo en que el hombre produce espermatozoides.

4

Las mujeres, cuando están en cuarentena o puerperio, no deben:

- a Bañarse ni mojarse.
- b Comer carne de cerdo.
- c Levantar cosas pesadas ni hacer ejercicios pesados.

5

Durante el puerperio o cuarentena, la mujer tiene en ocasiones un estado de tristeza que se llama:

- a Depresión permanente.
- b Depresión después del parto o depresión postparto.
- c Depresión antes del parto.

6

¿Cómo debe ser el comportamiento sexual de los hombres en el tiempo de la cuarentena?

- a Tener relaciones sexuales desde el primer día después del parto.
- b No tener relaciones sexuales durante este periodo.
- c Tener relaciones sexuales a la semana después del parto.

7

Se le llama así al baño a base de plantas medicinales y de origen indígena que se realiza en algunas comunidades del país para las mujeres que han tenido un parto.

- a Temazcal.
- b Jacuzzi.
- c Baño María.

8

Se le llama a las contracciones que tiene el útero después del parto.

- a Sanguaza.
- b Entuertos.
- c Loquios.

9

Son algunos síntomas de alarma durante el puerperio.

- a Deficiencia alimentaria, náuseas, debilidad, dolor de várices.
- b Dolor de cadera, sangrado vaginal, fiebre, dolor de pechos.
- c Bulimia, anorexia y depresión.

10

Se recomienda que durante el puerperio las mujeres se alimenten bien y tomen:

- a Refrescos.
- b Bebidas alcohólicas.
- c Suplementos alimenticios.

11

Es el nombre con el que se le conoce a la salida de sangre por la vagina en los días siguientes al parto.

- a Menstruación.
- b Loquios.
- c Entuertos.

12

¿Qué es lo que pasa con el útero o matriz de las mujeres después del parto?

- a Se expulsa inmediatamente después de que nace el niño.
- b Comienza a reducirse su tamaño hasta lograr el que tenía antes del embarazo.
- c Nada, se mantiene igual.

### Propósito del juego

Intercambiar conocimientos y experiencias sobre el parto y la cuarentena, para fortalecer el aprendizaje de los contenidos del tema 3 de la Unidad 2. En el juego no hay ganadores ni perdedores.

### Materiales

Tijeras  
12 tarjetas recortables  
1 moneda

### Para preparar el juego

- Recorte las tarjetas del juego que se encuentran en su paquete modular.
- Ponga las preguntas en algún lugar frente a los jugadores.

### Instrucciones para el juego

- Reúnase con algún compañero o compañera del Círculo de estudio, o bien con algún familiar y juegue en pareja.
- Lance una moneda al aire. La persona que gane el "volado" hará una de las 12 preguntas y después se alternarán una pregunta cada quien.
- Cubra con la palma de su mano la tarjeta, de modo que su compañero de juego no pueda ver la respuesta. Lea a su compañero la pregunta lo más claramente posible y las opciones de respuesta. Si no sabe la respuesta, ésta se encuentra en el reverso de la tarjeta.
- Puede hacer las preguntas cuantas veces quieran, hasta que el tema se comprenda.

**b** 12

Comienza a reducirse su tamaño hasta lograr el que tenía antes del embarazo.

Vida y salud 

**b** 11

Loquios.

Vida y salud 

**c** 10

Suplementos alimenticios.

Vida y salud 

**b** 3

Es un tiempo de recuperación de la mujer después del parto.

Vida y salud 

**a** 2

Sí, porque en ocasiones se producen óvulos.

Vida y salud 

**b** 1

Porque el proceso de la lactancia eleva la producción de prolactina que detiene la producción de óvulos.

Vida y salud 

**b** 6

No tener relaciones sexuales durante este periodo.

Vida y salud 

**b** 5

Depresión después del parto o postparto.

Vida y salud 

**c** 4

Levantar cosas pesadas ni hacer ejercicios pesados.

Vida y salud 

**b** 9

Dolor de cadera, sangrado vaginal, fiebre, dolor de pechos.

Vida y salud 

**b** 8

Entuertos.

Vida y salud 

**a** 7

Temazcal.

Vida y salud 

Coordinación académica  
Alicia Mayén Hernández

Autoría  
Joel Guzmán Mosqueda

Revisión  
Alicia Mayén Hernández  
Ma. de Lourdes Aravedo Reséndiz

Coordinación gráfica  
y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Revisión editorial  
Águeda Saavedra Rodríguez  
Marcela Zubieta

Diseño  
Gabriel Alejandro Loyo Romero

Formación  
Norma García Manzano

Vida y salud. Preguntas al volado. Juego. D.R.© 2005 Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición 2005.

Esta obra es propiedad intelectual de su autor y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN obra completa, Modelo Educación para la Vida y el Trabajo: 970-23-0274-9  
ISBN Vida y salud. Preguntas al volado. Juego: 970-23-0593-4

Impreso en México.