

# Juguemos a... La Oca de la Salud



## Instrucciones

Antes de iniciar el juego, lea cuidadosamente cada una de las siguientes instrucciones.

- Se juega con dos dados y pueden participar varios jugadores. Cada jugador tendrá su turno y moverá su ficha tantas casillas como puntos marquen los dados.
- Para iniciar el juego, cada jugador coloca una ficha (una semilla, piedra u otro objeto pequeño) en la casilla número 1. Antes de tirar los dados el primer jugador lee en voz alta el pequeño mensaje de esta casilla.
- Cada jugador dice en voz alta lo que tendría que hacer para mejorar su vida. Si alguno de los jugadores no dice lo que tendría que hacer **pierde un turno**.
- Cada vez que un jugador llegue a una casilla, **leerá en voz alta el mensaje que le corresponde**.
- Si al comienzo del juego los dados marcan 5 y 4 puntos**, el jugador pondrá su ficha en el **número 26**. Cuando se llegue a una casilla que tenga una oca, el jugador contará el **mismo número de puntos** hasta llegar a una casilla donde no haya **oca**.
- Cuando un jugador llegue a la casilla 27, que es **el pozo**, o a la casilla 35, que es **la cárcel**, **permanecerá en esas casillas** sin derecho a tirar, hasta que otro jugador caiga en ellas y lo libere.
- El primer jugador que llegue a la casilla **50**, ganará el juego.

## Casillas

- Antes de empezar a jugar piense y diga qué puede hacer para mejorar su vida.
- Hacer una visita al médico dos veces por año, aunque no se esté enfermo, es beneficioso para la salud.
- Usted decide alimentarse mejor, con una dieta balanceada y barata: adelante hasta la casilla 8.
- Por usar su tiempo libre en descansar, convivir con su familia y practicar un deporte: vuelva a tirar.
- Usted no participa en la solución de problemas de contaminación: regrese a la casilla.
- Siempre que tenga oportunidad, realice las reparaciones que necesita su vivienda. Esto evita que los daños sean mayores y disminuye los costos.
- La aplicación de medidas de seguridad en el trabajo, protege la integridad física.
- Todos los días se aprende algo nuevo y esto nos ayuda a resolver nuestras necesidades más fácilmente.
- Al organizarse con sus vecinos puede comprar al mayoreo y gastar menos.
- Dedica todo su tiempo libre a ver televisión: regrese a la casilla 6.
- Use cantidades moderadas de agua en el aseo personal y de la casa.
- Por mantener limpio, ventilado e iluminado el lugar donde vive: adelante cinco casillas.
- Cualquiera que sea su trabajo, si se capacita mejorará su desempeño.
- Todas las personas poseen conocimientos y experiencia que se enriquecen al relacionarse con otras.
- Por comer frutas y verduras, en lugar de frituras y refrescos: adelante tres casillas.
- La recreación y el ejercicio durante el tiempo libre contribuyen a fortalecer su estado de ánimo y su salud mental.
- El ruido también contamina el ambiente.
- Tener un lugar donde vivir es un derecho de todos los mexicanos y mexicanas.
- Por no dejarse llevar por la moda y la publicidad y comprar nada más lo que necesita: pase a la casilla 24.
- Mantener las sustancias tóxicas y los medicamentos fuera del alcance de los niños y niñas contribuye a evitar accidentes e intoxicaciones.
- Por no enseñar con el ejemplo: regrese a la casilla 1.
- Los patrones son responsables de los accidentes sufridos en el trabajo, por lo que están obligados legalmente a pagar a los/as trabajadores/as las indemnizaciones por accidente.
- Usted sabe ahorrar, por eso compra frutas y verduras de la temporada: pase a la casilla 28.
- Por depositar los desechos plásticos separados de los residuos de comida: vuelva a tirar.
- Al comprar, esté siempre atento/a cuando pesen los alimentos y exija el peso correcto.
- La educación es un derecho constitucional.
- Las adicciones a las drogas, al tabaco y al alcohol destruyen la salud: permanezca en esta casilla hasta que otro jugador lo libere.
- Al usar papel reciclado, protege los bosques.
- Compró pescado con la carne firme, escamas brillantes y pegadas al cuerpo, los ojos brillantes, transparentes y saltones: tire el dado otra vez.
- Sufrió una intoxicación por comer alimentos en descomposición: regrese a la casilla 22.
- Por considerar que las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres a estudiar, a superarse y a trabajar: adelante a la casilla 40.
- Cuando compre alimentos envasados, consúmalos antes de la fecha de caducidad.
- Si utiliza materiales de la región para construir o reparar su casa, ahorra dinero.
- La limpieza personal y del lugar donde se vive contribuye a evitar las enfermedades.
- Por no interesarse ninguno de los mensajes de las casillas anteriores: permanezca en esta casilla hasta que otro jugador lo libere.
- Por comprar una variedad de alimentos sanos para preparar sus comidas: adelante cuatro casillas.
- Caminar diariamente durante 15 o 20 minutos favorece el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Después de permanecer varias horas en una misma posición, haga una pausa para ejercitar todas las partes de su cuerpo.
- Por mantener bien cerrados los recipientes donde se almacena basura: avance seis casillas.
- Tener un trabajo digno es un derecho de todos los mexicanos.
- Si usted es víctima o testigo de un asalto o de un ataque a la integridad de su persona o a la de otras personas, denúncielo.
- Porque usted aprovecha todas las oportunidades que tiene para aprender: avance seis casillas.
- Por cumplir las reglas de seguridad en el trabajo: avance dos casillas.
- Muchos de los mensajes utilizados en la publicidad exageran la calidad de los productos para vender más.
- Aceptar las diferencias entre las personas favorece la comunicación.
- Muchas de las enfermedades de las personas adultas se pueden prevenir con ejercicio y una alimentación balanceada.
- Por buscar información que le ayude a mejorar sus condiciones de vida: avance tres casillas.
- La toma de decisiones propias, la autonomía y la capacidad crítica de las personas contribuyen a formar su identidad.
- Al participar en el círculo de estudio, usted adquiere el compromiso de compartir con otros sus aprendizajes.
- ÉSTA ES LA META. ¡Felicidades!**

Primera edición  
 Autores: María de Lourdes Aravedo Reséndiz, Alejandro F. Galicia López / Diseño: Erick Arellano / Coordinación de ilustraciones: Aurora del Rosal / Ilustradores: Guadalupe Calvo, Lourdes Domínguez, Irla Gramillo, Ramón Villegas

Segunda edición  
 Revisión de contenidos: Alicia Mayén Hernández, María de Lourdes Aravedo Reséndiz / Revisión editorial y seguimiento: Laura Sainz Olivares, Marcela Zubieta / Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández

Vivamos mejor, La oca de la salud  
 D.R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez No. 160, Col. Condesa, México, D.F. 06140.  
 Primera edición: mayo del 2000. Segunda edición: marzo del 2003.

Esta obra es propiedad intelectual de los autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total, por cualquier medio, sin la autorización por escrito de su legítimo titular de derechos. Hecho en México.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PREMIO 2011 DE ALFABETIZACIÓN UNESCO



Vivamos mejor



Juego



La Oca de la Salud



INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS



CONSEJO NACIONAL DE EDUCACIÓN Y TRABAJO



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y TRABAJO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.