

TEMA 8. EDUCACIÓN PARA LA SALUD. ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS AL DESCANSO, HIGIENE Y ACTIVIDAD INFANTIL. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, PRIMEROS AUXILIOS Y ENFERMEDADES INFANTILES. CRITERIOS PARA LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

- **EDUCACIÓN PARA LA SALUD**
- **ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS AL DESCANSO, HIGIENE Y ACTIVIDAD INFANTIL**
- **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, PRIMEROS AUXILIOS Y ENFERMEDADES INFANTILES**
- **CONCLUSIÓN**
- **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y LEGISLATIVAS**

LA EDUCACION PARA LA SALUD.

El término salud, en la actualidad, tiene un significado más amplio que la mera ausencia de enfermedad. Se entiende que una persona esta sana cuando goza de un estado de bienestar general: físico, psíquico y social.

En el artículo 43 de la Constitución Española se dice: "... los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria...". La Educación para la Salud, por tanto, pretende fomentar todas las actividades que estimulen a la población a desear, saber, hacer y buscar ayuda, en los casos que se requiera, para estar sana.

Hoy en día, existe una serie de problemas (aumento de enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer, drogodependencias, accidentes viales, sida...) que exigen la adopción a nivel estatal de una serie de medidas encaminadas a prevenirlos a fin de aumentar la salud de todos.

La Educación para la Salud no sólo ayuda a gozar de un estado saludable y a prevenir enfermedades, sino que puede ser también de gran utilidad para la recuperación en la medida en que se conocen las causas de una enfermedad y las acciones necesarias para superarla; aumenta al mismo tiempo la confianza de los sujetos y crece con ella la posibilidad de que el restablecimiento se produzca más rápidamente.

Los contenidos de la Educación para la Salud han adquirido gran importancia en los últimos años, sobre todo porque se ha constatado que las enfermedades causantes de más muertes prematuras están relacionadas con estilos de vida y hábitos individuales. Es en el periodo de la infancia donde se van modelando las

conductas que dañan la salud, de ahí que en esta etapa de la Educación Infantil resulte muy adecuado tratar de potenciar los estilos de vida saludables. De esta forma, podremos contribuir a que en un futuro se alarguen los periodos de bienestar personal y disminuya la incidencia de las enfermedades ligadas en mayor medida al tipo de vida y a la conducta de cada individuo.

Una buena Educación para la Salud debe pretender que los alumnos desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

La escuela se convertirá así en un agente promotor de la salud, que incluye en su currículo contenidos relativos al tema, pero que toma, además, una serie de decisiones que colaborarán a que el alumnado se mueva en el centro una vida saludable.

Según Young y Williams, hay una serie de características que definen a la escuela como promotora de salud; estas son las siguientes:

- Considera todos los aspectos de la vida del centro educativo y sus relaciones con la comunidad.
- Se basa en un modelo de salud que incluye la interacción de los aspectos físicos, mentales sociales y ambientales.
- Se centra en la participación activa de los alumnos, con una serie de métodos variados para desarrollar destrezas.
- Reconoce una amplia gama de influencias sobre la salud de los alumnos e intenta tomar en consideración sus actitudes, valores y creencias.
- Reconoce que muchas destrezas y procesos básicos son comunes a todos los temas de salud y que éstos deberían programarse como parte del currículo.
- Considera que el desarrollo de la autoestima y de la autonomía personal son fundamentales para la promoción de una buena salud.
- Da gran importancia a la estética y al entorno físico del centro, así como al efecto psicológico directo que éstos tienen sobre profesores, personal no docente y alumnos.
- Considera la promoción de la salud en la escuela como algo muy importante para todas las personas que en ella conviven.
- Reconoce el papel ejemplarizante de los profesores.
- Sabe que el apoyo y la cooperación de los padres es esencial para una

escuela promotora de salud.

- Tiene una visión amplia de los servicios de salud escolar, que incluyen la prevención y los exámenes de salud, pero también la participación activa en el desarrollo del currículo de Educación para la Salud. Además, da a los alumnos la posibilidad de hacerse más conscientes como consumidores de servicios médicos.

Sin embargo, la tarea de educar para la salud no es sólo patrimonio del sistema de enseñanza. El ambiente familiar resulta decisivo para los niños; por ello se impone una colaboración permanente entre la familia y la escuela. Esto significa que los padres deben conocer el plan escolar e incluso participar activamente en su elaboración y colaborar en su desarrollo; es de suma importancia no proporcionar a los niños mensajes contradictorios que puedan provocar tensiones entre ellos y roces entre los demás componentes de la comunidad educativa.

Cada centro debe diseñar un modelo de colaboración, cuyo objetivo fundamental será aunar esfuerzos a fin de que escuela y familia actúen de manera coherente y sean, de verdad, puntos emisores de "promoción de salud".

Por último, existe otro aspecto importante que es la implicación de la escuela en el medio en que se encuentra. Abrir las puertas a los conflictos relacionados con la salud que existen en el entorno, es la mejor manera de conocer la realidad.

A tal fin debe partirse del análisis de los problemas de higiene en bares, restaurantes, mercados, etc.; del estudio de los hábitos alimenticios mas comunes entre los ciudadanos; del grado de limpieza de las calles; de los puntos mas problemáticos en lo que se refiere a seguridad vial; de la incidencia de las drogas en la población; de la frecuencia de determinadas enfermedades; del grado de contaminación ambiental, etc.

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CURRÍCULO DE INFANTIL

Se considera necesario tratar la Educación para la Salud no como una materia específica, al margen de las otras que se desarrollan en la etapa, sino de manera globalizada, introduciéndola en todas las áreas curriculares, según criterio de similitudes entre los objetivos propuestos en cada uno de los temas de salud y los objetivos generales de cada área curricular.

Los contenidos han de reflejar aquellos problemas de salud que existen actualmente en los centros escolares, y que en muchos casos suponen un lastre para el normal desenvolvimiento de la actividad escolar (pediculosis, caries...).

Por último hay que decir que la Educación para la Salud en la escuela debe reunir determinados requisitos:

- Estar integrada en los programas educativos y no constituir algo independiente.
- Estar realizada por los docentes, con el apoyo técnico de otras profesionales, fundamentalmente los sanitarios cuando sea necesario.
- Tener en consideración los factores socio-ambientales determinantes de la salud y no sólo los biológicos

En Educación Infantil, la Educación para la Salud ha de aparecer fundamentalmente incorporada en las diferentes unidades didácticas, pudiendo ser en ciertos momentos el eje a partir del cual se diseñan algunas unidades globalizadas.

ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS AL DESCANSO, HIGIENE Y ACTIVIDAD INFANTIL.

Actitudes y hábitos referidos al descanso.

En el currículo de Educación Infantil hay una mención directa al descanso en el primer ciclo, reflejado de la siguiente forma:

- Identificar y expresar las necesidades básicas de salud y bienestar, de juego y de relación, y resolver actividades básicas de cuidado, alimentación e higiene.

- La consideración del descanso es un aspecto más dentro de la Educación para la Salud.

Partiremos de una serie de consideraciones relativas al descanso:

- Dormir un mínimo de 11 horas por la noche y una hora de siesta.
- Acostarse temprano a una hora fija.
- Dormir en la cama solo, en un cuarto bien ventilado, debiendo estar el periodo inmediatamente anterior de irse a la cama libre de excitaciones y de actividad física.

Por lo tanto, el tipo de orientaciones que el profesional de infantil debe dar a los padres, y hacer también una consideración personal de ellas, es:

- Acostar temprano al niño (alrededor de las 9 de la noche) y a la misma hora todos los días, sin permitir que siga las costumbres del horario de sus padres.
- Proporcionarle durante el día oportunidades de realizar actividades físicas, sobre todo al aire libre. La necesidad de sueño va relacionada directamente con la actividad desplegada durante el día.
- Antes de acostarle, será necesario que realice una actividad tranquila, tanto desde el punto de vista psíquico como físico, que le relaje en lugar de excitarle.
- Desde los primeros meses de edad, debe dormir en una habitación sólo o con un hermano, pero nunca en la habitación de los padres. Corre el peligro de que se dé una dependencia afectiva derivada directamente de esta situación.
- Si el niño tiene miedo a la oscuridad, lo más importante es hacerle ver que no existe ningún peligro en la oscuridad, para que de forma paulatina vaya desapareciendo la ansiedad.

En la Escuela Infantil será necesario que los niños tengan un momento de descanso o, mejor todavía, dormirán la siesta después de la comida de mediodía, que no continuará con una actividad física violenta. El periodo de siesta podrá ser de una hora a hora y media, y será un momento en el que reine la tranquilidad y el silencio para facilitar así el sueño de los niños.

Existen actividades dirigidas por el profesor que pueden desarrollar actitudes favorables hacia el descanso:

- actividades de relajación.
- actividades por las que se les va sugiriendo a los niños lo cansados que están y la necesidad de ir reposando con las diferentes partes del cuerpo.

Actitudes y hábitos referidos a la higiene

La higiene corporal tiene profundas implicaciones sociales que van desde las repercusiones e incidencias en la salud, hasta el sentimiento de verse aceptado o rechazado por la colectividad en función del cumplimiento o no de normas higiénicas. A la hora de abordar este tema desde la escuela, se hace necesario discernir qué aspectos de la higiene se fundamentan en razones objetivas y cuáles pertenecen al mundo de la cultura.

Los objetivos que se trabajarán serán:

- Adquirir hábitos higiénicos respecto al propio cuerpo y al entorno.
- Considerar la higiene como un medio para sentirse bien.

Señalaremos los diferentes hábitos y actitudes que deben trabajarse en la escuela:

- Gusto y disfrute por realizar las medidas higiénicas autónomamente (actitud)
- Tomar conciencia del riesgo de no seguir determinadas medidas higiénicas (actitud).
- Higiene y cuidado de la piel, el cabello, las manos y uñas, los pies, los oídos, la nariz y los dientes (hábito).
- La ropa y el calzado; uso adecuado según el lugar y el tiempo (hábito).
- Utilización adecuada de los servicios y demás dependencias del centro (hábito).

A los anteriores se pueden añadir las concreciones que se pueden hacer en el marco familiar:

- Baño diario con agua a temperatura entre 34-36°C, que puede ser sustituido por ducha a partir de 3 o 4 años, siempre que el niño no lo rechace.
- Lavado de cabello una vez por semana con champú suave.
- Corte y limpieza de uñas de manos y pies siempre que sea necesario.
- Vestidos sencillos, fáciles de limpiar, que no aprieten demasiado y sean adecuados a la temperatura ambiente.
- Visita periódica al pediatra y al dentista.
- Recibir las vacunaciones pertinentes.

El centro educativo es un marco ideal para llegar a adquirir hábitos de higiene o incluso sustituir costumbres no demasiado adecuadas que parten del entorno familiar.

Hay que tener en cuenta que en la etapa de infantil se adquieren los principales hábitos de salud e higiene.

En cuanto a las actividades, hay que contemplar el hecho de poder realizarlas en grupo, como una labor colectiva.

Como sugerencia a las actividades pueden citarse dos tipos:

- Las implícitas en el desarrollo de la vida cotidiana de la escuela.
- Las que surgen del programa, de otras actividades o de propuestas de algún miembro de la clase.

Actitudes y hábitos referidos a la actividad infantil.

La actividad física ejerce una influencia favorable en el desarrollo humano, y es uno de los elementos que intervienen en el mantenimiento de una buena salud.

El movimiento es una experiencia elemental en el niño. Al andar percibe nuevos espacios, pero además va más allá de la mera adquisición de actividades motrices, pues ocasiona vivencias emocionales y cognitivas, y desarrolla las facultades de observación, capacidad de coordinación, sentido del equilibrio, del

espacio y del tiempo; adquiere conocimientos que aúnan su inteligencia, actuación lógica y el control de sí mismo. Además, aprende a conocer sus propias limitaciones y posibilidades.

La actividad física constituye una parte muy importante de la vida escolar, pero debe coordinarse con otras actividades (higiénico-sanitarias, socio-culturales...), por lo que es una materia idónea a través de la cual pueden cambiarse hábitos y actitudes no deseables.

La actividad física tiene una estrecha relación con otros aspectos de la salud, ya que favorece la aceptación de uno mismo tal y como es, la descarga de conflictos emocionales, el respeto a los demás y a las reglas previamente aceptadas por todos. Igualmente, se puede decir que un buen desarrollo físico aumenta la seguridad personal (prevención de accidentes). También ayuda al conocimiento del propio cuerpo y, de su desarrollo armónico; y al fomentar las relaciones con los demás, puede contribuir a evitar posibles inhibiciones relacionadas con el sexo (educación sexual). Debe ir unida a un correcto aseo personal y cuidado del propio cuerpo; de la misma manera, una dieta correcta contribuye con el ejercicio físico a un armónico desarrollo.

Los objetivos que se van a trabajar son los siguientes:

- Utilizar el cuerpo como medida de expresión y vehículo de conocimiento de sí mismo y de los demás.
- Desarrollar las capacidades físicas individuales.

Entre los diferentes hábitos y actitudes, podemos destacar los siguientes:

- Control de movimientos precisos en las actividades lúdicas.
- Coordinación y control dinámico general y específico en actividades que implican el ejercicio físico.
- Gusto por el ejercicio físico y el riesgo controlado.
- Aceptación de las reglas que rigen los juegos físicos.

En cuanto a las actividades a desarrollar:

- Deben ser capaces de motivar al niño y propiciar la participación y la creatividad.

- Deben procurar la participación de todos los niños en la dinámica de clase.
- Deben fomentar la participación individualizada dentro de las necesidades de un colectivo.

Las actividades sugeridas pueden ser:

- Paseos para conocer la naturaleza.
- Juegos del escondite.
- Juego de las estatuas.
- Juegos de cooperación.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, PRIMEROS AUXILIOS Y ENFERMEDADES INFANTILES.

Prevención de accidentes

La acción educativa destinada a la prevención de accidentes en la etapa de infantil se tratará siempre desde un punto de vista positivo, que lleve al niño a valorar los riesgos en su justa medida, sin crear angustias y miedos desmesurados: no es tanto evitar el accidente como comportarse de manera segura.

Las primeras causas de los accidentes son las caídas; la segunda causa son las intoxicaciones (de 0 a 4 años). En general, las causas del accidente están estrechamente relacionadas con el grado de desarrollo e independencia por parte del niño.

Más de la mitad de accidentes se producen en la escuela o en el trayecto a la misma.

En 1958 ya se establecieron una serie de medidas de prevención referidas a los accidentes:

- La epidemiología, para conocer los diferentes componentes causales y factores de riesgo que intervienen en la aparición de accidentes.
- La legislación, estableciendo medidas que regulen un entorno más seguro.
- La educación, enseñando a padres, niños y educadores cómo prevenir accidentes, es decir, intentando modificar el comportamiento humano

mediante la enseñanza de principios de seguridad frente al riesgo.

Los objetivos que se trabajarán serán los siguientes:

- Conocer la importancia de los accidentes y sus principales causas.
- Detectar factores del entorno que puedan ocasionar accidentes.
- Conocer y aplicar medidas de seguridad elementales en los diversos lugares y entornos: en la calle, en la casa y en el colegio.
- Adquirir hábitos de reflexión sobre las propias capacidades y limitaciones a la hora de afrontar posibles riesgos.

En cuanto a las actividades que se desarrollan con los niños, éstas girarán entorno a:

- compartir y narrar experiencias.
- dibujos de situaciones.
- organización de cursillos de natación.
- diálogos.
- organización de un pequeño botiquín en clase.
- hacer resaltar las precauciones que hay que tomar en cada caso.

Primeros auxilios

Para el tratamiento de este tema habría que diferenciar dos aspectos:

- La consideración del mismo en el currículo de la etapa.
- La consideración de este elemento, relacionado con los conocimientos del educador, para poder aplicarlo en clase, ante una determinada situación.

Referidos al primer aspecto de estos primeros auxilios, cabe destacar que éste se encuentra fundamentalmente como contenido dentro la prevención de accidentes.

En el segundo aspecto entran de lleno los conocimientos que tenga el educador para poder aplicarlos ante determinadas situaciones que provoquen un accidente en la clase y la forma de actuar en ellas.

Habría que hacer unas consideraciones sobre la forma de actuar ante este tipo de situaciones:

- conocer directamente la aplicación de un torniquete, en situaciones de derrame abundante de sangre.
- valorar los riesgos de la aplicación de determinadas sustancias desinfectantes.
- conocer la técnica de la respiración boca a boca.
- conocer el procedimiento a seguir en casos de intoxicaciones.
- saber valorar, la importancia de un golpe, según se dé en diferentes partes del cuerpo.
- saber actuar ante situaciones de ahogo o asfixia.
- conocer el uso de las sustancias que se encuentran normalmente en el botiquín.
- dar pautas de actuación colectiva ante cualquier accidente que se viva en el marco escolar (enseñado directamente a los niños).
- conocer los pasos que deben seguirse en casos de quemadura y hacer una valoración del alcance de la quemadura.

Enfermedades infantiles

El conocimiento de las enfermedades infantiles por parte de los educadores va a propiciar el que los niños (en muchos de los casos) puedan salvar los escollos en su salud. La escuela debe ofrecerles la posibilidad de integrarse socialmente y "normalizar" su comportamiento. Todo lo anterior depende del grado de la enfermedad y de la consideración que en la escuela se pueda hacer de la misma.

Respecto al conocimiento directo que el educador debe tener de las "enfermedades de la infancia", hay que considerar que más que un conocimiento del tipo de enfermedad, es de mayor utilidad para el medio escolar conocer la sintomatología de dichas enfermedades. Entre esos síntomas podemos destacar los siguientes:

- pérdida de apetito.
- fiebre, irritabilidad, somnolencia.
- tos, dolor de garganta, ronquera, convulsiones,
- vómitos, diarreas, rinitis
- sarpullidos

De entre las enfermedades podemos destacar las siguientes:

Enfermedades infecciosas por virus:

- sarampión.escarlatina.rubeola.
- viruela.varicela.parotiditis epidémica (paperas).
- gripe.poliomielitis

Enfermedades bacterianas:

- tos ferina.difteria.fiebre tifoidea, tétanos.

Enfermedades parasitarias:

Las enfermedades parasitarias más frecuentes son las producidas por tenias y lombrices, parásitos intestinales, pueden observarse en las deposiciones recientes de los niños; debe seguirse la medicación prescrita por el médico; hay que insistir en el aspecto del aseo, ya que los niños se pueden volver a infectar si se rascan.

Enfermedades evitables en la infancia:

La mayoría de las enfermedades de la infancia se pueden evitar mediante la inmunización. La inmunidad puede ser congénita o adquirida.

La inmunidad congénita es el poder de resistencia a la infección con que una persona ha nacido. Por eso, el recién nacido de madre inmune adquiere su inmunidad para ciertas enfermedades como el sarampión y la difteria, pero dicha inmunidad desaparece a los 6 meses.

La inmunidad adquirida puede serlo de varias formas:

- por haber pasado la enfermedad.
- por resistencia gradual ante contactos reiterados con el germen, en cantidad insuficiente para causar la enfermedad
- por la inoculación preventiva (vacunación).

Hay que destacar en la actualidad, a la hora de abordar este tema, la importancia de la labor preventiva que se puede realizar desde la escuela, labor

preventiva muy relacionada con los buenos hábitos de higiene.

El tratamiento de las enfermedades en la escuela debe responder más hacia la sensibilización de la enfermedad y a su posible prevención que a su tratamiento directo (en manos de un profesional de la salud).

CRITERIOS PARA LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Los criterios que han de seguirse para la intervención educativa se pueden ir concretando siguiendo los diferentes campos que se incluyen en Educación para la Salud. Así, tenemos los siguientes:

Alimentación y Nutrición

Es importante que el niño vaya descubriendo las necesidades de alimentos en su organismo de forma experimental, investigando y analizando situaciones reales que se dan en la escuela, en el barrio o en la casa. Conviene acompañar la labor educativa con información y actividades de proyección a los padres y demás miembros de la comunidad. Puede ser adecuado utilizar cauces de comunicación fijos (carteles, anuncios...) que recuerden continuamente los hábitos de conducta.

Educación sexual

Se debe aprovechar cualquier situación, área, tema o circunstancia que se presente, que pueda orientar, formar a los niños en una visión correcta y saludable de las relaciones humanas. Las matizaciones que se podrían hacer serían las siguientes:

- implicar al resto de los profesores.
- implicar a los padres.

- tratar dicha temática como parte integrante del currículo.
- no hablando de los temas de sexualidad como algo especial y extraordinario.
- hablar con naturalidad y con un vocabulario adecuado.
- tener en cuenta las características de los niños y sus intereses.
- fomentar la cooperación frente a la competitividad.
- cuidar los espacios.

Educación para evitar dependencias

Las líneas de intervención educativa se pueden encontrar en documentos de la OMS y de la UNESCO.

Podemos apuntar una serie de consideraciones de la intervención educativa:

- Los objetivos deben ir dirigidos especialmente a la conducta. Debemos estar abiertos a las vivencias e impresiones que los niños puedan transmitir mostrando sensibilidad hacia ellas.
- Los programas de la escuela deben estar coordinados con los que se lleven a cabo fuera de la misma. Es muy importante el trabajo coordinado entre familia y escuela.
- Se puede emplear como elemento de información y diálogo "la asamblea de clase".

Actividad física

La línea de actuación estaría dentro de un método global e interdisciplinar. Las actividades estarán condicionadas en muchos casos por las estructuras y medios de los centros, por las relaciones establecidas dentro de ellos y por el entorno.

Se procurará:

- que las actividades motiven a los niños.
- que las actividades propicien la participación de todos.
- que las actividades fomenten la preparación individualizada dentro de las necesidades de un colectivo.

Prevención de accidentes

En la línea de acción que ha de seguirse hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Mantener siempre un punto de vista positivo.
- Procurar no crear angustias ni miedos.
- Organizar actividades basadas en el juego.

Educación vial

Debe considerarse un aspecto más dentro de la educación integral del niño. El educador aprovechará situaciones de la vida real de los alumnos y partirá de ejercicios de observación principalmente. También habrá que considerar la importancia de desarrollar un trabajo cooperativo y conjunto con la familia.

Cuidados personales, higiene y salud

Hay que considerar para el aprendizaje de estos hábitos lo siguiente:

- cuidar el ambiente en el que queremos que se practique ese hábito.
- utilizar acciones de la vida cotidiana.
- destacar la importancia de la actividad grupal.
- utilizar estrategias como asambleas, rincones, talleres, centros de interés, proyectos...
- presentar todo lo referido a la higiene como un deber grato, agradable y no de forma impuesta y desagradable.

Salud mental

Lo más destacado en cuanto a la intervención para este tema es la relación que debe existir en todas las actividades con el contexto (familia, instituciones...).

BIBLIOGRAFIA

VARIOS. Biología, Psicología y Sociología del niño en edad preescolar. Ed. Ceac. Barcelona. 1978

PLAZA MONTERO, J. Puericultura. Ed. JIMS. Barcelona. 1978

VARIOS. Educación Infantil. Currículum. Ed. Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Barcelona. 1993

MEC. Temas Transversales de las "Cajas Rojas". Educación Infantil. Madrid. 1992

