

CIENCIAS

EXPERIMENTALES

Amanda TORRENS RIVERA

**IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN
E HIGIENE APLICADAS EN
EDUCACIÓN PRIMARIA**

TFG/GBL 2013

upna
Universidad
Pública de Navarra
Nafarroako
Unibertsitate Publikoa

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

**Grado en Maestro de Educación Primaria /
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua**

Grado en Maestro en Educación Primaria
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

***IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN E HIGIENE
APLICADAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA***

Amanda TORRENS RIVERA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA
NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA

Estudiante / Ikaslea

Amanda TORRENS RIVERA

Título / Izenburua

Importancia de la prevención e higiene aplicadas en Educación Primaria

Grado / Gradu

Grado en Maestro en Educación Primaria / Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Centro / Ikastegia

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales / Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea
Universidad Pública de Navarra / Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Director-a / Zuzendaria

Maidier PÉREZ DE VILLARREAL ZUFIAURRE

Departamento / Saila

Departamento de Psicología y Pedagogía / Psikologia eta Pedagogiako saila

Curso académico / Ikasturte akademikoa

2012/2013

Semestre / Seihilekoa

Primavera / Udaberria

Preámbulo

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, modificado por el Real Decreto 861/2010, establece en el Capítulo III, dedicado a las enseñanzas oficiales de Grado, que “estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo Fin de Grado [...] El Trabajo Fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título”.

El Grado en Maestro en Educación Primaria por la Universidad Pública de Navarra tiene una extensión de 12 ECTS, según la memoria del título verificada por la ANECA. El título está regido por la *Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*; con la aplicación, con carácter subsidiario, del reglamento de Trabajos Fin de Grado, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universidad el 12 de marzo de 2013.

Todos los planes de estudios de Maestro en Educación Primaria se estructuran, según la Orden ECI/3857/2007, en tres grandes módulos: uno, *de formación básica*, donde se desarrollan los contenidos socio-psico-pedagógicos; otro, *didáctico y disciplinar*, que recoge los contenidos de las disciplinas y su didáctica; y, por último, *Practicum*, donde se describen las competencias que tendrán que adquirir los estudiantes del Grado en las prácticas escolares. En este último módulo, se enmarca el Trabajo Fin de Grado, que debe reflejar la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas. Finalmente, dado que la Orden ECI/3857/2007 no concreta la distribución de los 240 ECTS necesarios para la obtención del Grado, las universidades tienen la facultad de determinar un número de créditos, estableciendo, en general, asignaturas de carácter optativo.

Así, en cumplimiento de la Orden ECI/3857/2007, es requisito necesario que en el Trabajo Fin de Grado el estudiante demuestre competencias relativas a los módulos de formación básica, didáctico-disciplinar y practicum, exigidas para todos los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

En este trabajo, el módulo *de formación básica* se concreta en la última parte del trabajo que trata sobre las implicaciones pedagógicas, psicológicas y sociales. Este apartado es esencial en el trabajo ya que permite enmarcar las consecuencias pedagógicas que puede ocasionar, cómo puede influir psicológicamente al alumnado y al entorno social que rodea a los mismos.

El módulo *didáctico y disciplinar* ha sido de gran utilidad durante todo el desarrollo del trabajo. Ya que en este apartado se proporciona toda la teoría necesaria para entender la importancia de la Educación para la Salud en la escuela, así como se desarrollan todos los hábitos saludables que se deben transmitir a los niños y niñas en Educación Primaria.

Asimismo, el módulo *practicum* nos ha permitido comparar la teoría con la práctica, y nos ha proporcionado experiencias reales de cómo se desarrolla la labor docente. Por lo que considero que este apartado ha sido de gran utilidad, especialmente en la parte de aplicación didáctica, donde se proponen varias actividades para desarrollar en el aula, así como se tratan los métodos más adecuados a la hora de desarrollar el tema de Educación para la Salud en el aula de Primaria para cumplir con los objetivos propuestos.

Resumen.

A lo largo de este trabajo pretendo demostrar la importancia de la prevención e higiene para el mantenimiento de la salud y el bienestar personal aplicados en Educación Primaria. Es fundamental que los niños y niñas adquieran desde edades tempranas hábitos higiénicos y estilos de vida saludables para el bienestar personal y la prevención de enfermedades.

Por lo que los hábitos de vida saludables deben tratarse como un tema transversal en la Educación Primaria, con el objetivo de procurar al alumnado los recursos y capacidades necesarios para adoptar un estilo de vida y un comportamiento saludable. Se trata de crear escuelas saludables que promuevan la educación para la salud como uno de los objetivos y contenidos fundamentales.

Palabras clave: Higiene; Hábitos saludables; Prevención; Bienestar personal; Educación para la salud.

Abstract.

Throughout this work I intend to show the importance of prevention and hygiene for health maintenance and personal wellness applied in Primary Education. It is essential that children acquire at an early age hygienic habits and healthy lifestyles for personal wellness and disease prevention.

So, healthy lifestyle habits should be treated as a transversal issue in Primary Education, with the objective of providing students the resources and skills needed to adopt a lifestyle and healthy behaviour. It is about creating healthy schools that promote health education as one of the fundamental objectives and contents.

Key words: Hygiene; Healthy habits; Prevention; Personal wellness; Health education.

ÍNDICE

1. Antecedentes, objetivos y cuestiones	1
2. Marco teórico	3
2.1. La higiene a lo largo de la historia	3
2.2. Importancia de la Educación para la Salud en la escuela	6
3. Desarrollo: hábitos saludables para el bienestar personal	10
3.1. Higiene personal y prevención de enfermedades	10
3.1.1. Higiene corporal	10
3.1.2. Limpieza de las manos	14
3.1.3. Limpieza del cabello	16
3.1.4. Higiene bucodental	17
3.1.5. Actitud postural	19
3.1.6. Higiene de la ropa y el calzado	21
3.2. Higiene ambiental en la escuela	22
3.2.1. Instalaciones	22
3.2.2. Baños	22
3.2.3. Material escolar	23
3.3. Actividad física, descanso y relajación	24
3.3.1. Actividad física	24
3.3.2. Descanso	25
3.3.3. Relajación	27
3.4. Alimentación y nutrición	28
3.4.1. Pirámide alimentaria	28
3.4.2. Prevención de trastornos alimentarios y obesidad infantil	31
3.5. Prevención consumo de sustancias: tabaco	33
3.6. Educación vial	34
4. Implicaciones pedagógicas, psicológicas y sociales	35
4.1. Implicaciones pedagógicas	35
4.2. Implicaciones psicológicas	41
4.3. Implicaciones sociales	42
Conclusiones	43
Referencias	47
Anexos	51
A. Anexo I	51
B. Anexo II	52
C. Anexo III	53
D. Anexo IV	54
E. Anexo V	55
F. Anexo VI	56
G. Anexo VII	57
H. Anexo VIII	58
I. Anexo IX	59
J. Anexo X	61
K. Anexo XI	63
L. Anexo XII	65
M. Anexo XIII	68

N. Anexo XIV	69
Ñ. Anexo XV	70

1. ANTECEDENTES, OBJETIVOS Y CUESTIONES.

La práctica de hábitos saludables en la escuela disminuye considerablemente las probabilidades de enfermarse y mejorar la calidad de vida de los niños y niñas. Pero, ¿qué son los hábitos saludables? Es difícil definir de forma precisa lo que entendemos por hábitos saludables, pero lo que está claro es que algunas rutinas cotidianas influyen positiva o negativamente al mantenimiento de nuestra salud.

Los buenos hábitos de vida se adquieren desde la niñez y permanecen a lo largo de toda la vida adulta. Por ello, es importante introducir estos hábitos desde edades tempranas, ya que la educación es la base de casi todos los comportamientos del ser humano y los hábitos saludables también se aprenden.

La Organización Mundial de la Salud habla de fomentar la Educación para la Salud para desarrollar la capacidad de las personas sobre el control de su propia salud, de manera que puedan adoptar independiente y consecuentemente las decisiones más saludables.

Según la Doctora Araujo “Un hábito es un comportamiento repetido regularmente; es una acción automática o una rutina que requiere de un pequeño o nulo razonamiento. Por lo general se trata de un proceder aprendido”. (Araujo, 2011, 1)

Los hábitos que adquiere una persona le permiten crear su propio estilo de vida. El estilo de vida se relaciona principalmente con la salud, lo mismo que como un elemento fundamental de la calidad de vida.

Pero modificar hábitos no es nada fácil, ya que forman parte de las costumbres diarias y de la forma de ser de cada uno. Para llevar a cabo hábitos de vida saludables, es necesario un compromiso individual y social. Decidir modificar los hábitos que no nos favorecen significará la obtención de un mejor estilo de vida, y por lo tanto, de una vida más saludable.

Por todo ello, es imprescindible adquirir estos hábitos saludables desde edades tempranas para la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud, que posibilitan el rendimiento escolar y el bienestar personal.

Por otra parte, la infancia es la época más arriesgada para la salud, lo que es motivo suficiente para asegurarnos de que las condiciones higiénicas se apliquen con perseverancia en las escuelas, en las que los niños y niñas pasan gran parte del día. Además, la concentración de personas que hay en toda escuela, es una causa bastante suficiente para hacer que se dupliquen las condiciones higiénicas.

La influencia pública que la escuela ejerce en cuanto a formar costumbres y hábitos, es otra de las razones por las que la escuela debe llevar a cabo los más estrictos cuidados higiénicos. Asimismo, los hábitos que adquieren los niños y niñas en la escuela, no sólo tendrán influencia en la vida de éstos, sino que favorecerán a la sociedad en general.

La escuela tiene una gran influencia en la salud de los niños y niñas, por ello, en la escuela todo debe girar en torno a mantener la salud física y psíquica del alumnado en el mejor estado posible. De esta idea ha surgido una nueva rama de la higiene, denominada higiene escolar o pedagógica.

La higiene escolar no es más que la aplicación de los principios de la higiene personal y colectiva a las escuelas y su alumnado, para satisfacer así las condiciones del medio en que el niño pasa la mayor parte del día.

La finalidad de la higiene es conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben practicar ciertos hábitos de higiene, tanto en el ámbito personal como colectivo. Así pues, lo ideal para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene es que los adultos den ejemplo a los niños y niñas con la práctica cotidiana de hábitos saludables.

El objetivo de la higiene es garantizar las condiciones para el mantenimiento de la salud y los medios adecuados para conservarla, poniendo el organismo en el mejor estado posible para el desempeño de sus funciones. De ahí la importancia de promover cambios de comportamiento en el alumnado, mediante la práctica de hábitos higiénicos y saludables.

Por lo tanto, el objetivo principal de este trabajo es demostrar la importancia de la prevención y la higiene para el mantenimiento de la salud y el bienestar personal en Educación Primaria. Se trata de concienciar al profesorado sobre cómo la Educación

para la Salud debe ser un tema fundamental en el currículum de Educación Primaria, así como tema transversal a lo largo de toda la etapa educativa.

A lo largo de este trabajo reflexionaremos sobre la importancia de la higiene y de la Educación para la Salud, y responderemos cuestiones como las siguientes: ¿cuáles son los hábitos saludables que debemos inculcar al alumnado de Primaria?, ¿cómo llevarlo a cabo en la práctica educativa?, ¿cuáles son las implicaciones pedagógicas, psicológicas y sociales que todo esto tiene?



Figura 1. Salud Infantil

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. La higiene a lo largo de la historia.

La higiene es el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que aplican los individuos para el control de los factores nocivos sobre su salud. La higiene personal es el aseo, la limpieza y el cuidado del cuerpo humano.

El objetivo de la higiene es el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades o infecciones. La higiene se entiende como la limpieza o aseo de lugares o personas, así como una parte de la medicina dirigida a favorecer hábitos de vida saludables, en prevención de enfermedades contagiosas.

Según el Instituto Pasteur, la higiene es un conjunto de medidas preventivas para conservar la salud. En la actualidad, nos parece que aspectos como la necesidad de lavarse las manos, vacunar a los niños o beber agua potable son evidentes. Sin embargo, esto no ha sido siempre así, ya que la noción de higiene ha evolucionado mucho a lo largo de la historia.

En la antigüedad ya se daban baños y masajes, y utilizaban cremas perfumadas y enjuagues. Los romanos, por ejemplo, pasaban mucho tiempo bañándose en las termas colectivas. Todo ello lo llevaban a



Figura 2. Diosa Higea o Higía

cabo bajo los buenos augurios de la diosa Higea o Higía, protectora de la salud, de cuyo nombre deriva la palabra actual “higiene”. Estas costumbres se extendieron hasta Oriente, donde los baños turcos se convierten en rituales de purificación religiosa, placer e higiene.

En el Renacimiento, la higiene experimenta un retroceso debido principalmente a una percepción diferente del cuerpo (que se considera tabú) y a la aparición de enfermedades muy graves, como la sífilis y la peste, que se propagan a una velocidad vertiginosa. Se creía que el agua penetraba en el cuerpo a través de los poros de la piel y transmitía la enfermedad.

De igual modo, se pensaba que una capa de suciedad garantizaría una protección contra las enfermedades, por lo que, el aseo corporal empieza a realizarse sin agua. Por otro lado, la higiene de la ropa empieza a evolucionar: cuánto más rica sea una persona, más deberá cambiarse de ropa.

En el siglo XVIII, aparecieron de nuevo las letrinas colectivas en las casas y se prohibió la práctica de desechar los excrementos por la ventana. Del mismo modo, se recomienda a los habitantes de las ciudades que arrojen la basura en los espacios asignados específicamente para ello. Además, en 1774, el químico sueco Carl Wilhem Scheele descubrió el cloro. Más tarde, los científicos descubrieron que, mezclada con agua, esta sustancia blanqueaba los objetos (Claude Berthollet) y mezclada con una solución de sodio desinfectaba (Antoine Lavoisier). Es entonces cuando aparece la lejía.

El siglo XIX es el siglo de la renovación en cuanto a la higiene. Por un lado, comienzan los inicios de las tuberías de desagüe y el agua residual se utiliza como abono para los campos. Por otro lado, los retretes (WC) ingleses se extienden por toda Europa, y se empiezan a organizar las primeras exposiciones sobre higiene. Con respecto a las ciencias los avances son considerables, ya que a medida que se descubren diferentes bacterias y su papel en las infecciones conocidas, se asume que es posible protegerse de ellas.

Asimismo, aparecen las primeras medidas de higiene: lavarse las manos y el aseo diario con agua y jabón. Estos hábitos se difunden a escala internacional con el

objetivo de vencer las enfermedades contagiosas. En 1847, Ignac Semmelweis comprueba que las medidas de higiene reducen la mortalidad causada por fiebre después del parto y el escocés Joseph Lister, basándose en los trabajos de Louis Pasteur, utiliza la antisepsia en cirugía. Se generaliza la idea de higiene como sinónimo de prevención.

Las conferencias internacionales de finales del siglo XIX acuerdan la creación de una oficina internacional de higiene pública, que se instala en París en 1907, cuyo nombre pasará a ser OMS (Organización Mundial de la Salud) en 1946. Se establece un compromiso de lucha y colaboración frente a las enfermedades infecciosas.

Durante el siglo XX, la población asume la noción de higiene gracias, sobre todo, a su introducción en las escuelas. De este modo, se consigue que esta noción llegue a todas las clases sociales.

Asimismo, aunque las medidas de higiene han permitido detener la propagación masiva de enfermedades como la sífilis, la peste, el cólera o la tuberculosis, en la época moderna resurgen antiguas plagas (la tuberculosis) o aparecen otras nuevas (el SIDA). En algunos casos debido a la emigración de países en desarrollo donde aún no se ha erradicado a países desarrollados donde se consideraba ya erradicada la enfermedad, y en otros casos, debido a la aparición de bacterias resistentes frente a algunas enfermedades o el avance tecnológico que ha permitido el diagnóstico de enfermedades causadas por virus cuyo origen se desconocía.

Por lo tanto, es preciso descubrir una higiene diferente o renovada para el siglo XXI. Los progresos de la ciencia permiten esperar la aparición en un futuro próximo de descubrimientos relevantes para el tratamiento de las principales enfermedades de la humanidad. Pero mientras tanto, la higiene contribuye a la lucha contra la expansión de las enfermedades infecciosas y al mantenimiento de la salud en general. Es por ello que, resulta fundamental la integración de la higiene en nuestros hábitos diarios.

Los orígenes de la higiene escolar están muy relacionados con el propio surgimiento de la educación y la escuela. La salud escolar es la rama de la higiene responsabilizada con

la promoción y protección de la salud de alumnado y profesorado, así como del control higiénico de los locales donde éstos desarrollan sus actividades.

Según la revista Educación Médica del Centro, las primeras normas de higiene escolar fueron dadas por famosos pedagogos, entre los que ocupa un lugar destacado Juan Amos Comenius (1592-1670). En 1780, se edita la obra del médico austriaco J.P. Frank (1745-1821) titulada *“Para la conservación de la salud de los alumnos y para la indispensable observación en los centros docentes”*. Pero la higiene escolar comienza a desarrollarse como ciencia en la segunda mitad del siglo XIX.

La salud de los escolares puede modificarse por la influencia de factores ambientales durante el proceso de aprendizaje, pero a su vez, el éxito en los estudios dependerá en gran medida del estado de salud que posea el alumnado.

2.2. Importancia de la Educación para la salud en la escuela.

La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como “el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”.

En Educación para la Salud, como en cualquier tema de educación en valores, la escuela juega un papel fundamental. Muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren de la familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida. Para ello, los docentes deben tener en cuenta la necesidad de inculcar a los niños y niñas los valores necesarios para que desarrollen estilos de vida saludables y autonomía personal.

La escuela es un pilar básico para llevar a cabo la educación para la salud. Esto se debe a que es la única institución que acoge la totalidad de la población durante las primeras etapas de su vida, cuando la receptividad es más adecuada para adquirir hábitos de salud.

El profesorado debe ser el encargado de transmitir e inculcar conciencia social. Esto significa “entender que la finalidad de la Educación para la Salud no es una mera cuestión de transmisión de conocimientos, sino que se trata de la modificación o



Figura 3. Educación para la Salud

afianzamiento de estilos de vida saludables, pero las conductas no se desarrollan y se consolidan sin que exista un entorno que las propicie. Esta disposición a transformar el entorno y hacer lo posible para que el ambiente en el que vivimos sea cada vez más humano, amable y solidario, de manera que las opciones saludables sean más fáciles de llevar a cabo, es una de las notas que señalan el compromiso del profesorado con la sociedad en la que vive.” (Gavidia, 2009, 173).

Pero esta labor no debe quedarse solamente en el ámbito escolar, sino que debe ser un proyecto comunitario en el que participe toda la comunidad educativa. Pero para ello debe haber una coordinación y una relación estrecha con la comunidad, implicando también a las familias.

La Educación para la Salud en la escuela se puede llevar a cabo como una materia específica más del currículo escolar, o bien interdisciplinariamente, integrada en la globalidad del currículo.

Analizando el currículo de primaria podemos encontrar el cuidado de la salud como uno de los objetivos generales del área de conocimiento del medio “Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad)”. (BOE, 2007, p.13).

Además, en los contenidos de los distintos ciclos de Primaria podemos encontrar un bloque destinado a este tema: “*Bloque 3. La salud y el desarrollo personal*”. (BOE, 2007, p.13-19)

Tabla 1. Contenidos

<u>Primer ciclo</u>	<u>Segundo ciclo</u>	<u>Tercer ciclo</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificación de las partes del cuerpo humano. ▪ Aceptación del propio cuerpo y del de los demás con sus limitaciones y posibilidades. ▪ La respiración como función 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocimiento de la morfología externa del propio cuerpo. Los cambios en las diferentes etapas de la vida. ▪ Los sentidos, descripción de su papel e importancia de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El funcionamiento del cuerpo humano. Anatomía y fisiología. Aparatos y sistemas. Las funciones vitales. ▪ Relaciones entre la estructura y la función de

<p>vital. Ejercicios para su correcta realización.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificación y descripción de alimentos diarios necesarios. ▪ Valoración de la higiene personal, el descanso, la buena utilización del tiempo libre y la atención al propio cuerpo. ▪ Identificación de emociones y sentimientos propios. ▪ Hábitos de prevención de enfermedades y accidentes domésticos. 	<p>su cuidado habitual. La relación con otros seres humanos y con el mundo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificación y adopción de hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana. El ejercicio físico. Dietas equilibradas. Prevención y detección de riesgos para la salud. ▪ Actitud crítica ante las prácticas sociales que perjudican un desarrollo sano y obstaculizan el comportamiento responsable ante la salud. ▪ Identificación y descripción de emociones y sentimientos. ▪ Planificación de forma autónoma y creativa de actividades de ocio, individuales o colectivas. 	<p>órganos y sistemas con los procesos biológicos básicos (sistemas sensorial, digestivo, muscular y óseo, circulatorio, nervioso, respiratorio, reproductor).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocimiento de primeros auxilios para saber ayudarse y ayudar a los demás. ▪ Desarrollo de estilos de vida saludables conscientes. Reflexión sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos. ▪ Actitud crítica ante los factores y prácticas sociales que favorecen o entorpecen un desarrollo saludable y comportamiento responsable. ▪ La identidad personal. Conocimiento personal y autoestima. La autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas. Desarrollo de iniciativa en la toma de decisiones.
--	--	---

Asimismo, en los criterios de evaluación, también hay uno específicamente dirigido a trabajar el tema de la salud: (BOE, 2007, p.13-20)

Tabla 2. Criterios de Evaluación

<u>Primer ciclo</u>	<u>Segundo ciclo</u>	<u>Tercer ciclo</u>
Poner ejemplos asociados a la higiene, la alimentación	Identificar y explicar las consecuencias para la salud y el	Identificar y localizar los principales órganos implicados

<p>equilibrada, el ejercicio físico y el descanso como formas de mantener la salud, el bienestar y el buen funcionamiento del cuerpo.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar que conocen y valoran la relación entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos: alimentación variada (identificando alimentos como frutas y verduras o cereales), la higiene personal, ejercicio físico regulado sin excesos o descanso diario de ocho a nueve horas.</p>	<p>desarrollo personal de determinados hábitos de alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso.</p> <p>Este criterio pretende evaluar la capacidad para discernir actividades que perjudican y que favorecen la salud y el desarrollo equilibrado de su personalidad, como la ingesta de golosinas, el exceso de peso de su mochila, los desplazamientos andando, el uso limitado de televisión, videoconsolas o juegos de ordenador, etc. Asimismo se valorará si van definiendo un estilo de vida propio adecuado a su edad y constitución, en el que también se contemple su capacidad para resolver conflictos, su autonomía, el conocimiento de sí mismo, o su capacidad de decisión en la adopción de conductas saludables en su tiempo libre.</p>	<p>en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellos y determinados hábitos de salud.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar si poseen una visión completa del funcionamiento del cuerpo humano, en cuanto a células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: su localización, forma, estructura, funciones, cuidados, etc. Del mismo modo se valorará si relacionan determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo. Así pues, no se trata sólo de evaluar si adoptan estilos de vida saludables, sino si conocen las repercusiones para su salud de su modo de vida, tanto en la escuela como fuera de ella.</p>
--	--	--

Pero no sólo debemos inculcar estos conocimientos y actitudes en el área de conocimiento del medio, sino que además lo ideal es que se trate el tema de la salud como un tema transversal. Ya que el hecho de que los temas se trabajen desde todas las perspectivas y de que formen parte de la dinámica de la escuela, favorece los aprendizajes significativos.

Por lo que educar para la salud no es una tarea de un solo maestro/a, sino que debe ser una tarea y un compromiso para toda la comunidad educativa. Pues es tarea de todos y todas conseguir un ambiente escolar sano y seguro, así como promover el desarrollo integral del alumnado.

3. DESARROLLO: HÁBITOS SALUDABLES PARA EL BIENESTAR PERSONAL.

Es de gran importancia la adquisición de hábitos sanos en la etapa escolar, ya que estos hábitos probablemente se continuarán en la edad adulta. Además de ayudarlos a prevenir enfermedades, así como proporcionarles seguridad y aceptación social.

El que los niños y niñas adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros educativos, sobre todo con los más pequeños.

“Los hábitos de higiene y salud ayudan al niño a cuidar y a valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal”.
[\[http://ficus.pntic.mec.es/spea0011/ptsc/shhg.htm\]](http://ficus.pntic.mec.es/spea0011/ptsc/shhg.htm)

3.1. Higiene personal y prevención de enfermedades.

Según Soto Guerrero “La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas”. (Soto, 2009,1)

La higiene es fundamental ya que a partir de ella se previenen enfermedades y se adquieren buenos hábitos de salud. Además, favorece en los niños y niñas su adaptación social, ya que los primeros años de vida escolar los grupos de amistades se comienzan a formar selectivamente.

A continuación, se describen los principales hábitos de higiene personal y su importancia para el mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades contagiosas e infecciones.

3.1.1. Higiene corporal.

La higiene corporal se refiere al cuidado y aseo del cuerpo.

- *Aseo del cuerpo.*

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio. Por lo que el baño es muy importante para la limpieza de la piel.



Figura 4. Higiene personal

Es preferible que el baño sea siempre a la misma hora, es recomendable que sea por la noche ya que ayuda a relajarse al niño, y siempre antes de la cena o de la comida.

Conviene ducharse o bañarse al menos 3 ó 4 veces a la semana. En épocas de verano es recomendable hacerlo diariamente. Sin embargo, hay casos de niños y niñas con dermatitis atópica a los que se les aconseja no bañarse muy a menudo, y si lo hacen, con agua tibia y sin jabón.

La limpieza de la piel es muy importante, ya que en ella se encuentran las glándulas sudoríparas y las sebáceas encargadas de la secreción, por lo que una persona debe limpiar su cuerpo, optando por el baño o la ducha.

Pero aunque la limpieza de la piel es muy importante, una limpieza exagerada puede eliminar la barrera protectora lipídica de la piel y hacerla más propensa a agresiones que deriven en dermatitis y sensibilidad a productos químicos.

- *Los oídos.*

La limpieza de los oídos también es fundamental, aunque en este caso, el canal del oído se limpia sólo. No se debe insertar ningún tipo de objeto como bastoncillos de algodón porque pueden dañar el canal del oído y aumentar el riesgo de tener infecciones, picor y problemas de cera en los oídos.

La escuela es uno de los medios en el que más fácilmente se pueden detectar problemas auditivos en el alumnado, y el docente es responsable de informar sobre ello. Los niños y niñas afectados oirán bien al docente si éste se encuentra a corta distancia, pero si se aleja o se vuelve de espaldas el/la niño/a puede tener dificultades auditivas.



Figura 5. Problemas auditivos

La falta de higiene en los oídos puede provocar su entaponamiento o enfermedades como la otitis. “La otitis media es una de las enfermedades más frecuentes de la infancia y una de las causas de pérdida de audición en los niños. Aproximadamente el 70% de los niños ha tenido algún episodio de otitis media. La otitis media afecta a todos los grupos de edad pero es más frecuente en el período de edad comprendido

entre los 0 y los 7 años. A partir de esta edad la incidencia disminuye”.

[<http://www.dmedicina.com/enfermedades/infecciosas/otitis>]

Además, conviene tener en cuenta que mientras el silencio completo lo debilita, los ruidos muy fuertes e intensos pueden originar inflamaciones, sordera, y otras lesiones graves. Escuchar música a un elevado volumen utilizando los auriculares tampoco es aconsejable porque según estudios actuales puede dañar la audición de los oídos. Los cambios bruscos de temperatura perjudican asimismo la salud del órgano de la audición, por lo que deben evitarse, y cuando esto no sea posible se abrigarán siempre las partes laterales de la cabeza.

Según Pedro de Alcántara, evitar la humedad, las corrientes de aire y el viento, son otras tantas advertencias respecto del oído, insistiendo mucho en el aseo de la oreja y del conducto auditivo externo, a fin de limpiar estas partes del polvo y el cerumen que en ellas se acumulan y que en ciertas condiciones impiden que se oiga bien.

▪ *Los ojos.*

Aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lacrimal, se deben lavar diariamente con agua, especialmente al levantarse, para eliminar las legañas producidas durante el sueño.

Como medidas de protección de los ojos hay que tener en cuenta:

- Usar una buena luz para estudiar y leer. Y colocar la fuente de luz (flexo) a la izquierda para que no produzca sombras y dificulte la lectura.
- No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto.
- Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan ordenadores o se ve la televisión (1,5 metros).
- No deben tocarse los ojos con las manos sucias o con pañuelos u otras prendas que puedan estar contaminadas.
- Hay que evitar mirar directamente al sol o a luces demasiado brillantes.

Los maestros y maestras pueden detectar deficiencias en la visión de los niños y niñas, observando su actitud en relación a la lectura, escritura y la pizarra.



Figura 6. Deficiencias en la visión

Es aconsejable que la visión sea valorada por el médico periódicamente y usar gafas en caso de estar indicadas.

Por lo tanto, el aseo continuo de los ojos, es otro de tantos consejos para mantener en buen estado el órgano de la visión. De esta forma evitamos contraer enfermedades, como la conjuntivitis.

- *Limpieza de la nariz.*

La nariz, además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante, pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración. La limpieza de la nariz consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire. Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

Los/as niños/as deben llevar siempre un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con las manos sucias, pues pueden producirse infecciones. Además es recomendable el uso de pañuelos desechables antes que los tradicionales de tela para evitar la transmisión de virus o bacterias.



Figura 7. Pañuelos desechables

Además se debe proteger la nariz de olores demasiado fuertes, que contribuyen a debilitar la sensibilidad del nervio olfatorio, de las sustancias que lo irritan (por ejemplo: el polvo de tabaco) y de los enfriamientos, que son causa de las anginas y de otras enfermedades que afectan a dicho órgano.

Según el Instituto de Salud Pública de Navarra, el catarro es una enfermedad leve causada por varios tipos de virus que, habitualmente, se cura en poco tiempo sin complicaciones. Generalmente, sus principales síntomas son: estornudos, tos y mocos, congestión nasal, lagrimeo, dolor de garganta y de cabeza.

Es normal pasar entre dos y cinco catarros al año, y en la infancia incluso más.

Los virus que producen estas enfermedades se propagan a través de las gotitas expulsadas al toser y estornudar. Por esto, se transmiten de persona a persona, pero también al tocar objetos previamente contaminados con virus y tocarse luego la boca o la nariz. En invierno, es muy frecuente que el exceso de sequedad en el ambiente, provocada por la calefacción contribuya a la sequedad de las mucosas y con ello a una mayor facilidad de contraer enfermedades respiratorias.

▪ *Limpieza de los pies.*

Los pies tienden a producir malos olores, por lo que para evitarlo hay que utilizar calzado de un material que permita la transpiración, un número de calzado adecuado a nuestra medida, y los calcetines y medias deben ser de tejidos naturales.

La limpieza de los pies merece un tratamiento especial por lo que conviene lavar diariamente los pies (sobre todo en verano) por la sudoración excesiva que se produce, para no producir un olor desagradable, y para que no aparezcan ampollas ni hongos, haciendo especial hincapié en la limpieza entre los dedos.



Figura 8. Malos olores

Además, las uñas de los pies deben mantenerse siempre limpias y cortarse después de la ducha o baño.

Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie, pues un zapato excesivamente amplio puede ser incómodo y dar lugar a torceduras, y por el contrario, si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas y rozaduras.

3.1.2. Limpieza de las manos.

Las manos constituyen, después de la cara, lo más visible de nuestro cuerpo. Por ello, las manos y las uñas son los objetivos principales de la contaminación microbiana, debido a su evidente exposición. Por lo que es necesario lavarlas con frecuencia, incluyendo las uñas que deben estar siempre bien cortadas y limpias.

El contacto con objetos, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes causantes de enfermedades. Por ello, debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas.

Una costumbre elemental que se debe explicar a los niños y niñas es el lavado con agua y jabón. Lavarse las manos debe convertirse en un acto reflejo, al menos en estas situaciones:

- Después de tocar animales.
- Cada vez que estén sucias.
- Antes de manipular alimentos.
- Después de ir al baño.
- Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, tierra, productos tóxicos...).

En la escuela, con más razón es importante lavarse las manos antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias. Por ejemplo, después de jugar en el recreo con la tierra, tocar cualquier animal, manipular arcilla, plastilina, pinceles, etc.

Por otro lado, especial atención merecen las uñas ya que en ellas se acumula fácilmente la suciedad, lo que hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas. Asimismo, es aconsejable cortárselas frecuentemente, ya que así se reduce la posibilidad de propagación de los gérmenes a otras personas.

Una de cada cuatro personas no se lava las manos con frecuencia. Una vez que el virus está en las manos, es fácil que entre por la nariz o la boca, al tocarnos la cara, la mayor parte de las veces sin darnos cuenta. Se estima que en las manos de una persona sana pueden coexistir hasta 150 clases de bacterias diferentes. Eso sin contar que tenemos contacto con superficies que han tocado otras personas.

Para un buen lavado de manos es necesario mojarlas bien y ponerse jabón frotando bien entre los dedos. Hay que frotar las manos entre sí, sin olvidar las yemas de los dedos, los pulgares y las muñecas. Tras el aclarado lo más aconsejable es un secado con toallas de papel desechables.

Para lavarnos las manos correctamente debemos seguir las recomendaciones del lavado de las manos de la OMS. (Ver anexo 1)

“Alrededor del 60 % de las infecciones comunes están producidas por virus respiratorios y del tracto digestivo. La mayoría de ellas se contraen en espacios cerrados. Para luchar contra la mayoría de estos virus no hay antibiótico ni vacunas, por lo tanto la solución pasa por aumentar las precauciones y prevenir lo máximo posible.” [\[http://blogdefarmacia.com/evitar-el-contagio-de-la-gripe-mediante-el-lavado-de-las-manos/\]](http://blogdefarmacia.com/evitar-el-contagio-de-la-gripe-mediante-el-lavado-de-las-manos/)



Figura 9. Lavado de manos

La prevención es fácil: con un lavado de manos reducimos un 50 % al menos las posibilidades de contagiarnos. Lo ideal es lavarse las manos siempre que se vaya al cuarto de baño. De esta forma, prevenimos muchas enfermedades, como por ejemplo, la gripe.

Según el ISP de Navarra, la gripe puede afectar a todo el cuerpo y sus principales síntomas son: malestar general, fiebre alta, dolores musculares y de cabeza y debilidad. También pueden aparecer algunos de los síntomas del catarro, ya comentados, así como diarreas y vómitos en los niños.

La diarrea y los vómitos también son una de las enfermedades más comunes en los niños y niñas, contraídas muchas veces por infecciones causadas por virus. Pero la posibilidad de padecer diarreas y vómitos se puede reducir lavándose las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño o antes de comer o manipular alimentos, lavando siempre las verduras y las frutas, enseñando a los niños y niñas a no llevarse objetos a la boca y evitando beber agua de manantiales, fuentes o pozos en los que no existe garantía de potabilidad.

3.1.3. Limpieza del cabello.

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). En niños/as mayores de tres años es recomendable lavarse la cabeza entre dos y tres veces por semana. Para la realización de una buena limpieza es conveniente enjabonarse el cabello con la punta de los

dedos de manera prolongada. Al final, se ha de aclarar bien para asegurarse de que no hayan quedado restos de jabón. Aunque hay que fomentar la autonomía en el baño cuando son pequeños, esta actividad debe supervisarse por el adulto para asegurarnos de que se ha llevado a cabo correctamente.

Estas medidas generales deben de modificarse en casos especiales, como en el supuesto de existir piojos. Con el comienzo de la época escolar son muy frecuentes las infestaciones por piojos en la población infantil, a pesar de que en la mayoría de los casos los niños y niñas mantienen una higiene del cabello correcta.

Como indica el Instituto de Salud Pública de Navarra “Es necesaria la colaboración de todos los miembros de la comunidad escolar para establecer las medidas necesarias que permitan controlar la presencia de piojos”.

Los piojos pueden pasar directamente y con gran facilidad de una persona a otra con un mínimo de contacto personal. El uso de ropas, gorros, peines u otros objetos infestados por piojos o liendres es otra forma de contagiarse fácilmente.

La principal medida preventiva es revisar regularmente la cabeza de los niños y niñas. Pero en caso de infestación se debe comunicar inmediatamente a las familias para que revisen la cabeza de sus hijos e hijas, y si se da el caso, lleven a cabo la eliminación de los piojos con el uso de lendreras y tratamiento farmacológico.



Figura 10. Uso de lendreras

3.1.4. Higiene bucodental.

Es fundamental introducir el hábito en edades tempranas ya que dicha adquisición es importante para el futuro de su salud dental. Conviene cepillarse los dientes después de cada comida, siendo el más importante el cepillado de antes de irse a dormir, ya que es por la noche cuando la propagación de bacterias es más activa.

Los siguientes cuidados de la higiene bucodental son básicos para producir bienestar personal, mejorar las relaciones con otras personas, evitando el mal olor de boca, prevenir caries dental y posibles enfermedades:

- Cepillarse los dientes todos los días después de cada comida durante al menos 2-3 minutos.
- Los alimentos ricos en azúcares son perjudiciales para los dientes, por lo que hay que intentar evitarlos y cepillarse bien los dientes después de consumirlos.
- El flúor fortalece el esmalte de los dientes, haciéndolos más resistentes a la caries. Conviene hacer enjuagues semanalmente en el colegio.
- Acudir regularmente al dentista.

El Instituto de Salud Pública de Madrid indica que es importante enseñar a los niños y niñas a cepillarse bien los dientes para evitar que se olviden de alguna zona:

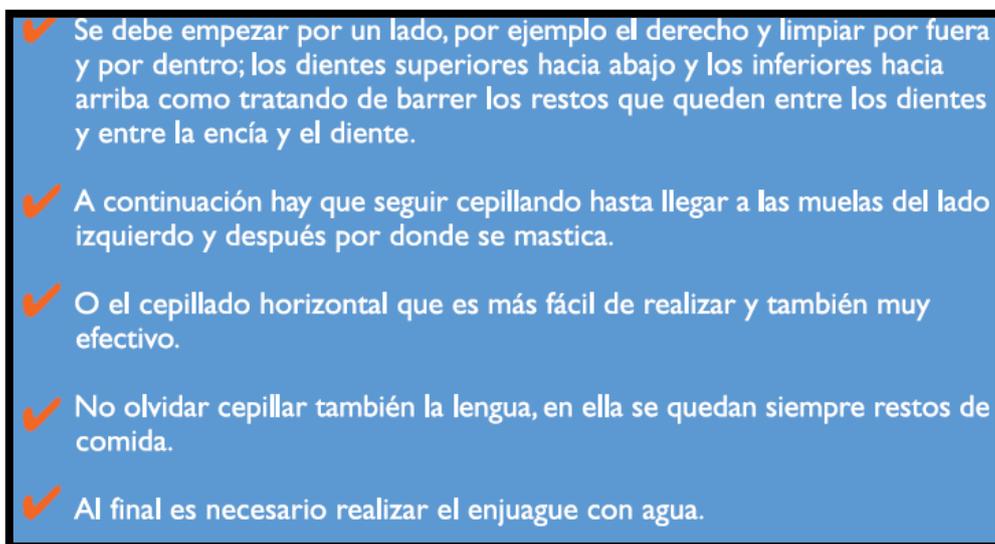


Figura 11. Cepillado de dientes 1

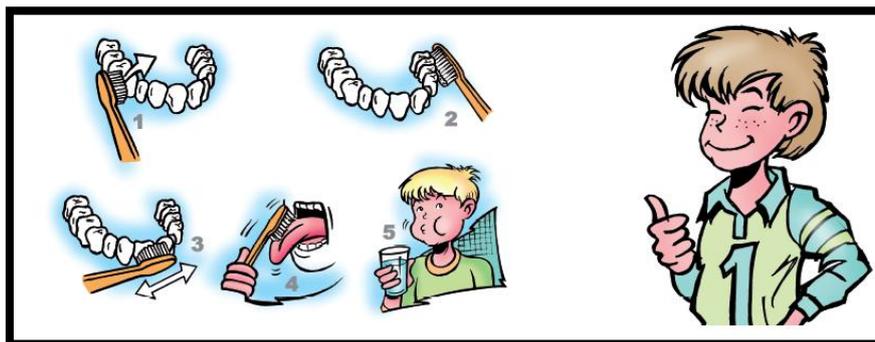


Figura 12. Cepillado de dientes 2

Además, se deben seguir los consejos específicos para cada una de las etapas, en este caso para los niños entre 6-12 años:

De 6 a 12 años

Es la edad del recambio dental. Es muy importante que el niño continúe con sus hábitos higiénicos, que no deberá abandonar aunque a veces sienta molestias al cepillar la zona donde está saliendo un diente nuevo.

En esta época es fundamental acudir a revisiones para que el dentista compruebe que los dientes hacen su erupción correctamente, en tiempo y situación.

El primer molar definitivo sale alrededor de los 5- 6 años, al final de la arcada dentaria, detrás de las muelas de leche, y al no sustituir a ninguna de ellas, es decir, al no caerse ninguna para que salga, no suele producir molestias y el acontecimiento puede pasar desapercibido para los padres.

Este molar es muy importante para el desarrollo de los maxilares y la correcta masticación. Como su superficie masticatoria tiene surcos y fisuras profundas, es más susceptible a la caries dental, por lo que debe protegerse con la aplicación de selladores y el uso regular de soluciones con flúor.

Todos los dientes de leche serán reemplazados por dientes definitivos, acabando este proceso aproximadamente a los 12 años de edad con la erupción del 2º molar definitivo.

Figura 13. Consejos 1

Consejos:

- Revisión por el dentista cada 6-8 meses.
- Aplicación semestral de gel de flúor en consulta.
- Sellado de fosas y fisuras cuando esté indicado.
- Utilización de la seda dental a partir de los 12 años

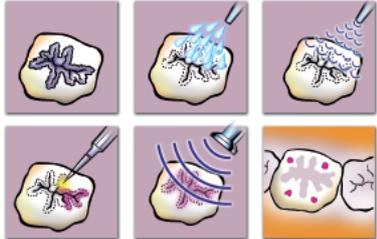


Figura 14. Consejos 2

La correcta higiene bucodental en la infancia puede prevenir la aparición de enfermedades como la caries, la gingivitis o la halitosis.

La caries dental es la más frecuente en la infancia, por ello, para evitarla hay que enseñar a los niños y niñas desde edades tempranas los hábitos de higiene bucodental: evitar el consumo de dulces, acostumbrar al niño/a a usar correctamente el cepillo de dientes, pequeño y suave, así como utilizar un dentífrico fluorado y especial para niños/as para que proteja y refuerce el esmalte de los dientes.

3.1.5. Actitud postural.

El/la maestro/a debe vigilar en todo momento las posturas incorrectas y las actitudes viciosas que habitualmente suelen tomar los niños y niñas, sobre todo a estas edades.

Muchas desviaciones dorsales y torsiones vertebrales se deben a las actitudes viciosas, así como muchas jaquecas, hemorragias nasales, enfermedades de los ojos y de los órganos internos. Por eso, se recomienda que se examine con frecuencia a los niños para asegurarse de qué manera se reparte en ellos el peso del cuerpo.

Es necesario, pues, procurar que los escolares se sienten verticalmente sobre el asiento. La mala costumbre de encorvar la espalda se adquiere desde la infancia. Lo que provoca una fatiga habitual y la agravación progresiva de las deformidades a medida que se adelanta en años.



Figura 15.

Sentarse
verticalmente

La higiene postural “son las medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes o hábitos posturales adquiridos previamente de manera incorrecta”. (Temas para la Educación, 2010, 1)

Debemos promover en el alumnado una buena higiene postural, ya que una mala actitud postural puede acarrearles en un futuro problemas de espalda, como escoliosis, cifosis, lordosis, etc, que les afectarán en el día a día, tanto en la salud como en la vida laboral.

Para mejorar las costumbres en cuanto a posturas y movimientos cotidianos, es conveniente tratar de ser consciente de la postura que se adopta o cómo se hace el movimiento, y corregir cuando sea necesario.

Como recomendación general, para mantener una buena postura, la cabeza debe mantenerse alineada con la columna en todas las situaciones. Un truco es imaginar que se tiene un objeto sobre la cabeza y que no debe caerse, un juego divertido y útil que puede hacerse con el alumnado de Primaria.

Además, debemos llevar a cabo algunas recomendaciones cotidianas para el cuidado de la espalda: (Instituto de Salud Pública de Navarra, p.4)

1. Practicar regularmente alguna actividad física.
2. Controlar el peso y el estrés.

3. Adoptar posturas y realizar movimientos cotidianos adecuadamente.
4. Hacer algunos ejercicios y estiramientos específicos para fortalecer la espalda.
5. Llevar las mochilas escolares de forma adecuada.

3.1.6. Higiene de la ropa y el calzado.

Al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención.

Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño, la ropa interior se deberá cambiar diariamente y no se debe intercambiar ropa usada por otros niños/as.

Los niños/as deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas y adecuadas a cada momento y situación del día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas a la misma.

Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

Esto se debe a que la ropa se utiliza como barrera de protección frente al medio por lo que es como si fuera una prolongación de la piel, debiendo reunir unas características básicas como son: proteger, favorecer el movimiento y permitir la transpiración.

Además, según Vacas Pozuelo, desde la escuela se deben proponer actividades como aprender a abrocharse y desabrocharse o atarse y desatarse los cordones. Ya que vestirse y desvestirse es la primera señal de independencia por lo que es conveniente proponer alguna actividad que les ayuda a interiorizarlo.



Figura 16. Atarse los cordones

En los primeros años de primaria se debe trabajar cómo vestirse solos/as y el orden que se debe seguir para ponerse la ropa. Asimismo, es necesario que los niños y niñas aprendan a atarse y a desatarse los cordones de las zapatillas que les acompañarán en su día a día.

3.2. Higiene ambiental en la escuela.

El alumnado debe contar con un ambiente que esté plenamente a su disposición ya que permanecen largo tiempo en la escuela y la autonomía irá creciendo a lo largo de los años. Por ello, los artículos de aseo deben estar a su alcance, es decir, si queremos que el alumnado se lave las manos, el jabón y el secamanos deben estar a su altura. De esta forma, los niños/as sabrán donde están los objetos de higiene y lo irán interiorizando como un hábito del día a día.

3.2.1. Instalaciones.

Es importante que las escuelas tengan instalaciones adecuadas, ya que aunque estas por sí solas no sean suficientes, si se quiere reducir la probabilidad de enfermedades relacionadas con la higiene se necesita lograr un uso apropiado de las instalaciones.

En cuanto al ambiente térmico y aireación, las aulas deben estar entre los 20 y 22 grados. Además, debe tratarse de aulas bien ventiladas donde se produzcan corrientes de aire. El gimnasio debe estar especialmente aireado y no expuesto a temperaturas altas o muy frías.

Los vestuarios deben estar limpios y convenientemente desinfectados y deben procurar que el alumnado pueda cambiarse de ropa con cierta intimidad.

3.2.2. Baños.

En la escuela, el alumnado debe encontrar los medios necesarios para practicar la higiene personal. Es necesaria una revisión, al menos una vez al día del estado de higiene de los servicios para que el alumnado pueda lavarse las manos cuando sea necesario. Para ello, los baños deben disponer siempre de:



Figura 17. Baños

- Cisternas: deben estar adaptadas al tamaño de los niños/as y éstos deben usarlas correctamente. Es decir, deben tirar de la cisterna cada vez que se use y es conveniente limpiar la taza con papel higiénico antes de usarla.

- Lavabos: deben tener varios puntos de agua en los baños, para que puedan lavarse varios niños/as a la vez.
- Jabón: es importante disponer siempre de jabón para lavarse las manos adecuadamente.
- Secamanos: hay diferentes posibilidades, como son que cada alumno/a tenga su toalla individual colgada en clase y se la lleve a casa cada viernes para que la laven, toallas de papel de un solo uso o secadores de aire, que en este caso deben estar protegidos contra los calambres.
- Papel higiénico: hay que evitar que falte papel o que se dé un mal uso de éste (tirarlo por el suelo, malgastarlo, etc).
- Un lugar para los cepillos de dientes: es conveniente que los niños y niñas que se queden en el comedor tengan un cepillo de dientes, para lavárselos después de cada comida.
- Vasos: es aconsejable que cada niño/a, sobre todo los más pequeños, tenga su propio vaso en el aula, para poder beber agua y enjuagarse de forma más segura e higiénica, evitando el contacto directo con la boca del grifo.

Puesto que los baños son usados diariamente por todos los niños y niñas de la escuela es fundamental extremar las normas de higiene.

3.2.3. Material escolar.

El material escolar no puede llevarse al aula sin antes haberle quitado el polvo. El profesorado y el alumnado deben borrar la pizarra procurando provocar el mínimo polvo posible.

Por otro lado, los niños y niñas deberán saber que la mesa será un lugar básico para la realización de sus actividades cotidianas, por tanto, una correcta higiene de este espacio personal le ayudará a prevenir enfermedades.

Por este motivo, el/la maestro/a deberá promover que los niños y niñas limpien su mesa cada vez que realicen una actividad. Y lo mismo ocurre con el cuidado del aula en general, se deberá promover la limpieza del suelo del aula, depositando la basura en la papelera. Asimismo, se les debe enseñar a reciclar y colocar los distintos embalajes en su contenedor correspondiente.

En cuanto al mobiliario, las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños y niñas para que puedan mantener una postura correcta. La pizarra debe colocarse de forma que todos los niños y niñas puedan verla, evitando el reflejo de la luz. Además, debe de haber papeleras en las aulas, pasillos y en el patio del colegio.



Figura 18. Papeleras

3.3. Actividad física, descanso y relajación.

Además de mantener la higiene personal y ambiental, debemos de tener en cuenta otros aspectos para estar sanos, como hacer ejercicio físico, descansar lo suficiente y evitar el estrés.

3.3.1. Actividad física.

Es fundamental que los niños y niñas practiquen ejercicio físico para el crecimiento y desarrollo normal a todos los niveles. Además, como indica el ISP de Navarra, ser activo físicamente produce importantes beneficios para la salud:

- Ayuda en el control del peso, junto con una apropiada alimentación, y previene la obesidad.
- Ayuda a prevenir las enfermedades del corazón.
- Puede ayudar a disminuir el estrés.
- Puede incrementar la autoestima y la energía vital.
- Promueve el bienestar psicológico y las relaciones sociales.

Según el Ministerio de Sanidad y consumo y el Ministerio de Educación y Ciencia “La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.” (Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación y Ciencia, 25)

Los niños y niñas inactivos/as y que dedican más tiempo a tareas sedentarias presentan más probabilidades de tener un exceso de grasa.

Asimismo, la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil. Ya que el deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños y niñas mejoren su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal.



Figura 19. Actividad física

Por otra parte, el riesgo de obesidad en la edad adulta es al menos dos veces más elevado en niños y niñas obesos que en aquellos no obesos. Por lo tanto, la actividad física durante la infancia parece generar una protección frente a la obesidad en etapas posteriores de la vida. Además, la actividad física durante la niñez reduce el

riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

Así pues, son muy diversos los beneficios de la actividad física en la infancia (*Ver anexo 2*) por lo que hay que inculcar este hábito lo antes posible. Ya que los hábitos físicos establecidos durante la infancia tienden a mantenerse en la adolescencia y en etapas posteriores de la vida. Esto se debe a que los niños y niñas que acaban sus años escolares con una experiencia positiva de la actividad física, presentan más probabilidades de mantenerse físicamente activos en la edad adulta.

En conclusión, hacer ejercicio físico merece la pena. Es una de las cosas más útiles que podemos enseñar a los niños y niñas para sentirse bien, cuidarse, mejorar su salud y prevenir enfermedades.

3.3.2. Descanso.

Dormir bien es esencial en todas las etapas de la vida, pero en el caso de los niños y niñas es aún más importante, para un óptimo crecimiento y desarrollo, tanto a nivel físico como psicológico.

La alteración del sueño, desde tempranas edades, puede determinar la calidad del resto de la vida. Aunque a veces no se le dé la importancia que merecen, las alteraciones del sueño pueden tener secuelas importantes y llevar a complicaciones o enfermedades. Además, un descanso deficiente puede ocasionar serios problemas de conducta y cognitivos, de aprendizaje y familiares.

Como en todo, será necesario poder detectar el trastorno a tiempo para hacer un tratamiento, también a tiempo, ya que de lo contrario los problemas pueden profundizarse e ir más allá de la noche, es decir que el no dormir bien por las noches también puede llevar a somnolencia diurna, falta de atención e irritabilidad, todo lo cual puede también desembocar en fracaso escolar.

Por todas estas razones se hace necesario preservar el sueño de cada niño/a. Es importante que los padres cuiden el sueño de sus hijos como un hábito desde los primeros meses de vida. Esto determina un rol primordial de los padres para proteger la higiene del sueño de sus hijos e hijas como parte de su crianza y educación. Sin embargo, hoy en día, muchas veces por el desconocimiento de los riesgos que entraña, se produce en muchas familias una patente relajación de las normas que regulan la vida cotidiana, provocando, entre otras consecuencias, una ausencia de límites horarios para ir a dormir de los más pequeños.



Figura 20. Exceso de televisión

exceso de televisión que devoran los niños es que se calcula que en España los menores de entre cuatro y catorce años pasan más tiempo utilizando la televisión y otras pantallas (990 horas al año) que en el colegio (960).” (De Andrés, 2011)

Los expertos alertan que los niños escolares (6-12 años), deben dormir una media de ocho-diez horas diarias. Éstos previenen sobre la importancia de mantener las rutinas

“Según un estudio realizado por la Universidad de Navarra, el 60% de los niños encuestados ven la televisión después de las diez de la noche, porcentaje que asciende al 85% los fines de semana, además, el 64% de los padres no controla la televisión que ven sus hijos. Otro dato que apunala el

en los niños y especialmente una higiene a la hora de descansar para que no se produzca una pérdida en la concentración que pueda repercutir en sus resultados escolares y una mayor irritabilidad que afecte a su sociabilidad.

3.3.3. Relajación.

Durante nuestro crecimiento y desarrollo estamos relacionándonos continuamente con muchas formas de ansiedad y tensión en nuestras actividades cotidianas, y la relajación está indicada en muchas alteraciones de la salud como el insomnio, la hipertensión, el dolor de cabeza, la ansiedad, el asma, la tensión en general y todas las formas en las que necesitamos cierto control sobre nosotros mismos.

La relajación está cada vez más vigente ya que las personas vivimos cada vez con un ritmo más acelerado de existencia, incluidos los niños, lo que nos lleva a un estado de tensión permanente, que abre el paso a considerar una nueva necesidad de autocuidado físico y psíquico que nos acerque de alguna manera a ésta forma de vivir.

Por ésta razón es interesante incluir la relajación en la formación de nuestros alumnos ya desde la escuela, para que vayan incorporando ésta habilidad en su conocimiento.

Los estudiantes de hoy en día entran en contacto diario con conductas perjudiciales para su salud: consumo de sustancias, sobrealimentación, ausencia de ejercicio físico, reacciones emocionales negativas... casi todos éstos aspectos nombrados tienen que ver con el estrés y la ansiedad de las personas, por lo que hemos de afrontarlo continuamente desde una perspectiva lo más saludable posible. Es en éste contexto dónde adquiere relevancia en el campo educativo la relajación y es un planteamiento interesante para que los alumnos vayan adquiriendo ésta habilidad y puedan utilizarla como una forma más de actividad que puede servir de prevención o incluso de tratamiento de algunos de los problemas o situaciones antes nombradas.

Aprender relajación es posible por parte de todos los estudiantes de cualquier edad, para poder aplicarla en la práctica diaria. Se debe comenzar la relajación siempre en la toma de conciencia de la respiración. Esto se debe a que el oxígeno, aumenta la capacidad energética del organismo y su movilidad, en cambio, la fatiga y la mala ventilación, producen déficit de energía e incluso nos hacen sentir deprimidos.



Figura 21. Relajación

Los ejercicios respiratorios deben comenzar desde una postura cómoda, buscando el relax de la tensión muscular y estimulando la respiración, eficaz, consciente, profunda. La boca ha de estar ligeramente abierta. Brazos a lo largo del cuerpo. Pies paralelos. Relajar todo lo que se pueda espalda, cabeza, cuello y hombros. Al principio basta con tres o cuatro respiraciones profundas,

más adelante pueden realizarse seis o siete y descansar un minuto y volver a repetir.

3.4. Alimentación y nutrición.

Además de realizar actividad física, descansar y controlar el estrés para mantener la salud, los niños y niñas necesitan una dieta sana y equilibrada con el fin de garantizar que existe un equilibrio adecuado entre el consumo y el gasto de energía, así como de proporcionar la energía y los fundamentos para un crecimiento y un desarrollo saludables.

Los tres principales objetivos de una dieta saludable son:

1. Proporcionar una variedad de alimentos diferentes.
2. Suministrar todos los nutrientes en cantidades adecuadas.
3. Proporcionar suficiente energía (calorías) para mantener una masa corporal ideal.

“Alimentarse es proporcionar al cuerpo los alimentos necesarios para vivir.” (Instituto de Salud Pública de Navarra, 2)

Alimentarnos de forma sana y equilibrada contribuye a sentirnos bien física y mentalmente. En cambio, alimentarnos de forma no equilibrada puede contribuir a producir enfermedades cardiovasculares, obesidad, caries, diabetes, etc.

3.4.1. Pirámide alimentaria.

No todos los alimentos son iguales. Se suelen dividir en distintos grupos según la función principal que realizan, es decir, para qué le sirven a nuestro cuerpo: obtener energía, crecer, regular el funcionamiento, etc.

Se pueden distinguir cinco grupos principales de alimentos:

1. *Pan, cereales, arroz, pasta y patatas.* Constituyen alimentos básicos porque de ellos obtenemos los hidratos de carbono, la energía que necesitamos para funcionar.
2. *Frutas, verduras y hortalizas.* Son alimentos ricos en vitaminas y minerales que sirven para regular y favorecer que toda la maquinaria del cuerpo funcione ordenadamente. Es muy importante lavar siempre bien las frutas y verduras. Para eliminar conservantes o productos químicos que se utilizan en la industria para conservarlos durante más tiempo o proporcionarles un mejor aspecto.
3. *Carnes, aves, pescados, huevos, legumbres y frutos secos.* Son alimentos que tienen proteínas que ayudan a crecer. Por lo que son muy importantes para los niños y niñas. También sirven para reparar el desgaste del cuerpo y mantener las defensas ante una infección. Por otro lado, las carnes blancas son más aconsejables que las rojas porque poseen menos grasas saturadas. Y en cuanto al pescado, es recomendable no consumir muchas raciones de atún, pez espada, etc, porque al ser peces que viven mucho tiempo, acumulan residuos de mercurio que son perjudiciales para los humanos.
4. *Leche, yogur y queso.* Estos alimentos también tienen proteínas, por lo que ayudan a crecer y a reparar los desgastes. Además tienen mucho calcio que es importante para fortalecer los huesos.
5. *Grasas y aceites.* Los aceites y grasas también son necesarios pero proporcionan mucha energía. Son para tomar en poca cantidad. Además, para la salud hay unas grasas más beneficiosas y otras menos, que se relacionan con el aumento del colesterol, las enfermedades del corazón y otros problemas de salud.

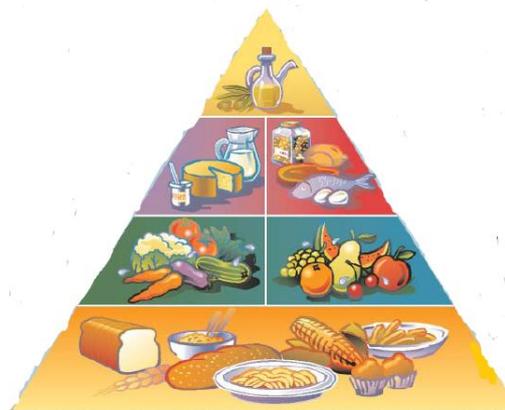


Figura 22. Pirámide alimentaria

Además de estos grupos de alimentos hay otro componente que es imprescindible para la vida, el agua. Para una correcta hidratación es necesario tomar más de seis vasos de agua u otros líquidos al día. Ya que beber agua abundante hidrata, ayuda a eliminar sustancias nocivas, mejora el estreñimiento, ayuda a mantener la temperatura y la hidratación constante de la piel, etc.

Para una alimentación sana y equilibrada son necesarios alimentos de todos los grupos. De cada grupo podemos elegir unos u otros pero es importante combinar a lo largo de la semana alimentos de todos los grupos.

Además, para comer de forma saludable es conveniente comer despacio y masticando bien, repartir los alimentos de tres a cinco comidas al día, respetar los horarios de las comidas, no saltarse ninguna comida, comer en la mesa, etc.

En todas las edades se necesitan los mismos alimentos pero en distinta cantidad, por ejemplo, una dieta saludable infantil debe constar siempre de los siguientes grupos y cantidades de alimentos:

- 2-3 raciones diarias de productos lácteos (por ejemplo, leche, yogur, queso, etc).
- 2-3 raciones diarias de alimentos ricos en proteínas (por ejemplo, carne, aves de corral, pescados, legumbres, huevos o frutos secos).
- 6-11 raciones de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y no refinados (por ejemplo, pan, cereales arroz o pasta).
- 2-4 raciones diarias de frutas.
- 3-5 raciones diarias de verduras.
- Al menos 2-3 litros de líquidos.
- Se deben consumir con prudencia grasas, aceite, sal y azúcares refinados.

Así pues, alimentarse de forma equilibrada y saludable merece la pena, para sentirse bien, para cuidarse, para mejorar la salud y para prevenir enfermedades. Por lo que es otro de los principios fundamentales que hay que transmitir a los niños y niñas desde la escuela.

Puesto que uno de los refrigerios se toma generalmente dentro del horario escolar, los maestros y maestras deben asegurarse de que éste provea los nutrientes y la energía necesarios.

El INSP de México recomienda que el refrigerio incluya diariamente: una o más porciones de verduras y frutas, agua y alimentos preparados (combinación de dos o más alimentos, por ejemplo: sándwich, yogur, jugos de frutas, etc.).

Recuerda:

El refrigerio escolar **no** debe reemplazar el desayuno, sino funcionar únicamente como una fuente de energía adicional que permita a tus hijos prestar mayor atención y concentrarse en clase.

Figura 23. Refrigerio escolar

Además, a la hora de comer el almuerzo hay unos hábitos higiénicos que deben tenerse en cuenta:

- Se deben empacar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- Habrá que lavarse las manos antes y después de comer.
- La comida que se cae al suelo no se comerá, puesto que el suelo puede contener microbios que causen enfermedades.
- Cada niño/a tendrá su recipiente con agua o un vaso donde echarla, para evitar que chupen el filtro del grifo.
- Los alimentos crudos se limpiarán muy bien.
- Cada niño o niña tendrá su servilleta, ya que es la mejor forma de que entre ellos no se transmitan enfermedades por contagio directo.

3.4.2. Prevención de trastornos alimentarios y obesidad infantil.

La promoción de las dietas saludables y la actividad física en la escuela es fundamental en la lucha contra los trastornos alimentarios y la obesidad infantil. Como los niños y niñas pasan una parte importante de su vida en la escuela, el entorno escolar es ideal para obtener conocimientos sobre opciones dietéticas saludables y la actividad física y prevenir estas enfermedades.

El primer paso para la prevención es la información. Es la mejor manera de desmentir mitos y errores y construir nuevos conocimientos que les permitirán tener una actitud crítica ante la sociedad en la que vivimos y ante dichas enfermedades.

- *Trastornos alimentarios: anorexia y bulimia.*

Según Josep María López “Los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) se definen como enfermedades mentales que afectan al cuerpo de las personas. Se caracterizan principalmente por la gran insatisfacción corporal que sufre el individuo, es decir, las personas no se gustan, pero además, tienen pensamientos distorsionados por lo que respecta a la comida, a su cuerpo o a su peso.” (López & Salles, 2005, 15)

Este trastorno cada vez se extiende más entre todo tipo de población, empezando cada vez desde edades más tempranas. Por lo que es muy importante empezar su prevención lo antes posible.

Los TCA más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. La anorexia nerviosa consiste en negar y reprimir el hambre por un miedo irracional a ganar peso, llegando a distorsionar la figura. La bulimia nerviosa también se define por una gran preocupación por el cuerpo, pero que además se caracteriza por los atracones compulsivos.

Es de suma importancia empezar a prevenir estas enfermedades desde edades tempranas ya que los niños/as y adolescentes son los más susceptibles de recibir influencias perjudiciales.

Por ello, es importante fomentar desde la infancia la autoestima, enseñando a los niños y niñas a aceptarse a sí mismos y a darle menos prioridad a los aspectos corporales. Así como promover actitudes críticas frente a la presión social y ambiental, como la publicidad, las revistas, la televisión, etc.

- *Sobrepeso y obesidad infantil.*

Según el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación y Ciencia, en España resultan preocupantes los datos estadísticos relativos al sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes españoles. De 1998 a 2000, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad era del 26,3% y el 13,9%, respectivamente y la tendencia hacia un mayor sobrepeso en nuestra infancia es cada vez mayor.

La obesidad se produce como consecuencia de una mala alimentación y de la inactividad física. La variedad alimentaria así como la alta densidad energética de los alimentos de hoy en día, hacen que la alimentación se convierta en hipercalórica, lo cual sumado al sedentarismo de nuestra sociedad provocan la obesidad.

Por ello, es importante promover hábitos saludables en la escuela para evitar la obesidad desde la infancia. Así como fomentar iniciativas como la iniciativa NAOS (Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad) que fue lanzada en España el 10 de febrero de 2005 por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

Esta iniciativa tiene como objetivo promover los buenos hábitos para prevenir la obesidad, y para ello incluye recomendaciones en todos los ámbitos. En cuanto a los centros escolares recomienda “la inclusión de conocimientos y de capacidades relacionadas con la dieta, la nutrición y la actividad física en el programa académico, de criterios para los menús que sirven en los comedores, así como para los productos, la localización y la publicidad de las máquinas expendedoras”. (Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación y Ciencia, 83)

3.5. Prevención consumo de sustancias: tabaco.

La importancia del tabaco como factor de riesgo para la salud es otro de los temas fundamentales que se deben tratar en la escuela. Es imprescindible comenzar las charlas y conferencias sobre el tema cuanto antes para prevenir el inicio del consumo del tabaco entre los preadolescentes, así como realizar charlas dirigidas a los padres y madres para concienciar sobre el daño que el humo del tabaco tiene sobre los niños y niñas.

Para prevenir el consumo del tabaco a edades tempranas es recomendable mantener a los niños y niñas informados sobre los efectos perjudiciales de éste.

Asimismo es de suma importancia que los padres y madres se den cuenta de lo perjudicial que el humo del tabaco es para sus hijos e hijas.



Figura 24. Humo del tabaco

Según el Instituto de Salud Pública de Navarra, numerosos estudios demuestran que el humo del tabaco en el ambiente (consumo pasivo o involuntario de tabaco) es causa

de mortalidad, enfermedad y discapacidad, y que afecta especialmente a los niños y niñas porque su cuerpo está creciendo. Debido a ello:

- Cogen más catarras y resfriados.
- Tienen mayor probabilidad de padecer tos, asma e infecciones respiratorias y auditivas que pueden conducir a sordera parcial.
- Como consecuencia de ello, pueden faltar con más frecuencia a la escuela y aumentar la probabilidad de ingresar en el hospital.
- También puede aumentar el riesgo de muerte súbita.

Por todo ello, un ambiente libre de humo mejora su salud, y por tanto, el rendimiento escolar. Además, estarán más predispuestos a la elección de hábitos saludables y será más probable que tomen la decisión de no fumar de mayores.

3.6. Educación vial.

Según la Fundación Mapfre “Los accidentes son la primera causa de muerte en el grupo de población de 1 a 14 años y está comprobado que, con una buena información, concienciación y con la utilización de los sistemas de seguridad infantil, esta cifra podría reducirse considerablemente.” (Fundación Mapfre, 2009, 3)

Por ello, es importante que desde la escuela se actúe en consecuencia, y se intente prevenir esta situación, a través de la educación vial. Para ello, debemos comenzar siendo un buen modelo. Los niños y niñas aprenden por imitación, por tanto, el buen uso de los adultos de las vías públicas será el mejor ejemplo para ellos. Y de esta manera, evitaremos accidentes innecesarios.

Debemos transmitir unos hábitos seguros de Educación Vial, tanto como peatones o conductores de bicicletas, como pasajeros:

- Como peatones, debemos enseñarles a ir siempre de la mano si son pequeños. Y enseñarles a respetar las señales de tráfico, los semáforos y los pasos de cebra.
- Como conductores de bicicletas, debemos



Figura 25. Educación Vial

transmitirles la importancia de llevar casco y ropa visible, sobre todo por la noche. Asimismo, es importante enseñarles a circular por el arcén o carril bici. Y por supuesto, hacer las maniobras con la certeza seguridad de que no existe peligro, respetando siempre las normas de tráfico.

- Como pasajeros, es esencial que entiendan la importancia de llevar siempre el cinturón de seguridad bien abrochado e ir bien sentados en el asiento trasero.

Aunque es verdad que la Educación Vial ha evolucionado mucho en los centros educativos (*como se muestra en el anexo 3*), todavía hay mucho trabajo por hacer.

4. IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIALES.

4.1. Implicaciones pedagógicas.

La Educación para la Salud debe desarrollarse de una manera transversal e interdisciplinar a lo largo de toda la etapa, y es responsabilidad de toda la comunidad educativa transmitir estilos de vida saludables.

La transversalidad permite la globalización y la interconexión de los distintos aprendizajes y promueve el desarrollo integral del alumnado. Lo cual es fundamental en la Educación para la Salud ya que no se trata sólo de transmitir una serie de contenidos, sino de desarrollar un conjunto de habilidades, actitudes y hábitos que ayuden a mejorar la salud y el bienestar personal de los niños y niñas.

Para ello, el profesorado debe tener presentes siempre estos principios y educar con el ejemplo. Pero además, también es necesario llevar a cabo unidades didácticas y actividades específicamente dirigidas a trabajar todos estos hábitos saludables.

Por ello, voy a proponer algunas actividades que se pueden llevar a cabo para trabajar los distintos hábitos saludables en la escuela.

Los objetivos principales que se pretende conseguir con estas actividades son: adoptar hábitos saludables manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y valorar dichos hábitos para el mantenimiento y la mejora de la salud.

- *Actividad 1: ¿Qué es la higiene?*

Antes de comenzar a trabajar con el alumnado la higiene y los hábitos saludables tienen que tener claro qué significa el concepto de higiene. Por ello, en primer lugar, cada alumno/a debe decir lo que la higiene significa para él/ella. Y después, utilizando las ideas del alumnado, el maestro debe establecer una única definición, para que les quede claro a lo que nos referimos cuando hablamos de higiene.

Además, para que comprendan la importancia de la higiene, es recomendable hablar sobre cómo ha evolucionado y avanzado la higiene a lo largo del tiempo. Para ello, se puede leer alguna ficha o artículo que hable sobre el tema. (*Ver ficha en anexo 4*).

▪ *Actividad 2: Nos duchamos.*

Esta actividad está dirigida a desarrollar correctos hábitos higiénicos en el alumnado de Primaria, concretamente el aseo del cuerpo. La actividad consiste en dramatizar la ducha o el baño cotidiano: quitándonos la ropa, metiéndonos en la ducha y lavándonos todas las partes del cuerpo.

Se trata de un juego divertido que se puede hacer a cualquier edad, pero es más recomendable para el Primer Ciclo de Primaria, ya que hay que desarrollar hábitos de higiene personal lo antes posible, desarrollando al mismo tiempo la autonomía del alumnado.

Por otro lado, dependiendo de la edad de los niños y niñas se pueden utilizar cuentos y videos divertidos que tratan de concienciar sobre la higiene personal, como por ejemplo:

- Cuento *Doña Higiene al rescate*: <http://www.youtube.com/watch?v=w6Lu5FgFkyg>
- *Doki descubre la limpieza diaria*: <http://www.youtube.com/watch?v=yH5YuKpqZGE>
- *Doki descubre el baño diario*: <http://www.youtube.com/watch?v=cluMrW3iKkc>

Además, debe de haber unos hábitos de aseo del cuerpo después de hacer alguna actividad de ejercicio físico. Para ello, el alumnado debe traer a la escuela el material necesario para unos correctos hábitos higiénicos, es decir, deben disponer siempre de toalla, jabón, chanclas y ropa de recambio.

▪ *Actividad 3: La historia del pañuelo.*

Esta actividad tiene como finalidad que el alumnado sea consciente de cómo las bacterias se propagan fácilmente a través de los pañuelos cuando nos limpiamos las manos y nos sonamos la nariz. Por ello, podemos utilizar alguna ficha para mostrarles la importancia de usar pañuelos desechables y cómo ha evolucionado el uso del pañuelo a lo largo del tiempo (*ver ficha en anexo 5*).

- *Actividad 4: “Nos lavamos las manos”.*

Para concienciar al alumnado de la importancia de lavarse las manos se puede hacer alguna actividad utilizando un microscopio para ver la cantidad de bacterias que se acumulan en las uñas de las manos. Y después sería aconsejable hacer alguna actividad o ficha que refuerce los contenidos vistos. (*Ver ficha en anexo 6*).

Además, para que los alumnos y alumnas adquieran el hábito de lavarse las manos, debe haber rutinas en la escuela, siempre irán al baño a lavarse las manos antes y después del recreo, así como cuando se haga alguna actividad en la que se ensucien las manos. También conviene pegar en la pared del baño algunas indicaciones para que el alumnado aprenda a lavarse las manos correctamente, como por ejemplo, el póster de la OMS sobre cómo lavarse las manos (*ver anexo 1*).

- *Actividad 5: “¡Cuidado, piojos!”.*

Para la limpieza del cabello, al igual que para el aseo del cuerpo, podemos hacer una dramatización utilizando un cuento o canción. Pero además es importante concienciarles acerca de los piojos y que conozcan como éstos se propagan fácilmente de cabeza a cabeza. Para ello, se pueden realizar juegos o fichas educativas sobre el tema. (*Ver ficha en Anexo 7*)

- *Actividad 6: “Nos lavamos los dientes”.*

De la misma manera que con la limpieza de las manos, con la limpieza bucodental es importante tener rutinas después de las comidas. Por ello, en la escuela es recomendable que los niños y niñas tengan su propio cepillo de dientes para lavarse los dientes después del almuerzo, y especialmente los niños y niñas que se quedan a comer en el comedor escolar.

Para asegurarnos de que se lavan los dientes de forma adecuada podemos montar una dentadura recortable (*Ver anexo 8*) y con un cepillo de dientes mostrar paso a paso cómo se deben lavar los dientes. Además, se puede inventar una canción para que se acuerden de todos los pasos y no se dejen ninguna zona sin cepillar. También se puede visualizar algún video con los más pequeños como el siguiente: *Cepillo los dientes con Doki*: <http://www.youtube.com/watch?v=oq-dklpZ1Dg>

También es importante hablar sobre las caries y los alimentos que favorecen su producción. Hay que enseñarles que hay que lavarse los dientes después de cada comida y evitar los alimentos con exceso de azúcar, como las chucherías y la bollería industrial. Para comprender mejor qué son las caries, se pueden visualizar vídeos educativos, como el siguiente: *Erase una vez la vida - La caries*: http://www.youtube.com/watch?v=z3XCVV_k0KA

▪ *Actividad 7: ¡Espalda recta!*

Para que los niños y niñas sean conscientes de la importancia de una buena actitud postural para el cuidado de la espalda es necesario llevar a cabo actividades e iniciativas concretas sobre este aspecto. Un juego interesante es el de llevar un libro en la cabeza e intentar que éste no se caiga, para ello es necesario que caminen despacio y con la espalda muy recta. Otra actividad que se puede llevar a cabo es observar fichas con las distintas posiciones según la actividad e intentar imitarlas, para que adopten posturas saludables en el día a día (*ver fichas en anexo 9*).

▪ *Actividad 8: Nos atamos las zapatillas.*

Es aconsejable hacer alguna actividad con los más pequeños para que aprendan a atarse los cordones de las zapatillas, para que los que todavía no sepan adquieran cuanto antes esta habilidad. Para ello, un día que tengan Educación Física y traigan zapatillas, pueden probar a atarse y desatarse los cordones de sus zapatillas, y luego atárselas unos a otros.

▪ *Actividad 9: Evaluación.*

Después de haber trabajado todos los conceptos, habilidades y actitudes de la higiene personal, es conveniente hacer algún cuestionario de evaluación para ver lo que saben y corregir posibles errores que puedan surgir todavía. (*Ver cuestionarios en Anexo 10*).

Además es interesante que ellos mismos evalúen a los demás compañeros y personas de su entorno, utilizando un cuestionario y analizando después los resultados, pensando en qué puede mejorar cada uno. (*Ver anexo 11*).

- *Actividad 10: limpiemos el aula, ¡manos a la obra!*

Además de los hábitos de higiene personal, también se debe tener por costumbre en la escuela hábitos de higiene del aula. Para ello, cada día puede haber uno o dos responsables que se encarguen de la limpieza del aula antes de salir del colegio. Por otra parte, cada alumno/a debe ser responsable de tener limpio su espacio (mesa, material escolar...) y de tirar la basura a la papelera. Esto les ayudará a adquirir más responsabilidades y a su vez tener más autonomía e iniciativa personal, además de que se sentirán más útiles y seguros dentro del aula.

- *Actividad 11: Nos relajamos.*

Es muy positivo enseñar a los niños y niñas técnicas de relajación para controlar el estrés y el nerviosismo. Además, es un buen método para conseguir que los niños y niñas se relajen después de mucha actividad y consigan mantener la atención más fácilmente. Se pueden utilizar canciones de relajación, tumbándose en el suelo y relajando poco a poco cada parte del cuerpo, y por último manteniéndose tumbados y tratando de sentir nuestra propia respiración, poniendo las manos en el estómago.

Asimismo, se puede visualizar algún video que trate sobre la respiración, para que vean la importancia de ésta, como por ejemplo: *Erase una vez la vida - La respiración*: <http://www.youtube.com/watch?v=WlIXshZDS0g>

- *Actividad 12: La pirámide alimentaria.*

Para trabajar los distintos alimentos y su importancia para la nutrición es interesante trabajar con la pirámide alimentaria. Una actividad que se puede llevar a cabo es la realización de una pirámide alimentaria en un mural para colgarlo en la escuela y que el resto de alumnos y alumnas del colegio también puedan verlo. A modo de ejemplo he realizado un mural con la pirámide alimentaria utilizando revistas de alimentación y la información encontrada en el folleto de alimentación del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. (*Ver anexo 12*).

- *Actividad 13: Lo que hay que beber, lo que no hay que beber.*

Además de trabajar la alimentación y las dietas equilibradas y saludables, debemos hablar sobre la necesidad de beber agua para hidratar y limpiar el organismo. Y debemos mostrarles que no se puede beber de cualquier sitio, sino que tenemos que asegurarnos de que el agua sea potable, para ello, podemos utilizar alguna ficha como la siguiente (*ver anexo 13*).

- *Actividad 14: ¡Aprendemos a decir no!*

Es fundamental enseñar a los preadolescentes de Tercer Ciclo los efectos perjudiciales del tabaco para prevenir su consumo. Para ello, debemos informarles de las consecuencias que fumar les puede acarrear, ahora y en el futuro. Y además, debemos mostrarles otras alternativas y sobre todo enseñarles que las personas somos libres porque podemos elegir, y por ello, podemos decidir que no queremos hacer algo que perjudique nuestra salud.

Se puede hacer alguna lectura y su posterior comentario sobre adolescentes que cambian y se dejan influenciar por sus amigos (*ver anexo 14*). Así como hacerles reflexionar sobre cómo cada uno/a debe caer bien por cómo es y no por lo que hace, así que debemos ser inteligentes y escoger bien a nuestros amigos/as y no dejarnos manipular. También se puede llevar a cabo un juego de roles para ver las distintas alternativas para decir no al tabaco.

- *Actividad 15: ¡Caminamos con seguridad!*

Por otra parte, es esencial enseñar a los niños y niñas Educación Vial para prevenir accidentes de tráfico. Para ello, debemos enseñarles las normas generales de tráfico, tanto como peatones, ciclistas y pasajeros. Además, es conveniente realizar alguna salida para poner en práctica todas las normas de tráfico como peatones.

- *Actividad 16: Mural de los hábitos saludables.*

Para terminar, se puede realizar un mapa conceptual en un mural sobre todos los hábitos saludables que hemos trabajado durante todas las actividades anteriores. Este mural nos puede servir al mismo tiempo para colgar en las paredes de la escuela, como información para el resto de estudiantes y familias. He realizado yo misma una propuesta de mural como modelo a seguir. (*Ver anexo 15*)

Todas estas actividades sólo son propuestas que se pueden llevar a cabo en el aula para fomentar los hábitos saludables, pero para que los niños y niñas conviertan estos hábitos en estilos de vida, es necesario que lo lleven a la práctica en su entorno, tanto en el colegio, como fuera de él.

4.2. Implicaciones psicológicas.

El período de edad comprendido entre los seis y doce años, que se corresponde con la etapa de Educación Primaria, es de gran importancia ya que sirve de cimiento para la construcción de la futura persona adulta. Durante estos años se van centrando cada vez más en la vida escolar, y aumenta la importancia de las relaciones con los demás compañeros y compañeras. Por ello, es importante que tengan una buena autoestima para sentirse a gusto consigo mismos y con los demás.

En este período el niño/a alcanza el uso de la razón, desarrollando un pensamiento más realista y racional. Además, el grupo de amigos y compañeros permite desarrollar su socialización y tiene una gran influencia de autoestima. Esto tiene mucho que ver con la práctica de hábitos saludables, ya que es un elemento fundamental para la calidad de vida en el aspecto biológico y psicosocial. Esto se debe a que los hábitos de higiene y salud ayudan al niño a valorar y cuidar su propio cuerpo, transmitiéndoles bienestar personal y seguridad.

Así pues, el mantenimiento de la salud y el bienestar personal favorecen la autoestima y la autonomía, es decir, respetarse y valorarse, sentirse seguros, controlar su vida y tomar sus propias decisiones. Además, la autoestima tiene mucho que ver con las relaciones sociales, sobre todo en estas etapas. La imagen que cada persona tiene de su propia apariencia física, influye mucho en cómo es valorado y percibido por los demás. Por lo que la imagen que tenemos de nosotros mismos cobra una gran importancia siempre en todas las edades, llegando a influir en nuestras relaciones, pero sobre todo en la infancia y la adolescencia ya que son las etapas más vulnerables.

Por lo tanto, para que los niños y niñas se sientan bien consigo mismos/as es imprescindible que se mantengan saludables y cuiden su propio cuerpo, consiguiendo así una mayor calidad de vida. Además, está demostrado que la baja autoestima

genera problemas como depresión, tristeza, trastornos alimentarios, etc, y convierte a los niños y niñas en objetivos perfectos para ser víctimas de bullying o acoso escolar.

En cambio, si un niño adquiere durante su crecimiento una buena autoestima se sentirá valioso y seguro, tendrá confianza en sus capacidades, tendrá buenas relaciones con los demás y defenderá sus principios y valores. Se trata de lograr que el alumnado desarrolle actitudes positivas, aumentando su autoestima y sintiéndose mejor consigo mismos, y a su vez reflexionen sobre los aspectos que intervienen en el bienestar personal, buscando soluciones para mejorar su calidad de vida y sentirse mejor.

4.3. Implicaciones sociales.

La vida del niño/a a estas edades está muy centrada en la escuela y muestra un gran interés por aprender. Por ello, el maestro/a juega un papel fundamental como modelo a seguir por el alumnado.

Pero además de la escuela, la familia tiene un rol esencial para lograr que el alumnado se desarrolle integralmente. Los niños y niñas reciben influencias de su medio, las cuales van formando su manera de ser. La formación que recibe cada niño/a en el medio que lo rodea (escuela, familia, amigos/as y sociedad en general) será clave para determinar su actitud ante la vida.

Pero si realmente se desea potenciar un enfoque funcional, en cuanto a lo que se refiere a la salud en la escuela, se impone necesariamente una coordinación entre la familia y el centro docente, ya que sin su respaldo, cualquier labor educativa se quedará exclusivamente en un ejercicio académico más, con escasa repercusión en la vida cotidiana.

Sin embargo, la coordinación con las familias no lo es todo, ya que se deben potenciar también las relaciones entre la escuela y los demás estamentos implicados: servicios sanitarios, sociales y organizativos. De esta manera, las acciones repercutirán a toda la comunidad, favoreciéndose así el apoyo social que enriquecerá a la escuela. Así pues, nos encontramos ante un enfoque comunitario, en el que la escuela teniendo en cuenta el entorno social del alumnado y en colaboración con la familia y las distintas

instituciones comunitarias, fomenta actitudes y estilos de vida saludables, integrando la Educación para la Salud en su Proyecto de Centro.

CONCLUSIONES.

A lo largo de este trabajo, hemos hablado sobre los principales hábitos saludables que debemos tener en cuenta para el mantenimiento de la salud y el bienestar personal. Todos estos hábitos son lo que debemos transmitir al alumnado para que se den cuenta de su importancia y los lleven a cabo como estilos de vida.

Como hemos visto, uno de los hábitos que debemos enseñarles desde edades tempranas es la importancia de la higiene, tanto personal como ambiental. Hay que mostrarles que todas las partes del cuerpo deben estar siempre limpias para no contraer infecciones ni enfermedades. En la escuela, hay que insistir especialmente en el lavado de manos, ya que acumulan muchas bacterias. También se debe insistir en la higiene ambiental, ya que es igual de importante mantenerse limpio, como mantener limpio el entorno.

Además de tener hábitos higiénicos, es importante alimentarse de forma sana y equilibrada ya que favorece la salud física e intelectual. Y una buena alimentación se debe complementar con una vida activa y un buen descanso. Es necesario hacer ejercicio físico regularmente para un crecimiento y desarrollo óptimos, mejorar la salud y ayudar a prevenir enfermedades. También es imprescindible llevar una vida relajada, sin estrés, y dormir entre 8 y 10 horas diarias, más horas con menor edad.

Y por último, se recomienda prevenir el consumo de sustancias nocivas desde los 10-12 años, así como prevenir los accidentes de tráfico, educándoles en las normas de tráfico y la seguridad vial.

La escuela tiene un papel clave para desarrollar la Educación para la Salud en el alumnado, pero para que sea realmente efectivo y se consigan fomentar hábitos y estilos de vida, es necesaria la colaboración y participación de las familias, centros sanitarios y demás agentes sociales para convertirla en una Escuela Promotora de Salud, que es el verdadero objetivo.

Con toda la información recogida a lo largo de este trabajo se puede realizar un folleto informativo que recoja toda la información necesaria para distribuir por las escuelas y

centros de salud sobre los hábitos saludables que debemos transmitir a los niños y niñas para lograr el bienestar personal y un estilo de vida saludable.

¡PROMOVAMOS LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA INFANCIA!

Es fundamental que los niños y niñas adquieran desde edades tempranas hábitos higiénicos y estilos de vida saludables para el bienestar personal y la prevención de enfermedades.



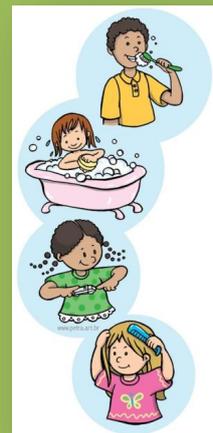
Higiene personal: La higiene es fundamental ya que a partir de ella se previenen enfermedades y se adquieren buenos hábitos de salud.

▪ **Higiene corporal:**

- Aseo del cuerpo: conviene ducharse o bañarse al menos 3 ó 4 veces por semana.
- Los oídos: la falta de higiene en los oídos puede provocar su entaponamiento o enfermedades como la otitis.
- Los ojos: se deben lavar diariamente con agua, especialmente al levantarse.

Se debe revisar la vista anualmente y llevar gafas en caso de estar indicadas.

- La nariz: se deben llevar siempre pañuelos desechables para evitar la transmisión de virus o bacterias.
- Los pies: conviene lavar diariamente los pies para evitar malos olores.



- **Limpieza de las manos.** Hay que lavarse las manos siempre con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y siempre que estén sucias.
- **Limpieza del cabello.** Es recomendable lavarse la cabeza entre dos y tres veces por semana. En el caso de piojos, hay que eliminarlos con el uso de lendreras y tratamiento farmacológico.
- **Higiene bucodental.** Hay que cepillarse los dientes después de cada comida y acudir regularmente al dentista para evitar caries y otras enfermedades.



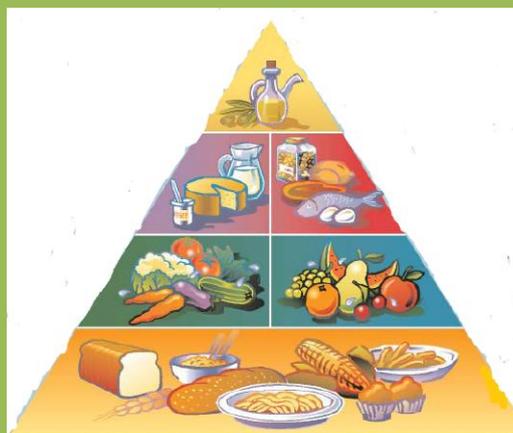
- **Actitud postural.** Se deben evitar en todo momento las posturas incorrectas y actitudes viciosas de los niños y niñas para evitar desviaciones dorsales y otras enfermedades.
- **Higiene de la ropa y el calzado.** Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha, la ropa interior se deberá cambiar diariamente y los zapatos deberán ser cómodos y transpirables.

✚ **Higiene ambiental.** El entorno del niño debe estar limpio y ordenado, asimismo, los artículos de aseo deben estar siempre a su alcance y disposición.

✚ **Actividad física.** Es imprescindible que los niños y niñas practiquen ejercicio físico diariamente para un correcto crecimiento y desarrollo, así como prevenir enfermedades y disminuir el estrés.

✚ **Descanso y relajación.** Es fundamental dormir 8-10 horas diarias, así como controlar el estrés y mantenerse relajado para desarrollarse correctamente, tanto física como psicológicamente.

✚ **Alimentación y nutrición.** Es esencial llevar una alimentación sana y equilibrada para crecer fuertes y sanos. La dieta debe ser variada y en cantidades adecuadas. Se deben comer muchos cereales, pan, arroz, pasta, frutas, verduras y hortalizas, y no se debe abusar de las grasas y dulces. Además, se deben prevenir desde la infancia los trastornos alimentarios, así como el sobrepeso y la obesidad.



✚ **Prevención consumo de sustancias: tabaco.** Para prevenir el consumo de tabaco y otras sustancias nocivas es aconsejable mantener a los niños y niñas informados sobre sus efectos perjudiciales desde los 10-12 años. Asimismo es de suma importancia que no respiren tabaco en el ambiente para evitar resfriados y otras enfermedades.

✚ **Educación vial.** Para evitar y prevenir accidentes de tráfico debemos ser un ejemplo de conducta para los niños y niñas y enseñarles las normas de educación vial, como peatones, conductores de bicicletas y pasajeros.

REFERENCIAS.

Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. *Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación y Ciencia*. P.25-83. Disponible en: <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspañol.pdf>

Carbelo Baquero, C., Casas Martínez, F. & Romero Llorca, M. La relajación como hábito de salud en niños y jóvenes. *Ministerio de Educación, cultura y deporte*. Disponible en: <http://ntic.educacion.es/w3//recursos/infantil/salud/relajacion.htm>

Catarros y gripe: consejos para cuidarse y prevenir. *Gobierno de Navarra*. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/ronlyres/441E5A40-8951-4CCE-92E7-6843E3125E55/191397/catarrosfolleto.pdf>

Consejos sobre salud dental en la infancia. *Ayuntamiento de Madrid*. Recuperado de: http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Publicaciones%20Propias%20ISP%20e%20IA/Folletos%20ISP/cuidat_us_dientes.pdf

Cuidar la espalda. *Instituto de salud Pública*. Navarra. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/ronlyres/CD0F8EE6-E8D2-41EF-A20E-9F9E51BEC564/235229/folletoespaldaCAST4dic.pdf>

De Alcántara García, P. (s.f.). Tratado de higiene escolar: guía teórico-práctica. *Biblioteca virtual Miguel de Cervantes*. Disponible en: http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/tratado-de-higiene-escolar-guia-teoricopractica--0/html/fefc21f0-82b1-11df-acc7-002185ce6064_24.html

De Andrés, C. (2011). *Importancia del sueño en los niños*. Disponible en: <http://www.sontushijos.org/articulos.php?id=10&a=1088>

Diarreas y vómitos: consejos para cuidarse y prevenir. *Gobierno de Navarra*. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/ronlyres/441E5A40-8951-4CCE-92E7-6843E3125E55/191397/catarrosfolleto.pdf>

Dra. Araujo Pulido, G. T. (2011). Cuidando tu salud. *Instituto Nacional de Salud Pública*. Cuernavaca, Morelos. 3(4). Disponible en: http://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/110720_cts.pdf

Dra. Hernández Cordero, S. & Ramírez, I. (2011). Refrigerios saludables para escolares. *Instituto Nacional de Salud Pública*. Cuernavaca, Morelos. Disponible en: http://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/110303_cts.pdf

Dra. Rosa del Río de la Paz, B., Dr. López Espinosa G. J. & Dra. Rodríguez Niebla K. (2011). Rol de la higiene escolar en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista Educación Médica del Centro*, 3(1), 7-11. Disponible en: [http://www.edumecentro.sld.cu/pag/Vol3\(1\)/comunblancaro.html](http://www.edumecentro.sld.cu/pag/Vol3(1)/comunblancaro.html)

El ejercicio físico. (2001). *Instituto de salud pública*. Navarra. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/ronlyres/A07AE1A9-4E33-4154-8F03-7F6D428C488B/191060/EJERCICIOFOLLETO.pdf>

Enfermedades: otitis (2010). Recuperado de: <http://www.dmedicina.com/enfermedades/infecciosas/otitis>

Estudio sobre niños y seguridad realizado en la comunidad de Madrid. (2009). *Instituto de Seguridad Vial, Fundación Mapfre*, P.3, Disponible en: http://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/estudio-ninyos-y-seguridad-vial_tcm164-12413.pdf

Evitar el contagio de la gripe mediante el lavado de las manos. *Blog de Farmacia*. Recuperado de: <http://blogdefarmacia.com/evitar-el-contagio-de-la-gripe-mediante-el-lavado-de-las-manos/>

Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010). Influencia de las clases de Educación Física en la higiene postural. *Temas para la Educación*, Nº7. Disponible en: <http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7071.pdf>

Gavidia Catalán, V. (2009). *El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela*. Dpto. Didáctica CC. Experimentales y Sociales, Universidad de Valencia. Nº23, p.173.

Hábitos de higiene. (s.f.). Recuperado de:
<http://ficus.pntic.mec.es/spea0011/ptsc/shhg.htm>

Información y consejos acerca de los piojos. *Instituto de Salud Pública.* Navarra. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/07C37CC0-F4D4-405C-AC5D-9F89CDF007EC/201548/FolletoInformacionsanitariapiojos1.pdf>

La alimentación. *Instituto de Salud Pública.* Navarra. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/FA8B0896-7BFF-4C18-9326-C63115BD56DF/191050/Alimentacionfolleto.pdf>

Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín oficial del Estado*, núm.173 (Viernes 20 julio 2007), p.13-20. Disponible en: <http://www.boe.es/boe/dias/2007/07/20/pdfs/A31487-31566.pdf>

López Madrid, J.M. & Sallés Tenas N. (2005). Prevención de la anorexia y la bulimia: Educación en valores para la prevención..., P.15, Valencia. Disponible en: http://books.google.es/books?id=DLTFehdZviQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Manos seguras. *Agencia de calidad sanitaria de Andalucía.* Adaptado de WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care (Organización Mundial de la Salud) Disponible en: http://www.iuntadeandalucia.es/agenciadecalidadsanitaria/observatorioseguridadpaciente/gestor/sites/PortalObservatorio/higienedemanos/documentacion/materiales_adaptados_OMS_agua_jabon.pdf

Navas Hernández, R.E. & Román, M. Camino escolar paso a paso. *Dirección General de Tráfico. Ministerio del Interior.* Disponible en: http://aplch.dgt.es/PEVI/contenidos/Externos/recursos/infancia/camino_escolar/camino_escolar_Paso_a_Paso.pdf

Pozuelos Estrada, F.J. & Travé González, G. (1998). Para una alimentación saludable en la educación primaria. *Junta de Andalucía.* P.11. Disponible en: <http://www.doredin.mec.es/documentos/00120082000005.pdf>

Sin humo de tabaco: dales aire, date vida. *Gobierno de Navarra*. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/23D11516-E893-480E-B0C5-0B17B95B1696/222306/Dalesairedatevidacastellano1.pdf>

Sitio educativo sobre la higiene desarrollado por el Instituto Pasteur. Disponible en: <http://www.higiene-educ.com/sp/profs/sommaire.htm>

Soto Guerrero M.A. (2009). Hábitos de higiene en la Educación Primaria. *Revista Innovación y experiencias educativas*, N°14. Disponible en: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/MANGELES_SOTO_1.pdf

Vacas Pozuelo, C. (2009). Hábitos de higiene en la escuela. *Revista Innovación y experiencias educativas*, N°16. Disponible en: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/CRISTINA_VACAS_1.pdf

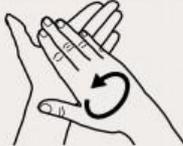
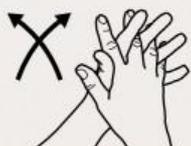
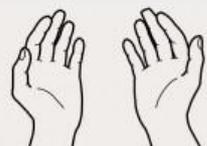
ANEXOS.

A. ANEXO 1: LAVADO DE MANOS OMS. (Organización Mundial de la Salud, disponible en: <http://higienealimentis.blogspot.com.es/2011/02/lavado-de-manos-oms.html>)

¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBLEMENTE SUCIAS!
DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

 Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos

<p>0</p>  <p>Mójese las manos.</p>	<p>1</p>  <p>Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.</p>	<p>2</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí.</p>
<p>3</p>  <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.</p>	<p>4</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>	<p>5</p>  <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.</p>
<p>6</p>  <p>Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.</p>	<p>7</p>  <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.</p>	<p>8</p>  <p>Enjuáguese las manos.</p>
<p>9</p>  <p>Séqueselas con una toalla de un solo uso.</p>	<p>10</p>  <p>Utilice la toalla para cerrar el grifo.</p>	<p>11</p>  <p>Sus manos son seguras.</p>


Organización Mundial de la Salud

Seguridad del paciente
 Alianza mundial en pro de una atención de salud más segura

SALVE VIDAS
 Límpiese las manos

Todo tipo de precauciones posibles han sido tomadas por la Organización Mundial de la Salud para verificar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado es distribuido sin ninguna responsabilidad ya sea literal o implícita. La responsabilidad por la interpretación y el uso de este material es del lector. En ningún caso, la Organización Mundial de la Salud es responsable por daños relacionados a su uso.
 La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra, en especial a los miembros del Programa de Control de Infecciones, por su activa participación en el desarrollo de este material.

Mayo 2009

B. ANEXO 2: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA. (Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación y Ciencia, disponible en: <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>)

1. Beneficios para la salud durante la infancia:

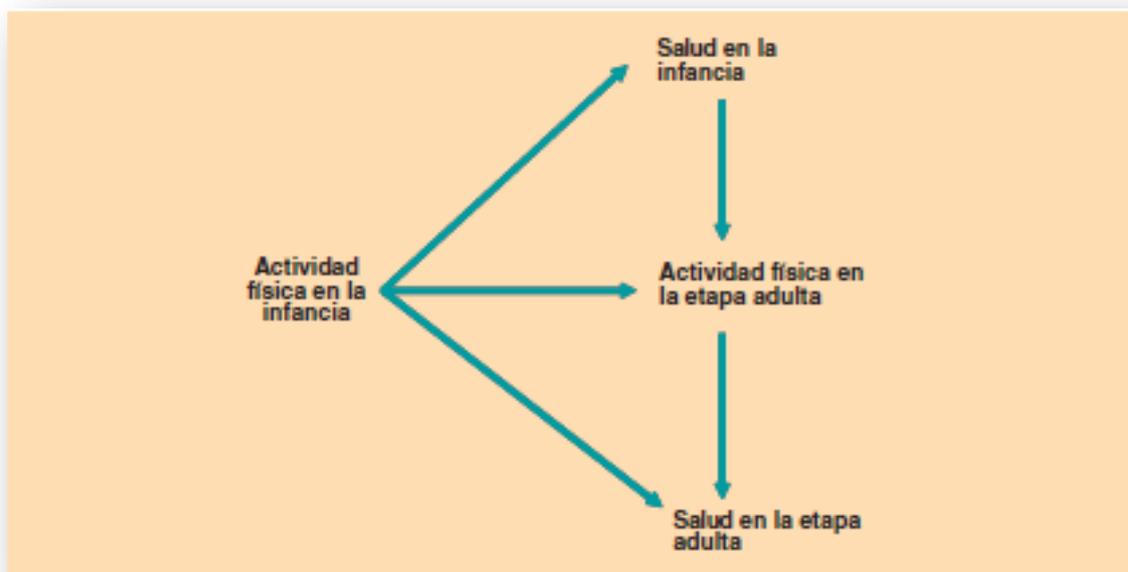
- Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Promoción del crecimiento y el desarrollo saludables de los sistemas cardiovascular y músculo-esquelético.
 - Reducción de los factores de riesgo relativos a:
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Diabetes de tipo 2.
 - Hipertensión.
 - Hipercolesterolemia.
- Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico a través de:
 - La reducción de la ansiedad y el estrés.
 - La reducción de la depresión.
 - La mejora de la autoestima.
 - La mejora de la función cognitiva.
- Mejora de las interacciones sociales.

2. Mejora de la salud durante la edad adulta:

- Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa durante la edad adulta.
- Reducción de la morbilidad y la mortalidad derivadas de enfermedades crónicas en la edad adulta.
- Mejora de la masa ósea, lo cual reduce la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

3. Establecimiento de modelos de actividad física durante toda la vida:

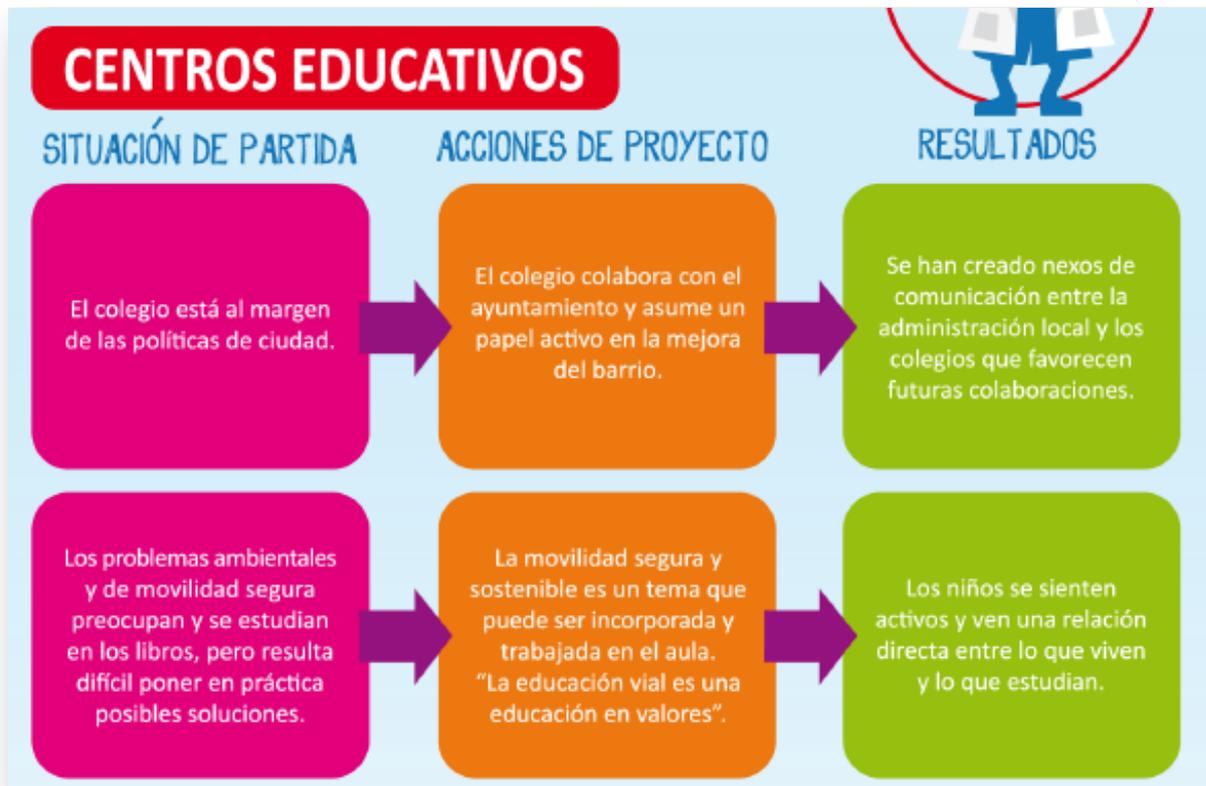
- Incremento de las probabilidades de convertirse en una persona adulta activa.



C. ANEXO 3: EVOLUCIÓN DE LA EDUCACIÓN VIAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.

(Dirección General de Tráfico, disponible en:

http://aplch.dgt.es/PEVI/contenidos/Externos/recursos/infancia/camino_escolar/camino_escolar_Paso_a_Paso.pdf



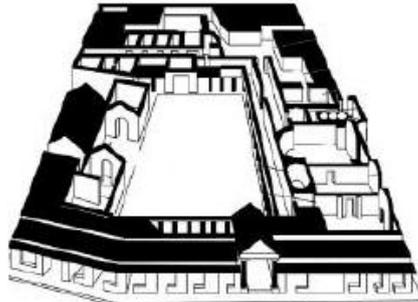
D. ANEXO 4: FICHA “HISTORIA DE LA HIGIENE” (Instituto Pasteur, Disponible en:

<http://www.higiene-educ.com/sp/profs/sommaire.htm>)

Historia de la higiene
Nr.4

La higiene a través del tiempo

Termas romanas



Flammarion ©

1) Hace 2000 años, Flaminia pequeña romana de Pompeya, visitaba los baños públicos para lavarse, pero también para descansar y estar con sus amigas

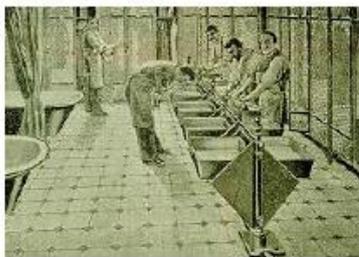
Baños medievales



Flammarion ©

2) En la Edad Media, después de un torneo o una partida de caza, al joven Yvain le gustaba descansar en la Piscina del palacio de Aix, rodeado de sus amigos y de su servidumbre

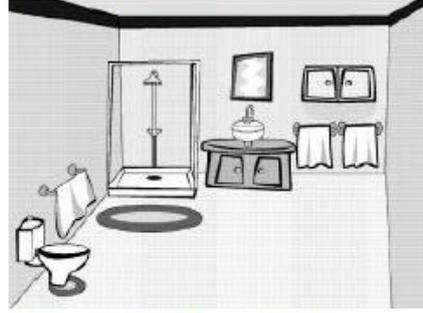
Baños- duchas



Flammarion ©

3) Cuando vivía en París, el pequeño Luis acompañaba a su padre para lavarse en una de las quince cabinas de baños- duchas que eran baratas. En la puerta de entrada, se podía leer: "La limpieza proporciona salud".

Cuarto de baño moderno



4) Cada noche, Celia descansa confortablemente acomodada en su bañera. Después de enjabonarse y aclararse, se seca con una toalla limpia. ¡Qué placer el del aseo!



INSTITUT PASTEUR

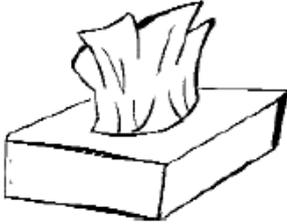
Fichas nivel 1
higiene-educ.com

- E. ANEXO 5: "LA HISTORIA DEL PAÑUELO". (Instituto Pasteur, Disponible en <http://www.higiene-educ.com/sp/profs/sommaire.htm>)

Historia de la higiene
Nr.5

La historia del pañuelo

En un principio, los Romanos utilizaban pañuelos para secarse la cara y la boca. Los llevaban alrededor del cuello, en el hombro y en la mano.
El pañuelo de bolsillo apareció mucho más tarde, en Italia. Los primeros pañuelos tenían formas variadas: redondos, triangulares, rectangulares...Es el rey Luis XVI quien decide que el pañuelo debe ser siempre cuadrado.
Hoy en día, se utilizan pañuelos de papel desechables.
¡Es más higiénico!



Quizz

1. Los romanos llevaban sus pañuelos:
 - en el hombro
 - en la cabeza
 - alrededor del cuello

2. El pañuelo de bolsillo apareció mucho más tarde:
 - en Francia
 - en Inglaterra
 - en Italia

3. Los primeros pañuelos tenían forma:
 - redonda y triangular
 - rectangular
 - de estrella y de rombo

4. ¿Quién decidió que el pañuelo debía ser cuadrado?
 - Carlomagno
 - Luis XVI
 - Napoleón

5. Los pañuelos de papel desechables son:
 - higiénicos
 - hidráulicos
 - histéricos


INSTITUT PASTEUR

Fichas nivel 1
 higiene-educ.com

F. ANEXO 6: FICHA “LAS UÑAS Y LAS MANOS”. (Instituto Pasteur, [Disponible en <http://www.higiene-educ.com/sp/profs/sommaire.htm>])

Higiene corporal

Nr.1

Las uñas y las manos

Los microbios están por todos los sitios. ¡Hay millones en nuestro cuerpo!. Desde luego, les gusta mucho pasearse por nuestras manos ...

Cuenta todas las colonias de microbios (una colonia = . , tan pequeños son los microbios) que están debajo de las uñas de Pablo a lo largo del día.

Antes de ir al colegio		Pablo tiene colonias de microbios debajo de las uñas
Al salir del colegio		Pablo tiene colonias de microbios debajo de las uñas
Después de lavarse las manos		Pablo tiene colonias de microbios debajo de las uñas
Y después de cortarse las uñas		Pablo tiene colonias de microbios debajo de las uñas

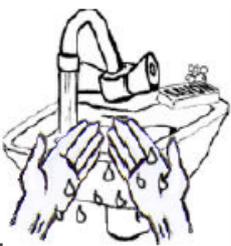
Al lavarse las manos, ¿cuántas colonias de microbios elimina Pablo?
.....

Al cortarse las uñas, ¿cuántas colonias de microbios elimina Pablo?
.....

Busca el orden lógico de las etapas que se deben seguir para lavarse correctamente las manos.
Escribe 1, 2, 3, 4, 5, y 6 para cada acción correspondiente



Nº.....



Nº.....



Nº.....



Nº.....



Nº.....



Nº.....

Fichas nivel 2
[higiene-educ.com](http://www.higiene-educ.com)


 INSTITUT PASTEUR

G. ANEXO 7: FICHA "PIOJOS". (Instituto Pasteur, [Disponible en <http://www.higiene-educ.com/sp/profs/sommaire.htm>])

Higiene corporal

Nr.4

¿Qué es un piojo?

El piojo es un pequeño insecto. Hay piojos machos y piojos hembras.



Un piojo
Hembra



Un piojo
Macho



El piojo hembra pone
huevos. Se llaman
liendres



El piojo se
alimenta de
sangre. Y por
eso pica la
cabeza

¿Verdadero o falso?

El piojo macho es más grande que el piojo hembra Verdadero Falso

El huevo del piojo se llama liendre Verdadero Falso

El piojo se alimenta de sangre Verdadero Falso

¿Dónde se esconden los piojos?

Dibuja los lugares donde a los piojos les gusta esconderse.

¿Cómo se pueden eliminar los piojos?

Escribe 1, 2, 3, 4 para poner en orden las acciones que la madre de Guillermo ha emprendido contra los piojos.

- La madre de Guillermo avisa a la profesora para que sus compañeros de clase, tengan cuidado con los piojos.
- Guillermo se rasca la cabeza. Su madre se ha dado cuenta de que tiene piojos.
- Lava con mucho cuidado su ropa y las sábanas de la cama de Guillermo
- Le pone a su hijo un champú anti piojos después de haber leído muy bien las instrucciones.

¿Verdadero o falso?

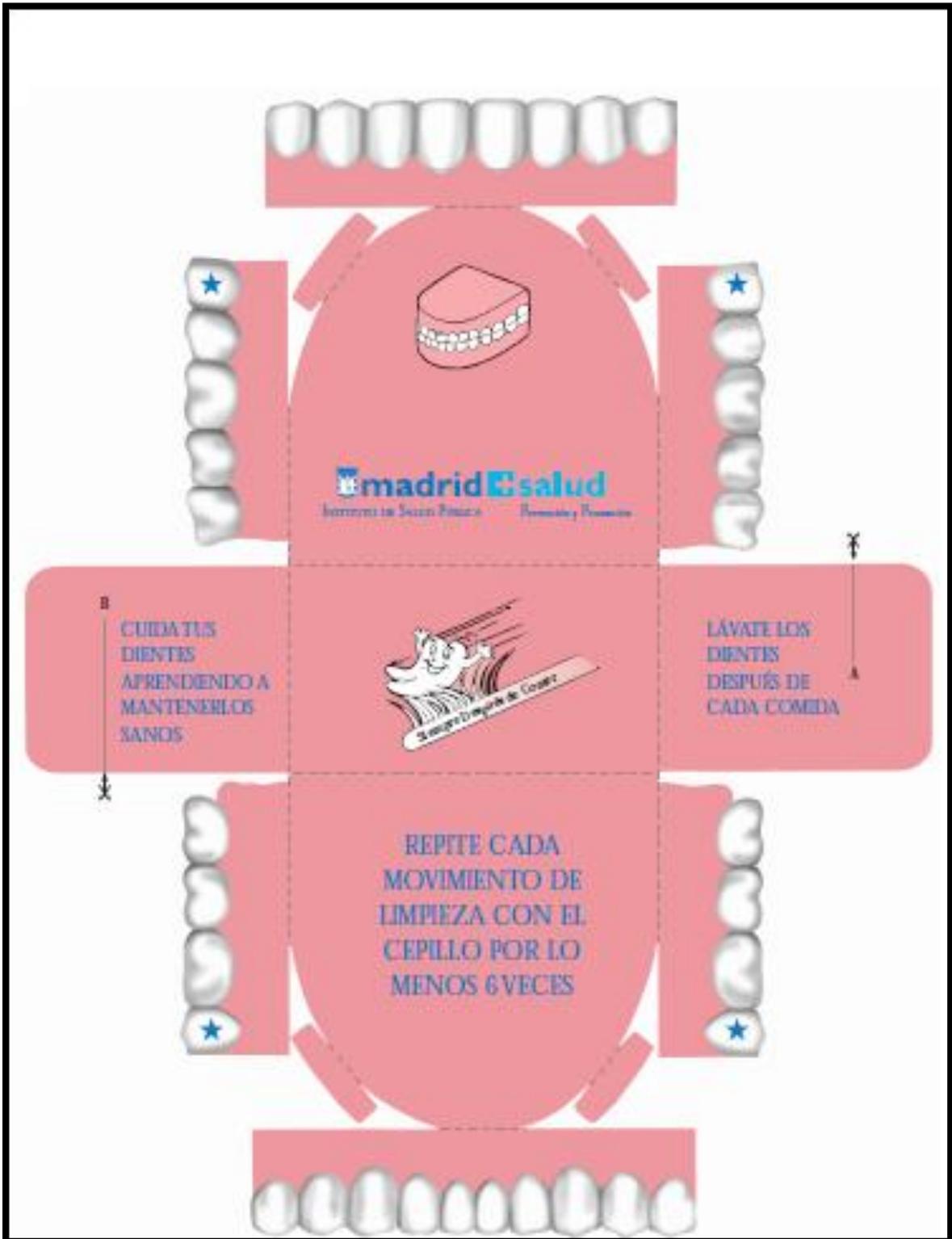
Cuando pica la cabeza, hay que avisar a los padres	Verdadero <input type="checkbox"/> Falso <input type="checkbox"/>
Los piojos sólo se esconden en el pelo sucio	Verdadero <input type="checkbox"/> Falso <input type="checkbox"/>
Hay que evitar prestar el gorro y la bufanda	Verdadero <input type="checkbox"/> Falso <input type="checkbox"/>
Un champú normal es suficiente para matar a los piojos	Verdadero <input type="checkbox"/> Falso <input type="checkbox"/>
No hay que tener miedo de los piojos, pica. pero no es grave	Verdadero <input type="checkbox"/> Falso <input type="checkbox"/>
Es suficiente con sólo un champú anti piojos	Verdadero <input type="checkbox"/> Falso <input type="checkbox"/>



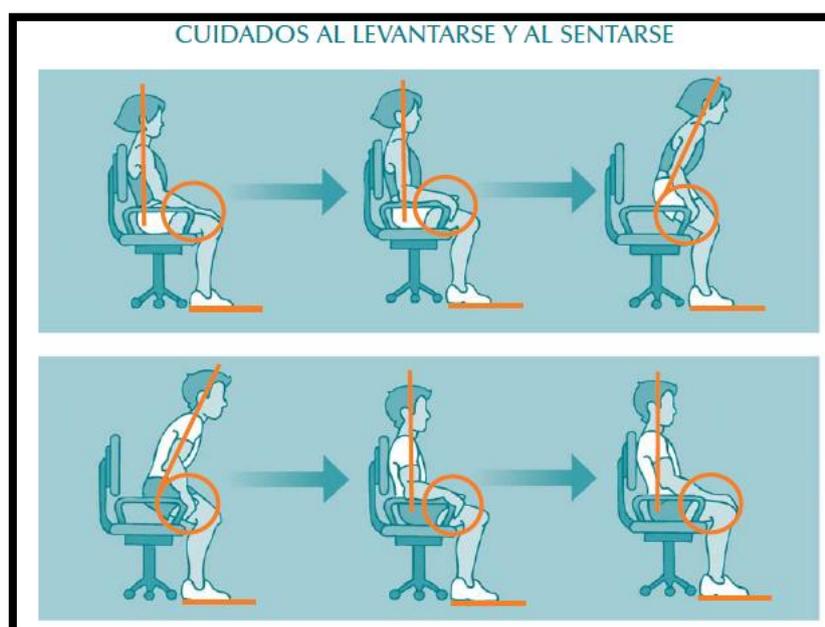
INSTITUT PASTEUR

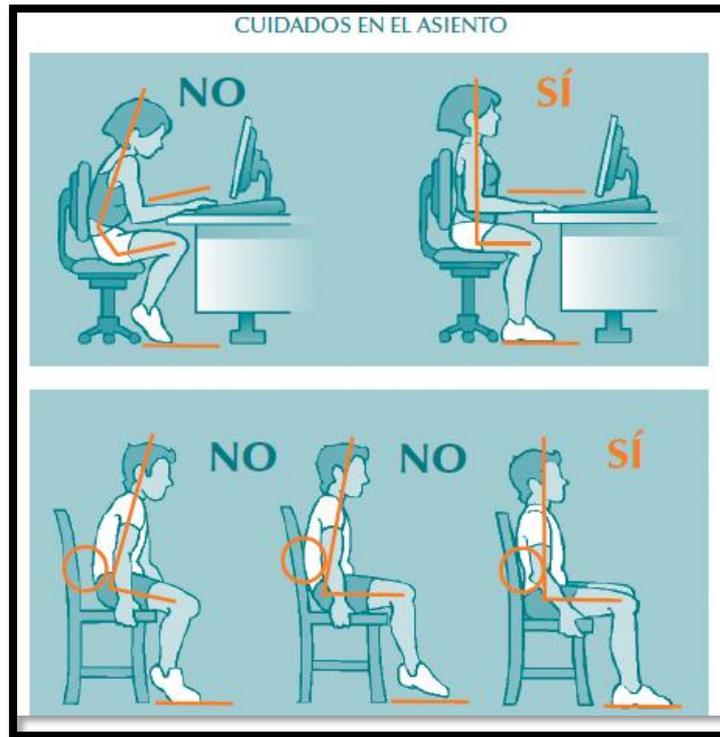
Fichas nivel 1
[higiene-educ.com](http://www.higiene-educ.com)

H. ANEXO 8: RECORTABLE DENTADURA. (Instituto de Salud Pública de Madrid, Disponible en: <http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones/Folletos/Folletos%20ISP/HojaRecortable.pdf>)



- I. **ANEXO 9: FICHAS ACTITUD POSTURAL.** (Instituto de Salud Pública de Navarra, disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/E65A8CF2-7579-4368-9362-6C9B4142571E/233768/AULAScolor.pdf>)





J. ANEXO 10: CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN. (Instituto Pasteur, Disponible en <http://www.higiene-educ.com/sp/profs/sommaire.htm>)

Higiene corporal		Nr.8
Verdadero / Falso		
1) Hay que cambiarse de ropa interior todos los días	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
2) La temperatura de la piel es la misma en todo el cuerpo	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
3) Todos los microbios son perjudiciales para la salud	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
4) Puedes contaminarte con tus propios microbios	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
5) Para evitar un catarro, hay que lavarse con frecuencia, y después secarse las manos	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
6) Los pañuelos de tela son más higiénicos que los de papel	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
7) Hay que cepillarse los dientes durante tres minutos después de cada comida	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
8) Los cepillos de pelo y los peines se deben desinfectar a menudo	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
9) Hay que ponerse la mano delante de la boca cuando tosemos o estornudamos	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
10) Es en la mano donde hay más microbios	Verdadero <input type="checkbox"/>	Falso <input type="checkbox"/>
Pon a prueba tus conocimientos		
Para probar tus conocimientos sobre la higiene corporal, responde a las 8 preguntas de este Quizz:		
1)¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?		
.....		
.....		
2)¿Qué animal vive en el pelo de la cabeza?		
.....		
.....		
3) ¿Qué animal microscópico vive en el polvo?		
.....		
.....		
4)Escribe tres medios de transmisión de los microbios.		
.....		
.....		
5)¿Cuáles son las partes del cuerpo más expuestas a los microbios?		
.....		
.....		
6) ¿Cuáles son las personas más sensibles a los microbios?		
.....		
.....		
7)¿Cuál es la mejor barrera natural contra los microbios?		
.....		
.....		
8)¿Cuál es la temperatura a la que los microbios se desarrollan mejor?		
.....		
.....		
 INSTITUT PASTEUR	Fichas nivel 3 higiene-educ.com	

Higiene corporal

Nr.7

¿Verdadero o falso?

- 1) Hay que cambiarse de ropa interior todos los días
- 2) La temperatura de la piel es la misma en todas las partes
- 3) Todos los microbios son perjudiciales para la salud
- 4) No puedes contaminarte con tus propios microbios
- 5) Para evitar un catarro, hay que lavarse, y después secarse las manos con frecuencia
- 6) Los pañuelos de tela son más higiénicos que los pañuelos de papel
- 7) Hay que cepillarse los dientes durante 3 minutos después de cada comida
- 8) Una herida está protegida debajo de una tiritita
- 9) Hay que ponerse la mano delante de la boca cuando tosemos o estornudamos
- 10) Donde más microbios hay es en la mano

Verdadero Falso

Este texto es incorrecto, faltan los puntos, las comas y todas las mayúsculas. ¡Te toca corregirlo!

- colorea en amarillo las letras que deberían ir en mayúsculas
- añade los puntos y las comas en rojo

siempre hay que lavarse las manos antes de comer si queremos evitar ingerir microbios a fuerza de jugar o tocar objetos sucios las manos están llenas de gérmenes estos gérmenes pueden enfermar a los bebés las personas enfermas y las personas mayores son más sensibles a los microbios los microbios también se esconden en la ropa por lo tanto no olvides cambiarte a menudo de ropa interior y de calcetines.

Palabras mezcladas

Tacha todas las palabras que encuentres horizontalmente o verticalmente en este encasillado y coloca las letras que quedan en las casillas amarillas. Descubrirás que Netoon se cepilla los dientes después de cada comida.

M	P	A	Ñ	U	E	L	O
I	C	A	B	E	L	L	O
C	D	O	J	A	B	O	N
R	E	J	U	P	I	E	L
O	D	O	Ñ	I	T	B	N
B	O	I	A	O	E	A	A
I	N	E	S	J	D	R	R
O	P	I	E	O	S	B	I
S	A	N	G	R	E	A	Z

Pañuelo
Cabello
Jabón
Piel
Microbios
Dedo
Piojo
Sangre
Ojo
Nariz
Barba
Pie
Uñas



Fichas nivel 2
higiene-educ.com

K. ANEXO 11: ENTREVISTA. (Instituto Pasteur, [Disponible en <http://www.higiene-educ.com/sp/profs/sommaire.htm>])

Higiene corporal
Nr.5

¡Inspector Higiene!



¡Dirige la encuesta para descubrir los hábitos de las personas que te rodean!

Intenta encontrar 6 personas que estén entre las siguientes categorías a las que puedas preguntar:
Niños, adolescentes, adultos, personas mayores, mujeres embarazadas...

A continuación escribe su nombre en tu cuaderno.

Hacer las preguntas adecuadas



¿Lo sabías? El guante de aseo, sólo existe en Francia.

Para poder comparar las respuestas, toda la clase debe hacer las mismas preguntas. Aquí tienes una lista de preguntas orientativas que puedes completar.

Identidad

1. Sexo: Masculino Femenino

2. ¿Qué edad tiene?

Menos de 13 años (niño)?

Entre 13 y 18 años (adolescente)?

Entre 18 y 60 años (adulto)?

Más de 60 años (persona mayor)?

Higiene del cuerpo

3. ¿Toma una ducha/un baño?

Todos los días

Cada dos días

De vez en cuando

4. Después de tomar una ducha/un baño:

Se cambia de ropa

Se pone la misma ropa

5. En el baño/la ducha:

Utiliza siempre jabón

se lava únicamente con agua clara

Higiene de la ropa

6. Se cambia de ropa:

todos los días

sólo después de hacer deporte

solamente el fin de semana

7. se cambia de ropa interior:

todos los días

2 veces por semana

de vez en cuando

Higiene de las manos

8. Se lava las manos:

Antes de cada comida

Cuando están sucias

Después de haber ido al cuarto de baño

Después de haberse sonado

Cuando vuelve a casa

No muy a menudo

9. Responda Sí/No a cada una de las siguientes frases:

• Me lavo las manos con jabón _____.

• Me enjabono durante al menos 30 segundos _____.

• Me lavo las manos con agua fría _____.

• Me lavo las manos con agua tibia _____.

• Siempre me seco las manos con una toalla limpia y _____seca .

• _____

• En mi familia, cada uno tiene su propia toalla

• Me corto las uñas con frecuencia _____.

Higiene nasal

10. Para sonarse, utiliza:

un pañuelo de papel

un pañuelo de tela

Fichas nivel 2

Higiene corporal

Nr.6

Hacer las preguntas adecuadas (continuación)

11. Cuando tose o estornuda

- pone siempre la mano delante de la boca
- algunas veces olvida poner la mano delante de la boca

Higiene dental

12. Se cepilla los dientes:

- después de cada comida
- sólo por la mañana
- sólo por la noche
- mañana y noche
- nunca

13. Responda Si/No a las frases siguientes

- me cepillo los dientes durante 3 minutos _____.
- me cepillo los dientes muy rápido _____.

- siempre me cepillo los dientes con dentífrico _____.
- acabo de comer después de haberme lavado los dientes _____.

14. Va al dentista:

- al menos una vez al año
- solamente cuando me duelen

Higiene de las heridas

15. Cuando se hace una herida:

- siempre desinfecta la herida
- se pone una tirita
- limpia la herida
- espera a que la herida se cure sola

Última fase: analizar los resultados en clase

Quando hayas obtenido las respuestas a todas las preguntas compara tus resultados con los del resto de la clase

- Anota en una tabla, todos los resultados de la encuesta para cada categoría de la higiene corporal.
- Pon en color las respuestas que más se repiten por categoría
- Ahora, compara las categorías entre ellas

L. ANEXO 12: MURAL DE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA.



ALIMENTACIÓN Y SALUD

GRASAS Y ACEITES:

Comer demasiadas grasas engorda y es perjudicial para la salud. Sin embargo es recomendable tomar 4 ó 5 cucharadas de aceite al día, mejor si es de oliva.

Alimentarse es proporcionar al cuerpo los alimentos necesarios para vivir.

LECHE, YOGUR Y QUESO:

La leche y sus derivados ayudan a crecer y reparar los desgastes. Además tienen calcio que fortalece los huesos. Desnatados o semidesnatados tienen menos grasas.

CARNES, AVES, PESCADOS, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS:

Los alimentos de este grupo ayudan a crecer y a reparar el desgaste del cuerpo. Es sano comer algunos de origen animal (carne, pescado y huevos) y otros de origen vegetal (legumbres y frutos secos).

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS:

Una alimentación rica en frutas, verduras y hortalizas es muy saludable. Contiene la mayor parte de las vitaminas y minerales que necesitamos. Es muy importante lavar siempre bien las frutas y verduras.

PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA Y PATATAS:

El pan, el arroz, la pasta y las patatas son la base de nuestra alimentación. Son los alimentos de los que hay que comer más. Nos proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos.

M. ANEXO 13: FICHA “LO QUE HAY QUE BEBER, LO QUE NO HAY QUE BEBER”.

(Instituto Pasteur, [Disponible en <http://www.higiene-educ.com/sp/profs/sommaire.htm>])

Higiene alimenticia

Nr. 2

Lo que hay que beber, lo que no hay que beber

El agua es un producto maravilloso. En casa, sólo hay que abrir el grifo, y sale

¡Pero atención: el agua del río, el agua de la lluvia, una botella abierta de agua e incluso la nieve pueden ponerte enfermo!

Dibuja los momentos en los que se utiliza agua en casa.



Beber

Tomar un baño

Lavar la ropa

Preparar los alimentos

Tirar de la cadena

¿Hay otros momentos en los que utilizas el agua?

Fregar la vajilla

Ya has visto esta señal. ¿Qué quiere decir?





INSTITUT PASTEUR

Fichas nivel 1
higiene-educ.com

N. ANEXO 14: FICHA “HISTORIA DE ARANTZA”. (Instituto de Salud Pública de Navarra, disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/E65A8CF2-7579-4368-9362-6C9B4142571E/233768/AULAScolor.pdf>)

Arantza tiene 13 años. Es una chica despierta y enrollada. Sonríe con facilidad y enseña orgullosa sus blancos dientes que cada noche cepilla cuidadosamente, mientras recuerda con cariño lo que solía decir su abuelita Ana: “los dientes son el collar más bonito y valioso para adomar tu cara. ¡Cuidalos bien!”.

Quiere mucho a su madre y a su padre, aunque a veces sean un rollo, y claro, ya no les cuenta “todo” como antes, pero le sigue gustando abrazarles y besarles antes de acostarse, como cuando era una enana. Es bastante responsable con las tareas y el estudio, pero lo que más le gusta es divertirse y salir con su grupo.

Un día les presentaron a Nico. Al principio no le gustó nada, su intuición le decía que no era de fiar. Pero caía muy bien en el grupo, les animaba a compartir secretos y les hacía sentirse mayores e independientes. Cada vez frecuentaban más a Nico.

Un día Arantza tuvo un serio problema en el cole por culpa de Nico que tenía muy mala fama. Cuando se enteraron su madre y su padre la cosa fue aún peor. Le castigaron y le prohibieron seguir juntándose con él. Con lo que decidió alejarlo de su vida. Después de todo no sería tanto problema, no estaba “enamorado” de él. Pero no podía ser porque todo su grupo quería seguir con Nico.

A partir de ahí sentía como que llevaba una doble vida. Los fines de semana, cuando volvía a casa todo lo tarde que le permitían, saludaba a distancia y se iba directamente a su cuarto. Echaba en falta los cariños pero no se fiaba un pelo de la intuición de su madre. Mejor escaquearse rápidamente por si acaso. Y cuando mandaba la ropa a lavar siempre temía que se le hubiera olvidado registrar algún bolsillo.

Antes le gustaba mucho jugar con sus primos y primas pequeñas, hasta los llevaba a veces al parque y a ver alguna película de dibujos. Ahora no se fiaba, que se fijan en todo y no se callan nada.

Cada vez sonríe menos. Cuando se limpia los dientes, se mira al espejo y piensa que de alguna manera está traicionando a su abuelita.

1. ¿Qué le propondrías a Arantza para ayudarle?.....

.....

2. ¿Crees que a ti te podría pasar lo mismo? ¿Cómo te sentirías?.....

.....

3. ¿Por qué crees que no se atreve a besar a su madre ó a su padre o a ir con sus primos y primas?.....

Ñ. ANEXO 15: MURAL DE LOS HÁBITOS SALUDABLES.



