

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 271-A



¿ COMO FOMENTAR HABITOS DE HIGIENE EN NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR ?

Norma Alicia de la Cruz Jiménez

PROPUESTA PEDAGOGICA
PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN
EDUCACION PREESCOLAR

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Villahermosa , Tabasco , a 6 de Octubre de 1994.

Profr. (a) NORMA ALICIA DE LA CRUZ JIMENEZ

(Nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa: PROPUESTA PEDAGOGICA
titulado: "¿COMO FOMENTAR HABITOS DE HIGIENE EN NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR?"

presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del examen profesional, por lo que deberá entregar diez ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE
El Presidente de la Comisión



Virginia Del S.E.P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
LIC. VIRGINIA DEL DOMINGUEZ E.N. 271
VILLAHERMOSA, TAB.

DEDICATORIAS

A mi madre REMEDIOS DE LA CRUZ JIMENEZ
quien ha sido mi apoyo,
dándome la firmeza para
continuar mis estudios
y lograr la meta de - -
culminarlos.

A mi tía ARACELI DE LA CRUZ,
por motivarme e impulsarme a
continuar mi preparación acadé-
mica.

A mis maestros

Que me han brindado
de su tiempo y comprensión
en el camino de la
enseñanza.

I N D I C E

	página
INTRODUCCION	3
1. EDUCACION E HIGIENE	
1.1 Generalidades de la higiene	7
1.2 Educación sobre la salud	11
1.3 Divisiones de la higiene	12
1.4 Conceptos de higiene	14
1.5 La higiene como problema nacional	15
1.6 Importancia de la higiene	16
1.7 Higiene personal	18
1.8 Higiene de la alimentación	25
1.9 Primeros auxilios	27
2. HIGIENE DEL MEDIO	
2.1 Medidas de seguridad en el jardín de niños	30
2.2 Educación higiénica en la escuela	31
2.3 Higiene escolar	32
2.4 Actividades de salud y seguridad en jardines de niños	33
2.5 Higiene de la habitación	40
2.6 Higiene pública	46
2.7 Comunidad	49
2.8 Desechos	49
2.9 Origen de los desechos	50
2.10 El excremento causa enfermedades	51
2.11 Señales de las enfermedades diarreicas, su tratamiento	52
2.12 Como evitar las enfermedades que provoca el excremento	53
3. CARACTERISTICAS DEL NIÑO SEGUN PIAGET.	54

4. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	59
5. MARCO REFERENCIAL	
5.1 La Comunidad	65
5.2 El jardín de niños y grupo escolar	68
6. APLICACION Y ANALISIS	74
CONCLUSIONES	87
SUGERENCIAS	90
BIBLIOGRAFIA	91

I N T R O D U C C I O N

La responsabilidad educativa que se le asigna al Jardín de Niños, recae en gran parte en la educadora, pues es la que está en contacto directo con los niños y la función de conducir y preparar las experiencias a través de las cuales se alcanzaran los objetivos que aquél ha de cumplir. De ella depende, fundamentalmente, la adecuada adaptación del niño a este primer medio escolar y en consecuencia, su respuesta positiva las exigencias que le impondrá la vida escolar futura.

La influencia externa que recibe el niño a través de las experiencias que vive; es lo que llamamos formación, su fin es conseguir que el niño se integre a la sociedad y la cultura, como un ser que observa, distingue, valora, integra y puede modificar su medio ambiente de manera constructiva.

La educación preescolar, punto de partida para la adquisición, en primera instancia de las nociones de Lecto-escritura y posteriormente del cúmulo de conocimientos generados por el ser humano, y es sin lugar a duda la piedra angular en donde se sustenta la formación de ciudadanos mejor preparados para operar cambios sustanciales en nuestra sociedad.

El problema de la falta de higiene se vé reflejado en los alumnos de educación preescolar, ya que los padres de familia no tienen medidas higiénicas, esto trae como consecuencia que los niños se enfermen y dejen de asistir al Jardín atrazándose en su educación preescolar.

Los niños provienen de un status socioeconómico un poco bajo, siendo este el de campesinos (en los padres de familia) y de amas de casa o trabajos eventuales. Al no encontrar el debido respaldo los niños en sus padres, la escuela se lleregue como uno de los reductos mas importantes para promover tales hábitos. Esta, junto con otras instancias, tiene que asumir este -- compromiso, He propuesto lo siguiente ¿Cómo fomentar hábitos de higiene en niños de edad preescolar?. Ante la problemática mi - objetivo general es que el educando logre adquirir hábitos de - higiene relacionados con la salud y las medidas de seguridad del cual se desprenden los siguientes objetivos específicos.

- Reconocer la importancia de los hábitos de higiene personal, - y proporcionar información sobre las medidas de seguridad.
- Realizar actividades rutinarias de aseo en el salón de clases en forma oral y dramatizada.
- Llevar a cabo campañas de salud, en donde intervengan los padres de familia y niños.
- Realizar visitas domiciliarias, de orientación y reflexión, - dirigida a los padres de familia.
- Llevar a cabo pláticas en el plantel escolar, a cerca del progreso en la higiene de los niños (buenos hábitos).
- Concientizar a padres de familia sobre conceptos de higiene.
- Formar una área de aseo en el salón de clases.
- Ayudar a incrementar el botiquín escolar.

Hoy en día me permito tener un contacto directo y una observación mas real del conocimiento que se obtiene en la escuela y en otras instituciones; reflejándose en el hogar y viceversa. --

Uno de los motivos por lo que abordamos este tema, es porque algunos niños en el Jardín y en sus hogares presentan falta de higiene, en la preparación de sus alimentos, la no limpieza de los utensilios, falta de medidas de seguridad en su hogar. Hay algunos padres que tratan de mandar a sus hijos lo mas limpios; sin embargo hay otros que no saben o no entienden el por qué de este hábito la importancia que tiene, para tener una buena salud, de manera que el educando lo refleje, al realizar actividades escolares, y cuidando así su medio ambiente; desarrollándose como persona íntegra en todos los aspectos. Esa es la gran tarea que como Educadoras tenemos, para implantar buenas estrategias y lograr esto en los educandos, he desarrollado esta propuesta pedagógico en la cual se incluyen 6 capítulos.

En el primer capítulo se maneja algunos preámbulos sobre la higiene así como los hábitos de higiene personal en el individuo.

En el segundo capítulo trata sobre la higiene del medio en el cual se desenvuelve el educando como su escuela, hogar, sitios de recreación y otros, así mismo se incluyen orientaciones sobre los primeros auxilios.

En el tercer capítulo doy a conocer las características del desarrollo del niño según Piaget muy importantes toda vez que ayudan en el proceso de interacción al trabajar con el niño.

En el cuarto capítulo se propone las estrategias metodológicas (plan de actividades) para realizar.

En el quinto capítulo describo los aspectos históricos, culturales, productivos, de ubicación, costumbres, y actividades, etc., de mi comunidad; así como la descripción de mi grupo esco-

lar y plantel.

En el quinto capítulo es sobre la aplicación y análisis de las actividades de la propuesta y el resultado sobre su realización.

Deseo que esta propuesta sea de aliciente para quien tenga la oportunidad de valorar estos hermosos conocimientos que nos sirven y servirán siempre a todo ser humano.

1. EDUCACION E HIGIENE

1.1 Generalidades de la higiene

La primera e inicial educación higiénica la recibe el niño en el hogar y la seguirá recibiendo ahí en forma mas prolongada que la impartida en la escuela o la que ejerza la comunidad; por lo tanto, es conveniente que dentro de los programas de labores escolares, se considere la necesidad de la educación higiénica, física y mental de los padres de familia, merced a la cual podrán entender, cuidar y atender mejor a sus hijos en sus necesidades: alimentación, vestido, aseo, reposo, ejercicios físicos, prevención de las enfermedades, recreación, etc.; así como en sus necesidades psicológicas de comprensión, seguridad, afecto, apoyo, respeto a su dignidad personal, tanto como sus necesidades sociales; proporcionándole las relaciones interpersonales familiares satisfactorias que permitan el diálogo y la orientación de las generaciones jóvenes en los problemas de su propio desarrollo y desenvolvimiento.

La educación, la salud física y el vigor de un pueblo, son los factores previos para que ese pueblo alcance superiores condiciones de vida coadyuve al desarrollo socioeconómico de su país.

En los últimos años, se han obtenido excelentes medicamentos para combatir infecciones, y sin embargo no se ha logrado exterminarlas, debido a que estos medicamentos son curativos no preventivos.

Se necesita aparte de las inmunizaciones algo mas sencillo y elemental: Agua y jabón, aseo personal, aseo del hogar, de los sitios de trabajo, de las escuelas, de las ciudades, sanitarios y letrinas, agua potable, establecer buenos hábitos de higiene, - hacer conciencia de salud de nuestro pueblo.

La educación higiénica es fundamental para prevenir las enfermedades y los accidentes.

A nosotros como educadores, nos corresponde educar para la salud, a niños y jóvenes en edad escolar, con proyección a la familia y comunidad.

La higiene es una ciencia, que estudia la conservación de la salud, y cuyo designio, es crear las mejores condiciones posibles de vida para eliminar las influencias que pueden actuar de una manera desfavorable, en el desarrollo y salud del ser humano.

La higiene escolar, en particular aplica principios científicos y emplea métodos y procedimientos técnicos, para preservar la salud física y mental del educando, lograr un correcto desenvolvimiento, asegurar su mayor aprovechamiento escolar y favorecer su capacidad de adaptación al medio.

No debemos de olvidar que el ser humano es mas receptivo a toda influencia externa mientras es más pequeño, pues a menor edad corresponde una plasticidad reacional; de aquí -- que, la acción que ejerza el hogar y la comunidad sobre el niño, es mas firme, duradera y trascendente para su posterior desenvolvimiento, que la acción que ejerza sobre él, - en otros estudios evolutivos. (1)

La salud, según el concepto de la Organización Mundial de Sa

(1) Primer Congreso Nacional de Higiene Escolar, pp. 20-21.

lud, es el estado de bienestar físico, mental y social del individuo en pos de la felicidad y dentro del grupo en el que actúe.

Desde este punto de vista, cobra relevante validez dentro de las consideraciones biológicas que el hombre es la mayor riqueza, ya que es el único ser capacitado para pensar y modificar concientemente el medio.

La tarea mas importante de la escuela no solo concierne a proporcionar a los alumnos; los conocimientos y las informaciones necesarias para la protección de la salud y el mejoramiento del vigor físico, sino a lograr que los educandos aprendan a proteger su salud y fortalecimiento físico.

Para ello es preciso establecer un estrecho enlace, entre la escuela y el hogar, pues con frecuencia la obra de la escuela resulta impotente, ante factores que se localizan en la vida doméstica y en la comunidad.

Es indispensable que los niños aprendan a precaverse de muchas enfermedades hídricas, que mantengan aseado su cuerpo y sus ropas y que laven sus manos antes de comer y después de ir al baño.

Para la preservación de la salud, mas que la atención terapéutica de los padecimientos, lo valioso estriba en su preven-ción.

El niño debe adquirir, junto con el conocimiento de su propio cuerpo, los hábitos indispensables para proteger su salud y la de los demás. En esto debe consistir su auténtico aprendizaje mediante la realización de actividades diarias que lo conduzcan a integrar su personalidad, uno de cuyos aspectos será el de la

salud.

Es interesante conocer, desde el punto de vista teórico, -- las condiciones higiénicas que debe reunir el hogar para la protección de la salud de los miembros de una familia.

Si el niño adquiere los conocimientos indispensables en este aspecto, es necesario que aprenda mediante la adquisición de los hábitos correspondientes, al realizar actividades diarias en favor de la higiene del hogar.

Es también, muy importante que los niños adquieran los conocimientos teóricos acerca de mantener aseada la escuela, que -- aprendan por sí mismos a mantener limpia el aula, los patios y -- las instalaciones del plantel; arrojando la basura en el sitio -- propicio o recogiénola sino quedó en su lugar.

Desde el punto de vista del aprendizaje, en el sentido que nos ocupa, no sería aceptable un niño que hubiera adquirido conocimientos teóricos, acerca del aseo de la escuela y que absurdamente concurriera a un plantel cuyas condiciones higiénicas fueran indeseables. En este caso la enseñanza sería inoperante, por verbalista puramente teórica, aislada de la realidad y sin ninguna aplicación y resultado práctico.

La higiene debe ser el producto de la cooperación de todos y de cada uno de los miembros de la colectividad, a fin de mantener y mejorar las condiciones higiénicas y la limpieza de todos los sitios públicos. De aquí la importancia, en estos aspectos en la participación directa de los alumnos en las campañas higiénicas de índole social.

1.2 Educación sobre la salud

La salud desde la antigüedad ha sido considerada por el ser humano como el mejor de los dones, para los griegos el ideal educativo era: "Lograr una mente sana dentro de un cuerpo sano". La conservación de la salud del niño que asiste al jardín es la razón de la higiene.

El deseo ferviente del hombre por conservar la salud como la base de toda actividad es demostrado desde la época primitiva -- cuando los mexicanos, veneraban a Tocihutl o Toci divinidad tutelar de la medicina. El significado del término ha ido evolucionando desde su concepto que sólo era el de conservar la salud y la vida hasta el actual, que abarca el prevenir las enfermedades así como en los distintos factores etiológicos para contrarrestarlos. Este campo cada día se amplía más, porque otras ciencias están de acuerdo con ella, muchos autores están preocupados por la salud como lo expresa lo siguiente: Que en la educación sanitaria como en la mayoría de los países se dá considerable atención a los aspectos de higiene, que se cree disminuye la incidencia de diarrea. Desafortunadamente es probable que esto es ineficaz. Por ejemplo se insiste en la importancia de hervir el agua y la realidad es que la diarrea probablemente no es transmitida por el agua. En algunas comunidades puede ser extraordinariamente difícil convencer a la gente de que hiervan el agua, que es muy importante para proteger la salud.

La experiencia que se ha logrado a través de las investigaciones demuestra que es mejor prevenir la enfermedad que tratar

de curarla, una razón más para apoyar la vitalidad de la higiene y analizar su nivel de acción y considerar las subdivisiones.

1.3 Divisiones de la higiene

La higiene es la rama de la medicina que trata de la salud y su conservación, la higiene se divide en: Individual y de grupo y de la comunidad.

La higiene individual se dirige específicamente a las distintas etapas de la vida: Lactante, preescolar, escolar, adolescente, adulto y anciano.

En cada etapa deben considerarse los aspectos biológicos, hay factores estructurales (Higiene de los huesos, articulaciones, músculos, órganos de los sentidos, piel, etc) y factores funcionales (sueño, nutrición, sexual, etc). El aspecto psicológico se estudia. Por medio de la higiene mental y dentro del aspecto social se estudian la educación, el trabajo. En el aspecto cultural se estudian los hábitos y las costumbres.

La higiene de la familia también se estudia, considerando los aspectos psicológicos y social.

La comunidad se puede dividir básicamente en microambiente, ambiente medio y macroambiente. Dentro del microambiente se estudia el que está ordenado al individuo como el agua, el suelo y el aire. En el ambiente medio entran los aspectos de la vivienda, alimentación y el transporte y por último dentro del macroambiente se estudia la dinámica de la comunidad, por lo que aquí es importante el estudio de la vía pública y los centros de reu-

nión.

Cada etapa de la vida tiene sus propias características, -- por decir en la vida de los infantes es la higiene de la alimentación. En la vida de los adolescentes es la mental. Analizando desde este punto de vista la higiene consideramos importante el comentario de otros autores de que "por el hecho de que el hombre es un organismo eminentemente social, la convivencia le crea problemas de salud a los que atienden las siguientes divisiones de la higiene: Higiene escolar, industrial, militar, etc., que comprende tanto a la higiene individual como a la del medio, en el que el grupo permanece un tiempo mas o menos largo". (2)

También se puede considerar dos grandes subdivisiones: La higiene del individuo y la higiene del medio.

- | | |
|--------------------|--|
| Higiene individual | <ul style="list-style-type: none"> a) cuerpo b) del vestido c) de la alimentación d) de la actividad físico mental |
| Higiene del medio | <ul style="list-style-type: none"> a) del hogar, de la escuela b) sitio de trabajo c) sitios de diversión |

Para el niño la higiene es importante porque le brinda una evolución física y mental en las mejores condiciones. Para el adulto, porque desarrolla su capacidad al máximo.

La higiene puede ser aplicada por todos los individuos que esten completamente sanos, en la que den a conocer técnicas y co

(2) BATALLA Agustín Ma., Méndez Humberto. Higiene escolar. p. 11

nocimientos sobre la misma, para el bienestar de ellos mismos, familia y grupo social; para mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades.

1.4 Conceptos de higiene

Existen variedad de conceptos sobre higiene, de los cuales mencionamos a Juan Solá Mendoza y su concepto: "Higiene es la ciencia de la salud que dicta reglas e implica una disciplina tendiente a la preservación de las enfermedades, manteniendo así un buen estado físico y mental del individuo". (3)

La higiene es considerada como arte científico, por ser el conjunto de conocimientos relacionados con las causas que la producen y con la manera de preveer y nulificar el ataque de los agentes que las causan, así como la aplicación de inmunizaciones preventivas y cuidados personales o colectivos que tienden al mismo fin; la conservación de la salud.

Para nosotros la higiene; es la conservación de la salud a través de los cuidados o hábitos de limpieza que cada individuo tiene. La instrucción al mayor número de individuos es necesario para que cada uno conserve su salud o no sea agente portador; dicha instrucción se basa en el principio de que todo hecho científico no llega a producir su total impacto en el proceso de la salud hasta que la gente llega a divulgarlo y tiene la necesidad de utilizarlo. Por ello la Enciclopedia Ilustrada Danae, da a co

(3) SOLA Mendoza, Introducción a las ciencias de la salud, p. 93.

nocer el concepto de higiene; que muchas veces no es fácil de --
precisar por la variedad de opiniones de las distintas personas,
pero que consideramos muy valiosa y que a continuación damos a --
conocer, considerando a la higiene como: "Parte de la medicina --
que trata de las normas de conservación de la salud, estudiando
las relaciones del ser humano con el medio ambiente a fin de me-
jorar las condiciones sanitarias". (4)

La instrucción higiénica juega un importante papel en el es-
tablecimiento de formas de vida saludable. En ella el alumno --
aprende a escoger alimentos, trabajos, juegos a cuidar la apa- --
riencia higiénica personal, la conservación de la salud indivi- --
dual y colectiva implica la aplicación inteligente de los conoci-
mientos modernos sobre las causas que determinan enfermedades; --
las formas como éstas se propagan y los métodos disponibles para
controlarlas o evitarlas.

1.5. La higiene como problema nacional

Generalmente las condiciones sanitarias de nuestro país son
pésimas.

México es un país pobre, y entre las principales causas de
la pobreza en que vivimos está; la enfermedad, la desnutrición y
la incultura. Además estas circunstancias actúan como factores --
determinantes de esas características mentales que hacen de mu- --
chos de nuestros ciudadanos elementos improductivos o con escasa
iniciativa.

(4) Enciclopedia Ilustrada Danae, "Higiene"

La salud como se entiende en forma integral significa el valor supremo para el hombre. La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no consiste en la ausencia de enfermedad o de invalidez.

A medida que los programas de enseñanza van ajustándose a una realidad nacional y se reconoce la ventaja y necesidad de una educación funcional, se cae en la cuenta de que la higiene escolar y social es un material básico de la enseñanza.

Esto no puede dejar de ser fundamental para ningún educador y es precisamente su acción educativa donde adquiera notable transcendencia y valor justo.

1.6. Importancia de la higiene

Existen dos factores importantes que nulifican las medidas de la higiene o que impiden que se ponga en práctica en forma adecuada: La incultura y la pobreza.

Para prevenir las enfermedades de origen hídrico, que tantas defunciones causan, existen medidas de carácter personal que aún observándose cuidadosamente resultan insuficientes sino que realizan obras públicas muy costosas para el logro del saneamiento del suelo y de la fuente de aprovisionamiento de agua potable.

Gracias a las medidas de higiene y las medidas preventivas el número de personas que llegan a enfermarse de algún padecimiento determinado, ha disminuido considerablemente y también gracias a la terapéutica el número de enfermos que mueren ha disminuido en forma notoria.

Es indispensable, que la escuela haga llegar al medio en -- que incluye, las normas de carácter higiénico, tanto personal co mo colectivas, para prevenir la difunción de enfermedades, que - por incultura se sigue incubando.

La importancia de la higiene se debe a la finalidad que per sigue haciendo al individuo un factor positivo; al poder desarro llar sus capacidades al máximo; para el niño la falta de aseo no sólo permite el desarrollo de gérmenes patógenos y la transmi- - sión de otras enfermedades sino que le causa deficiencia esco- - lar.

Otro aspecto muy importante de la higiene escolar son las - condiciones del edificio donde el niño permanece un buen tiempo.

Un salón con una temperatura inconveniente para la salud -- del niño le puede provocar enfermedades en las vías respirato- - rias y si es alta le molestará dificultando la atención, así tam bién influye una ventilación e iluminación no adecuada.

Cuando el mobiliario escolar no esta de acuerdo al desarro llo del niño le provoca alteraciones en su esqueleto adquirien- do posturas incorrectas. Los materiales de enseñanza que no po- - seen los requisitos de la higiene, pueden llegar a causar defec tos visuales o auditivos en la vida futura.

Siempre debemos tener presente que el transmitir hábitos - positivos de higiene, permite el orden en la vida cotidiana con un ahorro de energía y de tiempo.

La práctica de hábitos higiénicos constituye una ayuda útil y de gran valor para la educación del individuo y en forma efi- - caz para el niño.

Por todo lo anterior dicho se entiende al hombre un agente de producción en potencia, claro hablando de un individuo sano o con un nivel de salud más o menos elevado.

Una sociedad cuyos miembros tengan un equilibrio positivo - en producción y consumo será progresista y será superior a otra cuyos ciudadanos consuman más de lo que producen.

La experiencia a través de la historia ha llevado al hombre a reconocer la importancia de la higiene y reconocer el resultado de quienes han luchado por apoyar sus objetivos sobre todo -- donde se necesita.

1.8 Higiene personal

Nuestro cuerpo está expuesto diariamente al sudor, polvo y tierra durante todas las actividades, recoge microbios y parásitos que se acomodan fácilmente en la cabeza, en las orejas y en las partes íntimas, por ejem: Los piojos que son animalitos muy peligrosos que chupan la sangre y causan enfermedades.

Las manos casi siempre están sucias, porque recogen mugre, microbios y parásitos de casi todo lo que tocan. También en la ropa se pegan microbios y parásitos que después se pegan al cuerpo, mientras otros entran por la boca al comer con las manos sucias.

Los microbios también se desarrollan en los restos de los alimentos, especialmente si son dulces, que quedan en la boca o entre los dientes después de comer, los pican con dolor intenso o los aflojan para que se caigan y producen mal aliento. La ca--

ries dental y las encías inflamadas son muy comunes entre niños y adultos que no acostumbran a limpiarse los dientes después de comer.

Los dientes y muelas se deben cepillar después de cada comida, desde la encía de arriba hacia abajo los superiores y de abajo para arriba los inferiores y la superficie en la que se mastican los alimentos con movimientos circulares.

Conviene que cada miembro de la familia cuente con su propio cepillo de cerdas planas y cabeza chica, pero cuando esto no sea posible, se pueden fabricar limpiadores atando un pedazo de tela o esponja al extremo de un palito, o al menos con una ramita deshebrada.

La falta de higiene individual, es el escollo mas importante, el mas grande con que se tropieza a cada instante en las labores de higienización pública.

La lucha emprendida por los departamentos de salubridad contra las enfermedades transmisibles. La parte fundamental de esa lucha es la educación de los habitantes, el aislamiento, la desinfección, la inmunización contra enfermedades contagiosas serian practicamente imposibles si no se contara con la cooperación de aquéllos.

La necesidad del aseo personal surge con evidencia si se piensa que la piel es una verdadera muralla de que se dispone el organismo para preservarse de las infecciones y éstas generalmente penetran por fosas nasales, boca, o heridas de la piel.

Es un hecho conocido que las enfermedades contagiosas causan mayores estragos y adquieren forma epidémica de los barrios

cuyos pobladores no tienen medios ni hábitos de limpieza.

Por tanto la higiene de la piel es absolutamente necesaria para librar el organismo de los enemigos microscópicos que asechan en forma constante, además la piel limpia asegura el funcionamiento normal de las glándulas y favorece la transpiración, -- que es uno de los medios de regulación de la temperatura del -- cuerpo.

La higienización de la piel se realiza mediante el lavado -- de las manos y de la cara, repetidas tantas veces como sea necesario en el día y por medio del baño, cuya finalidad aparte del placer que proporciona, es la de retirar la secreción cutánea.

Las manos requieren un cuidado especial, pues son la parte del cuerpo que está en estrecho contacto con la suciedad ambiental; es indispensable asearlas en las siguientes ocasiones: Al levantarnos por la mañana, antes de tomar o tocar cualquier alimento, después de hacer uso del retrete; después de manejar a un enfermo; al regresar al hogar.

El contagio se establece principalmente por la vía digestiva con los alimentos que, como el pan se toman con las manos, o por la vía respiratoria, por la mala costumbre de algunas personas de introducirse los dedos en la boca y la nariz.

El baño debe tomarse diariamente, a la temperatura natural en verano o templado en invierno. El baño frío es excitante y saludable, siempre que se toma de corta duración. Los tibios o ligeramente calientes son los mas apropiados para la limpieza del cuerpo.

Con la limpieza adecuada de la cavidad bucal únicamente des

terraras la suciedad visible y así disminuir considerablemente la flora microbiana, pero jamás obtenerse una esterilidad completa. El aseo deberá hacerse por lo menos dos veces al día; en la mañana después del desayuno y por la noche antes de acostarse. El cepillo debe limpiar tanto la cara anterior y exterior de dentadura, como la cara posterior o interna y las superficies de masticación; el cepillo debe moverse verticalmente y con un movimiento rotatorio.

Como el aseo con cepillo nunca es suficiente por cuidadoso que se le ejecute, es muy conveniente visitar al dentista una o dos veces al año.

Cuidando la boca en la forma indicada, se impedirá la formación del sarro, que aparece junto a las encimas sobre los dientes, el cual da lugar a las caries.

El mal olor de la boca puede provenir de: Falta de limpieza, enfermedad de la boca, de las piezas dentales, o de las encías, de enfermedades hepáticas.

Los dientes mal cuidados y una higiene bucal deficiente reducen la aceptación que un individuo pueda tener en sociedad y entrañar un peligro para su salud. Las caries dentales son, el defecto remediable mas común que se encuentra en niños de edad preescolar.

Por lo que para prevenir algunas enfermedades bucal se ha recomendado el tratamiento fluór en forma rutinaria en las comunidades, como primer paso para la limpieza de los dientes de los niños.

La limpieza de la boca puede ayudar al control del deterioro-

ro de los dientes mediante la remoción de residuos de comida.

El procedimiento ideal sería lavar los dientes después de cada comida con un cepillo apropiado o en su caso de no haberlo, hacerse un enjuague de agua con sal.

Ninguna otra parte del cuerpo se pone tanto en contacto con gérmenes infectantes, lo que es una razón obvia para lavarse las manos después de ir al baño, antes de comer o de tocar alimentos y siempre que se ensucien.

Las manos son escreciones córneas de la epidermis que salen de abajo de la cutícula. Deben cortarse a medida que crecen para que su longitud excesiva no entorpezca la función de los dedos.

Las uñas mordidas son de muy mal aspecto y el hábito de "comerselas" pone en peligro la salud del individuo por la introducción de suciedad y bacterias a la boca.

El primer requisito del cuidado que debe darse a la cara -- consiste en limpiarla perfectamente para remover todo vestigio de suciedad que se adhiere; especialmente el polvo, por las diferentes actividades que se realizan. Esta limpieza debe ser diaria con bastante agua y jabón.

Cada cabello sale de una depresión o glándula que se prolonga hacia abajo en la dermis o hasta el tejido subcutáneo.

Para que este se conserve limpio es necesario tomar las medidas higiénicas necesarias como, remover la suciedad con jabón o shampoo, enjuagándolo con bastante agua, las veces que sean necesarias.

La piel es un órgano especial que se emplea a modo de amortiguador para ponerse en contacto con el mundo exterior.

Para cuidar inteligentemente este órgano es necesario tomar en cuenta las medidas higiénicas convenientes como es el estar limpios y si hay algún deterioro curarlo adecuadamente.

Las funciones de la piel pueden resumirse en: Protectoras sensoriales y reguladoras del calor.

Una piel sucia sirve de albergue a los gérmenes.

Aún cuando los vestidos sirven para todos fines, se le usa principalmente como un medio para regular la temperatura del organismo.

La ropa debe elegirse de manera que no interfiera con la circulación, ni se oponga en forma mecánica al funcionamiento normal del cuerpo.

El baño es el mejor medio de conservar la piel limpia y los músculos en todo. Se recomienda el baño diario, no solamente por la sensación de bienestar que proporciona sino por la confianza que da el saberse bien presentado ante los demás.

El agua puede transportar agentes de numerosas enfermedades infecciosas o parasitarias.

En aguas de superficies abundan los virus de hepatitis y enterovirus.

Las estaciones de depuración que actualmente se poseen, no los destruyen totalmente y no es posible eliminarlos por filtración ni por antisépticos sin usar dosis muy fuertes.

Para una buena depuración del agua es necesario hacerlo mediante un proceso efectivo como lo es el peróxido o del bioxido de cloro, que aunque produce un sabor desagradable es efectivo para prevenir muchas enfermedades.

El consumo de leche y productos lácteos aumenta progresivamente. Leche sana, leche contaminada.

La leche es un alimento casi completo rico en proteínas, sales, minerales y vitaminas, pero esta debe ser sana, es decir no provocar enfermedades infecciosas, ni intoxicaciones y de sabor agradable.

Por lo tanto los recipientes que se utilicen para el manejo de esta deben estar en perfectas condiciones de limpieza.

La higiene personal no termina con solo el cuidado del cuerpo. Los buenos hábitos mentales y emotivos son tan importantes como la buena salud física.

Hasta hace tiempo se desconocía que fuese posible practicar una higiene de la mente tan importante como la del cuerpo. Ella nos permite regular nuestras emociones y adaptarnos a todo cambio, con el fin de lograr que nuestras vidas sean mas útiles, mas soportables.

El principal objeto de la higiene mental, es conservar y desarrollar la salud de la mente o del espíritu, y se ocupa en ciertos aspectos emocionales de la vida, como los producidos por la envidia, la inquietud, el miedo y el desaliento, también nos enseña el modo de sustituir estos sentimientos con la serenidad, el valor, la confianza en uno mismo y la satisfacción.

Esta higiene utiliza conocimientos y datos que proceden de distintas ciencias, especialmente los que se refieren a la filosofía, la religión, las ciencias psicológicas, la fisiología, la antropología, la economía y la medicina; ordena estos conocimientos y los aplica no sólo a los problemas particulares, sino también a nuestra capacidad intelectual para ausentarla.

La higiene mental tiene el significado de una verdadera ciencia, y en la práctica es un arte comparable a la medicina, su práctica, puede definirse como un esfuerzo científico para desarrollar y conservar el estado mental mas conveniente, a fin de que una persona dé el máximo rendimiento intelectual y viva de la manera mas agradable posible, al evitar todo conflicto penoso con el mundo que lo rodea y conseguir el mayor bienestar en todas las manifestaciones de la vida.

1.9 Higiene de la alimentación

Los alimentos son indispensables para conservar la vida. Los cuales a su vez necesitan de un cuidado y calidad. Para organizar, planear y dirigir la alimentación en el hogar, se debe tomar en cuenta que la comida debe cubrir nuestras necesidades nutricias; no contener microbios ni sustancias tóxicas que perjudiquen la salud; encontrarse disponibles en el medio ambiente y que su costo se encuentre dentro del presupuesto; combinarse en platillos agradables, y crear buenos hábitos alimentarios.

La experiencia ha demostrado que gran número de enfermedades tuvieron su origen en personas que estaban enfermas y cuya higiene personal era insatisfactoria o con métodos antihigiénicos en la preparación de los alimentos.

En relación con la sanidad, tiene importancia los hábitos, al usar las manos y los hábitos de quien los maneja, por decir rascarse la cabeza, arreglarse el pelo, tocar con los dedos la nariz o la boca, en esta forma las bacterias son llevadas a los

alimentos y constituyen el inóculo de la intoxicación de los alimentos provocándose enfermedades como son el aparato respiratorio, como resfriados, faringitis, escarlatina, amigdalitis, neumonía, sinusitis, tuberculosis, etc. Se recomienda que ninguna persona contagiada por enfermedades que pueden provocar contagio a terceros no debe trabajar en la preparación de alimentos.

La sanidad del alimento puede y debe ser protegida por medio de prácticas higiénicas en la cocina y zonas de almacenamiento.

Los alimentos pueden contaminarse si los utensilios y el equipo de cocina se encuentran sucios. La palabra suciedad no sólo se refiere a las partículas visibles, sino también a las invisibles que son las bacterias que pueden infectar a las personas y contagiar a los alimentos. Si las vajillas, ollas y cubiertos no son lavados perfectamente, los microbios pueden desarrollarse en los alimentos, es por esto que el lavado correcto de los utensilios de cocina es de suma importancia. (5)

Para proteger la sanidad de productos alimenticios se sugieren las siguientes reglas.

Preparar siempre los alimentos con materiales higiénicos.

Eliminar la suciedad, la tierra y residuos químicos, por ejemplo: Lavar las frutas y verduras que se ingieren crudas, lavar verduras frescas que serán cocidas, lavar frutas secas y uvas pasas, lavar la carne cruda de aves de corral, pescados, vísceras comestibles y otros que lo requieran.

Para lavar frutas y verduras: Emplee agua tibia corriente, lavar las hojas frescas lo mejor posible para quitar toda sucie-

dad, enjuagar los productos lavados con agua fría común y dejarlos escurrir. En caso que se sospeche infección de insectos remoje las verduras frescas en agua fría salada durante 20 minutos - (la sal hará que los insectos surjan a la superficie).

Las aves de corral, pescados, vísceras comestibles y otros lavarlos antes de conserlos, usando agua tibia y después enjuagarlos con agua fría y dejarlos escurrir si no se cocinan de inmediato y en refrigeración para evitar su descomposición.

Proteger los alimentos de contaminación por sustancias tóxicas y bacterias patógenas a todo lo largo de su preparación.

Cocer en la mejor forma posible, sobre todo en los que se espere la presencia de microorganismos.

Impedir la multiplicación de microorganismos en el alimento, el equipo usado, preparación, almacenamiento y servicio.

1.10 Primeros auxilios

La hemorragia se detiene al hacer presión en los puntos de paso de arterias o arterias para contenerla. Esto es lo primero que debe hacerse ante una hemorragia o herida, porque la vida peligra, sobre todo si se trata de una hemorragia intensa.

La vida en estos casos puede escaparse en cuestión de minutos e incluso de segundos.

La pérdida de más de medio litro de sangre ocasiona el estado de choque, si no se evita este estado, puede sobrevenir la muerte. Por tanto, las hemorragias de más de dos litros casi siempre son mortales.

Si la hemorragia es ligera, ocurre lo siguiente: La herida no sangra en abundancia, no empapa demasiado la ropa, la sangre generalmente es de color oscuro, la sangre escapa de manera constante y uniforme.

Para detener la hemorragia se procede de la siguiente mane-
ra:

a) Se puede hacer presión directa sobre la herida o tomando en forma adecuada, una gasa para hacer compresión.

b) Levantese al miembro herido mas arriba que el resto del cuerpo.

c) Si la hemorragia no cede, aplíquese a presión en el pun-
to o puntos correspondientes.

d) Higiene de las estructuras respiratorias.

El proceso de respiración interna por medio del cual las --
células del cuerpo cambian el bióxido de carbono por el oxígeno
de la sangre, debe ser ayudada por otro proceso, la respiración
externa, que consiste en traer el oxígeno hacia la corriente --
sanguínea.

En el hombre como en otros animales terrestres el proceso -
de proveer de oxígeno las células corporales, incluye tres condi-
ciones necesarias:

1.- Una superficie amplia y húmeda de tejido delicado con --
células de paredes delgadas capaces de absorber rápidamente el -
oxígeno y que puede mantenerse en contacto constante con aire --
fresco.

2.- Un mecanismo que proporcione aire limpio tibio y húmedo
en suficiente cantidad a esa superficie.

3.- Por último el oxígeno que se recoge es llevado a todas las células del cuerpo (aire).

El aparato circulatorio, estructuralmente consiste en un medio líquido, la sangre; de un órgano musculoso; el corazón que actúa como una bomba de gran potencia aspirante, y de un sistema cerrado formado de tubos ramificados por los que circula el flujo sanguíneo.

Los riñones y las estructuras que se relacionan con ellos constituyen los principales órganos de la excreción. Los riñones prestan un servicio importante por lo que sería muy dañino si se acumularan en él materiales nocivos, también ayuda a mantener el equilibrio del contenido acuoso y la presión amniótica de la sangre.

La importancia de mantener este sistema en buenas condiciones es tomando medidas higiénicas convenientes.

2. HIGIENE DEL MEDIO

2.1 Medidas de seguridad en el jardín de niños

Los niños por naturaleza están expuestos a riesgos. El prevenir posibilidades de peligro es nuestro interés. Es necesario en este caso la ayuda de padres de familia y docente para que los niños tomen las medidas de cuidado en su casa, escuela o sitios de recreación o lugares públicos. "Es indispensable que estas acciones se realicen en el hogar, el jardín de niños y la comunidad para propiciar el sano desarrollo del niño".(6)

A continuación mencionamos las siguientes medidas de seguridad:

- a).- Medidas de autocuidado en áreas de trabajo.
 - Revisar las condiciones materiales del aula.
 - Dar a conocer los materiales didácticos de que se dispone en el salón, el lugar que guardan y el uso que se les debe dar.
 - Formar actitudes de orden, limpieza y cooperación.
- b).- Prevención de accidentes en áreas comunes.
 - Caminar por la derecha en pasillos y corredores así como en otros mencionados anteriormente.
 - Evitar juegos bruscos o agresivos.
 - Supervisar el área de sanitarios principalmente cuando el niño actúe en ella.

(6) S.E.P. Guía para la promoción y cuidado de la salud del niño preescolar, p. 7.

2.2 Educación higiénica en la escuela

La educación higiénica en la escuela debe proporcionar un programa sistemático para el desarrollo de hábitos y actitudes deseables y la adquisición de conocimientos en el campo de la higiene del individuo y de la comunidad.

En la escuela toca al maestro de clase impartir esta educación porque es la única persona que está cerca del niño suficiente tiempo para poder modificar sus hábitos y porque la educación higiénica es parte de la educación general.

Los procedimientos de enseñanza proporcionan una gran variedad de métodos que van desde la exposición en el aula hasta actividades encaminadas a resolver problemas, experiencias escolares, demostraciones, películas, paseos, dramatizaciones, adiestramiento de habilidades, orientaciones, etc.

El alumno aprende higiene a través de las instrucciones directas, correlacionando la higiene con otros temas y mediante actividades motivacionales, tales como observaciones a la limpieza y las prácticas de higiene, el desayuno y los períodos de descanso. La instrucción se basa sobre las necesidades del alumno y esté adaptado al nivel de madurez del niño.

Es más, la salud emocional del maestro influirá de manera significativa sobre la salud emocional de los alumnos.

El niño debe considerar la higiene como un asunto de conducta y no como un tema de instrucción. De esta manera será más placentera, menos mecánicas y la podrá tomar como parte necesaria en su vida para poder realizar sus juegos e inquietudes.

2.3 Higiene escolar

La higiene escolar es una disciplina científica-médico pedagógica, con métodos propios de proyecciones individuales y sociales, cuyas funciones son cuidar y mejorar la salud física, mental y moral de los educandos, el personal escolar y el ambiente en que se desenvuelve para obtener un mejor aprovechamiento de las enseñanzas, una mejor adaptación al medio, la creación de hábitos higiénicos y una conciencia sanitaria en los escolares.

La higiene tiene tres grandes metas: La de determinar y vigilar el estado de salud de los escolares y estudiar sus aptitudes y capacidades físicas, mentales y morales para el mejor aprovechamiento de las enseñanzas que reciben.

La enseñanza teórico-práctica de las normas para conservar mejorar y lograr la salud individual y colectiva, formando hábitos higiénicos, o sea la educación higiénica.

La prevención de riesgos y enfermedades inherentes a la vida escolar.

Si reflexionamos detenidamente sobre la actuación del médico y sus posibilidades de acción, dentro de la higiene escolar, vemos que necesita de la participación decidida del maestro y del educando. Por lo que debe existir buena disposición por parte de el maestro para resolver problemas de salud, así como en su entusiasta colaboración; siempre que se le solicite para determinadas campañas.

La higiene escolar es el objetivo que abarca y se debe tratar en la escuela, pues el niño es allí donde pasa gran parte de

su vida, para esto es necesario que el edificio esté de acuerdo al arquitecto, pedagogo y médico higienista, para ello se analiza lo siguiente:

Medidas de seguridad que debe tener el edificio escolar:

a) Ubicación: En zonas rurales debe ser en el centro del lugar, y el terreno debe ser seco y debe estar alejado de: Hospitales, cementerios, fábricas, laboratorios, terminales de vías de comunicación, centro de vicio, basureros, establos, panteones y de todo lo que pueda representar un peligro mental o moral en el niño, por ejem. un cementerio puede causar tristeza o insensibilidad y ejercer algún efecto en el niño.

b) Superficie: El terreno debe ser amplio, bien areado y soleado y tomar en cuenta las posibles ampliaciones.

c) Materiales de construcción: Se recomienda piedra, cemento y el tabique.

d) Orientación: Es muy necesaria la orientación del edificio pues de ella dependen que entren los rayos solares que proporcionan una temperatura adecuada y buena iluminación natural - que es la mas importante para la vista, también es muy importante tomar en cuenta el clima, ver si el lugar es caluroso, evitar que el sol penetre a los salones durante el verano.

e) Iluminación: Esta es para evitar problemas de ceguera y esta iluminación puede ser natural y artificial, en lo cual la primera es preferible porque tiene luz microbiana, y de preferencia por los dos lados de los salones, pero del lado izquierdo -- mas intensa.

Las ventanas deben ser a 1.20 m del suelo, los cristales --

muy limpios pues la suciedad disminuye la visibilidad.

Para regular la cantidad de luz lo ideal son persianas o cortinas de color blanco y para los trabajos personales en casa la luz debe quedar del lado izquierdo para evitar sombras sobre lo que se escribe, en el aula será cenital y de preferencia indirecta.

f) Ventilación: Es indispensable sobre todo en aquéllos en los que se albergan muchas personas, pues el aula sufre cambios físico-químicos y puede ser de desagrado e incomodidad.

Ya se señaló que las ventanas deben llegar hasta el techo pues el aire al calentarse se vuelve mas ligero y tiende a elevarse saliendo por la parte superior del ventanal. Cuando las ventanas no llegan hasta el techo el aire caliente se mantiene en la parte alta del salón de clases, formando una masa de aire confinado que puede albergar gérmenes patógenos, favoreciéndose de esta manera el desarrollo de epidemias. Aun cuando la ventilación es muy buena hay que desalojar el salón (recreo) para la renovación completa del aire.

g) Pisos: Deben ser lisos para que no contengan polvos e impermeables para que no absorban el agua del aseo.

h) Paredes: Los ángulos deben ser redondeados para facilitar el aseo. Los muros deben ser lisos. La pintura debe ser vinílica o de aceite que se puedan lavar y además de colores claros como crema o verde claro, dejando el blanco solo para techos.

i) Ventanas y puertas: Deben ser amplias facilitando la entrada de dos niños por la misma y de una sola hoja que se habra hacia afuera para no restar espacio al aula.

j) Escaleras: Que ofrezcan suficiente acomodo al pie de los niños.

k) Corredores: Deben ser amplios, recomendándose dos metros de ancho como mínimo o más si son varios los grupos que transitan por el mismo.

l) Dimensiones del aula: Se aconseja a 6 m de ancho y 9 m de largo para 50 alumnos como máximo y 6 x 6 x 4 para 30 alumnos. En un aula con estas medidas correspondería a cada alumno 1 m^2 por superficie y 4 m^3 de aire.

m) Patio de recreo: Deben ser de extensión de 10 m^2 por alumno y 45 m^2 tolerable es conveniente que tenga ligera inclinación para facilitar el desagüe de lluvias, el asfalto es el mas recomendable, además no deben existir agujeros o grietas que puedan provocar accidentes.

Comprende la dotación de agua, los excusados, bebederos y baños:

a) Dotación de agua: El agua es indispensable en la escuela para todos los usos; bebida, aseo personal, del inmueble, etc.

Los tinacos deberán tener tapa y asearse regularmente. El agua para beber debe hervirse y conservarse en un depósito bien tapado y servirse con vasos de papel que los mismos niños pueden hacer.

b) Los excusados: Son indispensables para satisfacer las necesidades fisiológicas y en escuelas mixtas ser separados por sexos; sus paredes pueden estar cubiertas de azulejo, además de buena luz y ventilación, el número de retenes pueden ser uno por cada 20 alumnos o 1 por cada salón de clases.

c) Bebederos: En la escuela que tiene agua corriente, deben instalarse bebederos o surtidores de chorro inclinado.

d) Baños: El tipo de baños que se recomienda es el de regadera, después de un ejercicio físico los niños deben tomar un baño.

e) Mobiliario: Debe satisfacer los siguientes requisitos: Ajustarse al desarrollo físico del niño, fácil de asear, resistente, poco peso, que no ocupe mucho espacio y económico.

Materiales de enseñanza:

Estos deben satisfacer determinados requisitos de carácter higiénico para una mejor condición escolar y evitar trastornos en los escolares.

a) Libros: El papel debe ser blanco o crema claro.

El tamaño de las letras debe ser grande e ir disminuyendo en grados superiores. La tinta debe ser negra. El libro debe ser colocado en no menos de 35 cm. de distancia del ojo para evitar ceguera. Si el niño no alcanza a leer a esa distancia necesita lentes.

b) Pizarrones, gises y borradores.

Son los recursos didácticos de más uso y útil en la escuela. La pintura del pizarrón debe ser mate para que no se produzcan reflejos que no permitan ver lo escrito y molesten la vista. El color negro parece ser ventajoso desde el punto de vista visual, deben estar a la altura de los niños y que permitan que también ellos puedan escribir. Los gises deben ser compactos.

Higiene del trabajo escolar: Existen diversos factores que influirán sobre su desarrollo y salud tanto físicos como mentales.

Es conveniente que el maestro vea tales factores a fin de -
que dentro de sus posibilidades ayude al niño a adaptarse al me-
dio.

Número de alumnos para Ralph Garry en su Psicología del - -
aprendizaje sostiene que lo ideal son de 25 a 30 alumnos por - -
aula.

Jornada escolar: Todo trabajo realizado ya sea físico o men-
tal produce cansancio o fatiga en mayor o menor grado y estas --
jornada de trabajo no deben privar al niño de tiempo para jugar
y del descanso, pues de privarse pueden crear al niño aversión a
la escuela y al estudio.

El horario: Según Luis Arturo Lemus, éste debe servir para
distribuir las labores e impartir la enseñanza de acuerdo con -
el tiempo disponible y las condiciones especiales, cansancio, co-
nocimiento, habilidad, etc. En las primeras horas se aconsejan -
las áreas que requieran concentración y para después las artísti-
cas y físicas.

Descanso y vacaciones: Son indispensables para la salud fí-
sica y mental. Los descansos breves deben proporcionarse cada --
vez que el grupo dé muestras de fatiga. Una manera de evitar el
malestar entre ellos es la buena ventilación.

La completa ventilación del aula es indispensable desde el
punto de vista higiénico pues aún cuando el salón de cla-
ses tenga buena ventilación, no solo se vicia el aire como
consecuencia de la respiración de los alumnos sino que tam-
bién se encierra un vapor de agua producto de la misma res-
piración y de la transpiración de los alumnos. (7)

(7) BATALLA Z., Ma. Agustina y Humberto Méndez, Higiene escolar.
p. 52.

Las vacaciones son períodos largos de descanso, actualmente se recomiendan para la salud mental del individuo. Las vacaciones de dos meses se recomiendan porque el calor es muy intenso y existe poco aprovechamiento debido al exceso de calor y también porque la temperatura del ambiente permite al niño prolongadas horas al aire libre beneficiándose así su salud.

2.4 Actividades de salud y seguridad en jardines de niños

Para Sara Throop existen variedad de actividades preescolares que se pueden llevar a cabo en los jardines de niños y favorecer los siguientes objetivos: Mejorar la salud, practicar ejercicio y la seguridad del preescolar.

Para captar la mejor salud las siguientes actividades requieren de una organización y uso de varios instrumentos que se deben prevenir en ellas: ¿Cuánto peso? ¿Cuánto mido? ¿Porqué me duelen las muelas? ¿Qué has desayunado? ¿Tengo arena en el ojo? ¿Porqué no puedo abrir el armario? ¿Qué hace el médico? ¿Porqué tengo que usar zapatos?.

Todas estas preguntas son interrogantes o expresiones que se pueden llevar a cabo en forma de proyecto de trabajo y adaptarse a las necesidades del grupo, es importante aprovechar las oportunidades del grupo y el material; de no ser así las actividades pueden ser aburridas, es necesario notar que el niño necesita la comprensión y amor en las actividades.

Algunas actividades en las que los niños realizan ejercicios diversos son por ejemplo, cuando les decimos a los niños; -

¿Qué animal es éste? el cual agiliza su forma de pensar, o cuando algún niño dice me siento como una mariposa, quiere esto decir que tal vez se siente frágil como la mariposa, o bien cada vez que les decimos parencense como lo hacen los soldados, en esto los niños enseguida se imaginan a los soldados y se paran igual que ellos, o puede ser al imitar cómo camina un gato o como maulla, en el que los niños imaginan enseguida cómo es un gato y -- tratan de imitar sus movimientos al caminar o al gritar, los ayudamos a pensar cuando les decimos dibujen un pato en su hoja -- blanca u otro, inmediatamente se les dice saltemos de prisa y de pronto saltemos despacio o en un solo pie, etc.

Todas estas actividades pueden ser sugeridas por la maestra o bien por los mismos niños, que a la vez que son juegos les sirven para agilizar la memoria o bien para tener mayor dominio sobre las diferentes partes de su cuerpo.

Así como estas actividades se pueden realizar con los niños también debemos tomar en cuenta que hay algunas o muchas que requieren de explicaciones tanto de la maestra como de sus familias con bastante paciencia, tales como cuando se está recortando y los niños no pueden o no saben utilizar la tijera, el niño pregunta cómo se agarra la tijera, y es entonces cuando se requiere de la paciencia y la intervención de la maestra o de las personas que los rodean, o bien cuando pregunta ¿Porqué no puedo encender un cerillo? y hay que explicarle los riesgos que corre al encender él un cerillo, puede necesitarse también cuando un niño pregunta ¿Qué dice en ese letrero? porque él no sabe y quiere saber o tal vez cuando nos preguntan ¿Porqué no me puedo su--

bir ahí? o simplemente cuando cie, no te conozco, etc. Estas y muchas interrogantes surgen en la realización de nuestras actividades diarias y a las cuales debemos estar atentas y dispuestas a contestar con palabras convincentes para que los niños no se queden con alguna duda.

2.5 Higiene de la habitación

Se llama habitación o vivienda a la estructura que el hombre utiliza para protegerse de las inclemencias del tiempo con todos sus servicios e instalaciones necesarias o convenientes - para la salud física mental y social del individuo la familia y la sociedad.

La habitación o vivienda es importante para la salud y evitar enfermedades, si la habitación no es higiénica, hay aumento de la movilidad y mortalidad, accidentes, incomodidad e insatisfacción.

Muchos son los motivos por los cuales una habitación puede ser insalubre e incómoda, los principales son: La construcción - inadecuada, tipo de material, falta necesaria y constante protección contra las inclemencias del tiempo (frío, calor, lluvia, -- acción de la luz, demasiada e intensa, etc.) poca ventilación, - falta de calefacción en algunos casos la humedad de los pisos, - de las paredes, acumulación de polvos, falta de instalación apropiada para el aprovechamiento del agua potable.

Es natural para que la higiene de la habitación tenga en -- cuenta y estudia todos los factores, es necesario analizar un -

número considerable de asuntos relacionados con la habitación, la orientación de ésta, las diversas propiedades de la construcción desde un punto de vista de su composición, precio, resistencia, conductividad para el calor, para la humedad y para el sonido, etc.

Así como la instalación de puertas, ventanas del sanitario donde, el individuo tenga la posibilidad de que se lleve una vida familiar normal, las instalaciones deben facilitar las labores domésticas y el aseo personal para proteger contra la transmisión de enfermedades, se necesita una estructura adecuadamente satisfactoria para la familia.

En cualquier nivel socio-económico se podría presentar las condiciones antihigiénicas que traen como consecuencia la morbilidad y mortalidad debido a diversas causas, esto por lo regular sucede en las clases mas bajas.

Dos de las principales causas de riesgo son: Accidentes e intoxicaciones debido a escaleras inadecuadas, instalaciones eléctricas deficientes, sustancias tóxicas, medicamentos, objetos sueltos en el suelo, objetos con filo, pisos resbalosos, juegos de niños en la cocina, etc., todas estas y otras son consecuencia de los descuidos tanto de padres de familia como de las personas encargadas de hacer uso de ciertos utensilios caseros o eléctricos.

Es de mucha importancia tomar las medidas adecuadas de prevención de accidentes dando mayor interés a nuestra personalidad tomando en cuenta el lugar en que estemos ya sea en la casa, en la calle, en el auto etc., así como con las sustancias inflama-

bles, y por si fuera poco sobre todo modificar nuestros hábitos y costumbres, ya que debemos tomar en cuenta que el bienestar -- físico mental y social es signo de salud para poder sentirse -- bien, relacionarse, ser creativo y productivo.

La salud es el elemento mas importante para que los individuos puedan desempeñar actividades satisfactorias. Depende de la forma en que vivimos, de lo que comemos del cuidado que le damos a nuestro cuerpo y la relación de cómo nos llevamos con los demás.

La salud está vinculada con todos los factores que intervienen en el bienestar del individuo que por lo tanto debe iniciarse desde la más temprana edad, crear el hábito de la higiene que se inicia en casa.

Tener salud, no es simplemente ausencia de enfermedad; es -- poseer equilibrio en nuestras funciones; físicas, psíquicas y metabólicas; es un estado en el que la persona emplea todos sus recursos intelectuales, emocionales y físicos, para mantener sus funciones vitales en perfecta armonía. (8)

Algunas de las medidas higiénicas que se deben tomar en -- cuenta para que se nos proporcione un ambiente de salud equilibrado son los siguientes: Mantener limpia la casa, así como todos los objetos que se encuentran, sacudir y acomodar los muebles, para impedir la acumulación de polvo y basura que trae la suciedad, barrer y trapear el piso de las habitaciones así como el patio y las banquetas, colocando la basura en botes bien tapados para dar la impresión de un ambiente limpio y saludable.

(8) SOLA Mendoza, Introducción a las ciencias de la salud, p. 83.

Otro de los aspectos que se deben practicar es mantener cubiertos los alimentos para impedir la contaminación, que el agua para beber esté bien hervida, ingerir los alimentos bien cocidos lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, para evitar enfermedades gastro-intestinales.

Es recomendable realizar una limpieza general de la casa cada tres meses, lavar el tinaco, limpiar las paredes y techo, así como ventanas y puertas, revisar y mantener en buen funcionamiento las coladeras y drenajes, sanitarios, tuberías, instalación de gas y contactos eléctricos, así se evitarán accidentes que por lo general suceden por descuido y equivocación.

La principal forma de prevenir accidentes en el hogar es la vigilancia del adulto hacia el niño y la adopción de conductas de higiene, orden y seguridad. Los lugares mas riesgosos por lo general son el baño, la cocina y las escaleras por lo que se recomienda:

- Evitar dejar solo al niño en esos lugares y explicar su utilidad.
- Revisar los lugares del hogar que presentan peligro: Gas, vidrios, etc.
- Vigilar al niño en el baño y darle consejos.
- Indicar al niño los riesgos que hay al estar en la cocina.
- Fomentar en el niño el hábito de guardar sus juguetes en un lugar apropiado.
- Colocar en un lugar seguro todo tipo de objetos que pueden ser perjudiciales para los niños.
- Cubrir enchufes, etc.

El adulto debe guiar y explicar a los niños sobre su seguridad, de que no transiten, jueguen ni corran en la calle y ofrecerle espacios seguros, otro aspecto a explicarles sería el funcionamiento de las señales de tránsito (en la zona urbana), así como evitar que transite sólo en la vía pública.

Identificación de zonas de riesgo.

Es necesario que el adulto conozca y tome las precauciones necesarias en las zonas de riesgo, y en caso de algún accidente tomar las siguientes medidas:

Conservar sobre todo la calma tanto del accidentado como del que lo atiende.

Desabrochar o aflojar la ropa del niño.

Mantenerlo en la mayor higiene posible.

Solicitar ayuda médica.

Herida leves: Es necesario tranquilizarlo, lavar la herida inmediatamente con agua y jabón o solución desinfectante y cubrir la herida con un paño o tela limpia.

Hemorragia por heridas: Acueste al niño y eleve la parte donde sangra; si hay fractura aflojar la ropa, tranquilizarlo y cubrirle la herida con gasa, o tela limpia y presionar fuerte sobre la herida tratando de juntar los bordes. Si la hemorragia no es mucha hay que lavarse bien las manos y lavar la herida para desinfectarla higiénicamente sin riesgos de infecciones.

Golpes en los ojos: Es conveniente recordar al niño, ponerle hielo en una bolsa de plástico y aplicarlo sobre la parte afectada, y en caso de que hubiera hemorragia en el ojo es mejor no tocarlo pues es mas conveniente acudir al médico.

Golpes en la nariz: Si hubiera hemorragia es conveniente -- oprimir las dos ventanas de la nariz durante 4 o 5 minutos, ad-- vertirle al niño que no respire por la boca, ya si el sangrado -- no se detiene o reaparece tapar la nariz con un pedazo de tela o gasa limpia.

Si no hay hemorragia recostar al niño sobre dos o tres almohadas, aplicarle hielo para evitar hinchazón.

Estado de choque ligero: Estos síntomas pueden ser: Pali-- dez, pupilas dilatadas y mirada inexpresiva, respiración super-- ficial y entrecortada, pulso acelerado pero débil, piel fría y sudorosa.

Quemadura: Son las lesiones producidas por los tejidos del cuerpo por calor, sustancias químicas o eléctricas y pueden ser: De primer grado que son cuando la piel se pone enrojecida o de -- Segundo grado cuando la piel se llena de ampollas y de tercer -- grado cuando los tejidos por debajo de la piel estan extensamen-- te lastimados.

Recomendaciones:

En quemaduras de primer y segundo grado, mojar la parte que mada con agua fría, si se puede de preferencia bajo el chorro de agua fría.

Cubrir con gasa la parte quemada, si es grande acudir al -- doctor de preferencia.

Una de las cosas que no debemos hacer es lavar la herida -- con jabón ni mucho menos reventar o pellizcar las ampollas.

Quemaduras por sustancias químicas:

En este caso la parte afectada se debe enjuagar con abundan

te agua la parte afectada durante 10 minutos y llevar el frasco con la sustancia química para que éste sea verificada con un médico para que éste tome las medidas pertinentes y cure al niño.

Intoxicaciones:

En caso de intoxicaciones mientras se recibe la ayuda del médico lo cual se debe hacer inmediatamente de que esto ocurra - deben ser las siguientes:

Cubrir al niño para mantener la temperatura.

Investigar que ha tomado veneno, sobredosis de alguna medicina, etc.

Tener el tóxico listo para llevarlo a la unidad de salud.

Si está inconsciente no darle líquidos.

Si tiene convulsiones no darle líquidos ni provocar vómito.

2.6 Higiene pública

La higiene de la salud así como la destrucción de basura es tan encaminadas directamente al gobierno que cuenta con personas suficientes y dotadas de los equipos para realizarla como son: - Barrenderos, carros para transportar la basura, depósitos, etc.

Es necesaria una educación higiénica pública en los habitantes para el mejor manejo de la misma.

La reunión y aglomeración de los hombres en las ciudades -- crea numerosos problemas sanitarios de urgente solución. Los más importantes atañen al aprovechamiento de aguas potables y al alejamiento y tratamiento de inmunicaciones desechos y basura, al - aprovisionamiento de alimentos en las condiciones sanitarias pre

cisas, a la conducta que debe seguirse con los enfermos y portadores de gérmenes contagiosos con objeto de evitar la propagación de enfermedades y evitar las epidemias.

Puede apreciarse la gran importancia de la higiene urbana - pues de la adecuada aplicación de las leyes y principios se deriva la felicidad, mental y moral de sus habitantes.

La higiene, para alcanzar sus fines, regula la vida, forma los caracteres, aviva el sentimiento de la medida, despier^{ta} las energías, modera a los fuertes, fortifica a los débiles, alienta a los tímidos, muestra la influencia de la voluntad y el resultado de una buena dirección, nada de lo -- que la higiene aconseja u ordena, se obtiene sin el concurso de una voluntad firme y perseverante. (9)

Higiene rural: El campo tiene a su favor el género de vida de sus habitantes: Tranquilidad, reposos, menos accidentes, facilidades para que disfruten del aire y el sol. Por desgracia -- existen algunos factores en su contra, siendo principalmente la ignorancia de sus habitantes, sus hábitos higiénicos nulos, la falta de facilidades para la asistencia médica en caso de enfermedad o de parto, la pobreza de su alimentación, a pesar de que debería ser lo contrario. En el campo el medio es en general favorable, pero las condiciones humanas, por ignorancia y pobreza son desfavorables.

Los excrementos de personas y animales son los mas peligrosos para la salud del hombre.

Las enfermedades gastrointestinales y parasitarias son causadas por beber agua y alimentos contaminados con excremento.

(9) SOLA Mendoza, Higiene escolar. p. 12.

En caso de diarreas o vómitos, se debe tomar abundante líquidos o "vida suero oral" y seguir con la alimentación habitual.

La letrina es una buena solución temporal para la eliminación de los excrementos, lo ideal es que todas las viviendas cuenten con agua y sanitarios intradomiciliarios.

Las basuras constituyen criaderos de organismos causantes directos de enfermedades o transmisores de ellas, por lo tanto deben ser eliminadas alejándolas del Poblado, quemándolas o sujetándolas a diversos procesos que permitan su industrialización. La construcción de letrinas, fosas sépticas y drenaje contribuye indudablemente a mantener la salud de los individuos que integran la comunidad (10)

Estado físico de los desechos:

De acuerdo con su estado físico los desechos se clasifican en: Líquidos, sólidos y gaseosos.

Líquidos: Comprenden fundamentalmente las aguas usadas por el hombre en su propia casa, en su centro de trabajo y en sus actividades diarias, los cuales arrastran basura y desperdicios tan peligrosos como: Excremento con millones de microbios sustancias venenosas como fertilizantes y plaguicidas o residuos tóxicos de proceso industriales.

El mayor peligro para la salud se presenta cuando las aguas negras o sucias contaminan las fuentes de abastecimiento de agua, causando enfermedades o intoxicaciones a quienes se surten de ellas.

Sólidos: Son los desechos de consistencia firme como sobrantes de vidrio, plásticos, telas, papel o residuos de alimentos y

(10) Batalla Z. Ma. Agustina y Humberto Méndez, Higiene escolar, p. 191.

el excremento mismo, algunos de ellos son peligrosos como aquellos que provienen de unidades de salud, por estar infectados o tener radiaciones; otros al descomponerse contaminan el suelo -- y también pueden hechar a perder el agua si se depositan en ella o cerca de ésta.

2.7 Comunidad

La seguridad del niño en la calle o en la vía pública depende principalmente del adulto ya que el niño no es capaz de prestar la debida atención a los peligros. El comportamiento del -- adulto es fundamental para la ayuda y cuidado del niño.

a) Educación vial:

En los lugares en donde no hay tránsito de vehículos es indispensable orientar al niño sobre educación vial.

El niño aún no comprende las reglas de la sociedad.

La higiene rural tiene por finalidad desarraigar los prejuicios que la población campesina tiene, por el médico (en algunos lugares), las medicinas, las farmacias, los sueros, las vacunas, el origen del paludismo, las diarreas infantiles, la alimentación interna y la del lactante, las moscas, los charcos, pantanos, los basureros y sobre el destino fecal de desecho humano.

2.8 Desechos

Se conoce como desecho, basura o desperdicios a todo lo -- que ya no sirve, no se quiere, no se necesita o sobra.

Existen diferentes tipos de secho:

Nuestro cuerpo produce desechos o excretas como sudor, excremento o materia fecal y orina.

En la casa se producen desechos o basura tales como desperdicios en la basura, cáscaras, huesos, empaques, latas viejas, ropa vieja, o utensilios inútiles, agujas usadas, para lavar trastes o ropa, aseo personal o al descargar los excusados.

En el campo encontramos desechos provenientes de plantas y animales, así como los producidos por las actividades del hombre.

Cuando los desechos no se manejan con cuidado pueden provocar enfermedades.

Los desechos se pueden clasificar de acuerdo a su estado físico y por su origen.

Los desechos que provienen de seres vivos, humanos, animales y plantas, se llaman "desechos orgánicos o biodegradables".

Se llaman desechos inorgánicos o biodegradables a los que se originan de procesos industriales.

Gaseosos: Son humos o sustancias volátiles, se originan al quemar productos como la leña o el carbón, al utilizar motores, especialmente los de vehículos, estufas o calderas que funcionan o con gas, gasolina o petróleo y otros gases que se producen en fábricas y talleres, los cuales pueden contaminar el aire.

2.9 Origen de los desechos

De acuerdo con su origen los desechos pueden ser orgánicos e inorgánicos.

Orgánicos: Son aquellos que provienen de seres vivos: Humanos, animales y plantas.

La propia naturaleza los reaprovecha transformándolos por lo que se llaman biodegradables.

Suelen ser los mas peligrosos para la salud; porque algunos como el excremento llevan muchos parásitos o microbios, otros al pudrirse favorecen que los microbios proliferen; provocan que los insectos como moscas o cucarachas que pueden transmitir infecciones que se multipliquen y también atraen a animales como ratas o ratones, perros y otros que pueden ocasionar enfermedades.

Inorgánicos: Son los desechos de procesos industriales cuyo origen es la materia sin vida como las latas, botellas, metales, plásticos, etc., algunos de ellos tardan mucho tiempo en desintegrarse y otros nunca se descomponen, por eso se les llama biodegradables.

Generalmente afectan la salud en menor grado y a mas largo plazo, al ir destruyendo el medio ambiente además de dar mal aspecto a la comunidad donde vivimos.

2.10 El excremento causa enfermedades

Los excrementos o materia fecal son los mas peligrosos de los desechos orgánicos y la principal causa de enfermedades graves que afectan el estómago y a los intestinos (infecciones al hígado hepatitis y abscesos apáticos). Al sistema nervioso (polio cisticercosis e incluso a otros órganos).

Esto se debe a que con el excremento se expulsan millones de microbios, huevecillos o parásitos, especialmente cuando una persona está enferma. El excremento de los niños es igual de peligroso que el de los adultos y debe manejarse con el mismo cuidado.

El excremento puede causar enfermedades cuando ensucia o --contamina el agua de beber en su fuente de origen, durante el --trayecto, en el lugar donde se almacena o en su manejo en la casa o también los alimentos ya sea al regarlos con aguas negras, en sus cultivos al llegar en forma de partículas de polvo arrastradas por el viento o la comida o los trastos de cocina, al ser acarreados en las patas y cuerpos de moscas y cucarachas y cuando es ingerido por animales principalmente el cerdo, los pollos, que aprovechamos para comer.

El excremento también nos puede llegar a la boca a través de nuestras propias manos o de quién cocina y sirve los alimentos, si nó nos la lavamos después de ir al baño, cambian el pañal de un niño, así como antes de preparar o ingerir la comida.

2.11 Señales de las enfermedades diarréicas y su tratamiento

Existen más de doscientas enfermedades distintas que se --transmiten cuando el excremento contamina el agua o los alimentos, sin embargo las mas comunes son las gastrointestinales, los parásitos, como amibas y lombrices, la hepatitis y recientemente el cólera.

La señal que con frecuencia se presenta es la diarrea; su -

peligro la pérdida de líquidos y sales o la deshidratación que pueden llevar a la muerte.

Otras señales son ascos o náuseas, vómito, retorcijones o cólicos y a veces calentura o fiebre.

En el tratamiento de estas enfermedades, lo mas importante es reponer el agua que se pierda a través de la diarrea, el vómito y del sudor por la fiebre. Esto se le debe dar a beber abundante líquidos, sopas, aguas de frutas o arroz, y vida suero oral; es importante continuar con la alimentación habitual.

2.12 Como evitar las enfermedades que provoca el excremento

Para evitar las enfermedades que provoca la contaminación de agua y alimentos con excrementos, es indispensable aprender a manejarlos adecuadamente.

Cuando se obra a ras del suelo y el excremento queda expuesto a cielo abierto, el sol lo seca y el viento lo arrastra a cualquier parte y también lo acarrean los insectos, se lo comen los animales o es arrastrado por las lluvias, ensuciando el agua y los cultivos. Para evitar esto es necesario depositar los excrementos en su lugar y cuidar de su eliminación final.

Cada familia cuando no cuenta con drenaje, debe construir su letrina y mientras hace esto, por lo menos, enterrar el excremento, de preferencia cubierto con cal.

3. CARACTERISTICAS DEL NIÑO SEGUN PIAGET

La formación de hábitos higiénicos comienza desde temprana edad; por ello es muy importante que la educadora conozca las características del niño, ayudarlo a superar sus inquietudes, necesidades y conductas que presente, para que exista así una relación completa en el proceso enseñanza-aprendizaje. Por esto consideramos importante conocer las características del desarrollo del niño según Jean Piaget.

Jean Piaget: Una de las figuras más respetadas en psicología infantil; Profesor de la Universidad de Ginebra y Director del Instituto Rosseau, educado como zoólogo, Piaget empezó a publicar sus observaciones científicas a la temprana edad de 10 años. Su investigación en busca de una "Teoría del conocimiento" lo llevó a estudiar el desarrollo intelectual de los niños.

Piaget cree que la capacidad de pensar lógicamente es determinada genéticamente, y que el pensamiento lógico es el rasgo -- que ayuda a diferenciar al hombre con respecto a los animales inferiores.

Tanto Piaget como Freud, creían que el desarrollo intelectual emocional del niño pasa por varias etapas o períodos distintos. La velocidad con la cual progresa el niño al ascender la escala de maduración, puede variar considerablemente de uno a otro individuo.

Las cuatro etapas del desarrollo según Piaget: El Período sensorial motor (sensoriomotor), el período preoperacional, la etapa de las operaciones concretas, y la etapa de las operaciones formales. Cada uno de nosotros pasa de una etapa, ascendiendo, a la siguiente, en edades ligeramente diferentes, pero el promedio; o sea la edad media en que se alcanza determinado nivel maduracional, puede esperarse que sea a grandes rasgos similar de una cultura a otra. (11)

La psicología del niño estudia el crecimiento mental, es decir el desarrollo de las conductas, de los comportamientos que comprende la conciencia, hasta la fase de transición constituida por la adolescencia, que el individuo forma parte en la sociedad adulta.

Período Sensoriomotor (sensorial motor).

Esta es la primera de las cuatro etapas de Piaget, empieza con el nacimiento y por lo general termina cuando el pequeño tiene entre 18 y 24 meses de edad. En esta etapa el lactante aprende a controlar sus movimientos corporales. También aprender a integrar sus impresiones sensoriales es decir en representaciones mentales de lo percibido. "este período consiste en una conquista, mediante las percepciones y los movimientos, de todo el universo práctico que ordea al niño" (12)

Durante los primeros meses de su vida, el pequeño no tiene idea de la permanencia de los objetos. Según Piaget, un niño de seis meses característicamente seguirá con los ojos un objeto, al moverse éste de uno a otro lado del campo de su visión; pero si se le desaparece el objeto, el niño no muestra quedar desilusionado ni parece prever que el objeto vuelva a aparecer.

(11) MC'CONNELL, James, Psicología, p. 475.

(12) PIAGET, Jean, Seis estudios de psicología, p. 18.

En la etapa Sensorial, el niño aprende a controlar sus propias respuestas musculares y a realizar predicciones simples y no verbales sobre el movimiento de los objetos en su espacio vital. Comienza también a aprender cómo retrasar la satisfacción de sus propias necesidades menores e inmediatas, con el fin de obtener recompensas mas importantes en el futuro.

Etapa preoperacional o preoperativa

Piaget cree que el lenguaje permite al niño pensar en acontecimientos pasados. Sin embargo, no es sino hasta que el niño tiene cuatro o cinco años de edad cuando, puede tratar con éxito las abstracciones tales como el amor y el odio, los conceptos de arriba y abajo, de grande y pequeño. El niño puede pensar pero no razonar, ya que el razonamiento o raciocinio, para Piaget, es la manipulación mental de simbolos. El niño explica su mundo en términos concretos y a menudo ilógicos.

Durante la etapa preoperacional, que dura desde los dos hasta aproximadamente los seis años, el niño percibe a sí mismo como el centro del universo.

Para Piaget, la principal característica psicológica de la etapa preoperacional es la incapacidad del niño para visualizar operaciones o transformaciones; también es incapaz de conservar la longitud. "Es el período durante el cual el niño obtiene un mayor control sobre sus respuestas musculares y descubre como dar explicaciones verbales simples de estímulos y respuestas, para la conducta de los objetos y otras personas" (13)

(13) PIAGET, J., y B. Inhelder, Psicología del niño, p. 103

Etapa de las operaciones concretas (6-7 años)

En esta etapa puede conservar tanto la longitud como la cantidad, pero usualmente no puede aun manejar bien el concepto del número, sino hasta que no tenga 9 ó 10 años.

El concepto de número es otro paso que el niño usualmente dá durante esta etapa. Piaget hace incapié en que el contar no es lo mismo que el concepto de número, el cual solo alcanza un niño usualmente durante la etapa de las operaciones concretas. También el niño empieza a visualizar una serie de operaciones. Un niño de 5 años, puede ejecutar una serie de complejas operaciones sin cometer errores. Después de los seis años de edad adquiere la habilidad de dibujar, el niño empieza a establecer diferencias entre su yo interno y el mundo exterior. El niño aprende mediante la utilización del lenguaje a predecir algunas de las reacciones complejas de otros individuos, tratando de pensar y sentir como ellos. A medida que sus predicciones se van haciendo mejores, el niño obtiene capacidad para influir en las respuestas de otros.

Las operaciones concretas forman, pues, la transición entre la acción y las estructuras lógicas mas generales que implican una combinación y estructura de "grupo" coordinante de las dos formas posibles de reversibilidad. (14)

Etapa de las operaciones formales

Se debe alcanzar aproximadamente a los 12 años de edad. Antes de esta edad, se supone que los niños están limitados a pensar en términos concretos, o no simbólicos. Sólo en la etapa fi-

(14) PIAGET, J., y B. Inhelder, Psicología del niño, p. 103

nal inmadura, puede el joven pensar en términos abstractos. En este nivel el adolescente puede resolver problemas de su mente, puede derivar conclusiones significativas de datos puramente abstractos o hipotéticos.

En esta etapa el sujeto llega a desprenderse de lo concreto y a situar lo real en un conjunto de transformaciones posibles. Esa última descentración fundamental que se realiza al final de la infancia prepara la adolescencia, cuyo principal carácter es, sin duda, esa liberación de lo concreto, a favor de intereses orientados hacia lo inactual y hacia el porvenir: Edad de los grandes ideales o del comienzo de las teorías, sobre las simples adaptaciones presentes a lo real. (15)

En esta etapa es cuando el niño obtiene suficientes experiencias y capacidad de lenguaje para poder crear una teoría personal de los conocimientos.

Piaget se interesa más por el desarrollo del razonamiento, que es una capacidad que incluye casi siempre la utilización creativa del lenguaje.

(15) PIAGET J., y B. Inhelder, "Psicología del niño, p. 131.

4. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Como maestras de educación preescolar nuestra labor diaria es ser un guía, promotor y orientador del proceso educativo en el niño, para realizar esta tarea educativa se necesita de la participación de padres de familia, personal docente, directivo y de la comunidad en general así como también de otros elementos importantes que intervienen en un momento determinado.

Nuestra preocupación ahora se enfoca en "como fomentar hábitos de higiene en niños de edad preescolar" como una medida de prevenir las nefermedades especialmente en los niños pequeños logrando así una sociedad mas sana y activa.

Tomando en cuenta estas perspectivas y conscientes de nuestra labor hemos considerado pertinente realizar actividades de concientización con los niños por medio de pláticas, visitas al centro de salud, visualización de láminas y proyectos estratégicos en los cuales; se tomará en cuenta el interés del niño, manifestándolo éste en forma de pregunta; o cuando surge a través de un suceso, acontecimiento o por iniciativa de la maestra o institución educativa, este proyecto consiste en actividades de acuerdo al interés del grupo y materiales que estén a su alcance que cubran sus necesidades, el tiempo del proyecto no es medido, pero sí puede ser enriquecido como esperamos que resulte, en este caso, si el proyecto es de la salud, para realizar las actividades pediremos permiso a los padres para visitar el centro de salud de la comunidad, con el objeto de que los niños conozcan los beneficios de la institución, las personas que laboran en el lu-

gar y establezcan un pequeño diálogo con ellas, visualicen el material gráfico; carteles, avisos, periódicos, etc., de la institución y conozcan las instalaciones así de esta manera podrán te--ner experiencias y relaciones mas ricas para ir construyendo su conocimiento; esto es su realidad misma: Alegria, pobreza, sa--lud, etc.

Aparte de este programa continuaremos realizando activida--des rutinarias en el aula como: Revisión de aseo diario, espe--cialmente de las manos, cabello, boca, nariz, orejas y oídos, éstas actividades pueden estar acompañadas de cantos, muñecos, guiñoles o movimientos corporales. Así también la aplicación del --fluor dental para la prevención de caries especialmente para ni--ños en edad preescolar y primaria.

El niño se desarrolla a través de experiencias vitales que le dejan recuerdos y significados; una estrategia en esta pro--puesta es aprovechar las situaciones que se presenten en el jar--dín, como: El uso de las tijeras y actividades de juegos simbóli--cos, de recreación, de búsqueda y de experimentación, aprovechando así estos momentos para organizar regularmente actividades --que ayuden a establecer medidas de seguridad en el aula, favore--ciendose este aspecto, al igual que se creará un ambiente de --cooperación del grupo y ahorro de tiempo en las actividades por desarrollar.

El aula debe tener un lugar llamado área de naturaleza, en ella proponemos que el niño conozca los materiales que existen --pero sobre todo aprenda a utilizarlos para lograr el mejor provecho de ellos.

El cuerpo humano en su interrelación permanente con el ambiente se encuentra expuesto a toda clase de elementos que se adhieren y acumulan en la piel, el cabello, los orificios naturales del cuerpo y en la ropa y que se adquieren a través del aire o por contacto directo con objetos o personas. Motivo por el cual nos hemos interesado en este gran problema de la falta de higiene en los niños, por lo que proponemos formar una área de trabajo sobre higiene dentro del salón de clases. El cual debe estar enriquecido por todos los materiales indispensables para su aseo (cepillos dentales, pasta, fluor, jabón, sal, toallas limpiaderas, charolas de mesas y manos, espejo, franela, papel higiénico, bote con agua purificada y vasos desechables. Esta área de trabajo puede ser anexa al área de naturaleza.

El botiquín es una caja de madera o lámina, etc., que contiene los medicamentos, instrumentos y materiales de curación, como: Gasas, algodón, alcohol, shampoo para piojos, cotonetes, corta uñas, isodine, violeta, merthiolate, agua oxigenada, mejoral, aspirina, terramicina, y vida suero oral, curitas, tela adhesiva, jabón. Para prestar ayuda necesaria; consideramos que éste debe existir en todo jardín o salón de clases, en caso de ser unitario. Para dar los primeros auxilios a una vida en caso de su necesidad y también para que los niños conozcan su función.

La salud es un factor imprescindible para el desarrollo del individuo y por tanto, un derecho esencial en la vida de todos.

No obstante los avances de la ciencia en la prevención de enfermedades y la restitución de la salud, los riesgos a los que está expuesto el ser humano son cada vez mayores, provocando alteraciones transcendentales que afectan el equilibrio biológico y

psíquico del organismo.

Para gozar de salud, es necesario conocer y practicar medidas preventivas y correctivas, que tanto padres de familia y docentes deben inculcar y fomentar, en el educando, para ayudarlo al cuidado y conservación del estado físico y mental en todos -- ámbitos y situaciones que enfrenta en forma cotidiana, lo que re quiere de una educación que fomente la formación de hábitos y -- actitudes sanitarias; para lo cual proponemos, realizar visitas domiciliarias a los padres de familia para conocerlos mas a fondo y observar si tienen medidas higiénicas iniciándolos así, a -- orientaciones sobre la importancia de la higiene en todos sus as pectos.

La salud de la población infantil requiere especial atención ya que ésta representa el estrato de la sociedad con mas suscepti**bi**lidad para contraer enfermedades, dada las características de los primeros años de vida, por ello proponemos concientizar a los padres de familia y comunidad en feneral sobre las medidas higiénicas que deben tener al preparar alimentos, al asear la casa, re cipientes, la ropa, patio, al consumir frutas, verduras y principalmente en el aseo personal de cada uno de los miembros de la fa milia, proporcionando con estas medidas un buen hábito y ejemplo para los niños; esto lo vamos a realizar a través de conferencias con personal especializado.

La educación para la salud es un proceso mediante el cual el individuo adquiere conocimientos, actitudes y conductas que le -- permiten mantenerse sano y tomar decisiones apropiadas para resol ver los problemas que en este aspecto se le presenten a nivel per sonal, familiar o comunitario.

La educación para la salud debe comenzar en el hogar, donde las actitudes y prácticas de la familia son determinantes en el comportamiento del niño. Por eso es imprescindible que los padres de familia tengan las orientaciones necesarias para así lograr -- que el educando asimile los mejores hábitos de higiene; motivo -- por el cual estableceremos un taller con padres de familia en donde se realizaran actividades, sobre higiene personal, saneamiento ambiental, orientación nutricional y diferentes medidas de seguridad y hábitos higiénicos; en este taller participaran escuela, padres de familia y comunidad.

El nivel preescolar complementa y refuerza las experiencias positivas que el niño ha obtenido en el hogar, por ello es indispensable que el docente conozca las condiciones de vida tanto de las familias de sus educandos como de la comunidad en la que se desarrolla a fin de que con base a ese conocimiento se pueda determinar y priorizar las necesidades que en materia de salud deban ser atendidas; siendo que en la comunidad escolar en donde de desempeñamos el trabajo docente, el que más prevalece es el de la falta de higiene, es por ello, que llevaremos a cabo campañas sobre higiene, en toda la comunidad, acompañados por doctoras, enfermeras, docentes y padres de familia, en donde los niños repartiran tripticos sobre el tema.

La formación de hábitos de higiene, es consecuencia directa de acciones de transmisión social y educativas, ya que para su -- adquisición el niño debe recibir del adulto el ejemplo y la orientación adecuada para adquirir conciencia de la importancia que tiene el aseo personal como medida preventiva para la conservación de la salud.

psíquico del organismo.

Para gozar de salud, es necesario conocer y practicar medidas preventivas y correctivas, que tanto padres de familia y docentes deben inculcar y fomentar, en el educando, para ayudarlo al cuidado y conservación del estado físico y mental en todos los ámbitos y situaciones que enfrenta en forma cotidiana, lo que requiere de una educación que fomente la formación de hábitos y actitudes sanitarias; para lo cual proponemos, realizar visitas domiciliarias a los padres de familia para conocerlos mas a fondo y observar si tienen medidas higiénicas iniciándolos así, a orientaciones sobre la importancia de la higiene en todos sus aspectos.

La salud de la población infantil requiere especial atención ya que ésta representa el estrato de la sociedad con mas susceptibilidad para contraer enfermedades, dada las características de los primeros años de vida, por ello proponemos concientizar a los padres de familia y comunidad en general sobre las medidas higiénicas que deben tener al preparar alimentos, al asear la casa, recipientes, la ropa, patio, al consumir frutas, verduras y principalmente en el aseo personal de cada uno de los miembros de la familia, proporcionando con estas medidas un buen hábito y ejemplo para los niños; esto lo vamos a realizar a través de conferencias con personal especializado.

La educación para la salud es un proceso mediante el cual el individuo adquiere conocimientos, actitudes y conductas que le permiten mantenerse sano y tomar decisiones apropiadas para resolver los problemas que en este aspecto se le presenten a nivel personal, familiar o comunitario.

5. MARCO REFERENCIAL

5.1 La comunidad

El poblado C-31 pertenece al municipio de Huimanguillo, Tabasco, gran parte de este lugar era conocido como "Arroyo Hondo" Primera Sección, su población estaba dispersa por varios lugares algunos originarios del lugar, otros que solo buscaban un lugar para habitar; sus casas eran de palma, ceto o hauatte (material de la naturaleza).

Fue aproximadamente por el gobierno del Presidente Carlos Alberto Madrazo que la Comisión de Recursos Hidráulicos decidió llevar a cabo el proyecto Plan Chontalpa, formando así ejidos y poblados a los que le atribuyeron números y nombres, determinándose así el hoy conocido poblado C-31 "Francisco Villa".

En ese entonces el gobierno como parte del plan entregó casas y ejidos a los que decidieron participar en el plan; algunos pobladores no aceptaron por lo que emigraron regresando tiempo después, pero sin encontrar lugar. Las casas entregadas eran de mampostería, con piso, baño pequeño, dos cuartos y el techo con teja de alambrón. Las calles bien formadas, con banquetas y contaban con alumbrado público, agua potable, casa ejidal y delegación municipal. Con la ayuda del Presidente Municipal Carlos Martínez de Escobar Zurita, se realizó la construcción de la escuela primaria, después siendo presidente Municipal el Ing. Abenamar de la Fuente Lazo se reconstruyó la misma y se construyó un aula para que funcionara como Jardín de niños; mas tarde le siguió la

construcción de la clínica del Seguro Social.

En el trienio del Lic. Ernesto Rabelo Dagdug, como Presidente Municipal, una de las obras con que benefició al Poblado fue la construcción de la Casa de la Cultura y en la época del Lic. Carlos Francisco Dagdug, al frente de la Presidencia Municipal del Municipio de Huimanguillo, una de sus obras concluidas fue la construcción de un taller de corte y confección.

Recientemente los campesinos y jornaleros de la comunidad fueron a solicitar ayuda en la Cámara de Diputados al ahora Presidente de la Gran Comisión, para el funcionamiento de una Secundaria, logrando la instalación de una Telesecundaria en dos turnos; matutino y vespertino, a la que asisten jóvenes que en su gran mayoría son de la comunidad.

El Poblado C-31 se encuentra localizado al norte con la carretera federal, al sur con el poblado C-41; al este con la Rancharía Río Seco y Montaña; y al oeste con el Poblado C-32 "Francisco Trujillo Gurría". El clima de este lugar es cálido húmedo, con lluvias frecuentes en toda la época del año, que propician el estancamiento de lodo, pues la tierra es blanda, lo que provoca la nulidad de las actividades cotidianas y del campo, así como la propagación de enfermedades, debido también a los cambios bruscos de temperatura que pueden ser de mucho calor a lluvias y de lluvias a corrientes de aires muy frescos a los que está expuesto el ser humano.

El suelo es propio para la agricultura como la siembra de cacao, plátano, mango, frutos cítricos, caña, guayaba, cocos y otros frutos y cereales. Los campesinos y jornaleros laboran en

la siembra de la producción de maíz, caña y cacao; mientras que otros se dedican al comercio de tiendas; así como a trabajar de choferes o dueños de unidades de transporte del lugar, profesores de educación primaria, doctores, algunos se dedican a la venta de tortillas, servicio que tiene poco de ser instalado, y pocas a -- otras actividades.

Los servicios con que cuenta la comunidad actualmente son: -- Casa ejidal, alcantarillado, electricidad, gas, transporte, clínica del Seguro Social, alumbrado público en algunas calles, agua -- que se tiene que medir porque algunos no pagan el servicio, por -- lo cual cuando no se ha pagado se suspende el servicio unas horas del día.

Los habitantes en su mayor parte cuentan con casa propia, -- construídas de cemento y madera y con los servicios de vivienda -- necesarios; su aspecto higiénico de algunas es bueno, pero por lo general en sus patios mantienen basura de los arboles, desechos -- y desperdicios de la misma vivienda. Algunos horares tienen pe -- rros domésticos que alborotan la basura ya sea en su casa o pa -- tío y dejan un aspecto antihigiénico a la comunidad. En lo que se refiere a sus banquetas siempre están sucias tanto de basura, como de desechos fecales humanos.

La parte higienica del interior de la habitación es escasa principalmente se observa animales que huelen mal o tienen pul -- gas, así como ratones, moscas a consecuencia del almacenamiento de basura. Algunas viviendas que no presentan el problema de los perros, su hogar tampoco puede estar limpio por el problema del lodo que se hace en las épocas de lluvia y el polvo cuando hace

calor y éste penetra a las habitaciones.

Las enfermedades mas frecuentes que se han dado han sido; - Tos, gripa, catarro, asma, algunos de deshidratación, parásitos vómitos, granos en la piel y en la cabeza, en los pies; una de las más frecuentes es la conocida como el cólera de la cual recientemente se registraron 10 casos y algunos no registrados, esto como consecuencia de la falta de aseo en la preparación de los alimentos y otras causas enemigas de la salud humana.

Los partidos por lo que se tiene mas afinidad son el PRI y el PRD. Las clases sociales son bastantes determinadas pues existe la clase media y la mas pobre.

En la semana la gente se dedica a sus trabajos diarios y por las tardes se han presentado problemas de vicios debido a la venta de cerveza. Los fines de semana van a la iglesia, realizan juegos de futbolt en el campo de juego de la comunidad; llevan flores a sus muertos el día 2 de noviembre al panteón de la comunidad y asisten y apoyan las actividades de los centros educativos de la misma.

5.2 El Jardín de niños y grupo escolar

El lugar en el cual presto mis servicios como maestra de -- jardín de niños "ROSAURA ZAPATA CANO" antes Centros Rurales, inició aproximadamente en el año 1970 con cuarenta alumnos capacitándose el personal para promotoras por parte de la Secretaría de Recursos Hidráulicos en el Centro de Capacitación y Lenguaje en la Colonia Tierra Colorada, Villahermosa, Tabasco, iniciándo-

se en una palapa, después la Secretaría de Educación Pública capacitó al personal para promotoras.

La presidenta del DIF Municipal era en ese entonces la señora Esyher Dagdug de Cadena, misma que asesora al Jardín, como la cantidad de alumnos se incrementó, las clases se dieron en la casa ejidal.

Después cuando fue donado el terreno para la construcción del Jardín de Niños, la primera etapa fue terminada por FIOSCER y la segunda por CAPCE.

El terreno donde se encuentra ubicado el Jardín de Niños cuenta con las siguientes medidas de 86.50 de largo por 77 m de ancho y con las siguientes colindancias. Al norte con la calle #3; al sur con la propiedad de la escuela primaria; al este con la unidad del campo deportivo y al oeste con la parcela escolar de la primaria.

Actualmente el Jardín de niños cuenta con las siguientes construcciones: 2 aulas grandes con un cupo de cincuenta niños, 3 salones con cupo de 25-30 niños y con el higienico acondicionamiento; una Dirección, dos baños; un salón de usos múltiples, patio de recreo, además cuenta con algunos juegos infantiles un poco deteriorados, asimismo, tiene una extensión de terreno bastante amplia llamada áreas verdes la cual se llena con frecuencia de monte.

La Dirección cuenta con los siguientes materiales de activo fijo en el jardín: un escritorio, gabeta, bandera y asta, 2 archiveros uno pequeño y uno grande, un librero y por último una silla para escritorio.

Tres salones que cuentan con el siguiente mobiliario: Sillas y mesas adaptadas al preescolar y al número de niños, un escritorio y silla para la maestra, un pizarrón, una gabeta. Uno de los salones grandes, es usado como bodega cuando no se necesita de su servicio, el otro sí es usado como salón de clases solo que no cuenta con gaveta solo archivero pequeño.

El aula de servicio múltiples se utiliza en la realización de las actividades físicas y musicales de los niños, reuniones con los padres de familia o algún evento, cuenta con el siguiente mobiliario: Mesas, sillas infantiles y un pizarrón y Juegos didácticos. Es lo bastante amplia que se puede decir casi lo doble de un salón de clases.

De los dos baños que existen uno se utiliza para las niñas y otro para los niños.

En la organización técnico pedagógica el Jardín de niños cuenta con una asociación de padres de familia, formado por un Presidente, una secretaria, tesorera y cuatro vocales; además cuenta con un comité de brigadas y un consejo técnico pedagógico, el personal docente del jardín.

Actualmente el jardín cuenta con el siguiente personal: Una Directora efectiva sin grupo, cuatro maestras y dos intendentes.

Existen dos grupos de tercero (cinco años) con una asistencia regular de 30 niños cada grupo, un grupo de segundo de aproximadamente 40 niños y uno de primero con una asistencia de 19 niños. La inscripción registra un total de 175 niños inscritos de los cuales solo se atiende a 120 niños.

No todos los niños inscritos asisten al jardín por diversos

motivos o circunstancias de su ambiente. En lo que se relaciona inscritos 12 niños y 14 niñas de los cuales algunos ya no asisten y otros se han estado dando de alta.

Mi grupo escolar es de 19 niños los cuales se dividen en 9 niños, 10 niñas y un oyente; en su mayoría son alegres, platicadores y obedientes, oscilan entre los 3 y 3.6 años de edad y radican cerca del jardín.

El 40% proviene de hogares con buenos ingresos económicos como: Doctores, maestros, comerciantes, chofer. El 10% se dedica a otras actividades y el 50% son campesinos y jornaleros, ejidatarios.

La mayoría vive con sus padres y hermanos, con un ingreso se manal de aproximadamente 10 semanales, visten ropa modesta y sencilla, un 10% con varios juguetes en su hogar de los cuales un 15% tiene casa de madera y algunas sin los servicios de vivienda y en condiciones poco higiénicas.

La alimentación, también es variada, por lo regular desayunan café, huevo, galleta y a veces frutas, poca leche, refrescos pan. El porcentaje de escasos recursos desayuna solo café y -- otras veces lo que llevan al jardín como lonche ya sea dulces, - refrescos o mejor dicho pocos productos nutritivos.

La comida es su mejor alimento la cual a veces consiste en: Pescado, carne, verdura, huevo, frijoles, arroz, pollo, la cena solo consiste en café, o lo que le llaman el recalentado.

En estos meses fueron canalizados cuatro niños en peligro de desnutrición, con referencia de haber padecido problemas de asma y bronquitis. En su mayoría padecen problemas con la gargan

ta, calentura, gripa, diarrea, anemia, tos, y una con problema de alergia a la hormiga.

Cuando se expresan lo hacen en forma clara, duermen aproximadamente diez horas por la noche y cuentan con las vacunas y refuerzos requeridos.

Un 50% en su casa hace berrinche, lloran excesivamente, se muerden las uñas y rechazan alimentos; pocos son agresivos y se orinan en la cama.

En el jardín en el transcurso de las actividades de trabajo en especial las de refrigerio he observado que un 30% lleva pozol en recipientes sucios y a veces tirando los desperdicios de basura en el piso o se comen lo que se les cae en el piso.

Otras actividades que realizamos los niños en el salón es la revisión de aseo en la cual puedo observar la higiene de sus manos, cabeza, oído, boca, etc., así también la higiene de sus mochilas.

En su mayoría los niños participan en todo en forma espontánea, son dos o tres que a veces no participan o mejor dicho -- cambian de actividad.

Las actividades del jardín estab adaptadas a la edad y desarrollo de los niños, tengo una niña que tiene problemas en su desarrollo pero esta siendo tratada por un médico particular y estamos al tanto de sus avances o necesidades, para que sea atendida en una escuela especial si es necesario. Ella al igual que -- los demás niños trabajan en las cuatro áreas en las que esta dividido el salón: Naturaleza, expresión, gráfico, dramatización y biblioteca. En cada una de ellas existen diversos materiales, di

dáctivos con los que se trabajo y otros que se van incrementando conforme se trabaja en el ciclo escolar.

6. APLICACION Y ANALISIS

Las actividades relativas a ¿Cómo fomentar hábitos de higiene en niños de edad preescolar?, la dí por iniciada el día 3 de febrero de 1994, concluyendo éstas el día 27 de junio del año en curso.

Para la planeación y realización de las actividades ha sido necesario aplicar los conocimientos del marco teórico y otras sugerencias, por lo cual decidí organizar la planeación de tres maneras: Uno, el trabajo con el grupo y segundo el trabajo con los padres de familia por medio de pláticas en el jardín y visitas domiciliarias y tercero difusión a la comunidad.

Al comenzar esta aplicación con mi grupo escolar realicé la observación y análisis del salón de clases en sus instalaciones (paredes, pisos, ventanas) y el material didáctico y en los niños observé que dicho salón estaba sucio, a pesar del poco tiempo de dar clases en él, pues las paredes estaban manchadas por los pies de los niños, al piso siempre le dejaban caer refresco, o lo que llevaran de tomar ocasionando un mal aspecto y que se pudieran caer; las mesitas siempre sucias y le destruían el forro que tuvieran, así mismo el salón de clases después de trabajar la basura siempre tirada por todo el salón .

Observé en su aspecto personal no se lavaban las manos antes de tomar su refrigerio si no les indicaba hacerlo, algunos llegaban con mal olor en su cabecita y las uñas de sus manos y pies muy sucias a excepto de 5 a 10 niños, los cuales en sus hogares sí practicaban medidas higiénicas.

Después de estas observaciones consideré prudente dialogar con los niños y hacerles saber el proyecto y plan de trabajo relacionadas con la higiene dado que ahora serían mas continuas. Incluyendo pláticas a sus padres, visitas a sus hogares, al Centro de Salud, simulacros de educación vial, carteles, campañas y otras actividades.

Después de esta lluvia de intercambios de ideas, a los niños les pareció interesante y divertido pero no en todos fue igual pues se dieron cuenta que esto traería consigo mas cuidado en sus acciones como tener limpio el salón, piso, mesas, sin embargo aceptaron la meta y se unieron a la voz de los demás niños.

La conducción de estas actividades requirió de mucha paciencia, compenetración y amor a los niños, para que no se formaran actitudes de ridículo o bochorno entre ellos, siempre necesité tener una postura madura y actitud jovial. Una gran parte de ellas las realicé en forma dramatizada o con guiñoles, descubrí una vez mas que a los niños les resulta un signo de demostración de amor y cariño el cortarles las uñas, revisarles el cabello, limpiarles las orejas, realizar el cepillado de los dientes y el aplicarles el fluor dental.

La actividad de simulacros de cómo evitar manchar las paredes, sentarse adecuadamente, guardar el material, vino a dar por resultado en el mes de marzo y dándole seguimiento en el transcurso del año.

Las primeras dos semanas apartaba un tiempo de la hora de recreo para realizar estos simulacros, en el que participaban todos los niños invirtiendo los papeles; a ellos les gustó muchísimo porque les gustaba ver lo que ellos hacen a través de otros -

niños, así que a pesar de que son los mas pequeños del preesco--
lar les resultó divertido y entendible.

Así también pedí a los padres de familia el apoyo para pin--
tar el salón, la respuesta no fué positiva así que procedí de in--
mediato a dar la plática a los padres a la cual asistieron casi
todas las madres de familia, apoyando en la implementación del -
área de aseo y cooperaron para el material de dicha área con: Pa--
pel higiénico, hacer un cepillero, pasta dental, y cooperar tra--
yendo agua hervida para uso de los niños, cometido que se reali--
zó durante todo el ciclo.

Por el mes de marzo consideré necesario dialogar con la C.
Profra. Yolanda Aldape Guerrero, Directora del Jardín de Niños -
a la cual le expuse lo siguiente: Que actualmente estaba estu--
diando el octavo semestre en el cual correspondía aplicar una --
propuesta pedagógica en este caso ¿Cómo fomentar hábitos de hi--
giene en niños de edad preescolar? así también le expuse la rea--
lización de las actividades al igual que a mis compañeras maes--
tras comentándoles la aplicación de los mismos, pareciéndoles po--
sitivo y me puse a su servicio.

Como parte de la trasmisión de valores en los jardines de -
niños se realizan actividades rutinarias como el saludo, honores
a la bandera, despedida, recreo, las rutinas colectivas y la re--
visión de aseo. Una de estas es la rutina de una serie de ejerci--
cios como preparación para comenzar las labores del día con mu--
cho ánimo. La actividad de la revisión de aseo me permitió traba--
jar con los niños en el aseo y cuidado del cabello, limpieza de
las orejas, de las manos, uñas y dientes por medio de cantos co--

mo: El agua y el jabón, con agua tibia, pinpón y también mediante muñecos guiñoles, turnando a los niños para que todos participaran, así también realicé periódicamente el cepillado de dientes, aplicación del gel y detección de la placa bacteriana. Otra forma fue mediante preguntas sencillas por ejemplo ¿Cómo amanecieron?, ¿se bañaron?!, ¿desayunaron hoy?, interrogantes que permitieron que los niños tomaran mas en cuenta la importancia de la alimentación en su desarrollo. En lo particular me gustaron mucho porque los niños contestaron con sinceridad y sus mamás me comentaron en las visitas que realicé en sus hogares, que siempre querían desayunar o asistir limpios porque en el salón se les preguntaba, es importante hacer mención que estas acciones se realizaron diaramente, cuando no era por iniciativa mía la pauta la tomaban los niños por sí solos comentando que se habían bañando cepillado, o decir lo que habían comido.

No solo se logró favorecer el cuidado personal sino que también favorecieron otros aspectos como el lenguaje, el saber escuchar, la memoria, llevar un orden de las actividades y sobre todo el dialogo entre el grupo.

Como apoyo a la salud se realizan sus respectivas campañas, y en el jardín participamos en la aplicación de vacunas, como la tuberculosis, polio, despiojización, tratamientos para parásitos detección de caries, gel, caries dental, para esto se les pidió a los padres de familia que se anotaran para darles el medicamento; así también se les instruyó en su aplicación, y verifiqué que se llevara a cabo y en su oportunidad, apliqué estos tratamientos: Aplicación del gel dental cada tres meses y el cepilla-

do de dientes una vez a la semana con pasta dental o uso de sal o bicarbonato en ausencia de pasta.

Siento mencionar que en el uso de los tratamientos la mitad de los padres de familia de mi grupo los aplicaron inmediatamente y pocos lo hicieron por descuido y otros hicieron comentarios que en el caso del tratamiento de parasitosis no les había dado resultado así mismo observé que en sus hogares de estos últimos no llevan las medidas higiénicas necesarias para una buena salud. Así que decidí platicar con las madres de estas tres niñas (Irasema, Gabi y Jenni) las invité a las pláticas sobre higiene que se darían en el Jardín a las cuales aceptaron asistir con un poco de inseguridad.

Canalicé también a los niños de mi grupo en su estado nutricional, visual, de peso y talla, cuatro salieron en peligro de desnutrición, con bajo peso y medida entre ellos: Victor, Enrique, Edgar, y Asunción, un 60% con problemas de caries dental, en relación a esto platiqué con los padres de familia de los niños u les orienté en todo lo que me fué posible como plática sobre higiene personal, higiene en la alimentación, cómo prevenir el cólera, películas y orientaciones sobre los primeros auxilios.

En la plática de higiene personal el día 18 de marzo asistieron 10 madres de familia, dos no eran de mi salón pero quisieron asistir, en ella les conversamos acerca del aseo personal como el baño diario el cual les dije que el que se efectuaba con agua tibia es el mas higiénico y después uno muy rápido con agua fría para mayor vitalidad, les hablé acerca del cepillado de dientes el cual realizarían con los niños en el jardín mínimo

una vez a la semana, pero que en sus casas ellas le comprarían un cepillo a sus niños lo cual en caso de no haber pasta usar -- agua sala o bicarbonato de sodio o tortilla quemada, algunas más se extrañaron de este mensaje, entonces les dije que eran recomendaciones del libro de salud de la SEP, y que podríamos practicarla en un momento dado, también les expliqué el cuidado de su ropa que deberíamos separar la ropa interior de la exterior; y les dí unas recomendaciones, sobre la manera de quitar manchas de cesped, barro, sangre, chicle, bolígrafo, etc., esto es para conservar su ropa en buen estado y sin decoloración, les hablé del sumo cuidado que requiere el cuidar nuestras manos sobre todo al preparar el pozol o las comidas y que incluso el agua con la que se lava el maíz debe ser hervida, de esta plática dijeron que en su mayoría usan agua de llave clorada porque les habían dicho en el Centro de Salud, que sí la podrían usar; entonces -- les recomendé que para sus niños de preferencia la usaran hervida. También les dije que para limpiarse las orejas y oídos esta se podía hacer con telas suaves para no lastimarse y que se han presentado problemas auditivas porque muchas personas no se han limpiado los oídos adecuadamente, así que cuando tuvieran dudas acudieran a un médico; ahora si eran problemas mas leves con solo inclinarse hacia la derecha o izquierda lateralmente el agua saldría de sus oídos.

Del aseo del cabello también lo tomamos muy en cuenta (aunque solo una niña del salón se le detectó con liendras esto no se los dije) el cual debería ser con jabón detergente una vez cada quince días y les sería una buena forma de mantener alejados toda clase de caspa o granos, o poco cabello, estas sugerencias

comentaron las tendremos muy en cuenta porque en verdad que muchos problemas de salud son por la falta de cuidados cotidianos.

En las estrategias metodológicas para la aplicación de la propuesta ésta mencionamos que es importante aprovechar toda oportunidad para fomentar los hábitos higiénicos y sin ser ella una actividad tediosa. Una oportunidad y momento importante en ella fué el caso cuando una niña de nombre Irasema llevó frutas para comer como es casi su costumbre (sus padres venden frutas)- ese día (17 de febrero) le pregunté a ella directamente que si se la habían lavado, la respuesta fue nó, entonces procedí a explicarle la importancia de lavar las frutas antes de comerlas entonces la niña dijo que lavaría su fruta, pasados unos días le hice la misma pregunta entonces me respondió que se la había lavado en su casa, después de esa ocasión regularmente ella misma me mencionaba que se la habían lavado, y de no ser así realizabamos el lavado. Así también de la misma manera expliqué a los niños, con ayudas visuales, las consecuencias de no lavarlas dado que contiene microbios que no se ven y llegan a causarnos dolor. Así también se dió el caso entre las actividades de aseo diario, las primeras veces los animaba para que se cepillaran, pero esto no es lo único importante sino que aprendieron la técnica (siempre con ayuda) el hacerlo dió como resultado que lo hicieran en forma correcta y se interesaran como una actividad placentera y amena por decir: Un niño oyente del Jardín, Julio César) después de comer me pidió un cepillo así que como un niño imita a otro los demás hicieron lo mismo y los demás días también, pero cuando esto no surgía entonces yo tomaba la iniciativa.

En las actividades de educación física que se realizan en el jardín les expliqué y realizamos actividades de relajación, descanso, respiración y caminar correctamente, sin jorobas o inclinaciones incorrectas o posturas no adecuadas porque de esa manera se provocan enfermedades como cifosis o escoliosis; los padres que tuvieron la oportunidad de visualizar la lámina de explicación a los niños y compañeras comentaron de lo útil que es saber ésto a edad temprana para prevenir malas posturas.

Después de las actividades de educación física procurábamos recuperar el agua perdida en los ejercicios, por lo cual procuré tener agua hervida en el salón con la ayuda de los padres, actividad en la que se mantuvieron cumplidos.

La escuela es un apoyo en la transmisión de estas medidas higiénicas y los padres de familia así lo sintieron, en una ocasión dí la plática sobre "higiene en la alimentación" que se realizó el 19 de mayo, utilizando láminas y balanza.

A esta plática asistieron 13 madres de familia y fué a la que hubo mas asistencia, en ella les hablé primero de lo que es la alimentación en el niño preescolar y por medio de un rotafolio les dije del beneficio de la vitamina A en su crecimiento y que les ayudaba a la vista, así también la utilidad de la Chaya, así como de los alimentos que aportan energía, proteínas y vitaminas y minerales. Después de esta pequeña y alusiva explicación hablamos la necesidad del aseo de las manos al prepararlos, así como lavar las frutas y verduras con agua y jabón abundante y en caso de dudar del contacto de las verduras con algún insecto desinfectarlas sumergiéndolas 20 minutos en agua salada y en el ca

so de las frutas con gotas de microdim, les gustó y una mamá comentó que era bueno porque ella no las desinfectaban. Les dije que es necesario lavar las ollas y utensilios muy bien con agua tibia y después fría, para evitar intoxicaciones porque también han existido experiencias por no hacerlo. Otra sugerencia fue el dejar tapados toda clase de comidas para evitar el polvo, que -- los gatos o insectos los contamina, les añadí la manera de lavar correctamente el pescado o las carnes y que se procedía también con agua tibia y después fría, de esto comentaron que quizás por eso muchas veces no les sabía sabrosa o nutritiva la comida. Por último procedimos a pesar a cada niño y dije que después de 15 días evaluaríamos que tanto habíamos mejorado, quedé en entregarle la tabla con la medida y eso, de cada niño lo cual hice a los pocos días.

Durante el mes de marzo se presentaron días de lluvia y poca asistencia al jardín, aproveché de comentar con los niños la ventajas de protegerse con zapatos, suéteres, sombrillas, según su estado de salud lo requirieran, a los niños les pareció muy bonito saber esto, hicieron comentarios sobre lo que harían -- cuando llueva o haga frío.

Los meses de abril y mayo son muy calurosos lo que ocasiona el cansancio en las últimas jornadas del día, así que para la mejor higienización del aula realizamos venta de adornos navideños rifas de una olla, mantel y una plancha con los padres de familia con lo cual se compró e instaló un ventilador para el aula -- (en las vacaciones de semana santa) proporcionando una mejor ventilación, aparte de que las ventanas tanto superiores como inferiores siempre abiertas, lo que mantuvo una buena oxigenación --

del salón.

La limpieza del salón fue otra actividad que se realizó diariamente, incluyendo un aseo periódico en las áreas de trabajo, así también fomenté actitudes de orden, limpieza y actitudes de respeto entre los niños como no correr, no empujar, no gritar, de lo cual a los niños varones les resultó mas difícil estas actitudes.

Con el apoyo de los padres de familia hicimos juegos rústicos (con material de la naturaleza) como columpios y escaleritas con troncos de coco, esto fue por parte de mi grupo, de los demás puentes colgante y juegos tejidos en forma de "A" lo que permitió una creatividad para los niños en un lugar sombreado, y una vistosidad bonita a la comunidad.

También se decidió en apoyo a la campaña de Tabasco Limpio y Verde, pintan dos murales en el jardín de niños con vista a la comunidad, se llevó a cabo con la participación de varios niños de todo el plantel y apoyo de las maestras del jardín; estos murales ayudaron a trasmitir mas ideas sobre el cuidado y amor a nuestro medio ambiente y actitudes de limpieza hacia nuestra salud.

De las nueve visitas domiciliarias en general, en tres de ellas apliqué entrevista, el acercamiento con los padres fue de mayor confianza y afectividad, puedo mencionar que de estas tres en las que apliqué la entrevista dos de estas madres de familia asistieron a 3 de las 4 pláticas de higiene que en total impartí.

Una plática muy necesaria e importante fueron las dos de primeros auxilios, una de ellas por la tarde en el jardín en la

cual conté con el apoyo de una enfermera (madre del niño oyente) quien la impartió el día 9 de junio a las 3.00 P.M. a la cual se les instruyó sobre qué hacer en caso de quemaduras, raspones, inflamaciones, intoxicaciones, respiración cardio pulmonar, etc., a estas pláticas asistieron pocas madres a pesar de que se les invitó constantemente sin embargo las que asistieron (cuatro) estuvieron compenetradas en el tema, allí mismo se planeó una segunda plática pero con cambio de horario para la mañana esta vez para ver una película de parasitosis y la manera de inyectar correctamente. Esta plática también se realizó el día jueves 21 de junio de 1994, asistieron seis madres de familia, las cuales habían estado en la primera plática de primeros auxilios, en compañía de los niños se vió la película en el salón el cual previamente se acondicionó. Vimos la manera de prevenir el cólera, las enfermedades del excremento, la higiene en los alimentos y la manera de preparar el "vida suero oral".

Después de la película los niños salieron del salón para comentar en el patio la película y realizar actividades de expresión relativas al tema. Este día las mamás aprendieron la manera de inyectar correctamente para evitar lastimar al paciente, siendo esto una necesidad en el Poblado.

Después de realizadas las actividades relacionadas a la higiene puedo decir que: De los cuatro Edgar, Enrique, Victor y -- Asunción, en peligro de desnutrición, camalizados por medio de la cinta braquial en el mes de febrero. Dos de ellos Victor y Enrique salieron de este problema. Edgar asistió desayunado al Jar--

dín, limpio y su mamá la Sra. Estrella fue una de las mas interesadas y presente en las pláticas que se dieron sobre higiene y en practicar estas recomendaciones en su hogar. El niño creció un poco más y aunque no alcanzó el peso de acuerdo a su edad, pues es muy delgado sus musculos son fuertes. Así en su rostro y ojos no tiene reflejos de desnutrición; sin embargo gasta muchas más energías de las que consume porque es muy inquieto, así que sus padres dijeron que es porque el niño por naturaleza es delgado, sin embargo vigilaran su alimentación y los cuidados higiénicos.

En relación al niño Asunción a pesar de las recomendaciones no le tomaban la atención necesaria para un niño que padece de asma, la segunda vez que lo canalicé con la cinta braquial tenía problemas de desnutrición e higiene su mamá la señora Ofelia me dijo que era porque el asma se le había alborotado fue entonces que la señora decidió llevar a cabo las recomendaciones que se le habían dado y llevar un seguimiento mas continuo; el niño llevó una alimentación exclusiva para él, con las medidas higiénicas. Así también le hizo un gorro para protegerlo del sol; y durante el mes de junio el niño mejoró bastante en su semblante y se mostró más dinámico, participativo y alegre, la señora espontáneamente me dijo que ¡ahora sí! continuaría estas indicaciones porque dan resultado, y le han ayudado mucho al niño y se siente querido y aceptado de parte mía.

La niña Irasema mejoró bastante en su aseo personal, en el salón, y en el aseo de sus alimentos, pues era mas decidida para hacer las cosas, sus comentarios eran: Maestra voy a lavar mi -- fruta, corteme las uñas, le voy a decir a mi mamá que me bañe, -

Los problemas de piojo no se presentaron en el grupo, en el caso de la desparasitación, algunos procedieron a aplicar el producto y a los que no les dió resultado porque las niñas continúan con este problema aunque en menor grado dijeron que se los darán en vacaciones de julio y agosto que estuvieran menos saturados de trabajo.

Lo que respecta a higiene los niños realizaron gustosamente todos el cepillado; practicando los niños las técnicas con ayuda cuando lo necesitan.

Frecuentemente asistían bañaditos al jardín, limpios de su ropa, cabello, uñas, orejas a excepción de uno de ellos de nombre Juan Carlos que asistió de enero a junio irregularmente y apenas le alcancé a visitar pero para que asistiera al Jardín.

El área de aseo en el salón de clases facilitó las necesidades que sobre el mismo se presentaron con las otras educadoras como de pasta, peine, agua para tomar, jabón, etc., así mismo en los niños.

Las madres de familia procuraban asistir limpios al jardín tener mas aseada su casa, tomar agua hervida con gas o leña o potable clorada.

El tener el salón con ventilador y todas las persianas abiertas, facilitó el proceso educativo y el desear permanecer más tiempo en el salón de clases tanto por parte de los niños como docentes y padres de familia.

Casi no se presentaron incidentes a la hora de tomar su refrigerio, el aula estaba mas aseada y los niños se relacionaron con mas afectividad, aceptación y comprensión entre ellos.

C O N C L U S I O N E S

Después de realizar la aplicación y el análisis sobre la manera en que trabajé con los niños y padres de familia e intentar hacer algo más por la salud e higiene de los niños de edad preescolar, nivel en el que he desempeñado mis funciones como docente, siento esta etapa de desarrollo de los niños la edad entre 3 y 4 años una de las mas importantes en su desarrollo psicobiológico, me permito a continuación exponer las conclusiones que a través de esta propuesta se me han permitido observar.

Una de ella es que existen casos de niños muy delgados ya sea por herencia o naturaleza en los cuales por medio de la cinta braquial no es fácil detectar su estado nutricional, por lo cual es necesario usar otros termómetros, como las características del individuo de talla, peso, medida, piel, ojos, así como observar y conocer sus hábitos alimenticios e higiénicos necesarios en su salud.

Que debido a que existen otros problemas de salud hereditarios como el asma se es mas sensible a otras enfermedades como la gripa, tos, calentura, desnutrición y se reflejan tenuemente debido a la falta de higiene en sus alimentos, en su aseo personal, en su medio ambiente (hogar) y al descuido personal de las diversas condiciones ambientales y cambios bruscos de temperatura a los que se expone el cuerpo.

Así también que la pereza, la indiferencia a los consejos, la irresponsabilidad hacia los hijos la inexperiencia y falta de costumbres de hábitos higiénicos y las condiciones inadecuadas

del medio ambiente son algunos factores que impiden la formación de hábitos higiénicos.

Así también que la poca confianza, colaboración, afectividad y sinceridad entre docente, padres de familia y niños pueden llegar a ser obstáculos que minimicen la adquisición a la práctica de higiene en los grupos escolares que pretendan alcanzar esta formación o práctica, y puedo decir que la formación de hábitos higiénicos en los niños requiere de un proceso continuo el cual requiere de tiempo y comprensión en la relación alumno-padres de familia-maestra, la cual necesita de un esfuerzo continuo del maestro, el buen ejemplo de otras personas y la disposición de las personas o niños por ser cada día mejores y más serviciales a sus semejantes.

Considero que los resultados positivos en la aplicación de propuesta se debió en gran parte al trabajo continuo con el grupo, a la implementación y uso al área de aseo, el uso del botiquín del Jardín y las buenas condiciones del aula.

Así también que las visitas domiciliarias, el contacto diario que mantuve con padres de familia, y las pláticas sobre higiene constituyen la médula de la formación de hábitos en el hogar de los niños.

Señalo que las medidas de seguridad que trasmitirá son imprescindibles en la prevención de accidentes dentro y fuera del hogar o jardín y que el poco apoyo a las pláticas de primero auxilios es porque se piensa en ocasiones que es la función de unos cuantos (doctora, enfermeras, seguro social, etc.) y que en estas recomendaciones se carece en un 70% de los padres de familia del

grupo, así mismo al no ser problemas inmediatos no se le da la atención requerida a tiempo.

Considero que las campañas de salud y elaboración de murales es el recordatorio y seguimiento a la comunidad en general de que todavía se necesita mas colaboración en la formación de hábitos de higiene en niños de edad preescolar.

SUGERENCIAS

Logradas mis experiencias en mi grupo escolar me permito sugerir lo siguiente en la formación de hábitos de higiene.

- Considero que es necesario hacer un diagnóstico grupal y de la comunidad y conocer sus diversos ámbitos, tradiciones y costumbres.
- Sugiero que esta aplicación la lleven a la práctica todos los docentes en la educación al individuo.
- Que cada escuela y jardín cuente con el material necesario en las orientaciones a los padres y niños relacionadas con la higiene personal, en los alimentos, desechos, e higiene ambiental, primeros auxilios, etc.
- Que exista un servicio de salud pública en cada comunidad, en especial donde se padece mas este problema.
- Que se realicen con los niños prácticas de higiene personal empezando desde la primera vez que asistan al Jardín.
- Que se continúen realizando las campañas de salud y vacunación.
- Que se forme un área de aseo o de higiene en cada salón.
- Que se oriente a los padres de familia y se les capacite para tener un botiquín de primeros auxilios en cada vivienda y plantel escolar enriquecido con todos los materiales indispensa-bles.
- Que se utilicen adecuadamente las instalaciones del plantel para las actividades que en el se hagan y evitar posibles ries-gos.

Con lo anterior señalado considero que los docentes, niños y padres de familia llevaremos un mejor resultado en el proceso enseñanza-aprendizaje con niños mas saludables y felices.

B I B L I O G R A F I A

- BATALLA Z., Méndez R., Higiene escolar, Ediciones Oasis, México, Págs.202
- BLAKER Longree, Técnicas sanitarias en el manejo de los alimentos, Edit. Galve S.A., México, D.F. 1984, Págs.316
- CERVANTES, Eduardo, Primeros auxilios, Editorial Trillas, (s.a) (s.1), Págs.192
- CESARMAN, Carlos S.A., Manual de primeros auxilios, Editorial -- Pax, México, Págs.195
- CH. GERNEZ RIEUX, M. Gervois, Medicina preventiva, salud pública e higiene, Edit. limusa, México, (s.a), Págs.418
- HIGASHIDA H., Bertha, Ciencias de la salud, Editorial Mcgraw-Hill México, D. F., 1991, Págs.535
- MC'CONNELL, James V., Psicología, Interamericana, México, D.F., 1978, Págs. 740
- MORLEY, David, Prioridad en la salud infantil, GALve s.a., México, 1986, Págs. 414
- RODRIGUEZ, Andi6n, Programa de educaci6n en nutrici6n, Impreso - en México, SEP., Págs. 120
- S.E.P., Para cuidar la vida. Manual de salud para zonas indígenas, México, D.F., 1992, Págs. 189
- S.E.P., Primer congreso nacional de higiene escolar, México, 1972, Págs. 88
- S.E.P., Guía para la promoci6n y cuidado de la salud del ni6o -- Preescolar, México, 1990, Págs. 48
- SOLA M., Juan, Introducci6n a las ciencias de la salud, Editorial Trillas, S.A., 1987, Págs. 406
- SOLA M., Juan, Higiene escolar, Editorial Trillas, México, D.F., Págs. 620
- SISTEMA NACIONAL DE SALUD, Fomento de la salud, (s.e.) México, - D.F. (s.a.) Págs. 46
- TURNER, Clair, Salud de la comunidad, Editorial Limusa, México, (s.a), Págs. 236
- THROOP, Sara, Actividades preescolares salud y seguridad, Colec-

ción educación y enseñanza, serie preescolar, edit.
ceac, México, 1986, Págs. 112

WERNER, David, Donde no hay doctor, una guía para los campesinos
que viven lejos de los centros médicos, Edit. Pax, Méxi-
co, 1975, Págs. 402