



# SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD 271-A



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



**Irma García de la Cruz**

Villahermosa, Tab., 6 DE OCTUBRE DE 1994.

LIC. VIRGINIA DEL CARMEN DOMINGUEZ ESTRADA.  
DIRECTOR(A) DE LA UNIDAD UPN-271  
P R E S E N T E .

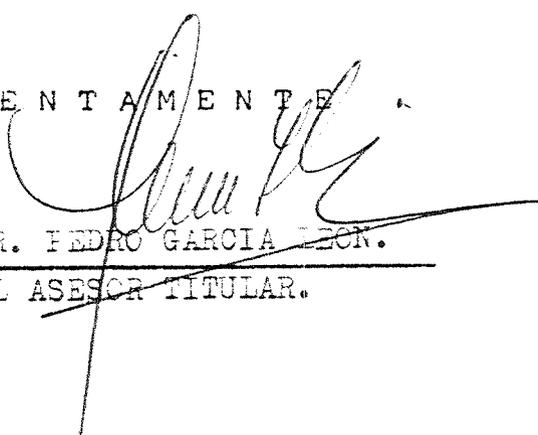
Por este medio me permito informar a usted, que después de haber revisado el trabajo de titulación en la modalidad de:  
PROPUESTA PEDAGOGICA, titulado: \_\_\_\_\_  
¿ COMO FOMENTAR HABITOS DE HIGIENE EN NINOS DE EDAD PREESCOLAR?

del (los) pasante(s): IRMA GARCIA DE LA CRUZ.

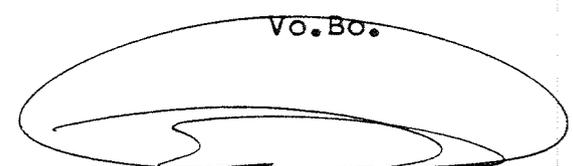
considero que reúne los requisitos necesarios para otorgarle el dictámen y proceder a su impresión.

Sin más por el momento, que de usted.

A T E N T A M E N T E

  
PROFR. PEDRO GARCIA LEON.  
EL ASESOR TITULAR.

Vo.Bo.

  
LIC. CIPRIAN CABRERA BERNAT.

6-10/94



**DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION**

Villahermosa , Tabasco , a 6 de Octubre de 1994.

Profr. (a) IRMA GARCIA DE LA CRUZ

( 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 C. Domínguez E.  
Lic. VIRGINIA DEL C. DOMÍNGUEZ E.  
VILLAHERMOSA, TAB.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD 271-A

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

IRMA GARCIA DE LA CRUZ

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD 271-A

PROPUESTA PEDAGOGICA PRESENTADA  
PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA  
EN EDUCACION PREESCOLAR

## DEDICATORIAS

A Dios nuestro padre que borró  
toda duda en mi mente.

A mi esposo e hijos, por el amor  
y comprensión que me brindaron -  
para culminar mis estudios.

A todo el cuerpo de catedráticos  
por la comprensión y el apoyo --  
que me brindaron, durante los --  
años de estudio y la realización  
de este trabajo.

# I N D I C E

página

## INTRODUCCION

### 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	38
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 diarréicas, su tratamiento	52
2.12 Como evitar las enfermedades que provoca el excremento	53

### 3. CARACTERISTICAS DEL NIÑO SEGUN PIAGET.

4.	PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS METODO . . . . .	59
5.	MARCO REFERENCIAL	
5.1	ESCUELA Y COMUNIDAD . . . . .	65
5.2	Grupo escolar . . . . .	70
6.	APLICACION Y ANALISIS . . . . .	73
	CONCLUSIONES . . . . .	85
	SUGERENCIAS . . . . .	87
	BIBLIOGRAFIAS . . . . .	88

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

Gran parte de la responsabilidad de educar recae en la educadora, pues es en el jardín de niños donde se le enseñan formas de prepararse y conducirse en las experiencias que poco a poco van adquiriendo y por medio de las cuales se irá adaptando a las necesidades que exige la sociedad y la cultura, valorando, distinguiendo, integrándose y modificando de manera constructiva el medio ambiente que lo rodea.

Parte de esta modificación puede ser el problema de falta de higiene que se ve reflejada en los alumnos de educación preescolar del tercer nivel, en el Poblado de Tucta, Nacajuca, Tab., en que llegan aunque no todos, si existen niños que asisten al jardín sin bañarse o que dicen bañarse pero la verdad es que se les siente muy mal olor con las uñas largas y sucias, las orejas mugrosas, los dientes sin cepillarse, teniendo como consecuencia que la dentadura la tengan descompuesta con dientes cariados, la ropa sucia o descuidada.

Esto me llevó a realizar algunas visitas domiciliarias donde pude constatar este problema de la falta de higiene pues las casas se encontraban en deplorables condiciones de insalubridad, los niños sucios jugando con polvo o bien comiendo con las manos sucias, los trastos donde preparaban los alimentos por doquier o con alimentos pero destapados.

Tomando en cuenta que si los padres no tienen el cuidado higiénico necesario para con sus hijos y con ellos mismos, no se pueden evitar tantas enfermedades y contaminaciones que estan a

la orden del día, esto hace que sea la escuela quien tome la iniciativa de promover los hábitos higiénicos junto con otras instancias, tanto en el jardín como en la Comunidad misma, y así lograr que los niños mejoren sus condiciones de vida tanto higiénica como socialmente.

Tomando todos estos aspectos en cuenta, como iniciativa creí conveniente investigar o tomar como problemática para la aplicación de mi propuesta pedagógica la de ¿Cómo fomentar hábitos de higiene en niños de edad preescolar? para la aplicación de los temas de educación e higiene tanto en el aula, en el jardín, en las casas de familia y en la comunidad en general, teniendo como objetivo, promover la importancia de los hábitos higiénicos, de seguridad en el caso de los niños como con medicinas, objetos punzocortantes y otras que en un momento dado pueden dañarlos -- por no tener el cuidado de ponerlos en un lugar seguro, así como fomentar las actividades de aseo en el aula en forma oral y práctica, realizando actividades de campañas de salud, limpieza y reforestación con la participación de niños y padres de familia, -- realizando visitas domiciliarias, de orientación y reflexión, -- además de hacerlo en forma grupal con las madres de familia.

Para la realización de todas estas actividades utilicé como apoyo didáctico, folletos, láminas, la colaboración de enfermeras, doctor y la trabajadora social de la comunidad.

Estos resultados en la aplicación de mi propuesta fueron en un 80% de aprovechamiento tanto en niños como en la comunidad en general ya que se les dieron las sugerencias lo mas explícitas y sencillas de manera tal que ellos pudieran participar y así obte

ner un mejor logro de las diferentes actividades a realizar en el aspecto de higienización, pues es en beneficio de los niños y de los que lo rodean lo cual fue aceptado en gran parte obteniendo resultados favorables aunque también desfavorables pues no se logró concientizar a todos en general debido al desinterés de algunas familias.

La propuesta consta de seis capítulos los cuales están organizados de la siguiente manera:

En el primer capítulo encontramos principalmente los conceptos básicos de la higiene personal y generalidades con un concepto mas amplio para su buen entendimiento y análisis.

Así también como las divisiones inclinándome en una de ellas que es la higiene personal, como un aspecto general, tomando en cuenta también las demás divisiones como un conjunto integral para el estudio y comprensión.

Analizando más a fondo los principales problemas a nivel nacional con lo que respecta a la higiene, ubicandome en el nivel preescolar ya que es un problema que enfrenta día a día nuestra sociedad por las condiciones socioeconómicas, e ignorancia por parte de los padres de familia, por otra parte los diversos factores que se presentan en una familia, el descuido hacia los hijos, el abandono, el maltrato en fin, un mundo de problemas que se proyectan en una sociedad ya sea urbana o rural.

En el segundo capítulo tomo en cuenta la higiene en el medio escolar y familiar destacando las principales medidas de seguridad en el jardín de niños así como las principales seguridades que se deben señalar para con los niños y prevenirse en di-

versos tipos de accidentes que suelen ser espontáneos en una escuela.

Por otra parte analizo detenidamente punto por punto la división de la higiene: Habitacional, pública, rural y personal, a la vez que analizo las enfermedades más frecuentes que se presentan en los niños y en la familia como consecuencia por parte de la higiene señalando y explicando lo que se debe hacer para evitar o controlar algunas enfermedades.

El tercer capítulo se refiere a las características del niño según Piaget, comprendiendo los períodos sensoriomotor, etapa preoperacional o preoperativa, etapa de las operaciones concretas de 6 a 7 años y etapa de las operaciones formales hasta los 12 años de edad.

El cuarto capítulo es el de la propuesta pedagógica y sus estrategias metodológicas que comprende la explicación de todos sus contenidos, así como los pasos a seguir para el logro de sus objetivos con los niños, padres de familia y comunidad en general.

Como quinto capítulo está el marco referencial que habla de la escuela y la comunidad, así como de lo que es el grupo escolar.

En el sexto capítulo está comprendido lo que es la aplicación y el análisis de la propuesta, el cual nos habla de cómo se aplicó y cuales fueron los resultados así como las sugerencias que al mismo se dan.

## 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 prevención.

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

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 mejorar las condiciones sanitarias". (4)

La instrucción higiénica juega un importante papel en el establecimiento de formas de vida saludable. En ella el alumno aprende a escoger alimentos, trabajos, juegos a cuidar la apariencia higiénica personal, la conservación de la salud individual y colectiva implica la aplicación inteligente de los conocimientos 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 muchos 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 llado 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 microbina, 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 escresiones 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, logrando vidas útiles.

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 ingieran 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 manera:

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 punto 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 condiciones 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 abra 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 cm 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  $1 \text{ m}^2$  - por superficie y  $4 \text{ m}^3$  de aire.

m) Patio de recreo: Deben ser de extensión de  $10 \text{ m}^2$  por alumno y  $45 \text{ m}^2$  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 medio.

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 mental produce cansancio o fatiga en mayor o menor grado y estas jornadas 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, conocimiento, habilidad, etc. En las primeras horas se aconsejan las áreas que requieran concentración y para después las artísticas y físicas.

Descanso y vacaciones: Son indispensables para la salud física 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 clases tenga buena ventilación, no sólo se vicia el aire como consecuencia de la respiración de los alumnos sino que también se encierra un vapor de agua producto de la misma respiración 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 morbilidad 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 fuertemente 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: Palidez, pupilas dilatadas y mirada inexpresiva, respiración superficial 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 extensamente lastimados.

#### Recomendaciones:

En quemaduras de primer y segundo grado, mojar la parte quemada 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<sup>ta</sup> 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 sobran tes 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 colátiles, 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 no 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 lonbrices, 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 más 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 acarrearán 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 es el estudio del 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 rodea 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 más 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 símbolos. 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 cómo 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 teneer experiencias y relaciones mas ricas para ir construyendo su conocimiento; esto es su realidad misma: Alegria, pobreza, salud, etc.

Aparte de este programa continuaremos realizando actividades rutinarias en el aula como: Revisión de higiene diario, especialmente 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 niños en edad preescolar y primaria.

El niño se desarrolla a través de experiencias vitales que le dejan recuerdos y significados; una estrategia en esta propuesta es aprovechar las situaciones que se presenten en el jardín, como: El uso de las tijeras y actividades de juegos simbólicos, 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, favoreciendose 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, champoo 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.

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 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.

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, educandos, y comunidad 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 esta comunidad escolar el mayor problema que prevale es el de la falta de higiene, es por ello, que llevaremos a cabo campañas sobre 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 Escuela y comunidad

El jardín de niños "MARIA MONTESSORI", clave: 27DCC0097-Z, - donde nos hemos basado para hacer esta investigación, está ubicada en el Poblado de Tucta, Nacajuca, Tabasco, es de organización completa, pues se compone de 5 aulas escolares equipadas con sus respectivos muebles funcionales como son: sillas, mesas, pizarrón, escritorios, un baño para niños y otro para niñas, una cancha donde realizan sus actividades las maestras con los niños, - un monumento a la bandera, así como sus respectivos pasillos que son amplios para que los niños puedan transitar con facilidad.

Aquí laboran una Directora sin grupo quien se encarga de hacer las gestiones necesarias ante las autoridades correspondientes para mejorar el jardín, también labora un personal de intendencia, cinco maestras encargadas de atender los niños que en total son 101, que asisten regularmente a clases.

El jardín cuenta con una superficie total de 1600 m<sup>2</sup>, aproximadamente.

Cuenta con una asociación de padres de familia integrado -- por un presidente, un vicepresidente, un secretario, un tesorero y sus respectivos vocales, todos entre hombres y mujeres elegidos en asamblea de padres de familia que se realiza en el comienzo - de cada período escolar, y cuya función es ayudar y cooperar en todas las actividades que se realicen en beneficio del jardín, -

en conjunto con la Directora y maestras como son: gestiones ante las autoridades correspondientes, limpieza del jardín, cooperación de padres de familia y otros.

En este plantel escolar siempre hemos contado con la participación de las madres y padres de familia en la organización de Comités como son de: Seguridad escolar, de participación en campañas de los niños por la Paz y el Desarrollo y actos sociales.

En lo referente a su organización social puedo decir que la comunidad de Tucta cuenta con un total de 1399 habitantes, 746 hombres y 653 mujeres, de los cuales 161 son analfabetas, es un lugar donde predomina la clase humilde de escasos recursos económicos, las viviendas por lo general están construídas de block y techos de láminas de asbesto, algunas construídas por el Instituto Nacional Indigenista, estas viviendas están compuestas de sala que a la vez funciona como comedor, cocina, recámara y baño, algunas cuentan con letrina.

Para la elaboración de sus alimentos utilizan ollas de peltre, platos, cucharas, vasos, posillos, tasas y en algunas casas utilizan el molino para moler el maíz y hacer pozol o tortillas pues en muchas casas ya no lo usan debido a que como están cerca del Municipio compran el pozol y la tortilla ya hechos.

El gobierno de esta comunidad está organizado por un Delegado Municipal, un Secretario, un Tesorero y sus respectivos vocales, esto por parte del P.R.I., ya que cabe mencionar que aquí existe también habitantes que son simpatizantes del P.R.D. y que también tienen su Delegado, o sea que esta comunidad está dividida por dos Partidos, ésto no afecta en nada su convivencia pues es normal.

Sus manifestaciones culturales son: Las fiestas que se celebran en el mes de julio el 25 en que celebran al patrón del lugar que es el Sr. Santiago y el 15 de enero en que se celebra al Sr. de Esquipula, en la cual se festeja dándole mayor realce con el tradicional baile de el "Baila Viejo", el cual lo bailan un grupo de señores vestidos de viejitos, con objeto de caracterizar aún mas a la comunidad, además de que estas fiestas empiezan ocho días antes del mero día y durante estos días hacen bailes durante las noches y por las mañanas cantan las mañanitas en la Iglesia, aquí participan todos los habitantes, jóvenes, adultos y niños.

En esta comunidad también existe una organización de jóvenes que trabajan en el Teatro Campesino e Indígena, los cuales de vez en cuando hacen funciones para los habitantes de la comunidad como es en el día del niño, día de las madres, etc.

En el aspecto físico geográfico el poblado de Tucta es una Comunidad Chontal, aunque del habla chontal ya muy poco que da debido a que la mayoría de los habitantes hablan el español por estar cerca y en constante contacto con las personas de la Ciudad. Es una comunidad cuyos límites geográficos son: Al norte con el poblado de Mazateupa, al sur con la R/a. Olcoatitán, al este con el Poblado Guatacalca y al Oeste con la carretera Nacajuca-Mazateupa. Tiene aproximadamente una superficie de 20 000 M<sup>2</sup>, de las cuales un 10% es superficie de camellones, encontrándose a 4 kms. de la cabecera municipal que es Nacajuca.

Su suelo es como el de todo el Estado de Tabasco, tierra semihúmeda, es de un clima tropical, lluvioso pues en la mayor par-

te del año llueve, además es un lugar donde se encuentran diferentes tipos de vegetales durante todo el año, en la época de primavera el calor alcanza hasta 38°C.

En lo que respecta a la situación climatológica, los periodos llamados "nortes" son en los meses de septiembre, octubre, noviembre, diciembre, enero, febrero y parte de marzo de cada año, así como las lluvias aisladas en otros meses en que se siente el calor característico de nuestra región.

Los recursos naturales con que cuenta la comunidad son:

La flora es variada y abundante ya que se encuentran plantas como plátano, papaya, mango, yuca, maíz y frijol, las cuales son el principal alimento de los habitantes de la comunidad; así también se encuentran plantas de ornato entre ellas almendras y diferentes tipos de flores en los jardines de las casas, así como plantas medicinales como: Albahaca, ruda, belladona, maguey y sábila que son curativas.

La flora acuática está incluida dentro de estos recursos naturales pues la podemos encontrar en el jacinto que se utiliza en diversidades de artículos como bolsas, cortinas, etc.

Entre la fauna que es variada podemos encontrar una gran variedad de pajaritos, iguanas, ratas que son inofensivas, así como los dañinos que son culebras, alacranes, gusanos, mosquitos, garrapatas, cucarachas y grillos.

En el aspecto económico de la comunidad puedo decir que los habitantes son personas que de una u otra forma se buscan el sustento de sus hijos ya sea en la agricultura, en la albañilería o

de jornaleros o bien de empleados en la Ciudad de Nacajuca o Villahermosa, Tabasco.

El cultivo predominante en la comunidad es el maíz y el frijol, la cañita y el guano con los cuales algunos se dedican a -- elaborar sombreros, petates, escobas, bolsas, flores, suaderos, abanicos, floreros y otros artículos de los cuales algunos los - utilizan en su hogar y otros los venden en la ciudad, para ganar se parte del sustento familiar.

Cabe mencionar que las señoras en la mayoría son amas de ca sa que se dedican a cuidar a sus hijos y a realizar las labores del hogar, algunas crían gallinas, puercos y pavos en ayuda del sostenimiento familiar, al mismo tiempo de que están pendientes de sus hijos que estudian ya sea en la misma comunidad o en la - ciudad de Nacajuca, la secundaria, preparatoria o bien profesión pues en Tucta solamente existe un jardín de niños y una escuela primaria lo cual obliga a la mayoría de los muchachos a emigrar a otros lugares para poder progresar en sus estudios.

Los servicios con que cuenta la comunidad es un Centro de - Salud a donde acuden los habitantes cuando están enfermos, el -- servicio de teléfono a larga distancia, el servicio de transporte es de dos combis que se encargan de trasladar a los habitan-- tes de la comunidad cuando vienen de sus escuelas o su trabajo, - la carretera está pavimentada y esto facilita el traslado del -- transporte, otro servicio de gran importancia con que cuenta la comunidad es el de la luz eléctrica que casi en todas las casas lo tienen.

También existe una iglesia a la que asisten los domingos y

días festivos las personas de la comunidad, así como un panteón al servicio de los habitantes de "Tucta". Como en todos los lugares estos habitantes tienen en sus casas, televisión, radios o estéreos, refrigeradores, planchas, etc., además de contar con el servicio de tres tiendas, una tienda cooperativa y una farmacia al servicio de las necesidades de los habitantes.

## 5.2 Grupo escolar

Atiendo un grupo de tercer nivel de los cuales 9 son niñas y 11 niños siendo un total de 20 alumnos de los que 18 son mas constantes, mi grupo es un grupo de niños inquietos, espontáneos donde la mayoría externa sus inquietudes e ideas, gustos o disgustos, según lo que se les dice; como en toda comunidad o lugar en el grupo hay niños de situaciones económicas media y baja en que apenas si comen o desayunan algo para asistir a clases, por lo que a veces el aprovechamiento es muy bajo.

Estos niños asisten al jardín algunos acompañados de su mamá por vivir un poco retirados del jardín, aunque la mayoría llegan solos pues como es una comunidad rural no existe el peligro de que se accidenten por algún vehículo ya que sus calles son pocas, pequeñas y poco transitadas, y otro factor que los beneficia es que todos se conocen entre sí.

La hora de entrada de los niños al jardín es de 8:30 a 9:00 horas de la mañana, así como la hora de salida es de las 12 horas.

Algunos llegan descalzos, otros con sandalias y otros con -

zapatos, bien arreglados y algunos con sus ropas un poco deteriorada, siendo así como nos damos cuenta de sus hábitos higiénicos tanto de la alimentación como de su persona pues hemos detectado algunos niños descuidados, que llegan oliendo a lo que comieron en ese día o que algunos llegan con la ropa que durmieron sin bañarse y mucho menos cepillarse los dientes.

Al impartir mi clase, paso lista, los saludo y realizamos las actividades programadas con anticipación en colaboración con los niños, seleccionamos los materiales que utilizaremos y tomando en cuenta que algunos no tienen sus materiales como crayolas, tijeras, hojas, plastilina y material de rehuso, que se les pide a las madres con anticipación pero que muchas veces se les olvida llevarlos, la maestra, tiene que ingeniárselas para traer o recolectar material para esos niños, es así como realizamos las actividades correspondientes pues de lo contrario entorpecerían la labor de los demás o en su caso se sentirían menospreciados.

Los niños al estar realizando sus actividades son participativos, platican, comentan, preguntan, que es ésto, para qué, donde lo ponemos, etc., sin dejar a un lado a dos que son un poco tímidos a los cuales siempre estoy estimulando para que realicen sus actividades al igual que los demás. estos niños se distinguen de los demás niveles de 1° y 2°, pues como son un poco más grandecitos ya tienen mas libertad y facilidad de expresión y de desenvolvimiento por sí solos.

La relación que los caracteriza puedo decir que es de cor--

dialidad ya que como en todo hay momentos en que se pelean, se caen por andar corriendo o subiéndose en algún lugar, intercambian el pan o el refresco que les da su mamá para su refrigerio a la hora del recreo, a veces se juntan varios y juegan o cortan flores, o recolectan palitos, piedras, etc., para jugar niños y niñas, aunque a veces se pelean por cualquier cosa pero al rato ya están contentos otra vez, transcurriendo así un día de trabajo con ellos en completa armonía y con la inquietud constante de los pequeños que son incansables.

La relación de maestra y madres de familia se deja ver de vez en cuando en que se les invita a participar en la elaboración de algún material para sus niños y que gustosas participan ya que están conscientes que esta labor social es en beneficio de sus hijos.

En todo momento de la realización de las diferentes actividades con los niños mi papel principal es el de motivarlos y estimularlos para que adquieran interés y deseos de realizar sus trabajos, aprovechando cada momento que se presenta y en ningún momento dejarlos decaer sino al contrario hacer que se sientan seguros de sí mismos.

## 6. APLICACION Y ANALISIS

En la aplicación de mi propuesta la cual fué ¿Cómo fomentar hábitos higiénicos en niños de edad preescolar? a partir del 28 de febrero de 1994, una de las estrategias que utilicé primero - fué la plática con los niños preguntándoles que si sabían lo que es higiene a lo que contestaron que no y algunos vagamente dijeron que sí, explicándoles yo que la higiene es algo que diariamente practicamos pero que muchas veces no sabemos como se llama, y lo que es más no lo practicamos correctamente, Andrea preguntó y cómo hacemos la higiene? le contesté esto lo hacemos - - cuando nos bañamos, nos peinamos, nos lavamos las manos, los - - dientes, la cara, nos cortamos las uñas, limpiamos nuestros oídos, nos cambiamos de ropa lo cual debe ser diariamente, perinar se, en caso de las niñas amarrarse el cabello para evitar que - los piojos les caigan en la cabeza pues esto perjudica su salud ya que les chupa la sangre, les da picazón y granos provocando - que les dé flojera y sueño no permitiéndoles hacer sus trabajos tranquilamente; al escuchar todo esto se interesaron y me preguntaron que si que podían hacer para evitarlo contestándoles que - si hacían todo lo que les había mencionado antes nunca se enfermarían ni mucho menos se les llenaría la cabeza de piojos, Maria no dijo pero cómo nos vamos a cortar las uñas si no tenemos cortauñas? Chuchin dijo además no tenemos peine, Andrea dijo tampoco tenemos cepillos para cepillarnos los dientes, yo les pregunté, y ustedes que creen que podemos hacer para conseguir todo lo que nos hace falta? José Reyes dijo, lo compraremos, pero con --

qué dinero si no tenemos, Valentín dijo yo si tengo cepillo en mi casa, Hevila dijo mi mamá tiene un cortauñas, pero es de mi papá, seguimos la plática hasta que nos pusimos de acuerdo en -- que haría yo una reunión con sus mamás para ver si ellas podían ayudarnos con toallas, cepillos de dientes para cada uno, jabón, algodón, papel higiénico, alcohol, merthiolate, etc., para formar nuestra área de higiene en el aula escolar, esta reunión la realizaría el viernes 4 de marzo por lo que dijeron que les dirían a su mamá desde ese momento para que no se les olvidara.

A partir de ese día les mandé un recado a las mamás invitándolas a la reunión, continuando las pláticas con los niños mostrándoles láminas alusivas al tema, haciendo comparaciones para así ir incrementando poco a poco más su interés hacia los hábitos higiénicos, de su persona, del aula y del medio que los rodea para evitar las diferentes enfermedades que nos pueden atacar.

El día en que realicé la reunión con las madres de familia asistieron 18 de las 20 que deberían asistir, después de una breve charla con ellas les expuse el motivo por el cual las había hecho reunirse, y cual era mi objetivo a lograr con los niños, pero que necesitabamos de su cooperación pues nosotros no contabamos con material disponible ni mucho menos con recursos económicos, para formar nuestra área de trabajo pues estas las realizaríamos continuamente para ir fomentando en los niños hábitos de higiene que muchas veces no las practican o si la practican pero no debidamente, por lo que necesitaría, cepillos dentales, para cada uno de los niños y sus respectivos vasos, toallas, jabón, palangana, cortauñas, papel higiénico, pasta dental, alcohol

merthiolate, algodón, entre otros.

También les dije que posteriormente haría visitas domiciliarias, para platicar con ellas detenidamente sobre algunas medidas de higiene en la preparación de los alimentos, aseo de sus casas, de los niños que aunque muchas veces las realizamos no lo hacemos debidamente por falta de costumbre o de información.

Otro punto que traté con ellas es que posteriormente realizaría algunas reuniones en la que podrían participar y preguntar sus dudas, pues tendríamos el apoyo de la trabajadora social de la comunidad y del doctor, pues a veces a ciertas enfermedades no las tomamos en cuenta o no tomamos los medicamentos adecuados por falta de saber cómo contrarrestarlas y lo que es peor sin darnos cuenta de cuan peligroso pueda ser.

Anexo a todo esto la mayoría estuvo de acuerdo en participar, a excepción de la Sra. Lucía quien dijo que si habría algún inconveniente en que alguna vez no participara pues como tiene varios niños a veces se le dificulta asistir, pero que cuando pudiera asistiría con mucho gusto, la señora Sofía manifestó que estaba bien esa forma de reunirse con el doctor pues así sabrían que ahí estaría y les sería mas fácil hablar con él, porque otras veces que lo buscan en el Centro de Salud no se encuentra y a veces no sabemos que hacer con la enfermedad que tienen.

A partir de entonces poco a poco los niños y madres de familia fueron llevando diferentes materiales, como curitas, merthiolate, jabón, papel de baño, sus cepillos los niños aunque no todos con sus vasos pero eso no fué obstáculo pues yo les facilité uno desechable cada vez que se cepillaban, también llevaron pei-

ne, espejo, entre otros.

Cuando se reunieron casi todos los materiales de higiene para nuestras prácticas y los niños se dieron cuenta, de ellos mismos salió la pregunta, la niña Magdalena me preguntó Maestra y - aquí vamos a tener todo esto está muy amontonado, lo mismo preguntó Hevila, José Reyes, Mariano y fue Valentín quien dijo, - maestra en mi casa como hay tienda tenemos muchas cajas grandes, porque no traemos una y echamos todo ahí?, es buena idea le dije ¿ y los demás que opinan? pregunté, si así estarían mejor dijeron Domingo, Mariano, Magdalena y otros, vamos a buscar la caja dijeron, entonces yo les dije está bien si vamos a utilizar la caja que nos va a regalar Valentín pero porque no mejor la traen mañana que vengan al Jardín? porque si nos vamos ahorita no vamos a hacer lo que tenemos planeado, es verdad dijeron la mayoría, entonces les pregunté que si quienes querían ayudar a Valentín al día siguiente a traer la caja porque el sólo no iba a poder, yo dijo Hevila porque yo paso por su casa cuando vengo al Jardín, - yo también paso por ahí dijo Magdalena, entonces todos dijeron - pues que ellos lo traigan, si les dije, mañana por la mañana que vengan lo traen, estás de acuerdo Valentín? si maestra contestó no se me va a olvidar.

Al salir del Jardín ese día yo me trasladé a casa del niño- Valentín pues quería cerciorarme si en realidad su mamá estaba - dispuesta a regalarnos una caja de cartón.

No estaba la señora solamente el papá al que le expuse la si tuación y el motivo para el cual necesitaríamos la caja, y que - si él estaba de acuerdo en regalárnosla y mandarla al día siguien

te con Valentín y otros amiguitos que se ofrecieron a ayudarlo, - que de no ser posible yo misma iría por ella, contestándome el - señor que no era para tanto que si Valentín y sus amigos la llevarían estaba bien. (como es una comunidad rural los niños van y regresan solos).

Al día siguiente todos llegaron muy entusiasmados pensando - y preguntando si ya había llegado Valentín y los demás con la caja haciendo sus propias conjeturas al decir que tal si no viene - hoy o que tal si se enferma ya no va a traer la caja, etc., entre tantos comentarios estaban cuando aparecieron Valentín y Hevila - con la caja en la entrada al jardín, cosa que al verlos todos corrieron a alcanzarlos y ayudarlos, la caja iba de un lado a otro pues todos querían ayudar, hasta que por fin llegaron al salón - diciendo maestra ya trajo la caja Valentín, ¿dónde la dejamos? - - contestándoles que buscáramos un lugar apropiado para ponerla y - guardar nuestros materiales, se dedicaron a buscar un lugar en - medio de un alboroto pues unos decían arriba otros abajo, algunos dijeron está muy grande no vamos a ver lo que hay adentro, otros decían aquí no van a caber todas las cosas, etc.

Finalmente los hice que se calmaran y les dije que pensarán un poco en las cosas que estaban diciendo pues la caja estaba muy bien pero que en verdad las cosas estarían muy amontonadas y que a la vez no se verían y se revolverían, que tal si entre todos - buscamos un lugar cómodo así como estaban las demás áreas? si dijo Chuchin busquemos un lugar, si es mejor contestó Andrea, y - así se fueron uniendo casi todos, por diferentes razones por - que se ven las cosas, porque todos vigilarían que estuviera todo

en su lugar, etc., no así Valentín quién al final dijo, maestra y mi caja la van a tirar? no le contesté tu caja la utilizaremos en algo mucho mejor vas a ver, así que no te pongas triste por mientras la dejaremos en un lugar, y ayuda a los demás a elegir un lugar para poner los materiales de higiene y acomodarlos para que se vean bien.

Después de buscar y ponernos de acuerdo, el área de higiene la ubicamos cerca de la ventana, porque según los niños así se verían bien los materiales además de que cuando ellos se estuvieran peinando se verían bien pues ahí había bastante luz, ubicando las cosas sobre una mesita con un mantel que ellos mismos pintaron a su gusto, así como la colocación de las toallas, del letrero y todo lo demás.

Después de haber terminado realizamos la limpieza del aula, pues habían quedado residuos de papel, algodón, polvo, etc., pero al recoger la basura algunos niños como, Domingo dijeron, dónde tiramos la basura? pues en el bote contestó Gregorio, entonces Miguel Ángel dijo pero ya está muy acabado, que tal si la tiramos en la caja que trajo Valentín? si ya no sirve, si dijo Mariano y otros; maestra dijo Héctor quieren tirar la basura en la caja de Valentín, ah, sí, como es eso les contesté, porqué quieren tirar la basura en la caja de Vale? si tenemos bote para la basura? contestando otra vez Miguel Ángel, pero está muy usado, bueno puede ser que lo cambiemos pero primero hay que preguntarle a Valentín si quiere que tomemos su caja como bote para la basura, tú que dices Valentín? pues si contestó no muy a gusto, en tonces sugerí que tal si antes de echarle basura lo transforma--

bamos en algo, en un carro, un perro, etc., o en algo que a -- ellos les gustara más? esa idea es buena igual que hicimos con -- otros pero este que sea mas bonito dijo Magdalena, si contesta-- ron otros, entusiasmandose en buscar una figura de su agrado, pe-- ro no lo vamos hacer hoy les dije porque no nos va a dar tiempo así que les quedará de tarea pensar en lo que quieren que sea, y por ahora la basura la tiraremos donde siempre, sí, si contesta-- ron pero que sea seguro, claro les contesté.

Al siguiente día antes de empezar la clase todos hacían co-- mentarios sobre qué figura habían pensado para el bote y fue Mi-- guel Angel el que contestó; maestra a que horas empezaremos a ha-- cer el bote? al ratito nadamás que termine de pasar la lista le dije.

Cuando terminé de pasar lista les dije ahora sí haremos el bote para tirar la basura a ver en que figura pensaron Magdalena tú que figura quieres que sea? un oso maestra, con llanta y to-- do, a muy bien, y Hebila pues yo quiero que sea un barco, muy -- bien, y así sucesivamente todos expusieron lo que querían que -- fuera el bote. Entonces al ver tanto alboroto les dije pongámo-- nos de acuerdo porque acuerdense que nadamás será una figura, fi-- nalmente nos pusimos de acuerdo en que sería un camión de volteo pues estos cargan de todo y éste cargaría la basura, procediendo inmediatamente a recortar papeles y dibujar las llantas así como pegar papeles, etc., hasta que finalmente quedó nuestro bote pa-- ra tirar la basura entonces les dije a partir de ahora no me van a decir que no hay donde poner la basura, pues acuerdense que la limpieza también es higiene, si contestaron la mayoría porque al

gunos todavía estaban distraídos con el bote.

Finalmente les dije, a partir de mañana empezaremos a practicar las formas correctas de cepillarse, pues ya tenemos todo organizado, así que hay que venir temprano y dispuestos a participar.

Si maestra y así no nos enfermaremos ni seremos flojos pues el que no se peine aquí lo vamos a peinar porque hay de todo, -- así es les comenté.

A partir de entonces realicé con los niños prácticas de cómo cepillarse adecuadamente, dos veces por semana, así como la aplicación del flúor cada quince días el cual nos lo proporcionó el Centro de Salud de la Comunidad, también se realizaron campañas de limpieza tanto del aula como del Jardín y sus alrededores.

En lo referente a la Comunidad al empezar mi labor apliqué un cuestionario en algunas casas de familia para verificar las medidas de higiene que realizaban.

Partiendo de ahí realicé posteriormente otras visitas para orientar y tratar de hacer conciencia en las madres de familia para que se preocupen mas en mantener limpios sus utensilios de cocina, como: Cucharas, vasos, ollas y otros, y en lugares adecuados, así como en el lavado constante de sus ropas de uso diario principalmente en los niños, ya que se nota que algunos niños con la ropa que están todo el día con la misma duermen y si es posible al día siguiente siguen igual, lo mismo que en la ropa de cama, colchas, sábanas, cortinas, et., sacudir periódicamente su casa, limpiar los rincones que es donde se acumulan basura y polvo, acomodar sus sillas y mesas de manera que su hogar

sea un lugar agradable tanto para ellas como para su esposo e hijos, pues como dice Juan Sola Mendoza, higiene es la ciencia de la salud que dicta reglas e implica una disciplina tendiente a la preservación de las enfermedades, manteniendo un buen estado físico y mental del individuo.

Algunas señoras dijeron que si estaban bien los consejos pero que el problema es que ellas tienen varios hijos y que aunque traten de tener su casa un poco ordenada no pueden pues sus hijos se las vuelven a ensuciar.

Realicé cuatro reuniones con las madres de familia respecto a las diversas enfermedades como diarrea, calentura, vómitos, etc., en la cual se contó con el apoyo del doctor de la comunidad.

En la realización de las campañas de Tabasco Limpio y Verde así como el de las Jornadas de los niños por la Paz y el Desarrollo, junto con los niños salimos a las calles para recoger basura y quemarla, pintando algunos dibujos en las paredes invitando a la comunidad para que participen colaborando con la limpieza general tirando la basura en su lugar, así como los desechos orgánicos e inorgánicos de animales y cacharros que se encuentran en cualquier parte tirados siendo esto infeccioso tanto para grandes como para chicos a la vez que contaminando el medio ambiente.

En una de las reuniones que realicé se habló o trató de las medidas de seguridad que se deben tener con los niños no dejando a su alcance objetos como medicinas, cloros, plaguicidas, machetes, cuchillos, y otros, que pongan en peligro la seguridad de

los niños.

Otra de las reuniones que realicé fué para tratar el tema de primeros auxilios que también es de mucha importancia pues a veces no se sabe que hacer cuando alguien sufre algun accidente en el hogar y el campo, se les explicó lo que es hacer un torniquete, que hacer en caso de alguna hemorragia o quemaduras, durante estas reuniones algunas señoras como la Sra. Rita y la Sra. Apolonia mencionaron que querían que la trabajadora social les enseñara a inyectar pues esto es de mucha falta a veces, a lo que se les dijo que se programaría una reunión para tratar eso, mas adelante.

Aprovechando las campañas realicé con la ayuda de algunas madres de familia la plantación de algunos árboles frutales como naranja, guayaba, y algunas palanteas de ornato en la comunidad y jardín de niños.

En la realización de todas estas actividades estuve pendiente de que todos los niños como madres de familia, participaran de una u otra forma ya sea en el aseo de su cuerpo, vigilar que todos los días asistieran al Jardín bañaditos y de no ser así recordarle que se lo pidieran a su mamá, así como en el peinado de las niñas, las uñas cortadas o en su caso lo hacíamos en el aula lavarse las manos antes y después de cada comida, cepillarse los dientes de igual manera, mantener sus ropas limpias diariamente que los alimentos se los preparen higiénicamente, etc., pues todo esto ayuda a que nos enfermemos menos, y sobre todo que no consuman demasiados alimentos chatarras como sabritas, galletas, refrescos embotellados, entre otros.

La evaluación que puedo hacer de mi propuesta, que fué tratar de fomentar hábitos higiénicos en niños de preescolar, del Jardín de Niños "MARIA MONTESSORI", clave: 27DCC0097-Z, del poblado de Tucta, Nacajuca, Tabasco, es que el logro fué en un 80% pues al regresar a visitar los domicilios de donde había realizado mis visitas anteriores, noté que en gran parte las medidas de higiene y organización así como de precaución de sus casas las habían tomado en cuenta pues había mas espacios, trastos en lugares adecuados y sobre todo limpios y tapados, así como con los niños los cuales ya asistían regularmente al Jardín bien bañaditos y arregladitos, y lo que es más ellos estaban pendientes de todo, así como que la basura estuviera en su lugar además de sus cosas en el área de higiene y pendientes de los días en que se cepillaban y de cuando alguno de ellos faltaba, para visitarlo y cerciorarse del porqué de su falta.

Así como hubieron niños que tomaron en cuenta mis sugerencias hubieron otros que había que estar atrás de ellos para que lograran participar en las diferentes actividades, en cuanto a las madres de familia lo mismo ocurrió pues así como muchas pusieron en práctica los consejos, hubieron quienes no lo hicieron poniendo algún pretexto de por medio.

Siendo esto parte de la gran realidad que nos plantea Juan Solá Mendoza en su libro de higiene escolar cuando nos dice que los factores o impedimentos de que se pongan en práctica en forma adecuada las medidas de higiene son la incultura y la pobreza, pues de antemano sabemos que en una población rural es lo que mas prevalece notándose en mis niños que a pesar de ser de ter--

cer nivel no se pueden valer por sí solos pues algunos viven en la dejación si así se puede decir y sobre todo por los vicios - de que prevalece la comunidad como es el del alcoholismo donde los señores lo poco que ganan se lo gastan en bebidas embriagantes, dejando o despreocupándose de las necesidades que puedan - tener sus hijos y su hogar, no dedicándoles el tiempo que estos requieren, sino al contrario los maltratan y a veces a la señora la corren de su casa, provocando la desintegración familiar y a la vez traumando a sus hijos que en un futuro tal vez sean igual o peor que ellos de irresponsables tanto con sus familias como pa - ra con la sociedad misma.

Es así como llegué a la culminación de la aplicación de mi propuesta el día 30 de junio de 1994, con la colaboración de - - maestras, padres de familia, doctor, enfermera, trabajadora so - cial y niños del Jardín.

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

Después de haber realizado las actividades de mi propuesta llegué a la siguiente conclusión:

Como es sabido los niños en edad preescolar observan y viven diversas formas de practicar las medidas de salud que aplican en sus hogares, por lo que es notorio que hace falta bastante acercamiento hacia los niños para que adquieran hábitos correctos de higiene tanto en su alimentación como en su persona, su hogar y comunidad en que vive.

Es así que considero que parte de esta tarea le corresponde al docente orientando a los padres de familia y niños sobre la necesidad de ingerir alimentos nutritivos que permitan su sano crecimiento, aprovechando las fuentes de alimentación que su región le ofrece, así mismo propiciar la elaboración de alimentos de fácil preparación y de alto valor nutricional, además de realizar visitas a instituciones de salud, donde el niño observe la manera en que se desenvuelven las personas encargadas de cuidar la salud.

Otra de las actividades que corresponden a la maestra en su labor de promover la higiene tanto en niños como en padres de familia, es el de el lavado de los dientes después de cada comida y el uso correcto de las toallas, el agua, el jabón, el cepillado su utilización la higiene de su ropa, son actividades que como educadoras se deben promover en respuesta a las necesidades de los niños.

No debemos olvidar que otra de nuestras tareas es el de vigilar el cuidado o higiene del plantel escolar en que se desenvuelven los niños pues es una forma más de preservar la salud.

Por último no hay que olvidar que cada comunidad tiene su manera de conservar la salud y de aplicar las medidas tradicionales que conservan de sus antepasados en lo concerniente a condiciones geográficas, culturales y socioeconómicas.

## SUGERENCIAS

Sugiero que nuestras compañeras educadoras deben tomar en cuenta las siguientes sugerencias para mejorar la higiene escolar en los Jardines de niños y comunidad en que se trabaja.

- Que hay que dedicarles mayor tiempo a las relaciones maestra, madres de familia y comunidad para así, poco a poco algún día lograr que nuestra comunidad en la que laboramos sea limpia, que los niños ya no se enfermen tanto y que haya menos desintegración familiar.
- Hacer conciencia en nuestras compañeras de Centro de Trabajo para que organicen un espacio como área de higiene y no nada más eso sino que le den el uso adecuado además de ser periódicamente.
- Insistir constantemente en los niños por medio de pláticas, visualización de láminas, películas, etc., para que practiquen el cuidado y aseo de su cuerpo diariamente.
- Buscar estrategias ya sea por medio de rifas, o gestionar ante quien corresponda para lograr obtener los artículos de primeros auxilios necesarios en el botiquín escolar.
- Al practicar algunas medidas de prevención de accidentes se utilicen los espacios e instrumentos adecuados.
- Educar al niño por medio de pláticas a no comer alimentos charras.
- Por medio de reuniones hacer y enseñar a las madres de familia a preparar alimentos que sean nutritivos para toda la familia, así como de aprovechar la existencia de la comunidad.

## 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, Andión, Programa de educación en nutrición, 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 promoción y cuidado de la salud del niño -- Preescolar, México, 1990, Págs. 48
- SOLA M., Juan, Introducción 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