



GOBIERNO DEL ESTADO DE YUCATAN
SECRETARIA DE EDUCACION
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 31-A MERIDA



“El Mejoramiento de la Higiene para un mejor Rendimiento Educativo en la Escuela Primaria”

Diana Lorena Aguilar Gorocica

Divia Inés Cervantes Rodríguez

TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

MERIDA, YUCATAN, MEXICO

1995

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Mérida, Yuc., 4 de abril de 1995.

C. PROFR. (A) DIANA LORENA AGUILAR GOROCICA.
PRESENTE.

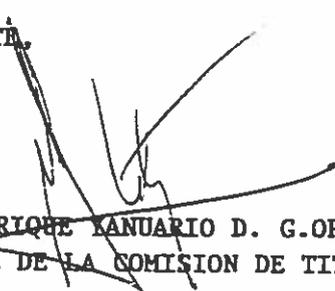
En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta
Unidad y como resultado del análisis a su trabajo intitulado:

"EL MEJORAMIENTO DE LA HIGIENE PARA UN MEJOR RENDIMIENTO
EN LA ESCUELA PRIMARIA".

Opción TESIS a propuesta del C. Profr. (a)
Amelga María Moguel Aguilar Secretario (a) de esta Comi—
sión, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos es-
tablecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se Dictamina favorablemente su trabajo y se le
autoriza a presentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE,


~~PROFR. ENRIQUE KANUARIO D. G. ORTIZ ALONZO.~~
~~PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION.~~



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
UNIDAD 311
MERIDA

EYDGOA/AMMA/mega
oct-94

mide.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Mérida, Yuc., 4 de abril de 1995.

C. PROFR. (A) DIVIA INES CERVANTES RODRIGUEZ.
PRESENTE.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta
Unidad y como resultado del análisis a su trabajo intitulado:

"EL MEJORAMIENTO DE LA HIGIENE PARA UN MEJOR RENDIMIENTO EN
LA ESCUELA PRIMARIA".

Opción TESIS a propuesta del C. Profr. (a)
Amelga María Moguel Aguilar Secretario (a) de esta Comi—
sión, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos es-
tablecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se Dictamina favorablemente su trabajo y se le-
autoriza a presentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE,

~~PROFR. ENRIQUE YANUARIO D. G. ORTIZ ALONZO.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION.~~

EYDGOA/AMMA/mega
oct-94

mide.



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
UNIDAD 311
MÉRIDA

ÍNDICE

Página

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	1
B.- Justificación	2
C.- Objetivos	3

CAPÍTULO II

GENEALOGÍA DE LA HIGIENE

A.- Contraste entre el pasado y el presente	5
B.- Elementos que han coadyuvado al avance sanitario.	6
C.- Un poco de historia de la higiene	7

CAPÍTULO III

CONCEPTUALIZACIÓN Y DIVISIONES DE LA HIGIENE.	12
A.- Higiene General	15
B.- Higiene Pública e Higiene Social.	15
C.- Higiene de las ciudades o Higiene Urbana.	15
D.- Higiene Rural	15
E.- Higiene Personal.	15

CAPITULO IV

CLASES DE HIGIENE PERSONAL.	19
A.- Higiene de la piel.	21
B.- Higiene de la boca y de los dientes	22
C.- Higiene de la nariz, garganta y los oídos	24
D.- Higiene de los ojos	25

	Página
E.- Higiene de las vestimentas, hamacas y sábanas . . .	25
F.- Higiene de la vivienda.	27
CAPÍTULO V	
IMPORTANCIA DE LA HIGIENE	29
CAPÍTULO VI	
ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN	37
CAPÍTULO VII	
METODOLOGÍA	40
CONCLUSIONES.	44
GLOSARIO.	46
BIBLIOGRAFÍA.	51

INTRODUCCIÓN

El personal docente se encuentra inmerso en un mundo cambiante, el cual requiere diversidad de estudios cuyo cumplimiento no será posible obtener sin la aplicación de la investigación.

Todos sabemos que el docente se enfrenta diariamente con múltiples problemas dentro del aula.

De ahí la importancia que tienen los maestros de reflexionar entre otras cosas en el papel que desempeñan en el quehacer educativo para que mediante esta reflexión actúe directa e inmediatamente.

La presente investigación nace de un problema surgido durante la práctica docente en el 2º y 4º grado de educación primaria de la Escuela "Miguel Hidalgo y Costilla" y "Cinco de Febrero", donde las sustentantes prestan sus servicios docentes. Para iniciar el proceso se procedió a hacer un diagrama, mediante observaciones durante la estancia de los niños en la escuela y visitas domiciliarias entre la comunidad donde estas escuelas están ubicadas.

El problema que se presentaba en los grupos mencionados anteriormente, era la falta de higiene personal, ya que ésta es considerada como un conjunto de actividades sencillas que ayudan a la eliminación adecuada de agentes peligrosos que inciden

negativamente en la salud de los individuos, familias y comunidades. La práctica continua y sistemática de las normas higiénicas se convierten en hábitos cuando existe comprensión plena de su importancia.

Para lograr la conservación de la salud personal, familiar y colectiva es indispensable contar con la satisfacción de necesidades básicas, como: la alimentación, vivienda, educación, etc.

La educación que se adquiere en la escuela primaria da lugar al desarrollo de acciones en beneficio del cuidado de la salud, el orden, la limpieza. Esto es importante porque las normas establecidas en el salón de clases trasciende al hogar y de ahí a la comunidad.

Los padres son las figuras de mayor importancia. Porque no hay que olvidar que como adultos que son representan la autoridad, el saber. esto hace que las mentes infantiles vean a los padres de familia, en los adultos los modelos correctos de conducta, sean éstos, posiciones ideológicas o actitudes, con respecto a diversidad de cuestiones; pero en el caso que nos ocupa, es la referencia a la falta de higiene personal. Igualmente mediante la relación con los hijos, éstos adquieren seguridad de sí mismos y de todo lo que los rodea y es por eso que a través de esta relación se determina la consolidación de su carácter y diversidad de conductas.

La escuela es un espacio en el que el alumno convive con

niños de su edad, adquiere normas y hábitos que tuvieron su punto de partida en la familia. Acaso no se ha visto en la escuela a algún niño disfrutando de golosinas teniendo llenas de suciedad sus manos, o al revés, a otro niño lavarse las manos e ingerir sus alimentos adecuadamente. Los dos son modelos que los demás niños observan e imitan.

Son numerosas las ocasiones en que las mamás a papás felicitan o amonestan a sus hijos por los hábitos que practican.

Con respecto al maestro, de sobra se sabe que el niño lo imita en todo. Es por eso que el maestro tiene una gran responsabilidad frente a los alumnos, propiciando conocimientos propios y adecuados al problema que representan (siendo ésta una de las causas que propiciaron el surgimiento del desarrollo de la investigación).

El presente trabajo fue desarrollado con base a vivencias y problemas cotidianos de la comunidad, principalmente entre los individuos que acuden a la escuela, a enriquecer el conjunto de conocimientos de gran utilidad en su vida diaria, entre estos conocimientos de gran utilidad, se encuentra la higiene, que es la creación de costumbres, hábitos y normas que ayudan a conservar la salud, por lo tanto se debe practicar a diario y de manera constante.

La falta de higiene personal radica en la práctica de malos hábitos que tienen ciertas incidencias las cuales perjudican la educación, ya que a veces influyen en un bajo rendimiento escolar

a causa de la aparición de enfermedades.

La investigación se realizó en comunidades rurales y el recurso humano fueron los niños de segundo y cuarto grados de educación primaria en las escuelas antes citadas. este trabajo se encuentra constituido por siete capítulos que se describen inmediatamente.

Capítulo I. En éste, se plantea el porqué la importancia y las metas que se persiguen con el desarrollo de la investigación, así como la trascendencia del problema dentro del proceso de aprendizaje

Capítulo II. Genealogía de la Higiene.- En este segundo capítulo se hace una breve reseña de los inicios de la higiene, así como de las evoluciones que ha sufrido en el transcurso de los años hasta nuestra época.

Capítulo III. Conceptualización y divisiones de la higiene.- El presente apartado nos indica que la higiene es la ciencia que estudia las modalidades de aparición de enfermedades y las formas de cómo combatirlas y prevenirlas, se basa en el estudio del medio ambiente, de la alimentación, del cuidado del cuerpo, estudia al igual los medios necesarios para mantener y mejorar la salud individual y colectiva.

Capítulo IV. Clases de higiene personal.- En este capítulo se describe las principales clases de higiene que se deben desarrollar con base en diversas explicaciones o informaciones,

para lograr conservar la salud de los individuos, éstas abarcan el cuidado y limpieza de la boca, nariz, ojos, vivienda, ropa, etc.

Capítulo V. Importancia de la higiene.- Aquí se dice que la higiene es una línea a través de la cual el individuo podrá desarrollar hábitos que le permiten proteger la salud al identificar factores que pueden perjudicarla.

La práctica de hábitos de higiene personal es fundamental para la prevención de enfermedades, no es el único aspecto de la higiene que hay que considerar, ya que la limpieza en el hogar y la comunidad, el manejo de los alimentos, de las hamacas, de los trastos, etc., ayudan a prevenir la propagación de las enfermedades. Al igual se relata la importancia de tener una buena salud para la conservación de la vida.

Capítulo VI. Análisis de la investigación.- En este capítulo se presenta todo lo que se pretende desarrollar para lograr superar el problema que presentan los alumnos de 2º y 4º grados de educación primaria, para poder corregir los malos hábitos de higiene.

Capítulo VII. Metodología.- En este capítulo se citan los pasos y procedimientos que se siguieron para el logro de la investigación.

Por último se citan las conclusiones, glosario y Bibliografía del trabajo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Dentro del área de las Ciencias Naturales, intervienen infinidad de factores que inducen a todo individuo al desarrollo y conservación de la salud por medio de la higiene. Hay que tener presente que las Ciencias Naturales desempeñan un papel principal en la Escuela Primaria. Dentro de ésta surgen situaciones contradictorias, como es la aplicación de la higiene para la conservación de la salud, puesto que la situación problemática es la falta de higiene, en la que en la institución educativa procura encausar a los alumnos a adquirir los hábitos higiénicos, mientras que en sus casas éstas no son apoyadas.

Se considera que esto es catalogado como un problema que entorpece el aprendizaje, por lo tanto, la responsabilidad que se tiene como maestro de grupo, es de orientar, vigilar y lograr que los alumnos adquieran los hábitos higiénicos positivos.

La labor de la educación, es la de encaminar a los alumnos al alcance de metas fructíferas y prósperas para él mismo y los suyos. Sin embargo, se presentan numerosas barreras que obstaculizan la buena intención del educador y contribuye un gran abismo en la realización de las actividades importantes en el desarrollo armónico y en la personalidad de los niños.

Como se sabe, el aprendizaje es el resultado de experiencias que provocan cambios permanentes en la persona y dan como resultado nuevas conductas, valores y actitudes, que le proporcionan la oportunidad de participar activamente en la construcción de conocimientos, logrando así, su apropiación con un grado máximo de optimización, que le permitan generalizar el conocimiento aprendido y aplicarlo a nuevas situaciones que se le presentan en su vida diaria.

Siendo el mejoramiento educativo el motivo principal del quehacer docente, no puede dejarse pasar desapercibido el problema de la higiene, porque aunque aparente no tener relevancia dentro de la educación, en la actualidad ha recobrado mucha importancia en los planes y programas del Sistema Educativo Nacional.

B. Justificación.

Cuando se habla del educando, se refiere al individuo que concurre a la escuela. No se puede educar al hombre si no se le conoce tanto en su aspecto corporal, como en su constitución morfológica, funcionamiento fisiológico, desarrollo orgánico y en su cuidado personal (HIGIENE). Como maestros de grupo, se debe tener en cuenta todas aquellas perturbaciones tanto orgánicas como de higiene que inhiben o detienen el buen aprovechamiento de los alumnos.

Uno de los grandes propósitos que la escuela percibe, es

llevar al educando por los senderos del saber, al igual que logre costumbres y hábitos positivos que le harán desenvolverse mejor en la sociedad.

Se considera que la higiene desempeña un papel sumamente importante en la vida de toda persona, por lo que al estar ausente, dicho sujeto no se desarrolla adecuadamente. Por tal razón se requiere la debida atención de este factor que lleve al individuo a modificar sus hábitos y mejorar sus condiciones higiénicas tanto en su persona y en su hogar, como en su medio ambiente.

C. Objetivos.

Una buena parte de las desgracias que ocurren en las comunidades rurales pueden derivarse, directa o indirectamente de la ignorancia y de los vicios y errores motivados por ésta. Son frecuentes, graves y trascendentales dichos daños como los que se deben a la falta de conocimientos en higiene. Esta ciencia verdaderamente fundamental para la felicidad y el progreso humano, deberían estar difundida entre todos los habitantes de cualquier país.

Por este motivo, con sólo reflexionar acerca del objeto fundamental de la higiene, que es el de conservar y mejorar la salud; se comprenderá fácilmente que es un elemento primordial para conservar la vida en óptimas condiciones.

Dada la importancia extraordinaria de la higiene, ésta

constituye el coronamiento de los estudios médicos, desde ciertos puntos de vista, abarca las actividades más trascendentales de toda la medicina, dado que vale cien veces más prevenir que curar.

El contenido de la higiene tiene como finalidad una aplicación en la práctica. Existen situaciones particulares en los cuales tienen mayor importancia algunos contenidos de la higiene que otros.

Por tal motivo, en este trabajo de investigación documental perseguimos los siguientes objetivos:

General.

Realizar un estudio profundo, con relación a los conocimientos que se aplican y utilizan en el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de la higiene.

Específicos.

- Identificar la higiene como un factor importante para la prevención de enfermedades.
- Indagar los propósitos y fines que se persiguen con la aplicación correcta de la higiene.
- Buscar las diferentes formas de cómo se puede proporcionar información para prevenir enfermedades.
- Analizar el desfase que se presenta entre el pensamiento del niño y la forma en que se da y adquiere el conocimiento de una correcta higiene.

CAPITULO II

GENEALOGÍA DE LA HIGIENE

El objeto fundamental de la higiene es el de conservar y mejorar la salud de los individuos. Esta ciencia o arte científica, es una de las más nobles y elevadas ramas del saber humano y una de las útiles.

A. Contraste entre el pasado y el presente.

En efecto, el mundo civilizado disfruta ya desde hace muchísimos años de las conquistas más preciadas que nos ha brindado esta parte de la medicina.

Por otra parte nos resulta imposible hacer contrastes, comparando la civilización actual con épocas pasadas: La edad media con la época de los griegos o los romanos. Contrastes más marcados con la situación de los pueblos de la edad de piedra. Si fuera posible hacer esas comparaciones directamente, quedaríamos plasmados con la enorme diferencia entre el mundo de otras épocas y el actual que cuenta con adelantos modernos y avanzados.

Es frecuente que ciertas personas desprecien las hábitos de la higiene y afirmen que es posible vivir en buenas condiciones de salud, y por muchos años, aún cuando se dejen de seguir los consejos aceptados por los higienistas, es posible que conserve su salud, aparentemente perfecta sin seguir las normas y reglas de la higiene personal adecuada; sin embargo es preferible que se siga todo de acuerdo a las reglas y normas higiénicas para asegurar una buena salud y mayor longevidad.

Si estudiamos las cifras de mortalidad y los promedios de vida de los pueblos con diferentes grados de adelantos sanitarios en épocas diversas de la historia del progreso humano, encontramos invariablemente la confirmación de las leyes generales de la higiene.

Durante mucho tiempo nuestro país estuvo francamente atrasado en asuntos sanitarios. La mortalidad anual, hace relativamente poco tiempo, era de unas 25 personas por millar al año, con un promedio de vida apenas superior a 40 años. Afortunadamente en los últimos tiempos el problema ha cambiado completamente y nuestra mortalidad es comparada a la de los países más adelantados, de unas 15 a 16 defunciones por año y por mil habitantes. (1)

B. Elementos que han coadyuvado al avance sanitario.

Creemos que no está fuera de lugar incluir una breve

(1) S. Bermúdez, Nociones de Higiene.- Taller de Editorial de Periódicos "La Prensa", México D.F. Pág. XIX.

relación de aquellos hallazgos que se cuentan entre los de máxima significación, a los cuales se debe el avance sanitario de los pueblos.

Si seguimos cronológicamente la serie de inventos y descubrimientos transcendentales que en campo de la higiene y de la medicina ha realizado el hombre, nos parece que debemos principiar por la invención del jabón y del detergente (que sirve para limpiar) que han contribuido al desarrollo del campo de la higiene.

El uso de diversos detergentes es casi tan antiguo como la humanidad.

Es importante mencionar también el aseo corporal, o sea, la limpieza de la piel. En la limpieza de la piel hay que mencionar algunas de las partes del cuerpo particularmente, ya que son los más usuales, como las manos, los pies, etc., (que se obtiene por medio del baño).

Tanta importancia tiene la higiene de los pueblos ya que es fundamental para mantener la buena salud de los habitantes. Los pueblos más limpios son los más sanos y los más sucios son los que generalmente sufren más enfermedades infecciosas y causan la muerte.

C. Un poco de historia de la higiene.

Vale la pena mencionar una reseña de lo que ha ocurrido en

el mundo, desde las antiguas épocas acerca de las cuales se tienen ciertos datos, hasta los últimos siglos y la época contemporánea.

La mayoría de los pueblos de las antiguas civilizaciones y aún en no pocos de los pueblos de épocas relativamente reciente, el baño general no es practicado con regularidad ni con frecuencia; lo que ha influido, para que hasta la actualidad no se practique la higiene adecuada. Esto no quiere decir que no hayan existido pueblos limpios.

En la antigüedad el pueblo romano fue una notable excepción. En la vieja Roma, el baño llegó a ser una verdadera institución nacional, los establecimientos públicos, las caldas y las termas en las cuales se bañaban millares de ciudadanos, no han llegado a ser superadas ni en las épocas contemporáneas. Existen todavía en Italia ruínas de algunos establecimientos monumentales que fueron destinados para el baño.

En la Grecia antigua, aún cuando se atendió de modo maravilloso el desarrollo armónico del cuerpo con la práctica de juegos y deportes básicos para embellecer y fortalecer el cuerpo (o sea, lo que en la actualidad llaman cultura física), no se fomentó de igual manera la limpieza corporal.

En los últimos tiempos se fomenta en casi todo los pueblos las prácticas de la higiene de la totalidad del cuerpo.

Con respecto a las notables conquistas realizadas por la

humanidad y en el terreno de la higiene, lo más importante, tiene que referirse a los pasos, cuidados y mecanismos fundamentales para evitar las enfermedades microbianas infecciosas causadas por la invasión de virus en el organismo del hombre.

En diversos países, según la religión, las enfermedades eran consideradas como castigo divino o como obra de lo malo, por lo que se prestaba poca o ninguna atención a los enfermos y a las formas de como evitarlas.

En el siglo XIX se le dio mucha importancia al campo de la biología y a la medicina general en sus relaciones con la higiene ya que fueron descubiertos seres infinitamente pequeños que viene siendo los microbios patógenos, que siguen produciendo muchas enfermedades entre la humanidad.

El genial Pasteur y el alemán Koch en la segunda mitad del siglo XIX llegaron a realizar importantes descubrimientos, que culminaron con el hallazgo de microorganismos llamados técnicamente saprófitos de los agentes de las fermentaciones, como la levadura, que produce fermentación alcohólica, fermentación acética (el vinagre partiendo del vino), los agentes de fermentación láctica, (que vuelve agria la leche), etc. Se comprobó la hipótesis de la generación espontánea, que suponía que en el seno de un líquido llegaban a parecer espontáneamente los microorganismos, esto es sin contaminación exterior. Luego vino el descubrimiento de los agentes animados y productores de las enfermedades infecciosas, de las sustancias que ellos

producen, por ejemplo: las llamadas toxinas al cultivo puro, o sea el aislamiento de los microbios que es muy efectivo para el tratamiento de ciertas enfermedades como la difteria y tétanos, también se descubrieron fórmulas para producir vacunas como la antirrábica.

Esta serie de inventos y descubrimientos vinieron a servir como base a la medicina y a la higiene contemporánea y puede decirse sin incurrir en la exageración, que Pasteur, Koch y sus colaboradores en el mundo científico, son los verdaderos padres de la higiene, tal como lo entendemos en nuestros días.

Para terminar esta breve relación de puntos fundamentales que han permitido la realización de gigantescos saltos hacia la higiene, debemos señalar los progresos en el campo de la ingeniería sanitaria, la filtración del agua de abastecimientos de las ciudades, iniciadas por el inglés Sims a principios del siglo XIX; la desinfección del mismo líquido por medio del cloro y derivados, por el americano Johnson a principios de este siglo; los adelantos en las instalaciones sanitarias, para el alojamiento de las aguas contaminadas, también de alcantarillas, de construcción de fosas sépticas para el tratamiento de las inmundicias en los lugares en que aquella red no existe, etc.

En el campo de la higiene pública no podemos omitir la organización relativamente muy reciente de los servicios sociales que permiten realizar eficazmente la lucha, inclusive a domicilio (enfermeras, visitantes, trabajadores sociales, etc.) Contra las

enfermedades transmisibles, el abatimiento de las cifras de mortalidad infantil. etc.

Este servicio social, apenas comienza a ser organizado en nuestro país.

CAPÍTULO III

CONCEPTUALIZACIÓN Y DIVISIONES DE LA HIGIENE.

Lo que se ha logrado respecto a la higienización del medio ambiente natural, es muy poco con relación a lo que falta por hacerse. México es un país pobre en cuanto se refiere al aspecto socioeconómico, porque si nos refiriéramos a su riqueza natural, son numerosos los hombres dedicados a la investigación que manifiestan su admiración por la gran riqueza con que la naturaleza privilegió a nuestra nación. A tal grado se considera la riqueza natural del país que se ha llegado a decir que si México controlara su economía e impulsara la investigación, sería uno de los países que ingresaría al selecto grupo de las superpotencias.

La pobreza del país se incrementó en los aspectos sociocultural y económico. Puede afirmarse que entre los principales efectos de la pobreza en que vivimos están las enfermedades, la desnutrición; provocada por la falta de una educación higiénica.

Estos factores determinan las características mentales de muchos de nuestros conciudadanos, haciéndolos elementos improductivos o con escasa iniciativa. Es seguro que cuando una

persona padece de alguna deficiencia, ésta es ocasionada por cierta dolencia. ¿Qué ánimo puede tener una persona que sufre de algún dolor o qué ganas de pensar puede tener quien carece de energía, porque ésta no es suficiente, ya sea porque sus hábitos alimenticios no le permiten balancear su dieta, o porque los parásitos le restan gran parte de lo que su organismo requiere para su adecuado funcionamiento?

La salud, como se entiende actualmente, en forma integral significa el valor supremo para el hombre. La Organización Mundial para la salud asienta lo siguiente: "La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social que no consiste solamente en la ausencia de la enfermedad o de invalidez. (2)

Los programas de enseñanza normal van ajustándose a una realidad nacional y reconoce la ventaja y la necesidad de una educación funcional. La higiene escolar y social son materias básicas del aprendizaje en la escuela primaria, en los libros de texto de primaria se hace énfasis en la importancia de la salud al grado tal que se ha estructurado los programas de estudio, dándole un lugar distinguido a la educación para la salud y ecolología.

La vida y la salud son fundamentales para todo ser humano

(2) Organización Mundial para la Salud, Pág 21.

que haya desarrollado una elemental capacidad de raciocinio. Esos mismos conceptos no pueden dejar de ser fundamentales para ningún educador y es precisamente en su acción educativa donde requiere notable trascendencia y su valor justo. Todo buen educador debe tener en cuenta que si lo deseable es lograr un buen nivel académico para sus alumnos, entonces debe propiciar en ellos la idea de que hay que cumplir con el trabajo escolar, organizando su tiempo y sus hábitos, sobre todo los hábitos higiénicos.

Para practicar y garantizar la higiene, debemos tener presente que nuestro organismo se encuentra constituido por órganos y sentidos, los cuales requieren de igual cuidado e higiene para poder conservar la salud tanto física como mental.

La higiene es el enemigo natural de los microbios que son seres muy pequeños, que no se ven a simple vista, pero que viven en el agua, en el polvo, en la piel, en los intestinos se alojan en el excremento, muchos de ellos son dañinos y causan desnutrición y provocan enfermedades al hombre.

Para combatir los microbios, es importante practicar la higiene personal, de los alimentos, de la casa y de la comunidad en general. La higiene personal es fundamental, pues tiene como finalidad primordial proporcionar bienestar físico y mejores condiciones para enfrentarse a los riesgos del medio ambiente natural y de esta forma proteger la salud.

Existen múltiples divisiones de la higiene, como los que más adelante se irán describiendo.

A. Higiene General.- Es la que se ocupa del estudio del medio en que vive el hombre, y de los asuntos directamente relacionados con el mismo medio, estudio del suelo, del aire, de los climas, etc.

B. Higiene Pública e Higiene Social.- Es la parte de la higiene que se ocupa de las colectividades humanas, del hombre en sociedad, es decir de las relaciones sociales con otros hombres.

C. Higiene de las ciudades o Higiene Urbana.- Esta se encuentra relacionada con la higiene urbana o pública.

D. Higiene Rural.- Se considera este tipo de higiene diferente a la urbana, pues es aplicada a los pequeños conglomerados que existen en el campo, rancherías, haciendas, etc.

E. Higiene Personal.- Se ocupa del individuo considerado aisladamente. Al igual que la higiene familiar, asimismo la higiene personal se divide en varias partes para el cuidado del cuerpo, tales como: higiene de las manos, higiene de la nariz, higiene del oído, higiene del cuerpo (baño diario con agua y jabón), higiene de la ropa, sábanas, hamacas, etc.

Por tal motivo se menciona varios autores que con sus investigaciones y experimentos apoyan y enseñan la correcta aplicación de las reglas y normas higiénicas propias para la conservación de la salud.

HIGIENE.- Es la ciencia de la salud que dicta reglas e implica disciplina tendiente a la proscripción de las enfermedades, manteniendo así el buen estado físico y mental del individuo.

Es considerada como arte científico, por ser el conjunto de conocimientos relacionados con la naturaleza de las enfermedades evitables por las causas que las producen con la manera de prever o nulificar el ataque de los agentes que las causan, así como la aplicación de las inmunizaciones preventivas y cuidados personales o colectivos que tiendan al mismo fin: la conservación de la salud. (3)

HIGIENE.- Es el arte científico que tiene por objeto conservar y mejorar la salud.

Higienización o saneamiento esc, ante todo la aplicación de los principios de higiene, al terreno, al suelo, a las comarcas. Al término salubridad, empleado con frecuencia como sinónimo de higiene (Departamento de Salubridad, por ejemplo, que equivale a Departamento o Ministerio de la Higiene) se aplica más propiamente a las cosas que a las personas, alimento salubre, región salubre o saludable. El término sanidad, que también se emplea a menudo como sinónimo de higiene (Departamento de Sanidad) se debe emplear con más propiedad a las personas o a los animales, persona sana, certificado de sanidad para el matrimonio, etc. (4)

La higiene es una parte de la medicina que tiene por objeto conservar la salud de las personas, así como los medios para prevenir las enfermedades.

Como primera regla importante está la limpieza, entendiéndose por ésta el aseo de las viviendas o poblaciones, también existe la higiene pública y las reglas para conservar la salud.

(3) Juan Sola Mendoza, Higiene Escolar, México, D.F.- Pág. 13

(4) Ibidem. Pág. 18

En general la higiene es el conjunto de acciones sencillas cuyas finalidades son: el aseo personal, la limpieza de las casas, el cuidado del agua y de los alimentos.

Es a través de estas actividades por las cuales pueden las personas evitar en gran medida la propagación de las enfermedades, pues estamos seguros que la falta de higiene trae como consecuencia que el individuo se enferme, por eso es necesario fomentar en el educando el hábito de la limpieza para que tome conciencia de la importancia que ésta representa en la conservación de la salud.

La higiene también es considerada como un arte científico porque es un medio vital para evitar las enfermedades que surjan de la naturaleza.

Mediante la búsqueda de causas que originan las enfermedades se pueden precaver o nulificar el ataque de los agentes que ocasionan que las personas se enfermen. Existen también una serie de medidas y cuidados personales que tienen el mismo fin. (5)

Todos los autores aquí mencionados tienen mucha coincidencia con la definición y explicación que dan sobre la higiene, ya que para estas personas es una parte de la medicina que tiene como propósito conservar la salud y como consecuencia la prevención de enfermedades.

(5) ROQUE Ramírez Rodríguez, Higiene Escolar, Ediciones Oasis, México D.F. Pág. 9.

Una vez utilizadas las diversas definiciones y explicaciones de los autores, se observó que todos coinciden en que la higiene es un estado total de bienestar físico, mental y social. No es tan sólo el no tener enfermedades y achaques, sino gozar de una salud integral.

Igualmente es el conjunto de reglas y normas que tienden a lograr la salud, el bienestar y la seguridad del individuo en la escuela, la casa y la comunidad.

Existen reglas y normas para evitar enfermedades, una de ellas viene siendo primordial; la limpieza general que abarca todos los aspectos: personal, viviendas, escuela, alimentos, ropa, etc.

Por parte del equipo investigador, se coincide con los autores, como todos sabemos, la higiene es una parte de la medicina que trata de conservar la buena salud. Por lo tanto es obvio que manteniendo todo con limpieza no estaría el individuo propenso a cualquier tipo de enfermedad. Ya que el padecimiento de alguna enfermedad perjudica el proceso enseñanza-aprendizaje del alumno, es claro un niño enfermo o desnutrido no tiene la misma capacidad ni las energías de un niño que goza de plena salud.

CAPITULO IV

CLASES DE HIGIENE PERSONAL.

En el cuarto capítulo se pretende mencionar los tipos o clases de higiene que fomentan la conservación de una buena salud.

La higiene escolar es un hábito que se adquiere con métodos propios, cuyas funciones son las de cuidar y mejorar la salud del educando para obtener un mejor aprovechamiento del proceso enseñanza-aprendizaje de las normas higiénicas.

También se encarga de concientizar y sensibilizar al alumno sobre la importancia que tiene la higiene de los alimentos. Por lo que no deben de comer cosas en la calle o en la puerta de los planteles educativos. Sin embargo, los niños, niños al fin, descartan estas normas y consumen productos que los vendedores ambulantes ofrecen, que en la mayoría de las veces están elaborados de manera antihigiénica o sucede que generalmente la persona que despacha los alimentos o productos es la misma que cobra, lo mismo pasa con algunos alimentos que se preparan en el acto y en la intemperie.

La ayuda de los adultos y padres de familia es indispensable en esta tarea, que se le ha prestado poca atención, ya que no se tiene plena conciencia de las ventajas de practicar una buena higiene.

La higiene escolar poco ha podido hacer en favor de la salud infantil, ya que existen pocos apoyos oficiales, pues casi no se notan las campañas de higienización, que con seguridad se planean, pero no se llevan a la práctica, o si se realizan se hacen de manera sumamente discreta; y falta de difusión.

Se considera que la higiene tiene tres aspectos muy importantes:

- 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-práctico de las normas para lograr y conservar la salud del individuo formando hábitos higiénicos.
- La prevención de riesgos y enfermedades que pueden ser adquiridos. En las clases de higiene se pretende combatir principalmente en la escuela todas aquellas actividades que provocan graves enfermedades. (6)

La higiene personal se considera como la más importante de las demás, ya que la ausencia de ésta perjudica el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque influye en todos los sentidos con los que cuenta todo ser humano en condición normal. Para que el niño aprenda e interprete todas las informaciones que le

(6) Juan Sola Mendoza.- Ob. Cit. Pág. 18

interesan debe hacerlo a través de todos sus sentidos, por lo que el cuidado de los órganos correspondientes deben ser atendidos adecuadamente.

La higiene del individuo se considera que pudiera crearse por medio de la práctica de actividades para lograr buenos hábitos. La higiene individual es en cambio el escollo más constante, el más grande con que se tropieza a cada instante en las labores de higienización pública. La falta de higiene individual puede provocar la aparición de padecimientos que no deberían existir.

A continuación se procedió a la división del estudio de este capítulo en los principales órganos, aparatos o sistemas orgánicos:

A. Higiene de la piel.- Las funciones de la piel son las siguientes: en primer lugar la de protectora contra causas exteriores que pueden ser motivos de lesiones, rozaduras, choques, etc., también contra la invasión de los microbios peligrosos que nos rodean constantemente. La piel sana e intacta constituye una barrera contra la invasión de microbios patógenos.

Otra función de la piel es la llamada sensorial, pues en ella se alojan los órganos de sensibilidad táctil, térmica, dolor. Uno de los requisitos primordiales para que las funciones de la piel se dé correctamente, es su limpieza: la suciedad no sólo se opone a la actividad normal de revestimiento cutáneo en sus diversas formas, sino que facilita las infecciones. Otra

circunstancia favorable para la salud de la piel, es la limpieza general que se realiza de preferencia, como todos sabemos, por medio del baño diario que puede ser frío, templado, caliente, esto deberá realizarse con agua y jabón.

Las manos requieren igualmente de un cuidado especial por la razón de que son parte del cuerpo que está en contacto directo con la suciedad exterior. Sin embargo, el aseo de éstas no se practican concientemente. Como se observó y constató en las comunidades y escuelas que se mencionan en este trabajo, muchos niños ingieren su alimento sin lavarse las manos, tampoco se lavan después de ir al baño; aunque se les explicó que la mayoría de las enfermedades se contraen cuando por la boca penetran los agentes infecciosos que en muchas ocasiones se ocultan entre las uñas o en las manos que no se lavan debidamente.

B. Higiene de la boca y de los dientes.- La boca o cavidad bucal es la parte inicial del tubo digestivo, en ella están los dientes, la lengua, órganos cuyo buen funcionamiento tiene gran importancia para la deglución de los alimentos dentro de la cavidad. Uno de los requisitos importantes fundamentales para la higiene bucal, es la escrupulosa limpieza que deben comenzarse después de la primera dentición y no únicamente con los de la segunda o permanente, las sustancias utilizadas para el aseo de la dentadura, o sea los dentífricos pueden ser en pasta o bien en polvo fino y cepillo dental, se recomienda cepillarse por lo menos dos veces al día. Las horas más adecuadas son: en la mañana después del desayuno y en la noche después de la cena y antes de

acostarse. El cepillo debe limpiar tanto la cara exterior y anterior de la dentadura, como la posterior o interna y las superficies de masticación. El cepillo debe moverse horizontal y verticalmente, o sea en forma rotatoria. Sin embargo existe la mala costumbre de cepillarse los dientes en forma horizontal, tanto los de arriba como los de abajo. Lo adecuado es cepillarse los dientes de arriba hacia abajo; y los de abajo, hacia arriba; y los de atrás o sea las muelas deben cepillarse en forma circular.

El cepillado inadecuado ocasiona desgaste en los dientes, por un lado y por el otro los residuos que no son expulsados al pudrirse entre los dientes, causan caries y generan agentes infecciosos que al desarrollarse ocasionan estragos que finalmente afectan la salud del educando y por añadidura influyen en su bajo aprovechamiento escolar.

La higiene de la cavidad bucal es indispensable y con respecto a la función de los dientes, es necesario ante todo, que se haga un uso adecuado de ellos, para lo cual están destinados. En muchas ocasiones se observan a algunos jóvenes hacer gala de la fortaleza de sus dientes, por ejemplo cuando lo utilizan para abrir envases de refrescos o cortar algún metal u otro material consistente. Esta es una práctica negativa que afecta la salud dental.

Los maestros tienen aquí la responsabilidad de orientar a la niñez y a la sociedad en general, sobre la función que le corresponde a los dientes, los colmillos y muelas: unos sirven

para cortar, otros para desgarrar y otros para moler. Así como ofrecer una correcta orientación de la higiene bucal, comentarle a las personas que no han adquirido el hábito de lavarse los dientes, presentan un aspecto feo con hedor (halitosis) y además con un color de va de amarillo a oscuro y que en muchas ocasiones presenta un aspecto de infección, provocando en los individuos dolor y molestias que inciden negativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje al no prestar atención y participar en las actividades programadas en el aula.

C. Higiene de la nariz, garganta y los oídos.- La nariz o mejor dicho las fosas nasales, constituyen la primera parte del aparato respiratorio; son las vías de penetración de oxígeno y expulsión de bióxido. Por lo que se debe respirar por la nariz y no por la boca.

La higiene de la nariz consiste fundamentalmente en mantener limpias las fosas nasales. Las fosas nasales calientan y humedecen el aire que penetra por ellas y retienen una gran cantidad de polvo que resultaría perjudicial para la faringe. Si respiramos por la boca se producirían infecciones en la garganta. En general, la gente no sabe respirar adecuadamente, pues la mayoría lo hace por la boca. Por lo que refiere al aseo, son contadas las personas que utilizan pañuelo, por lo general se adolece de él por falta de hábito.

La prevención de enfermedades del oído depende de la higiene de las fosas nasales y de la garganta, pues evitando las

infecciones de éstas se logra conservar los oídos sanos. Es importante no descuidar nunca el sentido de la audición por parte del oído. La infección del oído afecta el aprendizaje de los niños, ya que al tener un dolor no ponen la debida atención e interés al conjunto de actividades que se organizan para llegar al conocimiento. La higiene del oído comprende únicamente la limpieza de la oreja, no debe introducirse ningún objeto en el conducto auditivo, pues al empujar hacia el interior el cerumen o cerilla se acelera el desarrollo de enfermedades. Otro aspecto importante que hay que tener presente, es evitar en lo posible los ruidos muy fuertes, ya que pueden producir la pérdida de la audición. La limpieza de la entrada del conducto auditivo puede hacerse con el dedo meñique y un lienzo o pañuelo limpio.

D. Higiene de los ojos.- Los ojos son órganos muy delicados, hay que protegerlos contra los cambios demasiados bruscos de iluminación, además deben ser protegidos contra las infecciones, por lo que al tocarlos debemos lavarnos las manos muy bien con agua y jabón. Otro de los aspectos que hay que tener presentes es de que no debemos frotarlos cuando tenemos molestias.

E. Higiene de las vestimentas, hamacas, y sábanas.- El papel fundamental de las vestimentas es proteger contra las inclemencias del tiempo y de modo especial, contra el enfriamiento del cuerpo ya que es perjudicial que la temperatura del aire sea superior a la del hombre, además de protegernos contra el enfriamiento o calentamiento excesivos, el vestido nos protege y nos presta los siguientes servicios: nos protege contra

la humedad excesiva y la lluvia, contra los agentes que pueden lastimarnos físicamente o sea contra los traumatismos. Oculta nuestra desnudez de manera higiénica. El calzado (zapatos) nos sirve contra la penetración a nuestro cuerpo de microbios y de un modo muy especial contra la penetración de larvas de parásitos muy peligrosos.

La ropa debe confeccionarse de acuerdo con las condiciones climatológicas y ambientales del lugar, de manera que proteja de los cambios bruscos de temperatura. Es muy importante cambiársela a menudo y mantenerla muy limpia. En las comunidades de Dzulá y Polyuc, la gente tiene la costumbre de lavar sus hamacas y sábanas cada tres meses aproximadamente, cuando éstas llegan a tener un olor desagradable y un color café; con respecto a su calzado, la gente está acostumbrada a utilizarlo únicamente cuando salen de paseo o hay algún evento social o cultural; por lo general los niños acuden a la escuela sin zapatos porque así se los acostumbraron o porque carecen de ellos.

Por lo que a su ropa se refiere, también se nota un desarreglo muy marcado, ya que la gente de estas comunidades son de bajos recursos económicos, lo que ocasiona que no puedan adquirir suficiente ropa para cambiársela a diario, se ha observado que muchos alumnos acuden a la escuela con la misma ropa toda la semana, sucia y con mal olor, puesto que los padres de familia no cuentan con los recursos suficientes para comprarle a sus hijos suficientes prendas de vestir; o los enseres necesarios para lavarla y mantenerla siempre limpia.

Algunas normas higiénicas que debemos seguir para prevenir enfermedades son: la ropa interior debe ser siempre blanca. Es importante usar ropa especial para dormir, porque es antihigiénico dormir con la misma ropa con la que se estuvo todo el día, las hamacas y sábanas deben ser lavadas cada quince días, para evitar piojos, pulgas, etc.

F. Higiene de la vivienda.- La casa es el lugar y el espacio donde se puede descansar, comer, convivir, dormir, y trabajar. Protege a la familia del calor, del polvo, del frío, de la lluvia y de los animales. Pero si no está en buenas condiciones y limpia, puede convertirse en un foco de contagio de enfermedades para la familia.

Es conveniente que hayan ventanas donde entre el aire y la luz del sol y también por las cuales salga el humo.

Los cuartos húmedos y sin ventilación favorecen las enfermedades respiratorias, hay que procurar tener cuartos separados para los adultos, para los niños y tener un espacio específico donde cocinar y un lugar destinado para las necesidades fisiológicas.

La falta de limpieza, presencia de basura y la convivencia con los animales dentro de la casa favorecen la reproducción de cucarachas, hormigas, insectos ponzoñosos y ratas. Estas últimas tiran a su paso pulgas que también provocan enfermedades como la tifoidea, hepatitis, etc.

No es adecuado que el fogón esté en el suelo, porque el polvo y los microbios fácilmente caen sobre él y contaminan la comida, el agua y los utensilios de la cocina, además de que es peligroso para los niños.

Las cobijas y la ropa de casa, así como las hamacas se deben asolear debidamente, para evitar que tengan microbios y se críen parásitos como chinches, pulgas y piojos.

Las comunidades en las que por lo general se presentan este tipo de situaciones son las rurales, ya que por estar en un medio donde las costumbres son diferentes; la gente está acostumbrada a vivir junto con los animales como perros, gatos, cochinos, gallinas y otros. Igualmente el nivel económico en que se encuentran, no les permite tener la oportunidad de construir una habitación con piso o cuarto para sus necesidades puesto que ellos están acostumbrados a ir al "patio" y a que sus hijos jueguen con los animales, muchas veces comen con las manos sucias, no recogen los platos después de comer, no se les inculca lavarse las dientes después de cada alimento, y lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.

Todo esto induce a los profesores a incluir entre sus actividades diarias, las prácticas de normas higiénicas necesarias y elementales para la prevención de enfermedades microbianas y bacterianas.

CAPITULO V

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE.

Para lograr éxito en el aprendizaje de la higiene en el niño y de inducirlo a la aplicación de las reglas de la higiene, es necesario y útil analizar los hábitos y costumbres sanitarias que el niño ha adquirido en el transcurso de su vida. esto se refleja en los demás ámbitos en los que transcurre la vida del niño y la repercusión que experimenta en su desarrollo general. Es decir que todo aquello que el individuo aprende en el hogar desde sus primeros años de vida, los dará a conocer en su comportamiento, por lo que el maestro al tratar de corregir los malos hábitos de higiene, se topará con una gran barrera con la que tardará mucho tiempo en modificar. La conducta del individuo está constituida por la combinación de los estímulos que recibe en los sitios de mayor permanencia: la escuela y el hogar, aunque no puede dejarse pasar por alto lo que son las cuestiones internas del sujeto, tales como el temperamento y la influencia de los medios masivos de comunicación. Esto hace que el niño del medio rural se vea en desventaja con relación a los del medio urbano, ya que los primeros se encuentran en el campo y no cuentan con los medios suficientes de información necesaria para su propio y correcto

desarrollo, que vaya de acuerdo con los conocimientos e informaciones que reciben los niños del medio urbano, quienes cuentan con la televisión, el radio, la prensa y otros medios masivos de comunicación. Lo que predomina en nuestras comunidades de trabajo es la radio y la televisión.

El objetivo fundamental de la higiene es el de conservar la salud, así como de mejorarla. Esta es una de las más notables e importantes ramas del saber humano y una de las útiles. Porque al llevarla a la práctica se evitan multitud de enfermedades para mantenernos en condiciones óptimas de salud.

La higiene tiene como finalidad prevenir todas aquellas enfermedades que pueden aparecer como epidemias. Es de gran importancia la práctica de las normas de higiene, ya que si desde nuestras casas se nos inculcan hábitos de limpieza, tanto de la casa, como personal y fueran respaldadas en la escuela primaria con actividades que apoyen el interés por conservar la salud en buen estado, se evitaría en gran parte el padecimiento de las enfermedades más comunes ocasionadas por virus, bacterias, etc.

Actualmente es de gran importancia el estudio de la anatomía y fisiología humanas, así como el de la higiene personal y pública, constituyen éstas las materias de estudio de la educación primaria. La protección de la salud y conservación del vigor físico, es natural que así sea, o le dan lugar importante en los nuevos programas de estudio, puesto que la salud es el bien más practicado que puede poseer el hombre. Teniendo salud,

se está en posibilidades de emprender con ánimo cualquier tarea, ya sea de tipo físico o intelectual.

La importancia de la higiene radica en que por medio de ella se logra la salud, que como se ha dicho es un estado total de bienestar tanto físico como mental y social. La higiene personal incide en todas las áreas que caigan en la conservación de la salud, tales como: higiene personal, del hogar, etc.

La higiene se organiza dentro del hogar y la adquisición de la misma en la práctica diaria que el niño realiza particularmente en su casa y apoyada en la escuela y en el aula. La forma natural en que se aprenden las normas de higiene dependerá en gran medida de la riqueza de las actividades que se lleven a cabo dentro y fuera del salón de clases para resaltar la importancia que la higiene posee. Dentro de las actividades que se desarrollan, se pueden citar algunas, tales como: un recorrido por las calles del poblado, para observar toda la basura que los individuos tiran, o el excremento de los animales que no tienen corrales; éstos son focos de infección de los cuales es muy probable contraer enfermedades; otra actividad sería las campañas de higiene en la escuela y dentro del salón y así observar que siguiendo algunas normas higiénicas se evitan diversidad de enfermedades y al mismo tiempo, tener un aspecto agradable del lugar en que convivimos.

Una de la metas que tiene la aplicación de la higiene, es de que los alumnos adquieran una clara conciencia de lo que es

la salud, no sólo en un plan individual sino social. Así, la salud y la enfermedad de un grupo social afecta a los individuos.

Los buenos hábitos de salud de los niños y de sus padres podrían ser pautas, aún sin proponérselo para que la comunidad adopte costumbres saludables, al igual que los hábitos esenciales que se inculca en los escolares relacionados con la higiene. El buen desarrollo de los niños depende de la nutrición, la prevención de enfermedades, el saneamiento ambiental y otras formas de lograr una buena salud.

Desde el principio, o sea el primer grado de educación primaria, se van inculcando normas de higiene que despiertan la conciencia de los alumnos sobre la importancia de conservar la salud propia y de los demás. Tal propósito debe buscarse por medio de la teoría y de la práctica. Por eso es muy importante que los padres de familia, con ayuda del maestro logren que los niños, mediante ejemplos, entiendan y asimilen cada uno de los hábitos que se practican.

Se entiende por higiene al estudio y desarrollo de actividades que permitan la adquisición de conocimientos, actitudes, valores y hábitos para que los individuos se mantengan sanos.

La higiene es el arte que tiende a lograr la salud, el bienestar y seguridad no sólo del individuo, sino de los grupos sociales, ya que es muy importante que cada uno cuanta con lo básico, tanto en la casa como en la escuela y en general con todo

lo que rodea al individuo. La higiene debe interesar al alumno en su aspecto personal y social, pues algún día tendrá que velar por la salud de quienes se encuentran bajo su tutela y los que le rodean.

Una buena parte de las desgracias que ocurren en los pueblos, se derivan directa o indirectamente de la ignorancia, de los vicios y errores de los habitantes de la comunidad; por esto son tan graves, frecuentes y trascendentales; y se debe a la falta de conocimiento higiénicos y al desconocimiento de otras medidas que tienden a la preservación de la vida.

Promover y cuidar la salud del escolar es fundamental para el crecimiento, desarrollo y su integración a la vida social. La escuela puede ser el espacio ideal para fortalecer la cultura de la salud y es tarea de los maestros junto con los padres de familia; que por nuestra relación cotidiana con el niño, proporcionamos las mensajes y reforzamos las prácticas favorables a la salud, así como colaborar con la detección oportuna de posibles trastornos que obstaculizan el aprendizaje de los educandos.

La salud es el bienestar biológico, psicológico y social. Las alteraciones en cualquiera de estas esferas pueden afectar al individuo en su desarrollo, rendimiento y adaptación al medio ambiente y social.

En el hogar y en la escuela, el niño adquiere las bases de la interacción social, los cuales pueden verse afectados por

alteraciones que surjan en sus primeros años y se reflejarán en muchos aspectos de su vida y a través de su relación con los demás.

Uno de los principales problemas que enfrentan los padres de familia y los maestros, son las dificultades de aprendizaje y los problemas de conducta que en algunos niños son evidentes y en otros son difíciles de conocer. Si no se descubren a tiempo pueden llevar al escolar a repetir grados, rechazar la escuela, desertar y sufrir marginación por parte de sus compañeros, del maestro o de la misma familia; a veces esto es ocasionado por la falta de higiene que es un factor primordial para conservar una buena adquisición, por lo tanto favorece los conocimientos.

Las enfermedades son uno de los peores azotes que ha sufrido la humanidad en el transcurso del tiempo. Sin embargo, actualmente ya no se presentan las grandes epidemias que en otros tiempos diezaban poblaciones enteras, a no ser que haya abandono e ignorancia, como sucede en la actualidad con las grandes masas de refugiados que escapan de la guerra, de sus países y se asilan en otros lugares en donde a veces no se cuenta con suficiente infraestructura ni recursos económicos para resolver sus necesidades, como sucede con los Ruandeses, por mencionar algo actual.

Las medidas de higiene puestas en práctica de una manera general y las medidas específicas de la medicina preventiva, tomadas para combatir las afecciones determinadas, han hecho

desaparecer esas amenazas angustiosas para los pueblos.

Existen dos factores importantes que nulifican las medidas de higiene o que impiden que se ponga en práctica en forma adecuada: la enorme pobreza en que se vive provocada por la crisis y la falta de una educación higiénica.

Para prevenir las enfermedades de origen hídrico existen medidas de carácter personal que aún observándose cuidadosamente resultan insuficientes si no se realizan obras públicas para lograr el saneamiento del suelo y de las fuentes de aprovisionamiento del agua potable. Para demostrar la importancia de la higiene, no existe un argumento mejor que el que nos proporcionan las estadísticas. La mortalidad debida a algunos padecimientos han disminuido.

Entre el campo que abarca la higiene se encuentra la escolar, que dicta las medidas para cuidar y mejorar la salud de los niños y jóvenes durante su paso por la escuela y son las siguientes:

- Determinar y vigilar el estado de salud de los escolares y estudiar sus aptitudes y capacidades físicas, mentales y morales.
- Para mejorar el aprovechamiento de los aprendizajes que adquieren.
- El aprendizaje teórico-práctico de las normas para conservar, mejorar y lograr la salud individual y colectiva, fomentando hábitos, o sea educación higiénica.

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

-Lograr la interrelación de la colectividad de la familia y de la escuela, para el logro común del ideal de la salud.

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN.

Las ciencias naturales nos hacen conocer que la causa de la vida y el desarrollo del organismo reside en el intercambio de factores (aire, basura, gases, etc.) que inciden constantemente entre el organismo y el medio. (7)

Como consecuencia de este proceso el organismo adquiere ciertas propiedades, la que modifican la función de sus órganos.

Esta modificación, debida al intercambio mencionado, es la que ocasiona el surgimiento de enfermedades en los individuos; el poco interés por evitarlas dan como resultado la proliferación de epidemias, debido también al descuido en desarrollar las normas de higiene para tener una buena salud.

En todas las épocas de la evolución de la humanidad ha existido una intensa preocupación por parte de los seres humanos por estudiar y conservar la salud.

(7) A. A. Liubliskaian "Leyes del Desarrollo Psíquico del Niño y Aprendizaje Escolar".- Desarrollo del niño y aprendizaje Escolar.- U.P.N. 1987. Pág. 41.

Debido a lo expuesto anteriormente, surgió en nosotros la inquietud por resolver el problema acerca de las normas de higiene.

Después de realizar una observación de las causas que originaron dicha problemática, nos propusimos buscar algunas estrategias que conlleven a la solución de ésta, pensando siempre en el mejoramiento del educando, porque es un conocimiento que el niño necesita saber y valorar para poder estar bien de salud.

La sociedad evoluciona y consecuentemente la educación de las nuevas generaciones se hace más difícil y por lo mismo creemos que es necesario conjuntar nuestras experiencias, discutir las con las personas ligadas directamente a la salud y llevarlas a la práctica constantemente.

El maestro en actividad se enfrenta a múltiples problemas y tiene que valerse de muchos medios para tratar de darles solución y lograr los objetivos que marcan los programas educativos, es decir, trazar estrategias para la realización de las tareas educativas; ya que los medios bien utilizados hacen que el alumno no tenga mucho interés en el aprendizaje.

También es necesario que el maestro utilice lenguajes de acuerdo a su nivel y tener mucho cuidado al hablar y actuar porque el niño siempre imita a las personas adultas y principalmente a sus maestros.

Al realizar un análisis concienzudamente del problema de la

higiene, como un hábito mal adquirido que entorpece el proceso enseñanza-aprendizaje, nos dimos cuenta de la importancia que ésta representa en la labor educativa, puesto que como docentes, no sólo debemos tratar de que el alumno adquiriera los conocimientos básicos de español y matemáticas; sino fomentar en el educando hábitos que lo ayuden al desenvolvimiento como ser social, tales como el orden, el respeto, la higiene, etc.

El motivo que nos llevó a desarrollar lo citado anteriormente, fue que los niños acudían a la escuela desarreglados en diferentes aspectos, tales como:

- El cabello revuelto y lleno de piojos.
- Manos sucias y uñas largas.
- Dientes desaseados.
- Ropa sucia con hedor.

Todo esto no sólo se da en los grupos mencionados, sino que se nota en toda la escuela.

Esto se debe a que los padres de familia no tienen la preocupación de estar pendientes de mantener la limpieza de sus hijos y conocen muy pocos o le dan poca importancia a la higiene.

Después de plantear este problema, podemos concluir que la labor que realiza el maestro sobre inculcarles el hábito de la higiene, no se logra completamente, porque los padres colaboran muy poco y algunos no son buen ejemplo para sus hijos.

CAPÍTULO VII

METODOLOGÍA.

La presente tesis, como todo trabajo sistemático, atraviesa por una serie de pasos en su elaboración.

Esta se inició a partir de la observación en documentos oficiales tales como: listas de asistencia, gráficas de puntualidad y asistencia (REGISTROS DE COMISIÓN), cuadros de concentración, estadísticas, etc., en los cuales se detectaron algunos indicadores sobre la inasistencia, ausentismo, índices de reprobación y deserción. Estos aspectos llamaron la atención del equipo investigador al grado de propiciar que sean tomados en cuenta como objeto de estudio documental, que enriquecen el trabajo.

Profundizando en la investigación se puede apreciar que tales incidencias tenían como origen factores como problemas económicos, familiares y de salud, por lo que se decidió profundizar en este último, precisamente en lo que se refiere a los hábitos higiénicos.

Estas observaciones permitieron un primer acercamiento para

la construcción de la tesis en este campo, ya que se obtuvieron condiciones necesarias para conformar un marco sociocultural y contar con las referencias, es decir ubicar el contexto en el que se desarrolla la práctica docente.

El problema surgió, como se mencionó anteriormente, desde el inicio de la labor docente; pero se trató de documentar desde que se tuvo la oportunidad de desarrollar trabajos en los que se planteaban problemas educativos en el sexto semestre de la Universidad Pedagógica Nacional hasta concluir los estudios de ésta.

Los pasos que se siguieron para la elaboración de esta investigación documental son:

- ELECCIÓN. El tema de la higiene, incide poderosamente en el rendimiento educativo, perjudica la salud y ocasiona resultados negativos en el niño, estas razones determinaron la selección.
- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. En este apartado se describió el problema, su importancia y la relación de causa efecto.
- JUSTIFICACIÓN. Es el por qué de la investigación, es decir, la descripción de la serie de contenidos inmersos en el problema que son dignos de ser tomados en cuenta por quienes están inmiscuidos en la problemática del aprendizaje. Por consiguiente, se resalta lo que se pretende, los beneficios que se obtendrán, la necesidad e importancia del desarrollo del trabajo.

- OBJETIVOS. Son los alcances o aspiraciones que se pretenden lograr con la investigación.
- RECOPIACIÓN DE MATERIAL. Se recurrió a la obtención de todos los materiales disponibles para la documentación del trabajo tales como: libros, folletos, antologías, programas educativos, etc. En esta actividad se tuvo que buscar información en los diversos lugares como bibliotecas, centros de salud, libros de compañeros maestros, al igual sacar datos importantes de las obras que poseemos, pues dicho tema es considerado de gran relevancia en la educación por lo que se hicieron esfuerzos grandes por procurar recopilar toda la información necesaria para fundamentar adecuadamente el presente trabajo.

Por último se presentó un bosquejo de la integración de la investigación documental contemplando los siguientes contenidos:

I.- INTRODUCCIÓN.

- 1.- Planteamiento del problema.
- 2.- Justificación.
- 3.- Objetivos.

II.- GENEALOGÍA DE LA HIGIENE.

- A.- Contrastes entre el pasado y el presente.
- B.- Elementos que han coadyuvado el avance sanitario.
- C.- Un poco de historia de la higiene.

III.- CONCEPTUALIZACIÓN Y DIVISIÓN DE LA HIGIENE.

- A.- Higiene General.

- B.- Higiene Pública e Higiene Social.
- C.- Higiene de las ciudades o Higiene urbana.
- D.- Higiene Rural.
- E.- Higiene personal.

IV.- CLASES DE HIGIENE PERSONAL.

- A.- Higiene de la piel.
- B.- Higiene de la boca y de los dientes.
- C.- Higiene de la nariz, garganta y los oídos.
- D.- Higiene de los ojos.
- E.- Higiene de las vestimentas, hamacas y sábanas.
- F.- Higiene de la vivienda.

V.- IMPORTANCIA DE LA HIGIENE.

VI.- ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN.

VII.- METODOLOGÍA.

VIII.- CONCLUSIONES.

IX.- GLOSARIO.

X.- BIBLIOGRAFÍA.

CONCLUSIONES

- La higiene es el conjunto de reglas que tienden a lograr la salud, el bienestar y la seguridad del individuo en la sociedad.
- La higiene personal y comunitaria es la base principal para que los individuos tengan una buena salud.
- El lugar adecuado para realizar actividades del hogar y las necesidades fisiológicas favorecerla conservación de la salud.
- El correcto aseo de las viviendas, así como una ventilación adecuada impiden el surgimiento de enfermedades respiratorias.
- Es importante lavarse las manos con agua limpia y jabón, para evitar diversidad de enfermedades peligrosas comunes.
- El aseo del cuerpo y del cabello elimina microbios, polvo y grasa que se acumula.
- La presencia de parásitos como piojos y la imagen desagradable que produce la falta de higiene favorecen infecciones en la piel.
- La acumulación de basura y desperdicios favorecen la reproducción de microbios peligrosos, atrae moscas, cucarachas y otros animales dañinos a la salud; por eso es importante no dejarla al aire libre, acerca de las viviendas y fuentes de agua.
- La escuela es una institución en la cual se induce a los

alumnos a la adquisición de hábitos y normas higiénicas para la transmisión de éstas a otros individuos.

- Los padres de familia carecen de información y no le dan la debida importancia a la higiene, ya que no tienen en cuenta de que la repercusión de la ausencia de aquellas provoca muchas enfermedades.

- Mucha gente relaciona los bajos recursos económicos con la falta de higiene, misma que causa enfermedades y ausentismo laboral.

- Los padres de familia no tienen interés sobre las campañas de vacunación, debido a la desinformación.

GLOSARIO

- 1.- CALDAS. Acción y efecto de introducir más combustible a los hornos, para aumentar la temperatura. Baños de agua minerales calientes.
- 2.- CAMPAÑAS. Campo llano sin montañas si aspereza. Conjunto de actos o esfuerzos de índoles diversas que se aplican a obtener un fin determinado. Período en que una persona ejerce un cargo y se ocupa a determinadas actividades.
- 3.- CONTAMINACIÓN. Ensuciar, contagiar, infeccionar, corromper, viciar o alterar un texto.
- 4.- DIAGNÓSTICO. Conjunto de signos para fijar el carácter peculiar de una enfermedad. Determinación de las especies biológicas.
- 5.- HÁBITOS. Costumbre o facultad que se adquiere por larga constante y práctica. Vestido, ropa exterior de cada uno según su estado, ministerio o nación y especialmente el que usan los religiosos.

práctica.

- 6.- HIGIENE Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud, precaviendo enfermedades. Conjunto de condiciones de limpieza y sanidad de una población, lugar o país, del hombre y de los animales domésticos.
- 7.- HIGIENIZACIÓN Disponer o preparar una cosa conforme a las prescripciones de higiene.
- 8.- INCIERTOS Adjetivos, no cierto o no verdadero. No seguro, no fijo, dudoso, eventual.
- 9.- INMUNIZACIÓN Hacer inmune, preservar el organismo de algunas enfermedades, mediante la inoculación de vacunas, sueros, antitoxinas, etc.
- 10.- LÁCTICA Relativo a la leche.
- 11.- LONGEVIDAD Larga vida.
- 12.- MICROBIOS M. Pl. Zoo L. Organismos animales (Protozoos) microscópicos. Encuéntrese en todas partes, en el

aire, agua, cuerpo de los animales. Transforman al multiplicarse elementos en que viven y producen ciertas fermentaciones, que son causas de las enfermedades infecciosas.

- 13.- PATÓGENOS Ad. que provoca enfermedades, microbios patógeno.
- 14.- PROFILAXIS (Gr. probylatto, prevenir) Med. profiláctica.
- 15.- PROFILÁCTICA F. Parte de la higiene que dicta normas y procedimientos de prevención contra las enfermedades.
- 16.- SALUBRIDAD F. Calidad de saludable o saludable "sanidad".
- 17.- SALUD (Int., salus, buen estado físico). F. Med. Estado físico o mental en que se encuentra una persona que no padece enfermedad ni dolencia, pensamiento: Alma sana en cuerpo sano (Juvenal).
- 18.- SAPROFITOS M. Pl. Bot. Plantas que viven a

expensas de sustancias orgánicas en descomposición, bacterias, hongos, son los agentes de la putrefacción y de la fermentación.

19.- SENSORIAL

Adj. de la sensibilidad. M. Parte del cerebro que se supone, centro de las sensaciones.

20.- TERMAS

Balneario en el que se toman baños minerales calientes. Baños público de los antiguos romanos.

21.- TRANSMISIBLES

Transferir, comunicar, emitir.

22.- VACUNAS-

F. Med. Sustancia que inoculada en un individuo, le inmuniza contra la viruela; la inventó Edward Jenner, inglés en 1778; la Antipoliomielítica, J. Salk, norteamericano, de 1953'1955; la antirrabica Louis Pasteur,

frances. En 1985, existen
además vacunas Antitífica,
Antitetánica y muchas más.

BIBLIOGRAFÍA

- A. A. Liublinskaia, Antología Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar, U.P.N. 1987.
- ALAZRAKI Pleffer Silvia, La primaria, cómo acabar con las pesadillas de la tarea, Editorial Readr's Digest, México D.F. Página 656.
- BERMÚDEZ S. Nociones de Higiene, Taller de Editora de Periódicos "LA PRENSA", México D.F. Página 253.
- CENDRERO Curiel Luis, Elementos de Higiene, Editorial Fuentes Impresos S.A.- Primera Edición, México, D.F. Página 309.
- LAZO Cerna Humberto, Higiene y Seguridad Industrial, Editorial Porrúa, S.A. México, D.F. Página 473.
- Organización Mundial de la Salud.
- RAMÍREZ Rodríguez Roque, Higiene Escolar, Ediciones Oasis, S.A.- México 7 D.F. Página 172.
- SÁNCHEZ SÁNCHEZ Oscar, Biología Segundo Cursos, Primera Edición, Editorial Herrero, S.A. México D.F. Página 319.

S.E.P. Guía para el Maestro, La Salud, Cuarto Grado, México D.F.

S.E.P. Monografía de Quintana Roo, México D.F. julio de 1988.

SOLA Mendoza Juan, Higiene Escolar, México D.F. Página 316

IBDEM, Introducción a las Ciencias de la Salud, Editorial Trillas, Primera Edición, México D.F. Pág. 372.