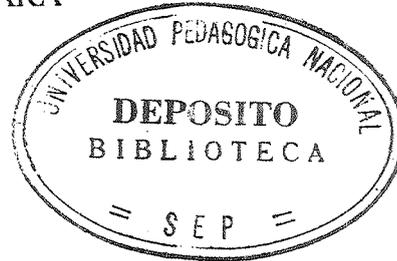


A-2006

Secretaría de Educación Pública

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

UNIDAD 141 GUADALAJARA



**PARA MEJORAR LA SALUD  
EN LA ESCUELA PRIMARIA**

Propuesta Pedagógica que para  
obtener el Título de Licenciado en  
Educación Primaria  
presenta:

Handwritten signature or initials.

**JOSÉ ASCENCIÓN MATA RAMOS**

GUADALAJARA, JAL., JUNIO DE 1997



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: CARACTERÍSTICAS RELACIONADAS CON LA DEFICIENTE HIGIENE.....	3
CAPÍTULO I LA SALUD Y LA ESCUELA PRIMARIA.....	7
1.1.- Definición del objeto de estudio.....	8
1.1.1.-Planteamiento del problema.....	8
1.1.2.-Justificación.....	10
1.1.3.-Objetivos.....	12
CAPÍTULO II LA HIGIENE COMO UN ELEMENTO VITAL PARA EL PROCESO EDUCATIVO.....	14
2.1.- Marco teórico contextual.....	15
2.1.2.-Marco contextual.....	15
2.1.3.-Marco teórico conceptual.....	18
CAPÍTULO III ACCIONES PARA AYUDAR A MEJORAR LA RELACIÓN HIGIENE Y EDUCACIÓN.....	26
3.1.- Introducción a las estrategias.....	27
3.1.1.-Estrategias metodológicas didácticas.....	28
3.1.2.-Estrategia 1.....	29
3.1.3.-Estrategia 2.....	30
3.1.4.-Estrategia 3.....	31
3.1.5.-Estrategia 4.....	32
3.1.6.-Estrategia 5.....	33
3.1.7.-Estrategia 6.....	34
3.1.8.-Estrategia 7.....	35
3.1.9.-Estrategia 8.....	36
CONCLUSIONES.....	37
ANEXOS.....	41
BIBLIOGRAFÍA.....	55

## **INTRODUCCIÓN:**

### **CARACTERÍSTICAS RELACIONADAS CON LA DEFICIENTE HIGIENE**

Tradicionalmente la salud ha sido entendida como ausencia de enfermedad, sin embargo la realidad ha demostrado que como estado perfecto e inmutable la salud no existe, y que, junto con la enfermedad, constituyen un proceso en el cual ambos se relacionan y se mantienen en lucha. El hecho es que se han concebido como condiciones separadas, haciéndolo a tal grado que la enfermedad aparece como un fenómeno muy aislado de la salud.

Si bien es cierto que la relación entre salud y enfermedad, es un proceso que se expresa a nivel individual, por la razón de que cada una de ellas son tratadas de manera diferente, por ejemplo la enfermedad se trata con medicina y la salud es tratada como un sistema natural. Esto significa que existen factores que son determinantes que deben ser tomados en cuenta de manera prioritaria.

Por tanto, la enfermedad como fenómeno individual esconde procesos sociales e históricos más amplios y tiene relación con la organización social en su conjunto. De aquí que una de las principales causas de las enfermedades que más se padecen en las poblaciones de nuestro país es la deficiente higiene. Si bien es indispensable tomar en cuenta la importancia que pueden tener otros factores, no debemos olvidar que el maestro es el que transforma o modifica muchos de otros factores, por ejemplo, puede lograr que los individuos adquieran conciencia de su responsabilidad personal y social, conciencia y responsabilidad que se afirmarán si son capaces de participar en la transformación de algunos factores que determinan su estado de salud.

En toda esta situación la educación juega un papel muy importante, en particular la escuela pública a nivel básico, puesto que ahí se refleja de manera contundente, las condiciones de salud que tienen tanto alumnos como maestros. De ahí que la escuela tiene diversas responsabilidades, una de ellas es detectar y actuar en función de las condiciones

de salud e higiene que se reflejan en los niños y otra, propiciar estrategias permanentes de acción encaminadas a promover una educación para la higiene y para la salud.

La participación del maestro es fundamental, por ello que debe tener conciencia que la deficiente higiene es un problema, que aqueja a la mayoría de las poblaciones y que debe atacarse con responsabilidad, por que a la vez las enfermedades son un obstáculo para el aprovechamiento escolar y además mejora su aspecto personal.

Por ende, se realiza esta propuesta pedagógica para que dé una alternativa al problema de la deficiente higiene en la escuela donde realizo mi labor educativa. Dicha propuesta da a conocer en su planteamiento del problema, los antecedentes y/o elementos que lo identifican, la descripción de casos que se detectaron y los problemas que causan la deficiente higiene. En la justificación se menciona la importancia de la elección del problema. Después a lo que se pretende llegar; lo que se pretende realizar, se encuentra en los objetivos.

También se incluye un marco contextual, que nos da un panorama del lugar donde vive el niño y que es de vital importancia ya que con él conoceremos el ambiente social en el que esta inmerso. Por otro lado se hace mención de lo que algunos autores reflexionan y conceptualizan respecto a la higiene y a la forma de actuar a favor de ella.

Por último se plantean las estrategias y acciones con las cuales se darán alternativas para mejorar la deficiente higiene personal, mejorando la salud y el aspecto de los niños donde se presentó dicho problema.

Espero que la presente propuesta contribuya a ofrecer acciones viables y prácticas para resolver ese problema tan común e influyente, que de manera directa e indirecta incide en el proceso enseñanza-aprendizaje en la escuela primaria.

Una función importante de nosotros como maestros, es guiar el proceso educativo, teniendo la responsabilidad de despertar y crear hábitos de higiene y salud, puesto que el

proceso educativo va ligado a la sociedad y estos hábitos y actitudes afectan directamente tanto a una institución educativa como a la comunidad misma.

Por ello, como educadores tenemos el compromiso y la responsabilidad de promover acciones encaminadas a lograr modificaciones de conducta que mejoren la salud de los niños y se refleje a la localidad donde se localiza mi problema.

**CAPÍTULO I**  
**LA SALUD Y LA ESCUELA PRIMARIA**

## 1.1. Definición del Objeto de Estudio

### 1.1.1. Planteamiento del problema

En la práctica docente, son protagonistas del quehacer educativo, el alumno junto con el maestro, pero en la actividad educativa, existen de hecho otros factores, los cuales son determinantes en la eficacia o ineficacia del proceso enseñanza-aprendizaje. Pero lo anterior en mi labor docente se me suscitó el problema de la deficiente higiene, ya que en algunos niños es preocupante porque ocasiona ausentismo por enfermedades como la diarrea, por dolencia de dientes, epidemias en la piel y en cuero cabelludo y la proliferación de parásitos (los más padecidos son piojos y lombrices).

Es tan alarmante la situación de la deficiente higiene, que en una ocasión hubo una epidemia en la piel y el cuero cabelludo de los niños, en donde se rascaban hasta sangrar, por lo que se pidió la intervención del doctor comunitario (visita cada mes la comunidad) para erradicar los hongos quienes causaban comezón, el cual era ocasionado por la falta de baño con agua y jabón en sus casas, ya que los niños de la localidad se meten a bañar en una presa en donde se introducen animales tales como: vacas, cerdos, caballos y burros existiendo ahí un foco de infección para la propagación de hongos.

En otras ocasiones una niña se hizo del baño en pleno salón de clases a causa de una infección en el estómago causando diarrea, por el motivo de no lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, o tomar dinero etc.

Elegí este problema por que regularmente asisten niños con olor a orines, haciendo que sus compañeros los rechacen, provocando que el alumno sea tímido, causándole un complejo de inferioridad, de culpabilidad o creándole traumas que lo hacen poco

participativo. Dicho problema ocasiona que en los alumnos proliferen los piojos, a causa de que no se bañan.

Otra razón por la cual me interesó dicho tema, fue por la razón de que sus trabajos, por lo regular son sucios como consecuencia de que traen la ropa sucia, uñas largas y sucias lo mismo las manos, entonces ensucian sus cuadernos, libros, bancas etc. Además se ausentan por el dolor de muelas, que al no cepillarse adecuadamente algunos y otros al no tener ni siquiera cepillo, ocasiona la caries dental.

Uno de los propósitos de nuestro sistema educativo nacional es crear en el niño desde temprana edad una conciencia para que enfrente activamente, la problemática del proceso salud-enfermedad, tanto a nivel social como individual. Se conoce también, que lo que pretende el plan de estudio de la educación primaria, es la formación integral del niño. Con esta visión, el problema de la deficiente higiene personal, en los alumnos de la Escuela Primaria "Democracia" debe ser asumido como un problema colectivo y social que exige la participación consciente y responsable de todos los que estamos involucrados de una u otra forma dentro de la esfera educativa.

Por lo tanto la parasitosis, las enfermedades diarreicas, de la piel, la proliferación de piojos y la caries dental, son problemas que se deben atacar conjuntamente la secretaría de salud y maestros, para que los microbios no deterioren el organismo de los niños y además su aspecto sea limpio y haya aceptación por los otros alumnos.

Los involucrados en este problema son los padres de familia o la sociedad en donde se desenvuelve el niño, el mismo niño y los maestros. Cabe mencionar que como agentes de cambio que somos los maestros, hemos dejado que el problema no se haya solucionado porque no hemos tomado en serio la higiene. Otro motivo importante es la falta de concientización de los habitantes del lugar, ya que por desconocimiento, hace que

conserven costumbres, creando malos hábitos de limpieza tales como no bañarse frecuentemente, no lavarse las manos antes de comer o después de ir al baño, no cambiarse la ropa diariamente, no limpiarse los oídos con frecuencia y no cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día provocando con estos malos hábitos, la introducción de microbios que causan enfermedades en ocasiones muy graves como la disentería, cólera o fiebre tifoidea y otras como la proliferación de parásitos u hongos en la piel.

El problema de la deficiente higiene personal, se suscitó en el segundo grado de la Escuela Primaria "Democracia" dicho grupo cuenta con 28 alumnos, 15 niños y 13 niñas. Este problema encuadra en el área de Ciencias Naturales en el primer bloque, cuyo contenido es: Satisfacer las necesidades básicas como alimento, vivienda, vestido, salud, afecto, seguridad, descanso y recreación. Otro contenido, pero en el área de Ciencias Sociales dice: Identificar y valorar las costumbres familiares. Las anteriores están ubicadas en el medio.

El maestro como coordinador debe conocer la conceptualización que se tiene sobre la salud en la comunidad donde realiza su labor docente para poder de alguna forma introducir un cambio cuando ésta se caracteriza por grandes errores conceptuales y abundantes prejuicios sobre la salud, que se traducen en fatalismo ante las causas de las enfermedades que dañan y perjudican a la niñez en muchos aspectos, desde el bajo rendimiento escolar hasta en su persona.

### 1.1.2. Justificación.

Dentro de nuestra labor docente es de vital importancia que los alumnos cuenten con una buena salud para que la enseñanza sea llevada de una forma integral, ya que el niño debe tener su cuerpo sin enfermedad alguna para que su atención hacia el trabajo sea

del cien por ciento, pero en el aula algunos niños dormitan porque en la noche no descansaron bien, por la razón que, repetidas veces fueron al baño por el dolor de estómago, haciendo de ello un problema por acudir a clases sin animo de realizar sus trabajos escolares. Además faltan constantemente pues se enferman muy frecuentemente de diarrea ocasionada por infecciones gastrointestinales.

Por otro lado, deja de ir a la escuela por visitar al dentista, pues regularmente padece de dolor en los dientes, y por último el niño es rechazado por sus compañeros debido a su apariencia o inclusive a causa de su mal olor al no cambiarse de ropa seguido, creando en el alumno traumas que no hacen que se integre al trabajo en grupos.

El problema de la deficiente higiene es preocupante, ya que algunos niños no se bañan con frecuencia, sus cabezas son un foco de propagación de parásitos (piojos) pues los niños se les miran las cabezas llenas de piojos y liendres, ocasionando que el niño sea propenso a padecer enfermedades como: la fiebre tifo y la pediculosis (ver anexo 1) las cuales son transmitidas por dichos parásitos.

Para llevar acabo una buena formación del educando es relevante aprovechar adecuadamente sus facultades como ser humano, por esta razón es importante que el niño junto con su familia logren un desarrollo en su cuerpo de una forma sana y como consecuencia, su desarrollo intelectual.

Seleccioné el problema de la deficiente higiene de los niños de la escuela donde llevo acabo mi labor docente, porque padecen enfermedades que proporcionan deficiencias en le rendimiento escolar, y que se tratarán de resolver dichas enfermedades con ésta propuesta para beneficio de los niños, ya que se verán beneficiados en su salud en su aprovechamiento escolar y en su apariencia personal.

Este tema, suele a veces ser tomado muy sutilmente por algunos maestros y asuman un papel pasivo, pero el problema en cuestión tiene consecuencias graves haciendo que el niño no esté al cien por ciento, para asimilar los conocimientos básicos del grado en cuestión. Pero no solamente los maestros, sino inclusive por los mismos padres de familia, en ocasiones comentan que el maestro “es muy exigente” al estar al tanto del aseo de los alumnos, pero no se dan cuenta que al asearse se pueden prevenir enfermedades, o que sus hijos se vuelvan retraídos por padecer una enfermedad, o poco participativos, al ser rechazados por sus mismos compañeros debido a su apariencia.

Por ello, las condiciones de una comunidad en relación con la salud, debe estar vinculado con la higiene, para que la misma población de un buen aspecto, de aquí que el maestro como la comunidad, tomen cartas en el asunto para crear buenos hábitos de limpieza, pues a pesar de los avances tecnológicos y científicos, no han sido lo suficiente para encontrarle solución a las enfermedades infectocontagiosas, gastrointestinales y la proliferación de parásitos.

### 1.1.3. Objetivos.

1.-Desarrollar una reflexión en torno a la trascendencia que para el aprendizaje y el aprovechamiento escolar tiene y en el que existen condiciones higiénicas mínimas en el salón de clases y en cada uno de los alumnos.

2.-Elaborar una propuesta pedagógica encaminada a lograr lo siguiente:

- a) Desarrollar una cultura de autohigiene en los niños.
- b) Concientizar a los padres de familia sobre higiene, tanto en la comunidad como en su casa(hogar).

- c) Capacitar a los maestros para que puedan enfrentar el problema de la falta de higiene de los alumnos.
- d) Crear hábitos higiénicos en los alumnos.
- e) Crear hábitos higiénicos en los padres de familia.

Es relevante, que en esta propuesta todos los que estamos inmersos en la esfera educativa, tomemos conciencia que debemos poner nuestro máximo esfuerzo para abatir los malos hábitos higiénicos, y consecuentemente aminorar el riesgo de enfermarse, de esta forma mejorará su aspecto tanto el niño, la escuela y la comunidad.

## **CAPÍTULO II**

### **LA HIGIENE COMO UN ELEMENTO VITAL PARA EL PROCESO EDUCATIVO**

## 2.1. Marco teórico contextual

### 2.1.2. Marco contextual.

El problema de la deficiente higiene, se sucitó en el segundo grado de la Escuela Primaria "Democracia" ubicada en la comunidad de San Martín de las Cañas, dicha población se encuentra a siete kilómetros de su cabecera municipal Tequila, Jalisco, es de organización completa, ya que cuenta con un Director Técnico y seis auxiliares, con clave 140P R1042F Turno Matutino.

En dicha Institución, los grupos son atendidos por los maestros de la siguiente forma:

- Como Director Técnico, le Profr. JOSÉ MALDONADO PORRAS quien actualmente es pasante en la Licenciatura.
- Primer grado, la Maestra FLORENTINA MALDONADO QUEZADA, su grado máximo de estudio es Titulada en la Normal Superior en la Especialidad de Español.
- Segundo grado, Su Servidor Profr. JOSÉ ASCENSIÓN MATA RAMOS y que actualmente realizo esta propuesta pedagógica para poder así obtener el Título de Licenciatura en Educación Primaria.
- Tercer grado, La Maestra MA. IRENE GARCÍA LÓPEZ, quien también realizó su respectivo trabajo para Titularse en la Licenciatura en Educación Primaria.
- Cuarto grado, la Maestra MARTHA CONSTANTE NUÑEZ, cuenta con la especialidad de Matemáticas en la Normal Superior y además es Titulada en la Licenciatura de Educación Primaria.
- Quinto grado, le Profr. JAVIER GRACIA ESPERICUETA, cuyo máximo grado de estudio, es la Normal Básica.

-Sexto grado, le Profr. JOSÉ GILBERTO IBARRA AGUILERA ,quien también es titulado en Licenciado en Educación Primaria.

Como se enuncia anteriormente, la mayoría del personal, cuenta con una buena preparación profesional.

La comunidad tiene los servicios básicos más importantes como son: agua entubada, drenaje, corriente eléctrica y teléfono. Cabe mencionar que aunque se cuenta con el sistema de drenaje, aproximadamente una cuarta parte de la población no tiene baño para defecar o para bañarse, dentro de esa cuarta parte por lo regular defecan en el suelo y se “bañan” en el arroyo o en una presa, sin jabón y sin estropajo o sin alguno de estos elementos necesarios. Por otra parte, la red de agua, abastece casi toda la localidad, pues son muy pocas las casas que no cuentan con este servicio, pero el agua no es potable. El servicio de la corriente eléctrica la obtiene toda la comunidad, aunque la mayoría no cuenta con suficientes aparatos eléctricos, su consumo principal es el que destinan para escuchar música o ver televisión. Por último existe el servicio telefónico que consta de una caseta para toda la población.

Como se ve, cuenta con los servicios principales dicha comunidad, pero también cuenta con deficiencias debido a falta de recursos económicos o por la costumbre.

La población de San Martín de las Cañas, cuenta con centros recreativos, tales como: un campo de futbol, una cancha de basquetbol, que a la vez, es de voleibol también cabe destacar, que desde que la comunidad cuenta con una Escuela Telesecundaria, ha habido más impulso al deporte en la juventud del lugar, por que las personas adultas concurren a lugares donde se consume estupefacientes o donde se venden bebidas alcohólicas.

Los habitantes adultos, del lugar mencionado en su mayoría, carecen de espíritu de superación ya que casi a la fuerza van a la telesecundaria, ya sea por que los niños quieren seguir estudiando o por que los maestros de dicha institución realiza labor de convencimiento en los padres de familia ( según versiones de algunos alumnos),pues sus necesidades e intereses son básicamente la atención de las actividades del campo, como consecuencia casi en su totalidad son campesinos de escasos recursos económicos y pocos se dedican a la ganadería en baja escala.

Como ya se mencionó, dicha población cuenta con una escuela Telesecundaria cuyo nombre es "Plan de Ayala" un jardín de niños llamado "Benito Juárez". Estos planteles educativos cuentan con poco alumnado, aun cuando sus maestros han tratado de concientizar a los habitantes del lugar de la gran utilidad, para la preparación de la población, de la enseñanza en estas instituciones.

La Escuela donde realizo mi Propuesta Pedagógica, data desde el año de 1935, cuando se realizó la repartición de tierras y se destinó un terreno para este plantel que contaba con una población escolar de 25 niños .En 1938 llegó una maestra llamada ESTHER VALDERRAMA y que impartió sus clases en lo que actualmente es el salón de la comunidad. Trece años después, en 1951 terminaron de edificar tres aulas.

Los reglamentos de la escuela son:entrada 8:15, recreo 11.00 y salida 13.00 horas, además cada maestro le corresponde una semana de guardia, que consiste en dar los toques correspondientes a entrada, recreo y salida definitiva. Se organiza el homenaje a nuestro Lábaro Patrio. El primer día de clases de cada semana, se organiza el homenaje a nuestro Lábaro Patrio,así también se revisa el cuaderno de firmas (que esté actualizado ) y por último hacen gráficas de puntualidad y asistencia de todos los grupos correspondientes a su semana de guardia.

Es muy importante conocer el contexto donde se desenvuelve el niño, ya que de alguna manera influye en su forma de actuar o de proceder de acuerdo a roles sociales, tanto de su familia, como de la localidad donde vive, y ahí es donde se pretende que el niño transforme su medio para transformarse.

### 2.1.3. Marco teórico conceptual.

Las condiciones de salud de la población en nuestro país aún están lejos de ser las adecuadas, si bien en la actualidad presenciamos un considerable avance tecnológico en medicina y el desarrollo de algunos institutos asistenciales, todavía gran parte de la población desconocen o hacen caso omiso sobre las verdaderas causas de la deficiente higiene personal, la cual determina la desventajosa situación de salud-enfermedad, atribuyéndose ésta, a un proceso individual, y en un plano casi siempre biológico, pero dichas enfermedades se distribuyen de manera diferente en los diferentes grupos o clases sociales.

*“No obstante resulta evidente que la educación no puede resolver por si sola los problemas ocasionales por la diferencia en la higiene personal, per si puede lograr que los individuos adquieran conciencia de su responsabilidad personal y social, sin dejar de comprender la influencia de los factores sociales y económicos, tanto en le aseo personal como en la salud individual”<sup>1</sup>*

Por esto es de suma importancia la intervención de los maestros para fomentar la limpieza tanto en la comunidad como en la de sus alumnos, para que las enfermedades

---

<sup>1</sup> SEP. Libro para le maestro, primer grado. México 1980 pág 36,37.

sean erradicadas definitivamente, evitando que los microbios y bacterias penetren en sus organismos.

La mayoría de las enfermedades tiene más de una causa, y éstas conducen a otra.

*“La deficiente higiene personal es causa de muchas enfermedades por ejemplo en muchos pueblos la diarrea es la acusa más común de la muerte en los niños y es causada por la falta de limpieza personal. Muchas infecciones intestinales pasan de una persona a otra por el desaseo personal, miles y miles de microbios y lombrices(o sus huevecillos) pasan por medio de manos y uñas desaseadas. Otras infecciones que se transmiten en esta forma son diarrea, disentería(causada por amibas y bacterias), hepatitis, y fiebre tifoidea .”<sup>2</sup>*

El aseo y la limpieza personal son de gran importancia para prevenir muchas clases de infecciones y enfermedades (como las que se mencionaron) además de otras que se manifiestan en la piel, ojos, etcétera.

*“Más de la mitad de las enfermedades y muertes son causadas por microbios que entran en el cuerpo. La diarrea principal causante de muerte en los niños pequeños, se debe a los microbios que llevamos en las manos, en las uñas etc. Siendo la higiene personal como un factor de gran importancia para evitar la propagación de microbios y la entrada de las mismas al organismo”.<sup>3</sup>*

La higiene personal es un conjunto de acciones sencillas, solo se necesita agua y jabón, y cualquiera puede hacerlo pero se requiere de voluntad ante todo, para que se haga efectiva, se requiere de la participación activa tanto de la escuela como de la comunidad y de la sociedad.

<sup>2</sup> Werner, David “Donde no hay doctor” Ed. Pax México, México 1990. pag 131.

<sup>3</sup> SEP, UNICEP Y UNESCO. Solidaridad para la Salud. México 1990 pag 72.

*“La higiene personal es una limpieza cotidiana del cuerpo y del vestido; es necesario para la buena salud, sobre todo en la piel, ya que en ella los microbios se adhieren y crean infecciones que deterioran los tejidos. Además cuando los poros del cuerpo humano se tapen con alguna sustancia impermeable, sobrevendría la muerte en pocas horas. Por otro lado el aseo personal contribuye a una buena salud corporal y física que permita rendir servicios de calidad en la escuela y en el trabajo”.*<sup>4</sup>

Es importante conocer que cada una de las partes de nuestro cuerpo requieren de cualidades específicas para su buen funcionamiento, de tal manera que no debemos descuidar el aseo y el cuidado de cada uno de ellos.

Por consecuencia el cuerpo humano debe tener una buena higiene, pues de no ser así, su desarrollo se verá afectado o entorpecido por agentes ajenos a nuestro organismo. *“Se considera a la salud como un estado de bienestar físico, mental y social”.*<sup>5</sup>

Los conocimientos científicos, han ayudado históricamente a combatir las enfermedades; un elemento vital es la higiene, con ella es posible tomar decisiones adecuadas en materia de salud para establecer una familia sana, feliz y responsables, como ciudadanos bien educados. De lo contrario padecerán de enfermedades transmisibles que se propagan constantemente debido a la falta de higiene personal:

*“La higiene personal incluye el aseo (baño frecuente, cuidado de dientes, lavado de manos después de ir al baño y antes de comer ,etc.), el régimen alimenticio, el vestido, los hábitos (taba co, drogas etc.) el trabajo, el ejercicio físico y el descanso”.*<sup>6</sup>

<sup>4</sup> Reynozo, Emma . Biología I Ed Trillas. México 1986 pp. 102-105.

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> Gran diccionario Enciclopédico Ilustrado. Selecciones Readers Digest, México. 1985. pág. 1828.

Los hábitos de limpieza, son diferentes en cada individuo estos dependen de varios factores: patrones de conducta, costumbres, facilidades, etc. los más importantes son:

- Lavarse las manos antes de ingerir alimentos y después de ir al baño.
- Es importante el aseo de la boca, cepillarse los dientes tres veces al día, después de ingerir alimentos.
- Las prendas de vestir deben lavarse periódicamente con agua y jabón exponiéndose a la luz solar preferentemente para el secado el secado.

Las reglas higiénicas que se practican en el hogar dan inicio desde la infancia con el objetivo de formarles hábitos positivos que perduren toda la vida. En la ingestión de alimentos se debe tener cuidado del estado higiénico, las frutas y verduras que se consumen deberán ser lavadas y desinfectadas.

*“Higiene en el hogar en México como en otras partes del mundo; el problema de la higiene de la habitación es muy marcado y existen núcleos humanos que viven en lugares carentes de las mínimas condiciones higiénicas”.*<sup>7</sup>

Una ventilación adecuada es indispensable para la salud de la familia. Deben existir suficientes ventanas por donde entre y salga el aire con regularidad. Las instalaciones sanitarias deben ser conservadas y protegidas para evitar contaminaciones. La defecación debe hacerse en instalaciones conectadas al drenaje, ya que los desechos del aparato digestivo son contaminantes y se debe evitar la difusión en el medio.

---

<sup>7</sup> Rosado Daffny Biología II Ed Trillas México 1987 pp. 69-73.

Las normas higiénicas aprendidas en la escuela deben proyectarse al hogar y a la comunidad. Estas deben ser practicadas y corregidas mediante diversas actividades que se realicen en el año escolar.

*“El aseo es una necesidad importante en la persona y en los sitios en que se vive y trabaja. La escuela debe enseñarlo, pero sobre todo exigirlo y practicarlo sin excepción todos los días “.*<sup>8</sup>

El aseo debe ser condición previa, objetivo y práctica cotidiana del trabajo escolar, “no se debe trabajar en una aula sucia”. Debe crearse en el alumno la conciencia del valor del aseo. La limpieza ha de ser una práctica diaria; en la escuela conviven muchas personas, todas deben participar, incluyendo también al personal de intendencia, los alumnos y maestros deben participar principalmente en ello, ya que el aseo comprende todos los trabajos que se realicen dentro del salón de clases, deberán partir siempre de una noción de higiene, pues la participación de los alumnos entre sí, los hace entrar en permanente contacto; esta situación puede ser grave si no se previene que exista una cultura de la limpieza.

Para lograr un rendimiento aceptable en la acción educativa hay que proceder con un método, por ello es importante que el alumno descubra por sí mismo los beneficios que obtiene al practicar hábitos de aseo.

*“Es necesario que haya una continuidad entre lo que el niño va descubriendo por sí solo, lo que empieza a aprender y lo que se pretende enseñar como ciencia, utilizando materiales cotidianos”.*<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Gran Enciclopedia Temática de la Educación. Ed Técnicas educativas, México 1989, Tomo I pag 75.

<sup>9</sup> U.P.N. Antología. La Tecnología del siglo xx y la enseñanza de las C.N. proyecto estratégico N° 1 SEP México 1988. pag 45.

## Realidad y salud; aspectos que posibilitan un conocimiento más vivo

La propia situación en que se encuentran los alumnos, desde el punto de vista de su circunstancia física (entorno natural, casa, colonia, habitaciones), como la que corresponde a su espacio vital simbólico (accionar familiar, relación social, amistades, juegos, expectativas, sentimientos, etcétera), son aspectos que deben ser tomados en cuenta por el maestro para lograr o ayudarlo a generar un conocimiento que se quede adherido a los alumnos y les permita construir otro.

Se trata de lograr un conocimiento que se construya a partir del interés del propio alumno, esto en relación a todos y cada uno de los temas. El de la salud y la higiene es un aspecto o son asuntos que por la importancia práctica que revisten, deben ser parte también del proceso de conocimiento. Es decir, deben ser aspectos que no sólo deben conocerse profundamente sino también ponerse en práctica.

Es en el sentido de lograr un aprendizaje por descubrimiento,<sup>10</sup> en donde se pueda desarrollar más significativamente la capacidad de conocer y actuar en consecuencia. En el caso de la higiene y la salud, estos elementos quedan con esa concepción de aprender descubriendo.

La aplicación del aprendizaje por descubrimiento permite al alumno libertad para que actúe, dándole mayores posibilidades de que llegue por sí mismo a lo que se pretende que aprenda. Es un procedimiento que exige mayor actividad por parte del sujeto:

---

<sup>10</sup> Cfr: Ausubel, David, P. Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo. Ed. Trillas. México. 1983. 2º Capítulo.

*“El sujeto asimila algún aspecto del medio y se acomoda a él de tal manera, que sólo es capaz de aprender aquello que esta en disposición de asimilar, porque dispone de los elementos para asimilarlo”.*<sup>11</sup>

Se puede formar una serie de acciones en la que le niño participe, para crear un trabajo en donde el principal papel sea él mismo. *“Es fundamental desarrollar la cooperación y la competencia entre unos y otros, pues es la mejor manera de aprender”.*<sup>12</sup> En el caso de problemas de higiene, este aspecto se presta para descubrir haciendo a través de muchas modalidades de trabajo en el aula.

La función del maestro es llevar al sujeto a condiciones que permitan vincular sus conocimientos y la realidad, pues eso le obligará a buscar una explicación. El sujeto asimila algún aspecto del medio y se acomoda a él, de tal manera que solo es capaz de comprender aquello que está en disposición de asimilar, pues dispone de los elementos para lograrlo:

*“Rosseau y Frobel subrayaron la importancia de estructurar al currículo en termino de la naturaleza del niño y su participación en le proceso educativo, esto es en función de sus intereses ordinarios, de sus necesidades endógenas y de su aptitud intelectual y emocional”.*<sup>13</sup>

El niño conocerá y seleccionará aquellos aspectos que están íntimamente ligados a sus necesidades de desarrollo prevalecientes, que fomentan un desenvolvimiento óptimo. En ello intervienen sus deseos y aspiraciones, actitudes y aptitudes, sus ansiedades y capacidad de curiosidad, así como la búsqueda de respuestas a las cosas. Aquí sí, el

---

<sup>11</sup> Delval Juan, Crecer y pensar, la construcción del conocimiento en la escuela, Barcelona. Ed, Laia 1983, pág 108 incompleta.

<sup>12</sup> Ausubel. Op. cit. pág. 484

<sup>13</sup> O.p.Cit. pag 449.

maestro debe ser capaz de propiciar ciertos ambientes para que el alumno por sí mismo, proponga y desarrolle actividades y reflexione sobre las condiciones físicas, de salud, de higiene y de bienestar de los individuos.

Cuando el maestro acompaña a los alumnos enfrentándolos a situaciones cotidianas significativas incorporándolos a la comunidad como promotores y observadores, se da una estrecha relación entre lo observable y lo que es necesario aprender y transformar, se enriquece en su rol y rescata lo perdido de la concepción que tienen acerca de muchos aspectos como el de la salud-enfermedad.

*“En el círculo de cultura, en rigor, no se enseña, se aprende con reciprocidad de conciencias, no hay profesor, sino un coordinador que tiene por función dar las informaciones solicitadas por los respectivos participantes y propiciar condiciones favorables a la dinámica del grupo, reduciendo al mínimo su intervención directa en el curso del diálogo.”<sup>14</sup>*

En la medida en que nosotros como maestros seamos más participativos en nuestra labor educativa y de nuestra función pedagógica en la comunidad, encontraremos mejores oportunidades para resolver el problema en cuestión como en otros problemas que atañen a nuestros alumnos como en la comunidad.

Como dice Freire, las formas de conocimiento del sujeto deben estar vinculadas a sus sueños, es decir a sus aspiraciones más vitales. En el caso de los niños con los que trabajamos, es imprescindible que lo que conozca y asimile tenga que ver con su condición. El problema de su fragilidad, mala alimentación y desaseo, son aspectos tan importantes a resolver en el aula, como lo son los aspectos de matemáticas o español. Es más, no se pueden asimilar unos, sin la necesidad de los otros.

---

<sup>14</sup> Freire, Paulo. Pedagogía del oprimido. Ed. siglo XXI. México 1994. pag 7

### **CAPÍTULO III**

## **ACCIONES PARA AYUDAR A MEJORAR LA RELACIÓN HIGIENE Y EDUCACIÓN**

### **3.1.Introducción a las estrategias**

El trabajo que a continuación se presenta, son alternativas para trabajar en el tiempo de un año escolar con el propósito de crear hábitos higiénicos, con la finalidad de cambiar el aspecto de los alumnos, de que los niños comprendan la necesidad de tener una comunidad limpia, un hogar con las mínimas condiciones higiénicas y que se convenzan de que la mejor medicina para las enfermedades es la prevención.

Estas propuestas, son con la finalidad de que el niño cambie su forma de pensar y de actuar y lo haga también en su aspecto, y lo más importante, que no contraiga enfermedades infecto-contagiosas que entorpezcan su desarrollo físico e intelectual y a la vez, para que rinda mejores dividendos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las estrategias que se proponen, también pretenden crear en el alumno la participación activa por equipos e individual, para la integración como personas al trabajo colectivo e individual, ya que también se incluye la participación de padres de familia y los maestros del plantel educativo.

Las acciones del trabajo aquí ofrecidas, son actividades pensadas para que todos los involucrados en el problema asuman su responsabilidad creando buenos hábitos higiénicos con el menor gasto económico, desarrollandolas de manera sencilla y práctica.

Estas propuestas tratan de ser congruentes con los factores tanto externos como internos que influyen en la práctica docente donde transformará de modo positivo los hábitos de higiene ya que al insistir en forma sistemática en los grupos de la escuela por parte de docentes, alumnos y padres de familia en el uso correcto del jabón, cotonetes etc. se logrará llegar a una práctica generalizada de buenos hábitos de higiene tanto en la escuela como en sus hogares y comunidad.

La importancia de involucrar a los padres de familia es extremadamente importante ya que de manera directa influyen en actitud y desarrollo de estas acciones en las cuales formarán en forma directa la información y la práctica de ellas.

### 3.1.1. Estrategias metodológico-didácticas.

#### Formas de participación.

En esta propuesta pedagógica es importante involucrar a todo padre de familia en la investigación-acción ya que puede beneficiar inmediatamente a la comunidad.

Es importante señalar la forma en la que puede involucrarse todo el colectivo escolar en la puesta en práctica de las actividades que aquí se sugieren a través de las alternativas.

El enfoque metodológico que se propone es el de la investigación-acción, que parte de la idea y el propósito de involucrar conscientemente a todos en la resolución de los problemas.<sup>15</sup> No se trata de dirigir organizadamente, sino de desarrollar antes de actuar, acciones que hagan tomar conciencia a los individuos de que si no participan todos de manera conciente y entusiasta, los problemas nunca serán resueltos. Es decir, en las alternativas, si bien pueden parecer enunciadas como acciones ya previsibles y organizadas de manera unilateral, en realidad deben pensarse como opciones susceptibles de ser modificadas a través de las sugerencias y recomendaciones de todos y cada uno de los participantes.

La investigación-acción es precisamente eso, investigar haciendo y en el caso del tema que nos ocupa, esta metodología cae como anillo al dedo, pues no se trata de lograr un conocimiento sólo teórico, sino involucrar de manera activa a alumnos, padres de

---

<sup>15</sup> De Schuller, Anton. Teorías de investigación-acción. CREFAL. Michoacan. 1980.

familia y comunidad, cuya participación conjunta “es la clave de la resolución radical de problemas que aquejan a las escuelas o comunidades”.<sup>16</sup>

Enseguida incluimos las alternativas diseñadas para mejorar las condiciones higiénicas de los alumnos:

### 3.1.2.Estrategia 1

Conocer las condiciones familiares en que vivan los alumnos del grupo de segundo grado de la Escuela “Democracia”.

#### Acciones:

1.-Realizar visitas a domicilio para:

- a) Conocer la comunidad
- b) Conocer los lugares que no deben frecuentar los niños (charcos,baldíos,etc).
- c) Conocer como estan aseadas las casas habitación.

2.-Entrevistas a los alumnos a través de las siguientes preguntas:

- a) ¿De dónde obtiene el agua?
- b) ¿Tienen baño?
- c) ¿Cuántas veces se baña a la semana?
- d) ¿Dónde tiran la basura?
- e) ¿Se lavan las manos antes de comer?

---

<sup>16</sup> Op. cit. pág. 134

- f) ¿Se lavan las manos después de ir al baño?
- g) ¿Cuántas veces se cambia de ropa a la semana?
- h) ¿Tiene cepillo dental?
- i) ¿Cuántas veces se cepilla los dientes al día?

3.-Entrevistar a los padres de familia, con las preguntas siguientes:

- a) ¿Sabe la importancia del aseo en la comunidad?
- b) ¿Sabe la importancia del aseo en el hogar?
- c) ¿Sabe de la importancia de la higiene en sus hijos?
- d) ¿Conoce las causas que provoca la deficiente higiene?
- e) ¿Qué enfermedades padecen con más frecuencia?

### 3.1.3.Estrategia 2

Los padres de familia deben comprender que son sinónimos, la buena higiene la buena salud y el buen rendimiento escolar.

Por esta razón se aprovechará la visita del Doctor comunitario para que realice conferencias sobre:

#### Acciones:

- 1.-Concientización acerca de la importancia de la higiene, con una reunión cada dos meses, donde se tratará casos de:
  - a) Lo relevante de tener una buena higiene en la comunidad.
  - b) La importancia que es tener un hogar limpio.
  - c) El gran beneficio que los niños tienen al asearse diariamente (ver anexo N°2).

2.-Informar sobre que enfermedades pueden padecer los niños por la falta de buenos hábitos higiénicos tales como:

- a) Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- b) Lavarse las manos después de tocar o coger dinero.
- c) Cepillado de dientes después de ingerir alimentos.
- d) Uso del hilo dental.
- e) Baño por lo menos cada tercer día.
- f) Cortar y limpiar las uñas de manos y pies.
- g) Cambio de ropa cada tercer día (por lo menos) tanto interior como exterior.
- h) Limpiado de oídos, nariz y ojos.
- i) Limpiado de la cabeza de piojos y liendres.

### 3.1.4. Estrategia 3

Es importante que el niño adquiera buenos hábitos y lo hagan participando de forma directa, que él investigue, para que obtenga conclusiones de los problemas a resolver. Para ello se propone lo siguiente:

#### Acciones:

- 1.-Los alumnos investigarán qué enfermedades son más frecuentes en ellos y cuales son sus causas y como prevenirlos.
- 2.-Los niños elaborarán láminas con dibujos alusivos al tema para colocarlos en lugares más concurridos en la comunidad, por los padres de familia, y en la escuela (ver anexo 3).

- 3.-Se repartirán folletos, revistas o escritos que se recaben en le centro de salud(ver anexo 4).
- 4.-Los alumnos realizarán reuniones de orientación sobre higiene, con los demás grupos escolares cada dos meses.
- 5.-Los niños elaborarán gráficas personales de auto control de aseo realizadas en la escuela y que ellos las manejen con la observación del maestro(ver anexo 5).

### 3.1.5.Estrategia 4

El niño debe tener una excelente higiene, y los buenos hábitos higiénicos se deben adquirir desde sus primeros años, y el segundo grado es un grado en el cual es propicio para que el alumno desarrolle actividades para el aseo personal. Por este medio se proponen estas:

#### Acciones:

- 1.-Se tendrá un cortauñas en el salón, para aquellos niños que lo necesiten.
- 2.-Se orientará como limpiarse el ano después de defecar,(ya que algunos no lo hacen).
- 3.-Se orientará a las niñas que deben secar los labios vaginales después de ir a orinar y como hacerlo.
- 4.-Se contará con papel higiénico para las anteriores actividades.
- 5.-El salón habrá un jabón para que el niño se lave las manos después de ir al baño, después de realizar actividades, donde requiera coger cosas que no estén limpias.
- 6.-Se contará con cotonetes para limpiar los oídos, ojos y nariz.

7.-Se tendrá un jabón especial para piojos y liendres para los alumnos que lo requieran.

### 3.1.6.Estrategia 5

Es importante involucrar a otras instituciones, para que de manera conjunta con los maestros ayuden a erradicar las enfermedades aquejantes en la comunidad, mediante la transformación de costumbres, creando buenos hábitos de limpieza.

#### Acciones:

- 1.-Se realizarán tres campañas de aseo bucal con la intervención de la Secretaría de Salud al año.
  - a) Dotarán de material como:cepillo , pasta dental etc.
  - b) Limpieza de dientes, inclusive extracción de los mismos.
  - c) Orientación del cepillado de dientes, la forma como debe realizarse y cuantas veces.
  - d) Concientización de cada cuantas veces cepillarse, para erradicar la caries.
  
- 2.-Se realizarán dos visitas a la escuela al año para cerciorarse de :
  - a) Si ocupan más material para el aseo bucal.
  - b) Revisar sus dientes.
  - c) Realizar una encuesta a los niños como la siguiente:
  - d) ¿Ha tenido menos caries?
  - e) ¿Le han dolido los dientes igual que antes?

f) ¿Ha seguido cepillándose los dientes? ¿cuántas veces y cómo?

### 3.1.7.Estrategia 6

Al alumno se le debe encaminar hacia un objetivo que le beneficie la salud y además de forma que él comprenda la necesidad de hacerlo.por lo que se propone:

#### Acciones:

1.-Se realizarán cada mes una obra de trabajo guiñol por equipos con temas alusivos a la deficiente higiene por ejemplo:

- a) Se representará una obra con muñecos hechos con material de deshecho, donde traten enfermedades más comunes en los niños.
- b) Se representará otra obra de la misma forma anterior pero donde se trate de “los que menos se enferman” para que ellos saquen conclusiones de cómo evitar que los microbios se introduzcan en su cuerpo y causándoles enfermedades que repercuten en una deficiencia del aprendizaje.

2.-Se representarán obras teatrales cada mes por equipos formados por alumnos donde tratarán lo siguiente:

- a)El problema del rechazo de los niños por su mal aspecto al no cambiarse frecuentemente.
- b)Las consecuencias que ocasiona el mal olor que despiden los niños que no se bañan con frecuencia.

c) Los problemas que causan al traer piojos y liendres en sus cabezas. (burlas, rechazo, enfermedad, etc.)

### 3.1.8. Estrategia 7

En esta propuesta se involucrará a los maestros de la escuela para que afronten el problema de la deficiente higiene que presentan los alumnos de la institución y combatir las enfermedades con lo más importante que es la prevención, por consiguiente se aprovechará la asistencia del doctor en la comunidad para realizar un seminario sobre:

#### Acciones:

1.- Se informará sobre la importancia del aseo como medicina preventiva para las enfermedades

- a) Es mejor prevenir enfermedades con buenos hábitos higiénicos.
- b) Cómo realizar por ejemplo:

- Revisión de manos y uñas diariamente.
- Revisión del vestido.
- Revisión de la cabeza.
- Revisión del aseo bucal.

2.- Información sobre las enfermedades que causen el no asearse y las deficiencias que ocasionan en el aprovechamiento escolar, ejemplo:

- a) Desgano al trabajo.
- b) Inasistencia a la escuela.
- c) Desintegración del grupo.

### 3.1.9.Estrategia 8

Es de suma importancia que los padres de familia conozcan y utilicen los materiales de aseo tales como:

Jabón, papel sanitario, cotonetes, peine, etc

#### Acciones:

1.-Cada mes se realizará una reunión con los padres de familia para que se adiestren como utilizar los materiales de higiene

- a) Lavares las manos antes de comer y después de ir al baño.
- b) Bañarse regularmente (cada tercer día por lo menos).
- c) Cómo limpiarse y limpiar al niño cuando defeca.
- d) Cómo mantener limpio su hogar (ver anexo 6)
- e) En caso de enfermedades diarréicas, los procedimientos que debe seguir para evitar consecuencias graves.(ver anexo 7)
- f) En caso de tos y catarro, acatar las recomendaciones pertinentes para que esta enfermedad no tenga repercusiones más difíciles de atacar.(ver anexo 8)

## CONCLUSIONES

El tema de la salud desde una perspectiva de higiene escolar aparentemente es un tema sencillo y concreto, pero en este trabajo me di cuenta de que es tan importante como cualquier otro aspecto necesario de conocer en la escuela. Pero además también percibí que su tratamiento debe estar vinculado a un enfoque de aprendizaje novedoso y participativo pues de nada sirve hablar sobre esas cosas si es nada más para conocer por conocer.

De ahí que desde que empecé a plantear el problema, entendí que era necesario darle una verdadera significación, puesto que las alternativas que propongo no son simples acciones técnicas sino que creo yo, parten de la idea de que hay que lograr una verdadera transformación en la noción y hábitos de los niños y padres de familia, incluso de nosotros los maestros.

Conforme a lo anterior, es necesario concluir que no se trata de un problema sencillo, pues tiene que ver con lograr modificar las arraigadas costumbres y hábitos que las comunidades tienen y que reflejan en sus niños. De ahí que sea un verdadero reto el que estas propuestas de trabajo puedan en realidad cambiar formas de ser y pensar que aunque perjudican a la comunidad en su naturaleza física y salud, son parte ya de una cultura de comportamiento muy sedimentada.

Otro aspecto que me ha hecho tener una reflexión final es el de haber atendido a través de la realización del trabajo, es el de reconocer de que mientras no se resuelvan aquellos problemas que tienen que ver con la situación existencial de los individuos (comida nutritiva y abundante, habitación decorosa, armonía familiar, salud, cultura y recreación), no podrá involucrarse nadie con suficiente profundidad en conocimientos más complejos (conocimiento matemático, social, experimental, artístico). Aquí está desde mi punto de vista, la trascendencia de haber tocado un tema aparentemente ordinario como es

el de la salud y la higiene, pero que en esta perspectiva se le da su verdadera dimensión, al considerarlo como un factor condicional para un logro intelectual de mayor alcance.

Con relación a las propuestas, el hecho de haberlas enfocado bajo la metodología de la investigación-acción, fue con el propósito de que todos y cada uno de los afectados e involucrados en el problema, sean capaces de asumir un verdadero compromiso de cambio, desde los niños hasta la comunidad. Esto es en realidad verdaderamente difícil pues en su estructura general esta investigación no es de tipo participativo, sino simplemente una propuesta pedagógica, pero como se ha dicho antes, por la naturaleza misma del tema abordado, las acciones que se proponen no deben ser teóricas ni unilaterales, sino buscar la participación de todos, pero no una participación inconsciente u obligada que no conduce a nada, sino una participación que parte del interés mismo.

En la propuesta planteé actividades sencillas y prácticas para que toda la población educativa tomara participación y creara buenos hábitos higiénicos en la comunidad de los niños

La higiene y la insalubridad son problemas que no se van a resolver por sí solos o en forma aislada, atacando sólo sus manifestaciones o malos hábitos en el aula y en la escuela, porque el niño interactúa fuera de ella con otros niños, con su familia y la sociedad en general, imitando hábitos que observa en los demás, es por eso que hay que atacar el problema en sus orígenes que son desconocimiento de causa y efecto, que se provoca con desaseo tanto en su casa, en su comunidad como en la escuela.

Por ello esta propuesta propone que se trabajen las acciones basadas en una relación maestro-alumno, alumno-maestro, maestro-escuela, escuela-padres de familia con respeto mutuo, autonomía (donde el niño solo, se evalúe con gráfica); participación de los padres (dándoles a conocer las causas de las enfermedades antes citadas) con responsabilidad, y

maestros del plantel para que todos involucrados en la educación del niño, se sientan parte de la falta de higiene en los niños y en la escuela.

Lo anterior hace que la problemática en cuestión pueda ser asumida con gran responsabilidad y con energía para que el niño se desarrolle tanto física como intelectualmente a través del apoyo escolar y familiar.

Un último aspecto que es necesario abordar en este apartado de conclusiones es el de reconocer que como maestros, ninguna acción o plan puede ejecutarse a ciegas con un simple voluntarismo, sino que debe de estar sustentado en alguna teoría pedagógica que le de fuerza. De ahí que aunque de manera breve, se ha intentado hacer una vinculación entre un conocimiento significativo y el tema abordado, entendiendo por conocimiento significativo aquel que permite llegar a un saber como producto de la reflexión propia del alumno y no como una imposición que finalmente se olvida, más tratándose de un asunto tan vinculado a los alumnos como es el de la salud.

**ANEXOS**

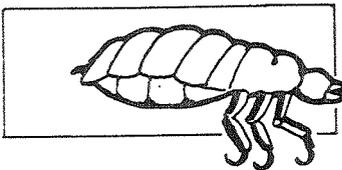
## Anexo 1

## HABLEMOS DE SALUD.

# ¿Qué es la Pediculosis?



ES UNA ENFERMEDAD CAUSADA POR EL PIOJO Y QUE FRECUENTEMENTE CAUSA EPIDEMIAS FAMILIARES O ESCOLARES.



SE TRANSMITE DE PERSONA A PERSONA, SOBRE TODO SI NO HAY MUY BUENA HIGIENE.



SE MANIFIESTA POR UNA INTENSA COMEZON EN LA CABEZA O EN EL CUERPO.



FOMENTO A LA SALUD.

## ¿COMO SE IDENTIFICA?

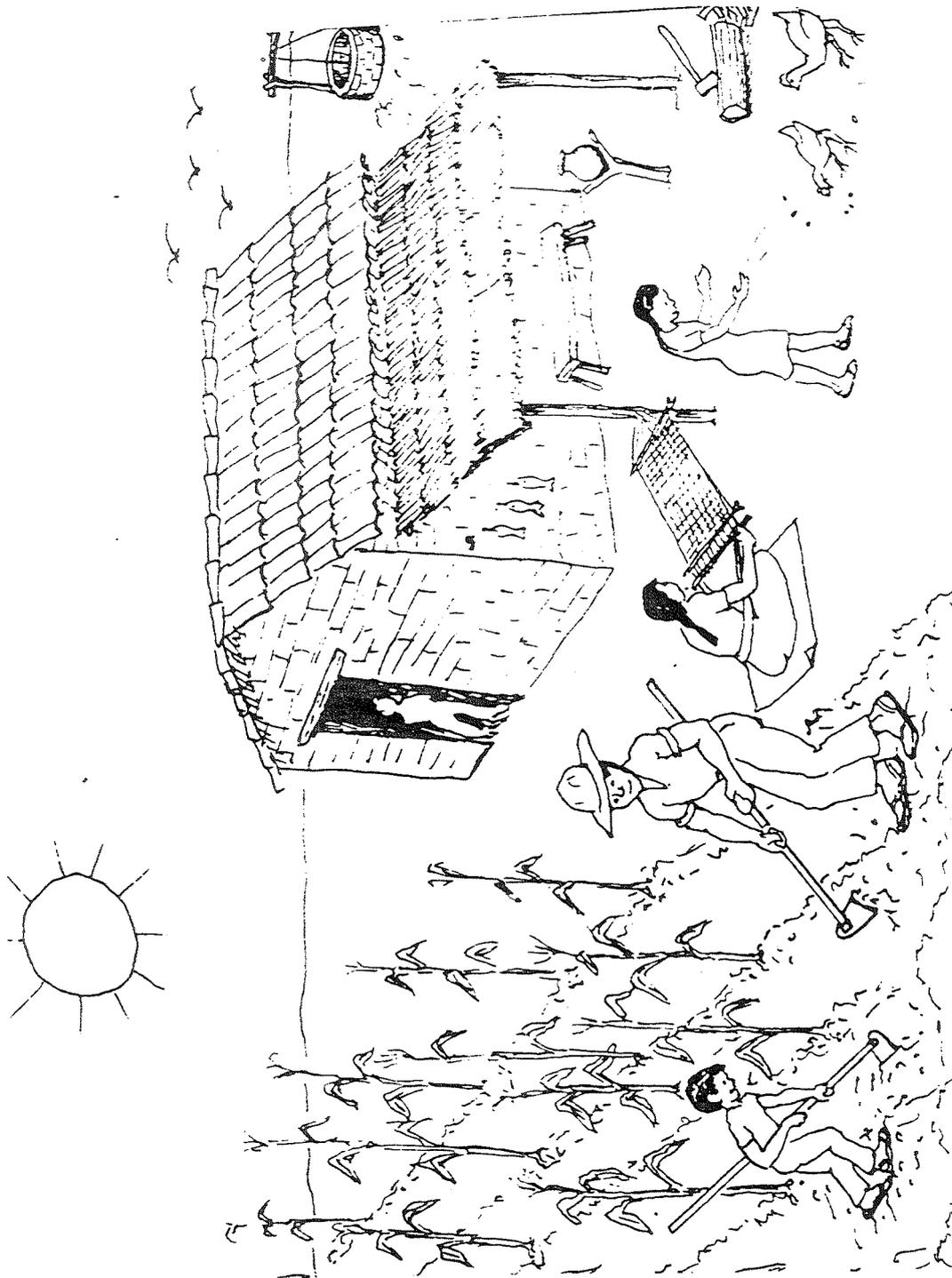
NO SE NECESITA REALIZAR NINGUN EXAMEN ESPECIAL: SE REVISA LA CABEZA Y EL CUERPO EN LA BUSQUEDA DE PIOJOS Y LIENDRES.

ES MUY IMPORTANTE ACUDIR AL CENTRO DE SALUD; EL TRATAMIENTO ES MUY SENCILLO, VA DIRIGIDO A LA DESTRUCCION DE LOS PIOJOS Y LIENDRES.

NO ES NECESARIO CORTAR EL CABELLO, PERO SI TENER QUE VERIFICAR SI HAY INFECCION EN LA PIEL, YA QUE DEBE TRATARSE ADECUADAMENTE.

EL ASEO DE LA ROPA DE CAMA DE USO PERSONAL ES FUNDAMENTAL EN EL CONTROL DE ESTA ENFERMEDAD.

## Anexo 2



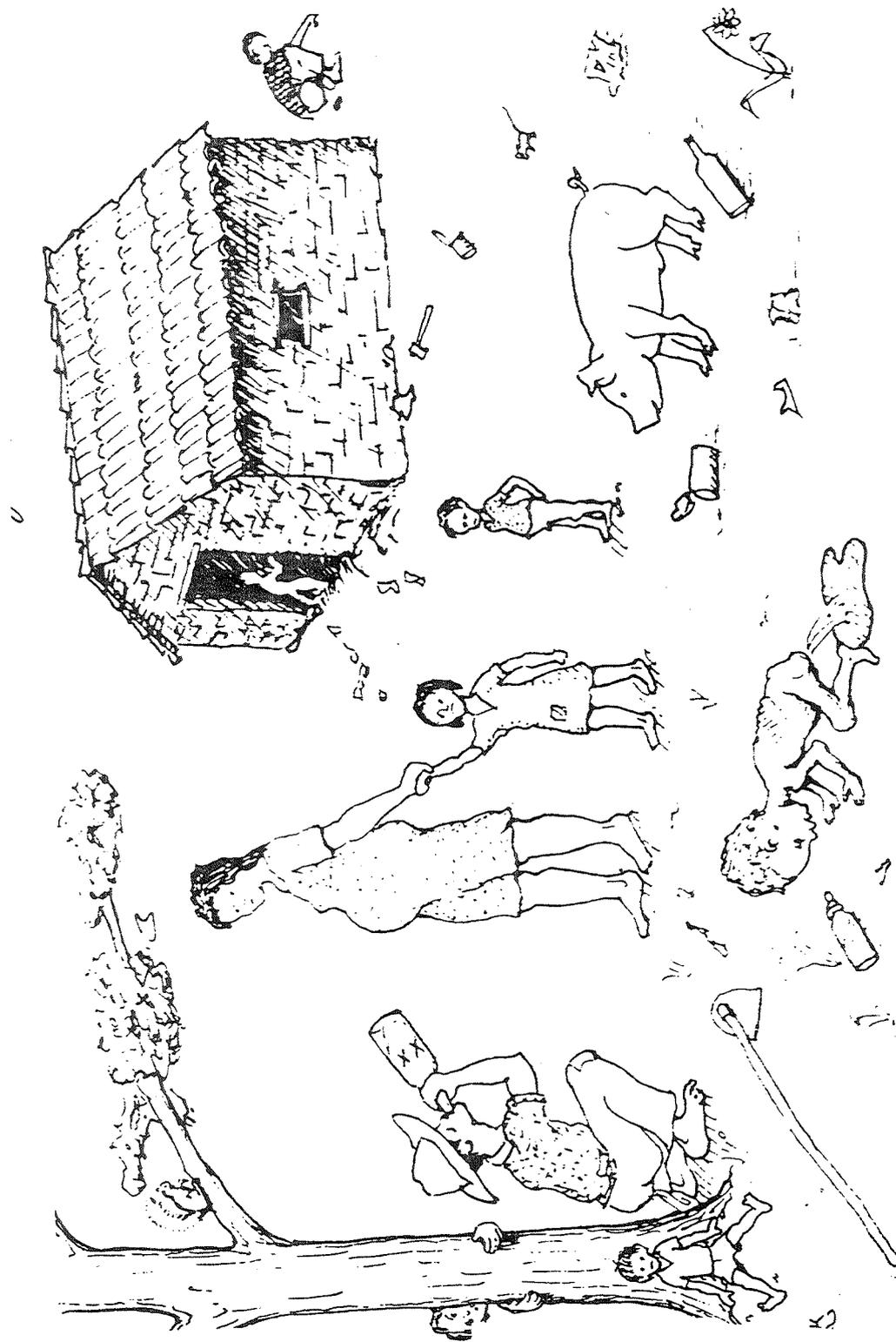
Una comunidad, el hogar y los niños con una buena higiene.

### Anexo 3



La deficiente higiene produce mala salud y puede producir hasta la muerte.

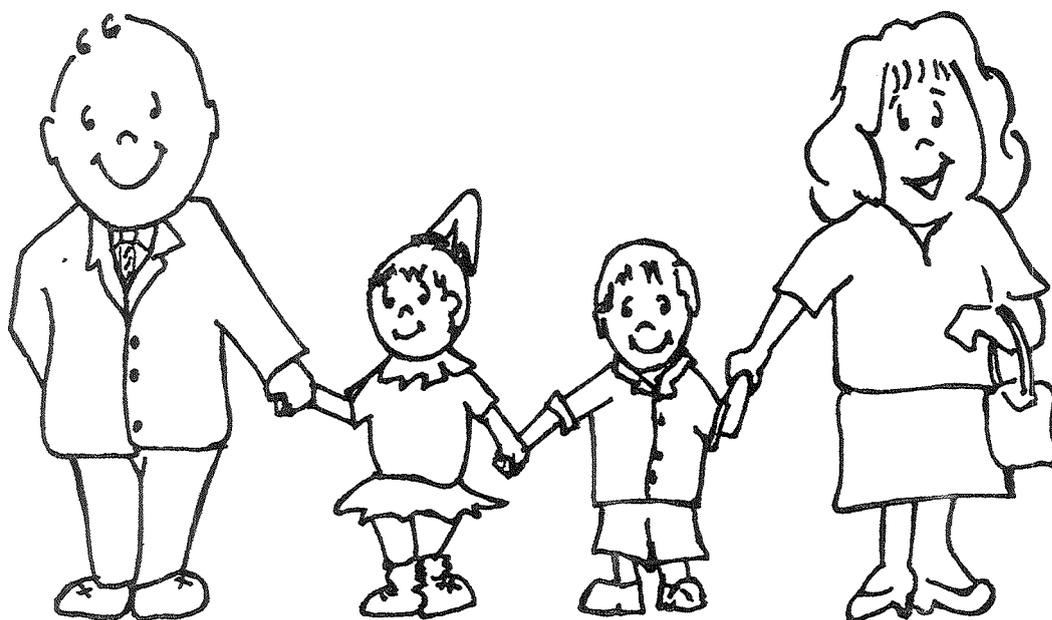
## Anexo 3



Causas de la mala higiene.

## Anexo 4

NO DEJEMOS QUE  
LLEGUE  
EL COLERA



Hierve ó Clora el agua para consumo.

- \* Una gota por cada litro de agua
- \* Hierve el agua durante 10 minutos



Anexo 4

# Si los clasificas y los separas.....



POR CADA  
TONELADA



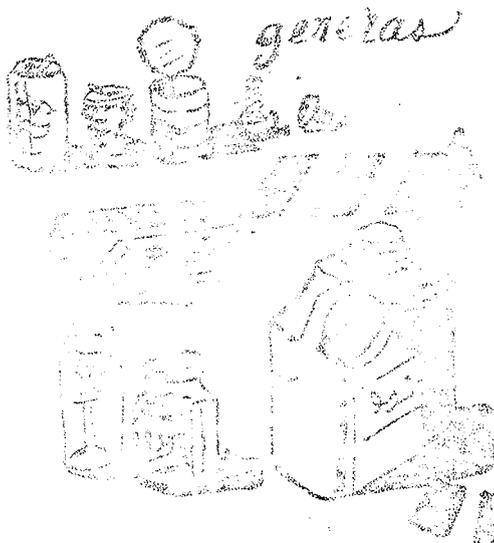
ahorras



15 árboles,  
50% de agua  
& energía



abono para  
las plantas



ingresos



## Anexo 5

AUTO CONTROL DE ASEADO

MES DE:- \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_

L	M	M	J	V
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
31				

ILUMINA DE:

- SI TE PRESENTASTE ASEADO
- SI NO TE PRESENTASTE ASEADO

## Anexo 6

# Higiene

- Lava con frecuencia el cuarto de baño y mantén limpio el sanitario.
- Barre afuera de tu casa todos los días.
- Mantén cubiertos los alimentos mientras limpias tu casa.
- Coloca la basura en botes tapados.
- Lava el tinaco, tambo o pileta de agua por lo menos cada seis meses.
- Mantén en buen funcionamiento coladeras, drenaje, sanitarios, llaves, tuberías, instalación de gas y contactos eléctricos.
- Baña con frecuencia a tus animales domésticos.
- Evita charcos y aguas estancadas.
- Revisa periódicamente tu pelo y el de tu familia para evitar piojos.
- Evita compartir el cepillo de dientes, peine y pañuelo.
- Mantén limpias y cortas tus uñas y las de tus hijos.
- Visita al dentista por lo menos 2 veces al año.
- Recuerda que deben lavarse las manos después de ir al baño y antes de cada comida.
- Ten cuidado de no comer carne de algún animal que haya estado enfermo.
- Hierva la leche y el agua que beben.
- Guarda los insecticidas o sustancias tóxicas lejos de los alimentos.
- Almacena los alimentos en lugares frescos o en refrigeración y protegidos de las moscas e insectos.
- No coman alimentos en puestos de la calle.
- Evita defecar al aire libre.

*UN HOGAR LIMPIO ES UN HOGAR  
LLENO DE SALUD*

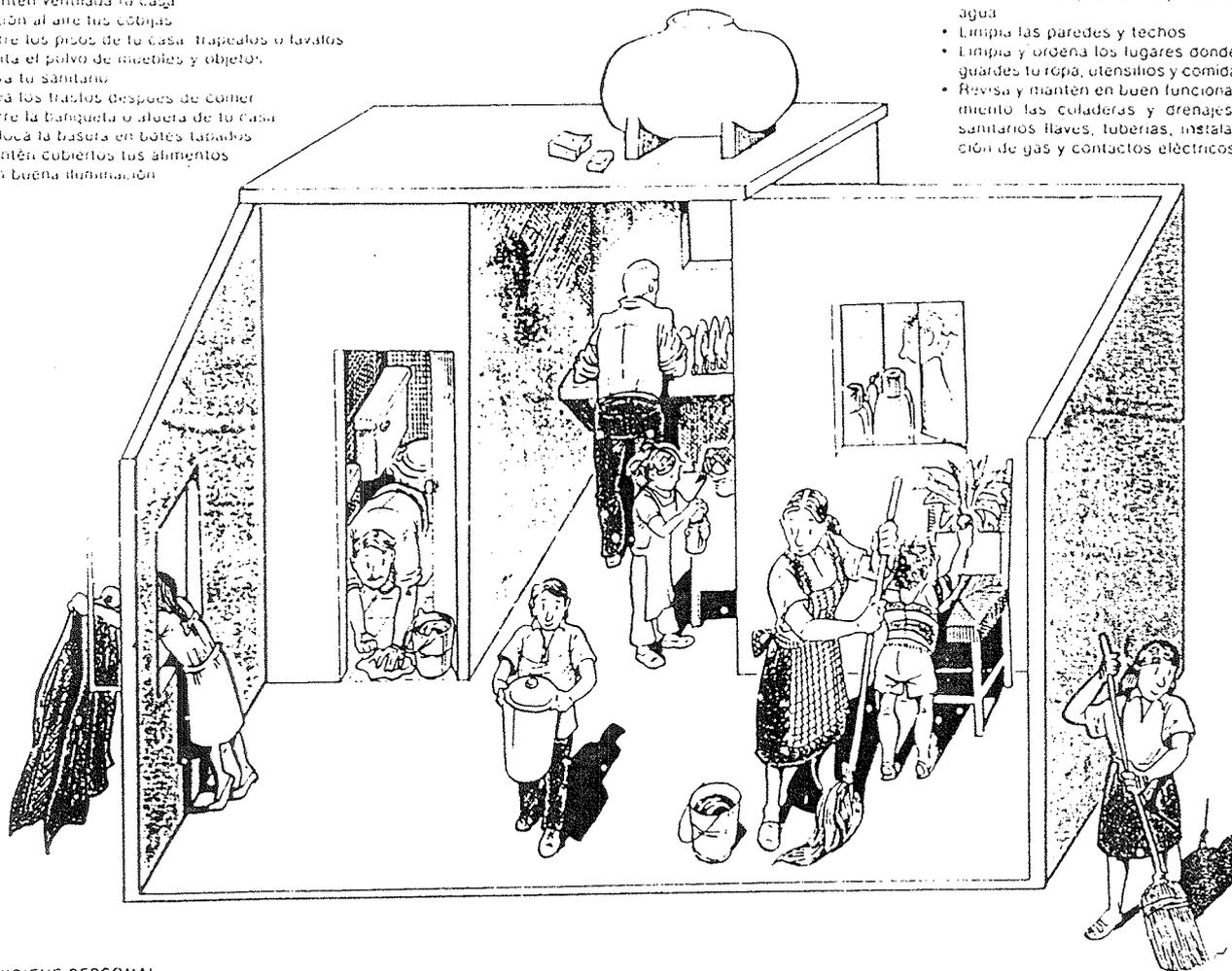
# Anexo 6

# LA SALUD EMPIEZA EN CASA

# HIGIENE

## Higiene del hogar todos los días

- Mantén ventilada tu casa
- Expón al aire tus cobijas
- Barre los pisos de tu casa, trapealos o lavalos
- Quita el polvo de muebles y objetos
- Lava tu sanitario
- Lava los trastos despues de comer
- Barre la bañueta o alcoba de tu casa
- Coloca la basura en botes tapados
- Mantén cubiertos tus alimentos
- Ten buena iluminación



## CADA TRES MESES

- Lava el tinaco, tampo o pileta de agua
- Limpia las paredes y techos
- Limpia y ordena los lugares donde guardes tu ropa, utensilios y comida
- Revisa y manten en buen funcionamiento las coladeras y drenajes, sanitarios llaves, tuberías, instalación de gas y contactos eléctricos

## HIGIENE PERSONAL

Procura levantarte temprano y hacer ejercicio



## HIGIENE EN LA ALIMENTACION

Hierve el agua para beber y preparar alimentos



Bañate con jabón lo mas frecuente posible



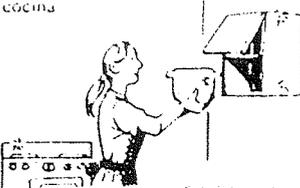
Lava con el chorro del agua las frutas y verduras



Lávate las manos, los dientes y las orejas



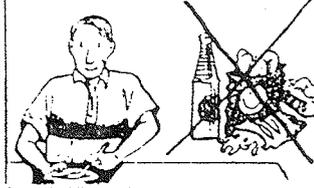
Lava las ollas donde preparas la comida, mantén limpia y ordenada la cocina



Cambia la ropa y lávala



Procura tener una dieta completa, no comas chatarra



## Anexo 7

# La diarrea

- La diarrea es una serie de evacuaciones aguadas o líquidas que se presentan varias veces durante el día, a veces con moco o sangre. En ocasiones puede acompañarse de vómito. Cuando es frecuente la diarrea y no se trata adecuadamente, los niños pierden peso y se desnutren; su crecimiento y su desarrollo mental también se detienen.
- Con la diarrea y el vómito se pierden muchos líquidos, por lo que frecuentemente los niños se deshidratan.
- Cuando tu niño tenga diarrea, para que no se deshidrate, además del SUERO ORAL, dale bebidas de la región (jugo de zanahoria, naranja, agua de coco, pozol, etc.).
- En cuanto tu niño empiece con diarrea, después de cada evacuación dale VIDA SUERO ORAL. Su preparación es sencilla:
- Lávate bien las manos.
- En un litro de agua limpia vacía todo el contenido del sobre.
- Revuélvelo bien y dáselo a cucharadas a tu hijo.
- No utilices biberón.
- Si es menor de un año, dale media taza por cada evacuación y una entera si es mayor de un año.
- No agregues nada más al suero porque puedes echarlo a perder "ES UN MEDICAMENTO".
- Recuerda que después de 24 horas de preparado, debes tirar el sobrante y preparar nuevamente otro litro.
- Si al estar dando VIDA SUERO ORAL, tu hijo vomita, espera unos 10 minutos y vuelve a dárselo a beber despacio y a pequeños sorbos. ¡SE PACIENTE!
- Ten siempre en casa sobres de VIDA SUERO ORAL, es el medicamento ideal para tratar la diarrea y prevenir la deshidratación de tu hijo.
- Píde los sobres VIDA SUERO ORAL en el Centro de Salud más cercano; son gratuitos.
- Si le estás dando el pecho es muy importante que cuando tenga diarrea no se lo quites, porque además de nutrirlo le proporcionas defensas y amor. Si no le das el pecho, sigue dándole la leche habitual sin diluirla.
- Si tu niño presenta los síntomas dibujados en la Tarjeta y además observas que tiene calentura constante, acude inmediatamente a la Unidad de Salud más cercana ¡NO LO RECETES TÚ!
- Si tu hijo es mayor de 4 meses al presentar diarrea no debes dejar de alimentarlo, continúa con sus comidas normales. Si es menor recuerda que durante los primeros 4 meses la leche materna debe ser el único alimento y es el complemento de la alimentación durante el primer año de vida.
- Cuando se cure de la diarrea dale una comida más al día durante una semana; esto le ayudará a recuperar el peso perdido.
- Ten presente que las principales causas de diarrea son la falta de higiene y la carencia de agua limpia.
- Existen varios métodos para mejorar el agua que consumes, acude a tu promotor de salud para que te los diga.
- No defecas al ras del suelo. Si lo haces, entierra tus desechos siempre lejos de la casa y de los depósitos de agua.
- Una vez preparados los alimentos, protégelos de los insectos (moscas, cucarachas, hormigas, animales domésticos y el polvo) ¡TAPALOS!
- Si la diarrea dura más de 3 días, tiene mucha calentura, el estómago inflamado o presenta sangre en el excremento llévalo inmediatamente a la Unidad de Salud.

## Anexo 7

## LA SALUD EMPIEZA EN CASA

## LA DIARREA



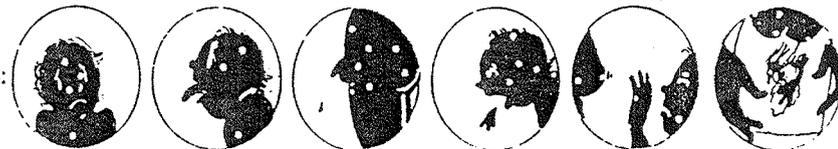
Miles de niños se enferman de diarrea; con ello pierden muchos líquidos y su vida corre peligro. Tú puedes evitarlo!



Cuando tu hijo empiece con diarrea, dale inmediatamente VIDA SUERO ORAL para que no se deshidrate.



Si tu niño:



está decaído y triste

tiene mucha sed

orina poco y oscuro

vomita

no quiere comer

tiene sangre en el excremento

**LLEVALO INMEDIATAMENTE A LA UNIDAD DE SALUD, PUES SU VIDA PELIGRA... PUEDE MORIR.**

Otra forma de proteger a tu hijo es dándole el pecho. Es lo más sano y limpio.



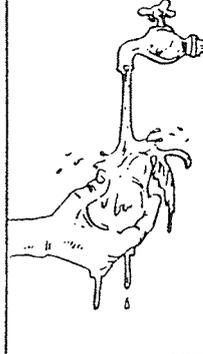
Si tu hijo tiene diarrea, no le quites el pecho. Dale otras bebidas como atole de arroz, tés, sopas y jugos; así como su alimentación normal.

Para evitar que a tu hijo le dé diarrea:

Hiervan el agua para beber.



Laven las frutas y verduras.



Utilicen baños o letrinas

Lávense las manos antes de tocar los alimentos y después de ir al baño.



**Anexo 8**

# Tos y catarro

- La tos y el catarro frecuentes afectan el sano crecimiento y el desarrollo de los niños. Estas suelen acompañarse de nariz tapada y moco, ardor en la garganta y malestar general.
  - Otras molestias que necesitan consultar al personal de salud son la aparición de puntos blancos en la garganta y el dolor de oídos a veces acompañado con la salida de líquidos, sangre o pus.
  - Es muy importante darle todas las medicinas que le recetó el médico, durante todo el tiempo, en la cantidad y con la frecuencia señalada.
  - Además de darle las medicinas, es importante seguir con los cuidados generales, dale su comida habitual en pequeñas cantidades pero más veces y ofrécele una mayor cantidad de líquidos.
  - A la neumonía se le conoce comúnmente como pulmonía y es grave.
  - La dificultad para respirar se observa cuando el niño respira más rápido con agitación y angustia. **Entonces debes llevarlo directamente al Hospital.**
  - Si tiene calentura:
    - Quita el exceso de ropa.
    - Dale muchos líquidos.
    - Báñalo con agua tibia (nunca con agua fría o frotamientos de alcohol).
    - Si la calentura es muy alta dale Acetaminofen; en menores de 3 años dale 3 gotas por kilo de peso cada 8 horas; en mayores de 3 años, dale una Tableta o Supositorio cada 8 horas y acude a tu Unidad de Salud.
- Los niños pequeños tienen pocas defensas y es más difícil darse cuenta de su gravedad, es necesario que la madre lo vigile con más cuidado.
- Las vacunas y la alimentación al pecho protegen a los niños contra las enfermedades respiratorias.
  - Procura que en tu casa no haya humo ni se formen corrientes de aire; pero mantenla ventilada.

# Anexo 8 LA SALUD EMPIEZA EN CASA

## TOS Y CATARRO

Los niños pequeños con frecuencia enferman de tos y catarro.



Por lo general se curan solos: Con tus cuidados puedes ayudarlo a tener menos molestias.



Atenta: Si respira más rápido de lo normal o está muy irritable, llévalo a la unidad de salud más cercana.



Si tu niño no puede respirar bien; si sus labios y uñas se ponen morados y si no acepta alimentos ni líquidos...



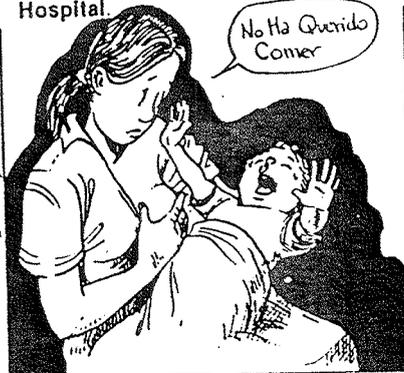
Llévalo urgentemente al Hospital, pues está muy grave.

Dale las medicinas como se las recetaron.

Con Este, Son Seis Dias Que le damos la medicina solo le Falta un Dia



O bien si tu niño es menor de 4 meses tiene tos y fiebre, o come la mitad o menos de lo que acostumbra, está muy grave y urge llevarlo al Hospital.



Muchos niños mueren por una neumonía que empezó en tos y se complicó.



Para que tu niño se enferme menos de tos y catarro o para que no se le compliquen, ayúdalo dándole el pecho,



una buena alimentación y aplicándole oportunamente todas las vacunas.

## BIBLIOGRAFÍA

149475

- AUSUBEL, David P. Et. al. Psicología educativa, un punto de vista cognositivo.Ed. México 1983.
- DELVAL, Juan. Crecer y pensar la construcción del conocimiento en la escuela. Ed. Laia. Barcelona, 1983.
- DE SCHULTER, Anton. Teorías de Investigación-Acción. CREFAL. Michoacan 1980
- FREIRE, Paulo. Pedagogía del oprimido. Ed. Siglo XXI. México.1994.
- GRAN Diccionario enciclopédico ilustrado. Selecciones Readers Digest, México 1991.
- GRAN Enciclopedia Temática de la educación. Ed. Técnicas educacionales México 1989 Tomo I.
- REYNOSO, Emma. Biología I. Ed. Trillas. México. 1986.
- ROSADO, Daffny. Biología II. Ed. Trillas. México. 1987.
- SEP. Libro para el maestro de primer grado. México. 1980.
- SEP. Unicef y Unesco. Solidaridad para la salud. México. 1990.
- UPN.Antología. La tecnología del siglo XX y la enseñanza de las ciencias naturales, proyecto estratégico Sep. México 1988.
- UPN.Técnicas y Recursos de Investigación III,IV y V. Antología SEP/ México 1986.
- WARNER, David. Donde no hay doctor. Ed. Pax México. 1990.