

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA**  
**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**  
**UNIDAD 141 GUADALAJARA**



**LOS HABITOS DE HIGIENE PERSONAL EN LOS  
ALUMNOS DE PREESCOLAR.**

**ROSA DE LIMA DE LA PEÑA GARCIA**

**E N S A Y O**

**PRESENTADO PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADO EN EDUCACION BASICA**

**GUADALAJARA, JALISCO; AGOSTO DE 1998.**



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL. 31 DE JULIO DE 1998

C. PROFR. (A) ROSA DE LIMA DE LA PEÑA GARCIA  
PRESENTE

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "LOS HABITOS DE HIGIENE PERSONAL EN LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR"

EN S A Y O

LIC. IRENE MIRELES CAMACHO

opción  
, a propuesta del asesor pedagógico C.  
; manifiesto a usted que reúne  
los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E  
" EDUCAR PARA TRANSFORMAR "



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
ESTADO DE JALISCO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL UNIDAD No. 141  
GUADALAJARA

*Ofelia Morales Ortiz*

MDRA. OFELIA MORALES ORTIZ  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES  
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 141 GUADALAJARA

## INDICE

INTRODUCCION

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

OBJETIVOS

### CAPITULO I

#### **ANALISIS DE LA HIGIENE**

ANALISIS DE LA HIGIENE.....	9
Bosquejo Histórico de la Higiene.....	10
A. LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE.....	11
B. DIVISIONES DE LA HIGIENE.....	13
1.- Higiene Rural.....	13
2.- Higiene de la Habitación.....	14
3.- Higiene Personal.....	16
4.- Higiene Mental.....	17
5.- Higiene Pública.....	18
6.- Higiene Urbana.....	20
7.- Higiene Preconcepcional.....	21
8.- Higiene Prenatal.....	22
9.- Higiene Escolar.....	23

### CAPITULO II

#### **RAZGOS IMPORTANTES DE LA HIGIENE PERSONAL**

A. CARACTERISITICAS DEL NIÑO.....	25
B. CAPACIDADES COGNITIVAS.....	27
C. LA FAMILIA Y LA HIGIENE.....	29

### CAPITULO III

#### **ELEMENTOS QUE INTEGRAN LA EDUCACION PARA LA SALUD**

A. LA EDUCACION PARA LA SALUD.....	33
1.- Una Buena Nutrición.....	34
2.- Formación de Hábitos Higiénicos (cuerpo, vestido, la alimentación y ambiente).....	36
3.- La atención Médico Preventiva.....	37

**CAPITULO IV****SUGERENCIAS PARA QUE LA EDUCADORA FORTELEZCA LOS  
HABITOS HIGIENICOS EN PREESCOLAR:**

SUGERENCIAS PARA QUE LA EDUCADORA FORTELEZCA LOS HABITOS HIGIENICOS EN PREESCOLAR.....	42
1.- ACTIVIDADES SUGERIDAS CON LOS NIÑOS Y PADRES DE FAMILIA.....	45
a) Actividades con los niños.....	45
b) Actividades con padres de familia.....	47

**CONCLUSIONES****SUGERENCIAS****GLOSARIO****BIBLIOGRAFIA****ANEXOS**

## INTRODUCCION

La práctica docente de nuestro tiempo se desenvuelve al impulso de la renovación permanente, la educación debe concebirse como pilar del desarrollo integral del país, por lo que la propuesta de trabajo para los docentes es con flexibilidad suficiente para que pueda aplicarse en las distintas regiones, por lo cual el maestro podrá identificar a través de las actitudes y conductas, los hábitos y valores de sus alumnos y de la comunidad, incorporándolos a su quehacer pedagógico. La tarea del docente implica conocer el medio natural y social en el que se encuentra el niño con el propósito de desarrollar los contenidos bajo una óptica que identifica a la actitud del docente, como elemento fundamental que contribuye a orientar las acciones que generan y promueven en el alumno el inicio de un proceso racional, crítico que le permite identificar, analizar, juzgar y hacer conciencia de las actitudes y valores que fortalezcan el cuidado personal y del medio ambiente.

Es por eso que en este documento el tema del ensayo es **“Los Hábitos de Higiene Personal en los Alumnos de Preescolar”**, por lo que se hace necesario concebir a la higiene y limpieza no solo como hábitos personales necesarios para la prevención de enfermedades, sino también como los hábitos sociales para el mejoramiento y conservación de las condiciones ecológicas. La higiene es un aspecto que reviste gran importancia en el ámbito educativo ya que a la escuela se le considera como agente socializadora por excelencia y en ella se pueden generar hábitos o reforzarlos que garanticen el bienestar individual y social.

Este ensayo consta de cuatro Capítulos, menciono en el primero un análisis de la higiene, así como su importancia, un bosquejo histórico de ella y por último describo, en qué consiste cada una de las partes de que se compone.

En el segundo capítulo hago mención de los razgos importantes de la higiene personal, tomando en cuenta en primer lugar las características del niño

preescolar, así como las capacidades cognitivas en su nivel, otro aspecto es el papel muy importante que desempeña la familia en este asunto.

El tercer capítulo se refiere a los elementos que integran la educación para la salud; hago mención en que consiste una buena nutrición, así como la formación de hábitos higiénicos, el aseo en el cuerpo, vestido, la alimentación y el ambiente, describo también la última clasificación de la educación de la salud que es la atención médico preventiva.

En el capítulo cuarto hago algunas sugerencias para que la educadora fortalezca los hábitos higiénicos en preescolar, así como actividades con los niños y también con los padres de familia.

Termino con algunas conclusiones sobre el tema, así como sugerencias, glosario, anexos y bibliografía, en que me apoyé para realizar mi trabajo.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el presente ciclo escolar me tocó trabajar con el grupo de tercer grado de nivel preescolar, en el transcurso detecté que la mayoría de los alumnos asisten a clases con una apariencia poco agradable en su aseo personal y ropa, pues llegan sucios de cara, manos, despeinados y algunos con piojos en el pelo; por lo cual esos niños no son aceptados por el resto del grupo, ya que en el trabajo por equipos ellos son discriminados, lo mismo pasa en el juego ya sea libre u organizado, por consiguiente estos niños se sienten mal, su moral decae y se manifiestan siendo groseros, desobedientes, lentos en su trabajo, agresivos, a tal grado que en ocasiones son difíciles de controlar.

Conversé con los padres de familia y les expuse el problema de los parásitos en los niños, a lo cual la mayoría de ellos negaron que sus hijos fueran portadores de liendres, les propuse revisar a unos niños y a su término se llegó al acuerdo de pedir ayuda al Dr. del Centro de Salud para la erradicación de la infección; también se platicó con los alumnos sobre la higiene para que ellos comprendan la importancia que tiene el sentirse limpios, evitando así ser rechazados por sus compañeros, formamos equipos para que entre ellos se revisaran el aseo, se tomó el acuerdo de ir diario todos en la mañana al baño a lavarnos las mano, la cara y limpiarnos las uñas, entre otras acciones.

A continuación hago las siguientes reflexiones en torno al porqué los alumnos no alcanzan a obtener resultados satisfactorios en cuanto a su higiene personal:

- ¿Se les inculcan en casa, hábitos de higiene?
- ¿Los hábitos higiénicos practicados dentro del aula, son los apropiados?
- ¿Se practican estos hábitos constantemente?.

Estas reflexiones las he profundizado dentro de mi quehacer educativo en el Jardín de Niños "Eufemio Figueroa Beas", de Mixtlán, Jalisco.

## OBJETIVOS

Al reflexionar sobre los problemas en la higiene personal y en particular del problema que presentan los alumnos de tercer grado de Preescolar, resulta necesario abordar de manera adecuada esta situación y hacer un análisis de los hábitos impartidos y la forma en que los alumnos han asimilado para de ahí partir.

Con base en lo anterior, propongo los siguientes objetivos:

- ❖ Valorar los hábitos higiénicos en los educandos a través de las diferentes actividades que se realizan en el grupo.
- ❖ Conocer las relaciones que debe haber entre padres de familia, maestros y la comunidad en general, con el fin de fortalecer los hábitos higiénicos en los alumnos.
- ❖ Analizar los diferentes niveles de asimilación en el grupo, en lo referente al aseo personal, así como sus ventajas y limitaciones en el proceso enseñanza-aprendizaje.

## ANALISIS DE LA HIGIENE

El aprendizaje de algo nuevo, parte de elementos adquiridos anteriormente y por esto cuanto mayor sea nuestra experiencia mayor será nuestro campo de conocimiento y habremos obtenido mayor facilidad de aprendizaje y es aquí donde influye el medio ambiente como factor preponderante en ese aprendizaje, además de esta influencia, nuestra capacidad de aprender depende también de factores fisiológicos y hereditarios, donde podemos encontrar la disminución del aprendizaje como en el sistema glandular deficiente, la presencia de fauna intestinal. Las enfermedades verminosas que además de anemia, provocan en los niños inestabilidad y a la vez irritación permanente que perjudican al aprendizaje, cualquier accidente, infección u otro daño que afecte al cerebro, también es perjudicial y si el daño llega a ser grande, las posibilidades de recuperación serán menores.

El campo de acción de la higiene, se hace cada vez más amplio como consecuencia de que las diversas ciencias que se relacionan con ella, por eso: *"la higiene que es la rama de la medicina que trata de la conservación de la salud y de la prevención de las enfermedades, estudia la conducta humana y el medio que rodea al hombre, bajo todos sus aspectos".<sup>1</sup>*

El niño que aprende, es un ser humano que asimila conocimientos y hábitos que construirán su persona física y mentalmente y la escuela es uno de los medios para adaptar al individuo a la vida, por eso corresponde al maestro la tarea de investigar la personalidad de los alumnos y dentro de ella, sus rasgos psíquicos más sobresalientes y tal correspondencia obedece a que es él quien más íntimamente los conoce y los trata, no solo por el hecho de sus convivencia con ellos, sino también por la naturaleza misma de su actuación, inspirada en la comprensión, en su afán de servicio, en su disposición afectiva.

---

<sup>1</sup> SOLA Mendoza, Juan. Higiene Escolar, Editorial Trillas. México. 1979

La importancia de la higiene es fácil de comprender, tanto para la vida individual como para el grupo social al que pertenece, la salud es un atributo de inestimable valor y el individuo sano de cualquier edad es un factor positivo del medio. Por lo tanto *“La higiene moderna aborda al ser humano como integrante del núcleo familiar o unidad social y extiende su alcance a toda la sociedad cuya salud física, mental y moral procura conservar y mejorar”*.<sup>2</sup>

Es por eso que la Organización Mundial de la Salud, destaca la importancia de la higiene, para evitar la enfermedad y así la salud es como un estado de completo bienestar social, físico y mental.

## **Bosquejo histórico de la higiene**

Históricamente el hombre ha desarrollado conductas y hábitos que le han permitido protegerse de situaciones o factores agresivos que pueden afectar su salud.

Los fenómenos sociales del desarrollo industrial, tales como: el crecimiento de ciudades, incrementos demográficos entre otros, han contribuido en conjunto a un deterioro paulatino del medio ambiente y coadyuvado a la modificación de hábitos, conductas y actitudes.

Estamos en la última década del siglo XX, las acciones que emprendemos en este momento para la preservación y conservación de la salud, deben estar en caminadas a salvaguardar las condiciones mínimas que aseguren las presencia de la vida humana en la tierra.

Es por ello que en este documento se hace necesario concebir a la higiene y limpieza no solo como hábitos personales necesarios para la prevención de enfermedades, sino también, como los hábitos sociales para el mejoramiento y conservación de las condiciones ecológicas.

---

<sup>2</sup> NELSON, Ernesto. La Salud del Niño y su Protección Social. Edit. La Nueva Democracia. Nueva York, 1920. Pág. 95

## A.- LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE

La enfermedad es uno de los peores enemigos que sufre la humanidad, sin embargo, actualmente ya no se presentan las grandes epidemias que en otro tiempo diezaban poblaciones enteras. La fiebre amarilla, la viruela, el cólera, la peste y otros padecimientos, cuyos nombres causaban terror a nuestros ancestros, han desaparecido casi por completo. Los brotes que llegan a presentarse son fácilmente controlables.

Las medidas de higiene puestas en práctica de una manera general y las medidas específicas de la medicina preventiva, tomadas para combatir una enfermedad determinada, han hecho desaparecer esas amenazas angustiosas para los pueblos. ¿Por qué si las medidas de higiene son tan eficaces para evitar las enfermedades, es el hecho que existen todavía padecimientos infecciosos diversos que son causa de una elevada mortalidad?

Desde luego existen padecimientos transmisibles (infecciosos) de los cuales solo se conocen sus manifestaciones y daños que dejan; pero las investigaciones científicas no han proporcionado hasta la fecha un arma segura para prevenirlos, no existen medidas específicas contra todas las enfermedades, y eso es lo que la ciencia busca para evitarlas, sueros y vacunas.

En otros casos, los padecimientos subsisten y causan grandes estragos a pesar de que los agentes patológicos son perfectamente conocidos y de que si existen contra ellos métodos preventivos, cuyo valor ha sido perfectamente demostrado en la práctica; tal es el caso de los parásitos intestinales, el paludismo, las enfermedades de origen hídrico, las cuales pueden anularse perfectamente y sin embargo, no ha sido posible proteger extensas zonas geográficas.

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

pobreza. Para prevenir las enfermedades que tantas defunciones causan existen medidas de carácter personal que, aun observándose cuidadosamente, resultan insuficiente si no se realizan obras públicas muy costosas para lograr el saneamiento del suelo y de las fuentes de aprovisionamiento de agua potable.

Gracias a las medidas de higiene y la medicina preventiva, el número de personas que llegan a enfermarse de algún padecimiento determinado ha disminuido considerablemente, y también gracias a la terapéutica el número de enfermos que mueren también ha disminuido notoriamente; por estas dos razones se explica que el promedio de vida tan corto en la edad media (veintiún años) sobrepase actualmente la edad de sesenta años en los pueblos que han puesto en juego, en bien de la salud pública, los recursos económicos y culturales necesarios.

Es indispensable pues que la escuela haga llegar al medio que influye, las normas de carácter higiénico, tanto personal como colectivas, para prevenir la difusión de enfermedades que por incultura se siguen incubando.

La higiene es un aspecto que reviste gran importancia en el ámbito educativo, ya que la escuela, es el agente socializador por excelencia y en ella se pueden generar hábitos o reforzarlos que garanticen el bienestar individual y social.

A continuación mencionaré las divisiones de la higiene que son nueve:

1. Higiene rural.
2. Higiene de la habitación.
3. Higiene personal.
4. Higiene mental.
5. Higiene pública.
6. Higiene urbana.
7. Higiene preconcepcional.
8. Higiene prenatal.
9. Higiene escolar.

## B.- DIVISIONES DE LA HIGIENE

### 1. Higiene Rural

*“La higiene tiene por finalidad desarraigar los prejuicios que la población campesina tiene sobre el médico, las medicinas, las farmacias, los sueros, las vacunas...”<sup>3</sup>*

pero hay que tener muy en cuenta que la vida en el campo tiene a su favor la tranquilidad de sus habitantes, sufren menos accidentes, disfrutan del aire libre y el sol, pero como tienen esas facilidades, también hay factores en su contra, entre los cuales mencionaré algunos: sus hábitos higiénicos son nulos, en caso de enfermedad grave o de parto no se cuenta con asistencia médica, por otra parte la ignorancia y pobreza en lo que se refiere a su alimentación son la causa por la que existen familias en completa desnutrición.

La higiene rural tiene que luchar contra comadronas, curanderos, hueseros, videntes y los remedios caseros, por lo que las enfermedades como las diarreas infantiles que son fáciles de controlar todavía existen en estos lugares y yo creo que se debe a la poca higiene que tienen sus habitantes, pues existen charcos, basureros en los que las moscas abundan y sobre todo el destino final del desecho humano.

Sugiero que la autoridad municipal tome cartas en el asunto y destine más presupuesto para obras comunitarias y realice campañas de aseo, para que la población tome conciencia de la gravedad que conlleva la falta de higiene.

---

<sup>3</sup> SOLA Mendoza. Juan. Higiene Escolar. Edit. Trillas. México. 1979. Pág. 21

## 2.- Higiene de la Habitación

*“Es evidente que las buenas o malas condiciones de las habitaciones, ejercen influencia ya directa ya indirecta sobre la salud del hombre y particularmente sobre las sensaciones de comodidad o incomodidad que experimente en ellas”.<sup>4</sup>*

Muchos son los motivos por los cuales una habitación puede ser insalubre o incomoda; los principales son: la falta de la necesaria y constante protección contra las inclemencias del tiempo (frío, calor excesivo, acción de la luz solar, demasiado intensa, entre otros), poca ventilación, falta de calefacción y en algunos casos de referencia adecuada, humedad de los pisos, de las paredes o de la atmósfera, acumulación de polvo y de desechos domésticos, falta de instalación apropiada para el aprovechamiento del agua potable por una parte, para el alejamiento de inmundicias, por otra, falta de protección contra los ruidos exteriores o contra los que se producen en diversas partes de la habitación.

Es natural que para la higiene de la habitación tenga en cuenta y estudie todos estos factores, es necesario analizar un número considerable de asuntos relacionados con la habitación: la orientación de ésta, las propiedades de los diversos materiales de construcción, desde el punto de vista de su composición, precio, permeabilidad, resistencia, conductividad para el calor, para la humedad y para el sonido, el grosor de las paredes y de los techos; las instalaciones de puertas y ventanas; la cuestión de los pisos, el asunto importantísimo de la instalación sanitaria.

---

<sup>4</sup> SEP. Educación para la salud. Taller Super papel. México. 1992. p.39.

También se incluyen en la higiene de la habitación, los sitios en los que los hombres habitan temporalmente como son: hoteles, sanatorios, hospitales, edificios.

Los requisitos mínimos a los que se deben sujetar los arquitectos, están señalados en el correspondiente Código Sanitario y Reglamentos para las Construcciones.

Por mi parte señalo que el aseo diario de la habitación es tan importante como el aseo personal, pues es conveniente que la vivienda tenga ventanas para que la luz y el aire entren adecuadamente y no se humedezca, evitando así enfermedades; de igual forma los sanitarios se deben lavar y desinfectar diariamente, en caso de no contar con ellos instalar letrinas alejadas de la vivienda para no tener contaminación. De igual forma recomiendo que los animales domésticos deben contar con espacios destinados para su crianza a una distancia considerable de la vivienda.

### 3.- Higiene Personal

La higiene del individuo tiene un alcance mayor que la salubridad pública, es por eso que:

*"El paludismo, el tifo, la sífilis y muchas otras enfermedades evitables habrían desaparecido completamente de la tierra si sus habitantes tuvieran una educación suficiente"*<sup>5</sup>.

Por eso que el docente en el Jardín de Niños, debe fortalecer la higiene personal a través de la práctica cotidiana, del ejemplo de su labor educativa; se fomenta la limpieza del cuerpo a través del baño diario, cabe señalar que al realizar esta acción, se sensibilice a los niños y padres de familia sobre la importancia del uso racional del agua, inducirlos a la limpieza de las manos, que es una medida importante en la prevención de enfermedades diarreicas por ser esta parte del cuerpo que con más frecuencia entra en contacto con microbios que se transportan directamente a la boca al tomar los alimentos, por eso es indispensable lavarse las manos previamente, es recomendable mantener las uñas limpias y cortas para que la suciedad no se acumule en ellas, la ropa interior y exterior tiene que estar siempre limpia, para que sirva de estímulo al niño hacia una mejor apariencia, la higiene de la boca es también importante, se debe cepillar los dientes después de comer, porque los restos de comida en poco tiempos se descomponen provocando mal aliento y caries.

Por tal razón, nosotros como docentes tenemos la obligación de fomentar los hábitos higiénicos por medio del ejemplo y para que dichos hábitos perduren, tenemos que realizarlos diariamente, tanto dentro del Jardín como fuera de él.

---

<sup>5</sup> SOLA Mcendoza. Juan. Op. Cit. p 23

#### 4.- Higiene Mental

*“La higiene de la mente es un asunto trascendental, de interés no solo del médico general y para el psiquiatra, sino también desde un punto de vista de la filosofía pura”.*<sup>6</sup>

Se dice que en estos últimos años ha aumentado el número de padecimientos mentales y la causa más importante de este aumento es la precipitación que se vive en las grandes ciudades, las preocupaciones por la falta de empleo, o dificultades económicas, aunque algunas de ellas son inevitables.

El trabajo excesivo no enferma la mente, sino que es el trabajo desordenado, pues si fuéramos metódicos en nuestras actividades, por fuerte que éstas sean y tuviéramos una distracción adecuada, reposo suficiente o practicáramos un deporte dentro de los límites prudentes, no tendríamos un deterioro mental, pues una práctica de higiene mental muy saludable es que: las horas destinadas al descanso sean para el descanso, otra opción que tenemos es que debemos cultivar el optimismo desde edades tempranas, rodearnos de gente que nos contagie con su fuerte salud mental y no caer en tentaciones de novelas y lecturas violentas y de alto grado emocional, que son dañinas desde el punto de vista psicológico.

---

<sup>6</sup> LEMKAU. La higiene mental. Edit. Fondo de Cultura Económica. 2ª Edición. México. 1953. p.38

## 5.- Higiene Pública

Actualmente una de las principales preocupaciones de nuestro gobierno es el brindar servicios básicos a los conciudadanos, es por ello que destina fondos para ejecutar los siguientes servicios.

A continuación señalo el material que extraje de la obra leída en la cual me apoyé:<sup>7</sup>

*Dotación de Aguas Potables.* Para que se haga llegar agua potable al público, se hace desinfectar correctamente el agua de consumo con cloro, que es el procedimiento que se sigue en la capital de la república.

El agua potable en la ciudad de México proviene de los llamados sistemas del Lerma y Chiconautla, en el estado de México; gracias a las aguas de estos sistemas, se ha logrado un mayor volumen de agua potable por día para el abastecimiento de la ciudad.

De los sistemas mencionados, las aguas son transportadas por un acueducto de fierro galvanizado hasta las bombas colocadas en diversos sitios de la ciudad, en donde es bombeada durante las noches hacia los depósitos subterráneos. Durante el día, las mismas bombas arrojan el agua a las cañerías de la ciudad y si esta cantidad de agua no es suficiente para satisfacer las necesidades de los habitantes, se hace uso del agua que esta almacenada.

*Avenamiento de las Aguas Negras.* En los lugares donde hay concentración de habitantes, como sucede en la ciudad de México, la única solución para el alejamiento de las inmundicias es el alcantarillado, que tiene dos objetos: el alejamiento de las aguas de la lluvia y el de las aguas negras, las que van al canal del desagüe del Valle de México.

---

<sup>7</sup> SOLA, Mendoza Juan. Op. Cit. pág. 25

*Destrucción de Basura.* La limpieza de la ciudad, así como la destrucción de basuras, están encomendadas directamente al gobierno que tiene personal suficiente y dotado de los más modernos equipos para realizarlo, como son las barredoras automáticas, carros para transportar la basura, depósitos y hornos crematorios en los mercados y edificios. La basura acumulada de las diferentes parte de la ciudad se transporta a las afueras de la misma, donde es seleccionada y posteriormente industrializada.

*Tarjetas de Salud.* En México, estas las da gratuitamente la Secretaría de Salubridad y Asistencia, y son obligatorias para las personas que expenden bebidas y alimentos, las cuales tienen que resellarlas cada seis meses.

## 6.- Higiene Urbana

Según Juan Solá Mendoza<sup>8</sup> muy atinadamente describe el panorama lleno de deficiencias que sufre el conglomerado habitacional.

La reunión y aglomeración de los hombres en las ciudades, crea numerosos problemas sanitarios de urgente solución. Los más importantes atañen al almacenamiento de aguas potables; al alejamiento y tratamiento de inmundicias, desechos y basuras, el aprovisionamiento de alimentos en las condiciones sanitarias precisas, a la conducta que debe seguirse con los enfermos y portadores de gérmenes contagiosos, con objeto de evitar la propagación de enfermedades y la reaparición de epidemias.

El problema de la planificación de las ciudades es muy complejo, implica otros muchos problemas, como la orientación y deslinde de calles y de aceras destinadas a peatones, diseño de otras vías especiales de circulación, instalación de alambres para servicios telefónicos y telegráficos, tuberías para el agua potable, red de alcantarillado, construcción de sumideros para el agua de lluvia, e igualmente aberturas subterráneas especiales que hagan posible la inspección y reparación de las diversas redes de conducción ya mencionadas; la altura de los edificios en la zona comercial y en la destinada a residencias; la importantísima cuestión de espacios verdes; y todo lo que se refiere al tránsito y estacionamiento de vehículos.

Por los difíciles y complejos problemas expuestos, puede apreciarse la gran importancia de la higiene urbana, pues de la adecuada aplicación de sus leyes y principios, se deriva la felicidad física, mental y morales de los habitantes de la ciudades.

---

<sup>8</sup> SOLA, Mcndoza Juan. Op. Cit. pág. 26

## 7.- Higiene Preconcepcional

Para mí es de gran importancia este tema, ya que lo descrito por el autor del mismo<sup>9</sup>, nos ilustra totalmente sobre las prácticas incorrectas a las que recurren algunos sectores de nuestra población.

Una raza fuerte debe propagar sus mejores elementos, sin embargo en las naciones de más elevada civilización, la natalidad está disminuyendo o produciendo seres inferiores.

Las mujeres se dañan voluntariamente mediante el alcoholismo y el tabaquismo. Se someten a peligrosos regímenes alimenticios con el fin de lograr la delgadez convencional de la moda. Además de no querer tener hijos. Este abandono se debe a la educación, al progreso del feminismo, al desarrollo de un individualismo mal entendido, también proviene de las condiciones económicas, del desequilibrio nervioso, de la inestabilidad de los matrimonios, del temor a la carga que imponen los hijos.

Las mujeres que pertenecen a antiguas familias, cuyos hijos quizá podrían poseer excelentes condiciones físicas y mentales, y que se hayan en condiciones de educarlos inteligentemente, son casi estériles.

Claro es que la reproducción de los seres humanos no puede ser reglamentada como la de los animales. Sin embargo debe evitarse la propagación de los débiles mentales, de individuos con carácter genéricos que puedan traer al mundo sordomudos, enanos, dementes precoces, epilépticos; podrían imponerse un riguroso examen médico a las personas que van a contraer matrimonio, como se hace en el Ejército de la Marina. No obstante los datos que brinda el examen médico no son, ni mucho menos seguros y confiables. Nadie debería contraer matrimonio con un ser humano que padeciera defectos hereditarios ocultos, ningún ser humano tiene derecho a llevar a la desgracia a otro ser humano y menos aún a procrear hijos destinados a la desdicha.

---

<sup>9</sup> SOLA, Mcndoza Juan. Op. Cit. pág. 27

## 8.- Higiene Prenatal

*Esta rama de la higiene dicta las recomendaciones necesarias a las que debe someterse la mujer embarazada y llevan por finalidad en estado óptimo la salud de la futura madre y la de su producto.<sup>10</sup>*

Se dice que el tiempo propio para iniciar la higiene prenatal es cuando la persona sepa que está en cinta, tiene que llevar una dieta adecuada, pues la alimentación es muy importante y no significa comer más por estar embarazada, sino equilibrar adecuadamente los alimentos, pues durante el embarazo no debe aumentar demasiado de peso, ya que pueden resultar complicaciones serias durante el parto a causa de la obesidad, lo que se presenta durante esta etapa frecuentemente es el estreñimiento, por lo que se recomienda tomar agua caliente en ayunas y no se debe por ningún motivo hacer uso de los purgantes; es conveniente durante la gestación estar pendiente del número de glóbulos rojos, así como determinar el grupo sanguíneo y el factor RH, se debe visitar al dentista al inicio del embarazo, pues durante este tiempo es muy propicio para las infecciones dentales; el vestido debe ser holgado y cómodo, no usar tacones, pues éstos aumentan la fatiga y pueden ser causa de caídas peligrosas; es muy saludable hacer ejercicio moderado y al aire libre, terminando se aconseja el baño.

Por tal motivo creo que si las futuras mamás llevan al pie de la letra las indicaciones antes mencionadas llegarán a feliz término y gozará de buena salud ella y su futuro bebé.

---

<sup>10</sup> SEP. Para la vida, Talleres La Prensa. México. 1992. p.100

## 9.- Higiene Escolar

*La higiene escolar es una disciplina científica Médico-Pedagógica, con métodos propios de proyecciones individuales y sociales, cuyas funciones son cuidar y mejorar la salud, mental y moral de los educandos<sup>11</sup>.*

Todo esto lo debemos tomar muy en cuenta el personal que trabaja dentro de la Institución, desde maestros hasta el portero, para obtener un mejor aprovechamiento de las enseñanzas, que los educandos se adapten al medio, pues es un ambiente diferente al que viven su casa, así como crearles una conciencia sanitaria; en lo que respecta a la higiene escolar dicta normas a las que nos debemos sujetar los profesores, los que construyen el edificio escolar, los que diseñan y elaboran el mobiliario, proporcionándole las medidas adecuadas a cada nivel educativo.

Otro aspecto que tiene que vigilar es el mental, pues aconseja la distribución del tiempo lectivo, recomienda el orden de actividades diarias y sugiere excursiones y días de campo.

Hay que tomar en cuenta como se dijo anteriormente que el cambio del medio en que se ha desenvuelto en estos años de su vida es diferente al que se enfrenta al ingresar al Jardín de Niños, por lo que es necesario crearles un ambiente de confianza y seguridad, así como ser flexibles a las características y necesidades del niño, dándole libertad y así logre una pronta adaptación al medio.

---

<sup>11</sup> ZAINZ, De los Terreros. Higiene Escolar. Edit. Beltrán. Madrid. 1937. p.76

**CAPITULO II.**  
**RAZGOS IMPORTANTES DE LA HIGIENE PERSONAL**

## A.- CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO

Según la edad, el niño tiene muy marcadas ciertas aptitudes propias de él, que lo hacen diferente a los demás, entre las características del niño preescolar se señalan las siguientes:<sup>12</sup>

- ◆ Toda la actividad que el niño realiza, implica pensamientos y efectos, siendo particularmente notable su necesidad de desplazamientos físicos.

- ◆ Sus relaciones más significativas se dan con las personas que lo rodean, de quienes demanda un constante reconocimiento, apoyo y cariño.

- ◆ El niño no solo es gracioso y tierno, sino también tiene impulsos agresivos y violentos. Se enfrenta, reta, necesita pelear y medir su fuerza; es competitivo. Negar estos razgos implica el riesgo de que se expresen en formas incontrolables. Más bien se requiere proporcionar una amplia gama de actividades y juegos que permitan traducir esos impulsos en creaciones.

- ◆ El niño desde su nacimiento tiene impulsos sexuales y más tarde experimentará curiosidad por saber en relación a esto, lo cual no ha de entenderse con los parámetros de la sexualidad adulta sino a través de los que corresponden a la infancia.

- ◆ A no ser que esté enfermo, es alegre y manifiesta siempre un profundo interés y curiosidad por saber, conocer, indagar, explorar tanto con el cuerpo como a través de la lengua que habla.

- ◆ Estos y otros razgos se manifiestan a través del juego, el lenguaje y la creatividad. Es así como el niño expresa y sensiblemente sus ideas, pensamientos, impulsos y emociones.

<sup>12</sup> SEP. Programa de Educación Preescolar. Edit. Helio. México, 1992. p.11

Como anteriormente se dijo que por medio del juego el niño se expresa, por eso es que a esa edad apenas se aproximan a la realidad, pues no pueden diferenciar entre personas cosas o situaciones, pues para ellos es todo en una forma global, entran en una confusión que no la pueden analizar, pero cuando pasa el tiempo y viven sus propias experiencias, es cuando van desarrollando el tiempo y el espacio, todo esto ocurre mediante el juego que es su lenguaje favorito, ya que en ocasiones la expresión del adulto no le sirva para manifestar sus ideas, gustos y conflictos internos, para lo cual él inventa palabras y acciones que le sirvan para ese fin.

## B.- CAPACIDADES COGNITIVAS DEL NIÑO

El niño empieza a aprender lo que sabe de su medio ambiente y conforme a sus necesidades a reaccionar en forma diferenciada a los estímulos y de esta manera, logra encontrar ya sus propias respuestas y lógicamente empezar a reaccionar con miedo, simpatía, indiferencia o agresión<sup>13</sup>.

A partir de los sonidos inarticulados, por imitaciones y recreaciones de sonidos que el niño escucha, empieza a tratar de reproducirlos y por lo mismo empieza a aprender el lenguaje de su grupo, aquí vemos como el lenguaje es una fuente primordial del aprendizaje.

La expresión es la manera que el niño adopta para decir aquello que le pasa o siente, puede ser un grito, un llanto, sus risas, sus juegos, los movimientos del cuerpo, sus trazos en el papel, la palabra misma. Son estas formas, símbolos diversos que están en lugar de aquello que el niño no puede decir de otro modo.

Según su particular naturaleza, cada niño, al convivir con otras personas va interiorizando su propia imagen, estructurando su inconsciente, conociendo sus aptitudes y limitaciones, gustos y deseos: reconociéndose a sí mismo como diferente de los otros y al mismo tiempo como parte de un grupo de un mismo género (por edades, aspectos sociales, culturales, etc.) es decir el niño va construyendo su identidad, una identidad que tiene connotaciones tanto positivas como negativas, agradables o problemáticas, que serán su carta de presentación ante otros y que sumada a experiencias posteriores, le va dando la sensación de dominio, seguridad, competencia, fracaso o incapacidad.

A medida que el niño crece, -el medio natural y social- se desarrolla y rebasa los límites de la familia y del hogar. Las experiencias y las relaciones se hacen más ricas y diversas en todos los sentidos por los afectos de personas que antes no conocía, por los ámbitos de la sociedad y de la naturaleza que va

<sup>13</sup> SEP. Programa de Educación Preescolar. Op. Cit. pág. 9

conociendo, su ingreso a la escuela ente otros. Si bien el núcleo afectivo siguen siendo su padre, madre y hermanos, todo ese mundo exterior de personas, situaciones y fenómenos que se les presentan, pasa a ser objeto de su curiosidad, de sus impulsos de tocar, explorar, conocer.

Empieza también alrededor de los cuatro años, la época donde el niño quiere saberlo todo, o sea que se desarrolla su esfera emocional por la curiosidad, pues empieza por saber el nombre de las cosas que lo rodean, el porqué de su existencia, su formación y es así como se va construyendo el conocimiento.

El desarrollo de la inteligencia tiene, por su parte, una dinámica específica que no está desligada de los afectos. El conocimiento no es ajeno a la realidad de cada individuo, está condicionado por las personas, situaciones y experiencias del entorno, esto explica en parte las diferencias entre un niño y otro, entre personas de grupos sociales y culturas distintas.

De igual manera se van desarrollando las nociones de tiempo y espacio. Estas no existen por sí mismas, sino en función de las experiencias personales, algunas situaciones de la vida del niño, como reunirse con los seres que ama o que le provocan ansiedad, ocurren regularmente en un mismo tiempo y lugar; otras suceden eventualmente y son importantes en sí mismas. La memoria y evocación de los hechos es un referente constante de tiempo y lugar, mediante el cual el niño relaciona lo que vive cotidianamente, asociado a la significación dada por sus relaciones con otras personas.

El acercamiento del niño a su realidad y el deseo de comprenderla y hacer la suya, ocurre a través del juego, que es el lenguaje que mejor maneja. No podríamos dejar de lado su cuerpo que habla y ha sido desde siempre su principal instrumento, un detector real de lo que ocurre fuera y dentro de sí y que contiene un potencial de respuestas y sensaciones de placer y dolor que marcan la dirección de sus acciones.

## C.- LA FAMILIA Y LA HIGIENE

La familia ha demostrado ser un factor indispensable para la educación, buenos formadores de las buenas costumbres, inculcan los buenos hábitos tanto alimenticios como higiénicos y para crearles un buen estado emocional, puesto que el pequeño grupo social con normas culturales de las cuales se satura el niño.

La familia transmite responsabilidad, autoridad, ética y la manera de desarrollarse socialmente. Entonces como vemos el infante se tiene que formar de acuerdo a su familia que es la fuente de imágenes que reflejan la subcultura a que pertenecen, el nivel tanto social y económico en que viven.

Cuando los padres no ponen la debida atención a sus hijos, les pueden crear deficiencias fisiológicas como podría ser una intoxicación, alimentación deficiente, insuficiencia visual entre otros, conduciéndolos así a un lento aprendizaje. Si los aprendizajes en el hogar son eminentemente efectivos, durante la infancia del niño, es la madre con su emotividad la que forma la vida emocional del niño.

Ya sea a través del amor o de impulsos agresivos, los padres desarrollan una serie de conductas y modos de relación determinantes en la formación del niño: en lugar que le den en la familia, lo que esperan de él o de ella; lo que les gusta y disgusta; las formas de exigirle o no ciertas cosas; de reconocer o no necesidades, deseos y características propias; de aprobar o desaprobar lo que hace; de disfrutar o no con él a través de contactos y sensibilidad que tengan los padres para dialogar con ellos y de compartir las ricas creaciones a través de las cuales el niño puede expresarse y presentar sus ideas, sus conflictos y placeres.

Si bien es cierto que el ambiente escolar es diferente al de la casa, estas consideraciones son también válidas en la relación de los docentes con sus alumnos.

La familia realiza dos actividades; primero asegura la supervivencia física del hombre para posteriormente cubrirle sus necesidades biológicas y socializarlo y a la vez fomentarle el desarrollo de su identidad. Existe una continuación de la forma de cómo el niño se socializa con los demás y esto sería por:<sup>14</sup>

1. Un período de inestabilidad, de confusión que vendría a ser entre el primer año y el año y medio de su nacimiento.

2. Un período de oposición sistemática tanto a los padres como a los educadores en donde el niño empieza a comprobar la existencia de su vida, las relaciones con los que la rodean y que en sí, este período empieza alrededor de los tres años.

3. Un período que ya podríamos analizarlo como de socialización, en donde el niño ya no trata de imitar a sus compañeros, sino que trata de comprenderlos y que este período lo encontramos entre los siete, once y doce años.

Aquí debemos aclarar que el hombre desde que se civilizó, ha sido un imitador de las personas que lo rodean, pero que poco a poco al ir desarrollándose busca ya no imitar en todo a sus semejantes, sino que empieza a buscar sus propios horizontes. Es como dice Vigotzky, que *“cuando un niño nace lo primero que hace es descubrir el mundo que lo rodea para posteriormente, descubrirse a sí mismo”*<sup>15</sup>.

Nadie selecciona a la familia, cada uno de nosotros la heredamos tanto biológica, histórica, social y culturalmente, en ella las generaciones que nos han precedido han legado valores, costumbres, tradiciones, formas de ver y asumir la vida.

Es el núcleo familiar en donde se establecen las primeras formas de conocimiento y reconocimiento social que entre otras cosas se hacen patentes a

<sup>14</sup> PIAGET. Jean. Scis estudios de la Psicología. Edit. Ariel. Barcelona. 1975. pág. 33

<sup>15</sup> VIGOTZKY. L.S. Pensamiento y lenguaje. Edit. Pleyadc. Argentina. 1973. pág. 119

partir de las experiencias generadas en ella, manifestando cada uno de los sentimientos que van conformando al ser humano.

Al experimentar estas sensaciones y sentimientos invariablemente se encuentra la presencia de valores entendidos como: la posibilidad de manifestar aquello que más interesa alcanzar al ser humano y son los: *“intereses los que une, enfrenta o separa a los hombres de vivir en la sociedad”*<sup>16</sup>. La familia cumple con una función difícilmente reemplazable, ya que la reproducción social del género humano ha dependido a lo largo de la consolidación y expansión en la tierra de la necesidad de fortalecer y orientar sus expectativas con el objeto de generalizar y optimizar las condiciones de vida.

Identificar a la familia como parte fundamental y determinante en la conformación de la personalidad del niño en edad preescolar, significa recuperar y valorar el contexto familiar de todos y cada uno de los niños que asisten al Jardín de Niños, esto es reconocer los valores presentes en el núcleo familiar con la finalidad de establecer continuidad entre la familia y la escuela, considerada a esta última como *“un centro de convivencia por excelencia, en ella se intenta formar una mentalidad nueva, apta para desarrollar las mejores capacidades del individuo; en un clima de respeto, armonía, confianza, responsabilidad y verdadera libertad”*<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> SAVATER, Fernando. Ética como amor propio. Edit. Mondadori. Madrid, 1989. 2ª Ed. Pág. 22

<sup>17</sup> ORTIZ V., Efrén. La intolerancia Social y la Disminución en el Consumo de Drogas. México, 1992. En Boletín EDUCACIÓN PARA LA VIDA. Núm. 2.

**CAPITULO III**  
**ELEMENTOS QUE INTEGRAN LA EDUCACION**  
**PARA LA SALUD**

## LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Podemos decir que una persona tiene salud cuando se encuentra totalmente sana, que quiere decir que no tiene ninguna enfermedad y que además de estar bien alimentada, es limpia, tranquila, responsable y que se desarrolla con armonía con los demás.

Independientemente del éxito o fracaso que la medicina pudiera tener en alguna enfermedad que azota a la humanidad; el individuo debe mantenerse en buena salud, que deberá iniciarse desde antes del nacimiento por medio de la madres y de los cuidados prenatales para el aseguramiento de ella y la de su futuro bebé.

Se ha llegado a comprobar que la etapa más adecuada para la formación de hábitos tendiente a prevenir las enfermedades y a proporcionar la salud, es en los primeros seis años de vida del ser humano y que si no son aprovechados pueden ser irreversibles los daños ocasionados, pues el individuo en esa edad empieza a formar el desarrollo de su anatomía, siendo por eso de vital importancia que esta etapa sea llevada lo mejor posible.

La educación para la salud comprende tres elementos imprescindibles, que son:

1. Una buena nutrición.
2. La formación de hábitos higiénicos, el cuerpo, el vestido, la alimentación y el ambiente.
3. La atención médico preventiva.

A continuación explico en que consiste cada uno de los elementos antes mencionados:

## 1.- Una Buena Nutrición

Consiste en saber elegir que elementos y en que cantidad se deben consumir de acuerdo a la etapa de la vida y a la actividad física que se desarrolle, manteniendo así el organismo en buen estado de salud y evitando lógicamente los malos hábitos y las malas costumbres y tratando de conocer los alimentos que se van a tomar y que deberán proporcionar agua, carbohidratos, proteínas tanto animales como vegetales, grasa, vitaminas y minerales.

Los alimentos se dividen en tres grandes grupos de acuerdo al tipo de sustancias nutritivas que contienen: hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales y agua<sup>18</sup>.

### *Grupo 1*

Dentro de este grupo se encuentran los alimentos que contienen hidratos de carbono y grasas; éstos proporcionan al organismo energía.

Los alimentos que los contienen identificamos principalmente:

- Los Cereales: trigo, arroz, maíz y avena.
- Los Tubérculos: papa, camote, yuca y otros.
- Los Azúcares: caña de azúcar y sus derivados, miel, piloncillo, caramelos.

Dentro de los alimentos ricos en grasa se encuentra: crema, tocino, mantequilla, manteca, aceite, cacahuate, cacao, ajonjolí, margarina y aguacate.

### *Grupo 2*

Las proteínas son los encargados de reponer y formar tejidos.

Entre los alimentos que aportan proteínas están:

---

<sup>18</sup> ENCICLOPEDIA Océano. La nutrición, salud y alimentación. Edit. Planeta. México. 1994. p.6

- De origen animal: vísceras, carne, pescado, huevo, leche y sus derivados.
- De origen vegetal: leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, soya y chícharo.

### *Grupo 3*

A este grupo pertenecen las vitaminas y los minerales, sustancias que dan mantenimiento al organismo y que participan como reguladoras del funcionamiento de varias partes del cuerpo.

Las vitaminas más importantes para nuestro cuerpo son: Vitamina "A", Complejo "B", Vitamina "C" y la Vitamina "D". De los minerales se destaca el hierro, calcio, sodio, fósforo y potasio.

Los alimentos ricos en vitaminas y minerales son las frutas y verduras. El agua: este nutrimento es necesario para nuestro cuerpo porque ayuda a transportar y mantener el equilibrio de los demás nutrimentos, interviene en el control de temperatura y es un componente esencial de los tejidos y líquidos del organismo y es fundamental que el agua que se utiliza para la alimentación sea purificada.

Nuestra alimentación deberá ser ordenada, en otras palabras que deberá comer en sus horas y no fuera de ellas, así como totalmente limpia y que siempre se encuentre en estado óptimo para evitar posteriormente alguna enfermedad que nos llegara a perjudicar.

## **2.- Formación de Hábitos Higiénicos (cuerpo, vestido, alimentación y ambiente)**

La salud del ser humano mucho dependerá de la higiene que tenga y practique en su cuerpo<sup>19</sup>; el cual deberá recibir un baño diario, cambio de ropa limpia, lavado de manos antes de comer y luego de pasar al baño para realizar las funciones fisiológicas, limpieza constante de las uñas, aseo de los dientes después de cada alimento.

Estos hábitos deberán practicarse ya en edad preescolar, en la que el niño deberá de aprender la práctica de estos y el porque los realiza, explicándole que de esta manera evitará alguna enfermedad, como sería infecciones en el aparato digestivo (diarrea, disentería), del aparato respiratorio, infecciones bronquiales o en las amígdalas, caries.

Los hábitos higiénicos relacionados con la alimentación y el ambiente; encaminado también a evitar enfermedades gastrointestinales, parasitosis y afecciones del aparato respiratorio, que deberán ser practicados por los niños desde que comienza a colaborar en las actividades de la escuela y de su hogar, ya sea lavando y desinfectando las legumbres, verduras y frutas, específicamente las que se ingieren crudas; así como el cuidar que la basura se encuentre retirada del lugar donde se preparan los alimentos y que esté depositada en un recipiente tapado, con el objeto de evitar la propagación de microbios a través de insectos, como moscas y cucarachas.

---

<sup>19</sup> SEP. Educación para la salud. Op. Cit. pág. 37

### 3.- Atención Médico Preventiva

Esta es la última clasificación de la educación de la salud y que comprende en asistir a una revisión médica periódicamente, pues la consideramos indispensable para conservar la salud. A pesar de las medidas higiénicas, hay enfermedades que no dependen de ellas, pero que su detección oportuna permitirá que el médico controle, en la mayoría de los casos, alguno de sus procedimientos. Vemos como en los niños menores de seis años se hace necesario esta atención, pues es la época en que se desarrollan físicamente y en la que podemos encontrar anomalías que detectadas a tiempo, serán fácilmente controladas, recordemos también que durante esta edad el ser humano es más propenso al contagio de las enfermedades como el sarampión, difteria, viruela, que podrán ser evitados por medio de la vacunación.

La revisión de los dientes, por medio de un especialista es muy necesaria desde que aparece la primera dentición, ya que del cuidado de ésta, depende el que los dientes definitivos estén sanos y si se llegara a tener caries y no son atendidos estos continuarán un foco infeccioso, que puede producir enfermedades como afecciones en las amígdalas, estómago y las comunes molestias dolorosas que provocan las caries.

Es conveniente orientar al niño para que esté siempre dispuesto a aceptar cualquier tipo de tratamiento médico, evitando así cualquier enfermedad o bien tratando que ésta no prosiga y de esta manera, conservarse siempre en perfecto estado de salud.

La salud significa el valor supremo para el hombre, es un estado de bienestar físico, mental y social; por el contrario la enfermedad es uno de los peores enemigos que sufre el individuo, pero que gracias al avance de la medicina ya no encontramos las grandes epidemias que anteriormente diezaban

poblaciones enteras y que también contribuyó al avance de las medidas preventivas e higiénicas.

El factor primordial de la higiene escolar cuenta con tres metas que son<sup>20</sup>:

1) Vigilancia del estado de salud de los escolares y el estudio de las aptitudes y capacidades físicas, tanto mentales como morales para el mejor aprovechamiento que reciben.

2) Una enseñanza teórica-práctica de las normas para conservar, mejorar y lograr una salud individual y colectiva.

3) La prevención de riesgos y enfermedades inherentes y aún sociales que impiden la realización adecuada de una vida escolar y que comprende la corrección de defectos físicos y el procurar que se forme una cooperación recíproca entre la colectividad, la familia y la escuela para el logro común del bienestar de la salud.

La higiene escolar, cuyo fundamento es la educación higiénica de los escolares contará con un médico escolar que, por su capacitación profesional es quien atiende los problemas higiénicos pero que deberá estipular para que amplíe sus conocimientos, para que cuando sea necesario aconseje a la familia, cuando lo considere necesario que el niño necesita de asistencia facultativa. Deberá tener conocimientos médicos para ponerlos en práctica, pues deberá conocer los síntomas y caracteres de diferentes enfermedades, sobre todo de las contagiosas, para tener de esta manera, las precauciones debidas y evitar que se llegue a formar un virus en la escuela.

A nuestro entender, corresponde al maestro en higiene escolar siempre que hubiera asesoría técnica necesaria, las siguientes funciones médicas y educativas.

*Las funciones médicas son:*

(a) Vigilar el estado de salud de los alumnos.

<sup>20</sup> SOLA, Mendoza Juan. Op. Cit. pág. 61

(b) Estimular a los alumnos para que se mantengan en buen estado de salud.

(c) Proveer los medios adecuados para la prevención, curación o alivio de las enfermedades, incapacidades o defectos.

(d) Desarrollar simpatía hacia los servicios médicos dentales y de enfermería sanitaria.

*Las funciones educativas serán:*

(a) Dar educación higiénica a los escolares y a sus padres para la útil comprensión y práctica de los principios higiénicos.

(b) Lograr que el edificio escolar y sus instalaciones tengan buenas condiciones sanitarias.

(c) Tratar de modificar las condiciones desfavorables del hogar, que causen efectos en la salud del escolar, por medio del diálogo entre él y la familia. Promoverá una cooperación hacia la escuela para emplear recursos propios de la población en el logro de los fines que se proponga la higiene escolar en bien de la salud de la niñez.

El escalón principal en materia de salud pública e individual se debe cimentar en la escuela, poniendo en práctica la higiene escolar, se deberá también extender la educación higiénica escolar hasta los hogares de los educandos y de los maestros; y por último, no hay que olvidar que se deberá estrechar y armonizar más las relaciones entre el personal médico, maestros y población escolar.

La inspección médica escolar deberá contener las principales labores que son:

1) Descubrimiento de padecimientos transmisibles, con fines de prevención dentro del medio escolar.

2) Descubrimiento de escolares que adolecen de diversos padecimientos o defectos de orientación terapéutica.

3) Descubrimiento de deficiencias físicas o mentales para determinar las precauciones que se han de tomar respecto a ellas en actividades escolares y para la orientación de su tratamiento.

4) Descubrimiento mediante la toma de agudeza visual y auditiva de los niños, deficientes sensoriales, para su adecuada colocación en las aulas donde puedan llevar a cabo su tratamiento de adaptación de los aparatos apropiados.

5) La vacunación adecuada contra la viruela, tosferina, difteria y tétanos, que será aplicada a alumnos de primer ingreso en los Jardines de Niños y escolares, de uno a cinco años de edad.

**CAPITULO IV**

**SUGERENCIAS PARA QUE LA EDUCADORA**

**FORTALEZCA LOS HABITOS HIGIENICOS EN**

**PREESCOLAR**

## **SUGERENCIAS PARA QUE LA EDUCADORA FORTALEZCA LOS HÁBITOS HIGIÉNICOS EN PREESCOLAR.**

Para la mayoría de los niños en edad preescolar, su ingreso al Jardín de Niños representa el primer encuentro con un grupo social más amplio y diferenciando estas nuevas relaciones enriquecen las experiencias del niño; pero a la vez lo enfrentan con una cantidad de riesgos que hasta entonces no había tenido.

Por ello las probabilidades de contagio aumentan en proporción directa con la socialización y también se diversifican las situaciones inseguras que favorecen y propician accidentes; es por ello que uno de los propósitos de la educación preescolar se destaca la importancia de que el niño adquiera actitudes que promuevan y fortalezcan el valor y el cuidado de su persona, así como el de generar valores de la salud y prevención de enfermedades, al respecto el documento señala que a través de las relaciones e interacciones que el niño establece con la familia, escuela, comunidad y el contexto social expresa en forma oral, gráfica o corporal sus deseos, sentimientos, impulsos y emociones, manifestándose a través del juego entendido como el espacio donde el niño experimenta, crea y recrea; la creatividad es concebida como el hacer o representar en forma original aquello que tiene un sentido personal. Los principios anteriores referidos estarán presentes en la práctica educativa cotidiana en la cual el maestro podrá identificar por medio de las actitudes y conductas, los hábitos y valores de los alumnos y de la comunidad, incorporándolos a su quehacer pedagógico para que la acción educativa esté revestida permanentemente bajo el propósito de preservar y fortalecer valores y actitudes como: la honestidad, responsabilidad, respeto, disciplina y seguridad, para que los alumnos identifiquen y eviten prácticas que lesionen su salud integral.

A continuación algunas situaciones que pueden contribuir a lo antes mencionado:

➤ A través de los Consejos Técnicos Consultivos y Consejos Escolares, impulsar a la comunidad a tener mayor participación en las acciones que la escuela emprenda, mediante el compromiso de participar conjuntamente en acciones que tengan como fin el fomento a la salud.

➤ Fomentar y fortalecer una cultura de respeto al recinto educativo y a sus miembros; a partir de fomentar valores y actitudes que el docente pondrá de manifiesto a partir de sus relaciones con el niño y el medio natural y social que lo rodea.

➤ Enfatizar y reforzar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje la necesidad de predicar con el ejemplo.

➤ Motivar y desarrollar en el niño preescolar una actitud para expresar libremente sus opiniones y respeto a la toma de decisiones.

➤ Diseñar material educativo que enseñe y promueva valores que conlleven a la salud y bienestar social.

En lo que respecta a mi grupo, he tomado en cuenta las actividades que a diario realizamos, como ejemplo a continuación expongo algunos instrumentos que utilizo para orientarme y dar un seguimiento adecuado a mi trabajo, para que sea más efectivo en lo referente a la higiene personal y son:

- ◆ La ficha de identificación del alumno, documento expedido por la Secretaría de Educación Pública que se llena al inicio del año escolar, es para tener una visión más amplia en lo que respecta a datos familiares, características de la vivienda y comunidad, antecedentes prenatales y posnatales, así como una pequeña historia del desarrollo del niño y características de su conducta. (anexo 1)
- ◆ Diseñé gráficas para registrar los hábitos de higiene semanalmente, al llegar al Jardín de Niños y durante la jornada de trabajo, estableciendo un código para ello (anexo 2 y 3).

- ◆ Elaboré un cuestionario para ser contestado por las madres de familia, abarcando diferentes aspectos sobre los hábitos de higiene practicados regularmente por las personas que integran cada hogar (Anexo 4).
- ◆ Pedí la asesoría del Doctor del Seguro Social existente en el lugar, para la impartición de conferencias sobre salud, dirigidas a los padres de sal (Anexo 5).
- ◆ Estudié y me documenté sobre el medio ambiente en donde se desenvuelve el niño.
- ◆ Analicé el libro de Educación para la Salud en el Nivel Preescolar.
- ◆ Aproveché íntegramente todas las actividades que se realizan en el Jardín de Niños, para con ello inducirlos a los hábitos higiénicos.

## **1.- Actividades Sugeridas con los Niños y Padres de Familia**

En el niño la importancia del juego radica en el hecho de que a través de él, reproduce las acciones que vive diariamente, por lo cual constituye una de sus actividades primordiales. Ocupar largos períodos en el juego, permite al niño elaborar internamente emociones y experiencias que despierta su interacción con el medio exterior, por lo que aprovechando el juego en las tres horas diarias que el alumno permanece dentro de la institución educativa, menciono a continuación actividades dirigidas a ellos con el fin de reforzar los hábitos de higiene personal:

### **a) Actividades con los niños:**

#### *1. Prácticas de Aseo:*

Las cuales se realizan diariamente para fomentar los hábitos de higiene y alcanzar la fijación de los mismos, inculcándoles con mayor insistencia la necesidad de lavarse las manos antes de comer y después de usar los sanitarios, así como la limpieza dental, de sus uñas, nariz, calzado y vestido.

#### *2. Actividades prácticas en el salón de clases:*

Se utilizaron para lograr mayores relaciones entre los niños, una mejor cooperación al participar en las de tipo colectivo, trabajando en equipos, estimulándolos para que los realizaran con esmero y cuidado, cuando observan sus trabajos ya terminados advertían si los habían efectuado con cuidado y limpieza, al finalizar la actividad colaboraban todos a que el salón de clases quedara limpio y el material en su lugar correspondiente, fomentando de esta manera los hábitos de higiene y la socialización al participar todo el grupo en esto.

#### *3. Asambleas:*

Al tratar temas relacionados con el cuidado de la salud, hábitos de higiene daba la oportunidad a los niños de expresar sus propias experiencias y

conocimientos en esto, porque al hacerlo oralmente podía apreciar si había integrado ya su importancia para alcanzar un desarrollo de su cuerpo en las mejores condiciones, así que al escuchar algunas referencias hacia esto, trataba de enfatizar esos comentarios hacia los demás niños que escuchaban al compañero que tenía la palabra.

#### 4. *Escenificación por los niños:*

Fue un valioso auxiliar porque a través de esto, mostraban las actitudes de los padres hacia sus hijos, pues al dar la oportunidad al niño de representar escenas familiares, él proyecta una serie de situaciones que reflejan las conductas de cada uno de los miembros que integran esa familia, detectando de esa manera los hábitos y el grado de socialización en las relaciones.

#### 5. *Espejo de agua:*

Con la realización de esta actividad se dio gran énfasis a los hábitos de higiene, pues aquí los niños tuvieron la oportunidad de vestirse y desvestirse ellos mismos, además de hacerles hincapié en la importancia que tiene el baño diario y el goce de disfrutar el agua en actividades recreativas en compañía de otros niños.

La socialización lograda entre los niños y sus compañeros con su educadora y demás miembros de su comunidad, se vio fortalecida por las serie de actividades antes mencionadas, así como un acrecentamiento de sus hábitos de higiene al modificar conductas en los niños que presentan deficiencias en estos aspectos.

Pero contando lo realizado con los niños y considerando que es indispensable que los padres de familia se unifiquen para lograr así un mejor desarrollo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, decidí realizar también actividades con ellos y el objetivo de proyectar trabajo hacia los padres de familia, fue primordialmente para que tomaran conciencia de la importancia que tiene el cuidado de la salud de sus hijos y colaboraran junto con la escuela a fomentar en ellos el hábito de higiene, factor importantísimo para la conservación de la salud.

## **b) Actividades con padres de familia:**

### *1. Conferencias sobre salud.*

A esta conferencia asistieron 20 de 22 padres de familia y tuvo una duración de dos horas, se contó para esto con la asesoría del Dr. Enrique Solórzano Aguirre, Responsable del Seguro Social del lugar, los asistentes mostraron gran interés sobre el tema a tratar, aumentando por esto el tiempo planeado para dicha conferencia.

### *2. Campaña de aseo.*

Participaron los padres en la elaboración de pancartas alusivas a la higiene y acompañando a su hijo(a), en el recorrido por las principales calles de la comunidad, teniendo una duración de una hora.

### *3. Concursos.*

Para llevar a cabo esto se formaron siete equipos de padres, teniendo cinco integrantes cada uno, de los cuales se encargan de organizar concursos de limpieza personal entre los alumnos cada lunes, premiando a los ganadores y con esto les sirve de estímulo a los demás para superarse en este aspecto.

### *4. Reuniones.*

Tener una reunión cada mes por la tarde para intercambiar impresiones, así como evaluar el resultado que se han obtenido si es favorable o no, y así proponer nuevas estrategias para lograr el resultado esperado.

### *5. Periódico mural.*

Se acordó cambiarlo cada 15 días y aparte de las cosas que debe contener, se anotarán los nombres de los niños que han cambiado su aspecto personal en el cuadro de honor.

## CONCLUSIONES

✓ El empleo de hábitos higiénicos por parte del maestro y de la familia, es determinante para que pueda formar buenas costumbres en el pequeño, ya que a éste no le es posible realizar las prácticas higiénicas si no se le proporcionan los medios adecuados y la información necesaria para llevarlas a cabo, en la etapa de la edad preescolar es el momento ideal para iniciarlas y de esta manera podremos obtener resultados muy positivos en la vida del individuo.

✓ Para que perduren los hábitos higiénicos en los pequeños, es necesario tener consistencia, pero no solo recordándoselos verbalmente, sino que los observen y practiquen diariamente en el hogar, Jardín de Niños y en todas partes.

✓ Como maestros, es fundamental estar en contacto directo y permanente con los padres de familia, para conocer cómo es la relación que tienen con sus hijos y por nuestra parte darles a conocer cómo es su comportamiento en la institución educativa, así como intercambiar impresiones sobre los cambios de conducta en el momento preciso que eso suceda, para buscar juntos la razón de ese cambio y si es posible, darle solución inmediata.

✓ Para que un niño sea sociable y se desenvuelva en armonía con todos, sintiéndose igual a los demás, ya sean chicos o grandes, es indispensable el aseo personal, ya que su apariencia física le sirve como estímulo en su área afectiva.

✓ Los educandos para que se desarrollen íntegramente, tienen que llevar una alimentación balanceada, ordenada, totalmente limpia y en buenas condiciones, evitando así futuras enfermedades que los dañen severamente.

✓ Nuestro papel como docente es definitivo; si sabemos proporcionar al niño el material, los momentos oportunos para orientarlo a la adquisición o

reafirmación de hábitos higiénicos, si lo estamos apoyando para que sea un alumno consciente que refleje los avances obtenidos y al mismo tiempo muestre que tiene una gran capacidad de asimilación.

✓ Las malas costumbres y hábitos, que los niños viven en su casa, repercuten en la formación de ellos, pues pueden aprender y manejar buenos hábitos en la escuela, pero mientras en su casa viva de otra manera, es casi imposible pedir a los pequeños que los practiquen.

## SUGERENCIAS

❖ Es importante que toda educadora conozca el medio en que se desenvuelven los educandos, para saber hasta que punto les es posible adaptarse y rendir en el Jardín de Niños; tratando en lo posible mejorar y fomentar hábitos que perduren siempre en la vida del pequeño.

❖ Toda educadora debe seleccionar técnicas, métodos y actividades de acuerdo a los intereses y nivel de madurez de su grupo para que lo enseñado perdure.

❖ Toda educadora debe preocuparse por los problemas que atañen a sus educandos no solamente en lo referente a su trabajo con ellos, sino en algunos problemas de tipo personal que de cualquier manera repercute en su personalidad.

❖ El material novedoso resulta sumamente provechoso y agradable para los educandos y de este nos debemos valer para interesarlos en todo aquello que puede ser en beneficio de su formación.

❖ Es muy importante el conocimiento de la comunidad, para ayudar o al menos tratar a la solución de los problemas que ésta presenta.

❖ Para que los problemas sean resueltos eficazmente, es necesario la cooperación de la comunidad, ya que así se realizaran resultados más valiosos.

## GLOSARIO

AFECCION: enfermedad.

ANCESTROS: anteriores, abuelos.

COADYUVANDO: contribuir o ayudar a la consecución de alguna cosa.

DEGENERACIONES: declinar o decaer de las cualidades de su raza o especie.

DIEZMAR: separar de cada diez uno.

EXALTABLE: que se altera con facilidad.

HIDRICO: cuerpos compuestos que contiene agua o hidrogeno.

INHERENTE: estar unido a otra cosa.

INMUNIZACION: vacunación.

METODICO: que usa un método.

METODIZACION: poner orden y método en una cosa.

NEURASTENIA: postración nerviosa debido por lo regular a un desgaste prolongado o excesivo de energía.

PARASITOSIS: infección producida por parásitos.

PERMEABLE: que puede ser penetrado por agua u otro fluido.

PESADUMBRE: motivo o causa del pesar.

SIFILIS: enfermedad venérea grave, infecciosa que se localiza casi siempre en los órganos genitales en ambos sexos.

SUBSISTEN: medios necesarios para el sustento de la vida humana.

TERAPEUTICA: parte de la medicina que enseña los preceptos y remedios para el tratamiento y curación de las enfermedades.

VERMINOSAS: aplicase a las úlceras que crían gusanos y a las enfermedades acompañadas de producción de lombrices.

## BIBLIOGRAFIA

- ENCICLOPEDIA Océano. La Nutrición, Salud y Alimentación. Editorial Planeta. México. 1994.
- LEMKAU. Higiene Mental. 2ª ed. Editorial Fondo de Cultura Económica. México. 1953.
- NELSON Ernesto. La Salud del Niño y su Protección Social. Editorial La Nueva Democracia. Nueva York, 1929.
- ORTIZ V. Efrén. La Intolerancia Social y la Disminución en el Consumo de Drogas. Boletín Educación para la vida. Núm. 2. México. 1992. Dir. Gral. De Educ. Extraescolar.
- PEINADO Altable José. Paidología. Editorial Porrúa. México. 1979.
- PIAGET Jean. Seis estudios de la Psicología. Editorial Ariel. Barcelona. 1975
- SAVATER Fernando. Ética como Amor Propio. Editorial Mondadori. Madrid, 1989.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Educación Para la Salud. Taller Super Papel. México. Mayo 1992.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Para la Vida. Talleres La Prensa. México. Junio, 1992.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programa de Educación Escolar. Editorial Helio. México. Sept/1992.
- SOLA Mendoza Juan. Higiene Escolar. Editorial Trillas. México. 1979.
- UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Redacción e Investigación Documental I. Editorial Grupo Gráfico LuGu. México. 1985.
- VIGOTSKY L.S. Pensamiento y Lenguaje. Editorial Pléyade. Argentina. 1973
- ZAINZ De los Terreros. Higiene Escolar. Editorial Beltrán. Madrid. 1937



- 4.1 Embarazo: Normal ( ) Con Problemas ( ) especifique
- 4.2 Parto: Normal ( ) Con Problemas ( ) especifique
- 4.3 Lactancia: pecho ( ) Cuanto tiempo:  
biberón ( ) Cuanto tiempo:

#### V. HISTORIA DEL DESARROLLO DEL NIÑO:

5.1 Físico: Talla: Peso

6.1. Presenta alguna malformación aparente: SI ( ) NO ( ) ¿Cuál?'

5.1.2 Enfermedades que ha padecido:

5.1.3 Enfermedades y/o alergias que padece:

5.1.4 Vacunos y/o refuerzos que ha recibido:

triple ( ) Sarampión ( ) Polio ( ) Tuberculosis ( )

5.7.5 Cuenta con servicio médico: SI ( ) NO ( ) Cuál:

5.1.6 Edad del control de esfínteres:  
Diuino Nocturno

5.1.7 Cuántas horas duerme el niño?

Tipo de sueño: Tranquilo ( ) Intranquilo ( )

El niño duerme en: Cama independiente ( )

5.1.8 Qué tipo de alimento consume el niño

Desayuno:

Comida:

Cena:

5.2 Desarrollo motor y de lenguaje:

5.2. A qué edad caminó: A qué edad habló:

5.2.2 Lateralidad: diestro ( ) zurdo ( ) no define ( )

5.2.3 Describa brevemente el lenguaje del niño:

#### VI. CARACTERISTICAS DE CONDUCTA (marque con una X)

Si el niño ha presentado algunas de Las siguientes conductas con cierta frecuencia:

Berrinches ( ) Llanto excesivo ( ) Agresividad ( ) Orinarse en la cama ( )  
Morderse las uñas ( ) Rechazo de alimentos ( ) Succión del pulgar ( )

#### VII. OBSERVACIONES:

Nombre y firma de la Educadora

Lugar y Fecha: \_\_\_\_\_

170767





# HABITOS DE HIGIENE EN EL HOGAR

Anexo No. 4

Nombre del niño:

\_\_\_\_\_

Número de Miembros	Posición Familiar	Edad	Sexo	Lugar de Nacimiento	Estado Civil	Escolaridad
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## II. Casa:

1. Tienen animales en su casa: Si ( ) No ( )

Perro ( ) Gato ( ) Aves ( ) Otros ( )

2. Tipo de vivienda:

Prestada ( ) Rentada ( ) Propia ( )

3. Distribución de los cuartos en la vivienda:

Cuarto redondo Baño propio Baño colectivo

Patio Garage Cocina

Sala Comedor Antecomedor

Otros, especificar:

4. Con cuantas ventanas cuenta su casa:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

5. Cuantas ventanas usa usted para la ventilación de su casa:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

6. Servicios con los que cuenta su vivienda:

Baño propio

Baño colectivo

Alcantarillado

Luz

Drenaje

7. Con qué frecuencia pasa el camión de la basura:

Diario ( )

Cada 3 días ( )

Cada semana ( )

Otros ( )

8. Construcción de la vivienda:

Ladrillo ( )

Tabicón ( )

Adobe ( )

Lámina ( )

Cartón . ( )

Madera ( )

Otros ( )

b) Piso

Cemento ( )

Madera ( )

Mosaico ( )

Concreto ( )

Lámina ( )

Cartón ( )

Asbesto ( )

Tierra ( )

Otros ( )

Aseo personal y de la habitación

9. El agua que usted usa la obtiene de

De su casa ( )

De una pipa ( )

De una toma de  
agua lejana ( )

10. Los miembros de su casa se bañan:

Diario ( )

Cada tercer día ( )

Cada semana ( )

11. En la familia, con qué frecuencia se lavan la cabeza con agua y jabón

Diario ( )

Cada tercer día ( )

Cada semana ( )

12. Los miembros de su casa se asean la boca:

3 veces al día ( )

2 veces al día ( )

1 vez al día ( )

13. Algún miembro de su familia tiene o ha tenido piojos:

Si ( )

No ( )

Cuantos ( )

14. Con qué frecuencia se recortan las uñas en su familia:

Cada 9 días ( )

Cada 10 días ( )

Cada 20 días ( )

Cada mes ( )

15. Usan todos Los miembros de la familia la misma toalla o cada quien una personal:

La misma ( )

Personal ( )

16. Es costumbre en su casa lavarse las manes antes de comer:

Si ( )

No ( )

17. Se lavan las manos después de ir a los sanitarios:

Si ( )

No ( )

18. Cada cuando se lava la ropa de uso:

Diario ( )                      Cada tercer día ( )                      Cada semana ( )

19. Cada cuando se lava la ropa de cama:

Diario ( )                      Cada tercer día ( )                      Cada semana ( )

20 Cuando hay enfermos en casa, hierve y separa la ropa y sus platos de los demás:

Si ( )                      No ( )

24. Acostumbra cocer la verdura de sus alimentos:

Si ( )                      No ( )

25. Cuanto tiempo tarda en cocer aproximadamente medio kilo de carne de puerco:

26. Explique usted el procedimiento para desinfectar las ensaladas de lechuga, romanita, col, espinaca o berros:

27. Explique usted el procedimiento para preparar de un día para otro una ensalada de lechuga:

28. Usa usted el agua:

Hervida ( )                      De filtro ( )                      Corriente ( )                      Electropura ( )

29. Que tipo de leche tome:

30. Hierve usted la leche: Si ( )                      No ( )

31. Su hijo come alga de lo siguiente en la calle:

Raspados ( ) Chicharrón ( ) Paletas o nieve ( ) Sopes o tacos ( ) Aguas frescas ( )  
Caramelos ( ) Cóctel de frutas ( )

32. Recuerde y diga perfectamente las enfermedades que han padecido los miembros de su familia:

Asunto: INVITACION.

Anexo No. 5

SRS. PADRES DE FAMILIA.  
PRESENTES.

De la manera más atenta se les . . .

***Invita:***

a una Conferencia sobre Salud dirigida por el Doctor Enrique Solórzano , el próximo jueves 23 de Abril, a las 17:00 hrs. en el Jardín de Niños.

Esperando contar con su presencia, solo me resta darles las gracias anticipadamente.

ATENTAMENTE

  
PROFRA. ROSA DE LIMA DE LA PEÑA G.