



**LA HIGIENE EN EL EDUCANDO COMO UNA
VERDADERA Y BENEFICA DISCIPLINA**

*TESIS PRESENTADA EN OPCION AL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA*

**ELSA PAREDES ACOSTA
NORMA ALICIA PAREDES ACOSTA
ALMA LETICIA SEGURA DE LEON**



UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

UNIDAD 05D
MONCLOVA, COAH.
TEL. 3-69-05

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Monclova, Coah., a 08 de Marzo de 1994.

CC. ELSA PAREDES ACOSTA, NORMA ALICIA PAREDES ACOSTA
Y ALMA LETICIA SEGURA DE LEON
P R E S E N T E S :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado de su trabajo titulado: "LA HIGIENE EN EL EDUCANDO COMO UNA VERDADERA Y BENEFICA DISCIPLINA" opción TESIS asesorada por el C. Lic. LUIS ALBERTO RIVAS AGUILAR, manifiesto a ustedes que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior y previa comprobación de haber acreditado la totalidad de las materias del plan de estudios, se dictamina favorablemente su trabajo y se les autoriza a presentar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E


CUAUHTEMOC CORTEZ VAZQUEZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION



Sría de Educación Pública

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 054
MONCLOVA, COAH.

DEDICATORIA

A mi señora madre Alicia Acosta
quien con sus sabios consejos
supo apoyarme en todo momento
y a mis amigas con especial ca-
riño.

A mi esposo Héctor José
de León Huitrón quien
me alentó en todo momento
a lo largo de mi ca-
rrera.

A mi esposo Gregorio Palomo
Mendoza, por su comprensión
y paciencia, así como a mis
hijas Yajaira y Alma.

AGRADECIMIENTO

A todos los asesores de la Universidad pedagógica Nacional, por su sabiduría y consejos que nos dieron durante nuestros estudios.

Hacemos presente nuestro mayor agradecimiento al Lic. Luis Alberto Rivas Aguilar quien contribuyó ampliamente en la realización de este trabajo.

INDICE

	PAGINA
INTRODUCCION	7
CAPITULO I LA HIGIENE ESCOLAR	12
A. La higiene en el contexto escolar.	13
B. Importancia de la higiene personal y escolar.	16
C. Visión histórica de la higiene personal.	21
D. Contexto de la investigación documental.	25
E. Propósitos de la investigación documental.	30
CAPITULO II LA HIGIENE Y SUS REPERCUSIONES EN LA SALUD	32
A. Hábitos de higiene.	33
1. Aseo general.	34
2. Aseo regional.	36
B. Enfermedades y prevenciones.	38
C. Escuela, hogar e higiene.	45
D. Condiciones higiénicas del medio escolar.	50
CAPITULO III LA NUTRICION COMO APOYO A LA HIGIENE	57
A. Alimentación.	58
B. Salud mental.	61

CAPITULO IV FUNDAMENTACION PSICOPEDAGOGICA	65
A. Características del pensamiento infantil.	66
B. Algunas escuelas pedagógicas.	69
C. Análisis de los programas de educación.	75
CAPITULO V METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION DOCUMENTAL	81
A. Metodología.	82
B. Análisis de resultados.	84
CONCLUSIONES	88
SUGERENCIAS	92
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	95
BIBLIOGRAFIA	97

INTRODUCCION

La limpieza orgánica es salud, la impurificación es enfermedad.

Así como el funcionamiento de un motor depende de la limpieza de todas sus partes, el funcionamiento del organismo humano será normal si está limpio y anormal si por el contrario está sucio.

El organismo que se encuentra impurificado pierde toda su energía vital y ésta se requiere en toda su plenitud para el mejor desarrollo físico y mental de los alumnos.

Por eso es tan importante que inculquemos en nuestros alumnos los hábitos de higiene personal que los hará mantenerse limpio y como consecuencia de ellos les permitirá tener una buena salud que equivale a menos posibilidades de contraer alguna enfermedad.

La casa en la que habitamos, la escuela donde asistimos y el lugar donde convivimos, deben estar limpios de todo organismo que pueda provocar alguna alteración en el proceso normal de desarrollo físico y mental de los individuos, con esto queremos decir que siempre deberán estar limpios.

La relación entre salud y enfermedad es un proceso que se expresa a nivel individual y en un plano biológico, acep

tar como única y total esta concepción no nos explica el por qué de la enfermedad, ni por qué se distribuye de manera diferente en los distintos grupos o clases sociales.

Las potencialidades de crecimiento están ya inherentes en el momento de la concepción; las determinan los genes, los portadores de la herencia, pero sin un medio favorable el crecimiento normal no puede ocurrir.

Entre los muchos factores ambientales que influyen en el crecimiento, uno de grandísima importancia es un abasto adecuado de nutrientes apropiados, los nutrientes son las sustancias químicas de los alimentos que las células usan para multiplicarse, para especializarse y para realizar las funciones que le son propias.

Para un mejor análisis y desarrollo de esta investigación documental, los contenidos teóricos se distribuyeron en los siguientes capítulos:

Número 1:

Se contempla a la higiene escolar y su participación en el contexto escolar, su importancia, antecedentes, el marco contextual donde se desarrolló la investigación, así como los objetivos de la misma.

Número 2:

Aquí hicimos un estudio amplio y profundo respecto a la higiene y sus repercusiones en la salud, donde se contempla el análisis de los hábitos de higiene que se deberán inculcar o desarrollar en la escuela primaria como una medida preventiva de enfermedades, además incluimos un tema que tiene que ver con las condiciones higiénicas de la casa, escuela y la comunidad.

Número 3:

Para este capítulo dejamos el tema de la nutrición como apoyo a la higiene ya que consideramos de suma importancia que el niño conozca cuáles alimentos son nutritivos y cuál es la mejor forma de prepararlos y consumirlos, en este capítulo encontramos los temas de alimentación y salud.

Número 4:

En éste tratamos la fundamentación psicopedagógica que es muy importante en toda investigación, estudiamos y analizamos las características del pensamiento infantil, la escuela tradicional y la escuela nueva, así mismo incluimos el análisis de los programas de educación primaria y su tratamiento con la higiene escolar.

Número 5:

Este lo cubrimos con la metodología de la investigación elemento muy importante en las investigaciones de todo tipo y en la documental no es la excepción, aquí se contempla la metodología y el análisis de los resultados que obtuvimos con el desarrollo del presente trabajo.

Finalmente encontramos las conclusiones, referencias bibliográficas y la bibliografía utilizada para desarrollar y descubrir la fundamentación teórica de esta investigación documental.

CAPITULO I

LA HIGIENE ESCOLAR

A. La higiene en el contexto escolar.

La higiene escolar en su aspecto educativo protege los intereses del cuerpo y favorece los del espíritu.

En efecto los resultados que produce en sus disciplinas prácticas como son el aseo exigido a los niños, el buen estado del edificio escolar, en general y el de los salones en particular, la colocación adecuada y estética de los muebles así como el acomodo del material de enseñanza, las posturas correctas, la situación espacial de los alumnos con deficiencias orgánicas en la percepción, la práctica de deportes y juegos, los actos de educación higiénica y la organización y elaboración de comidas preparadas higiénicamente; nos demuestran claramente que la higiene escolar es algo más que un conjunto de principios y de reglas que tiene por objeto favorecer el desarrollo físico y emocional, así como preservar la salud de los escolares; es un medio de cultura, de educación general y su influencia se manifiesta patente y vigorosa en los dominios espirituales de toda persona.

La educación para la salud es un conjunto de sugerencias que nos permiten planear, organizar y desarrollar la lucha interminable contra las enfermedades y saneamiento ambiental y social tratando de promover y conservar un medio adecuado en el cual el alumno pueda desenvolverse con propiedad.

El maestro formador de una escuela no requiere de mucho sacrificio para hacer llegar lo que pretende como responsable que debe ser además de cumplir con eficacia su labor educativa, con la suficiente visión de su compromiso en la formación de buenos hábitos y en la concientización de los padres de familia haciéndolos entender de la importancia que tiene el apoyo que brinden para la correcta formación de sus hijos.

Si el maestro sólo busca cumplir con su compromiso de trabajo, sin valorar las características del ser humano que se entrega con responsabilidad, es que aún no ha comprendido lo que es ser un verdadero maestro que funciona como vínculo entre la escuela y la sociedad, manifestación que arrojará buenos resultados y que su práctica docente no se convierta en una rutina, obsoleta y carente de eficacia.

Cabe mencionar precisamente que tal vez nosotros los docentes hemos tomado la práctica higiénica como algo secundario y sin importancia, apáticos a esta tarea, ya que siempre nuestro principal objetivo ha sido el avocarnos al trabajo con las distintas áreas que conforman el plan de estudios de la escuela primaria y dejamos de un lado las actividades de tipo higiénico, por considerarlas pérdida de tiempo y sin ningún interés para los alumnos, cuando debería ser al contrario ya que un alumno sano física y mentalmente rendirá mejores resultados en la formación académica.

El maestro puede influir grande y positivamente, si se lo propone, en alumnos y padres de familia de tal manera que su trabajo pedagógico se convierta en una acción conjunta, es decir, que cada uno de los elementos desarrolle su función para que al final los resultados sean satisfactorios y en lo referente a la higiene personal, ésta se practique de una manera constante y dinámica como una forma de mantenerse sanos física y psíquicamente.

Después de analizar todo esto es necesario que el maestro haga a un lado todos sus pretextos, como; la falta de tiempo y la pereza y dedique el tiempo necesario a esta labor que también es parte de una enseñanza-aprendizaje.

También queremos comentar que en los libros de texto hay información al respecto y en los programas de educación primaria se señala el trabajo que se debe de realizar con la finalidad de mejorar la higiene tanto personal como escolar.

El principal objetivo de la higiene es conservar y desarrollar la salud.

La educación para la salud es una de las áreas que nos marcan en los programas de la escuela primaria por lo tanto nuestro trabajo docente debe de incluirla a fin de que el alumno adquiera hábitos que le permitan mantenerse sano.

La práctica cotidiana y continua de medidas higiénicas permite desarrollar también una cultura ecológica al comprenderse que el equilibrio de la conservación del ambiente depende de todos.

La situación actual es aún poco favorable a ese ideal; pues en primer lugar los niños acuden a la escuela cuando ya han transcurrido sus primero y más decisivos años para la estructuración de sus actividades profundas de reacción haciendo de la escuela un programa de enseñanza informativo más que formativo.

Hoy examinamos este accionar planteando la siguiente interrogante:

¿Qué tanto hemos hecho los docentes para tratar a la higiene como una verdadera, eficaz y benéfica disciplina en el ámbito escolar?

B. Importancia de la higiene personal y escolar.

La enfermedad es uno de los peores enemigos que sufre la humanidad, sin embargo, actualmente ya no se presentan las grandes epidemias que en otros tiempos diezaban poblaciones enteras, tales como: la fiebre amarilla, viruela, el cólera, la peste y otros padecimientos cuyos nombres causaban terror a nuestros ancestros.

Afortunadamente han desaparecido casi por completo ya que 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 afección determinada, han hecho desaparecer esas amenazas angustiosas para los pueblos, sin embargo existen dos factores importantes que nulifican las medidas de higiene o que impiden que se lleven a la práctica en forma adecuada: la incultura y la pobreza; elementos que influyen para que no se practique en forma adecuada la higiene personal y escolar.

Es indispensable que la escuela provea de los elementos necesarios a sus alumnos para que esos factores no afecten su desarrollo físico y mental.

Generalmente es poco lo que se logra cuando el profesor trata de desarrollar en el alumno hábitos de higiene, tal vez sea por la forma en que lo hace o porque realmente el alumno no se interesa en esas cosas, de todas formas el profesor no debe dejar de inculcar en sus alumnos esos hábitos que lo harán un ser limpio y presentable con la seguridad de que sus riesgos de contraer una enfermedad serán mínimos es decir, casi nunca se enfermará por falta de higiene.

México es un país pobre y además encontramos que en sus habitantes todavía se presenta de manera muy general y abundante las enfermedades, desnutrición y la incultura.

La Organización Mundial de la Salud asienta que la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no consiste solamente en la ausencia de enfermedad o de invalidez, la vida y la salud son conceptos fundamentales para el ser humano ya que desarrollan una capacidad y unas actitudes de raciocinio porque la higiene es la ciencia de la salud que dicta reglas e implica una disciplina tendiente a la preservación de las enfermedades manteniendo así el buen estado físico y mental.

Un principio básico de la humanidad es que a la realidad hay que verla cara a cara y afrontarla, se aprende a aceptar no sólo las condiciones del mundo exterior, aun siendo éstas muy difíciles, sino también a ese nuestro mundo tal cual es, luchar contra la ignorancia.

La salud es el equilibrio de las funciones del orga-nismo físico, mental y social.

La educación tiene como objetivo la formación integral del niño, pero para que sea eficiente se deben desarrollar hábitos para el mejor funcionamiento de su organismo y por consiguiente desarrollarse sanos para una mejor adquisición

de los conocimientos y de la cultura en general.

Juzgamos importante realizar esta investigación documental en la cual se profundiza sobre los problemas higiénicos que se presentan en el ámbito escolar, así como la repercusión en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, y en el desenvolvimiento corporal de los alumnos.

La higiene inicia su desarrollo en el hogar y toca a la escuela reafirmarla y continuarla, la adquisición y conocimiento verdadero así como sus consecuencias implica el desarrollo de hábitos y empleo adecuado de éstos, como resultado de las interacciones de los maestros, alumnos y padres de familia, como maestros debemos orientar a nuestros alumnos y crear un ambiente propicio para el desarrollo armónico de las capacidades físicas y emocionales.

En el medio en que están situadas las escuelas que investigamos pudimos darnos cuenta que el nivel socioeconómico y cultural de los padres de familia es muy bajo y por consiguiente no se percatan de las deficiencias higiénicas que de alguna manera repercuten en el aprendizaje escolar.

La higiene tiene como objetivo principal desarrollar y armonizar los hábitos que conlleven a una permanente salud física y mental.

El maestro como guía debe orientar y propiciar el interés en el alumno, ya que la higiene juega un papel importante dentro del proceso educativo, así como en lo social.

De entre todos los campos de estudio abiertos a la investigación, ninguno es más apasionante ni más útil que el que se refiere a la propia salud del hombre en primer lugar porque el organismo humano es el más complejo y extraordinario, al mismo tiempo que es uno de los seres vivos que componen el planeta Tierra, en segundo lugar porque al estudiarnos nosotros mismos aprendemos a conocer las maravillas que originan el funcionamiento biológico y mental y finalmente diremos que el mantenimiento de una buena salud cuando ya la poseemos o el mejoramiento de nuestro estado físico y su recuperación cuando la hemos perdido, se obtienen sólo gracias al conocimiento de una serie de leyes biológicas cuya transgresión comporta enfermedad y desgracia.

Para el desarrollo de nuestra práctica docente es importante que conozcamos diferentes formas de hacer que el alumno se valga de hábitos de higiene como una alternativa para mantenerse sano y pueda desarrollar con eficacia todas las actividades académicas que el profesor le encomiende con la garantía de que se obtendrán buenos resultados en su proceso para asimilar los conocimientos, que de alguna manera le servirán para desenvolverse con seguridad en el entorno al cual pertenece.

C. Visión histórica de la higiene personal.

En todos los pueblos y en todos los países se han practicado reglas higiénicas para conservar la salud, han pasado por diversas etapas que la mayoría de los higienistas agrupan en tres grandes períodos:

1. Religioso: anteriormente nuestros antepasados creían que las enfermedades eran un castigo de los dioses o de los espíritus malignos triunfantes sobre los buenos.

Las primeras nociones higiénicas que se tienen en este período se atribuyen a los egipcios, en el año de 1500 A. de C.

2. Período de la fuerzas físicas: con el médico griego Hipócrates el padre de la medicina (fundador del código ético con el juramento hipocrático) que niega el carácter divino de las enfermedades concluyendo con el período religioso decía que todas las enfermedades tenían su origen en la acción nociva de las mismas o sustancias tóxicas que provenían de la Tierra y se extendían sobre la misma.

3. Período Científico: corresponde a la época actual donde están comprendidas todas las enseñanzas de los períodos anteriores que dieron resultado positivo y se les han unido a los que nacen del conocimiento o de los tres medios

que nos rodean: biológico, físico y social.

A. Medio biológico:

Debe fijarse en el año de 1796 y que la iniciación del mismo corresponde al médico E. Jenner, al practicar en Gran Bretaña la vacuna contra la viruela, su base descansa como; ya es conocido en la producción de inmunidad el más eficaz organismo para prevenir la infección.

El químico francés Luis Pasteur demostró que muchas enfermedades eran producidas por organismos vivientes, a los que hoy se conoce colectivamente como seres patógenos, es decir, aquéllos que son causa de enfermedades, con este investigador comienza la denominada Era Pasteuriana que tanta influencia ha tenido en la prevención de enfermedades y en la higiene en general.

En 1882 el médico alemán R. Koch estableció los cuatro requisitos que debe cumplir todo germen para ser considerado como agente causal de una enfermedad, estos postulados dicen:

1. Para que un germen pueda ser considerado como agente causal debe encontrarse en las lesiones que esta enfermedad produce.

2. Al extraerse de las lesiones el germen debe ser aislado en forma pura en un medio de cultivo.

3. El material aislado en los medios de cultivo e inoculado en un animal de experimentación debe reproducir en éste la enfermedad que produce en los individuos.

4. El germen debe ser estudiado ampliamente para conocer sus características y propiedades.

B. Medio físico:

La higiene del medio físico, comienza en el año de 1893 con el higienista alemán E. A. Reinke y el ingeniero estadounidense H. F. Mills quienes establecieron sobre la base científica de la higiene del medio físico, esta tarea fue realizada al demostrar que el aprovisionamiento de agua en las ciudades, mediante el empleo de filtros de arena sumergidos y siguiendo las normas de ingeniería sanitaria, impedía la aparición de las enfermedades.

C. Medio social:

La higiene del medio social tuvo su origen en Alemania, en 1886 cuando el canciller germano Bismarck instituye el seguro de enfermedad como función esencial del Estado, con carácter obligatorio.

División de la higiene:

Tres divisiones principales suelen establecerse para el estudio de esta disciplina que reciben sus nombres según la finalidad de los mismos y desde la antigüedad se denominan:

A. Higiene individual.

B. Higiene pública.

C. Higiene social.

Con lo anterior descrito podemos observar que el estudio de la higiene se viene dando desde tiempos muy antiguos y la fundamentación esencial de esto radica en que la higiene es un elemento que participa en forma decisiva en el mejoramiento y el bienestar físico y emocional.

Con esto también reafirmamos la importancia que tiene el hecho de practicar, inculcar y desarrollar hábitos de higiene en nuestros alumnos como una medida preventiva de enfermedades y cuando éstas se presenten saber con exactitud qué hacer y cómo reaccionar ante ellas.

La historia de la higiene demuestra que ésta siempre ha ocupado un lugar importante en el estudio de la humanidad.

D. Contexto de la investigación documental.

La escuela Capitán Raúl Lemuel Burciaga Rodríguez, ubicada en la Col. Guadalupe Borja de Díaz Ordaz, tiene una orientación de oriente a poniente, la cual es recomendable por las reglas de higiene y salud, además cuenta con 13 maestros y un auxiliar de intendencia.

Este plantel educativo está enclavado en un medio socio-económico medio bajo, su construcción estuvo a cargo del CAPFCE, iniciando sus labores en el año de 1978, el material con que se construyó es ladrillo, cemento y arena cabe hacer mención que los pisos y paredes se encuentran en malas condiciones.

Se hace alusión a un problema grave que se presentó en dicho centro de trabajo en donde los techos de 6 aulas estaban apoyados solamente en las paredes y ventanas sin que hubiera una dala que los sostuviera, esto provocó una deformación en puertas y ventanas empezando por no cerrar o en su defecto por no abrir, todo debido al peso resentido sobre ellas, posteriormente los vidrios empezaron a romperse pues las estructuras estaban sufriendo una malformación, afortunadamente se dio solución a esta problemática gracias a la colaboración de los padres de familia y a la respuesta que dio el programa por una escuela digna.

RESERVA

La escuela cuenta con 13 aulas las cuales son suficientes para los 378 alumnos que a ella acuden, cada una reúne las siguientes condiciones pedagógicas y materiales:

Su extensión es de 48m. con una altura de 3m. para su ventilación cuenta con 2 ventanas corredizas en cada lado lo que indica una iluminación bilateral.

Los pizarrones en su mayoría se encuentran en mal estado.

El mobiliario es de acuerdo al número de alumnos, en los grados de 5o y 6o son individuales, en 3o y 4o son binarios y en 1o y 2o son mesas y sillas.

Las unidades sanitarias están separadas y las hay para cada sexo, correspondiendo 3 inodoros a los niños y 3 a las niñas.

Se cuenta con luz eléctrica, agua que se almacena en piletas de ahí pasa a los bebederos, pero no se recomienda a los alumnos que la usen para beber pues no es potable en un 100%.

Hay 2 canchas una cívica y otra de basquetbol, ésta última muy desgastada.

Todo lo anteriormente expuesto demuestra que las condiciones higiénico-pedagógicas del plantel educativo no son del todo favorables, pero se tiene la necesidad de que tanto maestro, directivos, padres de familia y alumnos trabajen en forma coordinada para mejorar lo que esté dañado y conservar lo que esté en buenas condiciones.

La escuela Libertad T.V. se encuentra en la Col. Tierra y Libertad de la ciudad de Monclova, Coah. en donde se atiende al grupo de 2o año que cuenta con un total de 25 alumnos.

La colonia antes mencionada se localiza en las afueras de la ciudad, las familias que habitan allí en su mayoría son de clase humilde, habitan en casas construidas desde block hasta de madera y lámina, esto no permite llevar ciertos hábitos de higiene, provocándoles enfermedades y por lógica ausentismo de la escuela.

La escuela consta de 10 aulas, sanitarios, dirección, una cancha de basquetbol y un patio que al mismo tiempo se utiliza para desarrollar actividades cívicas.

Aquí laboran 11 maestros, aunque sólo tiene 10 aulas lo que indica que uno labora fuera de la escuela por falta de salón de clases, el cual se encuentra en proceso de construcción.

Respecto a las condiciones higiénico-pedagógicas, éstas son las siguientes:

Las aulas están construidas con ladrillo, el piso es de concreto, ventanas corredizas, etc.

En cuanto al mobiliario es bueno ya que es el adecuado al grado escolar y a las necesidades del medio, está compuesto por unitario y colectivo, el primero permite trabajar con toda libertad sin molestar no ser molestado, este tipo de mobiliario lo ocupan los grupos de 3o a 6o.

El colectivo que es utilizado por los grupos de 1o y 2o está formado por una mesa con 6 sillas alrededor.

La iluminación dentro de la escuela es suficiente y adecuada para los alumnos y maestros.

La ventilación es ideal, permite la entrada de oxígeno propiciando un ambiente fresco y ventilado en tiempo de verano.

El maestro de cada grupo toma iniciativa para que cada aula se encuentre limpia, ya que la escuela es el reflejo de alumnos y maestros, como comentario final podría agregar que mi labor de higiene a contribuido de alguna manera a disminuir las enfermedades infectocontagiosas, obtenien-

do buenos resultados de las campañas y conferencias realizadas para lograr tal objetivo, aunque es válido comentar que sólo con la constancia y dedicación será posible erradicar las enfermedades en nuestros alumnos y su familia.

Escuela Sor Juana Inés de la Cruz T.V. ubicada en la colonia Aviación de Ciudad Frontera, Coah., se encuentra al poniente de la ciudad, contando con los servicios de urbanización más importantes como son: agua, luz, drenaje y pavimentación.

La comunidad y sus habitantes pertenecen a un nivel sociocultural medio, ya que la mayoría de los padres de familia son obreros y cuentan con un ingreso constante.

Respecto a la escuela sus características higiénico-pedagógicas son las siguientes:

Los materiales de construcción son: ladrillo, los pisos son de cemento y los techos de concreto, todas las aulas se encuentra en buenas condiciones, por dos motivos:

1. La escuela es relativamente nueva.

2. El trabajo conjunto de padres de familia, directivos, alumnos y maestros ha hecho posible la conservación en buen estado del edificio.

Cuenta con sanitarios para hombre y otros para mujeres lo que permite un mejor control y prevención de enfermedades, éstos casi siempre se encuentran aseados.

Tiene una cancha para actividades cívicas y otra para practicar el basquetbol y/o volibol.

En término generales todo el edificio se encuentra en buenas condiciones, pero eso no indica que el profesor no aborde los contenidos que conlleven a una higiene personal y escolar, sobre todo en el aspecto de la alimentación que es uno de los elementos en los cuales no tenemos mucha ingerencia, pero que constantemente le indicamos a los alumnos cuáles son las mejores formas de preparar y consumir esos alimentos.

E. Propósitos de la investigación documental.

Con el desarrollo de la presente investigación de tipo documental pretendemos lograr los siguientes objetivos:

- Investigar las necesidades sanitarias de los alumnos y la comunidad.
- Conocer la importancia de la higiene como elemento que incide en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Recomendar el tratamiento de la higiene como una disciplina de estudio en la escuela primaria.

- Proponer estrategias y actividades encaminadas a mejorar la higiene personal y escolar.

CAPITULO II

LA HIGIENE Y SUS REPERCUSIONES EN LA SALUD

A. Hábitos de higiene.

Sabemos de antemano que un organismo que se mantiene bien alimentado y desarrolla una actividad adecuada, que descansa y se recrea en forma conveniente, tiene mayor margen de mantnerse sano, que aquél que está en condiciones distintas, para lograr esto, el individuo necesita realizar una serie de practicas de aseo, alimentación adecuada, trabajo, descanso y recreación positiva.

"La atención que presta una persona al estudio y mantenimiento de la salud, depende del lugar que ocupa ésta en su sistema de valores." (1)

Se obtendrá evidentemente una salud mejor no por la simple adquisición de la higiene, sino por su aplicación.

La salud depende no de lo que se sabe, sino de lo que se hace; se conserva gracias a una manera sana de vivir, a un régimen higiénico constante y haciendo lo que se debe.

Se ha vista el efecto que tiene una vida higiénica sobre las personas y además de que eso le permite desarrollar con eficiencia cualquier actividad y no sentirá cansancio ni aburrimiento al estar trabajando, la asimilación de sus conocimiento será mejor.

1. Aseo General.

La piel desempeña entre otras funciones eliminar a través de sus poros diversas sustancias de excreción disueltas en agua (sudor) dicha función es de vital importancia, pues contribuye a que el organismo se libere de sustancias que le son perjudiciales.

Tanto el polvo como otros factores del medio al ponerse en contacto con la piel obstruyen los poros, dificultando el desempeño de dicha función, haciéndose indispensable el baño diario para mantenerla limpia.

Existen diversos tipos de baño atendiendo a la forma de tomarlo y el más recomendable tanto para la economía del agua como por sus condiciones higiénicas, es el de regadera.

Dentro de los hábitos que se deben practicar constantemente podemos señalar los siguientes:

Aseo del cuerpo en general.

Limpieza de la ropa que se usa.

Mantener limpios los lugares donde se vive y en donde se trabaja.

Es importante que dentro de las actividades que realizan los profesores contemplen la posibilidad de inculcar, los hábitos necesarios y suficientes para que los alumnos siempre se mantengan limpios y por lo tanto sanos física y mentalmente.

Los hábitos de higiene siempre se deberán estar reforzando como una medida para mantener la estructura escolar limpia y presentable para que al desarrollar las actividades de tipo pedagógico se hagan en un ambiente agradable y aseado.

En la escuela se deben desarrollar estrategias que tiendan a despertar en los alumnos el interés por mantenerse limpios tanto en su persona como en el lugar donde trabajan ya que eso les darán amplias posibilidades de obtener éxito en sus trabajos, pero sobre todo se sentirán contentos de trabajar en lugares saludables.

La familia también tiene su participación y en ocasiones muy decisiva para que los hijos mantengan en constante práctica los hábitos higiénicos, tanto en su persona como en los alimentos que consume, como una forma de mantenerse activos y con ganas de trabajar.

Es decisivo que tanto en la escuela como en los lugares donde conviven los alumnos, se practiquen los hábitos de higiene para que estén alejados de contraer enfermedades.

2. Aseo Regional.

Independientemente del baño diario es indispensable realizar con cierta frecuencia el aseo de diversas partes del cuerpo, tales como: manos, dientes, etc.

El aseo frecuente de las manos y en particular antes de tomar alimentos es indispensable por la sencilla razón de que en la vida diaria estamos siempre en contacto con diversos objetos sucios que son fuente de transmisión de gérmenes patógenos, los cuales pueden introducirse en nuestro organismo.

El aseo de las manos puede hacerse con agua y jabón, hacerlo antes y después de defecar, porque en las manos quedan partículas invisibles de excremento con miles de microbios especialmente bajo las uñas, lo que representa un riesgo para la salud personal y de los demás.

Es necesario lavarlas antes de tocar, preparar o ingerir los alimentos, también es importante traer las uñas cortadas al ras, los niños requieren lavarse las manos con mayor frecuencia porque a menudo se las llevan a la boca.

Mantener aseado nuestro cuerpo equivale a mantener un equilibrio entre las diferentes partes corporales.

Para el aseo de los dientes, es necesario utilizar un cepillo y una pasta dental para prevenir las caries que es una de las enfermedades más frecuentes en los niños de edad escolar, ya que según estadísticas llegan a afectar a 8 de cada 10 niños y el número de piezas dentales picadas a razón de casi una por año a partir de los 7 años de edad.

Se llama caries dental al proceso destructivo que sufren las piezas dentales por acción de bacterias, es una de las enfermedades infecciosas de los dientes. Cuando no es atendida ocasiona pérdida gradual de las piezas.

La falta de piezas dentales causa trastornos en la dicción y en el proceso digestivo.

El ingreso a la escuela primaria representa para muchos niños la oportunidad de desarrollar y fortalecer hábitos de higiene y la posibilidad de comprender la importancia de la limpieza para la salud.

Algunos de los alumnos por primera vez cuentan con la posibilidad de utilizar un servicio sanitario y es preciso que se destine algún tiempo para enseñarles a verificar el buen uso y conservación del mismo.

Este proceso requiere desde la enseñanza del uso de letrinas sanitarias hasta las técnicas correctas para limpiar el

ano y lavarse las manos antes y después de defecar.

La acumulación de basura y desperdicios favorece la reproducción de microbios peligrosos, atrae moscas, cucarachas y otros animales dañinos para la salud, por eso es importante y necesario no dejar al aire libre las fuentes de agua para evitar su contaminación.

Poner la basura en un recipiente cerrado y si no hay servicio de recolección, enterrarla en lugares seguros, conviene separar la basura de origen orgánico de la inorgánica y tirarlas por separado y serán de objeto de un aseo escrupuloso, para evitar olores desagradables.

Con todo esto se origina que el niño tenga una visión conjunta que le ayude a mejorar paulatinamente ciertas condiciones de salud en casa, escuela y comunidad y al mismo tiempo que desarrolle habilidades que le permitan influir en la solución de algunos problemas de salud originados por su situación social, como pueden ser las de nutrición, saneamiento ambiental o enfermedades infectocontagiosas.

B. Enfermedades y prevenciones.

La formación integral del niño se vería afectada si no se atendiera a su preparación para enfrentarse a la problemática del proceso salud-enfermedad, tanto a nivel social como

individual.

No existe un estado de salud absoluto, sino una constante interacción y lucha de ésta con la enfermedad, la que aun teniendo un carácter biológico e individual, es un fenómeno social cuyo control no recae exclusivamente en el desarrollo tecnológico de la medicina.

Las enfermedades más comunes en el país como las infecto-contagiosas y la desnutrición, deben ser asumidas por lo tanto en un problema colectivo.

A continuación se describen en forma somera las manifestaciones (síntomas y signos) de algunos padecimientos más comunes en los niños de edad preescolar y primaria (de 4 a 14):

Aspecto general del niño:

Está pálido u ojeroso, muy delgado o muy gordo, alto o bajo, en relación a su edad.

Es flojo, enojón, distraído, se ve triste, aburrido, fatigado, tiene movimientos raros, padece ataques o desmayos, se duerme en clase, tiene granos en las manos o cara, manchas en la piel, toma actitudes anormales, ya sea sentado o de pie o al caminar, se abstiene de jugar en el recreo, se sofoca mucho cuando corre o cuando hace algún ejercicio.

Una forma de prevenir estas manifestaciones es enseñarle a ingerir alimentos balanceados en minerales proteínas y carbohidratos como un forma de mantenerse nutritivamente hablando.

Ojos:

Los tiene llorosos, costrosos, lagañosos, enrojecidos y con los párpados hinchados.

Se los frota con frecuencia, se acerca mucho para leer, ve de lados, se queja de dolor de cabeza después de cualquier esfuerzo visual, tiene estrabismo.

La limpieza de los ojos forma parte de lavado de la cara y por ello del aseo corporal y no requiere de cuidados especiales, ya que los párpados y las secreciones lagrimales se encargan de ello. (2)

Boca y dientes:

Tiene los dientes chuecos, manchados, picados, se queja de muelas o de dientes, tiene postemillas, inflamación de las encías, hinchazón de la cara o de los labios, tiene la lengua sucia.

Como medida preventiva está el aseo constante de ambas y delicadas partes.

Oídos:

Oye mal, se vuelve siempre de un mismo lado para escuchar mejor lo que se le dice, le supuran los opidos, le duelen, tiene granos en la orejas o grietas detrás de las mismas.

También aquí se recomienda un aseo permanente y la visita al médico para su valoración.

Nariz y garganta:

Tiene escurrimiento nasal constante, padece catarros, resfriados, ronquera frecuente, tiene voz nasal, tartamudea o tiene dificultad para pasar los alimentos, tiene granos en la nariz.

Enfermedades más comunes: La viruela:

Los primeros síntomas aparecen a los 12 días después del contagio, principalmente con dolores intensos de cabeza y espalda acompañados de un catarro que afecta la garganta al día siguiente, se presentan vómitos y la temperatura se eleva hasta 39.5°C y 40 °C, a los 4 ó 5 días se desarrollan en todo el cuerpo unas manchas del tamaño de una cabeza de alfiler.

Tres días después estas lesiones se elevan sobre la piel formando pústulas que al evolucionar se rodean de una zona

congestiva, se llena de una secreción purulenta y presentan un hundimiento en su ápice.

Las pústulas se transforman gradualmente en costras de color café oscuro que al desprenderse son focos de transmisión de la enfermedad.

Las costras desprendidas dejan cicatrices indeseables con el hundimiento característico de la viruela.

Tosferina:

Es una enfermedad contagiosa, caracterizada por los siguientes síntomas:

El niño comienza a sufrir tos seca cortada que en el curso de unos días se va haciendo cada vez más intensa, al mismo tiempo puede existir catarro y/o ronquera, durante este período catarral el mal no puede diferenciarse de un catarro benigno al cabo de pocos días, en los niños, la tos revela su carácter especial.

El niño se fatiga cuando tose, después de una profunda inspiración.

Se recomienda la atención inmediata.

El sarampión:

Es una enfermedad muy contagiosa caracterizada por una fiebre alta con síntomas catarrales y erupción que se extiende a todo el cuerpo.

Esta enfermedad se presenta frecuentemente entre niños de 5 y 7 años de edad, la causa es desconocida pero los síntomas indican que es un agente infeccioso o un virus ultramicroscópico, la enfermedad se transmite por el aire y de persona a persona, un niño por ejemplo, en el salón de clases, si se le permite asistir puede contagiar a la mayor parte de ellos la puerta de entrada de la enfermedad es el aparato respiratorio.

Paperas o Parotiditis:

Esta enfermedad se presenta por lo común de los 5 a los 15 años de edad sumamente contagiosa antes de que aparezcan los síntomas de la infección también lo es después de la desaparición de aquéllas, duran de 4 a 25 días, declarada la enfermedad aparece la inflamación de las parótidas, dolor de oído y un poco de fiebre.

La persona enferma debe ser aislada hasta que pasen algunos días después de su curación, el alumno debe comprender en términos generales las causas y consecuencias del proceso sa-

lud-enfermedad y adquirir los conocimientos teóricos y prácticos entendiéndolos claramente que la salud es más que un derecho de toda persona y de toda la sociedad.

Es necesario a la vez que el niño comprenda la importancia de la conservación y recuperación de la salud.

Gastroenteritis:

Tiene como principal manifestación la diarrea que se puede acompañar de vómito, dolor abdominal y fiebre causada por diversos microorganismos (virus, bacterias o parásitos)

"Esta enfermedad se presenta solamente cuando los hábitos higiénicos y las condiciones del agua y los alimentos son deficientes." (3)

Sobre todo por el consumo de alimentos en la calle que son manipulados por las personas de higiene dudosa, pero lo más lamentable es cuando proviene del seno familiar, se quiere decir con esto que ni en el hogar ponen especial interés y cuidado en la elaboración de los alimentos, ni en la forma de ingerirlos, es decir, tanto el lugar como la persona deben estar limpios al momento de tomar los alimentos y tener cuidado sobre todo con frutas y verduras.

Este padecimiento se previene contando con sistemas de eliminación sanitaria de excretas, agua potable y hábitos higiénicos, pero esto no es sino una realidad alejada en muchas áreas del país, sin embargo es posible lograrlo si se advierte a las familias que el mecanismo de transmisión es siempre por falta de hábitos higiénicos.

Las familias deben tomar ciertas medidas como hervir el agua y la leche, lavar bien frutas y verduras, cocer bien los alimentos y no tocarlos a menos que las manos hayan sido lavadas previamente y principalmente lavar las manos de los niños al momento de tomar los alimentos y después de defecar.

C. Escuela, hogar e higiene.

Por higiene familiar entendemos lo que se refiere a la salud dentro de la vida de la familia.

El bienestar social del individuo y de la nación depende en gran parte de la integridad y la solidez de la familia como la unidad básica social.

El concepto de salud, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, o sea el completo bienestar físico, mental y social, implica que la vida familiar sana, complete estos tres aspectos.

El alumno puede desarrollar hábitos que le permitan proteger su salud al identificar factores que puedan perjudicarla.

La práctica de hábitos de higiene personal es fundamental para la prevención de enfermedades, no es el único aspecto de la higiene que hay que considerar, ya que la limpieza en el hogar y la comunidad ayudan a prevenir la propagación de las enfermedades.

Las medidas de higiene sólo son efectivas cuando se practican todos los días, en todas partes y por todos los miembros de una comunidad.

El niño al identificar los riesgos y daños a la salud, podrá establecer las acciones adecuadas para evitar en lo que a él le corresponde, la contaminación del aire, agua, suelo, alimentos y evitar así las enfermedades que se originan por su causa.

Existe una problemática que se plantea hoy día, por la progresiva fricción entre padres y maestros respecto a los ideales y las técnicas educativas, esta fricción deriva de que los padres afirman que la escuela invade su esfera de acción y se introduce demasiado en el hogar pretendiendo enseñarles a educar a sus hijos en aspecto que ellos consideran íntimos y privativos de su autoridad paternal.

La escuela a su vez se queja de que la familia destruye por ignorancia o testarudez, cuanto el maestro edifica.

Los escolares se ven a veces obligados a adaptarse a dos tipos de consignas y pautas de acción debido a que ciertos actos prohibitivos en casa son tolerados en la escuela y viceversa.

Fácilmente se comprenden las desastrosas consecuencias y problemáticas que origina esta falta de comunicación y el no ponerse de acuerdo respecto a cuál es el papel de cada uno de esos elementos, con la finalidad de que los alumnos sientan un apoyo y no un conflicto que lo único que ocasiona es la desorientación de los alumnos.

Por eso es imprescindible sea más frecuente y estrecha la relación que se debe dar entre la familia y la escuela, favoreciendo el intercambio de dos puntos de vista, la discusión de sus divergencias, la colaboración en la realización de sus propósitos y sobre todo en la formación del estudiante.

"Las experiencias del niño en relación con las normas sanitarias, forman indudablemente una parte de su educación sobre higiene." (4)

Es importante cultivar el cuerpo y el espíritu.

"La higiene dicta sus normas al individuo o la comunidad y a la sociedad, la higiene puede ser individual, general y social o más bien individual, pública y social." (5)

La higiene pública procura el bienestar de los individuos que viven en comunidad, en la ciudad o el campo, interviene en el trazo de las ciudades, se encarga de la purificación y cuidado del agua, organiza la evacuación de residuos, controla la calidad de los alimentos, etc.

Son sinónimos de higiene colectiva la sanidad y la salubridad, ellas actúan como fuerzas públicas para lograr el mantenimiento de la salud y participan a través de organismos y funcionarios de salud pública quienes aplican las leyes de salubridad en forma organizada.

La higiene social analiza los problemas de salud y las necesidades que la civilización y el industrialismo crean al hombre de nuestro tiempo.

Obras de higienistas, educadores y legisladores establecen preferentemente las causas de enfermedad que existen en el medio social.

Para el niño adquirir una cultura de la salud le permitirá cuidarse a sí mismo y hacerse responsable de su persona.

"La higiene individual es el conjunto de reglas o preceptos que debe observar el individuo por sí mismo, en beneficio a su propia salud. (6)

Desde el punto de vista práctico, la higiene individual es más útil por cuanto sus normas son más sencillas y fáciles de observar además sus conocimientos permite adquirir los preceptos higiénicos necesarios para promover y conservar la salud que es el objetivo final de la higiene.

Para que estos preceptos sean eficaces es esencial aplicarlos en forma integral y por esta causa deberán comprender los tres factores o componentes que intervienen en el estado de salud, o sea: la salud física, mental y social, de acuerdo a la definición de la misma.

Se entiende por higiene física al conjunto de normas que deben practicarse para conservar en estado de salud las funciones materiales del individuo y que comprenderán tanto los cuidados corporales como la cultura física e higiene del ejercicio y además la higiene de la alimentación.

Analizar los problemas de salud y las necesidades que la misma civilización y la industrialización crean es una actividad compleja que involucra a todos los individuos.

D. Condiciones higiénicas del medio escolar.

Las escuelas son sitios donde los niños asisten para aprender a vivir, la existencia fundamental de una buena educación para la salud es ejemplificar la enseñanza de ahí que la escuela pura sea el elemento indispensable de esa educación.

"Las buenas condiciones higiénicas del edificio escolar ayudan a conservar a los niños sanos y contentos." (7)

Así como no es posible imaginar la enseñanza del dibujo sin el lápiz y el papel, tampoco se puede concebir la enseñanza de la higiene es una escuela insalubre, mal ventilada y sin una iluminación adecuada.

Durante la edad escolar, los niños que asisten a las aulas pasan gran parte del año, aproximadamente la mitad, en el ambiente escolar, es indudable que durante ese importante período formativo el hogar y la escuela sean los medios que influyan en la educación y en su salud y es así como el ambiente que rodea a los niños afecta la calidad de su vida y de su aprendizaje.

La construcción y adaptación de escuelas y la dotación de equipo y material requieren de la cooperación económica y armónica de maestros, padres de familia y autoridades es

colares, además de la participación de personas especializadas en higiene escolar, como enfermeras, médicos, etc.

Cuando una escuela no cuenta con un ambiente higiénicamente adecuado puede ocasionar diversos problemas en sus alumnos como por ejemplo; fatiga mental y accidentes ocasionados por patios de recreo insuficientes e inadecuados, perturbaciones diversas por falta de ventilación, propagación de enfermedades debido a deficiencias sanitarias en las dotaciones de agua o en los excusados; defectos posturales que pueden causar desviación de la columna vertebral por el uso de mobiliario inadecuado.

Los directivos y maestros, así como padres de familia y la comunidad en general deben elaborar programas tendientes a mejorar las condiciones higiénicas de las escuela con el único fin de brindar a sus alumnos las condiciones idóneas para desarrollar su trabajo en una forma tranquila y placentera y no con temor o miedo a contraer alguna enfermedad.

También se educará a los niños para que cuiden las instalaciones escolares y las mantengan en buen estado con la finalidad de que sean útiles en el desenvolvimiento de las actividades académicas y puede de esa manera aprovechar el tiempo en una forma eficiente y por lógica esperar buenos resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje.

A continuación se describen algunas consideraciones para mantener en buen estado los edificios escolares:

Respecto a la ubicación:

En las grandes ciudades los edificios escolares deberán quedar en las zonas más densamente pobladas

Para la construcción del edificio escolar se deben escoger terrenos secos, pues la humedad deteriora los pisos y paredes, además un ambiente de humedad constante es frío y puede ocasionar enfermedades en las vías respiratorias.

La escuela debe estar alejada de hospitales, cementerios, cárceles, fábricas, laboratorios, terminales de vías de comunicación, centros de vicios, basureros, establos y de todo aquello que pudiera representar un peligro para la salud física, mental o moral de los alumnos. (8)

Muchas fábricas contaminan el aire atmosférico con el humo que arrojan constantemente de sus chimeneas o con el polvo que abundantemente sale de ellas, por lo que su cercanía resulta perjudicial para la salud de los alumnos y maestros.

Otras producen un ruido ensordecedor que dificulta la labor escolar, por lo que la escuela debe quedar alejada de

ese tipo de industrias.

De algunos laboratorios se escapan gases tóxicos que representan un constante peligro si el edificio escolar estuviera cerca de ellos.

Las terminales de las vías de comunicación con su constante movimiento de vehículos constituyen un peligro para los niños pues fácilmente puede sufrir algún accidente.

Respecto a la superficie.

El terreno dedicado a la construcción de las escuelas debe ser amplio, bien airado y soleado, su extensión estará en relación con el número de alumnos que vayan a contener, debiendo tomarse en cuenta las posibles aplicaciones que demanden el incremento de la población escolar.

Respecto a la orientación:

Es muy importante la orientación del edificio escolar pues ella depende que penetren los rayos solares que proporcionan una temperatura adecuada y una buena iluminación natural, sin embargo debe tenerse en cuenta el clima que predomina en la región, si es frío seco es bueno que los rayos penetren en invierno, pero no en verano.

En cuanto a ventilación:

La presencia de los niños durante un tiempo mas o menos largo en el aula causa cambios en las condiciones físico-químicas del aire que se encuentra en el salón de clases, cambios que determinan la sensación de desagrado e incomodidad que experimentan quienes permanecen largo tiempo en el salón.

Los cambios físicos consisten en el aumento de la temperatura y de la humedad del aire ocasionando por la radiación del calor del cuerpo humano y por la expulsión de vapor de agua durante la transpiración y la respiración.

Los cambios químicos del aire consisten en la disminución del oxígeno y el aumento del bióxido de carbono (como consecuencia de la respiración) y en la incorporación de diversas emanaciones de la piel, de la cavidad bucal, así como gases gastrointestinales que modifican la composición del aire haciéndolo francamente desagradable, por eso es que en el salón de clases se requiere de una buena ventilación.

La ventilación puede ser natural que es la que se efectúa básicamente a través de puertas y ventanas éstas deben ser corredizas o desplazarse hacia afuera para evitar que estorben a los alumnos.

Los pisos:

Deben ser lisos a fin de que no retengan polvo e impermeables para que no absorban el agua, al momento de hacer el aseo, además deberán ser durables y resistentes.

En nuestro medio y dadas las condiciones climatológicas se recomiendan los pisos de mosaico o en su defecto de cemento, materiales que satisfacen las condiciones señaladas al principio.

Las paredes:

Las paredes pueden estar pintadas con cal, pero es preferible emplear pinturas de aceite o vinílicas porque permiten el aseo con agua y jabón, la pintura debe ser mate, para que no produzca reflejos que molesten a la vista y además será de colores claros como crema o verde muy claro, dejando el blanco sólo para los techos.

Los techos:

Deben construirse con materiales que protejan tanto de la lluvia como del excesivo calentamiento o enfriamiento.

El uso de láminas metálicas está totalmente prohibido pues se calientan demasiado en verano.

La lámina de asbesto o cemento es aceptable, lo mismo que la teja, pero lo mejor es el cemento armado que tanto se usa en la actualidad.

En los lugares lluviosos es conveniente que los techos sean inclinados para favorecer el desagüe.

Dimensiones de aula:

Están condicionadas a la luz del maestro y a la distancia a la cual los alumnos pueden ver claramente lo escrito en el pizarrón, por ello las dimensiones máximas son: 6 m. de ancho, 9 m. de largo y 4 m. de altura.

Unidad sanitaria:

Son indispensables en todas las escuelas para que los escolares puedan satisfacer sus necesidades fisiológicas, debiendo hacerlo preferentemente en las horas de recreo, en las escuelas mixtas los excusados deben estar totalmente separados por sexos, dichos sanitarios deberán contar con muy buena luz y ventilación.

Es importante reafirmar que estos sanitarios deberán mantenerse limpios, todo el tiempo, para evitar posibles enfermedades en los alumnos y enseñarlos a conservarlos en buen estado.

CAPITULO III

LA NUTRICION COMO APOYO A LA HIGIENE

A. Alimentación.

El niño necesita una alimentación adecuada que le permita crecer y desarrollarse de la mejor manera, depende de varios aspectos como el abasto, costo, costumbres y la distribución familiar, entre otros, pero sí es posible que tanto las madres de familia como los niños reciban una orientación adecuada, esto permitirá el mejoramiento y la adquisición de hábitos alimenticios.

Existe la necesidad de consumir alimentos limpios y bien preparados, permitiendo que sean mejor aprovechados.

En ausencia de servicios de salud higiénica en la comunidad es importante reforzar las medidas preventivas de salud e higiene.

Por la importancia que tiene la nutrición en el crecimiento y desarrollo del alumno es necesario tomar en cuenta lo siguientes:

Rescatar alimentos que contengan más y mejores nutrientes e introducir otros nuevos que estén a su alcance.

Es fundamental el consumo de alimentos de los cinco grupos básicos: lácteos, carne y huevo, fruta y verdura, cereales y legumbres, en forma combinada y alternada.

Contrarrestar alimentos poco nutritivos y de alto costo disminuyendo el consumo de éstos, brindándole alternativas de sustitución.

A continuación presentamos una información respecto a los nutrimentos y sus fuentes alimenticias:

Proteínas: Participan en la formación de tejidos y órganos, anticuerpos, hormonas, enzimas, provienen de; leche, carne, queso, pescado, mariscos, vísceras, huevo, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, haba y soya).

Grasas: Su función es eminentemente energética, proviene de: lácteos, carnes rojas, aceite, oleaginosas (almendra, ajonjolí, avellana, girasol, nuez y piñón), aguacate, coco y cacao.

Carbohidratos: También tienen una función energética y provienen de: leche condensada, descremada, evaporada o en polvo, cereales (maíz, trigo, arroz, cebada, centeno y avena), leguminosas-tubérculos (papa, camote y yuca), azúcar, miel, chile seco, frutas y verduras.

Vitamina "A" o Retinol: Interviene en el crecimiento y mantiene sanas la vista y la piel, sus fuentes son: verduras, frutas, carnes, vísceras, pescado, leche, queso, crema y huevo.

Complejo "B": Tiene un funcionamiento directo en los órganos y sistemas, sus fuentes son: leguminosas, oleaginosas, cereales, verduras, frutas, carnes, leche y huevo.

Vitamina "C" o Acido ascórbico: Mantiene sanas la piel, encías y previene infecciones, sus fuentes: frutas y verduras.

Calcio: Formación de huesos y dientes, proviene de: cereales, leguminosas, oleaginosas, verduras, frutas, carnes, pescado, mariscos, leche, queso, crema y huevo.

Hierro: Participa en la formación de los glóbulos rojos o sea la hemoglobina, proviene de: cereales, leguminosas, oleaginosas, carnes, pescado y huevo.

En la descripción anterior podemos observar que existe una diversidad de nutrimentos, funciones y fuentes, ofreciendo al niño un gran número de elementos para la elaboración y conservación de alimentos de consumo que en determinado momento ofrece la posible combinación que se pueda lograr con el objetivo de que el niño tenga una dieta balanceada y su crecimiento físico sea el adecuado y a la vez permita una mayor posibilidad de un crecimiento mental que ocasione un desenvolvimiento positivo en el contexto donde viva.

B. Salud mental.

El desarrollo del ser humano es un proceso continuo y una herramienta para el cultivo permanente de una salud mental.

"Los artículos 3o y 4o de la Constitución Política Mexicana señalan que la educación y la atención a la salud son dos derechos que tienen todos los mexicanos." (9)

El interés de la educación es que el niño desarrolle todas sus potencialidades como ser humano, la salud por su lado contribuye a lograr el bienestar físico, mental y social.

Para llevar a cabo una buena salud es difícil ya que es un proceso complejo recurriendo del bienestar y a su vez lo refuerza la educación que es un medio privilegiado para mejorar la salud, siendo su condición fundamental el cuidado y mejoramiento de la existencia y la salud.

Para que el niño colabore con habilidad y desempeño satisfactorio requiere de una buena salud física y mental.

La educación física y mental es un proceso que empieza en la familia y se refuerza en la escuela, a él se incorporan conocimientos permitiéndole al niño comprender lo que le puede afectar sobre su salud, física, mental y social.

El aprendizaje sobre educación mental es fundamental y decisivo cuando le permite al niño comprender la realidad en forma más objetiva, valorando el bienestar físico y mental, desarrollando una verdadera cultura de la salud.

Cuando el niño adquiere una cultura sobre la salud física y mental le permite cuidarse así mismo y se hace responsable de su persona convirtiéndose en promotor de salud en su medio familiar y social.

Según el niño se vaya desarrollando y lleve una buena educación física y mental le permitirá vivir con mayor seguridad dándose cuenta de cualquier situación que pueda afectarle en su integridad física y mental.

El objetivo principal de la higiene mental es:

"Conservar y desarrollar la salud de la mente o del espíritu y se ocupa de ciertos aspectos emocionales de la vida tales como los producidos por la envidia, la inquietud, el miedo, etc." (10)

La primordial tarea psicosociológica consiste en formar y perfeccionar la personalidad individual, dotando a cada ser humano de recursos y hábitos, las degeneraciones y manías, es un problema que procura con justa razón, la causa más importante de este aumento perfectamente sensible en casi to-

El trabajo metódico por fuerte que sea acompañado de una distracción mental razonable con reposo suficiente, con actividad física dentro de los límites prudentes no determina nunca el deterioro mental.

La costumbre de olvidarse por completo de las preocupaciones profesionales, sustituyéndoles con pensamientos gratos y optimistas, es también uno de los propósitos de la educación.

Cuando la escuela se encuentre suficientemente equipada y dispuesta a proporcionar una educación integral será el lugar donde podrá centralizarse toda la obra de preservación y defensa de la salud mental de las nuevas generaciones y una unidad entorno a sus semejantes.

La situación actual es todavía poco favorable a ese ideal, pues en primer lugar los niños van a la escuela cuando ya han transcurrido los primeros y más decisivos años, para la estructuración de sus actividades profundas de reacción y además de esto la escuela se encuentra dedicada a cumplir necesariamente con los programas educativos.

La educación de la mente es una tarea difícil para el docente dado que carece de los conocimientos elementales para lograr tal propósito y requiere de la ayuda de personas especializadas en el área de psicología.

dos los países, es el carácter mismo de nuestra civilización la terrible intensidad de la lucha por la vida, las preocupaciones, la miseria, la precipitación en que se vive en las grandes ciudades modernas.

Algunas de las causas que se acaban de señalar son completamente inevitables, pero la mayor parte de ellas son modificables por ciertos preceptos saludables de actitud mental.

Las causas determinantes fundamentales de los desórdenes psíquicos son:

- A. El exceso de trabajo.
- B. Ansiedad por la preocupación.
- C. Temor al fracaso.
- D. Dificultades económicas.
- E. Problemas morales.
- F. Falta de tiempo recreativo.
- G. Poca o nula comunicación.

CAPITULO IV

FUNDAMENTACION PSICOPEDAGOGICA

A. Características del pensamiento infantil.

El pensamiento es el escalón superior de la realidad, ya que con la ayuda de él el hombre llega a conocer distintas y variadas relaciones entre los objetos y fenómenos.

"La doctrina acerca de la unidad del pensamiento y del idioma es la piedra angular de la teoría marxista del conocimiento." (11)

El pensamiento no está en contacto con el idioma pero se expresa a través de él.

Marx expuso esto con una máxima precisión cuando dijo:

"El idioma constituye la realidad inmediata del pensamiento." (12)

Las búsquedas características del pensamiento dirigidas al descubrimiento de los contactos que existen entre objetos y fenómenos conceden al proceso pensante un carácter problemático dirigido y tenso.

Entre más difícil sea el problema, es mayor la necesidad del individuo para resolverlo y mientras más profundas se encuentren las conexiones que se buscan, resulta más tenso el proceso del pensamiento.

La expresión del pensamiento a través del lenguaje exige que el pensamiento de los niños se vaya enfocando en el proceso de desarrollo mediante una actividad práctica en crecimiento y evaluación.

El idioma es para el niño un arma poderosa no sólo para formular los problemas sino también para prever y planificar su resolución.

La asimilación del idioma natal es estrictamente necesario para el desarrollo del pensamiento lógico, sin embargo el desarrollo del pensamiento no se puede identificar con el proceso de la evolución del lenguaje.

Existen psicólogos que al analizar el pensamiento del niño hablan solamente de formas superiores del pensamiento lógico-verbal, por ejemplo; formación de conceptos, desarrollo de juicios de las deducciones, etc.

Esta interpretación estaba representada en los primeros trabajos del psicólogo suizo Jean Piaget en las décadas de los 20's y 30's, dependiendo de la idea de la naturaleza y dinámica asocial y biológica del pensamiento infantil.

Piaget decía que hasta los 7 u 8 años no podía conseguirse la lógica del niño de su actividad pensante, el niño de pocos años suele considerar a cada fenómeno o a cada hecho

únicamente en su punto de vista infantil, egocéntrico, no es capaz y no trata de comprender el origen real de las cosas y fenómenos, sino que lleva a cabo las cosas según su pensamiento infantil se las vaya indicando, sin interesarle si está bien o equivocado, no se preocupa en absoluto de descubrir las relaciones que existen entre las cosas. El pensamiento del niño es sincrético, es decir, prelógico, o sea, que no busca relaciones causales entre los fenómenos, sino que él está conforme estableciendo cualquier tipo de conexiones entre ellos.

El psicólogo Piaget siempre trató de demostrar la incapacidad del niño a los 7 u 8 años para pensar lógicamente y su tesis se basaba en que dependiendo de la forma de preguntar al niño era la manera de contestar, es decir, que no pensaba la respuesta sino que la relacionaba con la pregunta y afirmaba la cuestión.

La aparición del auténtico proceso pensante viene preparada por la acción que con los objetos realizan los niños y además que el pensamiento del pequeño no puede desarrollarse sólo de sus experiencias, sino que necesita de los adultos que lo estimulan a resolver sus problemáticas.

También el contexto juega su papel para que el alumno se desarrolle en plenitud de sus capacidades.

B. Algunas escuelas pedagógicas

La escuela tradicional:

Hay un concepto tradicional de enseñanza, conforme a él la enseñanza no es otra cosa que transmitir, por parte del maestro conocimientos, la recepción por parte del alumno de estos conocimientos.

Para los que aceptan aún esta idea, el enseñar reside en sustancia, en comunicar a los educandos un cierto saber, esto viene siendo que el maestro posee de antemano ese saber y su función radican en que el alumno memorice el conocimiento que el maestro selecciona.

Por otra parte el alumno actúa como receptor, lo escuchado en la lección o lo leído en el libro se formulan en máximas y se imprime en la memoria.

El alumno es tratado como si lo único que deseara desarrollar fuera la memoria y no tiene libertad para escoger su trabajo y los contenidos éstos son adecuados según el punto de vista del maestro y no toma en cuenta los intereses y necesidades de sus alumnos.

La planeación del maestro en su trabajo docente no involucra a los alumnos sólo lo que él considera necesario.

Algunos rasgos distintivos de la escuela tradicional son:

A. Autoritarismo.

B. Verticalismo.

C. Intelectualismo.

D. Verbalismo.

E. Domesticación.

F. Freno al desarrollo social como sinónimo de disciplina.

En este modelo se forma un tipo de individuo con las siguientes características:

1. Memorístico.

2. Poco o nada cuestionador.

3. Con conocimientos fragmentados y desfasados de la realidad.

4. Falto de análisis, crítica y reflexiones.

5. Receptor, pasivo y conformista.
6. Poco creativo.
7. Sometido (disciplinado), dominado.
8. Dependiente.

El modelo tradicional fue adecuado, quizá en su tiempo pero hoy en día es totalmente obsoleto, ya que se ampara bajo las tendencias del empirismo, al concebir la adquisición del conocimiento como una corriente dirigida del exterior hacia el interior y en otros casos actúa como si la educación consistiera en ejercitación de la razón.

Este tipo de escuela se encarga de reproducir las clases sociales, es decir, no permite el crecimiento socio-cultural aquí se respeta un rígido sistema de autoridad, quien tiene la mayor jerarquía es quien toma las decisiones, que tiene una gran importancia para la organización tanto del trabajo como de las relaciones sociales y el alumno es el que ocupa el último lugar en esta cadena y carece totalmente de poder, ni siquiera se le toma en cuenta, es decir, es un ser que no tiene ninguna participación más que la de aprender en forma mecánica y memorística.

El verbalismo es el elemento pedagógico más importante.

La escuela nueva:

Este movimiento de renovación pedagógica que es la escuela nueva nace y se desarrolla a finales del siglo XIX y principios del XX, debido a que su planteamiento es coherente y sólido en sus opciones y a su larga extensión en el tiempo y espacio se ha considerado por derecho propio una corriente eficaz y dinámica.

En la escuela nueva no se aprende, sino que el alumno en su contacto con el medio ambiente busca los conocimientos y los hace suyos, es decir se apropia de ellos, ya que aprender no significa sólo retener en la memoria conocimientos, sino adquirir por la acción y las experiencias y en general. cierto nuevo modo de comportamiento en la vida, ello es modificar la conducta del educando, pero de una manera natural y no mecánica.

Por conducta hay que entender no exclusivamente el comportamiento moral, sino toda la actividad corporal, mental y efectiva.

"Aprender una cosa nueva es nada menos que vivirla en pensamiento, educar quiere decir lo mismo que enseñar." (13)

Si es una actividad moral lo que ha de aprender, ha de vivir esta actitud en su propia vida, esto es, debe tomar la

de aprender o no esa nueva actitud.

Así mismo la práctica de la educación higiénica ha pasado por varias etapas.

De hecho hace un siglo no tenía lugar alguno en la escuela, más tarde se introdujo en los planes de enseñanza, pero de conformidad en los métodos didácticos en uso tuvo un carácter informativo, se creía enseñar la higiene dando a conocer los huesos del cuerpo y definiendo las funciones de los diversos órganos.

El primer cambio importante en la enseñanza de la higiene se produjo cuando hace unos 25 años vino a concederse mayor atención en los libros al saneamiento general de los escolares, la dieta adecuada, la necesidad del sueño, la vida al aire libre, etc.

"La etapa decisiva en la educación higiénica tiene efecto cuando en armonía de la enseñanza activa se hace de aquélla una práctica funcional." (14)

Ahora la escuela lleva a efecto una serie de medidas que tienden a desarrollar la educación para la salud en los alumnos, tales como: mantener limpios dientes, cara y manos, se enseña a los niños a cuidar su cuerpo y la salud, se recomienda la visita al dentista y al médico, etc.

Todo esto se viene manejando en planes y programas y más aún en los actuales donde se imparte la materia de educación para la salud, desde primero hasta sexto grados, se le da una gran importancia ya que esto es indispensable dados los cambios que se manifiestan en la naturaleza, en la sociedad y sobre todo en las mentalidades.

La educación actual con esto pretende formar hábitos de higiene en el educando que el maestro preste atención a todo lo concerniente a la higiene que no lo pase por alto y no solamente al alumno, sino también con padres de familia involucrándolos directamente, haciéndoles ver y comprender cómo repercute esta disciplina reglamentaria convirtiéndose así en una acción conjunta y triangular, maestro-alumno-padre de familia.

La educación del momento se ha dado a la tarea de dotar al maestro de folletos y libros donde se maneja la forma de orientar a padres de familia con respecto a diversos temas donde se habla sobre la salud, con esto se entiende que la educación activa está abocada a la higiene y la salud.

Si aprender significa adquirir de la propia experiencia conocimientos, hábitos y destrezas, de tal manera que puedan promover un cambio en el alumno, es claro que la enseñanza auténtica consiste ante todo proyectar, motivar, orientar y encauzar a dicha experiencia, entonces aquí está el maestro

para llevar a cabo esta enseñanza activa y por qué no llegar hasta los padres de familia haciéndoles partícipes de esta modalidad, tal vez sea un poco difícil pero la necesidad de mejorar lo debe impulsar a proyectar, motivar, orientar, encauzar dichas vivencias.

Pero para lograrlo se precisa de una acción didáctica y unas estrategias adecuadas y planeadas eficientemente por el maestro.

C. Análisis de los programas de educación.

Al realizar el estudio de los libros para el maestro que se manejaron antes de la modernización educativa, hemos visto que todos conllevan a la misma finalidad, claro que enfocado al grado escolar en que se ha de trabajar, dichos programas pedían al maestro: "preparar al alumno a enfrentar activamente la problemática salud-enfermedad." (15) tanto a nivel social como individual, ya que de esta manera permitirá mejorar las condiciones de salud en su casa, escuela y comunidad, influyendo así en la solución de algunos problemas que se le presenten.

Se mostraba a lo largo de los seis años de educación escolar el tema crecimiento y desarrollo, sus características situación nutricional, hábitos alimenticios, la familia y la comunidad así como el efecto de éstas en el crecimiento

y desarrollo.

En estos programas era fundamental que el niño conociera las características de la educación para la salud en donde la escuela tomara un papel muy importante planteándole alternativas para mejorar su alimentación promoviéndole habilidades y hábitos tales como: la importancia de la nutrición, la prevención y atención de enfermedades y algunos otros aspectos importantes para él.

Por lo tanto era importante generar en el niño una actitud crítica frente a estos hábitos para que pudiera reconocer en los mensajes cuáles benefician a su salud y cuáles son nocivos, tomando en cuenta que el escolar se encuentra en edad de adquirir sus hábitos básicos de una educación higiénica.

En la medida que fuimos analizando los programas utilizados en años anteriores nos dimos cuenta que se pretendía la formación integral del niño que se destacan los factores sociales que inciden en la salud y que el método general de su estudio parta de los problemas reales que afectan al alumno y a su comunidad.

Los objetivos generales son:

- La alimentación y la higiene.

- Reconocer las enfermedades infantiles más frecuentes.

- Identificar algunas formas de atención a la salud que hay en su localidad.

- Identificar los elementos y fuentes contaminantes del agua.

Programa Ajustado:

Cuando se elabora este programa se hace en base a puros contenidos, es decir, desaparecen las actividades sugeridas y sólo se contemplan los temas de estudio.

Respecto a los relacionados con higiene son contemplados dentro del área de Ciencias Naturales y en algunos grados se tienen que relacionar con temas afines a esta disciplina.

En términos generales se propone el estudio de la salud y se sigue manteniendo la importancia de estudiar estos contenidos programáticos con la finalidad de que el alumno tenga una información suficiente como para lograr la adquisición de hábitos higiénicos con la única finalidad de mantenerse sano tanto física como mentalmente, es por eso que el estudio de estos temas se siguen trabajando.

Contenidos básicos:

Analizando los contenidos básicos que actualmente se manejan de primero a sexto grado en la escuela primaria como programas de una modernización educativa en donde se abordan temas de salud, se incluye la higiene para la cual tiene una gran importancia que el alumno se apropie de esos conocimientos que le permitirán mantenerse sanos, hay un apoyo muy interesante es un libro titulado guía para el maestro, salud.

En este libro se pretende promover la salud pues a través de ella el niño conoce lo que influye en su bienestar y lo que perturba su salud, inclusive se hace alusión a los artículos 3o y 4o de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos donde se señala que la educación y la atención a la salud son dos derechos de todo mexicano.

Así mismo se manejan los propósitos que la educación tiene para el desarrollo de las potencialidades del ser humano; la salud contribuyendo a lograr el bienestar físico, mental y social.

Es por ello que el magisterio mexicano se ha interesado más en darle actualmente mayor prioridad a la salud, que es una condición necesaria para el desempeño satisfactorio del niño en la escuela.

"Por lo tanto la educación para la salud es un proceso permanente, dinámico e intencional, que lleva al desarrollo de habilidades y capacidades que puedan favorecer la salud individual, familiar y comunitaria." (16)

Este proceso empieza con la familia y se refuerza en la escuela.

Por todo lo anterior expuesto la educación para la salud incluye dentro de todos los temas a tratar uno que está íntimamente ligado con ella que viene siendo la higiene que es una relación de lo ya mencionado.

Los contenidos básicos se han seleccionado para el programa emergente actual y fueron reformulados en guías didácticas para cada grado escolar, su principal propósito es vincular el conocimiento con la formación de hábitos y actitudes preventivas en beneficio de los niños, sus familias y las comunidades donde habitan, esperando promover una mayor valoración del bienestar físico y mental y desarrollando una verdadera cultura para la salud.

Hemos observado que los contenidos básicos tienen la misma finalidad en cada uno de los grados escolares, que es la de eficientizar la salud en los educandos.

Es importante comentar que todos los grados trabajan y

desarrollan temas de higiene personal y escolar.

Algunos contenidos pedagógicos que se sugieren trabajar son los siguientes:

A. Higiene personal, comunitaria y de los alimentos.

B. Efectos de la salud.

C. Hábitos alimenticios.

CAPITULO V

**METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION
DOCUMENTAL**

A. Metodología.

Este trabajo de investigación documental surge por el interés común de los problemas que se nos han presentado en nuestra práctica docente y uno de estos problemas es la falta de una adecuada higiene personal en nuestros alumnos.

Por lo que decidimos investigar sobre cuál es la importancia de contar con una buena salud tanto física como mental.

Cuando decidimos este tema empezamos a recolectar toda la información que fuera posible que hablara sobre nuestro objeto de estudio con la finalidad de hacer el análisis respectivo, ir dosificando nuestro material bibliográfico.

Tuvimos reuniones periódicas con el propósito de analizar y esquematizar nuestra investigación, para lo cual, y a lo largo de todo nuestro trabajo contamos con el apoyo de nuestro asesor de tesis.

Para la recolección de la información requerida en el tema se necesitaron fichas de trabajo para la formación del marco teórico conceptual, revisión de la información recolectada para el análisis e interpretación de los datos obtenidos, pudimos redactar la información recabada donde incluimos la concepción de diferentes autores y nuestra con-

ceptualización de lo que es la higiene física y mental.

En la elaboración de esta investigación documental tuvimos que realizar un proceso sistemático con la finalidad de facilitar la redacción del mismo.

Cabe hacer mención que la sustentación profunda y analítica del marco teórico se logró a través del estudio de diversas fuentes documentales y con la revisión constante del asesor de tesis, quien constantemente nos cuestionaba y daba las sugerencias pertinentes con la finalidad de realizar en forma más completa nuestro trabajo.

Nuestra investigación documental se basa en los objetivos que fueron planteados al inicio de ésta y relacionando, en todo momento, la investigación con nuestra práctica docente.

Es importante destacar que no sólo es posible solucionar esta problemática con una investigación documental pero sí nos sirvió para ampliar nuestros conocimientos sobre la importancia de una adecuada salud física y mental en todos los seres humanos, en general y en nuestros alumnos en particular como una forma de desarrollarse plenamente y poder trabajar los contenidos académicos de una manera más eficiente y dinámica.

B. Análisis de resultados.

Para que nuestro trabajo estuviera más completo llevamos a cabo una intensa campaña de higiene apoyada en conferencias impartidas por expertos en esta materia, contando además con la participación de maestros, alumnos y padres de familia.

Se formó un comité de higiene escolar, integrado por los alumnos, los cuales se encargarían de revisar una o dos veces por semana los primeros aspectos higiénicos de sus compañeros, al mismo tiempo checar también las condiciones higiénicas del aula, de esta manera se revisa al mismo tiempo todo el edificio escolar incluyendo los patios de recreo logrando así mejorar las condiciones de éste.

También se invitó a los padres de familia a una plática referente al tema en donde se les explicó la real importancia del desarrollo de hábitos higiénicos.

Para esto tratamos que nuestra escuela determinara la valiosa participación de sus elementos como una manera de mantener los patios, salones y sanitarios en perfectas condiciones higiénicas.

Se realizaron encuestas para conocer los recursos y los conocimientos que tiene la comunidad respecto a lo que es la higiene y su importancia para el desarrollo de sus hijos.

También se logró la participación de los representantes de la escuela en los consejos de salud en la comunidad y en la propia escuela.

Se les enseñó a los niños a mantener la limpieza del salón de clases, los pisos se lavaban con frecuencia, se les recomendó mantener aseados los sanitarios, cooperando así de una manera importante el aseo de los lugares de recreo.

Contamos con frecuencia con el apoyo de personas que laboran en los centros de salud pública en donde practican y promueven los exámenes dentales, los cuales sirven para darnos cuenta si el niño necesita o no una atención de un dentista.

Se orientó en todo momento a los padres de familia sobre cuáles eran las mejores formas de mantener sanos tanto física como mentalmente a sus hijos.

Se les entregó folletos en donde aparece todo lo referente a higiene para que al mismo tiempo hicieran el estudio de ellos pero el real objetivo es que expusieran sus dudas al respecto y poder hacer una serie de sugerencias para explicar y/o aclararlas.

Aprovechamos las comidas escolares para explicar a alumnos y padres de familia lo importante que es el preparar y

conservar en buen estado los alimentos como una medida preventiva de enfermedades, además conocieron que los alimentos se deben preparar higiénica y nutritivamente, informándoles sobre cómo debe desempeñar el papel de inculcar los hábitos higiénicos.

Contribuimos en la medida de nuestras posibilidades para establecer en el alumno un régimen higiénico cotidiano y además nutritivo en donde se incluyeron varios aspectos de una vida higiénica.

Personas capacitadas en la higiene proyectaron en los padres de familia sugerencias que deben practicar como una forma de mantenerse y mantener sanos a sus hijos.

Respecto a la información analizada pudimos darnos cuenta que es mucha la importancia que debemos darle a la educación para la salud de nuestros alumnos, ya que ello le permitirá un mejor desenvolvimiento tanto en su vida estudiantil como en su comunidad.

A lo que más hacen referencia es a tener cuidado de qué es lo que comen nuestros alumnos y cómo lo comen, porque de esa manera tendrán más posibilidades de crecer sanos física y mentalmente.

La salud es un proceso que se inicia en la familia y

continua y se refuerza en la escuela.

Es muy importante comentar que el maestro tiene un papel muy interesante y decisivo para que el alumno tenga una buena salud ya que va a influir con sus estrategias para lograr lo anterior y nadie más que él conoce toda la importancia que esto tiene.

CONCLUSIONES

Después de haber llevado a cabo el presente trabajo hicimos una revisión general a los contenidos teóricos, conociéndolos así más profundamente para posteriormente concluir con lo siguiente:

El conocimiento de las reglas higiénicas está ligado a las demás áreas que conforman el plan de estudios de la escuela primaria, está dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, por consiguiente ésta no deberá ser una labor aislada, sino por el contrario una labor de conjunto donde todos tengamos una participación, alumnos, maestros y padres de familia, organizándonos para realizar de ésta una educación higiénica bastante coordinada, útil y eficaz en todos sus aspectos.

Por eso hoy estamos en la oportunidad de darle más prioridad a este aspecto y que sea verdaderamente la higiene y su práctica una disciplina dentro del ámbito escolar para que de aquí el alumno, posteriormente, lleve por siempre en su haber algo que lo hará cambiar en todos sus aspectos y principalmente de cuerpo y mente que es lo que nosotros pretendemos como docentes.

Sabemos los maestros que la labor educativa no es tarea fácil, pero si a esto le añadimos una serie de negativas y pretextos para no trabajar entonces se vuelve más difícil.

En cambio cuando llevamos a cabo nuestra tarea cual debe ser poniendo mucha entereza en nuestro quehacer cotidiano no lograremos hacer con el alumno cosas maravillosas, podremos formarlos, pues es conocido por todos que la labor educativa debe ir más allá de una enseñanza.

En la escuela el niño consolidará algunas normas y hábitos que tuvieron puntos de partida en la familia, es por eso que el padre de familia debe aprovechar la oportunidad de que su hijo ya ingresó a ella para acercarse al maestro y conocer más de cerca la importancia de la higiene en general y en lo que se refiere al plantel educativo.

Muchos alumnos de la escuela primaria reciben clases en planteles en malas condiciones, en deteriorados bancos, aulas por donde fácilmente se filtran los aires fríos y calientes, las ventanas con los vidrios rotos, etc., entonces la labor del docente se vuelve más importante al tratar de dar solución a estos problemas pero contando con la participación de alumnos y padres de familia como una medida para responsabilizarlos y cuiden de su edificio escolar.

Los maestros estamos conscientes de que estas condiciones antipedagógicas afectan al desarrollo de los alumnos y en términos generales obstruyen su labor.

Nuestro gobierno se ha preocupado por incluir en los nuevos libros para el maestro, temas que hablen sobre la sa lud e higiene, pero no se ha dado a la tarea de mejorar y satisfacer las condiciones higiénicas de los edificios escolares a sabiendas de la importancia de ello para realizar una mejor tarea educativa.

SUGERENCIAS

Considerando la importancia y el papel tan decisivo que tiene el maestro para desarrollar los temas de salud e inculcar y fomentar los hábitos de higiene es que nos permitimos dar las siguientes sugerencias:

- Realizar campañas intensas y permanentes de higiene en los edificios escolares.
- Que los docentes realicen actividades que motiven a los niños a mejorar sus hábitos higiénicos.
- Llevar a cabo conferencias con alumnos y padres de familia en los que se incluyan folletos y carteles innovadores.
- Concientizar al niño y padre de familia de la importancia de la higiene escolar.
- Cuidar que todo el edificio se mantenga limpio y despejado de objetos que pueda causar accidentes entre sus alumnos.
- Invitar a los centros de salud a realizar programas y campañas de educación para la salud.
- Valorar la higiene no sólo dentro del ámbito escolar, sino fuera de él.

- Fomentar los hábitos de higiene y mejorar los que ya se tienen.

- Ayudar a los padres de familia a mejorar los hábitos de alimentación y limpieza.

- Trabajar la higiene como una área de estudio y no en forma ocasional.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. C.E. Turner. Higiene del individuo y la comunidad. p.171
2. Luis Cendero Curiel. Elementos de higiene. p. 54
3. S.E.P. Higiene escolar. Gastroenteritis. p. 4
4. C.E. Turner op. cit. p. 372
5. José Allperín. Curso de higiene. p. 3
6. Luis Cendero Curiel op. cit. p. 6
7. C.E. Turner op. cit. p. 373
8. Salvador Bermúdez. Nociones de higiene. p. 409
9. Luis Cendero Curiel op. cit. p. 35
10. Salvador Bermúdez op. cit. p. 243
11. Id. p. 56
12. Id. p. 87
13. Id. p. 89
14. Francisco Larroyo. Didáctica general contemporánea. p. 299
15. S.E.P. Libro para el maestro. p. 277
16. S.E.P. Guía para el maestro. Tercer grado. p. 9

BIBLIOGRAFIA

ALLPERIN, José. Curso de higiene. 2 ed. Buenos Aires, ed. Kapeluz, 1972. 278 p.

BATALLA, María Agustina. Higiene escolar. 8 ed. México, Ed. Oasis, 1982. 202 p.

BERMUDEZ, Salvador. Nociones de higiene. 16 ed. México, Ed. Porrúa, 1983. 408 p.

CENDERO CURIEL, Luis. Elementos de higiene. México, Ed. Porrúa, 1977. 405 p.

CORMILLOT, Alberto. Vivamos más y mejor. Buenos Aires, Ed. Verla, 1991. 412 p.

LARROYO, Francisco. Didáctica general contemporánea. 6 ed. México, Ed. Porrúa, 1979. 357 p.

OJEDA DE SOTO, Rosa María. Atrévase a recuperar la salud. México, Ed. Posada, 1991. 181 p.

RINCON ARCE, Alvaro. ABC de la naturaleza. México, Ed. Numancia, 1990. 347 p.

RODRIGUEZ PINTO, Mario. Anatomía, fisiología e higiene. 9 ed. México, Ed. Trillas, 1980. 322 p.

SOLA MENDOZA, Juan. Higiene escolar. 6 ed. México, Ed. Trillas, 1981. 250 p.

_____ Introducción a las ciencias de la salud. México, Ed. Trillas, 1980. 370 p.