



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

PROBLEMAS DEL NIÑO RELACIONADOS CON EL AREA
DE EDUCACION PARA LA SALUD.

GLORIA OVIEDO FLORES



MONTERREY, N. L., 1989



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

**PROBLEMAS DEL NIÑO RELACIONADOS CON EL AREA
DE EDUCACION PARA LA SALUD.**

GLORIA OVIEDO FLORES

**TESINA PRESENTADA PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA.**

MONTERREY, N. L., 1988.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Monterrey, N.L., a 9 de Diciembre de 1988.

C. PROFR.(A)
GLORIA OVIEDO FLORES
Presente.

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

"PROBLEMAS DEL NIÑO RELACIONADOS CON EL AREA DE EDUCACION PARA LA SALUD"

opción Tesina modalidad Ensayo

a propuesta del asesor C. Profr.(a) MARIA DE LOURDES GUAJARDO TREYINO , manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

Acertadamente,



PROFR. ISMAEL VIDALES DELGADO
Presidente de la Comisión de Titulación
de la Unidad 191 Monterrey

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD SEAD
191 MONTERREY

mrpt'

A mis alumnos que merecen --
atención, tiempo y amor con
responsabilidad.

A mis hijos y mi esposo con
afecto.

A todas las personas que me
brindaron su confianza, motiu
vación y apoyo para la realiu
zación de mi trabajo.

INDICE

	Página
DICTAMEN	
DEDICATORIA	
I. INTRODUCCION	1
LA EDUCACION EN LA INTEGRACION SOCIAL DEL NIÑO	4
A. La educación en México	4
B. Educación y comunicación escuela-comunidad	7
III. LA EDUCACION DEL NIÑO EN LA FAMILIA Y EN LA ES- CUELA	10
A. La educación en la familia	10
B. La educación en la escuela primaria	12
IV. LA EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA PRIMA- RIA	14
V. ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS DE LA INFANCIA	18
A. Diversos tipos de inmunidad	18
B. Enfermedades prevenibles con la vacunación	19
C. Enfermedades transmisibles por contacto personal con el enfermo	21
VI. DEFICIENCIAS FISICAS DEL NIÑO QUE BAJAN EL RENDIMIENTO DE SU APRENDIZAJE	22
A. Deficiencias dentales	22
B. Deficiencias visuales	23

	Página
C. Deficiencias auditivas	24
VII. DESNUTRICION Y NUTRIMENTOS ALIMENTICIOS	25
A. La desnutrición	25
B. Trastornos por excesos en la alimentación	26
C. Funciones de los Nutrimentos	27
VIII. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	30
BIBLIOGRAFIA	33
ANEXO	34

I. INTRODUCCION

El área de Educación para la Salud es de suma importancia en la educación de México, ya que en ella se tratan problemas relacionados con la salud-enfermedad. Estos problemas surgen de la -- falta de conocimiento, de recursos económicos y del medio ambiente de la región. La Secretaría de Educación se ha propuesto que a través de los programas de enseñanza, se les dé a los alumnos un conocimiento más profundo para que cuiden su cuerpo y su medio ambiente y eviten a la medida de sus posibilidades enfrentarse a problemas de salud.

El acto educativo tiene como fin que el educando se integre plenamente a su medio ambiente, basándose en sus experiencias personales y de las personas que lo rodean; y también de la teoría y la práctica de las diversas áreas de la enseñanza, para actuar en forma más consciente frente a nuevas situaciones de la vida y obtener mejores resultados.

El maestro, consciente de que el aprendizaje logra más avance -- cuando toma en cuenta la opinión de sus alumnos y sus experiencias, integrará equipos de trabajo para que reúnan información, preparen material de apoyo y sugieran ideas para la realización de actividades que estén encaminadas a proteger su salud y para adquirir hábitos que les eviten enfermedades.

Las buenas relaciones de padres de familia con el niño son importantes para su valoración personal, y lo preparan para que -- él tenga una buena disposición en su integración social con sus compañeros de escuela.

Los buenos hábitos de higiene que adquiere el niño en su casa --

son trascendentales para su vida futura y también son ejemplo - para aquellos compañeros que carecen de buenos hábitos de higiene. Con la información que el maestro de educación primaria imparte basado en su programa de enseñanza, se logra que los alumnos se integren a un buen plan de trabajo.

El área de Educación para la salud es una más del programa de - educación primaria que ayudará al alumno a prevenir enfermedades y a conocer su cuerpo, prevenir accidentes, conocer por qué el niño debe alimentarse adecuadamente; aprenderá a cuidar su - ambiente, saber que los medios de comunicación nos pueden acarrear vicios que perjudican la salud, pero que también nos da - información para protegerla, y conocer que la medicina se divide en: Preventiva, Curativa y de Recuperación.

En la presente tesina (modalidad ensayo) expongo los diversos - tipos de inmunidad; las enfermedades infectocontagiosas más comunes en los niños de educación primaria como la viruela, la - tos ferina, la poliomielitis, la difteria, el sarampión, la rubéola o sarampión alemán, las paperas, la gripe, la pediculosis (piojos), la sarna, la tiña y la forma de cómo evitar que personas cercanas al enfermo se contagien.

En el capítulo de las deficiencias físicas del niño que bajan - el rendimiento de su aprendizaje, comento cómo el maestro puede distinguir a los alumnos que tienen algunas deficiencias dentales, visuales o auditivas; para que al detectar el problema del niño pueda darlo a conocer a sus padres y estos recurran al médico especialista; y también el maestro tome las medidas adecuadas para ayudar al alumno y hacerle menos difícil su aprendizaje.

La Desnutrición Infantil es un problema que también afecta el aprendizaje de los alumnos y que puede ser causada por problemas económicos; problemas psicológicos; excesos en la alimentación que causan problemas en la salud por no consumir una alimentación balanceada de acuerdo a la edad, estatura, sexo, clima y actividad personal. Un niño desnutrido es muy distraído, se nota cansado y aprende a un ritmo más lento.

La realización de esta tesina (modalidad ensayo) fue realizada con conocimientos personales y con información obtenida de libros que ayudaron a la recopilación de datos que complementaron mi conocimiento y lo ampliaron para dar una información más detallada. Esta información, parte de principios generales para llegar a conceptos particulares que explican problemas de salud y que afectan el proceso educativo del alumno de educación primaria.

II. LA EDUCACION EN LA INTEGRACION SOCIAL DEL NIÑO

A. La educación en México

El marco de referencia en que están situados los programas de educación en México la enfocan a extender los beneficios de la cultura, a mejorar la calidad de la enseñanza, facilitar las técnicas para el trabajo y para la enseñanza, aprovechar mejor el talento, así como los recursos de nuestro país (económicos y sociales), aminorar la dependencia tecnológica y económica con otros países y hacer menos injustas nuestras relaciones sociales.

El actual sistema educativo posee ideologías, funciones y objetivos que están encaminados a mantener los valores, interés y demandas en función del desarrollo personal y social y también de la comunidad que prepare el terreno para un cambio social.

La Educación, como lo señala su etimología, es una actividad conocida y proyectada para superar al hombre. Etimológicamente, Educación significa dinamismo que se da a ejercer sobre el ser humano. Se deriva de las voces latinas e-ducare, que viene del verbo educere o ex-ducere. La e- o ex- significa hacia afuera; y ducere o ducare significa llevar, conducir. Esto significa llevar hacia afuera.

La Educación asegura su continuidad a través de la conservación y transmisión de la cultura, como lo explica la siguiente definición:

"La educación es un proceso que tiende a capacitar al indivi

duo para actuar conscientemente a nuevas situaciones de la vida, aprovechando su experiencia anterior y teniendo en cuenta la integración, la continuidad y el progreso social. Todo ello con la realidad de cada uno, de modo que sean atendidas las necesidades individuales y colectivas." (1)

Esta definición de la educación nos ayudará a explicar los siguientes aspectos de la educación:

1.- Actuar consciente frente a nuevas situaciones de la vida. - Educar no es seguir una receta, esto nos conduciría al fracaso. Educar es adiestrar para situaciones nuevas que requieren una conciencia clara de la problemática presente y resolverla con eficacia y satisfacción para el individuo y la comunidad.

2.- Aprovechamiento de la experiencia anterior. La Educación tiene una historia, su pasado y su presente, el aprovechar experiencias de generaciones pasadas y de experiencias propias funcionarán para resolver nuevas situaciones de la vida. El continuo cambio y movimiento puede ser lento o rápido, pero que sistemáticamente transforma al hombre.

3.- Integración. Este es el principal aspecto de la educación en que enfoco mi trabajo de tesina (ensayo) en el cual pretendo que el alumno aprenda a amarse a sí mismo, a su prójimo y a su medio ambiente, logrando con ello que el individuo se integre y acepte la participación para lograr una mejor sociedad. Entre los valores principales que abarca la integración del educando a la sociedad son: solidaridad (se una a un pensamiento o acción), igualdad (que no se sienta superior a otros), participa-

Giuseppe Nérici, Hacia una didáctica general dinámica, 4a. ed. Buenos Aires, Ed. Kapelusz, S.A. 1969, p. 18

ción (que trabaje organizadamente), y servicio (de ofrecerse a cooperar cuando se requiere).

"La integración social, cuando se realiza, lleva al individuo:

- a identificarse con las preocupaciones y aspiraciones de su grupo.
- a tomar conciencia de los problemas de su comunidad.
- a querer asumir responsabilidades dentro del grupo; esto implica querer ejercer funciones que no sean meramente lu crativas, sino que configuran un papel de importancia para la vida en común dentro de la colectividad.
- a querer, en suma, participar de manera responsable en la vida del grupo." (2)

4.- Progreso. En este aspecto educativo marca que las nuevas - generaciones no reciban pasivamente su legado cultural, su objetivo es, que examinen las experiencias de las pasadas generaciones y que las profundicen y amplíen para atender las nuevas necesidades sociales en su futuro. Este espíritu de progreso pretende eliminar la dependencia que tiene nuestro país en cuestión de tecnología y metodología científica, así como también - implementar el espíritu de progreso a un mayor nivel económico, - de competencia, de reconocimiento social, de mejor dotado, a -- ser más fuerte, sano, de poder y prestigio en un ambiente saludable.

5.- Realidad de cada uno. La educación se imparte a cada individuo según sus posibilidades biopsicológicas, de aquí surgen - las formas de diferencias individuales. Este aspecto afianza y refina las actitudes y posibilidades de cada uno para que produzcan lo máximo en beneficio de un aprovechamiento social y la integración personal del niño.

(2) Idem. p. 18

B. Educación y comunicación escuela-comunidad

La Educación en nuestro tiempo ve la necesidad que tiene la sociedad de una verdadera comunicación y de aumentar canales que propicien esa comunicación. Las sociedades democráticas exigen el máximo de comunicación y fluidez interior y también el máximo de comunicación con otros grupos y sociedades.

1.- Interrelación Escuela-Alumno-Comunidad. Se considera en este tema al alumno como un medio que transmita sus conocimientos a la comunidad en que vive, pero que busque en la comunidad la información que le ayudará a comprender problemas que él tiene en su vida diaria, ya sea de hábitos, destrezas, de su cuerpo, de salud. Esta interrelación permitirá que el alumno modifique su conducta y de su comunidad.

En la interrelación (escuela-alumno-comunidad) hay que utilizar como métodos de estudio las técnicas grupales y las actividades extraclase las cuales pueden servir como medios para realizar esta tarea de difusión que une a la escuela con la comunidad.

Dewey nos afirma que la educación se da indirectamente a través del medio ambiente. Todo ser vivo, vive en un medio ambiente y éste influye en él. En él se desarrolla, de él extrae lo que lo hace crecer, él lo estimula a desarrollar sus potencialidades, así como a protegerse.

2.- Técnicas de trabajo grupal. El educador debe crear un ambiente que fomente y produzca un aprendizaje. Ese aprendizaje traerá experiencias que modificarán la conducta del alumno positiva o negativamente: conocimientos, destrezas, actitudes, -- ideas, apreciaciones, habilidades que modificarán de manera inmediata o futura.

El maestro como creador de ambientes humanos posee las técnicas dinámicas educativas para la organización y realización de técnicas grupales que ayudarán en la exposición, transmisión, recopilación y asimilación de conocimientos que auxilien al alumno a mantener su cuerpo sano.

La dinámica de grupos se encaminará a producir aprendizaje de diversas índoles. Se organizan pequeños grupos para tomar decisiones, resolver problemas, dar información, etc. Todo esto en un marco de organización interna, para obtener buenos resultados según el objetivo propuesto.

3.- Actividades extraclase. Cuando las actividades extraclase están bien orientadas y dirigidas ofrecen al alumno posibilidades que le permiten comprender y afrontar de manera real su vida social, brindándole nuevos horizontes de conocimiento y de acción. Le propiciarán también su iniciativa, responsabilidad y espíritu de colaboración con su comunidad.

Organización de las actividades de extraclase.

"El profesor cabe hacer que los alumnos:

- a) definan claramente los objetivos;
- b) elaboren el plan o programa de actividades;
- c) decidan sobre la organización interna (división del trabajo, definición de atribuciones y responsabilidades) y sobre el tipo de dirección que se debe adoptar." (3)

Entre las actividades de extraclase que pueden complementar las técnicas grupales para una mejor comprensión de los conocimientos de educación para la salud, están: la entrevista, la elaboración de gráficas estadísticas, la recopilación de información

(3) Luis A. de Mattos, Compendio de Didáctica General, 3a. ed., Basil., Ed. Kapelus, 1955, p. 260

documental de revistas, periódicos, libros; la tarea de buscar personas especializadas que acepten dar conferencias sobre un tema que atañe a la comunidad, la obtención de películas que documenten a los alumnos acerca de un tema; campañas en la comunidad mediante carteles informativos sobre un tema de nutrición, epidemias, etc. Como estas actividades extraclase pueden surgir otras en el momento preciso, que se comente el tema en la clase.

III. LA EDUCACION DEL NIÑO EN LA FAMILIA Y EN LA ESCUELA

A. La educación en la familia

Los maestros y padres de familia que rodean a los niños deben estar conscientes de lo que él hace o aprende, es muy importante establecer comunicación continua entre el hogar y la escuela.

El niño en sus primeros años convive con su familia, allí adquiere actitudes de colaboración y compañerismo, mismas actitudes que le servirán durante su vida. Por esto, se dice que en el hogar se dan los primeros pasos de su educación.

Al niño le gusta observar, le interesa todo y descubre cosas. En ocasiones hace pedazos algunos objetos para investigar cómo fueron elaborados estos y continuamente hace preguntas. El niño aprende imitando e investigando, requiere paciencia y comprensión en el sentido extenso de la palabra. Hay que orientar lo y dejarlo solo cuando él lo pida, ya sea brindarle confianza para que adquiera seguridad y realice las actividades que va aprendiendo con la alternativa de ensayo y error al ponerse los zapatos, la camisa, etc. El quiere sentirse independiente y esto le ayudará para su aprendizaje y maduración.

La comunicación entre padres e hijos es muy importante para saber cómo piensa, siente y qué le interesa. Así se formará una relación sana y afectuosa. Los padres sabrán cómo guiarlo y qué dosis de libertad necesita su hijo.

La educación se da con el ejemplo, el niño imita lo que ve y re

pite lo que oye. Recordemos que no sólo se educa dando órdenes o consejos, las actitudes y las costumbres también educan. Los niños perciben cuando sus padres no les dicen la verdad. Es necesario que el niño tenga confianza en ellos.

Es indispensable que los padres actúen de manera consistente, - para que los niños adquieran confianza y una identificación plena con sus padres y formen así una personalidad adecuada. Se - sienten confundidos cuando en ocasiones lo dejan que haga una - acción y en otra ocasión lo regañan por esa misma acción. No - debemos educar basándonos en nuestro estado de ánimo.

Algunas partes importantes que debemos tener presentes en la -- educación de los niños, al ponerlos a realizar alguna actividad son:

- Considerar si el niño puede hacerlo, y si es el momento adecuado.
- No interrumpir su tiempo de descanso, tareas y juegos para -- que realice otra actividad.
- Darle una orden en forma afectuosa, y que los padres estén -- pendientes de que la haga correctamente.
- No se deben contradecir los padres al dar una indicación.
- Dejar que el niño exprese sus opiniones, si la actividad le - parece justa o injusta para él. Esto ayuda a que se valbre y se sienta más seguro de sí mismo.

El niño a los siete años ya es capaz de limpiar los lugares don de se asea, recoge basura, puede lavarse solo, lavar la fruta - que va a comer, lavarse los dientes. Pero la continua vigilancia favorece para que se convierta en buenos hábitos.

El niño siente gran alegría al descubrir el control que puede ejercer sobre su cuerpo: él puede correr, saltar, jugar, realizar actividades físicas para liberar la energía acumulada.

El descanso es indispensable para la vida. Si el niño duerme las horas necesarias que su organismo requiere tendrá energías para ayudar en la casa, estar de buen humor, jugar y estudiar.

El intercambio de afecto en el hogar le facilitará las relaciones con otras personas fuera de su familia.

Hay muchas formas de demostrarle amor a los hijos: abrazándolo, hablándole con cariño, comprendiéndolo, dándole alimento, interesándose en sus actividades y en sus amigos. El niño manifestará su amor con besos, caricias o ayudando en la casa.

Los juegos con otros niños y el hecho de ayudar en los quehaceres del hogar, desarrollarán en el niño sentimientos de colaboración y solidaridad.

B. La educación en la escuela primaria

El niño que va a la escuela tiene la oportunidad de participar con otros niños y adultos. En la escuela él aprende muchas cosas: a ser persona útil, a conocer que la comunidad escolar, él y su familia forman parte de un grupo, dentro del cual aprenderá a respetarse mediante responsabilidades y derechos.

La escuela pretende que el niño resuelva sus propios problemas mediante la observación, la investigación y experimentación.

El ir a la escuela significa acostumbrarse a un horario y a rea

lizar el trabajo con normas o reglamentos que debe respetar.

La escuela actualmente se propone dar al niño una formación completa. Todo lo que realice en la escuela ayudará al alumno a aprender mejor y relacionarlas con la vida diaria (con su familia y comunidad). Mediante estas experiencias el alumno complementará, ampliará y reforzará sus conocimientos.

En las actividades de la vida diaria utilizamos las diferentes áreas académicas: Español, Matemáticas, Ciencias Naturales, -- Ciencias Sociales, Educación Artística, Educación Tecnológica, Educación para la Salud y Educación Física. Estas se integran y se relacionan para complementar conocimientos que el niño va asimilando en la escuela.

La Educación para la Salud es un área que se preocupa por la salud-enfermedad del niño, y que mediante actividades escolares - encauzadas por el maestro se logrará transmitir buenos hábitos que reafirmarán en su casa con la continua comunicación de maestro y padres de familia

IV. LA EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA PRIMARIA

El desarrollo integral del niño se ve afectado por la problemática del proceso salud-enfermedad, tanto a nivel individual como social.

Las enfermedades más comunes en el país son consideradas para la Secretaría de Educación Pública como un problema individual y como un problema colectivo.

La Educación para la Salud es una área de la formación integral del niño. Sus objetivos parten del conocimiento que tiene el alumno de sus condiciones de vida, y los cambios que ocurren en su cuerpo. Le permite analizar sus características corporales y fisiológicas, así como las posibilidades que de acuerdo con ellas vaya adquiriendo para desarrollarse física y socialmente. Se pretende que el niño desarrolle habilidades que puedan influir en los problemas de salud de la escuela, el hogar y la comunidad.

"La enseñanza primaria ha abordado tradicionalmente algunos aspectos de la salud y ha mostrado gran preocupación por las condiciones que rodean al escolar. Esta preocupación tiene sus antecedentes en el Consejo Higiénico Pedagógico de 1882, y en la instauración, en 1896, de la Sección Médica e Higiénica de las Escuelas. El enfoque inicial hizo énfasis en aspectos de vigilancia y en el establecimiento de normas de higiene. No fue sino hasta 1959 que se consideró la salud desde un punto de vista más amplio, de acuerdo al nombre que se le dio al área: "Protección de la salud y mejoramiento del vigor físico". Sin embargo, los contenidos trataban los problemas de salud desde una perspectiva fundamentalmente biológica, sólo tocaban los aspectos sociales de manera marginal. Posteriormente en 1971, se analizaron y se modificaron los programas de primaria y, como resultado, desapareció el

(4) S.E.P., Libro para el Maestro Segundo Grado, México, 1981
p. 33

área. A pesar de eso, algunos contenidos permanecieron incorporados, sobre todo al área de ciencias naturales". (4)

Los programas anteriores consideraban al alumno como un receptor pasivo, de medidas higiénicas; y las normas sólo eran impuestas por el maestro, el médico o la enfermera escolar. Se hacía hincapié en mejorar las condiciones sanitarias de la escuela, pero no se tomaba en cuenta el ambiente familiar y social en que convive el alumno, y las normas aparecían como indicaciones aisladas.

La Educación para la Salud destaca factores sociales que inciden en la salud y afectan al alumno y a su comunidad. El método general que nos ayuda a analizar los cursos y efectos de los problemas, pretende unir la teoría con la práctica, bajo los siguientes aspectos:

1.- Nutrición. Su principal objetivo es motivar a los niños para que consuman en su alimentación diaria alimentos en forma balanceada y alternada de los cinco grupos básicos: lácteos, frutas, verduras, cereales y legumbres. Mediante actividades que contrarresten la propaganda de consumo de alimentos poco nutritivos y de alto costo.

2.- Accidentes. La prevención y atención de accidentes es un tema importante para la salud. Se consideran que las causas de los accidentes se deben a la ignorancia, a los descuidos de las personas y a las condiciones sociales.

El niño está expuesto a ciertos riesgos, se debe conocer qué grado de posibilidades y límites tiene su maduración para la prevención de accidentes (cortadas, quemaduras, etc.) e instruirlo para que evite accidentes.

3.- Enfermedades de la infancia. Entre las principales enfermedades de los niños están las enfermedades infectocontagiosas, - la gastroenteritis que es causante de muchas muertes, causada - en algunas ocasiones por carencia de agua potable, a lo antihi- giénico de la elaboración de alimentos, ingresos insuficientes y bajo nivel educativo.

4.- Crecimiento y desarrollo. El crecimiento del niño se estu- dia desde su concepción hasta la adolescencia y todas las conse- cuencias a su paso: tamaño, peso, alimentación, caída de dien- tes, etc. El desarrollo se estudia desde dos puntos de vista: el desarrollo social que estudia a los niños entre sí; la rela- ción con sus padres, maestros y la sociedad; el desarrollo cog- noscitivo o mental que incluye aspectos como el lenguaje, la -- creatividad, la inteligencia, los hábitos y otros más. Pero no hay pautas del crecimiento y del desarrollo que sean iguales en todos los niños, cada uno es diferente física, psicológica y so- cialmente.

5.- Sexualidad. Forma parte del ser humano y establece a cada persona su identidad sexual. La escuela establece medios ade- cuados donde se obtiene la información que los niños necesitan sobre los próximos cambios que tendrá en la pubertad. Estos -- cambios aparecen entre los 11 años hasta un límite de 17 años. En términos generales las mujeres se inician uno o dos años an- tes que los hombres.

Es necesario que se de información a los alumnos del proceso de la pubertad para que él conozca y acepte su sexualidad. Inter- viniendo en actividades donde se valore por igual a los niños y a las niñas, desterrando roles estereotipados que limitan a los alumnos. En la actualidad no hay discriminación de la mujer, -

puede trabajar en tareas que satisfagan sus intereses y necesidades en un clima de respeto.

6.- Saneamiento ambiental. El avance técnico de la sociedad ha traído como consecuencia el deterioro del medio ambiente. Es necesario que el alumno tome conciencia de su intervención en este problema de saneamiento ambiental mediante la discusión de temas relacionados con este problema, para evitar que se tire basura en la calle o en la escuela, cuidar de los árboles, no producir ruidos excesivos con bocinas y radios.

7.- Medios de comunicación y salud. Los medios masivos de comunicación influyen positiva o negativamente en el proceso de la salud-enfermedad de cada uno de los individuos y de la comunidad. Estos son: radio, televisión, carteles, periódicos, revistas y volantes. Es importante que se le enseñe a analizar los mensajes que transmiten los medios de comunicación en forma crítica, para que él determine si perjudica o beneficia a su salud.

8.- Formas de atención a la salud. Es necesario que el alumno identifique los tres niveles de atención a la salud que las instituciones sociales realizan: de prevención, que fomentan las bases para conservar una buena salud y eliminar riesgos en las enfermedades o accidentes; de recuperación, que contrarrestan una enfermedad o la eliminan; y de recuperación, que restablecen las funciones perdidas causadas por la enfermedad o el accidente.

Del área de Educación para la Salud. Trataré algunos puntos de Enfermedades de la Infancia, de Nutrición, de Crecimiento y Desarrollo y de Medicina Preventiva; para evitar enfermedades infectocontagiosas que producen epidemias y evitar que niños reprobren porque no oyen ni ven adecuadamente.

V. ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS DE LA INFANCIA

A. Diversos tipos de inmunidad

Para el maestro es necesario conocer o distinguir si un niño es enfermo o está sano. Según las reacciones del niño y sus actitudes, el maestro podrá distinguir a un niño enfermo para evitar que contagie a los demás y aislarlo hasta la hora de salida e informarle a sus padres los síntomas que presenta.

Las enfermedades infectocontagiosas se les conoce con el nombre de epidemias y se producen debido a la determinación de condiciones meteorológicas de diferentes regiones y de la existencia de virus. Mediante la aplicación de vacunas muchas enfermedades se han prevenido. Cuando un organismo es afectado por una enfermedad infectocontagiosa lo hace inmune al ataque de esa enfermedad.

La inmunidad puede ser natural, temporal y adquirida. La Natural se da cuando un organismo no reacciona a determinadas enfermedades infectocontagiosas de manera innata. La Temporal, cuando protege poco tiempo. La Adquirida, ésta puede ser accidental, cuando se adquiere la enfermedad o a propósito, cuando la adquirimos con la aplicación de vacunas y sueros.

La inmunidad se divide en: a) activa, cuando se inyecta un virus o vacuna a un organismo y que reproduzca en él anticuerpos contra determinada enfermedad. Ejemplo: vacuna contra la viruela; b) pasiva, cuando se aplica suero con anticuerpos, elaborados en otro animal para inmunizar a otros organismos. Ejemplo:

la difteria.

B. Enfermedades prevenibles con la vacunación

Enfermedades más comunes de la infancia: 1) viruela, 2) varicela, 3) tos ferina, 4) poliomielitis, 5) difteria, 6) sarampión, 7) rubéola o sarampión alemán, 8) influenza o gripe.

1) Viruela. Síntomas: dolor de cabeza, catarro que afecta a la garganta, vómito, temperatura de 39.5°C y de 40° , manchas del tamaño de un alfiler y forman vejiguillas que se llenan de pus, maduran y se hacen costras que cuando se caen forman focos de transmisión. El período de incubación es de 10 ó 14 días. Los medios de transmisión son los utensilios de cocina, la ropa del enfermo y las moscas. El período de contagiosidad es de 40 días contando desde su evolución. Se debe inmunizar antes de que -- aparezca la enfermedad.

2) Varicela (viruela loca). Síntomas: temperatura ligera, también se forman vejiguillas que se llenan de pus, forman una costra que se desprende a los 6 ó 10 días; también las vejiguillas se forman en la cara, cuello y cuero cabelludo. Se le recomienda al enfermo no asistir a la escuela hasta que ya no tenga costra porque son transmisoras de la enfermedad; también se contagia la enfermedad por contacto con el enfermo. El período de incubación es de 12 a 14 días.

3) Tos ferina. Síntomas: catarro, ronquera, fatiga, los ojos se desencajan, sudoración excesiva, pulso rápido, expulsión de moco, tos excesiva por la noche. Se transmite por: gotitas de saliva, manos contaminadas. El período de contagiosidad es de 5 a 6 semanas. Los familiares tendrán que vacunarse tres o cua-

tro veces para atenuar la enfermedad, sólo el enfermo queda in mune.

4) Poliomiелitis. Es provocado por un virus filtrable que se ubica en la médula espinal. Los síntomas: gripe, vómito y dolor en cabeza, nuca, articulaciones y columna vertebral. En dos o tres días aparece la parálisis, que puede darse en los músculos aislados o en las piernas y brazos.

5) Difteria. Síntomas: vómito, dolor de cabeza, enrojecimiento de la faringe, tos seca, ligera fiebre, ronquera. El período de incubación es de 2 a 4 días. Se transmite por medio de la saliva, los juguetes, la leche, la ropa, etc. La enfermedad inmuniza al que la padece, los sueros y las vacunas son de inmunidad temporal.

6) Sarampión. Síntomas: fiebre alta, catarro, erupción en todo el cuerpo que termina en descamación. Se presenta en niños de 5 y 6 años de edad. Se transmite por el aire y por el contacto de objetos, la puerta de entrada son las vías respiratorias y de ahí pasa a la sangre. Es muy contagiosa.

7) Rubéola o sarampión alemán. Sus síntomas principales son: dolor de cuello provocado por los ganglios inflamados, enrojecimiento de la cara, sudor intenso. La erupción cubre la cara y después el cuerpo, acompañada de catarro.

3) Influenza o gripe. Varía desde un simple resfriado hasta una gripe fulminante, se ignora si sea un solo virus o sean diferentes los que la provocan. Se transmite con las manos, con saliva, por medio de un pañuelo, etc. El período de incubación

es de unas cuantas horas o dos días. Hay que evitar enfriamientos, bebidas heladas, aglomeraciones y lavarse las manos antes de comer.

C. Enfermedades transmisibles por contacto personal con el enfermo

Las más comunes son: 1) Parotiditis o Paperas, 2) Pediculosis o piojera, 3) Tiña, 4) Sarna.

1) Parotiditis o paperas. Se presenta en niños de 5 a 15 años. Antes y después de la inflamación es muy contagiosa. Los síntomas son: inflamación de las glándulas salivales, un poco de fiebre, dolor de oídos. Estos aparecerán en un lapso de 7 días.

2) Pediculosis o piojera. Es la cría de personas desaseadas y descuidadas. Hay piojos de la cabeza y de la ropa. Estos parásitos pican y dan lugar a rasquidos y complicaciones infecciosas. Los piojos se transmiten por la ropa, gorros, peines y lugares sucios como cines, vecindades, etc. Para el despiojamiento se revuelve en partes iguales gasolina y aceite de comer, esa mezcla se aplica en la cabeza, se enreda una toalla una hora y se lava con jabón neutro o se puede usar jabón D.D.T. para desparasitar.

3) Tiña. Son hongos que se localizan en la cabeza, piel y uñas. Se transmite por medio de peines, gorras, chalets. Los enfermos deben de usar gorra especial.

4) Sarna. Enfermedad cutánea que aparece especialmente en las manos y en los pies. Consiste en visículas transparentes que ocasionan comezón en las cuales se aloja un animal. La enfermedad se transmite por medio de los zapatos, la ropa, las manos.

VI. DEFICIENCIAS FISICAS DEL NIÑO QUE BAJAN EL RENDIMIENTO DE SU APRENDIZAJE

A. Deficiencias dentales

El maestro hará conciencia en los niños de la importancia de -- cuidarse los dientes y las encías, enseñándoles las causas y los actos preventivos para evitar enfermedades.

El niño cuando le duelen los dientes se siente molesto y no pone atención a la clase, él sólo quiere que se le quite su dolor, y distrae también a sus compañeros comentándoles la molestia -- que siente. Si esto ocurre con frecuencia, el alumno bajará el rendimiento de aprendizaje.

Las causas principales de las deficiencias dentales pueden ser: el niño come muchos dulces y no se lava los dientes después, no se lava los dientes después de cada comida, el poco control -- odontológico, cepillarse mal los dientes.

Para la higiene bucodental se siguen los siguientes lineamientos:

- a) Se exige la continua limpieza de dientes después de cada comida y de comer dulces.
- b) El tiempo de cepillado será más o menos de cinco minutos.
- c) El cepillo debe ser de cerdas para evitar lesiones.
- d) Usar dentríficos que contengan menos cantidad de abrasivos -- que sirven para blanquear y no limpian.
- e) Los dientes de arriba lavarlos hacia abajo, los de abajo hacia arriba y las muelas con un movimiento circular.
- f) Consultar periódicamente al dentista.

- g) Aplicar flúor a los dientes y fluorización al agua de consumo.
- h) Darse masaje a las encías con el cepillo.

B. Deficiencias visuales

Por medio del ojo el hombre conoce lo que le rodea y los complicados mecanismos del medio ambiente: tamaño, forma, intensidad de la luz, color y distancia de los cuerpos.

Existen defectos de la vista debido a que el foco de los rayos luminosos que vienen del infinito no se forman en la retina como el ojo normal. Estos son:

Ojo Miope. El niño no ve los objetos retirados de él. Los rayos que le llegan forman su foco delante de la retina y el cristalino está abombado, por eso los ojos se ven saltones. La miopía se hereda: el niño deberá usar lentes divergentes o biconcavas.

Ojo Hipermetrope. No ve los objetos próximos. La imagen se forma detrás de la retina. Su límite de vista está de 50 a 70 cm. en vez de 12 cm. y desde esta distancia el ojo no ve claramente: usará lentes convergentes o biconvexas, el niño que tenga esta deficiencia visual.

Algunas medidas que deberá tomar en cuenta el maestro respecto a los niños con problemas visuales son: sentar a los niños de acuerdo a su agudeza visual; proporcionar descansos periódicos con interrupción de trabajo; procurar iluminación bilateral (izquierda y derecha) o de preferencia derecha para la posición de los bancos; avisar a los padres cuando se descubran estas deficiencias visuales en algún alumno.

Con la ayuda de la tabla optométrica visual se podrá detectar - también a los niños con problemas visuales. Se coloca al niño a una distancia de 5 m. de la tabla optométrica y se le dice cómo está el signo (hacia arriba, hacia abajo, a la derecha o a la izquierda). Los niños de primero pueden indicar con la mano la dirección del signo. Se clasificará en normal al que lea la columna 3a., deficiente al que lea la 2a. y muy deficiente al que lea la 1a. columna (ver anexo).

G. Deficiencias auditivas

Una de las causas de bajo rendimiento de los alumnos en educación primaria es la escasa agudeza auditiva. El alumno presenta estas características: procura estar cerca del maestro, inclina la cabeza hacia donde viene la voz, coloca la mano sobre determinado oído para oír mejor; puede faltarle interés en el trabajo escolar; ser distraído, rebelde; puede ser deficiente en música y canto. Algunos niños padecen dolor o supuración de oídos, y en estos casos hay que establecer comunicación con los padres para que se le de la atención médica requerida.

Un método para detectar que el niño tiene deficiencias auditivas es utilizar un reloj despertador. Se le vendan los ojos al niño y se va alejando el maestro con el reloj, se va acercando de nuevo preguntándole si oye el tic-tac. Se considera normal cuando oye el reloj a 2 m. de distancia, deficiente de 70 cm. a 1 m., muy deficiente abajo de 70 cm. de distancia. El maestro deberá comunicar a los padres de la deficiencia para que sea -- tratado con el especialista y tomar las medidas necesarias para que el alumno nos escuche al explicar las clases.

VII. DESNUTRICION Y NUTRIMENTOS ALIMENTICIOS

A. La desnutrición

La desnutrición es causada por una nutrición deficiente y que debilita al organismo. La desnutrición puede ser: a) Primaria, ésta se caracteriza por la falta de ingerir alimento en la forma adecuada y balanceada; b) Secundaria, cuando al organismo recibe el alimento pero no es aprovechado adecuadamente por problemas del organismo (parásitos, mala digestión o enfermedades glandulares); c) Mixta, cuando la desnutrición es causada por problemas primarios y secundarios. A continuación presentaré algunos problemas provocados por la desnutrición:

- 1.- Anemia: Deficiencia de glóbulos rojos. En un niño debe haber de 5 a 5 1/2 millones de glóbulos rojos aproximadamente. El niño deberá comer alimentos ricos en hierro para recuperar su estabilidad orgánica.
- 2.- Avitaminosis. Falta de vitaminas que pueden provocar trastornos en el organismo (infecciones, alteraciones en: piel, vista, oído, dentadura, crecimiento óseo, circulación de la sangre, la digestión y otros).
- 3.- Inanición. Debilidad extrema por falta de alimento debido a la falta de recursos económicos para comprar el alimento necesario.
- 4.- Parasitosis. El alimento que come el niño es asimilado por los parásitos (emiba, ascaris lumbricoides, oxiuros y otros) y el organismo no asimila la alimentación adecuada, causando una desnutrición.

5.- Anorexia Nerviosa. Es causada por un problema nervioso y sus síntomas son: falta de apetito, pérdida de peso.

Los niños desnutridos presentan problemas en el aprendizaje. -- Tienen las siguientes características: falta de concentración, son introvertidos, les falta desarrollo corporal. El niño --- aprende muy lentamente, sufre cansancio continuo, falta de iniciativa.

B. Trastornos por excesos en la alimentación

La falta de alimento y el exceso de alimento causan enfermedades en el alumno que alteran el proceso de aprendizaje. Los trastornos causados por excesos en la alimentación y por no llevar una dieta balanceada pueden causar: obesidad, falta de circulación sanguínea, se irritan continuamente, son muy nerviosos. Estos trastornos pueden ser:

1.- Alto Colesterol. Es causado por un consumo excesivo de grasas animales, huevo (yema), quesos duros.

2.- Obesidad. Aumento del 20% del peso corporal normal de acuerdo a la edad, sexo y estatura. Esta puede ser externa cuando se consumen alimentos ricos en grasas, azúcares. Interna, cuando el organismo tiene problemas en las glándulas endocrinas (páncreas, tiroides, suprarrenales).

3.- Diabetes. Es causada por el consumo excesivo de refrescos, harinas y azúcares que pueden causar sobrepeso. Esta puede ser hereditaria.

4.- Hipertensión. Es causada por el consumo excesivo de sal, productos enlatados, grasas animales. También el sobrepeso cau

sa esta enfermedad.

C. Funciones de los nutrimentos

Cuando el organismo humano no recibe las cantidades adecuadas de alimento pierde sus reservas alimenticias y se forma un desequilibrio nutritivo.

Nuestro organismo pierde al día energía, entonces nos interesa conocer qué alimentos regeneran esa energía para compensar la pérdida. La medida en que se han de compensar dichas sustancias depende de la persona, su edad y la intensidad de su trabajo y clima del ambiente. Un obrero que tiene un intenso trabajo físico necesita más de 4000 calorías diarias; un adulto con trabajo pacífico o profesional 3000 calorías; una ama de casa - 2400; un niño de un año de edad 800 calorías. Pida orientación a su médico o nutriólogo para la alimentación de cada uno de los integrantes de su familia.

Las fuentes alimenticias que presento a continuación en el cuadro no. 1 vemos que intervienen en el funcionamiento de nuestro organismo y que si llegara a no consumirse algún nutrimento, -- nuestro cuerpo empezaría a funcionar mal, el organismo se debilitaría, causándonos diversas enfermedades y desnutrición.

Los nutrimentos se dividen en tres grupos básicos : 1) Grupo que aporta energía, 2) Grupo que aporta proteínas y 3) Grupo que aporta vitaminas y minerales.

Cuadro 1. Funciones de los nutrimentos y sus fuentes alimenticias. (*)

Nutrimentos	Funciones	Fuentes
Proteínas	Formación de tejidos y órganos; anticuerpos, hormonas, enzimas, etc.	Leche, queso, carne, pescado, mariscos, víceras, huevo, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, haba, alubia, soya).
Grasas	Energética	Lácteos, carnes rojas, aceite, oleaginosas (almendras, ajonjolí, avellana, girasol, nuez, piñón), aguacate, coco, cacao.
Carbohidratos	Energética	Leche condensada, descremada, evaporada, en polvo, cereales (maíz, trigo, arroz, cebada, centeno, avena); leguminosas, tubérculos (papa, camote, yuca), azúcar, miel, chile seco, frutas y verduras.
Vitamina "A" Retinol	Interviene en el crecimiento; mantiene sanas mente, vista, piel, etc.	Verduras, frutas, carnes, víceras, pescado, leche, queso, crema, huevo, mantequilla.
Complejo "B"	Funcionamiento de los órganos y sistemas.	Leguminosas, oleaginosas, cereales, verduras, frutas, carne, leche, huevo.
Acido Ascórbico "C"	Mantiene sanas -- piel y encías. -- Previene infecciones.	Frutas, verduras.
Minerales Calcio	Formación de huesos y dientes.	Cereales, leguminosas, oleaginosas, verduras, tubérculos, frutas, carnes, pescados, mariscos, leche, queso, crema, huevo.

(*) Tomado de: Libro para el Maestro, 4o. grado, 1a. ed., p. 232, Ed. S.E.P., México, 1932

Nutrimentos	Funciones	Fuentes
Hierro	Formación de glóbulos rojos, (hemoglobina).	Cereales, leguminosas, oleaginosas, carnes, pescado, -- huevo.

El maestro a través de actividades con los alumnos, campañas con carteles, asesoramiento directo o indirecto a los padres, podrá dar sugerencias para que los alumnos consuman en su dieta alimenticia frutas y verduras baratas de cada estación del año, y sustituir alimentos caros por otros más económicos, pero con las mismas sustancias nutricionales.

El niño de edad escolar de 6-12 años, requiere de la formación de buenos hábitos en la alimentación, necesita alimentarse bien antes de irse a la escuela.

Al niño hay que acostumbrarlo que cuando traiga dinero compre -- frutas jugosas y sabrosas en vez de golosinas que le puedan perjudicar los dientes.

Un medio importante para que los niños coman cosas nutritivas -- es que la sociedad de padres provea a la escuela de frutas ricas y baratas en lugar de dulces, chicles, tamarindos, etc.

VIII. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

- 1.- En la escuela el niño de primaria recibe adiestramiento y - práctica de acuerdo a su madurez física y mental para lo- grar buenos hábitos en beneficio de la salud.
- 2.- En el área de Educación para la Salud es importante emplear actividades de extraclase para que el alumno investigue pro- blemas de su comunidad que afectan y concientizarlo de su - medio ambiente y contribuya a mejorarlo.
- 3.- La Educación para la Salud es una área de la enseñanza que tiene como objetivo involucrar al alumno, a la familia y a la comunidad para mejorar las condiciones sanitarias, nutri- cionales y medio ambiente a través de los libros de texto - gratuito, programas de apoyo y constantes campañas para pre- venir enfermedades.
- 4.- El área de Educación para la Salud pretende que el alumno - comprenda la situación económica y social en la cual vive - y que de esta situación se desprenden problemas de salud que pueden ser resueltos en forma individual o colectiva.
- 5.- Los medios de comunicación influyen en la formación de las personas. Estos son: las revistas, historietas, periódicos, radio, televisión y cine. Pero ellos no presentan siempre modelos adecuados de vida, por lo que es necesario que los adultos estén al pendiente de lo que los niños escuchan y - ven, para seleccionar lo que es bueno para ellos. Es nece- sario comentar los mensajes y orientarlos para formarles su propio criterio.
- 6.- Cuando el alumno adquiere el conocimiento de que hay enfer-

medades contagiosas, podrá cuidarse de adquirirlas o de no contagiar a otros cuando esté enfermo de alguna enfermedad que sea contagiosa. Es importante conocer los síntomas y los medios de transmisión de las enfermedades infectocontagiosas para evitar su propagación.

- 7.- El alumno captará mediante diversas actividades la importancia de su cuerpo cuando el maestro le dé a conocer el cuidado de sus ojos, oídos, dientes, nutrición alimenticia y qué le sucede cuando se enferma. Al aprender cómo cuidar su cuerpo tratará de evitarse enfermedades.
- 8.- La alimentación debe ser variada y adecuada dependiendo de la edad, sexo, tipo de trabajo de la persona para evitar enfermedades en nuestro organismo.
- 9.- El organismo humano necesita: vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos que se obtienen de frutas, verduras, carne, leguminosas, oleaginosas, cereales, leche y huevo. Por lo que hay que recomendar su consumo.
- 10.- El niño consume mucha energía que sólo recupera si él tiene una buena alimentación de origen vegetal y animal. En ocasiones la propaganda influye en la familia con los alimentos que anuncian los medios de comunicación, que tienen bajo valor nutritivo y cuestan más. Si se le educa al niño desde pequeño en hábitos de buena alimentación, preferirá comer una fruta que una golosina, tomar jugos de fruta natural que un refresco embotellado, comer un huevo que fritos o tostadas.
- 11.- El maestro tiene la oportunidad de ayudar mucho a sus alum-

nos para prevenir enfermedades, orientándolos, brindándoles material de apoyo, realizando actividades que refuercen continuamente buenos hábitos para proteger la salud.

12.- Es importante que el maestro brinde confianza a sus alumnos - para que le comuniquen qué les molesta, por qué no aprenden, por qué no entienden lo que él les explica, y así el maestro los ayude.

BIBLIOGRAFIA

ALLPERIN, José, Curso de Higiene, 2a. ed. Buenos Aires, Ed. Kapelusz, S.A., 1972 (c 1965).

Guía para la Alimentación de la Familia Mexicana, 1a. ed., México, Ed. Instituto Nacional del Consumidor, 1937 (c 1937).

La Salud ante Todo, 2a. ed., México, Ed. Reader's Digest, México, S.A. de C.V. 1975.

MARON, Luis A., Compendio de Didáctica General, 3a. ed., Brasil, Ed. Kapelusz, S.A., 1965 (c 1957).

S.E.P., Libro para el Maestro, Segundo Grado, México, 1981.

S.E.P., Libro para el Maestro, Cuarto Grado, 1a. ed., México, 1982

SOLA Mendoza Juan, Higiene Escolar, 3a. ed., México, Ed. Trillas, S.A. de C.V., 1983 (c 1965).