



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042**



**LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE ESCOLAR EN EL
NIÑO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

CARLOS ROMÁN CARBALLO CÓRDOBA

CD. DEL CARMEN, CAMPECHE, 2012

**LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE ESCOLAR EN EL
NIÑO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN EDUCACIÓN

PLAN 94

PRESENTA:

CARLOS ROMÁN CARBALLO CÓRDOBA

CD. DEL CARMEN, CAMPECHE, 2012

DEDICATORIAS

A MIS PADRES:

Con cariño y respeto, porque me han apoyado tanto emocional como económicamente; además de brindarme su confianza para alcanzar la meta deseada.

A MIS MAESTROS:

Con sincero afecto y estimación por su colaboración brindándome sus sabias experiencias en las asignaturas que les correspondían.

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	6
 CAPÍTULO I: GENERALIDADES ACERCA DE LA HIGIENE	
1.1 La higiene como problema nacional.....	12
1.1.1 Conceptos de higiene	12
1.2 Antecedentes de la higiene.....	13
1.3 Tipos de higiene.....	14
1.3.1 La importancia de la higiene personal.....	17
1.3.2 Higiene del cuerpo para evitar enfermedades.....	31
 CAPÍTULO II: LA HIGIENE EN LA ESCUELA PRIMARIA	
2.1 Conceptos de higiene escolar.....	34
2.1.1 La Higiene escolar o pedagógica.....	35
2.1.2 Antecedentes.....	36
2.2 Higiene en el niño.....	38
2.2.1 El baño diario y la ropa limpia.....	41
2.3 Contenido sobre higiene en el plan de estudios de educación primaria.....	42
2.4 La importancia de la higiene en el edificio escolar	44
2.5 Cuidado higiénico en el nivel primaria.....	47
 CAPÍTULO III: EL MAESTRO COMO PROMOTOR DE LA HIGIENE ESCOLAR	
3.1 Deberes del maestro con relación a la escuela.....	52
3.2 La actividad del maestro.....	53
3.3 La medicina y el maestro	54
3.4 El papel del maestro con relación a la medicina escolar.....	56

3.4	Hábitos de higiene espacial que promueve el maestro.....	57
3.4.1	Actividades que forman hábitos de higiene en la escuela.....	58
	CONCLUSIONES.....	61
	BIBLIOGRAFÍA.....	62
	ANEXO.....	67

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos aparecieron en la tierra hace más de 400,000 años durante la Época Paleolítica. Esto sucedió tras un largo período de evolución.

El ser humano ha demostrado gran interés a lo largo de la historia por conservar su salud, siendo practicada desde la antigüedad, aunque los conocimientos higiénicos eran escasos y se reducían a conocimientos instintivos, cuando el hombre fue nómada, al volverse sedentario dieron lugar a la creación de reglas y normas higiénicas que se implantaron como pauta de conducta de grupos humanos.

Al transcurrir de los años el hombre empieza a darse cuenta de lo que representa la higiene para la conservación, esto se ha ido difundiendo al grado que en la actualidad se ha contemplado diferentes acciones para concientizar a la población acerca de la conservación de la salud.

El campo de acción de la higiene se extiende al terreno individual y social, por lo cual la amplitud va más allá de considerar al ser humano en lo físico y mental.

Por otra parte, adquiere mayor significado al abordar al individuo como integrante del núcleo familiar o unidad dentro de la sociedad donde detalla lo relativo a la salud física, mental, moral que procuran la preservación y mejoramiento por medio de transformaciones de hábitos higiénicos e incorporarlos a costumbres sanas y luego continuar una extensión de cumplimiento por medio de la educación para alcanzar la autentica prevención de enfermedades a través de la conciencia sanitaria.

El aseo personal, la alimentación adecuada, así como el descanso y la recreación garantizan y conservan la salud, pues los educandos están en procesos de desarrollo y maduración física y mental, que deben ser atendidas para evitar o combatir alteraciones en el organismo que den lugar a enfermedades causadas por falta de aseo personal ocasionado por gérmenes o bacterias que enferman al cuerpo, haciéndolo que tenga distintos padecimientos de la piel, gastrointestinales, etc. originando trastornos en el desarrollo, y no solamente eso sino también deficiencias en la escolaridad.

La salud en los habitantes de nuestro país, se logrará solamente, fomentando desde la niñez, que es el inicio de la vida del ser humano, los hábitos y una educación higiénica que coadyuve al buen desarrollo y crecimiento del ser humano que queremos formar.

En la actualidad los países desarrollados y en vías de desarrollo destinan a instituciones pertenecientes al sector salud la creación de programas que contribuyen al desarrollo integral de los ciudadanos. Entre estas instituciones está el sector educativo, que ha comprendido la necesidad de emprender y fortalecer acciones para la educación de la salud.

En la escuela primaria debe propiciar a partir de un conjunto de actividades sistematizadas: la práctica de actitudes, conductas y hábitos de mejoramiento para preservar la salud del individuo, de la familia y la comunidad general.

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 desaparecían poblaciones enteras: la fiebre amarilla, la viruela, el cólera, la peste y otros padecimientos que de solo mencionarlo causaba terror a nuestros antepasados, han desaparecido casi por completo. Los brotes que llegan a presentarse son fáciles de controlar.

Las medidas de higiene puestas, tomadas para combatir una afección determinada, han hecho desaparecer esas amenazas angustiosas para los pueblos.

Sin embargo, por qué si las medidas de higiene son tan eficaces para evitar las enfermedades, todavía existen padecimientos infecciosos diversos y enfermedades epidémicas que son una causa de elevada mortalidad

Las investigaciones científicas hasta la actualidad no proporcionan un arma segura para prevenirlos. No existen medidas específicas contra todas las enfermedades, y eso es lo que la ciencia busca para prevenir las con sueros o vacunas.

En otros casos, los padecimientos subsisten y causan grandes estragos, a pesar de que los grandes patógenos son perfectamente conocidos y de que existen contra

ellos métodos preventivos, cuyo valor ha sido perfectamente demostrado en la práctica; tal es el caso de la parasitosis intestinal, el paludismo, las enfermedades de origen hídrico, las cuales pueden prevenirse perfectamente y sin embargo, no ha sido posible proteger extensas zonas geográficas.

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

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

Gracias a las medidas de la higiene y la medicina preventiva, el número de personas que llegan a enfermarse de algún padecimiento determinado, ha disminuido considerablemente y también gracias a la terapéutica el número de enfermos que mueren también ha disminuido en forma notoria.

Por estas dos razones se explica que el promedio de vida tan corto en la edad media (veintiún años), sobrepase actualmente la edad de sesenta años en los pueblos que han puesto en juego, en bien de la salud pública, los recursos económicos y culturales necesarios.

Por lo anterior es necesario que las escuelas hagan llegar al medio en que influye, las normas de carácter higiénico, tanto personal como colectivas para prevenir la difusión de enfermedades, que por incultura se siguen incubando.

En la actualidad la higiene se puede clasificar de varias maneras, las principales son: Pública y privada. De la aplicación de la higiene privada se encarga el individuo y entre sus principales objetivos destacan el aseo corporal y la limpieza del entorno.

La higiene pública, por otra parte es aquella en cuya aplicación interviene la autoridad que adopta medidas colectivas para el saneamiento de comunidades, como la obtención de agua potable o la construcción de redes de alcantarillado, prescribe reglas profilácticas y organiza campañas sanitarias preventivas como los

programas masivos de vacunación que representan una pieza clave en la lucha contra las enfermedades infecciosas.

Además de estos dos grupos se pueden clasificar los tipos de higiene atendiendo al fin que tienen cada uno de ellos como puede ser: Higiene deportiva, higiene corporal e higiene postural.

La higiene es una parte de la medicina que se preocupa por aspectos tanto personales como ambientales que afectan la salud, y hace referencia al aseo, la limpieza de las personas, las viviendas y los hogares públicos, pero en sentido más amplio también incluye un extenso conjunto de prácticas, muchas veces promovidas y reguladas por las autoridades con el objetivo de conservar la salud.

Para conseguir una vida sana es necesario realizar ejercicios corporales, hábitos alimenticios y mantener una higiene tanto física como mental.

Al conocer las consecuencias en la salud de la falta de hábitos higiénicos; en el presente trabajo se pretende analizar la importancia de la higiene escolar en el niño de educación primaria.

El contenido de esta tesina se encuentra estructurado por tres capítulos. En el primero, denominado generalidades de la higiene se aborda la falta de higiene como problema nacional, se dan a conocer los antecedentes de la higiene; se menciona su importancia vital con la cual se previenen enfermedades.

El segundo capítulo que lleva por nombre la higiene en la escuela primaria incluye diferentes conceptos sobre higiene escolar, considera los antecedentes de esta, la higiene del niño, los contenidos sobre higiene en el plan de estudios, la importancia en el edificio escolar y los cuidados en el nivel primaria.

El capítulo tres titulado el maestro como promotor de la higiene escolar trata sobre los deberes del maestro respecto al formato de hábitos de higiene, la importancia de su papel en relación con la medicina escolar y su participación en las actividades escolares sobre higiene.

Finalmente en la conclusión se resume este trabajo de investigación, donde se destacan las ideas más relevantes sobre la problemática abordada.

CAPÍTULO I

GENERALIDADES ACERCA DE LA HIGIENE

1.1. La higiene como problema nacional.

Generalmente las condiciones sanitarias de nuestro país son pésimas. Lo que se ha logrado respecto a la higienización del medio es muy poco en relación con lo que falta por hacerse. México es un país pobre y entre las principales causas de la pobreza en que vivimos están, la enfermedad, la desnutrición y la incultura.

Además, estas circunstancias actúan como factores determinantes de esas características mentales que hacen de muchos de nuestros ciudadanos elementos improductivos con escasa iniciativa.

La salud, como se entiende actualmente, en forma integral, significa el valor supremo para el hombre. Y es por eso que a medida que los programas de enseñanza normal van ajustándose a una realidad nacional y se reconoce la ventaja y necesidad de educación funcional, se cae en cuenta de que la higiene escolar social es una materia básica de la enseñanza normal.

La vida y la salud son conceptos fundamentales para todo ser humano que haya desarrollado una elemental capacidad de raciocinio.

Esos mismos conceptos no pueden dejar de ser fundamentales para ningún educador, y es precisamente en su acción educativa donde adquieren notable trascendencia y su justo valor.

Como resultado de los estudios realizados y de las experiencias recogidas por numerosos especialistas internacionales, el Consejo Americano de Educación propuso a la higiene como la primera de las diez materias fundamentales de la enseñanza, considerando “que mejorar y mantener la salud propia y tomar parte en la responsabilidad de la protección de la salud de los demás es básico en la vida individual, escolar, familiar y de la colectividad” (Solá, 1972:15).

1.1.1 Conceptos de higiene.

Es un conjunto de conocimientos y técnicas que debemos aplicar todo ser humano para el control de los factores que ejercen efectos nocivos para la salud.

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud (Higashida, 1988).

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 del individuo (Sola, 1972:13).

La higiene como: parte de la medicina que trata de las normas de conservación de la salud, estudiando las relaciones del ser humano con el medio ambiente a mejorar las condiciones sanitarias (La Gran Biblioteca Océano, 2003).

La higiene es la ciencia administración y practica de todo lo que concierne a la salud del hombre y de las reglas y condiciones necesarias para conservarla (Diccionario Magisterio de las Ciencias de la Educación, 2001).

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer (www.Wikimpedia,2009).

La higiene como parte de la medicina que trata de la conservación de la salud. Aseo, limpieza de las ciudades y personas (www.http.educar.org.aprender. ,2009).

1.2 Antecedentes de la higiene

La higiene comenzó a ser una preocupación como cuestión de Estado a partir de la Revolución Industrial, en la que se precisó de sanear las fábricas, a partir del siglo XVII.

En las ciudades portuarias como Buenos Aires surge esta necesidad colectiva a partir de las malas condiciones de higiene del puerto, en el que abundaban ratas y todo tipo de enfermedades.

A partir de mediados de la década de 1850 comienza a tener peso el movimiento del “higienismo”, por lo cual muchas personalidades influyentes de la medicina pasan al

ámbito político. Ejemplo de esto es Guillermo Rawson, político que llegaría a altas esferas, así como el Dr. Eduardo Wilde. Ambos participaron activamente de las decisiones, transformaciones a nivel de estrategias de salud y con una alta participación en cuestiones nacionales argentinas.

En países europeos, por ejemplo Inglaterra se dieron movimientos semejantes que comenzaron con la epidemiología, inaugurada por el estudio de John Snow sobre el cólera y el Río Támesis, también a mediados del siglo XIX.

En Estados Unidos, ya en la primera década del siglo XX, se inaugura el movimiento de Higiene Mental, que dará inicio a lo que luego se llamará salud mental mediante la acción de Clifford Beers, quien denuncia las condiciones higiénicas de los hospitales psiquiátricos.

Servicios higiénicos: Los lugares de trabajo deben disponer de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible. También deben disponer de vestuarios, duchas, lavabos y retretes; así como de locales y zonas de descanso.

Los retretes, y vestuarios separados para hombres y mujeres, dotados de lavabos, situados en las proximidades de los puestos de trabajo, de los locales de descanso, de los vestuarios y de los locales de aseo, cuando no estén integrados en éstos últimos.

Las zonas designadas para descanso de los trabajadores pueden variar en tamaño y sofisticación. Como norma general incluyen asientos o sillas y mesas.

Hay zonas de descanso situadas en el interior del edificio del lugar de trabajo, pero también hay zonas que, aunque están cubiertas, tienen un acceso amplio al exterior. En añadidura, hay compañías que proveen lugares al aire libre (Batalla, 1997:16).

1.3 Tipos de higiene

La higiene en la actividad física de los niños y adolescentes tiene la tarea de proteger, fortalecer la salud y mejorar el desarrollo físico de la generación en crecimiento. Es necesario organizar la forma de vida de los estudiantes, la actividad

escolar y el medio ambiente para crear las condiciones más favorables para su normal desarrollo y eliminar las posibles influencias perjudiciales (Muñoz, 2004:5).

A continuación estableceremos una clasificación de tipos de higiene que se trabajaran desde la escuela, ya que por su valor educativo pueden ayudarnos a prevenir todo tipo de enfermedades infantiles.

A) Higiene deportiva

La higiene deportiva significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía de tener ningún problema.

Estos hábitos se pueden clasificar de varias maneras. En este caso se clasificarán de la siguiente manera: condiciones previas al ejercicio, condiciones durante el ejercicio y condiciones posteriores al ejercicio.

Condiciones previas al ejercicio

El correcto punto de partida para realizar cualquier ejercicio físico es una revisión médica. Sirve para detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo.

No se debe hacer coincidir la práctica de ejercicio físico con la digestión de una comida. Debe preverse que pasen dos horas como mínimo entre la comida y práctica deportiva.

Se realizará un calentamiento previo, suave y progresivo, que acondicione el organismo.

Condiciones durante el ejercicio

Hay que utilizar material apropiado a la actividad que se esté realizando.

Se debe combinar comodidad y eficacia, además de ser transpirable.

La práctica de ejercicio se hará con la intensidad adecuada al nivel de condición física.

Durante el esfuerzo hay que beber líquido, fundamentalmente, si se trata de un ejercicio de larga duración.

Condiciones posteriores al ejercicio

Unos minutos de actividad física muy suave (paseo, carrera muy tranquila, unos ligeros estiramientos) acelerarán la recuperación postesfuerzo.

Tomarse una ducha después de la actividad física, ayudará a una recuperación mas eficaz, además de ser fundamental para una correcta higiene corporal.

Una vez acabado el ejercicio, es necesario hidratarnos correctamente (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de agua). Influirá decisivamente en la recuperación.

B) Higiene corporal

La higiene corporal incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo, en especial de la piel y sus anexos: los cabellos y las uñas.

Entre ellos cabe destacar la importancia de la higiene cutánea (la limpieza de la piel) ya que es el órgano externo que tiene la mayor superficie y nos defiende de todo tipo de agresiones externas.

Para poder tener la piel en buen estado se deben remover las secreciones glandulares, piel descamada y polvo con regularidad, pero sin abusar de productos detergentes o agresivos como pueden ser los cloros y lavavajillas.

Con todo ello hay que decir que la piel es un tejido resistente, pero a la vez delicado, razón por la que hay que cuidar su higiene ya que es diariamente sometida a gérmenes y agentes físicos y químicos.

C) Higiene postural

Es el evitar todo esfuerzo innecesario o las posturas que más perjudican a la columna.

La razón de tener este tipo de cuidado con la columna vertebral en especial es porque es el eje de nuestro esqueleto y soporta buena parte del peso corporal. De modo que cuando se ve sometida de manera excesiva a ciertos gestos o posturas sufre de tal manera que pueden aparecer los conocidos dolores de espalda e incluso deformaciones.

De manera que para prevenir esto se debería: subir a un taburete o escalera para alcanzar un objeto situado a cierta altura, girar todo el cuerpo para alcanzar un objeto situado detrás flexionar las piernas para levantar un bulto, transportar un bulto pesado lo más cerca del tronco posible, repartir los pesos entre ambos brazos etc (Piedrola ,1982).

1.3.1 La importancia de la higiene personal

“La higiene personal es importante en todo individuo, es el conjunto prácticas, técnicas y hábitos que debe seguir el individuo de manera habitual para fomentar la salud física, mantenerla y prevenir las enfermedades” (Martin, 2004:2).

Aunque siempre deben considerarse las reglas de la higiene, en cada etapa de la vida, hay aspectos higiénicos específicos: durante la lactancia y el primer año de vida preescolar (de 1 a 4 años) siguen estando importantes estos aspectos, se inicia la formación de hábitos, durante la edad escolar (de 5 a 14 años aproximadamente) se fundamentan los hábitos, en la adolescencia (de 15 a 19 años aproximadamente) es de mucha importancia la alimentación, durante la edad adulta y la ancianidad (más de 60 años) es bueno prevenir las enfermedades degenerativas cardiovasculares y el cáncer.

La higiene personal y del entorno es básica para mejorar la salud. Aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, las relaciones interpersonales.

Cuidados en las manos

El problema de la conservación de la limpieza de las manos es únicamente de valor estético, ninguna otra parte del cuerpo se pone en contacto con los gérmenes

infectantes, lo que es una razón obvia para lavarse las manos después de ir al excusado, antes de comer o tocar alimentos, y siempre se ensucien. Una piel sucia sirve de albergue a las bacterias.

Cuando las manos deben ser lavadas con frecuencia o permanecen en el agua por algún tiempo, el uso de una loción para las manos le ayuda a conservar su suavidad y elasticidad.

La base de las lociones para las manos suele ser la glicerina, que previene la evaporación de la humedad de la piel, así ayudan a evitar una resequedad excesiva e impiden que se vuelvan ásperas y se agrieten, aunque las lociones para las manos no constituyen un alimento de la piel.

Las uñas son excrecencias corneas de la epidermis que salen de debajo de la cutícula, deben cortarse a medida que crecen para que su longitud excesiva no entorpezca la función de los dedos; la cutícula debe empujarse hacia atrás con la toalla, al secarse las manos, porque de no hacerlo, se adhiere a la uña, se desgarran cuando ésta crece y se forman los padrastrós.

Cuando éstos aparecen, deberán cortarse cuidadosamente y nunca arrancarse, ya que puede sobrevenir una infección al lesionarse los tejidos delicados en la punta del dedo. El empleo de un cepillo de uñas duro y de un palillo de madera de naranjo mientras las manos están todavía húmedas permite tener limpias las uñas.

Las uñas bien cuidadas no solamente son objeto de belleza, sino que son necesarias para el mejor funcionamiento de los dedos.

Las uñas mordidas son de muy mal aspecto, y el hábito de “comérselas” pone en peligro la salud del individuo por la introducción de suciedad y bacterias a la boca. Esta costumbre acompaña a estados de tensión nerviosa.

Higiene dental

La caries dental y la piorrea son muy frecuentes en toda la población sobre todo la caries, se dice que es la enfermedad más frecuente en el hombre y puede

complicarse afectando a las articulaciones, el corazón, el riñón, etc., porque son focos de infección a partir de los cuales pueden diseminarse las bacterias, además de que repercuten en la digestión porque la masticación puede ser defectuosa.

La caries es un proceso destructivo y progresivo del diente que se inicia donde se forma una placa bacteriana, esto es generalmente en los sitios donde se ponen en contacto una pieza con otra a nivel de algún orificio, de alguna grieta, adonde hay alguna imperfección del esmalte, como se puede notar, todos estos lugares tienen problemas para su limpieza, de ahí que las bacterias que actúan sobre el azúcar y otros carbohidratos producen ácido que afecta el esmalte (caries de 1er. grado), a la dentina (2do. grado), a la pulpa dental (3er. grado) y así forman abscesos.

Las encías se pueden infectar por el uso inadecuado del cepillo, por lesiones ocasionadas por el palillo y por los restos de alimentos; si esta infección avanza se presenta la piorrea, las encías que inflaman, sangran y se aflojan las piezas dentarias.

La prevención de estas enfermedades empieza desde el segundo mes de vida intrauterina, cuando se están formando las piezas dentarias por esta razón la madre debe tener una alimentación suficiente en proteínas, calcio y vitaminas A, D y C.

Después del nacimiento la alimentación sigue siendo importante tanto en el aspecto de la calcificación, como en el desarrollo de los lacto bacilos cuyo desarrollo se favorece con las dietas ricas en azúcares, cuando los alimentos son blandos se adhieren a las piezas dentarias.

El uso de la pasta dental no es tan importante como el cepillado y aún este no es suficiente, por lo que periódicamente se debe visitar al dentista para que haga una buena limpieza que elimine la mucina y los minerales que proceden de la saliva y examine el estado de la dentadura y las encías.

La caries se puede prevenir disminuyendo la ingestión de dulces, caramelos, chocolates y sustancias ácidas, cepillando los dientes después de ingerir alimentos, teniendo una dieta adecuada durante el embarazo, aumentando la resistencia del

diente por medio del flúor que se ingiere con el agua o aplicando fluoruro de sodio o de estaño directamente sobre los dientes en forma periódica.

Higiene en la piel

La piel es un órgano que puede sufrir enfermedades hereditarias, infecciosas, parasitarias, degenerativas, o producidas por sustancias químicas, radiaciones, rayos solares, temperaturas extremas, etc. A pesar de que estas enfermedades tienen una elevada morbilidad no son tan importantes respecto a la mortalidad.

Muchas de las enfermedades infecciosas y parasitarias se presentan con más frecuencia en personas con hábitos higiénicos deficientes, aunque también se puede favorecer por el trabajo (cuando una persona trabaja en el manejo de ropa sucia, este tipo de enfermedades afecta a las personas que habitan en viviendas en condiciones con problemas de saneamiento, duermen en la misma cama o usan la misma ropa en las zonas suburbanas con condiciones malas de higiene).

Las medidas preventivas generales deben ir encaminadas hacia la higiene personal, el saneamiento del medio y la elevación del nivel de vida.

Las medidas preventivas específicas dependen de cada enfermedad; por ejemplo, si las personas están expuestas a adquirir la enfermedad por manejar ropa deben usar guantes; para prevenir las heridas y las quemaduras se deben evitar los accidentes; las personas que están en contacto con sustancias químicas o radiaciones deben protegerse adecuadamente.

Para mejorar y mantener la salud, el individuo debe de bañarse diariamente; el baño sirve para eliminar las células muertas, además de que puede servir como estimulante o sedante básicamente por efecto vascular.

El agua fría sirve como estimulante por lo que no es recomendable para las personas enfermas del corazón o nerviosas, además de que el baño debe ser de corta duración; el agua caliente es sedante pero no es conveniente para las personas

debilitadas y después de él no se debe salir al aire libre, a menos que se tome una ducha con agua fría al final.

El baño más adecuado es el de regadera porque arrastra el agua sucia de la cabeza a los pies y ocupa menos agua y espacio a una temperatura de 35°C a 38°C para facilitar la eliminación del exceso de grasa.

La limpieza de las manos es uno de los hábitos de higiene personal de más importancia, porque las manos sucias transmiten enfermedades infecciosas y parasitarias principalmente cuando se manipulan alimentos.

Por esta razón se deben lavar las manos antes de comer o manipular alimentos y después de ir al baño o estar en contacto con cualquier elemento contaminante.

El cabello se debe asear para evitar los piojos, y los pies se deben secar muy bien después del baño, cubrirse con calcetines hechos de algún material que absorba la humedad, el algodón o la lana y con los zapatos que permitan una ventilación adecuada para evitar que se desarrollen hongos.

La exposición a los rayos solares directos durante unos minutos sirve para que la piel sintetice vitamina D, la piel oscurece porque aumenta la cantidad de melanina, pero: si queremos que se vea bronceada debemos de aumentar poco a poco el proceso de exposición para evitar las quemaduras.

Se ha observado que el cáncer de la piel es más frecuente en las personas que se exponen durante tiempo prolongado a los rayos solares.

La ropa sirve para mantener la temperatura del cuerpo y protegerla contra el viento, el sol, la lluvia, los traumatismos e incluso tienen un fin estético.

Debe usarse de acuerdo a la estación, la edad y el estado de salud, el poder abrigador de la tela depende en cantidad de aire que pueden guardar sus fibras entre sí; por esta razón el algodón, que es más poroso, se prefiere en clima caluroso, en cambio la lana que guarda mucho aire evitando los cambios bruscos de temperatura, se prefiere en clima frío.

El color negro es el que más absorbe los rayos solares y el blanco es el que más los refleja; por esta razón cuando hay mucho sol se deben usar ropas blancas o de colores claros (Higashida, 1988:327).

Cuidado en el cabello

El cabello como las uñas, es una excrecencia de la epidermis. Cada pelo sale de una depresión o folículo piloso que se prolonga hacia abajo en la dermis o hasta el tejido subcutáneo.

En la extremidad de cada uno de estos folículos se encuentran las células germinales, que son nutridas por los vasos sanguíneos que la rodean. El tallo del pelo, que queda fuera, está compuesto de células muertas.

El color del pelo se debe a un pigmento que se deposita en los espacios de la corteza cuando el cabello crece. Con la edad se torna gris debido a la reducción de la cantidad de pigmento y a un aumento de los espacios intercelulares que reflejan la luz.

El pelo se conserva suave con la grasa que sale de las glándulas sebáceas que rodean el folículo piloso. La condición en que se encuentra el cabello refleja, en cierta proporción, la salud general y el estado de nutrición del cuerpo.

La alimentación del pelo se deriva de la corriente sanguínea y se hace por medio de las células vivas que se hallan en las raíces pilosas. En éstas tienen lugar el crecimiento del cabello, y no hay razón para pensar que su desarrollo se estimule cortándole o rasurándolo.

Puede mejorarse la nutrición aumentando el aflujo de sangre por medio del peinado y cepillado vigoroso, y por el masaje con las puntas de los dedos. Una fiebre alta daña los bulbos del pelo.

La frecuencia con que debe lavarse el pelo depende de la clase de éste, de las condiciones de la atmósfera y de la actividad de cada persona. Un cabello graso acumula el polvo con mayor rapidez que uno seco.

El pelo grueso es más difícil de cepillar que uno delgado. Los individuos que viven en ciudades llenas de humo o en zonas polvosas, o quienes trabajan en una atmósfera terrosa necesitan lavar con más frecuencia el pelo.

El enjabonado de la cabeza requiere agua caliente y jabón en abundancia. Para remover la suciedad se restregará la piel cabelluda con fuerza. Después de lavarlo con bastante jabonadura, se enjuagará con abundante agua caliente para eliminar el jabón, repitiendo el proceso las veces que sea necesario. Se secará el cabello y la piel cabelluda con una toalla bajo los rayos del sol o en un cuarto a temperatura media. Las personas con cabello muy seco quizá prefieran usar champú de aceite en lugar de jabón.

La calvicie (alopecia) puede estar relacionada con la secreción interna de algunas de las glándulas endocrinas o deberse a una tendencia hereditaria ligada con el sexo, se ha producido en los animales de experimentación por medio de una alimentación deficiente.

No se debe, como se cree generalmente, a falta de alimentación de las células que regulan el crecimiento del pelo a causa de una circulación defectuosa de la piel cabelluda.

Para prevenir la calvicie se recomienda únicamente mantener una circulación regular y eficiente, y conservar limpia la cabeza, estas medidas son sólo prácticas de higiene, pues no se conoce a la fecha ningún medio cierto y seguro para evitar o curar esta condición.

La caspa consiste en escamas secas que aparecen sobre la piel cabelluda y se deben a una secreción excesiva de las glándulas sebáceas. Las escamas están constituidas por células grasosas muertas.

Se tienen pruebas de que una infección de grado o incipiente produce esta molestia en algunas personas. Las bacterias que se encuentran normalmente en la piel cabelluda aumentan en número, pero no son los agentes causales.

Los rasquidos o la irritación que produce el uso de cepillos muy duros agravan el trastorno, una buena higiene y limpieza del cabello no basta para corregir el padecimiento y es mejor, en estos casos pedir consejo al médico.

Si el cabello es muy seco pueden usarse varios aceites para éste, los cuales no son nocivos, aunque el mejor aceite para el cabello es el que produce la propia piel cabelluda y que puede estimularse mediante masaje adecuado, las tinturas para convertir a las rubias en morenas, o viceversa, y los ondulados permanentes, cuando están bien hechos, no parecen ser nocivos, aparte de que resecan un poco el cabello y lo hacen más quebradizo.

Los depiladores son sustancias que se usan para suprimir el vello. Las mayorías de los depiladores hechos con sustancias químicas o con cera no causan daño, aunque en algunas personas la piel suele irritarse; ninguno de estos remedios suprime definitivamente al vello.

La electrólisis es el único procedimiento con el que esto se logra. La aguja eléctrica destruye las células germinales en la raíz del vello. Es un método que debe ser ejecutado por un experto a fin de evitar las cicatrices.

Puede también usarse una navaja de seguridad o una rasuradora eléctrica. La idea que al rasurarse hace que el cabello o el vello crezcan más rápidamente y se vuelvan más gruesos y ásperos no tiene fundamento.

Higiene del vestido

Aun cuando los vestidos sirven para otros fines, se les usa principalmente como un medio artificial para regular la temperatura del organismo. Detienen las pérdidas calóricas porque conservan el aire en la prenda de vestir, en la trama de los tejidos o entre los hilos con que las telas están confeccionadas.

El aire es un mal conductor del calor; por lo tanto, la temperatura de una prenda de vestir puede ser determinada por el tipo de hilo con que está fabricada y por la naturaleza de la trama del tejido.

Las fibras de lana son ásperas, escamosas y redondas. Los tejidos hechos con ellas albergan fácilmente aire en sus mallas. Las telas de lana son calientes, por el contrario; las fibras de algodón son planas y las de seda son lisas.

Ni una ni otra retienen el aire con facilidad. Sin embargo, existe una diferencia considerable en la trama de las diversas telas, de tal manera que puede suceder que fibras de lana estén tejidas de tal forma que produzcan un poco de calor, mientras que otras de algodón o de seda están usadas de modo de lograr telas que sirvan para abrigar el cuerpo. Lo mismo sucede con las nuevas fibras artificiales.

En los climas fríos la persona se enfría fácilmente si conserva la ropa húmeda, porque el agua es un buen conductor del calor. Por lo tanto, es preferible para la persona que trabaja en locales cerrados usar ropa interior ligera a fin de evitar la transpiración y ponerse un abrigo pesado cuando sale al frío.

Las fibras de telas que se secan con rapidez, como el nylon, no son absorbentes y la ropa interior confeccionada con tales materiales puede resultar incómoda en los climas cálidos debido a que no absorbe el sudor.

Los impermeables no porosos, las chaquetas de piel y las prendas de vestir de hule no permiten el paso del aire, impidiendo así la evaporación normal de la humedad proveniente de la piel.

La ropa debe elegirse de manera que no interfiera con la circulación ni se oponga en forma mecánica al funcionamiento normal del cuerpo, los vestidos de colores claros para el verano son más frescos que los vestidos oscuros porque reflejan los rayos del sol mientras que los trajes oscuros absorben dichos rayos. La ropa holgada permite un mayor acceso del aire al cuerpo. Sin embargo, la gente varía en sus necesidades de vestir (Turner, 1983:108).

En los lactantes y en los ancianos, la calidad y cantidad del vestido no sólo tienen influencia sobre la salud sino que pueden ser un factor directo de enfermedad y muerte.

El lactante puede sufrir el llamado “golpe de calor” por exceso de ropas que lo puede conducir a la muerte en horas; en los ancianos, especialmente en invierno, la falta de abrigo es una causa habitual de neumonía; en la embarazada, el tipo de vestidos que use puede tener influencia en el desarrollo del niño.

Ciertas prendas de la mujer, como el corsé, los zapatos de tacón alto o pequeños, etc., han tenido efectos, ningún otro invento de la civilización ha producido tantas deformidades al cuerpo humano como el zapato femenino.

Cuidado en la cara

El primer requisito del cuidado que debe darse a la cara consiste en limpiarla perfectamente por la noche para remover todo vestigio de suciedad que se haya adherido durante el día.

Los mejores agentes de limpieza del cutis facial son el agua tibia y un buen jabón puro, libre de impurezas, a menos que exista una buena razón para no usarlo. El jabón produce inflamación o irritación de la piel en algunas personas y puede reemplazarse por otro detergente ligeramente ácido.

Se aplica suavemente en la cara espuma de jabón con las extremidades de los dedos bien limpias y se da masajes.

Para enjuagarla es importante usar agua limpia en abundancia, seguida de otro lavado de agua fría, con el fin de conseguir un efecto estimulante; para secar el rostro es mejor oprimir la toalla con suavidad que frotar rotundamente la piel.

En la mañana todo el cuidado que requiere la cara, si se ha dormido en una atmósfera libre de polvo y humo, consistirá en la aplicación de agua fresca, por sus efectos estimulantes. En otras circunstancias la limpieza de la mañana será la completa como la de la noche.

La higiene personal tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades.

Los objetivos a desempeñar en este bloque se centran en: adquirir conocimientos básicos de higiene personal y la influencia que ésta tiene en la salud; conocer los medios técnicos necesarios para el mantenimiento de una adecuada higiene personal.

Promover la participación de los escolares en la obtención de habilidades y hábitos saludables para el cuidado de su higiene personal y conseguir que, por medio de la adquisición de hábitos y costumbres adecuadas, éstos se perpetúen a lo largo de la vida del individuo.

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello se destacan que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud.

Cuando el niño acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter.

Para ello, en la escuela se deben dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado (aire, agua y suelo, etc.), unos suficientes medios materiales para seguir una higiene personal (lavabos, retrete, papel, toallas, jabón, etc.), un ambiente favorecedor de trabajo (iluminación, ausencia de ruidos, etc.), y una organización adecuada de las actividades escolares (duración de la jornada, distribución del tiempo de trabajo y del descanso).

La escuela ha de estar limpia, no debe haber polvo en las aulas, tampoco en los armarios ni en el patio (que debe regarse convenientemente).

Tiene que haber un número de papeleras suficiente para que no sea difícil encontrar una cuando se quiera tirar basura. Ha de tener árboles que oxigenen el ambiente, darle el sol y ser un lugar agradable en el que se esté bien, física y psicológicamente.

En la escuela, el niño debe encontrar los medios mínimos que suele tener en casa para practicar la higiene personal. Los lavabos y los baños han de estar limpios y deben repararse enseguida si se estropean.

Es necesaria una revisión, al menos cada mediodía, del estado de higiene de los servicios y los niños deben poder lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y siempre que las tengan sucias.

Para poder llevar esto a cabo las instalaciones del centro deben poseer: puntos de agua, jabón, el papel higiénico y un lugar para los cepillos de dientes (si hay comedor en la escuela).

El material escolar no puede llevarse al aula sin antes haberle quitado el polvo. El profesor y el alumnado deben aprender a borrar la pizarra provocando un mínimo polvo posible. La escuela debe constar con los felpudos necesarios para que los niños puedan limpiar las suelas de sus zapatos al entrar, especialmente cuando hay barro fuera.

Finalmente hay que enseñar a los alumnos a distinguir entre actividades en las que pueden ensuciarse con facilidad (Ej.: deportes, talleres con barro en plástica,...) y a lavarse después de cada una de las actividades del primer tipo.

En muchos países existe una alta prevalencia de enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento, que causan en la población y particularmente en los niños, mucho dolor e inclusive la muerte.

Destacar algunos casos que se han dado en las escuelas sobre este tema, existen escuelas de primaria que suspenden las clases durante varios días debido a las pésimas condiciones de limpieza en los edificios que constituyen el colegio, papeles en los patios, polvo en bancos y salones y, principalmente, la falta de higiene de los sanitarios hacen que los directivos tomen la decisión de no exponer a los alumnos a esos ambientes.

El comedor es otro de los puntos sensibles en las escuelas. Allí los niños reciben una de las “principales” comidas del día los desayunos escolares.

Los comportamientos higiénicos mejorados son esenciales para cortar las rutas de transmisión de estas enfermedades.

Mientras que una apropiada educación en higiene puede incentivar la intención de cambiar ciertos comportamientos higiénicos, para la mayoría de ellos se hacen necesarias las instalaciones de agua y saneamiento, de tal manera que la gente pueda transformar la intención en un cambio real.

El Saneamiento Escolar e Higiene (SEH) trata sobre los aspectos tanto físicos como operacionales necesarios para producir cambios en los comportamientos higiénicos de los alumnos y, por medio de ellos, en la comunidad en general.

Los componentes físicos son el paquete total de condiciones sanitarias e instalaciones disponibles en la escuela y sus alrededores.

Los componentes operacionales se refieren a las actividades dirigidas a promover condiciones que ayuden a prevenir las enfermedades relacionadas con el agua y las excretas, en el ámbito de la escuela y todo su personal, incluidos los niños.

Después de la familia, las escuelas son los lugares más importantes de aprendizaje para los niños; ellas tienen un lugar central en la comunidad.

Las escuelas son contexto estimulante para el aprendizaje y desde ahí se puede iniciar el cambio. Si existen instalaciones sanitarias en la escuela, éstas pueden servir como modelo y los profesores, a su vez, como ejemplos de comportamiento.

Las escuelas también pueden influenciar las comunidades a través de actividades de extensión, ya que por medio de sus alumnos, éstas permanecen en contacto con una amplia proporción de hogares de la comunidad.

Una investigación entre niños de escuela en la India encontró que cerca de la mitad de las enfermedades padecidas estaban relacionadas con condiciones sanitarias pobres y falta de una higiene personal adecuada.

Esta investigación demostró la necesidad de trabajar con los niños. También se reconoce ampliamente que la niñez es la mejor edad para que los niños aprendan

comportamientos higiénicos. Los niños serán los futuros padres y lo que aprendan probablemente sea aplicado durante el resto de sus vidas. (Unicef, 1998)

Ellos tienen un papel fundamental en el hogar, cuidando los hermanos más jóvenes y, dependiendo de la cultura, pueden además cuestionar las prácticas existentes en el hogar. Si los niños son involucrados en el proceso de desarrollo como participantes activos, pueden llegar a ser agentes de cambio dentro de sus familias y un estímulo para el desarrollo de la comunidad.

Ellos están dispuestos a aprender y ayudar, y si consideran el cuidado ambiental y su propio papel importantes en esta tarea, entonces cuidarán de su propia salud y la de otros. Siendo los padres del mañana, existe la posibilidad que ellos aseguren la sostenibilidad de impacto de los programas.

En la realidad, las escuelas son algo más que lugares de aprendizaje y de cambios de comportamientos. Si el saneamiento escolar y los aspectos de higiene están ausentes o son usados y mantenidos deficientemente, las escuelas se convierten en sitios riesgosos donde las enfermedades son transmitidas.

Ellas también pueden contaminar el ambiente natural de tal manera que causan peligros para la salud de toda la comunidad. Por lo tanto, es importante que las escuelas tengan instalaciones adecuadas, aunque éstas por si solas no sean suficientes, Si se quiere reducir la incidencia de las enfermedades relacionadas con el saneamiento y la higiene, además de proteger el ambiente natural, se necesita lograr un uso apropiado de las instalaciones sanitarias.

La educación en higiene para las escuelas es una forma específica de un concepto más amplio de educación en salud escolar. Esta sólo se preocupa de los problemas de salud relacionados con el agua y las excretas dentro y alrededor de la escuela, entre tanto, la educación de la salud se refiere a todas las actividades que promueven la salud y reducen los riesgos de la población escolar.

1.3.2 Higiene del cuerpo para evitar enfermedades

Uno de los aprendizajes más importantes de la primera infancia son los hábitos de salud. Inicialmente son los padres quienes los van conformando, pero más adelante es en el colegio donde se pueden volver a aprender en un entorno distinto, que permite al niño comprender mejor el significado de esos hábitos y adquirir una responsabilidad creciente sobre su propia salud (Remes, 2007).

Los principales cuidados que son necesarios para esta higiene personal son:

- **Higiene corporal: limpieza de la piel** (en ella se encuentran las glándulas sudoríparas y las sebáceas encargadas de la secreción, por lo que una persona debe limpiar su cuerpo optando por dos variantes: baño o ducha);
- **Limpieza de los genitales** (requieren especial atención por ser la parte del cuerpo más próxima a los orificios de salida de las heces y de la orina);
- **Limpieza de las manos** (necesitan limpieza constante, constituyen uno de los mecanismos más frecuentes de transmisión en la cadena de la infección);
- **Limpieza de los pies** (tienden a oler mal por lo que hay que utilizar calzado de un material que permita la transpiración, un número de calzado adecuado de nuestra medida y los calcetines y las medias deben ser de tejidos naturales);
- **Limpieza del pelo** (prevención de lavado con champú para evitar la aparición de parasitosis).
- **Los ojos** (en cuanto a su protección para cuidar la vista, como evitar tocar con manos sucias).
- **Los oídos** (tanto la parte externa como suavemente la interna).
- **Los dientes:** caries dentales (examen periódico de los dientes por un odontólogo) y medidas de prevención de éstas (control de los factores dietéticos, higiene dental usando cepillos y dentífricos adecuados así muy importante que la boca sola ha de servir para comer y nunca para abrir botellas o cáscaras de nueces).

- **Limpieza de la nariz** (pañuelo limpio, nunca utilizar pañuelos que no sean propios para evitar el contagio y sonarse suavemente sin rascar en el interior de ella).

-**Higiene de la ropa y el calzado** (deben proteger, favorecer el movimiento y permitir la transpiración, por ello utilizar tejidos naturales y no usar ropa de menor tamaño).

CAPÍTULO II

LA HIGIENE EN LA ESCUELA PRIMARIA

2.1 Conceptos de higiene escolar

La higiene escolar es condición básica para preservar la salud de los escolares y favorecer su desarrollo físico e intelectual mediante la práctica de esta disciplina se busca formar el carácter, educar la voluntad, despertar la energía, avivar el ánimo y fomentar el sentido de responsabilidad de los educados, en una acción firme y sostenida que conduzca al bienestar en la escuela.

La Higiene Escolar como el conjunto de normas y principios médicos psicológicos y pedagógicos que se considera necesario observar para el mantenimiento y cuidado de la salud de los escolares (El Diccionario Magisterio ciencias de la Educación, 2003).

La higiene escolar no es otra cosa que la aplicación de los principios y preceptos de la higiene privada, y en parte pública, a las escuelas y los escolares que a ellas concurren, aplicación que responde a satisfacer las peculiares condiciones del medio en que el niño debe pasar la mayor parte del día, y de la actividad que en él ejercita. (El diccionario Enciclopédico Abreviado, 1983).

La Higiene Escolar, es una medicina constructiva y mejorativa, ya que dispone de las técnicas médicas concretas que incrementan la salud del escolar (Martínez, 1997).

La Higiene Escolares la Ciencia, administración y práctica médica que trata de la conservación de la salud y la prevención de la enfermedad (Diccionario Santillana, 1985).

La Higiene Escolar como algo mas que un conjunto de principios y de reglas que tienen por objeto favorecer el desarrollo físico 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 niños y jóvenes para cuyas facultades de pensar, sentir y querer constituye la higiene una verdadera, eficaz, y benéfica disciplina (Solá, 1972).

2.1.1 La higiene escolar o pedagógica

De las precedentes consideraciones y noticias resulta mostrado de un modo evidente, que en uno o en otro sentido, beneficiándola o perjudicándola, la escuela ejerce una gran influencia en la salud de los niños.

Y claro es que si la sociedad debe a éstos, no sólo la cultura del alma, sino también y paralelamente con ella, la del cuerpo, en la escuela todo debe conspirar a mantener la salud física de los alumnos en el mejor estado posible.

Una tendencia muy acentuada se nota en nuestros días encaminados a poner en práctica esa proposición, y de ella ha surgido una nueva rama de la Higiene, mediante la cual se han determinado, de una manera precisa y minuciosa, las aplicaciones de esta ciencia a las escuelas.

Nos referimos a los estudios comprendidos bajo la denominación de Higiene escolar o pedagógica, que con tanta solicitud son cultivados al presente por pedagogos e higienistas.

La higiene escolar no es otra cosa que la aplicación de los principios y preceptos de la higiene privada, y en parte pública, a las escuelas y los alumnos que a ellas concurren, aplicación que responde a satisfacer las peculiares condiciones del medio en que el niño debe pasar la mayor parte del día, y de la actividad que en él ejercita (Colectivo de autores, 2004).

La índole especial de estos trabajos -ejercicios escolares- imprime a la actividad de los educandos un sello característico que le hace diferenciarse profundamente de la que los niños despliegan en el hogar doméstico, aun de aquel en que más y mejor se atiende a la educación.

Estas diferencias -que en mayor o menor grado persistirán siempre, y serán tanto más hondas cuanto menos se cuide dentro de la casa paterna de la cultura de los niños- exigen, por lo que a la escuela respecta, cuidados higiénicos especiales, distintos, en su mayor parte, de los que la higiene privada aconseja comúnmente.

Y no se entienda por esto que estimamos que las atenciones higiénicas que deben tenerse con el niño en la escuela no sean convenientes, y no respondan al mismo fin en el hogar doméstico; lo que hay es que en éste es muy dificultoso, cuando no imposible, en la casi totalidad de los casos, dar satisfacción cumplida a la mayor parte de las exigencias a que nos referimos.

La educación de los niños no puede revestir, en su marcha y pormenores, el mismo carácter que en la escuela, en la que, por otra parte, surgen nuevas exigencias por virtud de la aglomeración a que hemos aludido, de la vida en común que hacen en ella niños de condiciones distintas y clases sociales diferentes, y de la manera como se ponen en práctica determinados ejercicios, algunos de los cuales no pueden tener lugar o resultarían ineficaces y hasta sin sentido, en la casa paterna.

Por lo demás, no puede desconocerse que se obtendrían grandes beneficios de acomodar el hogar doméstico al régimen que la higiene escolar prescribe para todo lo que se relaciona con la educación de los alumnos.

Pero es lo cierto que la realidad dista hoy y distará por mucho tiempo de este ideal, y que lo verdaderamente factible al presente, lo que la Pedagogía y la Higiene están más en camino de conseguir, es acomodar las condiciones de la escuela primaria a las exigencias de la segunda de esas ciencias, en armonía, que no en oposición, con las necesidades de la primera.

Tal es el objetivo que persigue la higiene escolar, que por esta razón, y por las que se originan de las condiciones que antes se han expuesto, entra cada vez más de lleno en el cuadro de los estudios pedagógicos, a los que al prestar eficacísimo y valioso auxilio, ha descubierto nuevos y dilatados horizontes, ensanchando, por ende, los dominios de la Pedagogía y contribuyendo a asegurar el éxito de la educación pública.

2.1.2 Antecedentes

Higiene escolar. Aunque como señala Burgestein, se encuentran estudios muy lejanos relacionados con la higiene en la escuela, como lo prueba el libro de

Furttembach publicado en 1649 (en que se ocupa ya de la casa-escuela), se considera como padre de esta higiene a Juan Pedro Franck, quien, en el segundo tomo de su obra publicada en 1780, expone un conjunto de normas y medidas higiénicas sobre la escuela y cimenta el núcleo originario de esta especialidad, a la que denomina higiene escolar.

En sus labores, contribuyen a dar vida y reforzar a esta rama de la higiene las investigaciones de pediatras, los que evidencian por deducciones estadísticas la mayor frecuencia de ciertos trastornos en los niños de esta edad, y que muchos de esos trastornos obedecen a condiciones de la escuela y de los procedimientos de enseñanza.

Varios años después surge la necesidad de la vigilancia sanitaria del escolar. Burges, en 1830, y Según, en 1842, publican interesantes trabajos sobre la defensa de la salud de los escolares, y este último publica una serie de normas sobre la educación de los anormales psíquicos.

Virchow en el congreso de Insbruck, y Káhn en el de Ginebra (1869 y 1883), respectivamente, proponen la implantación sistemática de la vigilancia médica del escolar.

La institución médico-escolar más antigua de Europa es la que fue creada en Bruselas en 1874, para el reconocimiento de los escolares, donde se dispuso en años sucesivos (1877 y 1878) que cooperaran a dicho reconocimiento un médico dentista y un oculista. Esta misma institución acuerda, en 1880, registrar en forma gráfica el estado sanitario del escolar, y se crea así la ficha escolar.

Durante los diez últimos años del siglo pasado, los Estados Unidos dedican gran atención a los problemas de la higiene escolar, y en 1894 se crea en Boston la inspección médica de las escuelas.

En 1902 se crea en Francia, bajo la iniciativa e impulso de Le Cendre y Mathieu, La Ligne de L'Hygiène Scolaire. En 1910 se implanta en París la inspección médico-

escolar, habiendo sido Guibert uno de sus más ardientes defensores (Real Decreto, 1997:485).

2.2 Higiene en el niño

Para tener una vida sana, es necesario desarrollar hábitos y medidas de higiene general y personal, ello puede evitar en gran medida diversas enfermedades en los bebés, niños y adultos.

Cuando el niño acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter.

Pero, ¿qué son los hábitos? Los hábitos son conductas que a base de repetirlas, se aprenden y se hacen propias, así, al enseñarle al niño a limpiar y ordenar los lugares que frecuenta, poco a poco adquirirá los hábitos que requiere para conservar la salud y adaptarse a las reglas de la comunidad en que vive. Por lo tanto no se debe olvidar que la higiene es limpieza.

El aseo y la limpieza son de gran importancia para prevenir diferentes clases de infecciones, la limpieza personal (higiene) y el aseo público (sanidad) son de igual importancia.

Muchas infecciones intestinales se pasan de una persona a otra por falta de higiene: miles de microbios y lombrices (o sus huevecillos) salen del excremento de personas infectadas y pasan a la boca, por medio de los dedos y uñas sucias o por agua o comida contaminada. Algunas de las enfermedades que se transmiten así, son:

- Lombrices intestinales (distintas clases).
- Diarrea y disentería (causada por amibas y bacterias).
- Hepatitis y fiebre tifoidea.
- Otras infecciones.

Consejos para la limpieza personal (higiene).

- Siempre lávese las manos con jabón al levantarse, después de ir al baño y antes de comer.

- Bañarse seguido, después de trabajar y sudar mucho, así se evita muchos tipos de tiña, jotes, caspa, ronchas, granos y comezones. Bañe diariamente a todos los enfermos y a los niños chiquitos.

- No deje que los niños anden descalzos. Así se evita que adquieran lombrices, ya que algunas entran por la planta del pie.

- Lave los dientes después de cada comida.

En general, para proteger la salud de los niños, la higiene es muy importante, y debe tenerse especial atención en el aseo de la casa, y de los lugares donde juegan los pequeños.

- El cepillado de los dientes

- Desde que a nuestros niños les sale el primer diente, debemos fomentarles el hábito de la higiene bucal, así nuestros pequeños se acostumbrarán a lavarse los dientes después de cada comida, de esta manera, conseguiremos prevenir enfermedades dentales.

- Los dientes definitivos empiezan a aparecer hacia la edad de seis años y su función es necesaria para toda la vida. Son indispensables porque cortan y trituran el alimento en la primera parte de la digestión; cuanto más se usan, más fuertes y saludables se mantienen.

- Para mantener los dientes y las encías en buen estado, se debe consumir una alimentación nutritiva y variada, además de limpiarlos perfectamente después de cada comida.

- Las ventajas de la limpieza dental diaria son:

- Se puede masticar y digerir mejor la comida si la dentadura está completa.

- Se evitan los dientes picados, las postemillas y enfermedades de las encías.
- Un buen aseo bucal puede prevenir infecciones graves que afectan todo el cuerpo.
- Evita el mal aliento.

Para mantener sana la dentadura y encías se recomienda tomar las siguientes medidas:

- Evitar los dulces, ya que dañan muy rápido la dentadura.
- Lavar bien la dentadura todos los días y siempre inmediatamente después de comer. Empiece a lavarle los dientes al niño tan pronto como le salgan y luego enséñele a hacerlo solo. La mejor manera de lavarse los dientes es la siguiente:
- Utilizar un cepillo de preferencia con cerdas suaves.
- Deben cepillarse los dientes de arriba hacia abajo y los de abajo hacia arriba, sin olvidar cepillar las muelas con movimientos circulares y las encías, ya que esto activa la circulación.
- También debe cepillarse la lengua en un movimiento suave de arriba hacia abajo.
- El tiempo del cepillado no debe ser menor de tres minutos.
- No les dé biberón a niños mayores. El chupar continuamente el biberón con líquido dulce, daña los dientes y causa picaduras.
- Si no tiene cepillo para los dientes, amarre un pedacito de toalla en la punta de un palito, y páselo como cepillo, y si no tiene pasta, mezcle un poquito de sal y bicarbonato en igual cantidad, y use esto en su cepillo; moje un poco el cepillo antes de meterlo en el polvo.
- Esta mezcla sirve igual que la pasta para lavarse los dientes. Si no tiene bicarbonato, use sólo sal.

2.2.1 El baño diario y la ropa limpia

El baño diario es una medida de higiene importante para evitar gérmenes y enfermedades en la convivencia diaria. En la familia, como en la sociedad, en el trabajo, en la escuela o en la calle, es desagradable convivir con una persona desaseada.

Es aconsejable bañar diario al niño y, de ser posible, a la misma hora, siempre y cuando el niño no haya terminado de comer y esté en proceso de digestión. Se recomienda bañar al niño por la noche, antes de cenar, ya que el baño tiene un efecto relajante que le ayuda a conciliar el sueño.

Antes de bañar al niño, conviene comprobar que la temperatura ambiental sea la adecuada, que no se sienta frío y no existan corrientes de aire. Es preferible que el baño se realice en una tina o recipiente amplio que permita al niño estar cómodo, y que el agua tenga una temperatura adecuada para él.

Antes de introducir al niño en la tina de baño o recipiente donde se bañará, límpiele los restos fecales para no ensuciar el agua.

El cabello sucio anida piojos; por lo tanto, debe lavarse con frecuencia. También es importante mantener la cara y los ojos limpios. Las infecciones oculares son causadas por microbios que pueden venir de la suciedad de la cara y los ojos, especialmente cuando nos tocamos los ojos con las manos sucias. Una forma de promover la limpieza es el baño regular.

Cada vez que nos bañamos debemos ponernos ropa limpia. Nuestra ropa se ensucia igual que nuestros cuerpos. Tanto nuestra piel como nuestra ropa son portadoras de bacterias que pueden ser dañinas si llegan a nuestros alimentos.

También cuando la suciedad se acumula en la piel, aumentan los riesgos de sufrir infecciones. La ropa que nos ponemos es como nuestra segunda piel, por lo que su higiene también es muy importante.

La ropa debe ser la adecuada para su tamaño. Hay que evitar siempre la ropa ajustada, incómoda, inadecuada para la temperatura a la que vayan a estar expuestos o que dificulte la transpiración. Tras la ducha o el baño, vestirse con ropa limpia. El cambio de ropa interior debe realizarse diariamente

2.3. Contenido sobre higiene en el plan de estudios de educación primaria.

Cabe hacer notar que la higiene como contenido se encuentra presente en los programas de cada grado de educación primaria, dentro de la asignatura de las Ciencias Naturales y que su enseñanza responde a un enfoque fundamentalmente formativo.

Su propósito central es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar.

Los contenidos desde primer grado son abordados a partir de situaciones familiares para los alumnos de tal manera que cobren relevancia y su aprendizaje sea duradero.

En la organización del programa en el tercer principio orientador donde se dice: otorgar atención especial a los temas relacionados con la preservación del medio ambiente y de la salud nos indican los contenidos que hablan de la higiene y que están presentes en los seis grados pues se ha considerado más ventajoso, desde el punto de vista educativo, estudiarlos de manera reiterada, cada vez con mayor precisión, que separarlos en unidades específicas de aprendizaje o en asignaturas distintas.

En la organización del programa los contenidos en Ciencias Naturales han sido agrupados en cinco ejes temáticos, los cuales son: Los seres vivos, el cuerpo humano y la salud, el ambiente y su protección, materia: energía y cambio, ciencia,

tecnología y sociedad. Los contenidos de higiene aparecen textualmente en el cuerpo humano.

Es en el eje del cuerpo humano y la salud, donde se organiza el conocimiento de higiene puesto que trata de las principales características anatómicas y fisiológicas del organismo humano, relacionándolo con la idea de que de su adecuado funcionamiento dependen la preservación de la salud y el bienestar físico.

Se pretende que los niños se convenzan de que las enfermedades pueden ser prevenidas poniendo de relieve el papel que en la preservación saludable del cuerpo humano desempeñan los hábitos adecuados de alimentación e higiene, así mismo se presentan elementos para el conocimiento y la reflexión sobre los efectos de la maduración sexual y los riesgos que presentan las adicciones más comunes.

Entre los contenidos de los diferentes grados que se encuentran el programa de Ciencias Naturales y que se relacionan con la higiene podemos mencionar los siguientes:

Primer grado – Órganos de los sentidos: oído, gusto, visión, tacto y olfato, su función e higiene. – Cuidados del cuerpo. Aseo y los hábitos elementales en la buena alimentación.

Segundo grado – La importancia de la alimentación en el ser humano (Los alimentos básicos, la higiene de los alimentos) - La higiene personal (Riesgos del descuido de la higiene, cepillado dental, baño, lavado de manos. Limpieza de la ropa.)

Tercer grado – Usos del agua (Las características del agua potable y su relación con la salud.)

Cuarto grado –Manifestaciones de las enfermedades del sistema respiratorio (Detección de sus manifestaciones, causas típicas, vías de transmisión y formas de prevención.) – Órganos de los sentidos (el sentido del tacto, estructura y función. Los sentidos del olfato y del gusto, estructura función y cuidados que se requieren.) –Los sentidos de la vista y el oído (características función y cuidados principales,

problemas en la agudeza visual y auditiva. – El agua (Formas sencillas de purificar el agua: Ebullición. filtración, cloración.)

Quinto grado –Importancia de la alimentación (Alimentación equilibrada, combinación y variación. Repercusión de una dieta inadecuada para el organismo.)

Sexto grado –Causas que alteran el funcionamiento del cuerpo humano (agentes. Prevención, cuidado y control de enfermedades.) – Consecuencias de una alimentación inadecuada (consumismo y alimentos de escaso valor alimenticio.) –Los primeros auxilios (quemaduras y envenenamientos.)

Debe señalarse que el estudio de temas relacionados con la higiene no se reduce a esta asignatura, sino que es una línea que está presente y se relaciona con otras, especialmente con Educación Física, en esta disciplina por ejemplo, las actividades están agrupadas en cuatro campos, que a continuación se detallan.

- Desarrollo perceptivo motriz.
- Desarrollo de capacidades físicas.
- Formación deportiva básica.
- Protección de la salud.

En el último aspecto se agrupan los contenidos cuyo propósito específico es la formación de hábitos.

Se considera la Actividad Física un medio valioso, que junto con la alimentación balanceada, el descanso, la higiene personal y la conservación del medio, condicionan la salud del ser humano(El plan y programas de estudio 1993).

2.4. La importancia de la higiene en el edificio escolar

Hablar sobre el papel de la escuela en la sociedad es hacer referencia a una acción positiva de incorporación social, donde el niño aprende a formar parte del medio ambiente físico al que pertenece, como un proceso que constituye.

El tipo de educación en el país es producto de la lucha de un solo grupo, ya que para su consolidación se ha necesitado la participación social, económica y religiosa, por eso se le considera un fenómeno social. La educación debe tener vinculación entre los contextos natural y social, debido a que en el primero, existen varios elementos naturales que sirven para poder hacer que los alumnos reconstruyan un conocimiento.

En el segundo caso se considera la pluriculturalidad de la comunidad en la cual se encuentra la problemática, son elementos que colaboran para el desarrollo de las competencias higiénicas, porque se considera principalmente los valores de salud que existen en ella como son la familia y la escuela que se encuentran dentro de un mismo contexto.

Anualmente en la clausura de fin de cursos, para verificar y evaluar los trabajos realizados por los docentes y los alumnos, se realizan diversas actividades con el fin de dar por concluido este período.

El mensaje más importante y enfático es que conozcan por qué es importante tener una buena alimentación, cuales son las enfermedades infecciosas y parasitarias más comunes, determinar cómo se adquieren y las medidas de higiene y seguridad que se pueden tomar para prevenirlas, con el fin de que generen hábitos que permitan mantenerse sanos.

Al iniciarse un nuevo año escolar, generalmente se lleva a cabo un examen médico de todos los niños, y se excluye inmediatamente de la escuela a aquellas que presenten síntomas que sugieren la presencia de una enfermedad transmisible.

Se notifican los casos sospechosos al departamento de salubridad para que dé los pasos adecuados a fin de establecer un pronto diagnóstico y cuarentena de ser necesario.

Los maestros tienen la oportunidad de observar diariamente el aspecto de los alumnos y deben enviar de inmediato, a la enfermera o al médico escolar, a aquellos niños que presentan signos de enfermedad.

El aislamiento oportuno de estos niños que presentan signos y un sistema organizado de exámenes médicos para todos los niños que regresan al colegio después de una enfermedad, son armas importantes para limitar la propagación de las enfermedades infantiles.

Además el resfriado común y de otras enfermedades transmisibles más graves, como el sarampión, la varicela y la tosferina, deben combatirse en la escuela otros padecimientos muy molestos como la pediculosis, la sarna.

Los programas de educación higiénica deben tratar de fomentar una actitud favorable a la vacunación y procurar obtener la cooperación inteligente y razonada del alumno en todo lo que se refiere al control de las enfermedades transmisibles.

La escuela procura contribuir, en la medida que le es posible, a establecer para el alumno un régimen higiénico cotidiano que incluya una actividad, estudio, sueño y reposo, alimentación regular adecuada y otros aspectos de una vida higiénica. Tratar de formular para el niño un horario útil y de hacer que sus relaciones y experiencias con las autoridades escolares sean saludables y constructivas.

El horario del día escolar y de los períodos de estudio varía mucho de acuerdo con las diferentes edades y los diferentes grados. Por lo general, se recomienda dedicar a la educación física 30 minutos por día, en la escuela elemental y una hora de clase, cinco días a la semana, en los grados superiores. Se debe evitar el exceso de fatiga, alternando los diferentes tipos de estudio y los períodos de descanso y de actividad.

En muchas partes han tomado gran incremento los desayunos escolares, de acuerdo con estudios realizados, muchos de los niños que han recibido el beneficio de estos programas han demostrado un mejor desarrollo físico y han mejorado su aprovechamiento. Los desayunos que se sirven en las escuelas son nutritivos y bien equilibrados y pueden servir de ejemplo para los alimentos que los niños lleven de su casa o toman en ella.

Una condición esencial en cualquier programa de comidas escolares es contar con facilidades sanitarias para preparar y servir alimentos, se debe destinar tiempo

suficiente para que la hora del desayuno o almuerzo sea una experiencia grata tanto para los maestros como para los alumnos.

Debido a que la higiene preventiva tiene por objeto evitar la enfermedad, y la higiene personal, promover una salud positiva, se basan ambas en la aplicación de los conocimientos de salud por el individuo.

La inclusión de la educación higiénica organizada en las escuelas y en la comunidad se ha convertido en uno de los capítulos más importantes de los programas de salud pública.

El primer programa de educación profesional para la preparación de especialistas en la educación pública fue el que se impartió en 1921 en la escuela dirigida mancomunadamente por la Universidad de Harvard y el Instituto Tecnológico de Massachusetts.

En la actualidad existen varios programas acreditados para la educación profesional de los educadores en salud, y las técnicas y las actividades han sido altamente desarrolladas; los departamentos de salubridad, los sistemas escolares y los organismos privados que se ocupan de asuntos de salud han añadido a su personal educadores en salud pública. El individuo tiene una responsabilidad creciente sobre su salud en nuestra complicada, tecnológica y sobre poblada sociedad (Sola, 1982: 447).

2.5 Cuidado higiénico en el nivel primaria

En esta etapa, el niño comienza a colaborar en las maniobras de su aseo personal, por lo que, vigilándole atentamente, se le puede dejar por ejemplo, enjabonarse en el baño. Este debe realizarse a diario y terminar con la ducha de agua templada sin mucha fuerza.

Será necesario acostumbrar al niño a lavarse las manos y la cara varias veces al día, en especial antes de cada comida.

El vestuario seguirá una línea de acuerdo al clima de la región y adecuado al niño para que éste se sienta bien.

El calzado debe ajustarse muy bien de acuerdo a la forma que tenga el pie del niño. En los meses de verano, si el niño anda por tierra o hierba, se le puede calzar con zapatos de suela blanda. Es muy beneficioso dejarle andar descalzo sobre la arena de la playa, con el fin de que el pie se desarrolle libremente, dado que es ahora cuando sufre la máxima aceleración en su maduración.

No se limitan a lo indicado más arriba los deberes que el maestro tiene relativamente a la higiene. Figurando esta materia como una de las que constituyen el programa de la enseñanza primaria, está obligado a atender a ella de modo que resulte eficaz, que sea de verdadera aplicación, que tenga carácter experimental y práctico, en una palabra.

A este intento, lo primero que el maestro necesita hacer es no ofrecer al niño los conocimientos higiénicos que se proponga suministrarle, mediante esas fórmulas escuetas que tan en boga están en algunas escuelas, sino en relación con toda la cultura que se le suministre relativamente a las ciencias físicas y naturales, y, sobre todo, en estrecha unión con unas nociones suficientes de Fisiología.

Fundándolo en esto es como puede hacerse experimental y práctico en las escuelas el estudio de la higiene, que es un error quererlo reducir a los términos de una especie de cartilla escrita en prosa o en verso, pero en la que se prescriben reglas aisladas, cuya razón ni siquiera entrevé el niño.

El estudio de la higiene no debe presentarse al alumno aisladamente, sino con enlace, en una especie de compenetración con el de la Fisiología, sin olvidar las relaciones que tiene con el del espíritu: sólo a esta condición, que implica un procedimiento experimental, será práctico y resultará provechoso para el niño.

El carácter que requiere en la escuela la cultura higiénica, tiene gran analogía con el que exige la cultura moral, que, al cabo, no es otra cosa, en la mayoría de los casos, que una verdadera higiene del espíritu.

Empeñarse en suministrar estas dos culturas de la manera abstracta que suponen las lecciones aprendidas de memoria en los libros, o las máximas que a modo de formularios de recetas se ostentan -más por vía de decorado que de verdadera enseñanza- en las paredes de las clases, y maestros y niños recitan con mejor o peor sentido, es desconocer la índole de ambas materias y las exigencias de toda buena educación, y convertir en enseñanzas muertas las que más que ningunas otras deben ser enseñanzas vivas.

La higiene, como la moral, debe respirarse en la escuela y resplandecer en todo lo concerniente a ésta, al intento de que el alumno, mediante las impresiones que a todas horas reciba, se apropie insensiblemente sus preceptos, a la manera que se apropia el conocimiento de las cosas que de continuo le rodean.

Surge de la práctica, de los hechos mismos que se producen naturalmente en la vida escolar, de modo que el niño aprenda a apreciar su utilidad, tocando los beneficios que sus aplicaciones reportan.

Debe, en fin, ser una higiene en acción, que tienda a formar en el niño buenos hábitos, más que a suministrarle nociones que sólo sirvan para adornar la inteligencia y hacer vana ostentación de ellas en los días de visita y de exámenes.

Así entendida la enseñanza de la higiene en la escuela, puede ejercerse, mediante ésta, una influencia por todo extremo fecunda, no sólo por lo que a los escolares respecta, sino también por lo que a las costumbres públicas atañe.

Para terminar el punto que nos ocupa, que el influjo de la escuela en esta más amplia esfera, será más eficaz e inmediato si el maestro, penetrándose de su verdadera misión, no se limita a dar a la enseñanza de la higiene el carácter práctico y experimental que se a dicho que debe tener (no el dogmático y verbalista que suele dársele), sino que al mismo tiempo aprovecha cuantas ocasiones se le presentan o le sea dado provocar, para hacer comprender a los padres o encargados de los niños las exigencias de la higiene, las ventajas que resultan satisfaciéndolas, y los males que se originan cuando no son atendidas.

Para esto ha de contar el maestro con que muchas veces las advertencias y los consejos de que al efecto se valga, podrán revestir el mismo carácter práctico y experimental que, según lo indicado más arriba, ha de tener la cultura que dé a sus discípulos.

Y es evidente por otra parte, que la eficacia de toda la labor aquí bosquejada será tanto más grande, cuanto mayor sea el celo que en ella ponga el Maestro, más la discreción con que la lleve a cabo, y más sólida y apropiada la cultura que sobre el particular posea.

CAPÍTULO III

EL MAESTRO COMO PROMOTOR DE LA HIGIENE ESCOLAR

3.1 Deberes del maestro con relación a la escuela

En su condición de educador con una clase a su cargo, el maestro debe interesarse también por la higiene y la limpieza, por los hábitos higiénicos y el cumplimiento de las reglas elementales de la salud pública (UNESCO, 2005).

La importancia que hemos visto que tienen las cuestiones de Higiene, y las aplicaciones que de esta ciencia se hacen en la escuela, donde cada vez son exigidas por la opinión con más imperio, imponer a los maestros, nuevos, delicados y complejos deberes, a los que cada día que pase podrán sustraerse menos.

Así, pues y sin olvidarse de lo que acabamos de indicarles respecto del intelectualismo- de cuantas cuestiones abraza la Higiene escolar, necesitan los maestros tener conocimientos, pues que ellos son los primeros y más directamente llamados a influir en la opinión, en las autoridades, en los arquitectos, en los constructores de mobiliario, para que tengan aplicación en las escuelas las prescripciones de la Higiene, y mediante ello se garantice, cada vez más, la salud de los niños que concurren a las mismas.

Por estos motivos entrañan para los maestros interés capitalismo los conocimientos a que nos referimos, máxime cuando, como repetidas veces hemos indicado, tanto como la cultura del espíritu, es precisa y necesaria la del cuerpo, y la educación que no atiende a esta última, no sólo es una educación incompleta e irracional, sino que al mismo tiempo tiene no poco de homicida, en cuanto que conspira contra la salud y, en su consecuencia, contra la vida de las nacientes generaciones.

En este concepto, el maestro ha de tener en cuenta que, tanto como los métodos y los procedimientos de enseñanza, necesita conocer las prescripciones de la Higiene escolar, y con tanta más razón, cuanto que muchas de ellas tiene necesidad de aplicarlas por sí mismo, y desde el momento que los niños entran en la escuela contrae con ellos y sus familias deberes de cuyo cumplimiento nada puede

excusarle, si es hombre de conciencia y estima en lo mucho que vale la salud de sus discípulos, que el menor descuido o la falta que aparentemente sea menos importante puede alterar para toda la vida.

Es, pues, de capital interés para el maestro el estudio de los problemas que abraza la Higiene escolar, a fin de poder llenar cumplidamente los deberes que tiene con relación a la salud de los educandos, constantemente comprometida por la multitud de agentes nocivos que en la escuela se aglomeran.

3.2 La actividad del maestro.

El profesor, el sujeto que enseña, tiene a su cargo la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje, en tanto debe planificar, organizar, regular, controlar y corregir el aprendizaje del alumno y su propia actividad (Trista, 1985; Reyes, 1999).

Es por ello que el objeto de la actividad del profesor no es exactamente el alumno, sino la dirección de su aprendizaje; pero para que dicha dirección sea eficiente, el profesor debe concebir al alumno como una personalidad plena que con su ayuda construye y reconstruye sus conocimientos, habilidades, hábitos, afectos, actitudes, formas de comportamiento y sus valores, en constante interacción con el medio socio cultural donde se desenvuelve (González, 1996).

Enseñar, hoy día, significa motivar e involucrar a los estudiantes en un proceso de construcción y reconstrucción de sus propios conocimientos, habilidades, actitudes, afectos, formas de comportamiento y valores.

Es hacer que vivan y sientan que la ciencia es una actividad humana y no un conjunto de conocimientos que deben aprender de memoria.

La mayoría de las corrientes pedagógicas contemporáneas abogan por un cambio conceptual en la educación, que generalmente se concibe que consiste en mover el centro de atención de la enseñanza al aprendizaje, en re conceptualizar la actividad

de estudio del alumno, considerando que el profesor debe actuar como orientador, facilitador o mediador del aprendizaje del estudiante.

En nuestra opinión, el cambio conceptual en la educación requiere necesariamente de una nueva concepción de la enseñanza, del papel del profesor en el proceso de enseñanza aprendizaje.

3.3 La medicina y el maestro

La educación para la salud debe ser la estrategia esencial para la participación activa de la población en los procesos de gestión y participación en los programas de desarrollo de las comunidades.

El concepto de educación para la salud ha dado lugar a diversas interpretaciones desde su origen hasta ahora que estamos entrando a un nuevo siglo y enfrentándonos a problemas relevantes como es la salud y la educación.

En estos momentos estamos obligados a repensar en el poder que proviene de la permanencia de la educación como fuente de transformación y que debe ser ejercido a plenitud, "simple y llanamente en la realidad que trasciende al individuo y a la disciplina que se enseña para convertirse en fuente fundamental de aprendizaje desde la praxis colectiva"(1995: <www.scielo.org.ve>).

Fácilmente se comprende que, tratándose de escuelas primarias la medicina aplica en ellas no puede ni debe tener otro carácter que el de preventiva, o sea higiene medica, aun por lo tocante a los accidentes que suelen sobrevenir a los estudiantes que es preciso atender en el acto.

Más aun, en tales casos los maestros no deben perder de vista que el auxilio del médico es la mas de las veces necesario y que, por tanto, está obligado a procurarlo si, con los caracteres y las circunstancias de los accidentes no puede trasladar al niño enfermo o accidentado a su casa, que es lo que se debe hacer.

El maestro debe aconsejar a la familia, cuando lo estime oportuno, que el niño necesita asistencia facultativa.

El maestro debe poseer ciertos conocimientos médicos, y no solo poseerlos si no también ponerlos en práctica y conocer los diferentes medicamentos que dichos accidentes requieren, a fin de que no los confunda y sean posteriormente honestas consecuencias.

Por otra parte, debe conocer los síntomas y caracteres determinadas enfermedades sobre todo de las contagiosas para que pueda tomar las precauciones debidas y evitar, lo más pronto posible, que los alumnos atacados de ellas anden entre sus compañeros.

Tres grandes funciones, a nuestro entender comprende la materia de higiene escolar, siempre que hubiera la asesoría técnica necesaria y son:

Funciones médicas:

- 1.- Vigilar el estado de salud de los demás.
- 2.- Estimular a los educandos para que mantengan su buen estado de salud.
- 3.- Promover los medios para la prevención, curación o alivio de enfermedades, incapacidades o defectos.
- 4.- Desarrollar simpatía a los servicios médicos, dentales y de enfermería sanitarias

Funciones educativas:

- 1.- Dar educación higiénica a los escolares y a sus padres, para la útil comprensión y práctica de los principios higiénicos.
- 2.- Llevar la cedula sanitaria escolar

Funciones sociales:

- 1.-Establecer el comité de higiene escolar, de acuerdo con los lineamientos de la dirección de higiene escolar y servicios médicos.
- 2.- Lograr que el edificio escolar tengan buenas condiciones sanitarias; que ofrezcan comodidad para que niños y maestros puedan vivir y trabajar juntos en un ambiente libre de tenciones, frustraciones y otras condiciones antihigiénicas.
- 3.-Tratar de modificar las condiciones desfavorables del hogar que causen efecto en la salud del escolar.
- 4.-Promover un movimiento de cooperación hacia la escuela, para emplear los recursos propios de la población en el logro de los fines que se propone la higiene escolar en bien de la salud de la niñez de la colectividad en general (Sola, 1982:62).

3.3.1 El papel del maestro con relación a la medicina escolar

Es evidente que la observación del maestro en las condiciones de salud en el escolar es importante para definir la posible existencia de un problema de salud y que una vez identificado el problema puedan ser tomadas las previsiones necesarias y así evitar daños de mayores consecuencias. No se confunda de lo que se acaba de mencionar, que el maestro nada tiene que hacer por lo que respecta a la medicina en la escuela (1968: <www.scielo.org.ve>).

En primer lugar, debe tenerse en cuenta que aún no está organizado en todas partes, ni es fácil que lo esté en mucho tiempo, el servicio facultativo a que más arriba nos referimos, y que, en lo tanto, no hay por ahora en la escuela más higienista ni más médico que el maestro, con lo que dicho se está que todo le incumbe a él.

Pero aun hallándose establecido ese servicio, tiene que haber casos en que sea el maestro el llamado a prestar los primeros auxilios, por sobrevenir algunos de los accidentes a que constantemente están expuestos los niños.

En este sentido, necesita poseer ciertos conocimientos médicos, y no sólo poseerlos, sino saber ponerlos en práctica, y conocer los diferentes medicamentos que dichos accidentes requieren, a fin de no confundirlos y hacer de ellos funestas aplicaciones.

Por otra parte, es necesario al maestro conocer los síntomas y caracteres de determinadas enfermedades, sobre todo de las contagiosas, para precaver contra ellas la salud de sus alumnos, comprometida muchas veces por falta de esos conocimientos; falta a la que se debe que anden entre sus compañeros escolares afectados de una de las indicadas enfermedades.

Por último, como otra de las razones en apoyo de la idea de que al maestro no deben ser extraños ciertos conocimientos de medicina, siquiera no sea más que en los límites y con el carácter que hemos indicado, debemos recordar aquí lo que repetidas veces hemos dicho, relativamente a la influencia que el maestro puede ejercer en la higiene de las familias y, en lo tanto, en la pública, especialmente en los pueblos de corto vecindario.

En lo que no cabe duda, es en que el maestro se ve precisado no pocas veces a intervenir en los accidentes a que al principio nos hemos referido, y a intervenir en el momento más crítico y que siempre es necesario no desaprovechar, por lo que importa decir algo aquí de los que son más frecuentes tratándose de los niños.

3.4 Hábitos de higiene espacial que promueve el maestro

Los niños y niñas a su llegada a la escuela deberán entender que este será un nuevo espacio en el que convivirán mucho tiempo durante algunos años de su vida, por lo tanto el maestro debe promover que sean higiénicos y sanos, es decir que

favorezcan su correcto crecimiento, por lo tanto el docente debe de proponerle algunas pautas a seguir para el cuidado correcto del espacio-aula.

En primer lugar los niños y niñas deberán saber que la mesa será un lugar básico para la realización de sus actividades cotidianas, puesto que será allí donde se realicen diferentes fichas, puzles, jueguen con la plastilina, almuercen, etc. Por tanto una correcta higiene de este espacio personal le ayuda a prevenir enfermedades y por lo tanto a sentirse seguro.

Por este motivo, desde que llegan a la escuela. Los maestro debe promover que los niños limpien su mesa cada vez que realicen una actividad, sabemos que a estas edades la motricidad no esta aun desarrollada, sin embargo planteando este tipo de actividades los niños irán progresando, Sin embargo el docente debe apoyar por su cuenta este tipo de cuidados evitando así cualquier tipo de contagio.

Con respecto al cuidado del aula en general, debemos promover a través de diferentes actividades la limpieza del suelo del aula, por lo tanto cada vez que tomemos un alimento que venga envuelto en papel aluminio o tengamos que tirar alguna hoja que no vayamos a utilizar se depositará en el bote de basura convirtiéndose este elemento en un pilar básico de nuestra clase y también de nuestra escuela en general (Vacas, 2009: 7).

3.4.1 Actividades que forman hábitos de higiene en la escuela

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello he de destacar que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud.

Cuando el niño acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter.

Para ello, en la escuela se deben dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado (aire, agua y suelo, etc.), unos suficientes medios materiales para seguir una higiene personal (lavabos, retrete, papel, toallas, jabón, etc.), un ambiente favorecedor de trabajo (iluminación, ausencia de ruidos, etc.), y una organización adecuada de las actividades escolares (duración de la jornada, distribución del tiempo de trabajo y del descanso) (Martín, 2004).

La escuela tiene un propósito netamente educativo, y educar es fundamentalmente desarrollar hábitos. Los hábitos pueden ser definidos como la segunda naturaleza de lo humano. El hábito es lo que tenemos como propio y asociado necesariamente a uno mismo. Es la proyección del ser en el hacer (Noro, 2006).

Una buena higiene solo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que propendan por su salud y bienestar. Los hábitos son aquellos comportamientos que se hacen a diario y de manera permanente; sólo se consideran hábitos cuando se practican todos los días.

La escuela se constituye en un espacio fundamental para lograr inculcar hábitos.

El Maestro deberá enseñar a los niños y a las niñas a: Trabajar juntos para mantener limpia la escuela y sus alrededores:

- Barrer la escuela todos los días.
- Recoger la basura de los alrededores de la escuela (todos los niños y niñas deberán participar de esta actividad).
- Tener un sitio dispuesto para almacenar la basura y cada semana quemarla o enterrarla si no pasa el carro recolector.
- Lavar los baños (también es importante que todos los niños y niñas participen de esta actividad).
- Asear los salones o aulas de clase todos los días.
- Rosear las matas y jardines de la escuela.

Para fortalecer la práctica de hábitos de aseo personal es importante que el maestro:

- promueva que cada día antes y después del refrigerio o almuerzo escolar, los niños y las niñas, se laven las manos y se cepillen los dientes.
- Inspeccione las uñas de los niños y niñas, y haga que las corten una vez a la semana.
- Inspeccione sus cabezas para ver si tienen piojos. Si es así comuníquelo a sus padres para que inicien un proceso de limpieza a los niños.
- No permita que anden descalzos, escupan en el suelo, boten basura o pongan cosas sucias en su boca.
- Resalte siempre las conductas higiénicas de niños y niñas, y valore su esfuerzo por mantenerse limpio.

Lo más importante es que usted como maestro de ejemplo, para ello se recomienda:

- Preocuparse por su apariencia personal.
- Presentarse limpio y arreglado al aula de clase.
- Exigir que el salón siempre esté limpio y bien dispuesto para iniciar la clase.
- Participar con los niños y las niñas en las actividades del aseo sin descargar en ellos la total responsabilidad.

No olvide que los niños y niñas se fijan más en lo que hace el profesor que en lo que dice.

CONCLUSIONES

Después de haber recopilado esta información sobre qué es la higiene, su uso, función y razón, se puede concluir que esta es un recurso esencial para el ser humano y que se ha practicado no sólo para combatir las enfermedades, sino para evitar la muerte.

A través de los años el ser humano ha demostrado interés en lo que representa para él, la higiene así como su práctica en su aseo personal, el descanso y la recreación garantizándole la conservación de su salud.

La higiene es vital para evitar o combatir alteraciones en el organismo que den lugar a enfermedades causadas por gérmenes o bacterias que lastiman el cuerpo haciendo que el individuo tenga padecimientos de la piel o gastrointestinales.

Para los docentes es importante conocer cuáles son las medidas higiénicas más adecuadas para la educación infantil; ya que los niños se encuentran en una etapa donde pueden adoptar diferentes actitudes de otras personas de su entorno en el recorrido de la escuela a su hogar.

Durante la llegada de los niños a la escuela, en sus primeros años de vida, el maestro debe promover la autonomía en la práctica de sus actividades que le regirán en su vida cotidiana, siendo la higiene como una de las partes más importantes en la adquisición de esta.

Para lograr esto es necesario y primordial que los contextos hogar, escuela y sociedad participen efectivamente las experiencias de los niños dentro de la familia y que determina en gran parte su personalidad.

La falta de aseo personal hará al niño presa fácil de diversos padecimientos, lo que provoca trastornos en su desarrollo y deficiencia en su escolaridad.

BIBLIOGRAFÍA

ARAUJO, Joao D y Clifto B. Tecnología educacional. Teorías de instrucción, Paidós, España, 1983.

BATALLA, A. Pérez, C. y Valdazano, J. M. Gestión de los residuos industriales, McGraw-Hill, New York, 1997.

CIENCIAS DE LA VIDA; Salud y vida, Larousse, Barcelona, 2002.

COLECTIVO DE AUTORES, “Seguridad, Higiene y Salud”, Balcón, Cuba, 2004.

DICCIONARIO MAGISTERIO DE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, Organización cultural de Chiapas, Puebla, 2003.

DICCIONARIO DE SANTILLANA, Santillana, México, 1985.

EL DICCIONARIO ENCICLOPEDICO ABREVIADO, Espasa-Calve, Pensilvania, 1983.

GONZÁLEZ, O. “El enfoque histórico cultural como fundamentación de una concepción pedagógica”, en Tendencias Pedagógicas Contemporáneas, El Poiras, Colombia, 1996

HIGASHIDA, Ciencias de la salud, UNAM, México, 1988.

KAMII, Costance, La importancia de la autonomía, Antología Básica, el niño Preescolar desarrollo y aprendizaje, plan 94, UPN, México, 1994.

LA GRAN BIBLIOTECA OCEANO, Océano, Barcelona, 2003.

LEONTIEV, A. N. “Actividad, conciencia, personalidad”, Pueblo y Educación, La Habana, 1981.

MARTIN, Vázquez V. Hábitos de higiene personal y en la escuela, Revista digital investigación y educación noviembre nº12, España, 2004.

MARTINEZ, Navarro, La sanidad en España, Revista de sanidad e higiene pública, Dirección general de sanidad, España, 1997.

MORRIS, Fishbein, M D, Enciclopedia familiar de la medicina y salud, Stuttman, New York, 1964.

MUÑOZ, Díaz, J C La actividad física en la educación primaria, Revista digital Buenos Aires, España, 2004.

NORO, J E, Actitudes y valores. Revista iberoamericana de educación, Buenos Aires, 2006.

PENDER, M, Actividades para aprender, Onir, Barcelona, 1996.

PIEDROLA Gil, Medicina preventiva y social: Higiene y Sanidad Ambiental T. II Armaro, Madrid, 1982.

REAL DECRETO, N°97 BOE, España, 1997.

REYES, A. Técnicas y modelos de calidad en el salón de clases, Trillas, México, 1999.

ROCKWELL, Elise, "El contenido formativo de la experiencia escolar, Presentación y fundamentación en programa preescolar, DIE-IPN, México, 1982.

SOLÁ, Juan Mendoza, Higiene escolar, Trillas, México, 1972.

SEP, Ciencias Naturales, Sugerencias para enseñanzas 3º, 4º, 5º, 6º Grados, SEP, México. 1994.

SEP, Libro para el Maestro Ciencias Naturales 3º, 4º, 5º, 6º, Grados, SEP, México, 1994

SEP, Libro para el Maestro, Conocimiento del medio 1º, 2º, Grados, SEP, México, 1995

SEP, Primer Congreso Nacional de Higiene Escolar Documentos, SEP, México, 1972,

SEP, Plan y programa de Estudios de Educación Primaria, SEP, México, 1993

TRISTA, B, Dirección en los centros de educación superior, Mes, La habana, 1985.

TOVAR de Martínez, Educación para la Salud, Material de Apoyo Docente Escuela de Salud Pública, U.C.V, Caracas, 1997.

TURNER, C E, Stewart, M y Paynton N, Personal and community health, mosby, St.Louis, 1983.

UNESCO, N°133, unevoc-unesco, Paris, 2005.

UNICEF, Manual sobre saneamiento e higiene en la escuela, N-5, iidh-unicef, New York, 1998.

VACAS, Pozuelo C, Hábitos de higiene en la escuela, Revista digital innovación y experiencias educativas, Sevilla, 2009.

WALLON, Enri, La evolución psicología del niño Antología Básica, el niño Preescolar desarrollo y aprendizaje, UPN, México, 1994.

Fuentes electrónicas consultadas:

REMES, Hábitos de Higiene, 2007. consultado el día 19 de enero de 2009 en:
<[www.los hábitos de higiene.](#)>

Concepto de higiene consultado el día 3 de julio de 2009 en: <[www.http. educar. org. aprender.](#)>

Escolar de secretaria da educacao do estad da Sao Paulo, consultado el día 3 de julio de 2009 en: < [www.scielo.org.ve.](#)>

Higiene en el hogar, consultado el día 25 de enero de 2009 en:
<[www.http.pediatraldia.cl.](#)>

Higiene y sanidad, consultado el día 22 de mayo del 2010 en:
<[www.ecured.cu/index.php/Higiene](#)>

Salud, higiene en el hogar consultado el día 19 de enero de 2009 en: <[www.http
wikipedia.org/wiki](http://www.wikipedia.org/wiki)>

Universidad de Carabobo c.d.c.h, consultado el día 22 de julio del 2010 en:
<www.scielo.org.ve>

ANEXO

(GLOSARIO)

Aglomeran.- Reunir o amontonar personas o cosas de la misma especie, generalmente sin orden.

Agrieten.-v. Agrietar. Abrir surcos e orificios.

Disentería.- Es una enfermedad infecciosa asociada a dolor abdominal, fiebre, cianosis peribucal, diarrea, e inflamación y ulceración de la boca.

Dogmático.- Se aplica a la persona que expresa una opinión de manera concluyente y la defiende como verdad absoluta.

Electrolisis.- Es el proceso que separa los elementos de un compuesto por medio de la electricidad.

Epidermis. Epidermis es la capa externa de la piel.

Folículo piloso.- Es la parte de la piel que da crecimiento al cabello al concentrar células madre, formándose a partir de una invaginación tubular.

Higienismo.- Es una corriente que nace en la primera mitad del siglo XIX con el liberalismo, cuando los gobernantes comienzan a reparar con más detenimiento en la salud de la ciudad y sus habitantes.

Higienización.-Técnica que reduce el número de patógenos hasta niveles aceptables para la salud pública.

Holgada.-adj. Ancho y amplio.

Intrauterina.- Que está o se aplica dentro del útero o matriz.

Jiotes.- Enfermedad cutánea. Empeine.

Morbilidad.-Es la cantidad de personas o individuos que son considerados enfermos o que son víctimas de enfermedad en un espacio y tiempo determinados.

Ostentación.- Exhibición o alarde de riqueza y poder.

Padrastro.- Pedacito de pellejo que se levanta de la carne inmediata a las uñas de las manos.

Parasitosis.- Enfermedad causada por un parásito.

Pediculosis.- Es una infestación de piojos.

Piorrea.- Enfermedad de la boca que consiste en la aparición de pus en las encías y que suele producir la caída de los dientes.

Puzle.- Refiere en su idioma de procedencia, el inglés, a una pregunta o problema difícil de entender o responder; también a un problema o juego diseñado para testear el conocimiento, habilidad, paciencia o temperamento de una persona; y también a un estado de desconcierto, confusión o mistificación. Como verbo, significa causar perplejidad, o hacer pensar intensa o profundamente.

Raciocinio.- Conjunto de argumentos e ideas sobre un asunto pensados por alguien.

Retrete.- .Habitación donde está instalado este recipiente. Recipiente con una cañería de desagüe, dispuesto para orinar y defecar.

Tiña.- Enfermedad contagiosa de la piel que afecta especialmente a la de la cabeza y produce escamas, costras y la caída del pelo.

Tosferina.- Es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración.

Traumatismo.- Es una situación con daño físico al cuerpo.