

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD U.P.N. 311



622601

LA INFLUENCIA DE LA SALUD  
EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

*Diana Isabel Martínez Retiz*  
*Neysi Magaly Avila Vázquez*

TESINA PRESENTADA PARA OBTENER  
EL TITULO DE:

**LICENCIADA EN EDUCACION PREESCOLAR**

**MERIDA, YUCATAN, MEXICO, 1992.**

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Mérida, Yuc; 17 de julio

de 19 92.

C.PROFR. (A) DIANA ISABEL MARTINEZ RETIZ.

P R E S E N T E:

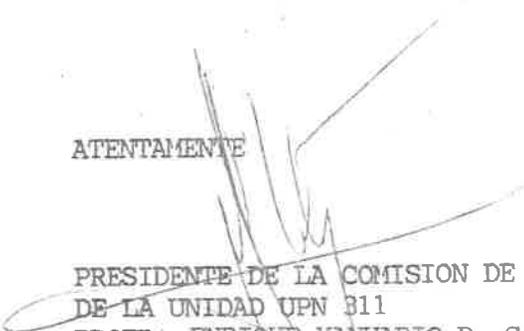
En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado:

"LA INFLUENCIA DE LA SALUD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR"

opción TESINA (INVEST.DOCUMENTAL) a propuesta del asesor C. Profr. (a) Zanoni Amezcua Gómez, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

ATENTAMENTE

  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION  
DE LA UNIDAD UPN 311  
PROFR. ENRIQUE YANUARIO D. G.ORTIZ ALONZO.  
(OIAE-500912)



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Mérida, Yuc; 17 de julio de 1992.

C.PROFR. (A) NEYSI MAGALY AVILA VARGUEZ.

P R E S E N T E:

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

"LA INFLUENCIA DE LA SALUD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR"

opción TESINA (INVEST.DOCUMENTAL) a propuesta del asesor C. Profr. (a) Zanoni Amezcua Gómez, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

ATENTAMENTE

  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION  
DE LA UNIDAD UPN 311  
PROFR. ENRIQUE YANUARIO D. G.ORTIZ ALONZO.  
(OIAE-500912)



S. E. P.  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD 311B  
MÉRIDA

Doy gracias a DIOS por darme la vida; a mis PADRES por apoyar mis decisiones; a mis amigas NEYSI, AMIRA Y GLORIA, que en momentos de alegría y contratiempos estuvimos juntas; a mis HERMANOS, por su comprensión; a **todas las personas** que hicieron posible el logro de una meta más para enriquecer mi vida profesional, y muy especialmente a mi esposo FERNANDO y a mi hijo YAIR, a quienes privé de mi tiempo, atención y dedicación para capacitarme y lograr mi superación como docente.

DIANA ISABEL MARTINEZ RETIZ

Agradezco a mi **MADRE**, porque con ternura me ayudó y comprendió, cuando me faltó entusiasmo; a mis **HERMANOS**, porque me transmitieron la fuerza y el ánimo para continuar mis estudios en los momentos de flaqueza; a mis **TIAS**, porque me aplaudieron en cada paso que daba, acercándose a mi meta; a **DIANA, AMIRA Y GLORIA**, por los momentos y trabajos compartidos, porque juntas formamos un gran equipo, ayudándonos y alentándonos; a **todas las personas** que de alguna manera colaboraron en la realización de este trabajo, y especialmente a **DIOS**, por darme la vida y permitirme culminar una etapa más en mi preparación profesional.

**NEYSI MAGALY AVILA VARGUEZ**

# INDICE

PÁGINA

PROLOGO.....	1
INTRODUCCION.....	3
<b>I. CONSTRUCCION DEL OBJETO DE ESTUDIO.</b>	
1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	5
1.2. JUSTIFICACION.....	9
1.3. OBJETIVOS.....	12
<b>II. CONCEPTUALIZACION DEL CONTENIDO SELECCIONADO.</b>	
2.1. EDUCACION.....	14
2.2. EDUCACION HIGIENICA O PARA LA SALUD.....	16
2.3. HIGIENE.....	19
2.4. HIGIENE PERSONAL.....	21
2.4.1. Higiene de la piel.....	22
2.4.2. Aseo de las manos.....	23
2.4.3. Cuidado de las uñas.....	23
2.4.4. Aseo del cabello.....	23
2.4.5. Higiene dental.....	24
2.5. SALUD.....	25
2.6. ENFERMEDAD.....	29
2.7. ALIMENTACION.....	33
2.8. ACTIVIDAD FISICA.....	39
2.9. DESCANSO.....	43
<b>III. ASPECTO PEDAGOGICO EN EL CAMPO DE LA SALUD.</b>	
3.1. PROGRAMA DE EDUCACION PREESCOLAR.....	48
3.2. UNIDADES DIDACTICAS RELACIONADAS CON LA SALUD.....	51
3.3. METODO DIDACTICO UTILIZADO EN EL DESARROLLO DE LAS UNIDADES.....	59
3.4. CAMPAÑAS DE SALUBRIDAD.....	61
3.5. PAPEL DE LA EDUCADORA EN EL CAMPO DE LA SALUD.....	62
<b>IV. MARCO CONTEXTUAL.</b>	
4.1. NUESTRAS COMUNIDADES.....	66
4.2. METODOLOGIA UTILIZADA EN LA INVESTIGACION.....	73
CONCLUSIONES.....	78
BIBLIOGRAFIA.....	81

## PROLOGO

Con la realización del presente trabajo de investigación, llega a la parte final, una de nuestras metas trazadas varios años atrás; convertirnos en Educadoras mejor preparadas y con mayores conocimientos para ofrecer a la niñez, nuevas y mejores oportunidades en su educación, desenvolvimiento y desarrollo.

El alcanzar nuestro título de Licenciadas en Educación Preescolar, nos otorga una mayor responsabilidad y compromiso, con nuestra labor docente y con los niños, a los que tenemos el deber de conocer, educar, formar y conducir, de la manera más apropiada hacia el desarrollo integral de su personalidad, considerando que son el futuro de nuestra patria.

Para poder desarrollar esta tarea, es necesario conocer el medio en el cual se desenvuelven los pequeños, no sólo los de la ciudad, sino también los niños de las poblaciones rurales, para poder determinar y delimitar las necesidades de nuestros alumnos y realizar, con base en ellas, nuestra labor docente.

En el transcurso de la elaboración de este informe, nos dimos cuenta de los principales elementos que afectan el desarrollo del niño y como consecuencia, su rendimiento escolar; estos elementos, son los que influyen en la salud de los escolares como los cuidados y precauciones necesarias para protegerla, los riesgos a los que están expuestos por falta de información adecuada y las enfermedades más comunes.

Para concebir esta obra, fueron muchos los análisis que realizamos con el fin de poder llegar a los lectores con algo útil, lleno de contenido

y que en cierta forma resulte educativo. Creemos haberlo logrado, al menos esa fue nuestra intención como equipo de trabajo.

La elaboración de esta tesis no fue sencilla. Se nos presentaron pequeñas trabas, que con dedicación y esfuerzo logramos vencer.

El principal obstáculo que se nos presentó, fue la estructuración del contenido que presentamos para que fuera de manera coherente y sencilla, ya que tuvimos que reunirnos, unificar criterios y experiencias de cada una de las sustentantes y analizar cada una de las unidades que conformen la totalidad de nuestro trabajo final.

Nos sentimos sumamente satisfechas al ver los resultados de nuestros esfuerzos en la realización de nuestra tesis, y aprovechamos este espacio, para agradecer a todas aquellas personas que nos prestaron su ayuda para lograr la realización de nuestra investigación, y en especial, a nuestra asesora, la maestra Azurena Molina, que nos guió y cuidó los detalles, para que todo fuese acorde a nuestros objetivos.

Ponemos a consideración del lector nuestra tesis:

**LA INFLUENCIA DE LA SALUD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR,** esperando que sea de utilidad.

## INTRODUCCION

El presente trabajo, es el resultado de una investigación realizado por el equipo docente al término de nuestra carrera de Licenciatura en **Educación Preescolar**, cursado en la Universidad Pedagógica Nacional, en el plan 85.

Para la elaboración de este documento, fue necesario estructurar todas aquellas orientaciones y datos, proporcionados en el centro educativo, y centrar nuestra atención en los Jardines de Niños en los que laboramos, y que son: **"Amparo Carrillo de Buenfil"**, localizado en la ciudad de Mérida, Yucatán; y el Jardín **"Leona Vicario"**, ubicado en la Villa de Tecoh, Yucatán.

La problemática que elegimos es **LA INFLUENCIA DE LA SALUD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR**, ya que consideramos que la salud, es un factor determinante en el desarrollo integral de nuestros alumnos, y es nuestra labor como adultos y como docentes, proteger el bienestar de los niños, propiciando un medio y los conocimientos apropiados para lograr niños sanos.

En la realización de este documento, se elaboraron los siguientes capítulos:

El primer capítulo consta de la elección del tema, a partir de una problemática real, que se presenta en nuestros centros educativos y que describimos, para realzar la importancia que tiene en nuestra labor educativa, la motivación que nos llevó a elegir el tema a tratar, a través de la justificación y los objetivos que pretendemos alcanzar con la realización de nuestro trabajo de investigación.

El segundo capítulo está formado con los conceptos que se manejan en la Educación para la Salud. En este capítulo describimos todos los factores que a nuestro juicio tienen mayor influencia en la conservación de la salud, como son: la alimentación, el descanso, el ejercicio, la higiene, etc., con el fin de aclarar ideas y crear nuevos conceptos.

El tercer capítulo contiene el aspecto pedagógico en el campo de la salud, que hace referencia al Programa de Educación Preescolar, los contenidos didácticos relacionados con la salud y algunos ejemplos de la manera en que se pueden aprovechar las unidades didácticas, para crear hábitos de higiene y cuidado de la integridad personal, también se refiere a la metodología que utilizamos en las aulas escolares, las campañas de salubridad que se realizan en la escuela y el papel de la Educadora, como promotora de la educación para la salud.

En el cuarto capítulo, hacemos una descripción de nuestros Jardines y comunidades, en los que nos centramos para abordar la problemática elegida para la investigación y la metodología que utilizamos para la realización de este documento.

Por último, incluimos las conclusiones que consideramos más relevantes de nuestro trabajo y la bibliografía utilizada.

Es nuestra mejor intención, que la presente investigación, sea de utilidad a futuras generaciones.

**"Disfruten la alegría de vivir,  
saludando al sol cada mañana".**

Atentamente

LAS SUSTENTANTES

## I. CONSTRUCCION DEL OBJETO DE ESTUDIO

### 1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA.

A lo largo de nuestra experiencia docente, las sustentantes de este trabajo de investigación, hemos podido observar, que la salud influye en el rendimiento escolar y del proceso de enseñanza-aprendizaje, y que esta situación, se presenta, tanto en el medio urbano como en el rural.

Considerando la importancia que tiene la salud, porque ésta, le permite al niño tener un óptimo desarrollo biológico, mental y social, se decidió investigar sobre el siguiente problema: **¿Cómo mejorar la salud del preescolar, mediante las actividades que se realizan en el aula?**

Como Educadoras, tenemos que proporcionar al educando, los conocimientos y habilidades, para que aprendan, de manera autónoma, a descubrir y asumir los valores, analizar y resolver problemas, vivir en sociedad y mejorar sus condiciones de vida.

Nuestra práctica docente, es un proceso en el que intervienen diversas situaciones, donde nos enfrentamos cotidianamente al quehacer educativo, con el propósito de lograr el desarrollo integral y el aprendizaje de los educandos.

Son varios los factores que intervienen en el desempeño escolar y que afectan al rendimiento del niño y son:

El desconocimiento del niño de su propio cuerpo, la carencia de hábitos de higiene, la falta de alimentación básica, la poca importancia que le

dan los padres de familia al ejercicio físico y la manera en que enfocan el descanso.

Hemos podido observar, que la falta de un buen rendimiento escolar, a causa de los problemas de salud en los niños, es común en la ciudad y en el campo, ya que en los dos medios, detectamos casos de pequeños que asisten al Jardín, con desarreglo en su persona, al andar con el cabello largo, descuidado y con piojos, también se presentan con las manos sucias, las uñas largas y la ropa descuidada, esta situación nos hace pensar, que los padres son despreocupados en el arreglo personal de sus hijos.

También hemos observado, que la asistencia es muy irregular, debido a que es frecuente que los niños contraigan enfermedades e infecciones, como consecuencia de la carencia de una adecuada disposición a realizar prácticas higiénicas en su persona y en el medio en que se desenvuelven y a la falta de una correcta alimentación.

Entre los principales hábitos nocivos para la salud de los niños, encontramos que:

- Acostumbran invitar de sus alimentos, a sus compañeros, en el mismo objeto en que están comiendo o bebiendo; comen con la misma cuchara, toman directo del botellón de otros niños, sin tener en cuenta, el riesgo al contagio de alguna enfermedad.
- No tienen la costumbre de asearse antes de tomar algún alimento, ni después de haber ido al baño.

-Comen, trabajan y juegan, sin tomar en cuenta si el lugar se encuentra limpio.

-Cuando se manchan la mano con cualquier cosa, se las limpian donde quieran, ya sea en la ropa, los muebles, la pared, en el pelo, etc.

-Otra costumbre, es la de chuparse los dedos o tocar sus caramelos o chicles cuando los están comiendo.

-Sus afectos a llevarse cualquier objeto a la boca sin importarles si están sucios, ni el lugar en que lo tomaron.

-Le restan importancia o desconocen las medidas necesarias para proteger las diferentes partes de su cuerpo.

En lo relativo a la alimentación de los pequeños, el desayuno general de los mismos, consta de café, galletas, coca-cola o refresco embotellado, pan, etc. Algunos niños asisten a la escuela sin desayunar, ésto es debido a varias razones, ya sea porque el organismo de los niños no está acostumbrado a recibir alimentos a esa hora de la mañana; porque los padres de familia prefieren mandar comida a los niños a la escuela; porque no le dan importancia a la primera comida del día o los niños prefieren comer dulces y cosas en la calle, camino a la escuela.

Entre la comida que llevan al Jardín, están las frituras, golosinas, refrescos embotellados, galletas y antojitos que les compran en la calle, alimentos que no tienen un valor nutritivo y útil para el desarrollo de los pequeños y sí crean mala digestión y malos hábitos alimenticios.

Estas situaciones y actitudes que presentan los niños en su vida cotidiana, propician que su aprovechamiento escolar se vea afectado por las

características de pequeños enfermos o propensos a algunas enfermedades.

Estas características son:

-El niño se muestra decaído e irritable, no participa en las actividades del grupo y en ocasiones, en las clases, se encuentran somnolientos.

-Se muestra apático, sin la energía suficiente para realizar sus actividades

-Los pequeños no se concentran en las explicaciones, se les olvidan las cosas que se les ha enseñado y es muy lento para trabajar.

-Generalmente, los niños tienen poca resistencia a las enfermedades propias de su edad y a las de fácil contagio como calentura, gripe, tos, etc.

-Otro de los defectos que encontramos a causa de la mala alimentación "es que en esta etapa de crecimiento y desarrollo en que se encuentra el niño preescolar, es que el peso y la talla, no alcanzan las características promedio que son": (1)

EDAD	NIÑOS		NIÑAS	
	PESO KGS.	TALLA CMS.	PESO KGS.	TALLA CMS.
4 años	16.780	101.3	16.690	101.4
4.6 meses	18.680	104.3	17.650	104.6
5 años	18.700	107.6	18.700	107.6
5.6 meses	19.790	110.7	19.680	110.6

(1) Hernán San Martín. Salud y Enfermedad. México, 1981.  
P. 312.

## 1.2. JUSTIFICACION.

La problemática de la salud que abordamos en esta investigación, es muy importante, ya que influye en la educación en estos tiempos de adelanto y desarrollo de la sociedad, en la cual nos desenvolvemos.

Es la influencia de la salud en la educación, lo que nos motivó a realizar una investigación referente a la manera que afecta este factor en el aprovechamiento escolar.

Como hemos mencionado anteriormente:

"La falta de salud infantil, es un problema que se refleja en forma negativa en el proceso enseñanza-aprendizaje y en la realización de la práctica docente, porque las funciones físicas y mentales, presentan un desequilibrio, por lo que en consecuencia, - su rendimiento escolar es bajo" (2)

"Ese proceso de enseñanza-aprendizaje, consiste en asimilar nuevas estructuras, nuevas experiencias, etc., así como acomodarse a tales experiencias y estructuras; constituyendo un estado de equilibrio mismo que se realizará adecuadamente, si esos niños se encuentran en un conveniente estado de bienestar y adaptación". (3)

Este problema lo seleccionamos, porque consideramos que un niño enfermo se encuentra en desventaja física y mental ante otros niños sanos, por

1) Bertha Higashida. Antología UPN. El método experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales. P. 48.

2) Miguel Angel Campos. "El aprendizaje de resolución de problemas en el área de la salud". Antología. Una Propuesta Pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales. UPN. P. 63.

lo que no estará en condiciones de desenvolverse positivamente en la escuela y la comunidad.

Las sustentantes pensamos, que antes que nada, el niño debe mantenerse saludable y que los maestros y padres de familia, somos los responsables de su cuidado, inculcándoles buenos hábitos alimenticios, de higiene, procurándoles actividad física, de acuerdo a su edad, en sitios adecuados y diversiones sanas.

La incidencia a la enfermedad entre los alumnos de nuestras escuelas, fue otra razón que nos decidió a profundizar en la investigación de los aspectos que causan esa problemática.

Como esta situación afecta de manera directa nuestra práctica docente, nos obliga a conocer su origen y hacer un análisis de la manera en que se puede contrarrestar o evitar el problema.

También consideramos importante, conocer los aspectos que intervienen en el desarrollo integral del niño como elementos de su personalidad, como son: la higiene, diversiones, descanso, alimentación básica, así como los conceptos de salud y enfermedad y poder discernir entre un niño sano y un niño enfermo.

Como mencionamos al inicio de este trabajo, el tema seleccionado para la elaboración de esta investigación, es de suma importancia, ya que se refiere a la conservación de la salud, física, social y mental.

La salud tiene una prioridad relevante, pues es el medio de que se vale el niño para poder desarrollarse completamente.

En el nivel preescolar, este hecho tiene gran importancia, si tomamos en cuenta, que desde el nacimiento hasta los seis años, el niño depende mucho del cuidado de los adultos y por otro lado, la etapa del desarrollo del niño se encuentra sujeto a la incidencia de gran número de enfermedades infantiles.

Como docentes, pensamos que si el niño depende tanto del cuidado de los adultos:

"Es de primordial importancia, que todos los individuos como transmisores de la educación, estemos informados, no sólo de las medidas para la prevención de enfermedades y del cuidado de la salud, sino de la manera de manejar la información para hacérsela llegar a los infantes". (4)

Es el método que nos sugiere Freinet en la Escuela Nueva, el que nos parece más adecuada para hacer llegar esta información a los alumnos, y éste es activo, intuitivo, vivido en la libertad y que llama a una colaboración activa entre el maestro y el alumno. (5)

---

(4) Santillana. Diccionario de las Ciencias de la Educación de la A-H. UPN. P. 311.

(5) Freinet. Las Escuelas Nuevas. Antología: Ciencias Naturales. Evolución y Enseñanza. UPN. P. 46.

Los docentes somos los principales promotores y responsables de los cambios y adaptaciones de la acción educativa, porque somos los que manejamos y aplicamos directamente los planes y programas, adecuándolos a las necesidades del medio de los niños.

Por este motivo, es indispensable que las Educadoras encaminemos el desarrollo del infante, por medio de su interacción con los objetos de conocimiento, de tal manera, que el cuidado de la salud, se convierta en un elemento de conocimiento, con un verdadero significado para el alumno.

Este proyecto de investigación, va dirigido a Educadoras, maestros y todas aquellas personas, que como nosotras, están interesadas en la preservación de la salud de los educandos, para lograr un mejor aprovechamiento en la educación.

Por lo que planteamos los siguientes objetivos a alcanzar en este trabajo, con el fin de presentar un contenido organizado y útil.

### 1.3. OBJETIVO GENERAL.

-Plantear a los Educadores, conceptos que los lleven a la reflexión sobre la importancia que tiene la salud en la educación.

### 1.4. OBJETIVOS PARTICULARES.

-Profundizar sobre el conocimiento del concepto de educación y de educación higiénica, para que el docente comprenda la importancia de éste en el proceso enseñanza-aprendizaje.

- Proponer el conocimiento de la alimentación básica para el mejoramiento de la salud.
  
- Proporcionar al docente la información necesaria para hacerlo reflexionar, sobre la importancia de proteger la salud de los educandos.
  
- Enfatizar la necesidad de procurar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la higiene personal en la escuela.

## II. CONCEPTUALIZACION DEL CONTENIDO SELECCIONADO

### 2.1. EDUCACION.

Consideramos importante incluir en este trabajo, el concepto de educación, porque aunque no siempre se tiene clara la definición de este término, todos somos concientes de que es el principal medio para transmitir conocimientos, costumbres, tradiciones, experiencias, etc., a las nuevas generaciones.

Al leer y analizar la educación, como un fenómeno social, podemos constatar la importancia que tienen los adultos al crear y fomentar en los niños, actitudes y hábitos que los lleven a proteger su salud.

Realzamos la relación que existe entre la salud y la educación, ya que ambas son muy importantes entre sí, esto es, porque un niño que ha adquirido una adecuada información y ha aprendido a protegerse, estará en mejores condiciones de tener un buen aprovechamiento escolar y los beneficios de la educación misma, en cambio, un niño enfermo, no tendrá las mismas oportunidades.

Para conocer y comprender un instrumento, que todos los individuos manejamos a lo largo de nuestra vida, presentamos su definición.

Educación, es un sistema de transmisión de valores, destrezas, conocimientos, etc., y a la vez del desarrollo del potencial común y específico de cada persona. (6)

---

(6) Santillana. Diccionario de las Ciencias de la Educación de la A-H. UPN. P. 270.

Es en principio, un proceso de inculcación y asimilación cultural, moral y conductual y por el cual, las nuevas generaciones se incorporan a la sociedad y asimilan el patrimonio cultural del adulto.

Los transmisores de estos conocimientos, somos los adultos que hacemos el papel de transmisores de información, no sólo como Educadoras, sino como miembros de un grupo social.

Según Luzuriaga, "la educación, es una función real y necesaria de la sociedad humana, mediante la cual, se trata de desarrollar la vida del hombre e introducirlo en el mundo social y cultural, apelando a su propia actividad". (7)

De acuerdo al estado de salud de cada individuo, es que se manifiesta su actividad y su grado de adaptación al grupo social y al medio, ya que un niño enfermo o con algún tipo de padecimiento, no tiene la misma actividad de un niño sano.

Es inquietud nuestra, como docentes, dar a conocer el significado de la educación, porque en nuestra labor, este concepto es muy significativo, ya que precisamente como maestras de preescolar, llevamos siempre el sobrenombre de Educadoras.

Consideramos que este término se nos aplica, porque somos las que damos a los niños la primera instrucción escolarizada, y por lo tanto,

---

(7) Luzuriaga. Los múltiples conceptos de educación en documentos de trabajo para la optativa. UPN. México, 1984. P. 68.

las que tenemos la responsabilidad de transmitir los primeros hábitos escolares, continuando y reforzando las enseñanzas que reciben en sus hogares, logrando así, que enriquezcan su vida con experiencias nuevas basadas en conocimientos que generalmente ya traen de sus casas, como es la importancia de la salud.

## 2.2. EDUCACION HIGIENICA O PARA LA SALUD.

Si nuestro objetivo es analizar las formas de conseguir el mejoramiento de la salud en nuestros niños, para lograr un mejor aprovechamiento escolar y desempeño en la vida, es necesario conocer el instrumento del que nos vamos a valer para conseguirlo.

Como mencionamos anteriormente, la educación, es la transmisión de valores, normas, costumbres, etc., a las nuevas generaciones, podemos nombrar un aspecto especial y específico de la educación, que es el que nos ayudará a alcanzar nuestro objetivo. Este aspecto, es la **educación higiénica o educación para la salud**, que es el encargado de crear en los individuos mediante la transmisión de conocimientos y la práctica asidua de los principios de la higiene y la prevención de enfermedades y accidentes, las costumbres y los hábitos correspondientes; ésto tiene una extraordinaria importancia, porque "quien aprende a conservar, y mejorar su salud y lo logra efectivamente mediante la observación y la práctica de dichos principios, además de que cuida y protege indirectamente la salud de los demás". (8)

---

(8) Fedórico Villaseñor. Manual de Educación Higiénica. Recursos y técnicas audiovisuales para su enseñanza. Trillas. México, 1979, p. 14.

Por ejemplo: si un pequeño aprende a no exponerse a un contagio o accidente, procurará no contagiar a sus compañeros, ni los pondrá en riesgo de algún accidente, más aún, podrá prevenir y cuidar a los demás.

Es por medio de la instrucción que se lleva a cabo la **educación higié- nica** en la escuela y se refiere al conjunto de reglas o preceptos englobados en el desarrollo de un proceso metódico, generalmente más institucional, abarcados en el programa educativo, a través de las unidades didácticas relacionadas con la salud, alimentación, etc., y que se practican diariamente como actividades cotidianas y rutinarias.

Conviene que la instrucción sobre la higiene, comience a darse en los niños, desde los primeros cursos elementales, como es el nivel preesco- lar y durante toda su vida escolar.

Estamos concientes, de que esta instrucción constante en el curso de la enseñanza, es de beneficioso resultado para los alumnos, porque empie- zan a adquirir conciencia del valor de la salud, su responsabilidad cívica, el deber y la posibilidad de mantenerse sanos, cuidando además, la salud de los demás.

Nos parece indispensable, que en este aspecto de la educación higiéni- ca, se precise que el concepto de enseñar, no solamente es adoctrinar, sino guiar, dirigir, estimular el aprendizaje y evaluarlo.

Por este motivo, debemos hacer nuestra instrucción de manera ágil y movida, como proceso metodizado y activo, ésto es, abarcando la exposición simple de los problemas y soluciones, por parte de los niños, la observación

interrogación, análisis y aplicación a la resolución de problemas diversos, conectados con la materia de instrucción y no solamente en las unidades relacionadas con el tema de la salud.

La educación para la salud, comprende todas las actividades de carácter didáctico, ya que todas están destinadas a fomentar en los alumnos, hábitos adecuados y actitudes correctas, que los lleven a obtener conocimientos que apoyen, tanto los hábitos higiénicos, como las actitudes positivas, con el fin de lograr el mejor aprovechamiento escolar.

Este proceso educativo se lleva a cabo a través de dos modalidades; la informal y la formal, que interactúan, creando en los niños sus conocimientos y conceptualizaciones.

Nos interesa manejar como docentes, la educación formal, y entendemos ésta, como un tipo de enseñanza programada, secuencial, gradual y supervisada, en la que se incluyen las normas higiénicas y que no conduce sólo a la obtención de un grado a nivel académico, sino al mejoramiento del nivel de vida de los pequeños, individual y colectivamente.

El objetivo de la educación higiénica, nos pareció muy importante, ya que pretende conseguir, conservar y mejorar la salud en general, al mismo tiempo que ayuda y prepara a los niños para que con sus propios esfuerzos e iniciativas, mejoren y protejan su salud.

Como Educadoras sabemos lo importante que es la acción y autonomía del niño en el proceso enseñanza-aprendizaje, en todos los aspectos de su vida, no sólo en el cognoscitivo e intelectual, sino también en lo que

se refiere a su desarrollo, socialización, etc., y en la aplicación de sus nuevos conocimientos, principalmente en la conservación de su salud personal.

### 2.3. HIGIENE.

En el desarrollo de esta investigación y en las conceptualizaciones anteriores, hacemos constantemente mención del término higiene, como un medio para la conservación de la salud.

Cuando nos referimos a la higiene, generalmente lo hacemos pensando que consiste únicamente en lo relacionado a la limpieza y aseo, tanto del medio como de las personas.

Por este motivo incluimos en este trabajo, una definición general de este término, siendo que la higiene tiene una gran importancia en el cuidado, mantenimiento y mejoramiento de la salud humana, tanto individual como colectiva, lo que en los pequeños los lleva a tener un mejor desempeño en su vida escolar.

La higiene es considerada científicamente, como la rama de la medicina, que se propone defender y conservar la salud del individuo en su integridad física, psíquica y moral y que tiende a promover el normal desarrollo de su organismo y a prolongar la vida. (9)

---

(9) Santillana. Diccionario de las Ciencias de la Educación de la A-H. P. 310.

La higiene tiene en la actualidad, un campo de acción muy amplio y complejo, ya que no sólo tiende a poner en práctica todas las medidas de seguridad y protección para preservar la salud individual, sino también a mejorar el estado de salud y a prolongar la vida del hombre en las mejores condiciones posibles, no sólo en lo que respecta al individuo, considerado aisladamente, sino también en lo que atañe a la colectividad.

Sus normas abarcan desde la limpieza, aseo y las medidas propias para la prevención de accidentes, hasta las consideraciones necesarias para lograr un desarrollo adecuado en los infantes.

Nos parece necesario observar y conservar la debida higiene en la escuela, ya que su función no sólo consiste en curar enfermedades escolares, sino fundamentalmente, el prevenir padecimientos y dirigir el crecimiento, tanto en los aspectos físicos, como mentales, emocionales y sociales.

El método utilizado en el Jardín de Niños, es la enseñanza y experiencia de la higiene personal y comunal, de tal forma, que el niño incorpore a su vida, hábitos de higiene y actitudes mentales normales, adaptándose paulatinamente a la sociedad.

Entre los aspectos más importantes de la higiene, considerados en la escuela, está la higiene personal, que es de donde parten los demás aprendizajes.

#### 2.4. HIGIENE PERSONAL.

La higiene personal, es sumamente importante para la conservación de la salud y es responsabilidad del mismo individuo.

Consideramos el ejercicio de la higiene personal, como resultado de la educación higiénica que recibe el niño, o sea, es un proceso educacional.

Es fácil observar, desde los primeros años escolares, cómo los pequeños reciben adecuada información e instrucción desde sus hogares, de la manera de protegerse. Desde chiquitos empiezan a tener el cuidado necesario para evitar algunos riesgos de enfermedades y accidentes, por lo que es compromiso nuestro como maestras, continuar nuestra labor de reafirmar los conocimientos que ya traen de sus casas y crear nuevos hábitos.

La higiene personal incluye todas las prácticas, técnicas y hábitos incorporados al modo habitual de vida del individuo, que tiene por objeto, prevenir la enfermedad y fomentar la salud física y mental. Es una de las formas más sencillas de conservarse sanos y proporcionar bienestar, ya que en el cuerpo viven algunos microbios, especialmente en las manos, uñas, boca, pelo y axilas, por lo que son necesarias las prácticas higiénicas para combatirlas.

La higiene personal no se refiere únicamente a la limpieza y aseo individual, sino que se refiere a las funciones fundamentales del organismo humano, como son: la alimentación, el desarrollo de ejercicios, el reposo o descanso correspondientes, el cuidado de la dentadura, etc. Todos estos aspectos van de acuerdo a la edad del individuo y período de desarrollo.

Por lo que las sustentantes, planteamos en nuestro presente trabajo, las definiciones que consideramos necesarias, lo que los trabajadores de la educación deberíamos tener siempre presente al realizar nuestra práctica docente y contribuir así al cuidado de la salud de los niños, a lograr su desarrollo integral y por consiguiente, alcanzar el mayor aprovechamiento de los alumnos del proceso enseñanza-aprendizaje.

Entre las prácticas de higiene personal más importantes, referentes a la limpieza, están:

#### 2.4.1. Higiene de la piel.

Las condiciones de la salud y limpieza de la piel, están muy asociadas con la salud del individuo.

Es posible que no haya una relación directa o necesaria entre la suciedad de la piel y la salud, pero sí existe una influencia indirecta, ya que la piel no solamente es un órgano protector que cubre el cuerpo, sino también es un sistema de defensa contra los agentes físicos del medio ambiente; es también un regulador de nuestra temperatura, etc., por lo que su limpieza, es un hábito que influye en la salud.

El baño, es el mejor medio para conservar limpia la piel. Es recomendable practicarlo diariamente, no solamente por la sensación de bienestar que proporciona, sino porque además, actúan como estimulantes orgánicos, sedantes, antitérmicos y terapéuticos.

Si la limpieza general del cuerpo es importante, la de algunas partes en especial, lo es en extremo.

#### 2.4.2. Aseo de las manos.

El aseo de las manos por ejemplo, es uno de los hábitos más importantes de la higiene personal, las manos nos sirven de intermediarios con otras personas y el medio.

Las manos sucias y contaminadas, actúan como transmisoras de enfermedades entéricas y parasitarias.

Los pequeños, frecuentemente adquieren este tipo de enfermedades, por no tener la precaución de lavarse antes de comer o de tomar los objetos que se llevan a la boca.

#### 2.4.3. Cuidado de las uñas.

La uñas sucias, mantienen una gran cantidad de microorganismos, que pueden ser patógenos, por lo que es conveniente recortarlas regularmente y evitar morderlas, ya que pone en peligro la salud, además de que contamina los alimentos.

Es muy común observar a los niños con sus uñas largas y llenas de tierra, por lo que es necesario estar constantemente pendientes de ellos para solicitar que se las corten en sus casas o cortárselas en el Jardín.

#### 2.4.4. Aseo del cabello.

El aseo del cabello, también es importante desde el punto de vista higiénico, en la prevención de los piojos y de las enfermedades transmitidas por esos parásitos, por lo que se recomienda tenerlo siempre recogido y corto.

Este es uno de los principales problemas que se encuentran en nuestros Jardines, principalmente en el medio rural, en el que los padres prestan menos atención a la apariencia y cuidado personal de sus hijos.

Generalmente, la presencia de piojos en los niños, no es considerada como una enfermedad o posible causa de ella, por lo que ocasiona poca preocupación entre los adultos.

#### 2.4.5. Higiene dental.

Las enfermedades de la dentadura, son las dolencias más frecuentes en la población humana, y entre ellas, la más común es la caries dentaria.

Es alarmante observar, que son muchos los infantes que asisten al Jardín de Niños y que desde temprana edad, demuestran padecer caries dental muy avanzada, al grado de conservar únicamente las raíces de sus primeros dientes, lo que provoca en ellos molestias que los mantienen distraídos y aislados de sus actividades escolares, y en ocasiones es causa de inasistencia.

El cuidado de los dientes transitorios, es tan importante como el de los permanentes, porque pueden ser la causa de infecciones y de mala implantación de los dientes definitivos.

Entre las medidas necesarias para la prevención de las enfermedades dentales, están: el cuidado personal de la dentadura a través de la limpieza los exámenes periódicos de salud dental iniciados tempranamente en la vida del niño, el tratamiento reparador de dientes deteriorados, la reposición artificial de los dientes perdidos, el uso del flúor y la fluoración arti-

ficial del agua potable.

En las escuelas de nivel preescolar, realizamos periódicamente, prácticas de aplicación de flúor en todos los pequeños, como una medida preventiva y una forma de crear en los niños conciencia de lo importante que es el cuidado de los dientes y que es responsabilidad de cada uno de ellos, el aseo de los mismos, para mantenerlos sanos.

## 2.5. SALUD.

En nuestra investigación, resaltamos la necesidad de conservar la salud de los niños, para lograr su mejor desenvolvimiento y desarrollo tanto en la escuela como fuera de ella.

Generalmente nos referimos a un individuo saludable, hablamos de alguien, que no padece de algún dolor o ninguna enfermedad, sin tener en cuenta, que puede padecer algún desequilibrio emocional o psicológico.

Lo mismo ocurre con los niños cuando asisten al Jardín y no alcanzan el nivel de desarrollo intelectual, adecuado a su edad o grado de maduración; estos casos, los atribuimos muchas veces a características hereditarias de cada niño, a la distracción de los niños o problemas que pueden traer de sus casas, sin tomar en cuenta, que estos desequilibrios pueden ser a causa de una salud quebrantada.

Esto, es que el niño puede padecer desnutrición, anemia, bichos, temores, inseguridades, etc., que entorpecen su actividad, su capacidad de flexión y concentración en lo que se dice, los trabajos que se realizan,

información y explicaciones, etc., esto ocasiona que no evolucione como se espera de un niño sano.

Hemos concluido las diferentes definiciones de salud que se manejan con mayor frecuencia y que nos pueden ayudar a su comprensión.

La salud, es un término, que en la actualidad, no tiene una definición absoluta y única, sino que su conceptualización es muy amplia y se considera bajo diferentes enfoques.

La O.M.S., adopta una posición activa, pero que no es alcanzable en todas las sociedades, su definición es la siguiente: "La salud, es un estado de bienestar completo (físico, psíquico y social) y no solamente la simple ausencia de enfermedad o invalidez". (10)

Pero el objetivo formulado, es completamente inalcanzable, aún para los países más desarrollados, ya que en muchos lugares, la mayoría de la población vive en condiciones ambientales infrasanitarias y que de una manera u otra, tienen problemas económicos, sociales, etc., lo que evita que se alcance el completo bienestar.

Como ejemplo ponemos a las familias de los alumnos de nuestros jardines quienes tienen un nivel económico bajo, por lo que no alcanzan el nivel alimenticio adecuado y debido a las presiones de trabajo y necesidades por las que atraviesan, ocasionan que se encuentren en un constante estado de angustia y depresión.

---

(10) Bertha Higashida. Conceptos de Salud y Enfermedad. El método experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales. UPN. P.41.

Milton Terris dice que "la salud tiene dos aspectos, uno subjetivo que se refiere a sentirse bien, o sea, cuando el niño o el individuo no tiene ningún padecimiento o dolor; y el otro, objetivo, que implica la capacidad para la función, o sea, la habilidad o aptitud para poder realizar determinadas acciones o actividades". (11)

Esta teoría, la manejamos cuando nos formulamos la pregunta **¿cómo afecta la salud de los niños en el rendimiento escolar?** Cuando afirmamos que un niño que no se siente bien y tiene algún padecimiento, no tiene la misma capacidad para aprovechar los conocimientos que se le brindan en la escuela.

Sobre esta base, Terris modifica la definición de la O.M.S. y la complementa: "La salud es un estado completo de bienestar físico, mental, social y de capacidad para la función y no sólo a la ausencia de enfermedad o invalidez".

R. Dubón, define la salud como: El estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de este medio". (12)

En esta definición, entendemos la constante lucha para establecer un equilibrio entre las características del individuo y las condiciones del medio en que se desenvuelve, para aprovechar lo que es favorable y desechar lo que no lo es, buscando su bienestar.

---

(11) Milton Terris. Salud y Enfermedad. México, 1981, p. 219.

(12) Hernán Sn. Martín. Salud y Enfermedad. México, 1981, p. 97.

Esta es una definición ecologista, que tiene el mérito de no oponer la salud a la enfermedad, como la mayoría de las definiciones.

El Profesor Cornillot opina que "la salud aparece como un estado - de tolerancia y de compensación física, psicológica, mental y social, fuera del cual, toda otra situación, es percibida como enfermedad". (13)

El Profesor Cornillot, se refiere en su descripción, a la búsqueda de una adaptación y equilibrio constante entre las características del individuo y su medio.

En resumen, no nos parece ahora posible definir la salud en términos absolutos y sólo objetivos; tampoco pensar que ella, es la simple ausencia de enfermedad, pero podemos deducir, que la salud engloba aspectos subjetivos (de bienestar mental, social y alegría de vivir), aspectos objetivos (capacidad para la función) y aspectos sociales (adaptación y trabajo socialmente productivo).

Esto es que la salud se manifiesta en el niño, cuando tiene un rendimiento óptimo en relación consigo mismo y con el grupo social con el que interactúa, ya sea dentro del Jardín como en la comunidad y cuando se explica de manera correcta y creadora, de acuerdo a las características de su edad, es decir, cuando lucha contra los conflictos que se le presentan, busca resolverlos y cuando lo logra, continúa buscando nuevas soluciones a los problemas a los que se ha de enfrentar.

---

(13) Idem.

Por eso mismo se consider a la salud, como un estado muy variable, que debe ser constantemente cultivado, protegido y fomentado. El factor más importante para lograr esto, es el nivel de vida, la calidad del ambiente en que vivimos y los conocimientos de los riesgos del medio; por eso consideramos necesario crear en los niños desde los primeros años escolares a través de la educación higiénica, una conciencia que los lleve a cuidar del medio que los rodea y a aprovechar los recursos naturales en su beneficio, sin dañar la naturaleza.

En el P.E.P., son varias las unidades didácticas que tienen especial relación con la salud, como son la **salud, la alimentación y el trabajo.**

Estas unidades están enfocadas de tal manera, que se recalque la importancia del comportamiento del niño en el cuidado de su salud y la necesidad de la participación de médicos y enfermeras en el mantenimiento y protección de la misma, ésto es también, con el fin de que el pequeño pierda el miedo a las instituciones médicas y al personal al servicio de la salud.

También brindan la oportunidad de hablar de las precauciones que se deben tomar al trabajar, realizar algún deporte, etc., para no sufrir ningún accidente y sobre lo peligroso que pueden resultar las enfermedades y formas de evitarlas.

## **2.6. ENFERMEDAD.**

Después de hablar del concepto de salud, es casi obligatorio hablar también de la definición de la enfermedad, ya que generalmente, contraponemos una a la otra.

También nos pareció conveniente describir lo que es la enfermedad, ya que así podremos comprender mejor, el significado y la importancia que tienen ciertas unidades y actividades didácticas planteadas en el programa, con el fin de evitar las enfermedades y padecimientos en los niños, así como sus temores hacia los servidores de la salud, como son médicos y enfermeras.

Consideramos importante incluir los tipos de enfermedades a los que se encuentran expuestos los niños, con el fin de conocerlos y saber cuáles se pueden evitar y la manera de hacerlo.

La labor de evitar las enfermedades a los pequeños, no sólo es papel de los Centros de Salud, médicos y padres de familia, sino también es responsabilidad de maestros y educadoras, porque concierne en gran medida a nuestra labor docente.

Si queremos lograr un máximo aprovechamiento de nuestros alumnos, hemos de proporcionarles lugares adecuados y conocimientos suficientes, para proteger su salud y evitar enfermedades y accidentes que pudieran entorpecer su rendimiento escolar.

Por consiguiente, presentamos la definición de enfermedad, que se refiere al resultado de la inadaptación interna (fisiológica) y externa (física o social) frente al ambiente. "La enfermedad clínica (sintomatológica) constituye el grado extremo de la inadaptación biológica". (14)

---

(14) Hernán Sn. Martín. Salud y Enfermedad. México, 1981. P.83.

Todas las enfermedades son fenómenos biológicos y sociales por cuanto afectan al individuo y al grupo. La enfermedad adquiere mayor o menor importancia social en la medida que se relaciona en sus orígenes y en sus consecuencias, con los factores ambientales y sociales.

Esto es, que se puede determinar su grado de importancia, tomando en cuenta si se originó por un problema o alguna característica del medio, lo que ocasionó el contagio, o si esta enfermedad puede ser transmitida al grupo social en el que se desenvuelve el individuo afectado.

Es considerada enfermedad, a cualquier padecimiento debido a un agente parasitario (virus, bacterias y parásitos internos y externos mayores) o a sus productos tóxicos, que se transmiten directa o indirectamente a personas sanas, por un enfermo portador o a través del medio ambiente.

Cualquier estado que perturba el bienestar físico o mental de una persona y afecta su bienestar, es considerado como enfermedad y en otras palabras, es la pérdida del equilibrio dinámico que mantiene la composición, estructura o función del equilibrio.

Esta pérdida del equilibrio, es el resultado del fracaso del organismo para adaptarse física, mental y socialmente a las condiciones de nuestro ambiente total y a sus variaciones tanto internas como externas.

La enfermedad puede presentarse como resultado de la imperfección biológica, es decir, la enfermedad puede presentarse debido a la existencia de factores adversos en el medio, ante los cuales el organismo tiene dificultades para interactuar.

Ocurre con frecuencia en el Jardín de Niños, por ejemplo: en los pequeños que salen por primera vez de sus hogares y se encuentran en un grupo social extraño, los de nuevo ingreso en la escuela, tienen dificultad para integrarse a sus compañeros, por lo que en ocasiones se vuelven nerviosos, tímidos, agresivos y algunos incluso se vomitan o pierden el control de sus esfínteres en el tiempo que tardan en adaptarse a la situación escolar.

En este tiempo de adaptación e incorporación a la escuela, es poco el beneficio que obtienen de la práctica educativa, por lo que es necesario buscar la manera de acelerar este proceso de incorporación a la situación escolar.

Otra manifestación de la pérdida de equilibrio dinámico que se observa frecuentemente en los pequeños, son los catarros, infecciones y padecimientos que les afectan en cada cambio de clima, lo que los hace faltar a las clases.

Los tipos de enfermedades que se dan con mayor frecuencia en nuestras comunidades escolares son:

El **catarro** que es transmisible y de fácil contagio entre los pequeños.

La **viruela** también se presenta en la escuela, principalmente en el medio rural, en el que las medidas sanitarias, en ocasiones son descuidadas o se le resta importancia a esta enfermedad; es común que se presenten los niños con viruela al Jardín, a pesar de las recomendaciones a los padres, de aislar a sus hijos.

Las enfermedades gastrointestinales y parasitarias, son comunes en los pequeños. Esto es ocasionado por varios factores, como son los hábitos alimenticios, la carencia de una adecuada higiene de las manos antes de comer, la costumbre de los hijos de llevarse los objetos a la boca, etc.

Algunos niños presentaron características de desnutrición, por lo que fue necesario canalizarlos a los Centros de Salud, para que les hicieran sus análisis y los medicaran, si era necesario.

## 2.7. ALIMENTACION.

Si hablamos de la salud, debemos estar conscientes de que la alimentación es de suma importancia para mantenerla, ya que ésta, depende de los alimentos, más que de ningún otro factor aislado.

Frecuentemente, observamos en el Jardín, a los pequeños que padecen de desnutrición, o que están propensos a ella y nos resulta inquietante comprobar, que su capacidad intelectual y física, se encuentra en un nivel muy bajo, lo que ocasiona que su desarrollo se ve afectado, así como su desenvolvimiento y desempeño escolar.

Es por este motivo, que afirmamos que día a día necesitamos consumir los alimentos adecuados, no sólo para subsistir, sino también para desarrollarnos y mantener nuestro estado de salud. Por ser imprescindibles para la vida, debemos contar con ellos todo el tiempo. La calidad y cantidad de los alimentos que ingerimos, tienen una influencia decisiva y permanente sobre nuestro estado orgánico.

Como todos sabemos, el cuerpo está formado por células, las células forman tejidos, los tejidos forman órganos y los órganos, sistemas. Así tenemos el sistema respiratorio, muscular, esquelético, circulatorio, digestivo, nervioso, etc.

Todos estos sistemas juntos, componen el organismo y su buen funcionamiento es lo que hace que se puedan realizar todas las actividades diarias como caminar, estudiar, trabajar, jugar, etc.

Las células del cuerpo, para poder funcionar correctamente, necesitan energía, y esta energía, se va a obtener de los alimentos, si un pequeño no consume una alimentación adecuada que lo provea de energía y nutrientes, presentará deficiencias en el funcionamiento de su organismo.

Según las distintas etapas de la vida y la actividad que se desarrolla, la demanda de energía varía. Es por esto que la alimentación de un niño es diferente a la de un joven deportista, a la de una persona enferma, etc.

La alimentación depende de los hábitos y costumbres de cada persona, pero muchas veces esta alimentación no alcanza a cubrir las necesidades del organismo.

Por lo que consideramos necesario dar orientaciones a los padres acerca de la adecuada alimentación, para que aprendan a elegir sus alimentos; ya sean productos vegetales o animales, que provienen del medio ambiente.

A través de esta elección de los alimentos y en la cantidad en que se consuman, según la etapa de la vida, es que se consigue tener una buena nutrición y así poder mantener el organismos en un buen estado de salud para conseguir un aprovechamiento óptimo de las experiencias escolares y del medio.

Así como una dieta equilibrada, es decir, que satisfaga los requerimientos metabólicos del organismo humano, actúa como un factor fomentador de la salud, las dietas deficientes en cantidad o calidad, actúan como factores de enfermedad.

Sin embargo, no todos los alimentos contienen la misma cantidad y calidad de nutrimentos (agua, carbohidratos, proteínas animales, proteínas vegetales, grasas, vitaminas y minerales).

Los nutrimentos se clasifican según su función en el organismo:

1. Los nutrimentos que nos dan energía son: carbohidratos, grasas y proteínas.
2. Los que forman y reparan los tejidos son: proteínas y minerales.
3. Los que ayudan al aprovechamiento óptimo de los demás nutrimentos son: vitaminas, minerales y agua.

Según estas características, los alimentos se dividen en tres grupos principales y un grupo accesorio.

#### **Grupo 1. Alimentos de origen animal.**

En este grupo se encuentran: la leche, el queso, las carnes de diversos animales y ~~visceras~~ vísceras 1 pescado, los embutidos y el huevo.

Estos alimentos aportan al organismo: proteínas de alta calidad, vitaminas del Complejo B, hierro y calcio.

#### **Grupo 2. Frutas y verduras.**

En este grupo se incluyen raíces como: zanahoria, rábano, nabo, etc.

Tallos como: apio, espárragos, etc. Hojas como: lechuga, espinacas, chaya, etc. Flores como: coliflor, flor de calabaza, etc. Frutas de pulpa como: manzana, zapote, melón, etc. Frutas de jugo como: limón, toronja, mandarina, etc.

Estos alimentos aportan al organismo Vitamina C, Vitamina A y agua, además contienen celulosa, cuya función es ayudar a una buena digestión.

#### **Grupo 3. Cereales y leguminosas.**

En los cereales se incluyen las semillas de algunas plantas que tienen como principal característica, su facilidad de conservación y su bajo costo.

Entre los cereales se encuentran: el maíz, trigo, avena, cebada, arroz y algunas raíces como papa, camote y yuca.

Las leguminosas son semillas secas que crecen en vainas, como: el frijol, las habas, la soya, las lentejas, el garbanzo, etc.

Este grupo proporciona al organismo: carbohidratos, proteínas de baja calidad (proteínas vegetales) y vitaminas del complejo B.

#### **Grupo 4. Accesorios.**

Este grupo incluye grasas, animales y aceites vegetales, como: la

mantequilla, la manteca, la crema, la margarina, el tocino, el chocolate y los aceites comestibles.

Estos alimentos proporcionan al organismo grasas. Además, dentro de este grupo se encuentran: el azúcar, la miel de abeja, las mermeladas, los ates y los dulces. Estos alimentos proporcionan carbohidratos.

El grupo accesorio es importante en la alimentación, porque de completar la demanda de energía, ayuda a sazonar y hacer más apetecible la comida.

Incluimos en este apartado, los alimentos que debe consumir diariamente un niño de 3 a 6 años de edad, para poder tener una alimentación balanceada y completa.

Nos pareció importante incluir estos alimentos de una buena dieta, ya que si los conocemos, podremos orientar a los padres de familia de nuestra comunidad escolar a procurar la adecuada nutrición de sus hijos.

Los alimentos son los siguientes: (15)

Leche	2 vasos	= 1/2 litro.
Carnes	3 raciones	= 100 gramos.
Huevo	1 pieza	= 50 gramos.
Frutas	3 raciones	= 150 a 250 gramos.
Verduras	1 ración	= 100 gramos.
Cereales	6 raciones	
Grasas	4 cucharadas	= 20 gramos.
Carbohidratos	7 cucharadas	= 35 gramos.

(15) S.E.P. Nutrición y Desarrollo. Manual de conceptos básicos sobre nutrición y alimentación. T. 3.

El niño a esta edad, sigue en crecimiento y desarrollo continuo y su actividad física es mayor, pues casi todo el día juega. Su alimentación debe satisfacer estas necesidades.

Generalmente, el apetito del niño mejora al ingresar a la escuela, ya que su desgaste de energía aumenta con la actividad escolar.

Es natural que el niño sienta hambre entre comidas, en este caso puede ofrecérsele media fruta o alguna verdura para crearle el hábito y el gusto por estos alimentos. Hay que evitar que pierda el apetito para la siguiente comida con golosinas y frituras, que sólo son comida chatarra, que no le proporciona ningún tipo de nutrimento y sólo crean malos hábitos alimenticios.

Al platicar con algunas madres, pudimos observar que los niños en edad preescolar, prefieren alimentos preparados en forma sencilla, no condimentados y sin exceso de grasa. La carne debe ser blanda para que pueda masticarla e ingerirlos fácilmente, las frutas les gustan picadas y cortadas en trozos y las verduras las prefieren crudas en vez de cocidas.

La hora de la alimentación es importante, porque por medio de ella, el niño empieza a aprender normas sociales de conducta.

La alimentación debe de tener un horario adecuado para habituarlo a comer a horas fijas. La hora de la comida continúa cumpliendo su función de integradora social y cultural. En ella, el niño debe sentirse tranquilo y los alimentos deben agradarle.

Nuestra labor como docentes, no es alimentar a los niños, sino ayudar a los padres de familia para que aprendan a combinar los alimentos para hacer la comida nutritiva y apetecible, para que al mejorar el nivel nutricional de los pequeños, mejore también su desempeño y aprovechamiento escolar.

## 2.8. ACTIVIDAD FISICA.

El ejercicio es otra actividad que siempre está presente en nuestra práctica docente y que al igual que la alimentación, la higiene, el descanso, etc., está ligado a la conservación de la salud y por consiguiente al desenvolvimiento y aprovechamiento escolar.

Es por esto que nos pareció conveniente presentar la manera en que influye en el fortalecimiento del organismo, cuando se realiza de una manera moderada.

La fisiología ha demostrado que la actividad física, es una necesidad para el buen funcionamiento de los sistemas que conforman el cuerpo humano. Esto es, porque a través del ejercicio físico, el organismo humano se oxigena.

Con el ejercicio, se activa la llegada del oxígeno al cuerpo con mayor facilidad, a través de varios mecanismos como son: la respiración, el ingreso de oxígeno a los pulmones, el transporte de sangre a los tejidos, etc.

El doctor Rafael Ramos Galván, considera que, sin el oxígeno, los alimentos no nos servirían y que es necesario que el cuerpo humano desarro-

lle trabajo físico, para tener una buena oxigenación y por lo tanto, un buen metabolismo. (16)

El ejercicio es importante para el desarrollo y crecimiento de los niños principalmente, ya que aunque tengan una alimentación adecuada, no lograrán una buena nutrición, si se pasa la vida sentado o inactivo.

Al considerar en general, la influencia que tiene el trabajo físico y el ejercicio sobre las diversas funciones orgánicas, es indispensable diferenciar el caso de los ejercicios practicados con moderación y aquellos en que se abusa de ellos.

El ejercicio moderado, sirve en general, como un estimulante para todas las más importantes funciones del organismo.

El corazón se contrae con algo más de frecuencia y la energía de sus movimientos aumenta, la presión o tensión de la sangre dentro de las arterias, crece también de un modo perceptible, la respiración también se ve beneficiada, los coeficientes de robustez aumentan, el apetito mejora, la digestión se hace más fácil y el sueño regular y más profundo.

Es por este conocimiento de la necesidad de un ejercicio adecuado, que la Secretaría de Educación, se ha preocupado por crear un Programa de Educación Física para el nivel preescolar, en el que todas las actividades propuestas, están de acuerdo a las necesidades del niño en esta edad.

---

(16) Rafael Ramos Galván. Cuadernos de Nutrición. Edición  
Abril-Mayo-Junio. 1983. P. 12.

En este programa se puede observar, que la actividad física, más que estar enfocada a los deportes, presenta ejercicios a base de juegos para favorecer la motricidad y coordinación infantil.

En el Jardín de Niños, es más fácil diferenciar a un niño que acostumbra estar en actividad, de uno que se encuentra inactivo, esto es a través de su desempeño en el aula al realizar sus actividades escolares.

Un pequeño, acostumbrado al ejercicio, se muestra más seguro en sus movimientos, coordina mejor sus articulaciones, tanto su motricidad fina (manos, dedos), como su motricidad gruesa (brazos, piernas, etc.), su apariencia es menos frágil, aunque sea de complexión delgada, y siempre esta buscando nuevos campos de acción, juegos, etc.

Todo lo contrario de un niño que no está acostumbrado a la actividad física constante, este es torpe en sus movimientos, tanto finos como gruesos, se le dificulta realizar ejercicios y juegos con la misma agilidad y en ocasiones, al no poder sostener el ritmo del grupo al realizar las actividades físicas, se aísla de los demás.

Considerando la influencia benéfica del ejercicio en general, sobre todo, del organismo, no podemos sino aceptar, que esta mejoría orgánica, resulta favorable también para las personas que trabajan con el "cerebro", como se dice comúnmente: la calidad del trabajo intelectual no mejorará directamente, pero sí el estado de salud en general, lo cual siempre será una ventaja muy estimable.

Esto es, que el estado de actividad constante, ayuda al organismo de los niños a mantenerse sanos, y así rendir lo máximo en las labores en las que tiene que reflexionar, decidir, comparar y además en sus intervenciones orales, gráficas, etc.

Entre otros beneficios del ejercicio y el trabajo corporal, llevados adecuadamente, están:

1. Las contracciones musculares repetidas, activan la circulación de la sangre.
2. Favorecen el buen desarrollo de los músculos.
3. Fortalecen el sistema óseo del esqueleto.
4. La buena postura.
5. Ayudan a la formación del carácter y la personalidad.
6. Estimulan el sentido del trabajo en grupo.
7. Ayudan a la socialización del niño.

Por este motivo, es muy necesario que los niños, los adolescentes y los jóvenes, que aún no han terminado su desarrollo, sigan estrictamente las reglas higiénicas relativas al ejercicio que indican cómo, dónde, etc., realizar estas actividades.

Como Educadoras, debemos tener en cuenta, que la cantidad y calidad de ejercicio, deben resultar adecuados a las diversas edades.

Los ejercicios de los niños pequeños, deben ser creativos y no meros ritmos, deben formar parte de un sistema organizado de adiestramiento

de los reflejos, de la coordinación neuromuscular y de robustecimiento de la personalidad, o sea, que deben tener una finalidad y un objetivo, por lo que deben ser planeados cuidadosamente y no improvisados.

Para los pequeños del nivel preescolar, el ejercicio físico más conveniente, es por medio de juegos, aunque sin descartar precisamente los deportes. En los juegos (que se han caracterizado más bien como ejercicios "de fondo"), con frecuencia se favorece el desarrollo de la velocidad, fuerza, seguridad, etc. y tienen la inmensa ventaja de que se acompañan de placer, de alegría, de la expansión y el gusto.

## 2.9. DESCANSO.

También el descanso juega un papel muy importante en la conservación de la salud de todos los individuos, a través de nuestra práctica docente, hemos podido comprobar la necesidad de un período de descanso entre las actividades escolares de nuestros alumnos, que les sirva de esparcimiento y distracción, para que rompan incluso una posible monotonía en sus labores y poder contar posteriormente con su atención ya libre de tensiones.

Una vez eliminado el cansancio de los niños y de haberse distraído, el pequeño se muestra más disponible a aceptar y asimilar nuevos conocimientos y aprovecha mejor el tiempo que pasa en el salón de clases.

Por este motivo, incluimos el concepto de descanso, enfocado no sólo en el nivel o aspecto escolar, sino cotidiano de los individuos.

Por descanso se entiende el estado de relajamiento tras la realización de una actividad física o mental. Pero aún cuando el descanso se produce

principalmente para recuperar el tono muscular y nervioso, constituye al mismo tiempo, una excelente oportunidad para el libre desarrollo de las aficiones personales, en este sentido, el descanso debidamente aprovechado, ofrece oportunidades para el estímulo a la creatividad.

En el nivel preescolar, el descanso de los niños no se limita a relajarse pasivamente, sino que generalmente es tiempo que los pequeños utilizan para jugar y manipular los materiales didácticos de los rincones y expresar de esa manera, su individualidad e iniciativa.

El descanso, es un período de tiempo, que todo individuo necesita para reponerse del desgaste físico y mental, que sufren durante sus actividades cotidianas, ya sea a través del trabajo, el estudio, etc., y es un proceso inseparable de las actividades físicas, mentales, artísticas, etc. y tiene una base biológica, psíquica y social, que tiene como finalidad, no solamente superar la fatiga, sino prevenirla y es conveniente que se practiquen actividades encaminadas a relajar el organismo, física y mentalmente.

Si consideramos que el descanso, según el sociólogo Joffre Dumazedier: "Es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse a voluntad, a divertirse o desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora". (17)

---

(17) Joffre Dumazedier. Enciclopedia de la Psicología. Editorial Plaza-James. Vol. II. Barcelona, 1979. P. 47.

Es cuando explicamos la conveniencia de proporcionar al educando los elementos necesarios para que ocupe su tiempo de descanso y no sea solamente tiempo de ocio.

La pedagogía y las aportaciones de la higiene escolar, fijaron la atención de las Educadoras en el peligro que podrían suponer para la salud del escolar y su desarrollo posterior, un trabajo excesivo.

La tensión del espíritu, más allá de ciertos límites, es tan perjudicial para el desarrollo físico como para el de la inteligencia, ya que ocasiona desequilibrios e inadaptación en el desempeño de los niños.

Aún con la mejor voluntad por parte de los alumnos, sucede con frecuencia que cuando está cansado, parece que escucha, pero no oye, y cuando parece que mira, no ve, y busca nuevos centros de interés, de ahí la necesidad de variar constantemente del quehacer escolar y de establecer descansos o recreos y orientarlos para que sean educativos y provechosos.

En la escuela, el recreo es el descanso establecido entre las clases, para evitar el cansancio y la fatiga de los pequeños.

Estos recreos se establecieron en la escuela tradicional, para romper la sucesión de las clases en la que el alumno permanecía pasivo y evitar así su fatiga, pero en la educación actual, de carácter activo, parece ser que el recreo no es tan necesario, aunque sí es conveniente.

Una de las consideraciones que debemos tener en cuenta en los descansos escolares, es que las Educadoras procuremos no alejarnos de los pequeños

dejándolos en completa libertad para sus movimientos, sus gritos, etc., como docentes, debemos estar presentes en ellas, como en la clase, aunque no intervengamos más que en caso de emergencia, pero teniendo siempre el control de los alumnos, ya que ningún sitio es más apropiado para estudiar al niño como el patio o lugar de descanso y hacer las observaciones o evaluaciones permanentes, que nos permiten conocer los alcances del desarrollo individual de cada alumno, ya que durante sus actividades, podemos saber si el pequeño juega, es animado, taciturno, conductor o seguidor, etc., y si presenta señal de algún malestar, decaimiento o problema, que resulte síntoma de inadaptación o enfermedad.

Así, generalmente en preescolar, las Educadoras, durante el recreo, participamos con los niños en juegos organizados, competencias, rondas infantiles, actividades de dibujo, canto, etc., que se organicen libremente.

Con esta participación, se convierten estos momentos, en una parte más del trabajo escolar, sin que por ello se rompa la idea de descanso que la pedagogía aconseja para los educandos, y se toma en cuenta la idea de cambio de actividad.

La Educadora se convierte entonces, en una especie de guía de los niños y los convierte en descansos educativos, concebidos, organizados y dirigidos.

Aunque estas actividades podrían criticarse, porque corren el riesgo de no ser lo que necesitan los niños durante su recreo, que es reposo y pasividad para relajarse con libertad, son muy ventajosas, ya que nos dan a las Educadoras, la oportunidad de permanecer entre los niños, observándo-

los, socializándolos y enseñándoles, porque muchas veces, por ser pequeños, no encuentran cómo ocupar su tiempo libre en algo de utilidad.

### III. ASPECTO PEDAGOGICO EN EL CAMPO DE LA SALUD

#### 3.1. PROGRAMA DE EDUCACION PREESCOLAR.

Antes de abordar las unidades y situaciones didácticas relacionadas con el campo de la salud, consideramos importante dar a conocer el enfoque del P.E.P., y sus objetivos, para comprender su función de proteger la salud de los niños a través de las actividades escolares que propone.

Incluir esta descripción del Programa en nuestro trabajo de investigación, es conveniente, ya que constituye nuestro instrumento de trabajo como profesoras de educación preescolar. El Programa que utilizamos, es una propuesta que nos sirve para planear y orientar nuestra práctica diaria y nos permite considerar diferentes alternativas de participación, además de brindar a los niños, una atención pedagógica congruente, con las características propias de su edad.

En el enfoque psicogenético, que es en el que se basa la educación preescolar, se afirma lo que hemos planteado en el capítulo anterior, en cuanto a que son muy significativas las experiencias que el niño tenga desde temprana edad, para la formación de su personalidad.

Piaget afirma que "la afectividad y construcción del conocimiento y del pensamiento, se realizan desde las primeras formas de relación con el medio social y material, a través de la acción y la reflexión" (18). Esta concepción, ayuda a explicar el desarrollo del niño, su personalidad y la estructura de su pensamiento, a partir de las experiencias tempranas de su vida.

---

Una de las principales formas en que participa el Jardín de Niños, en el cuidado de la salud de los alumnos en este período de vida, es asumiendo que el niño, es una persona con características propias, que necesita ser respetado y para quien, la escuela, debe ser un medio que favorezca sus relaciones con otras personas, un medio que conozca y respete su ritmo de desarrollo individual, tanto emocional como intelectual y le proporcione una organización didáctica que facilite su integración gradual a la vida.

Por lo tanto, la escuela, como parte de ese medio donde el niño se desenvuelve, tiene la función de favorecer su desarrollo y de compensar las limitaciones inherentes a estratos socioeconómicos poco favorecidos.

De allí, que el Programa para Jardín de Niños, como respuesta institucional a la atención pedagógica de niños preescolares, orienta nuestro trabajo educativo para que podamos aplicarlo flexiblemente y así organicemos, guíemos y coordinemos las situaciones didácticas, según las características psicológicas de los niños, sin presionarlos ni forzarlos a un ritmo que no sea el suyo, evitando así algún desequilibrio en los pequeños.

Para ser congruentes con el enfoque, los objetivos, los contenidos, las actividades y la evaluación, tienen como eje integrador, la línea del desarrollo.

Sabemos que es el desarrollo, la base que sustenta el conocimiento del niño, o sea, el grado de conocimientos que adquiera el pequeño, será siempre de acuerdo a su nivel de madurez.

Son tres aspectos del desarrollo en que los que se enfocan los objetivos del Programa de Educación Preescolar y son: el afectivo social, el cognoscitivo y el psicomotor, que constituyen el desarrollo integral del niño.

Los objetivos de cada uno de estos aspectos, contribuyen en el cuidado de la salud de cada niño y al establecerse una interacción entre los mismos, se logra el completo y armónico desenvolvimiento y maduración del niño.

**El objetivo del desarrollo afectivo-social:**

Que el niño desarrolle su autonomía, dentro de un marco de relaciones de respeto mutuo entre él y los adultos y entre los mismos niños, de tal modo, que adquiera una estabilidad emocional que le permita expresar con seguridad y confianza sus ideas y afectos.

**Objetivo del desarrollo cognoscitivo:**

Que el niño desarrolle su autonomía en el proceso de construcción de su pensamiento, a través de la consolidación de la función simbólica, la estructuración progresiva de las operaciones lógico-matemáticas y de las operaciones infralógicas o espacios temporales.

**Objetivo del desarrollo psicomotor:**

Que el niño desarrolle su autonomía en el control y coordinación de movimientos amplios y finos, a través de situaciones que faciliten, tanto los grandes desplazamientos, como la ejecución de movimientos precisos.

Por todos estos objetivos, implican propiciar en alto grado, las acciones del niño; procurando que se desenvuelva en un ambiente en el que actúe con libertad.

En resumen, el P.E.P. nos proporciona libertad de acción, tanto a las Educadoras, como al niño; éste puede desenvolverse libremente, demostrar sus intereses, necesidades, padecimientos, preocupaciones, etc., y las Educadoras, podemos incluir actividades que nos permitan contribuir a la solución de los problemas, que presenten los pequeños, siguiendo de cerca el desempeño de nuestros alumnos, reforzando conductas que sean benéficas y eliminando las que tengan influencia negativa en ellos.

### 3.2. UNIDADES DIDACTICAS RELACIONADAS CON LA SALUD.

En el Programa de Educación Preescolar, se manejan contenidos que tengan relación con la vida cotidiana del niño, como son la vivienda, los medios de transporte, el vestido, etc., para que a partir de ellos, adquiera sus nuevos conocimientos.

Todas estas unidades, pueden ser aprovechadas por la educación higiénica, para que a través de sus actividades propuestas, los pequeños adquieran la costumbre de proteger su salud, prevenir enfermedades, etc., pero son dos las unidades que consideramos de mayor importancia con relación a la salud y son: La alimentación y la salud.

A continuación hacemos un desglose de lo que abarcan estas dos unidades:

#### La Salud.

Como mencionamos anteriormente, la salud es el estado de equilibrio del organismo humano, que le permite su óptimo desarrollo biológico, mental y social.

En esta unidad se trata de crear en los niños, condiciones para que la fuerza vital del organismo, sea una defensa efectiva contra enfermedades.

La salud, es un estado que generalmente pasa inadvertido por el niño, mientras no confronta personalmente, a través de personas muy cercanas a él, lo que significa estar enfermo.

La vivencia de la enfermedad, no se limita solamente al malestar físico que el niño siente, sino que en muchos casos, existen miedos y temores asociados a personas que asumen su tratamiento, el lugar físico que se les atiende.

El ambiente es otro aspecto fundamental para conservar la salud, se debe considerar que hay que cuidarlo evitando la contaminación, para que la realización del ejercicio al aire libre beneficie efectivamente al organismo.

También nos encontramos con el desprecio a las formas tradicionales de curación por el desconocimiento de los recursos, con los que se cuenta. Y el abuso de los medicamentos farmacéuticos, que son usados sin indicación médica y que sin darnos cuenta, van afectando nuestra salud.

Se debe tener en cuenta, que cada comunidad tiene su propia manera de conservar la salud y de practicar la medicina, por tanto, toda tarea didáctica, debe respetar esta visión y partir de ella.

Con esto, el niño podrá valorar los recursos con que cuenta en su comunidad, así como a las personas que tienen conocimientos sobre la salud y la forma de preservarla.

Se considera como propósito fundamental de esta unidad, la participación cotidiana del niño en actividades tales como el cuidado de su cuerpo, la práctica de hábitos de aseo, el cuidado del ambiente, de su alimentación y del ejercicio corporal. Así como la valoración y el uso de los recursos con que cuenta su medio para preservar la salud, así como que comprenda el papel de los trabajadores de la salud; exprese sus miedos y temores en relación a las enfermedades y tratamientos médicos.

Situaciones:

- Juguemos al (Doctor, Hospital, Dispensario).
- Hagamos ejercicios y deporte.
- Ayudemos a nuestras mamás en el aseo de la casa y de nuestra ropa.
- Visitemos las instalaciones médicas de nuestra comunidad.
- Practiquemos normas de seguridad ante el desastre.
- Participemos en campañas de salud.
- Colaboremos en la limpieza de la comunidad.
- Mantengamos limpia nuestra escuela.

A partir de las situaciones didácticas, abordamos actividades específicas, que consideramos importantes y necesarias, ya que con la secuencia lógica de estas actividades, llegamos a la situación que se ha elegido; al llegar a la culminación de ésta, el niño ha adquirido experiencias que le serán de gran utilidad en su vida. El programa nos sugiere algunas situaciones y actividades, las cuales podemos enriquecer basadas en nuestras experiencias o de acuerdo a la necesidad que manifieste el grupo. En esta unidad quedan implícitos los conceptos de salud, enfermedad, higiene, ejer-

cicio físico, y alimentación; ya que al manejar esta unidad, favorecemos todo lo que se relacione con el cuidado de la salud.

### La Alimentación:

La alimentación, además de ser un acto vital para la subsistencia, tiene gran significado, ya que alrededor de ella se ponen en juego algunas de las más trascendentes formas de relación humana entre él, la madre y los miembros de la familia.

Las características de los alimentos, las posibilidades y formas de obtenerlos, de prepararlos y de consumirlos, son a su vez, una fuente muy rica del conocimiento, que el niño va estructurando sobre aspectos socio-culturales que caracterizan el medio en que se desarrolla.

Uno de los problemas que afectan a la población, es la mala nutrición, originada por el desbalance en la alimentación, ya que se han ido sustituyendo aquellos alimentos que son valiosos por otros que son más fáciles de adquirir, como refrescos embotellados, frituras, etc., que nos ahorran tiempo y nos proporcionan una satisfacción momentánea, pero no contribuyen a mantener la salud.

La salud está íntimamente ligada a la alimentación y la naturaleza, ya que dependerá del ejercicio, la higiene y el oxígeno que se respira.

En esta unidad, se proponen acciones concretas que involucren al niño, a los padres de familia y a la comunidad en la selección, preparación y consumo de alimentos de alto contenido nutricional y de bajo costo.

En esta Unidad, se pretende que el niño establezca relación entre los distintos tipos de alimentos, los manipule y descubra sus características y propiedades, relacione los alimentos con las fuentes de donde se obtienen. Reflexione sobre los alimentos deseables para la salud y la forma higiénica de prepararlos y comerlos.

Situaciones:

-Hagamos cultivos.

-Juguemos a preparar y vender comida.

-Hagamos recetarios.

-Preparemos alimentos naturales.

-Preparemos comida típica.

En la situación didáctica de la alimentación, manejamos o incluimos los conceptos de higiene, ya que no sólo nos interesa el valor nutritivo de la comida, sino también la forma higiénica de prepararlos para poder preservar la salud.

Además de las unidades de la salud y la alimentación, los demás contenidos del programa, también tienen influencia en la conservación de la salud de los pequeños, ya que por medio de ellos podemos transmitirles los conocimientos y hábitos para la prevención de las enfermedades y los accidentes.

En este trabajo, hacemos una descripción de la manera en que las unidades didácticas intervienen en la adquisición de hábitos higiénicos que lleven a nuestros alumnos a proteger su salud.

Unidad: LA INTEGRACION DEL NIÑO A LA ESCUELA.

Esta es la primera unidad de trabajo que se ve al inicio del curso y es muy importante porque establece las pautas en las que se va a basar su comportamiento, mientras se integra al grupo escolar.

Durante el transcurso de esta unidad de trabajo, se le proporciona al niño de nuevo ingreso, un ambiente lleno de atenciones y cuidados para borrar en ellos, el sentimiento de inseguridad que manifiesta el pequeño en esta etapa y que se encuentra frecuentemente asociado a la vivencia de ruptura, con todo aquello, que hasta el momento ha significado su seguridad básica.

Nuestro objetivo como educadoras, es evitar que en el niño se cree un desequilibrio emocional, que le impida adaptarse al Jardín de Niños e integrarse a sus compañeros; porque le brindamos seguridad, atención, etc.

Unidad: EL VESTIDO.

Esta unidad, también se puede utilizar para promover medidas higiénicas en los niños.

La intención educativa de este apartado, es lograr que el niño reflexione y descubra la función del vestido como medio de protección corporal, comprenda lo importante de elegir la ropa adecuada, según las condiciones climáticas para evitar enfermedades como bronquitis, asma, etc.; también se pretende que conozcan las necesidades de la limpieza de sus vestidos con el fin de prevenir padecimientos como los hongos.

Unidad: LA VIVIENDA.

Esta unidad es muy importante, ya que representa lo más allegado a los pequeños, por lo que procuramos que los niños comprendan la necesidad de mantener su casa limpia y arreglada, a sus animales domésticos fuera de ella, para evitar adquirir enfermedades como la rabia y la sarna.

También es oportuno hablar a los pequeños de objetos que comúnmente se encuentran en las casas y que pueden ser causa de accidentes como la estufa, la plancha, el fogón, medicamentos, artículos eléctricos, etc., hablar de su utilidad y explicarles el peligro que representan.

Unidad: EL TRABAJO.

Esta unidad se pretende aprovechar, para que nuestros alumnos aprendan que para realizar cualquier actividad; se debe tener mucha precaución para no sufrir accidentes con la labor que se realiza, ni con las herramientas que se utilizan, que deben cuidar la limpieza del lugar de trabajo, que hay instrumentos con los que no se juega por su peligro, como son los machetes, hachas, coas, tijeras, etc.

Unidad: LOS MEDIOS DE TRANSPORTE.

Son muy comunes los accidentes de tránsito en los niños, por la poca precaución de éstos, en esta unidad, se aprovecha para insistir en los niños de lo importante que es saber cruzar las calles, de saber viajar en automóviles sin sacar la cabeza y los brazos por las ventanillas, el no montar sus tricilos y bicicletas a media carretera, el aprender a caminar de la mano de un adulto, etc.

Unidad: LOS MEDIOS DE COMUNICACION.

A los pequeños, les hacemos notar la importancia de los medios de comunicación, para hacer llegar sus mensajes a otras personas, en esta unidad, aprovechamos los medios de mayor difusión, como son la televisión, el radio y el periódico.

Cuando tratamos el tema de la salud, aprovechamos resaltar comerciales referentes a este tema, como son las campañas de vacunación, cuidado ambiental, higiene personal, etc., en especial, aquellos que presenten canciones sencillas que la mayoría de los niños conoce.

En el Jardín, utilizamos el periódico mural para que los niños proyecten sus mensajes a sus compañeros y padres de familia que asisten al Jardín, se "graban" programas o mensajes de radio para hacérselos llegar a otros grupos, etc.

Estos son algunos ejemplos de la manera, en que las Educadoras podemos aprovechar los contenidos temáticos del programa en beneficio de la salud.

En el trabajo cotidiano, las maestras podemos encontrar múltiples oportunidades, para que el niño actúe y reflexione sobre los aspectos del bienestar y de la salud, sin que sean exclusivas de una situación didáctica determinada.

En la realización de las actividades didácticas, las oportunidades se diversifican, ya que el niño tendrá que lavarse las manos, tomar algún alimento, ir al baño, utilizar instrumentos u objetos que requieran cierto cuidado, limpiar el salón, etc., para que las docentes preocupadas por

la formación de nuestros niños, no dejemos pasar desapercibido su valor educativo.

### 3.3. METODO DIDACTICO UTILIZADO EN EL DESARROLLO DE LAS UNIDADES.

El método que se adopte en el nivel preescolar, para lograr nuevos conocimientos en los niños, es muy importante, ya que los contenidos de aprendizaje, temas y conceptos, no tendrían un valor real, si no se aplican o se transmiten de manera adecuada.

Para enseñar al niño y hacerle comprender la importancia de la salud, de su conservación y de la prevención de enfermedades y accidentes, es necesario tener en cuenta, el enfoque Piagetiano, en el que se subraya la conveniencia de adaptar los objetos de conocimientos al nivel de desarrollo intelectual de nuestros alumnos, y a su capacidad de comprensión.

El método, es un problema de aprendizaje y no directamente de enseñanza; "el buen método, es la mejor manera de que el niño aprenda y no el de permitir que la maestra exhiba u organice sus conocimientos para imponérselos a los alumnos". (19)

El interés por conocer, es tan característico del niño, como la actividad. No se trata de buscar fórmulas sofisticadas para que el niño actúe; él siempre está buscando y actuando, lo que ocurre, es que no siempre lo hace de la manera que los adultos quisiéramos y pensamos que el niño, es el que debe adaptarse a lo que nosotros nos interesa. La metodología que

---

(19) Luiz Matos. Compendio de la didáctica general. Biblioteca de la Cultura Pedagógica. P. 50.

nos parece adecuada para lograr que los niños sean autónomos en el cuidado de su salud y adquieran hábitos de higiene, después de haber reflexionado sobre la importancia de la salud, es la que se basa en el método inductivo, "que propicia la acción de los niños a través de sus propios intereses, los que son expresados a través de actitudes, preguntas y comentarios". (20)

Esta es una metodología de trabajo-juego, ya que como describe Carlo Bühler, "al juego se le debe la formación de los conceptos y por lo tanto, la organización de la vida mental". (21)

Sabemos que a través del juego, el niño manifiesta sus intereses, inquietudes y temores, de una manera espontánea, por lo que debemos aprovecharlo como uno de los principales recursos didácticos.

Consideramos que el juego es importante como preparativo para la adquisición de conceptos que sirven de estímulos en los procesos de aprendizaje.

Esta metodología sugiere que se utilice el juego como actividad del niño, no sólo en forma natural y espontánea, sino con la inducción formativa e impulsora para el desarrollo por la Educadora, con el fin de lograr la intención educativa.

También es conveniente el aseo como norma establecida a la hora de llegar al Jardín, trabajar, tomar algún alimento, al retirarse de la escuela, etc., para que esta práctica se establezca como costumbre.

(20) Enciclopedia Técnica de la Educación. Enseñanza de las Ciencias Naturales. Métodos. Antología. Ciencias Naturales. Evolución y Enseñanza. p. 76.

(21) S.E.P. Apuntes sobre el desarrollo infantil. México, 1987. p. 9.

### 3.4. CAMPAÑAS DE SALUBRIDAD.

El Sector Salud, en coordinación con la Secretaría de Educación, hacen extensas, hasta los Jardines de Niños, las campañas de salubridad, para que formando un equipo, podamos ayudar a disminuir los padecimientos infantiles principalmente.

Las Educadoras y el personal docente en general, somos considerados en parte, como personal al servicio de la comunidad, no sólo en el aspecto educativo, sino como promotores de salud entre nuestra comunidad escolar.

Esto es porque tenemos la oportunidad de tratar con mayor frecuencia con los niños y con los padres de familia, que nos confían la labor de transmitir las campañas de saneamiento, a través de la escuela.

Entre estas campañas que hacemos efectivas en los Jardines, está la higiene bucal, en la que una Educadora es la encargada de la aplicación de flúor en los alumnos del plantel, además de llevar el registro correspondiente de cuántos niños están recibiendo esta atención.

También se les imparten pláticas a los padres de familia y a los niños para hacerlos tomar conciencia de lo necesario de aprovechar este servicio gratuito y de proteger la salud dental, a través del cuidado y limpieza bucal.

Otra campaña que se ha manejado en el Jardín de Niños, es la de la Alimentación, que consistió en organizar para los padres de familia, pláticas dadas por las Educadoras y médicos, sobre la importancia de una alimentación balanceada y proporcionarles la lista de alimentos adecuados para sus

hijos con sus propiedades nutricionales, y el cuidado que deben tener con los alimentos durante su preparación.

También fueron canalizados a los Centros de Salud, los niños de nuestros Jardines, en los que detectamos desnutrición o riesgo de desnutrición para que fueran atendidos y puestos en tratamiento, en caso de que fuera necesario.

Detectamos a estos niños por medio de una cinta, que nos fue proporcionada por el Sector Salud, utilizada para tomar la medida de los niños.

En base al informe obtenido se organizaron pláticas para los padres de familia para informarlos y orientarlos sobre las medidas y hábitos de higiene nutricional.

### **3.5. PAPEL DE LA EDUCADORA EN EL CAMPO DE LA SALUD.**

Consideramos importante incluir en nuestro trabajo, el papel que se le otorga a la Educadora en el campo educativo y en especial, en el campo de la salud; la relevancia de su participación en la higiene escolar y la labor que desempeña.

La Educadora debe ser el elemento que estimula, orienta y controla el aprendizaje de los alumnos, adaptando la enseñanza a su capacidad real y a sus limitaciones, aclarando dudas y ayudándole en sus vacilaciones y dificultades, ya que el alumno, es el factor personal decisivo en la situación escolar, es activo y emprendedor, para él se organiza la escuela y se administra la enseñanza para orientarlo e incentivarlo en su educación

y en su aprendizaje, con el fin de desenvolver su inteligencia, hacerlo capaz de reflexionar y formar su carácter y personalidad.

La Educadora debe tener en cuenta, la importancia de cada actividad en el proceso de desarrollo de los niños. El papel de la Educadora, no debe restringirse al de ser espectadora del aprendizaje del niño, sino por el contrario, su intervención es valiosa para animar al niño a actuar y en muchas ocasiones, para propiciar situaciones problemáticas en las que el pequeño tenga que pensar y reflexionar para buscar situaciones y soluciones a los problemas.

La educadora tiene la responsabilidad de proporcionar al niño, un conjunto cada vez más rico de oportunidades, para que sea él, quien pregunte y busque respuestas acerca del acontecer del mundo que lo rodea.

La educadora, debe conocer en qué nivel de desarrollo se encuentran los alumnos y saber a la vez, cómo evolucionan los procesos particulares de cada uno de los conocimientos que desee que los niños hagan propios para organizar un programa de aprendizaje, proporcionándoles los elementos necesarios, que los motivará y los interesará a realizar preguntas, enseñándoles a investigar, observar o sacar conclusiones significativas y a modificar su comportamiento.

Nosotras, como maestras interesadas en la salud de los escolares, nos concientes de que podemos ayudar mucho en la detección de síntomas lestaes de posibles enfermedades.

Los maestros en general, al estar en constante contacto con los alumnos podemos percibir cambios sutiles en su apariencia o conducta, que pueden enunciar el comienzo de una enfermedad. Esta es la contribución más importante del docente a la higiene escolar; la observación alerta y continua. Estar alerta, significa un interés permanente que se ejerce casi de manera inconciente.

Además, los maestros podemos colaborar concretamente en la evaluación del estado de salud de los niños, seleccionando a aquellos que muestran signos o anomalías que el médico deba diagnosticar, por ejemplo a los niños que no alcanzan la talla y el peso correspondientes a su edad, los que al trabajar, acercan mucho su material a la cara para ver bien o los que han dejado de participar en los juegos, etc.

Los maestros debemos realizar, por medio de la observación, una inspección diaria, para valorar los hábitos de higiene personal, así como el progreso en el aprendizaje que es un índice de la capacidad mental del niño.

La canalización de los pequeños enfermos a las instituciones sanitarias, a la búsqueda de trastornos emocionales y la cooperación con las campañas de salubridad, son también actividades que el personal docente puede desarrollar, así como prácticas de primeros auxilios, simulacros, ejercicios de desastre, etc.

El papel descrito para los maestros, es sin duda, importante y fundamental, principalmente en zonas con recursos sanitarios limitados, es por

esto, que además de la enseñanza y experiencia de las unidades didácticas que marca el programa referentes a la salud, el maestro también necesita estar atento a muchas otras actividades de higiene.

Solamente un maestro, bien dispuesto, a observar y a practicar la higiene, puede despertar el interés de sus alumnos, por una vida sana y por practicarla ellos mismos.

## IV. MARCO CONTEXTUAL

### 4.1. NUESTRAS COMUNIDADES.

Al plantear el problema de investigación, al inicio de nuestro trabajo, pudimos comprobar que nuestras escuelas, una ubicada en el medio rural y la otra en el medio urbano, tienen intereses y necesidades comunes independientemente de su ubicación.

La problemática aborda, referente a los aspectos que tienen mayor influencia en la salud, nos llevó a realizar una pequeña descripción de las dos comunidades en las que se sitúan nuestros Jardines, con el propósito de conocer su organización y los recursos con los que cuentan para satisfacer las principales necesidades de los individuos.

El Jardín de Niños rural "Leona Vicario", que es uno de los centros de trabajo de las autoras, es donde presta sus servicios la Educadora Neysi Magaly Avila Vázquez, que está ubicado en la Villa de Tecoh, Yucatán, este plantel, con clave 31D1N0095D, pertenece al Sistema Federal y está situado en la calle 29 sin número, a espaldas del parque principal. Consta de un edificio construido por el CAPFCE, que abarca tres aulas, una dirección y dos sanitarios, a un costado de la construcción, se encuentra la pequeña plaza cívica, misma que se utiliza como patio de recreo y donde realizan por las mañanas las rutinas de activación colectiva y de educación física.

Los baños cuentan con instalaciones adecuadas al tamaño de nuestros alumnos, además de los implementos necesarios para la limpieza de los niños como son, jabón, pasta, "shampoo", contra los piojos, etc. y también artículos para el aseo del plantel.

La maestra de higiene escolar, es quien coordina las campañas de saneamiento infantil, como son: la aplicación de flúor, la revisión del aseo infantil, la medición con la cinta proporcionada por la Secretaría de Salubridad, la información a padres de familia, etc.; todas estas actividades con la ayuda del resto del personal.

Los grupos escolares están formados por 25 ó 30 niños de entre 4 y 5 años, en su mayoría de escasos recursos, ya que provienen de familias campesinas que acostumbran llevar a sus hijos a trabajar en el campo para ayudar a la economía familiar, por lo que los niños no tienen la oportunidad de completar sus estudios.

La población cuenta con una biblioteca, ubicada a un costado del Palacio Municipal, donde se atiende a la ciudadanía que requiere de los servicios de instrucción, aunque los que acuden a ella, son los niños y jóvenes estudiantes.

En lo referente a la salud, en esta comunidad, los niños padecen frecuentemente de catarro, enfermedades gastrointestinales, se presentan algunos casos de desnutrición e infecciones, como granos, etc.

En esta villa, se cuenta con una Clínica de Campo del Instituto Mexicano del Seguro Social, que sólo proporciona servicios de urgencias las 24 horas, así como consultas y medicina preventiva, más no orienta a los miembros de la comunidad sobre cómo mantener una adecuada salud. El personal de esta clínica es escaso, ya que sus instalaciones son pequeñas y dependen del Hospital de Acanceh.

El DIF de la comunidad, en coordinación con el IMSS, son los encargados de organizar las campañas de salubridad y vacunación, que se realizan en la localidad y que se extienden a los planteles educativos, más estos servicios son muy esporádicos.

El nivel económico de esta villa, se puede considerar como medio bajo, ya que aunque es una población próspera, entre las principales ocupaciones laborales, está la agricultura y el pequeño comercio, actividades no muy redituables, por lo que muchas madres se ven en la necesidad de trabajar en el servicio doméstico para ayudar a la economía familiar.

La población cuenta con la instalación de una fábrica de ropa, veinte granjas porcícolas ubicadas en las comisarías, donde se emplea a buena parte de los trabajadores de la cabecera, también cuenta con una granja avícola, que es fuente de empleos para la comunidad.

Respecto a la comunicación, la villa de Tecoh, mantiene una regular cobertura de información y comunicación. Se pueden mencionar los siguientes servicios que se presta a la comunidad: Una caseta de teléfonos de México, con tres líneas; servicios de telégrafos, cuya función es eficaz y oportuna; la oficina de correos, que es un medio muy utilizado por los habitantes de esta localidad.

Otros medios de comunicación importantes, son los periódicos que llegan a la comunidad y son el Diario de Yucatán, Novedades de Yucatán, el Por Esto y el Diario del Sureste, la gran variedad de revistas y los más sobresalientes que son: la radio y la televisión, porque son los que llegan a mayor número de personas desde los niños hasta los adultos y son los de

mayor difusión entre la población y de gran importancia para las campañas de salubridad, aunque muchas veces perjudican más que ayudar al niño a mantenerse sano, porque utilizan sus propagandas para inducirlos a consumir productos dañinos.

Entre los medios de comunicación, también cuentan los de transporte, que unen a la localidad con la capital del Estado y con las poblaciones circunvecinas, los transportes que circulan en ese lugar, son los autobuses de la Unión de Camioneros de Yucatán y vehículos de alquiler del Frente Unico de Trabajadores del Volante.

El otro centro escolar, donde se observó la problemática, es donde labora la Educadora Diana Isabel Martínez Rétiz, la cual presta sus servicios en el Jardín de Niños "Amparo Carrillo de Buenfil", ubicado en una zona urbana y adscrito al Sistema Estatal en la ciudad de Mérida, Yucatán.

El Jardín se encuentra situado en la capital del Estado, calle 60 número 714-C entre 89 y 91. El centro escolar cuenta con 243 niños inscritos, entre los 4 y 6 años de edad, divididos en seis grupos de 40 y 41 alumnos, el edificio es de nueva creación.

Las aulas cuentan con ventilación adecuada, así como mobiliario y material propicio para que los alumnos se encuentren en un ambiente agradable y adecuado para procurar un mejor desempeño en el aprendizaje, más a sus alrededores, la gente, constantemente tira desperdicios, lo que ocasiona que el ambiente se altere.

Se cuenta con los servicios, dos veces al año, de un médico que se encarga del cuidado de la salud de los niños, con el cual se lleva un programa, que es un registro de salud donde se anotan los nombres de los alumnos con algún grado de desnutrición, los cuales son enviados a atención médica del IMSS o del Centro de Salud de la SSA más cercano; tenemos, como maestras, qué insistir, en que sean atendidos, ya que como se mencionó antes, son muy escasos los médicos, porque continuamente están viajando.

También prestan su ayuda en el Jardín, una psicóloga, el dentista, cuyos servicios no son frecuentes, y aunque se realizan las campañas de aplicación de flúor regularmente, aún se detectan niños con problemas dentales, los cuales son canalizados a consultorios del servicio estatal, al que por falta de recursos económicos, no siempre acuden. En el plantel se prestan también los servicios de I.D.E.P.O. y del C.A.P.E.P., que son instituciones donde se atiende a niños con problemas de conducta y lenguaje.

De esta forma, todo el personal que interviene en el Jardín de Niños, trabajan en conjunto para proteger y cuidar la salud de los alumnos y lograr así, el desarrollo integral de los educandos, el cual no siempre es óptimo.

En el Jardín, cada Educadora tiene una función que cumplir: dos son de Acción Social, ellas organizan festivales, eventos especiales, etc., dos maestras son de la mesa técnica y se dedican a analizar los problemas que surjan entre sus compañeras, referentes a los planes y programas de trabajo, una presidenta que se encarga de la organización de todo el

Se encuentran farmacias que ayudan a la preservación de la salud, al surtir sus recetas, ya que no existen hospitales cercanos, solamente el IMSS de la 42 Sur, que es el más próximo y que para llegar a él, la gente tiene que utilizar dos camiones.

Como hemos podido notar, a pesar de la diferencia de medios en que se ubican nuestros centros de trabajo, existe una afinidad en cuanto a la labor educativa que realizamos, ya que en ambos Jardines, trabajamos con el Programa de Educación Preescolar 85, que tiene como objetivo favorecer el desarrollo integral del educando, de acuerdo a las características propias de su edad y se les ayuda a favorecer sus áreas afectivas, psicológicas y motoras con actividades didácticas para crear en ellos sus propias experiencias.

Manejamos el Manual de Música y Movimiento, que ayuda al pequeño en su desenvolvimiento, ya que se realizan ejercicios para favorecer la audición, ritmo y sonido y el Programa de Educación Física, con el fin de propiciar el desarrollo armónico del cuerpo humano.

Las actividades que organizamos en nuestros planteles, también se proyectan a la comunidad, con el fin de orientar a los padres de familia sobre diferentes puntos como son: la importancia de la educación preescolar; la necesidad de su participación en las actividades escolares, tanto didácticas como sociales, culturales o de salubridad.

En las dos comunidades, es necesaria la orientación a los padres de familia, sobre la necesidad de proteger su salud y la de sus hijos, prestándole mayor atención e importancia a la higiene, a las campañas de saneamien-

to, a una adecuada alimentación, a la vacunación, etc. Esto es porque es común observar a padres, que no quieren que le pongan vacunas a sus niños, por temor a que les dé calentura o que le restan importancia a los dientes con caries de sus hijos, porque son provisionales y principalmente a padres que prefieren comprar a sus hijos golosinas y cosas en la calle, en vez de prepararles algún alimento o darles alguna fruta, sin pensar que así como afecta a su economía, afecta también a la salud de los niños por la mala nutrición y esto se refleja en el rendimiento y trabajo escolar de nuestros alumnos.

#### 4.2. METODOLOGIA UTILIZADA EN NUESTRA INVESTIGACION.

En el transcurso de nuestra práctica docente, hemos observado que los alumnos de nuestras comunidades, no tienen el aprovechamiento escolar que deberían alcanzar, de acuerdo con su edad, lo que a nosotras nos motivó para realizar una investigación documental de la forma como influye la salud en el aprovechamiento escolar, ya que llegamos a la conclusión de que la falta de ésta, es factor principal que evita que nuestros niños tengan un adecuado rendimiento, tanto en su vida escolar como en su vida cotidiana.

La metodología que utilizamos para realizar nuestro trabajo, se basó principalmente en la investigación documental y el análisis de elementos que intervienen en nuestra práctica docente, que contribuyen a la conservación y protección de la salud de nuestros alumnos.

En el proceso de investigación documental, que se presenta, se efectuaron los siguientes pasos :

- Elección del tema.
- Justificación.
- Elaboración del plan de trabajo.
- Recopilación del material.
- Organización y análisis.
- Redacción y presentación.

A continuación hacemos una pequeña descripción de la manera en que seguimos estos pasos en el proceso de investigación.

Para desarrollar el primer paso en la investigación, analizamos nuestra práctica docente, los elementos que tienen mayor influencia en ella y los factores que afectan en el rendimiento escolar de nuestros educandos.

Fue necesario hacer un análisis de manera individual de cada uno de nuestros grupos, para determinar cuáles son los problemas que se presentan en ambas escuelas para priorizar el que más afectaba a nuestros niños.

Después de analizar las observaciones pertinentes en los dos centros educativos, hicimos una comparación de los resultados obtenidos, con el fin de sacar los puntos en los que coincidieron nuestras descripciones, ya que nuestros Jardines de Niños, se encuentran ubicados, uno en el medio urbano y el otro en el medio rural.

Durante la comparación, llegamos a la conclusión de que la problemática que afectaba a nuestros alumnos es: "LA INFLUENCIA DE LA SALUD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR", ya que coincidimos en que la salud tiene mucha importancia en nuestro trabajo como maestras de educación preescolar y la falta de

ella en los niños, es un problema que afecta directamente en nuestra práctica docente y en el aprovechamiento escolar de nuestros alumnos.

Como justificación de nuestro trabajo, argumentamos la necesidad de que el personal docente, tanto Educadoras como maestros y los adultos en general, tomen conciencia de lo necesario que es el ayudar a la conservación de la salud de los niños y de la comunidad en general.

Para lograr esta concientización, consideramos necesario realizar la descripción y análisis de los aspectos de la vida cotidiana que contribuyen a la conservación de la salud, o que la afectan y deterioran.

Nuestra intención al realizar esta investigación, es hacer notar, cómo aspectos de la cotidianidad de los individuos, que muchas veces parecen carecer de importancia para la salud, repercuten de gran manera en ella y al no saber cómo aprovecharlos, dejamos pasar grandes oportunidades para mejorar las condiciones de vida, principalmente de los niños.

En la descripción de las unidades educativas, planteamos algunos aspectos, que aunque no están descritos en el programa de educación preescolar, son de gran importancia para crear hábitos de seguridad y protección personal en los infantes.

La elaboración del plan de trabajo, constituye una excelente guía para la investigación y ofrece la oportunidad de revisar el proceso antes de emprenderlo, valorando todas las etapas.

Una vez que determinamos el tema que desarrollaríamos y los aspectos que abarcaríamos, procedimos a revisar el plan de trabajo que nos sirvió

para ordenar de manera lógica y sistemática, el material de investigación que obtuvimos.

Habiendo definido la problemática de la salud, como aspecto de mayor importancia para el aprovechamiento escolar de nuestros niños, nos dimos a la tarea de observar y analizar el porqué la salud se puede convertir en problema educativo; realizamos un esquema o plan de trabajo en el que fuimos anotando todos los puntos a tratar en la investigación, aunque no fue el definitivo, ya que durante la recopilación del material, nos vimos en la necesidad de modificar y corregir el esquema para darle una mejor forma al trabajo, hasta integrar todos los capítulos sin perder de vista el objetivo de nuestra investigación.

La recopilación del material, fue lo que nos llevó más tiempo en la investigación, ya que para presentar las definiciones y conceptos que incluimos en nuestro escrito, fue necesario recurrir a varias antologías de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), a diversos textos ajenos a la institución, al Programa de Educación Preescolar y a los apuntes editados por la Secretaría de Educación Pública (SEP).

Los diversos textos y apuntes, los encontramos en la biblioteca pública de Acanceh, la "Manuel Cepeda Peraza" y en nuestros centros educativos, de esos libros elaboramos fichas bibliográficas para saber qué material consultamos y fichas de paráfrasis, donde se repite la idea del autor, pero con otras palabras.

Cuando reunimos el material, nos dispusimos a realizar una relación entre los conceptos y la vida cotidiana, para determinar cómo se presentan

estos elementos en las aulas escolares y cómo podemos aprovecharlos en la educación higiénica o para la salud y así lograr que los niños sean autosuficientes en su cuidado personal.

Para conseguir mayor información, recurriamos constantemente a los libros y apuntes que nos ofrecían mayor claridad en su contenido.

En la organización y análisis de nuestro contenido, contamos con la asesoría de la maestra Azurena Molina, quien nos orientó para organizar la información que obteníamos y analizar si era necesaria en la tesina y si aportaba algo importante o había que desechar y corregir algún punto.

Con la ayuda de las asesorías, nos fue posible organizar esta investigación con lógica y con una secuencia para darle sentido al trabajo, de acuerdo con el esquema propuesto al principio y a los objetivos del mismo.

Antes de redactar en forma definitiva el trabajo de investigación, se presentó un borrador para las modificaciones y correcciones necesarias.

Después de que se consideraron todas las indicaciones pertinentes, procedimos a hacer toda la redacción final del informe, que se presenta a manera de tesina.

Por último, elaboramos las conclusiones, bibliografía, índice y portada, estructurando los requisitos necesarios para la presentación final del trabajo de investigación.

## CONCLUSIONES

- El niño en edad preescolar, construye progresivamente su conocimiento, a través de experiencias que va adquiriendo, dependiendo de las fuentes de donde proviene, por lo que se le considera un sujeto activo de su aprendizaje y desarrollo, siendo el elemento principal del proceso educativo.
- La salud de los niños es determinante en su aprovechamiento escolar.
- La salud, es un factor imprescindible para el desarrollo del individuo y por lo tanto, un derecho esencial en la vida de todos.
- La salud, principalmente en los niños, es sumamente importante, ya que en la infancia se construyen los cimientos de toda una vida, por lo que debe aprender a cuidarlo.
- Para gozar de salud, es necesario conocer y practicar medidas preventivas y correctivas, que ayuden al cuidado y conservación del estado físico y mental del individuo en todos los ámbitos y situaciones que enfrenta en forma cotidiana, lo que requiere de una educación que fomente la formación de hábitos y actitudes sanitarias.
- La educación para la salud, es un proceso mediante el cual, los niños adquieren conocimientos, actitudes y conductas que les permiten mantenerse sanos y tomar decisiones apropiadas para resolver los problemas que en este aspecto se presentan a nivel profesional, familiar o comunitario. Esta educación para la salud, debe comenzar desde el hogar, donde las actitudes y prácticas de la familia, son determinantes en el comportamiento del niño.

- El plantel preescolar, completa y refuerza las experiencias positivas que el niño ha obtenido en el hogar, por ello, es indispensable que los docentes, conozcamos las condiciones de vida, tanto de las familias de nuestros educandos, como de la comunidad en que se desarrollan, ya que promover la salud de los niños a esta edad, requiere, no sólo la acción de las maestras como guías y orientadoras, sino también, de manera primordial, la participación de los alumnos, padres de familia y comunidad en general.

- Como docentes, debemos brindar al niño, una gran variedad de oportunidades que los conduzca a reflexionar y actuar con autonomía, para no limitar su acción a los intereses de la educadora, sino lleva a satisfacer sus propios intereses y necesidades.

- En el medio urbano, como en el rural, encontramos afinidad en los problemas relacionados con el campo de la salud, a pesar de las diferencias de recursos y servicios, con los que cuenta cada comunidad. En las dos localidades, hace falta una adecuada orientación a los padres de familia, con referencia a la alimentación de sus hijos, sobre la necesidad de cuidar los hábitos higiénicos y personal de los pequeños, con el fin de evitar enfermedades.

- Las actividades relacionadas con la higiene, la salud y la prevención de enfermedades, deben ser incluidas en cualquier situación de aprendizaje, sin tener que crear una unidad especial para abordarlas, ya que actúan como complementos didácticos muy importantes.

- Nuestra participación como Educadoras, es un factor relevante en la adquisición de nuevos hábitos y costumbres adecuadas de los niños, con nuestra actitud los conduciremos a descubrir por sí mismos las razones y soluciones a los problemas de salud, sin imponer nuestros conceptos que los pequeños no puedan asimilar.

- El cambio de conducta en los niños, se dará en forma gradual, de-acuerdo al grado de comprensión que vaya adquiriendo a través de las experiencias significativas que les aporten algún conocimiento a sus estructuras existentes.

## BIBLIOGRAFIA

- ARROYO, Margarita y Martha Robles. Libro 1. Planificación General de Publicaciones y Bibliotecas de Educación Preescolar. Dirección General de Publicaciones y Bibliotecas de Educación Pública. México, 1981. P. 115.
- LOOCK, Stepen y Smith Antony. Diccionario Médico Familiar. Sn. Mateo Teoloapan, Estado de México. Ed. Reader's Digest. México, S.A. de C.V., 1982, p. 756.
- MATOS, Luiz. Compendio de la Didáctica General. Buenos Aires, Argentina. Edit. Kapelusz, S.A. 1973, p. 414.
- SANTILLANA. Diccionario de las Ciencias de la Educación la A-H. Impreso en México. Ed. Diagonal/Santillana. P. 750.
- SN MARTIN, Hernán. Salud y Enfermedad. IV Edición. Impreso en México. Ed. Científicas. La Prensa Médica Mexicana, 1981, p. 830.
- TERRIS, Milton. Salud y Enfermedad. México, 1981, p. 219.
- VILLASEÑOR, Federico. Manual de Educación Higiénica. Recursos y Técnicas audiovisuales para la Enseñanza. México, Ed. Trillas, 1979, p. 240.
- CAMPOS, Miguel A. Una Propuesta Pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales. Impreso en México. Ed. Depto. de Producción de Volúmenes del SEAD/UPN/SEP/1990. P. 285.

FREINET, Celestín. Ciencias Naturales. Evolución y enseñanza. Impreso en México. Ed. Depto. de Producción de Volúmenes del SEAD/UPN/SEP. 1990. P. 223.

HIGASHIDA, Bertha. El Método Experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales. Impreso en México. Ed. Depto. de Producción de Volúmenes del SEAD/UPN/SEP. 1990. P. 240.

LUZURIAGA, Los múltiples conceptos de educación en documentos de trabajo para la optativa. UPN. México, 1984. P. 68.

S.E.P. Guía para la promoción y cuidado para la Salud del Niño Preescolar. Dirección General de Educación Preescolar. México, 1990. P. 30.

S.E.P. Apuntes sobre el desarrollo infantil. México, 1987.

DUMAZEDIER, Jaffre. Enciclopedia de la Psicología Infantil. Vol. II. Barcelona, España, 1979. Ed. Plaza-James. P. 350.

S.E.P. Nutrición y desarrollo. Manual de conceptos básicos sobre Nutrición y Alimentación. México. Mayo, 1982. P. 80.

RAMOS GALVAN, Rafael. Cuadernos de Nutrición. México. Ed. Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán". Vol. VI. No. 8. Abril-mayo-junio, 1983. P. 48.