



INSTITUTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS Y PEDAGOGICOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 02A

*Importancia de la formación
de Hábitos de Higiene durante
el proceso Enseñanza-Aprendizaje*

María Carmen Reynoso Cuevas

Mexicali, B. C., julio, 1993.

UPN

ISEP

**INSTITUTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS
Y PEDAGOGICOS DE BAJA CFA.**

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 02A



**IMPORTANCIA DE LA FORMACION DE HABITOS DE
HIGIENE DURANTE EL PROCESO ENSEÑANZA - APRENDIZAJE**

María Carmen Reynoso Cuevas

TESINA PRESENTADA PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

Mexicali, B. C.

Julio, 1993.

OFICIO NO: 178/T/93
ASUNTO: DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Mexicali, B.Cfa., a 14 DE JULIO DE 1993.

C. PROFR. (A) MARIA CARMEN REYNOSO CUEVAS
P R E S E N T E .-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y después de haber analizado el trabajo de titulación, alternativa TESINA, titulado "IMPORTANCIA DE LA FORMACION DE HABITOS DE HIGIENE DURANTE EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE".

presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar ocho ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE
EL PRESIDENTE DE LA COMISION




S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
SERGIO GOMEZ MONTERO No. 021
MEXICALI, B. C.

C.c.p. Expediente y Minutario.-

SGM/MACM/saz.-

INDICE

INDICE

INTRODUCCION

CAPITULO I

DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

A. Planteamiento del Problema	4
B. Delimitación del Problema.	6
C. Justificación.	7
D. Objetivos.	11

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

A. Contexto Social.	14
B. Contexto institucional	18

CAPITULO III

MARCO TEORICO

A. Introducción a la Educación y Salud Ambiental.	22
1. Educación Ambiental	22
2. El Ruido.	23
3. Fauna Nociva.	24

4. El Agua	26
5. El Suelo.	27
6. Los Alimentos	28
7. Las Basuras	29
B. Importancia de la Higiene en el Medio Escolar.	30
1. Importancia de la Higiene	30
2. Divisiones de la Higiene.	31
3. Higiene Rural	32
4. Higiene de la Habitación.	33
5. Higiene Personal.	34
6. Higiene Mental.	35
7. Higiene Pública	36
8. Higiene Urbana.	37
9. Finalidades de la Higiene Escolar	37
10. El Magisterio y la Higiene Escolar.	38
11. Asesoría.	39
12. Higiene del Edificio Escolar.	40
13. Importancia de un buen Local.	41
14. Distribución del Edificio Escolar	43
15. Prevención de Enfermedades.	44
16. Alimentos Preparados Higiénicamente	45
17. Lavado de Utensilios.	46
18. Objetivos de la Educación para la Salud	47
C. Conceptos Básicos.	49
D. Contenidos Programáticos de Educación Primaria	52

E. Contenidos del Programa Vigente en Segundo Grado	56
F. Análisis, Comprobación y Disprobación.	71

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

INTRODUCCION

INTRODUCCION

En el trabajo docente, se hace necesario cuidar y atender todas las situaciones que de una u otra manera vienen a transtornar el proceso educativo.

Nuestro trabajo se basa en que consideramos de suma importancia la influencia que ejerce la higiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que ésta es primordial para el desarrollo integral de todas las actividades que se requieren para la culminación satisfactoria de dicho proceso.

La investigación realizada nos llevó a profundizar en los efectos de la falta de higiene, fue así como nos adentramos a promover hábitos de higiene, medidas preventivas para evitar las enfermedades, auxiliándonos para ello con las áreas de Educación para la Salud y Ciencias Naturales, relacionadas con nuestro tema.

La idea de esta investigación, es que sirva como un medio eficaz para una vida más saludable, por medio de la práctica de la higiene que ha de reportar un gran beneficio, la salud.

Nosotros los profesores, debemos poseer una clara visión de este recurso como uno de los mejores medios para lograr el desarrollo integral de los niños a nuestro cargo, ya que es en la escuela donde las reglas higiénicas se deben inculcar con más

ahínco, por tener a su cuidado a cientos de niños que imitarán lo aprendido por el profesor, quien ejercerá una gran influencia en la adquisición de las normas y conocimientos higiénicos en los escolares, así como la constancia de que los niños las realicen, forman de esta manera, las conductas adecuadas.

Pero no sólo el profesor logrará esto, es necesario auxiliarse de los padres de familia y las instituciones encargadas de la salud pública para que en un esfuerzo conjunto ayuden al niño a formarle los hábitos higiénicos, para que éste logre un desarrollo normal, libre de enfermedades. Si es así se podrá sentir satisfecho el profesor de haber contribuido a este logro.

CAPITULO I
DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

CAPITULO I

DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

A. Planteamiento del Problema.

En nuestro trabajo docente, continuamente nos encontramos con una serie de problemas que afectan el proceso enseñanza-aprendizaje, el impulso por contrarrestar aunque sea en mínima medida alguno de ellos, da lugar a la necesidad de realizar un estudio acerca de la problemática que representa la formación de hábitos de higiene en los niños en edad para la educación primaria.

La higiene en la edad escolar comprende entre los 6 y 15 años. En el primer grado de la escuela primaria se impone la obligación de aprender a leer y escribir entre otras cosas, se comprende que la edad de ingreso a este tipo de plantel educativo debe ser aquella en la que el desarrollo mental permita dicho aprendizaje. Esta edad en términos generales corresponde a los 6 años de edad cronológica y los 15 años como máximo para salir de sexto grado. Basándose en este hecho las autoridades educativas de nuestro país, han señalado dicha edad para ingresar a la escuela primaria.

La higiene en esta etapa es de gran importancia en el desenvolvimiento normal y saludable del niño, al abarcar una época de la vida de éste, caracterizada por una evolución rápida en el

desarrollo del organismo tanto física como mentalmente. El niño constituye un material relativamente fácil de modelar, destacando la importancia de la higiene fundamentalmente en lo que se refiere a la adquisición de hábitos indispensables para la conservación de la salud del alumno y en último caso algo de lo más relevante para la asistencia regular a clases, debido a que si se enferma por no tener la adecuada higiene, faltará a la escuela, perdiendo así, muchos días aprovechables y de experiencias dentro del aula, ya que el desaseo origina muchas enfermedades, pues es cierto que éstas dirigen sus ataques más a menudo contra los cuerpos sucios. Sin embargo esto no quiere decir que la higiene personal nos protegerá totalmente de las enfermedades, mas es innegable que teniendo el cuerpo y el ambiente donde se desenvuelven libre de impurezas, se escapa mejor de la adquisición de ellas.

La responsabilidad de fomentar hábitos higiénicos no sólo recae en los profesores, también está en los padres de familia. Padres y docentes tenemos la responsabilidad de inculcarles las normas higiénicas de manera razonada, esto es, se hará de tal forma que los niños comprendan el por qué de las reglas que se hacen cumplir, es decir, se hará todo lo posible porque las lleguen a realizar de modo absolutamente habitual.

La higiene constituye uno de los hábitos esenciales y de gran valor, porque con ella nos mantendremos más sanos y se relaciona con la salud física, la higiene mental y la del medio

ambiente.

Por lo que he planteado el siguiente problema:

"Qué importancia tiene la formación de hábitos de higiene en la enseñanza-aprendizaje en los alumnos de 2do. año "B", de la Escuela Primaria "Ing. José G. Valenzuela", turno matutino, perteneciente a la VII zona escolar, con clave 02DPRO151A, ubicada en la Av. Enrique Rangel s/n, Infonavit Cucapah en Mexicali, B.C.

B. Delimitación del Problema.

La escuela primaria "Ing. José G. Valenzuela", está ubicada en el Conjunto habitacional Infonavit Cucapah en la ciudad de Mexicali, el personal docente está formado por un director, un subdirector, dos secretarías, diecinueve maestros con grupo, dos maestros de educación física y dos conserjes. Hay un total de 19 grupos, cuya distribución es la siguiente: 2 de primer grado, 4 de segundo grado, 3 de tercer grado, 4 de cuarto grado, 3 de quinto grado y 3 de sexto grado; además hay un grupo integrado.

El grupo de 2do. grado, sección "B", tiene un total de 31 alumnos; 13 mujeres y 18 hombres, sus edades varían entre los 7 y 8 años.

C. Justificación.

Durante los años de práctica docente, nos hemos percatado de que los hábitos de higiene son un factor que contribuye en gran medida a la organización del proceso educativo, así mismo su estudio se hace necesario como parte del trabajo docente que influye en la interacción de elementos que reclama la vida social.

Así mismo, para realizar este trabajo me he relacionado diariamente con los niños, para percatarme de varios problemas que aquejan a los escolares y que influyen en su rendimiento escolar, como:

Mala alimentación

Deficiencia en el aprendizaje

Problemas de conducta

Mala formación de hábitos higiénicos.

Entre estos problemas he seleccionado el que más me interesa por la poca formación de hábitos de higiene que presentan los alumnos en este medio y procedí a darle una base más sólida y encontré varios puntos que lo podrían originar como: el desconocimiento de los hábitos de higiene, la poca preocupación de los padres y profesores.

Considero estos aspectos entre otros como básicos para

despertar el interés en este tema sobre el desaseo de los escolares.

Para Federico Villaseñor, educación higiénica es:

"La suma de todas las experiencias que influyen favorablemente en los hábitos, actitudes y conocimientos relacionados con la salud individual y colectiva"¹

Salud, según Angel de la Garza Brito:

"La salud consiste en algo más que en no estar enfermo en la cama"².

La elaboración de este estudio lleva como principal motivo, que mediante la adquisición de hábitos en el niño, estos le ayuden a evitar las enfermedades y los riesgos que les acompañan.

En esta forma en su evolución y desarrollo, aplicando las medidas higiénicas posibles, se formará en plenitud de capacidad y potencial humano, un individuo con mayor índice de aprovechamiento, ya que posee un estado de salud más favorable.

En un sin fin de ocasiones, hemos caído en el error de no observar detenidamente y tener bajo nuestro cuidado niños cuyo

(1) VILLASEÑOR, Federico. "Manual de Educación Higiénica". Ed. Trillas. México, 1972. p.180.

(2) DE LA GARZA, Angel. "Higiene del Individuo y la Comunidad". Ed. La Prensa Médica Mexicana. 7a. edición. México, 1946. p.205.

aspecto es deficiente. Equivocadamente los hemos etiquetado con los seudónimos de sucios e irresponsables, aumentado de esta manera su desinterés y provocando daños emocionales irreversibles, en el peor de los casos estas situaciones precipitan a muchos niños a abandonar la escuela.

En nuestra práctica docente, este problema se ha venido repitiendo y la solución que le habíamos dado hasta ahora recaían en lo dicho con anterioridad: que eran sucios e irresponsables, que podían tener un problema, etc. Hoy con las observaciones hechas, estudios realizados y cuestionamientos que hemos logrado realizar, intentamos dar una solución distinta, que ante todo nos conduzca a un proceso de enseñanza de los contenidos, más adecuado: que redundará en un mejor aprovechamiento de la aplicación de la higiene, lo que permitirá al alumno tener mejor salud y tomar conciencia de la importancia que tiene para él y su contexto familiar.

No debemos perder de vista que como profesores, estamos inmersos en un contexto institucional que influye y determina nuestras concepciones sobre la elaboración y construcción del conocimiento, así como su transmisión. Programas, libros de texto, horarios, normas, criterio de evaluación, etc., son elementos que condicionan el nivel de funcionamiento y organización de una escuela, pero también el nivel de ejercicio de nuestra práctica docente. Aún así, tenemos la firme convicción de que podemos

transformar, modificar e incluir contenidos programáticos que bien fundados, permitan una optimización de los esfuerzos en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Nuestra perspectiva sobre el conocimiento de hábitos de higiene, con el punto de partida en el estudio que realizamos, para determinar en qué medida afecta al niño en su proceso enseñanza-aprendizaje y en relación a su propia evaluación.

Hábito, según Escamilla Gómez:

"El hábito consiste en la repetición sistemática de ciertos actos"³

Importancia del problema:

Los hábitos de higiene realizándose constantemente son una protección para el cuerpo y así logramos prevenir y mejorar la salud del individuo. Si tenemos en consideración que una persona sana tendrá más capacidad para la realización de actividades y que la educación se logra armoniosamente cuando la participación del educando es continua, podremos comprender la importancia de la práctica de los hábitos de higiene.

(3) GOMEZ, Escamilla. "Principios Fundamentales de Educación Sanitaria". Ed. Trillas. 2a. edición. México, 1967. p.97.

D. Objetivos.

El objetivo de este problema de estudio es detectar dónde reside la falla por la cual los niños no practican los hábitos de higiene, conocer si los padres de familia observan hábitos de higiene y encontrar la mejor de las soluciones con el propósito de corregir con menores dificultades las faltas que encontramos, brindándote de esta forma una mayor oportunidad al niño de contar con la salud que necesita. Si el problema lo encontramos en la ignorancia de los padres, nuestra labor se iniciará en pláticas y conferencias con ellos.

La educación higiénica se ocupa especialmente de un aspecto de la educación; es el que atiende la salud del individuo, protegiéndola por medio del conocimiento y la práctica constante de los principios que a higiene se refieran; logrando la prevención de enfermedades.

Esta prevención de la que se habla, se logra por medio de las costumbres y los hábitos correspondientes, esto es de gran valor, porque sabemos que quien aprende a conservar y mejorar su salud, mediante la observancia de dichos principios, indirectamente cuida y protege la salud de las personas que integran su comunidad.

La meta más importante de la educación higiénica al igual que cualquier acción de salubridad, es conseguir, conservar y

mejorar la salud.

De esta forma y en la medida que se fomente esta disciplina, podremos alcanzar objetivos más ambiciosos en nuestra vida cotidiana y lograr un mayor progreso en nuestra sociedad.

Los objetivos que pretendemos alcanzar con la realización de este trabajo son:

- Detectar donde reside la falla por la cual los niños no practican los hábitos de higiene.

- Conocer si los padres de familia poseen conocimiento suficiente sobre el problema.

- Descubrir las necesidades generales sobre el problema.

- Identificar las causas que originan el problema.

- Analizar los resultados recabados.

- Proponer algunas medidas que ayuden a resolver esta problemática.

La tarea no es fácil, sin embargo, será el esfuerzo y la dedicación los condicionadores para la culminación de nuestro trabajo: tratar de aportar algo que coadyuve a elevar la calidad de la educación en general y mejore en lo particular los hábitos de higiene.

CAPITULO II
MARCO REFERENCIAL

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

A. Contexto Social.

La escuela primaria "Ing. José G. Valenzuela", está ubicada en el Conjunto habitacional Infonavit Cuapah, en la ciudad de Mexicali, colinda al norte, con el fraccionamiento "Las Flores"; al sur, Conj. Urbano Esperanza Agrícola; al este, Col. Aurora y al oeste, Fracc. Jardines del Lago.

El abastecimiento de agua para la ciudad de Mexicali viene de la Presa Morelos, distribuida por varios canales, uno de ellos es el canal independencia que llega a la planta de agua que está localizada por la calle Río Mocerito en la colonia Pro-Hogar.

El clima de la ciudad de Mexicali es seco y extremo, llamado semidesértico, ya que hay muy poca humedad durante todo el año.

La flora: existe una variedad grande de plantas y árboles, tanto frutales como de ornato; que han podido aclimatarse a la región.

Fauna: la fauna que existe en la ciudad de Mexicali es de tipo doméstico como son: gatos, perros, diferentes clases de aves

y en las colonias de la periferia y ranchos cercanos hay vacas, cabras, cerdos, patos, caballos, mulas, guajolotes, conejos.

La fauna silvestre que hay en el Valle de Mexicali es: faisán, güilotas, liebres, conejos, codornices, correcaminos, aguilillas y lechuzas.

Los habitantes del Conjunto habitacional Infonavit Cucapah, cuentan con todos los servicios como son: agua, luz, drenaje, pavimento, teléfono, alumbrado público, vigilancia policíaca, entrega de periódico, servicio de cablevisión en sus televisiones y en contadas familias tienen parabólica, además de correo y telégrafos.

La mayoría de los habitantes de la colonia tienen automóvil propio y cuentan con servicio de transporte público de autobuses y taxis. Para transportarse fuera de la ciudad se cuenta con: una central de autobuses, una terminal de ferrocarril y una terminal aérea.

La ocupación de los habitantes de la colonia Infonavit Cucapah es variado: doctores, enfermeras, dentistas, abogados, ingenieros, contadores, maestros, comerciantes, burócratas, periodistas, emigrados a E.U.A., albañiles, carpinteros, plomeros, mecánicos, etc. Podemos decir que la mayoría de estas familias pertenecen a la clase media baja, que son las que predominan en el

grupo de 2do. grado "B".

Observamos también que en las familias donde ambos padres trabajan todo el día, dejando la responsabilidad de la educación y la higiene en manos de trabajadoras domésticas, de no tener este servicio los dejan al cuidado de los hermanos mayores, que por ser muy jóvenes no tienen ninguna experiencia de cómo se debe educar y llevar una buena higiene a un niño en edad escolar, por tal motivo no pueden dar una educación adecuada.

En lo referente a la religión, la mayor parte de sus habitantes practican la religión católica, aunque existen un número considerable que practican otras creencias.

Esta comunidad cuenta con siete mil habitantes aproximadamente, según datos obtenidos en las oficinas del Infonavit.

Las calles en lo general se encuentran pavimentadas en regular estado.

Las condiciones materiales de la casa habitación de esta comunidad son buenas, los techos son de cemento y las paredes son de bloque, cabe mencionar que las casas son pequeñas y en serie, juntas unas con otras, además viven más personas de las recomendadas para una vida más sana, moral y mentalmente.

Se cuenta con varios servicios de farmacia y consultorio médico. Existen varias tiendas de abarrotes, dos misceláneas, un establecimiento de renta de películas, algunos talleres que proporcionan al servicio de mecánica en general, un despacho de abogados y un consultorio dental, dos taquerías y algunas familias se ayudan con la venta de refrescos, dulces, regalos, etc.

Para la práctica del deporte cuenta con un campo de béisbol, fútbol y canchas para jugar baloncesto.

Esta comunidad cuenta con un salón social que está destinado para reuniones políticas, conferencias, fiestas particulares y familiares, etc.

Centros educativos y culturales. Se cuenta con un jardín de niños, dos escuelas primarias y no hay escuela secundaria, lo que hace a la población escolar tener que emigrar a otras comunidades en busca de estos servicios educativos.

En el salón social periódicamente se ofrecen cursos de danza, costura, guitarra y otras actividades culturales que propician la superación personal de los habitantes que así lo deseen.

B. Contexto Institucional.

Características específicas de la comunidad escolar. La Escuela Primaria Federal "Ing. José G. Valenzuela" se encuentra ubicada entre las calles: al norte, Enrique Rangel; al sur, Manuel Rivera Amaya; hacia el poniente, Luis N. Morones; al oeste, Blvd. Luis Araiza. Cuenta con una superficie de siete mil treinta y ocho metros cuadrados.

El aspecto material del edificio escolar está constituido de base de bloque de cemento, tiene dos secciones que están divididas por un amplio patio de cemento donde juegan los niños, existen dos pequeños salones para almacén y una construcción aparte para la dirección y subdirección, ahí mismo se encuentra la T.V. y la videocasetera, un mimeógrafo, un aparato de sonido.

El edificio escolar cuenta en su frente con un amplio cerco de reja de color café que le da un aspecto limpio y agradable a la vista, en la parte de atrás el cerco es de malla metálica.

Todos los salones cuentan con un aparato de ventilación, algunas aulas poseen depósitos para el agua de beber, los salones tienen amplios ventanales, lo que permite una buena iluminación, los pupitres están en buenas condiciones.

En la sección de la parte poniente, están contruidos los

sanitarios: cuatro para niñas y uno para las maestras y cuatro sanitarios para varones que permite resolver las necesidades fisiológicas del alumno.

En el patio que se encuentra frente a la dirección de la escuela, cada lunes los alumnos realizan los respectivos Honores a la Bandera, debidamente uniformados (de falda color mostaza y blusa blanca sport las niñas, de pantalón café y camisa blanca los niños). Los grupos de los grados superiores, son asesorados por un maestro para que ellos mismos organicen la ceremonia cívica, mientras que en los grados inferiores el profesor encargado del grupo los realiza.

La cantidad de alumnos con que cuenta la escuela actualmente es de 606, de los cuales 288 son hombres y 318 son mujeres.

A todos los alumnos de la escuela les hace falta saber qué es la higiene y cómo poder llevarla a cabo, para un mejor aprovechamiento, tanto en la escuela como en el hogar. Contamos con una tienda escolar, en la que se venden tortas, hot-dogs, sandwiches, refrescos embotellados y jugos que mitigan las necesidades alimenticias de los niños en su horario escolar, pero es necesario decir que, más que vender productos benéficos para la salud, se ofrecen productos chatarra, como por ejemplo: papas fritas, churros, una variedad excesiva de dulces, refrescos

embotellados, sopas instantáneas, etc.

Sistema y organización a la que pertenece: la escuela primaria "Ing. José G. Valenzuela", es de organización completa y pertenece a la VII Zona Escolar del sistema federal. Hay una planta de 19 maestros de grupo, 2 profesores de educación física, en el aspecto administrativo, existen dos auxiliares en la dirección, hay un subdirector-administrativo y un director que es de base. La escuela cuenta con 2 conserjes para la limpieza y trabajos propios de su oficio.

La experiencia docente de los profesores que trabajan en la escuela es variada, ya que el tiempo de servicio de los compañeros varía entre los 15 y los 27 años de labor docente con excepción del director que tiene 30 años de antigüedad.

CAPITULO III
MARCO TEORICO

CAPITULO III

MARCO TEORICO

A. Introducción a la Educación y Salud Ambiental.

1. Educación Ambiental.

"Por Educación Ambiental entendemos el proceso por medio del cual el individuo adquiere conocimientos, interioriza actitudes y desarrolla hábitos que le permiten modificar la conducta individual y colectiva en relación al ambiente en el que se desenvuelve"⁴.

La Educación ambiental forma conciencia, tanto individual como colectiva sobre los problemas ecológicos, debiendo ser un proceso permanente de formación y aprendizaje por medio de que en interacción con la sociedad que nos rodea intentemos mejorar el medio en que vivimos.

"Dentro del medio escolar, uno de los fines de la educación ambiental es desarrollar un trabajo tendiente a modificar el concepto de la naturaleza y de la vida, así como las pautas de comportamiento hacia el ambiente. Para ello se establecen los siguientes objetivos generales:

- Reflexionar acerca de la problemática ambiental a nivel local, nacional y mundial.
- Determinar las causas de los problemas ecológicos a través del análisis de los

(4) SEP. "Introducción a la educación ambiental y la salud ambiental". México, 1987. p.113.

- factores naturales, económicos, políticos, sociales y sus interrelaciones.*
- *Proponer acciones participativas para la solución de los problemas de acuerdo a la edad de los educandos. Podemos considerar algunos objetivos específicos que los docentes intentarán lograr dentro del ámbito escolar:*
 - *Fomentar el amor a la naturaleza como elemento esencial para la vida de recreación y esparcimiento.*
 - *Analizar la problemática ambiental del medio escolar.*
 - *Estimular la participación de los alumnos en la solución de problemática.*"⁵

Es de suma importancia dentro del medio escolar fomentar y estimular el amor a la naturaleza, educando para ello y desarrollando planes en los que intervengan sus educandos a fin de formar individuos con una conciencia clara de su participación futura.

2. El Ruido.

"La presencia del ruido se debe principalmente a la actividad constante que el hombre realiza en su casa, en su trabajo, en su transportación y hasta con sus diversiones. El generador que más contribuye a la emisión de ruido es la máquina, que puede estar en lugares fijos y en lugares móviles.

En forma natural el ruido también se presenta como efectos naturales producido por el trueno, el de la lluvia, el del viento y el producido por el choque de las olas del mar ante las rocas, estas emisiones de ruido muy difícilmente pueden ser controladas, pasan en algunos momentos por desapercibidas, es decir se han vuelto propias de nuestra forma de vida natural.

(5) Ibidem. p.113.



110735

En el ser humano, el ruido incide en el oído, principal órgano de percepción.

La música rock-disco-punk por ejemplo puede motivar y alterar el comportamiento humano enmarcándolo en un ambiente de placer y para otros puede ser ruido molesto que agrede su intimidad social.

El ruido no modifica el medio, sino que interviene en actividades importantes de desarrollo social del individuo, es decir, lesiona en la comunidad, en el aprendizaje, en la concentración, en el derecho al de descanso y distorsiona la información.

Aquella parte del ruido que produzca daños o lesiones a una comunidad, se le denomina Contaminación por Ruido.⁶

Podemos considerar por lo anterior que el ruido forma parte importante en la vida del hombre, por lo que es necesario ser cuidadosos y convertirnos en seres críticos con respecto a su influencia en todas las tareas diarias de la sociedad. Debemos como educadores llevar a cabo planteamientos en los que el niño diferencie el ruido que produce placer, alegría o tranquilidad, del que hace daño y dificulta sus tareas.

3. Fauna Nociva.

"Se llama fauna nociva a todos aquellos animales (perros callejeros, artrópodos, roedores, etc.) que en grupo, puede producir daños a la salud o a los bienes del hombre, tanto de una manera directa como indirecta. El desarrollo de la fauna nociva está asociado a la acumulación de desechos y basura en lotes baldíos y jardines. Todas las especies son portadoras de gérmenes

(6) Ibidem. pp.126-27.

y bacterias que producen graves enfermedades".⁷

Es de resaltar lo grave que resulta la proliferación de esta clase de fauna y lo nocivo que es para el ser humano las enfermedades de que son portadores, como en todo, se debe concientizar su regulación con las pertinentes medidas preventivas, el poseer un animal es una gran responsabilidad y se tienen que tomar en cuenta los cuidados que requiere (limpieza, alimentación, vacunas, seguridad, etc.). Ya que de lo contrario se estaría fomentando la fauna nociva, es necesario que se conozcan los daños que producen a la salud, como por ejemplo: los perros callejeros transmiten la rabia que es una enfermedad mortal, infecciones por los parásitos que porta, contamina el medio en que habita y puede agredir al ser humano para obtener sus alimentos, llegando a causarle serias lesiones físicas.

Considero de suma importancia mencionar las siguientes medidas generales de prevención y control:

- 1. Procurar una buena higiene personal.*
- 2. Bañar a perros y gatos.*
- 3. Proteger los alimentos y tener buena higiene en habitaciones, aulas y cocinas (moscas y cucarachas).*
- 4. Evitar la entrada de moscas y mosquitos a las casas.*
- 5. Utilizar zoclos de material resbaloso (mosaico y azulejo) para impedir el acceso de los alacranes a las habitaciones en*

(7) Ibidem. pp.130-135.

- regiones endémicas.
6. Eliminar la maleza o follaje cercanos a muros y techos que pueda servir de puente de los alacranes.
 7. Desechar charcos, aguas estancadas y utilizar sustancias larvicidas en arroyos y pantanos.
 8. Usar repelentes contra mosquitos y otros artrópodos.
 9. Utilizar correctamente los insecticidas por rociado o en polvo.
 10. Desparasitar a las personas infectadas por piojos y pulgas (baño, destrucción de liendres con vinagre, uso de shampoo, jabón, talco a base de insecticidas, como lindano o hexacloro de benceno)¹⁸

4. El Agua.

"La vida de nuestro planeta se inició en el agua. Esta ocupa las tres cuartas partes de la superficie de la tierra. En la naturaleza se presenta en diferentes estados y en cada uno de ellos desempeña un papel de gran importancia para la vida de las plantas, de los animales y del hombre.

Los principales contaminantes que presenta el agua, según su uso son:

- Domésticos: detergentes, insecticidas, jabones, grasas, materias orgánicas, bacterias, virus de diversos tipos y parásitos en la materia fecal.

- Industriales: colorantes, disolventes, ácidos, grasas, sales, pigmentos, metales y diversas sustancias químicas que suelen ser tóxicas para el hombre, la flora y la fauna.

- Agrícolas: insecticidas, plaguicidas, sales inorgánicas, minerales, desechos de animales, fertilizantes, etc.¹⁹.

(8) Ibidem. p.135.

(9) Ibidem. pp.136-137.

Nunca se insistirá demasiado en resaltar la importancia del agua como originadora de vida, es por eso que es tarea de todos y principalmente de los profesores, el dar a conocer todo lo que se refiere a este componente, vital para los seres vivos. Creo firmemente en la utilidad de realizar campañas que lleguen a todos los núcleos de la sociedad, para que se anteponga a intereses particulares, la necesidad de cuidar tanto su uso como su pureza.

Si cada día conocemos más sus beneficios y lo que perjudica la contaminación del agua, creo que se podrá alargar la vida del planeta.

5. El Suelo.

"Los suelos tienen un ciclo de renovación, en el cual juegan un papel importante los seres vivos.

Las plantas, árboles y animales depositan sus residuos y desechos denominados orgánicos por provenir de organismos vivos.

Estos se descomponen hasta transformarse en elementos y compuestos sencillos que se integran a la tierra enriqueciéndola, estas mismas sustancias sirven de alimento a las plantas.

Al romperse el ciclo antes descrito, los suelos se vuelven infértiles e improductivos.

Los árboles son los encargados de proteger los suelos de la acción del viento y del agua. Sin ellos, el bosque, la selva y la vida que habita en ella se acaba. También con ellos se puede acabar el equilibrio ecológico y nuestra vida misma puede estar en peligro.

El suelo se daña no solo por la erosión. Se daña cuando lo contaminamos. Podemos contaminarlo al depositar en él un exceso de plaguicidas, fertilizantes,

herbicidas, etc.

*La basura industrial, la basura doméstica, los desperdicios y la materia fecal en el suelo, depositados a cielo abierto pueden provocar al descomponerse, graves riesgos para la salud.*¹⁰

Es necesario proteger nuestro suelo, porque el romper el ciclo ecológico que lo mantiene en condiciones propicias para la vida, puede llegar a ser el fin.

Los educadores tenemos en nuestras manos la gran responsabilidad de hacer todo lo que sea posible por educar en este sentido, para que conociendo que de ello dependemos para vivir, todos cooperemos para que la Educación y Salud Ambiental sea una realidad.

6. Los Alimentos.

"Se denomina alimento a toda sustancia de origen animal vegetal o mineral, que aporte al organismo los nutrientes necesarios para un buen crecimiento y desarrollo. No debe contener sustancias tóxicas"¹¹.

El alimento es un elemento que requerimos para un desarrollo físico, sin él no hay vida, hoy en día consumimos

(10) Ibidem. pp.140-141.

(11) Ibidem. pp.144-145.

alimentos tanto en estado natural como procesado, lo que genera múltiples pasos para que el alimento llegue a nuestra mesa.

Los alimentos no son ajenos a la contaminación, que puede ser desde el suelo, agua y preparación contaminada, por lo que se deben cuidar todos los aspectos para que estos sean una fuente sana de nutrientes.

7. Las Basuras.

"Todos contribuimos a la contaminación de basura en nuestras casas, escuelas, parques, jardines y bosques. Sin embargo, siendo nosotros quienes contaminamos con basura, somos los únicos indicados para impedir nuestra conducta desordenada y desinteresada en mantener nuestro habitat limpio.

Es enorme la cantidad de enfermedades que pueden provenir de la basura, a través de la propagación de microorganismos, por medio del aire y del agua, la contaminación directa en zonas de cultivo de alimentos, la contaminación de productos animales al ingerir éstos la basura y la proliferación de la fauna nociva.

Cómo evitar la contaminación de la basura.

Pueden utilizarse diversos métodos para tratar los desechos, los que de manera general se basan en uno o varios de los siguientes procesos:

Incineración, enterramiento y rescate de materiales y transformación en fertilizantes, materiales de construcción o industrializados."¹²

La basura como conocemos es una de las principales fuentes de contaminación, debiendo fomentar hábitos tendientes al

(12) Ibidem. pp.148-149.

manejo adecuado de basuras, a eliminarla en lo posible.

Por último considero que la Educación Ambiental es un factor decisivo y un aporte valioso a la Educación para la Salud.

La relación entre educación ambiental y hábitos de higiene radica en la necesidad que tenemos de conocer nuestro medio ambiente para que así sea más cuidadoso en los hábitos de higiene a práctica, evitando con su sistema de aplicación, la proliferación de enfermedades, focos de infección y predominan de fauna nociva en convivencia adecuada con el género humano.

B. Importancia de la Higiene en el Medio Escolar.

1. Importancia de la Higiene.

"Es considerada como un arte científico, por ser el conjunto de conocimientos relacionados con la naturaleza de enfermedades evitables, con las causas que las producen y con la manera de preveer o nulificar el ataque de los agentes que las causan, así como la aplicación de inmunizaciones preventivas y cuidados personales o colectivos, que tienden al mismo fin: la conservación de la salud."¹³

(13) SOLA Mendoza, Juan. "Higiene Escolar". Ed. trillas. 4a. edición. México, 1972. pp.13-15.

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

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

2. Divisiones de la Higiene.

"La higiene, que es la rama de la medicina que trata de la conservación de la salud y de la prevención de las enfermedades, estudia la conducta humana y el medio que rodea al hombre, bajo todos sus aspectos."¹⁴

Todas las divisiones son importantes ya que de alguna manera de ellas se deriva la higiene y están íntimamente relacionadas entre sí, para lograr el mayor aprovechamiento de

(14) Ibidem. p.21.

ellas se necesita que pueblo y gobierno trabajen conjuntamente educándose y concientizándose de la responsabilidad que tienen ambos.

3. Higiene Rural.

"La higiene rural tiene por finalidad desarraigar los perjuicios que la población campesina tiene sobre el médico, las medicinas, las farmacias, los sueros, las vacunas, el origen del paludismo, las diarreas infantiles, la alimentación materna y la del lactante, las moscas, los charcos, los pantanos, los basureros, y sobre el destino final del desecho humano."¹⁵

La higiene rural tiene que luchar contra comadronas curanderos, hueseros, masajistas, videntes, merolicos, hierberos y remedios caseros.

En nuestro país, el trabajo rural se realiza por medio de brigadas sanitarias cooperativas volantes, por las llamadas unidades sanitarias cooperativas y las misiones culturales, siendo la Secretaría de Salud y de la Educación las que, reforzadas en su presupuesto por la Lotería Nacional, tienden a haber realidad este precepto: vigilar, conservar y acrecentar la salud de los habitantes del campo.

(15) Ibidem. p.21.

Es importante que el trabajo rural que realizan las brigadas sanitarias volantes, ya que consideramos vital que las comunidades rurales conozcan las medidas higiénicas que se necesitan, para la conservación de la salud y la prevención de enfermedades.

4. Higiene de la Habitación.

"Es evidente que las buenas o malas condiciones de las habitaciones ejercen influencia, ya sea directa o indirecta sobre la salud del hombre y particularmente sobre las sensaciones de comodidad o incomodidad que experimente en ellas."¹⁶

También se incluyen en la higiene de la habitación los sitios en los que el hombre habita temporalmente, como son: hoteles, sanatorios, hospitales y edificios.

Los requisitos mínimos a los que se deben sujetar los arquitectos están señalados en el correspondiente código sanitario y reglamentos para las construcciones.

Debemos considerar este renglón de salud como uno de los factores que influyen de una manera determinante en la vida del niño ya que de ésta depende en gran parte la predisposición a las enfermedades; con lo que una habitación que reúna los requisitos

(16) Ibidem. pp.21-22.

necesarios debería ser el ideal de que cada familia mexicana contara con una, ya que el niño pasa gran parte de su tiempo: duerme, toma sus alimentos, hace tareas, juega, etc.

5. Higiene Personal.

"Es la higiene del individuo considerado aisladamente."¹⁷.

El paludismo, el tifo, la sífilis, y muchas otras enfermedades evitables habrían desaparecido completamente de la tierra si sus habitantes tuviesen una educación suficiente. Analizando, aún superficialmente, las causas de la mortalidad infantil, que es esencialmente evitable y acaso la más importante de todas las mortalidades específicas llegamos a la conclusión de que trae su origen la falta de higiene personal.

Es básica para el desarrollo integral del individuo ya que la formación de hábitos higiénicos en el niño será fundamental en su vida, porque con la higiene personal se evita principalmente las enfermedades infecciosas.

Un niño sano estará en mejores condiciones de aprender y asimilar los conocimientos que se le imparten.

(17) Ibidem. pp.22-23.

Estamos convencidas de que la educación de los habitantes y principalmente la niñez reforzaría la lucha emprendida por los departamentos de salud contra las enfermedades transmisibles.

6. Higiene Mental.

"La higiene de la mente es un asunto trascendental, de interés no sólo para el médico general y para el psiquiatra sino también desde un punto de vista de la filosofía pura."¹⁸

El cultivo del optimismo es algo fundamental que debe intentarse desde las edades más tempranas; el pesimismo y el optimismo son síntomas mentales, uno y otro cultivables, exaltables y contagiosos. Se desarrolla y florece gracias a lecturas fuertes, sanas, educadoras del carácter; la elección de amigos con fuerte salud mental, vigorosos espiritualmente, modela la psicología optimista.

La educación desde una edad temprana sería lo ideal, ya que se desarrollarían seres sanos mentalmente, porque con costumbres de orden en el trabajo se evitan muchas angustias y ansiedades; con una sana distracción programada con el descanso y además con el cultivo del optimismo y la alegría de vivir, es una práctica de higiene psíquica muy saludable.

(18) Ibidem. pp.23-24.

Lo anterior equivaldría a la formación de niños sanos mentalmente, capaces de enfrentarse a la vida con sus retos y penas morales sin abatirse o apocarse, sino sabiendo entresacar lo mejor de la vida.

7. Higiene Pública.

La higiene pública consta de:

- "a. Dotación de aguas potables.
- b. Avenamiento de aguas negras.
- c. Destrucción de basuras.
- d. Tarjetas de salud."¹⁹

La higiene pública se debe tomar muy en cuenta porque su labor es fundamental ya que sin los servicios que presta el gobierno como son: la dotación de agua potable, el avenamiento de las aguas negras, destrucción de basuras, etc. no sería posible la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades.

La basura acumulada de las diferentes partes de la ciudad se transporta a las afueras de la misma y es arrojada en el campo, para que paulatinamente se vayan destruyendo solas y abonen la tierra al descomponerse.

(19) Ibidem. pp.25-26.

8. Higiene Urbana.

*"La reunión de los hombres y su aglomeración en las ciudades crea numerosos problemas sanitarios de urgente resolución. Los más importantes atañen al aprovisionamiento de aguas potables, al alejamiento y tratamiento de las inmundicias de desechos y de basura, al aprovisionamiento de alimentos que reúnan las condiciones sanitarias precisas, a la conducta que debe seguirse con los enfermos y los portadores de gérmenes de padecimientos y la aparición de epidemias."*²⁰

Por lo difíciles y complejos problemas anteriormente expuestos, se ve la gran importancia de la higiene urbana, pues de una buena aplicación de sus principios y leyes se deriva de la plenitud física, mental y moral de los habitantes de las ciudades.

La higiene urbana está estrechamente vinculada con la pública, dependiendo con la primera el buen uso y las condiciones necesarias para que se den de una manera eficiente y segura la población en general.

9. Finalidades de la Higiene Escolar.

- "La higiene escolar tiene tres grandes metas:*
- 1. Determinar y vigilar el estado de salud de los escolares y estudiar sus capacidades físicas, mentales y morales para el mejor aprovechamiento de las enseñanza que reciben.*
 - 2. La enseñanza teórico-práctica de las normas para mejorar y lograr la salud individual y*

(20) Ibidem. pp.26-27.

- colectiva, formando hábitos higiénicos, o sea la educación higiénica.*
3. *La prevención de riesgos y enfermedades inherentes a la vida escolar.*⁽²¹⁾

El cuidado de las condiciones ambientales de la escuela y del hogar, para lograr la salud mental y moral del educando, combatiendo los elementos perjudiciales, como las revistas pornográficas y las llamadas revistas infantiles, francamente nocivas por ser apología del vicio despertar tendencias bélicas o ser extrajerizantes.

Vigilar, con relación a la escuela, el cumplimiento de las disposiciones referentes a control de cantinas, prostíbulos, cabarets, tránsito, alimentos insalubres, etc.

10. El Magisterio y la Higiene Escolar.

La higiene escolar, cuyo fundamento es la educación higiénica, es la formación más accesible, a corto plazo, para lograr la salud de nuestro pueblo. Las enfermedades, bien lo sabemos, constituyen uno de los más graves problemas.

Nuestra experiencia, dentro de la higiene escolar, nos enseña con toda claridad que existe buena disposición del magisterio para resolver problemas de salud y entusiasta

(21) Ibidem. p.61.

colaboración que siempre presta cuando se le solicita para determinadas campañas.

La participación del profesor es muy valiosa y la formación más accesible para lograr la salud y también que conviene estimular al maestro para que tome interés en ampliar sus conocimientos.

En nuestra comunidad las escuelas primarias no cuentan con médico escolar, por lo que recae en los docentes la educación y colaboración para resolver problemas de salud, como son: campañas, conferencias, y llamados a los padres de familia cuando detectan alguna deficiencia, en el sentido de orientarlos y concientizarlos, apoyándose en las materias de Educación para la Salud y Ciencias Naturales.

11. Asesoría.

Cuando el profesor tenga problemas de educación higiénica o cualquier problema médico de salubridad, puede contar, si así lo solicita, con la asesoría y colaboración de la Dirección General de Higiene Escolar y Servicios Médicos.

Ya se comprenderá, por lo que dejamos dicho, que sintéticamente son tres las preocupaciones fundamentales de la escuela: dar conocimientos, enseñar a usarlos y preparar al alumno

para poner ese caudal cultural y esa habilidad mental al servicio de nobles ideales, dándole al propio tiempo un justo grado de seguridad y dominio de sí.

Si deseamos, pues que se cumpla la misión psicosigiénica en el ambiente escolar, ha de observarse lo siguiente:

- * Escoger debidamente el programa de estudios adaptándolo a las capacidades e intereses de cada alumno.
- * Usar los métodos de enseñanza para cada caso.
- * Desarrollar una actividad psicopedagógica que estimule y controle el mejor desenvolvimiento posible de las cualidades morales.

12. Higiene del Edificio Escolar.

"Consideraciones Generales: se ha dicho razonablemente que las escuelas son, en primer lugar, sitios donde los niños asisten para aprender a vivir. La exigencia fundamental de una buena educación para la salud es ejemplificar la enseñanza; de ahí que la escuela sana sea el elemento indispensable de esa educación. Así como no es posible la enseñanza del dibujo sin el lápiz, papel y la goma, tampoco se puede concebir la enseñanza de la higiene en una escuela insalubre, mal ventilada y mal iluminada. Durante la edad escolar, los niños asisten a las aulas, pasan gran parte del año, aproximadamente la mitad, en el ambiente escolar. Es indudable que durante ese periodo formativo, el hogar y la escuela son los medios que influyen en su educación y en su salud; y es, así mismo, el ambiente que rodea a los niños durante las horas de escuela el que afecta la calidad de su vida y de

su aprendizaje."²²

El Estado, al imponer la obligatoriedad de la instrucción primaria, contrae el compromiso de proporcionar planteles que satisfagan las exigencias mínimas pedagógicas, higiénicas y arquitectónicas, lo mismo si se trata de escuelas de nueva creación que de aquellos edificios que se adaptan con fines educativos. Por esto, la construcción y adaptación de escuelas y la dotación de equipo material requieren la cooperación estrecha y armónica de maestros, arquitectos y médicos especializados en higiene escolar.

Debe pugnarse por lograr que en la realización de las obras de adaptación o construcción de escuelas, siempre se tengan en cuenta la experiencia y las orientaciones de pedagogos y médicos higienistas escolares.

El ambiente que rodea a los niños afecta la calidad de su vida y de su aprendizaje, de ahí que sea primordial que la escuela sea un lugar limpio donde el niño aprenda "Educación para la Salud" con el ejemplo.

13. Importancia de un buen Local.

"Un local adecuado es de gran importancia en el desempeño de las labores pedagógicas, ya que todo el

(22) Ibidem. pp.173-174.

personal docente, el personal manual y el alumnado resultan influenciados por el edificio. La funcionalidad y belleza del edificio, además de su correcta ubicación, provocan una agradable sensación de comodidad que permiten a la educadora y los niños trabajar con alegría y disposición.

Un local adecuado conserva la salud física y mental. Además, un edificio bello favorece en los niños la formación de un sentido estético y les provoca alegría asistir a él, porque ahí estarán cómodos y sus mentes en formación aprenderán con una sensación de bienestar.

Esta alegría es un estímulo para el trabajo y el orden, que será más fácil conservarlo en un lugar limpio, claro y amplio."²³

A estas ventajas debemos sumar que debido a la amplitud existe facilidad de traslado, lo que evita pérdidas de tiempo dentro del salón y que los profesores pueden visitar los lugares de los niños cuando lo crea conveniente, también se evita la formación de malos hábitos de cortesía (cómo pasar sobre las sillas); fuera de las aulas no tendrán que dar rodeos inútiles o pasar por otros salones o dependencias de la escuela para llegar al que se les indique, evitándose así distracciones, faltas de disciplina o accidentes.

La amplitud del espacio en el patio permite libertad para el ejercicio físico y abundancia de sol.

Pero no sólo el personal docente y el alumnado, sino también el personal manual obtienen beneficios, pues al ser un

(23) Ibidem. pp.176-177.

edificio de material fácil de limpiar, el local estará siempre aseado, redundando este factor en beneficio de la salud y bienestar de niños y maestros.

El edificio escolar influye directamente a toda la población escolar, ya que de su funcionalidad, adecuada planeación y belleza dependerá el ambiente que propicie un mejor trabajo con menor esfuerzo, coadyuvará a mejorar la salud física, salud mental, formación de hábitos y aprenderán con mayor entusiasmo.

14. Distribución del Edificio Escolar.

La parte principal de una escuela, el departamento más importante entre todos, al que prestan atención preferente el arquitecto y los higienistas, es el salón de clases.

En él, pasa el niño cinco a seis horas cada día, y por eso se necesita que se le ofrezca suficiente comodidad para no entorpecer su desarrollo físico; abundante luz, para no dañar los ojos; aire puro, para favorecer el funcionamiento pulmonar y simultáneamente el crecimiento de todos sus órganos.

En la construcción del salón de clases hay que tener en cuenta los siguientes puntos: forma, dimensiones, piso, paredes, iluminación, ventilación, ventanas y puertas.

15. Prevención de Enfermedades.

El baño es el mejor medio de conservar la higiene del cuerpo; se recomienda el baño de regadera ya que favorece el arrastre de los polvos y la descamación natural de la piel.

La ropa debe de confeccionarse de acuerdo a las condiciones climatológicas de la región, de manera que proteja de los cambios bruscos de temperatura. Es necesario cambiársela a menudo y mantenerla muy limpia.

La higiene bucal requiere una descripción más detallada por su importancia para crear hábitos higiénicos desde edades tempranas.

El agua se contamina con los desechos industriales o domésticos, o con los excedentes de los productos agrícolas que se depositan en ríos y aguas superficiales. Muchos ríos se han contaminado a causa de la inmensa concentración de detergentes, plaguicidas y fertilizantes. La lluvia a su vez, puede arrastrar los gases y elementos contaminantes contenidos en el aire hacia los suelos, mares, ríos, lagos y otros depósitos de agua.

A nivel casero, es indispensable hervir el agua para hacerla potable, pues la "de la llave", técnicamente purificada, se contamina en las tuberías; en algunos casos hasta se mezcla con las

aguas del desagüe. Después de hervirla hay que trasvasarla varias veces de una vasija a otra, para aerearla (para que tome del ambiente unos minerales).

En la prevención de enfermedades entra en juego la Educación para la Salud y las Ciencias Naturales, para el debido conocimiento de las medidas que se deben tomar y en qué consisten los microbios y cómo llegan a introducirse al organismo humano.

Es necesario para tomar medidas preventivas con éxito, que funcionen en una forma individual por parte de la población y colectiva por parte de los organismos de sanidad pública.

Con la práctica de las recomendaciones de la organización social de salud, se disminuiría en gran parte la propagación de enfermedades infecciosas.

16. Alimentos Preparados Higiénicamente.

Cuando una persona presenta signos visibles de enfermedad, aumenta el riesgo de contaminar los alimentos, ya que son las manos de quien los prepara el vehículo más común de la contaminación procedente del cuerpo humano.

Actos tan simples como picarse la nariz, frotarse una oreja, rascarse el cuero cabelludo o tocarse una herida son medios

de contacto de microbios. Por ello es necesario lavarse completamente, las manos y las uñas con agua y jabón antes de manejar alimentos.

También es conveniente cubrirse el cabello con un turbante.

Las hortalizas deben lavarse con agua y estropajo. Las verduras de hoja que acostumbre comer crudas, como las espinacas, las lechugas, las coles y los berros deben lavarse hoja por hoja.

Como las personas son la principal fuente de contaminación de los alimentos se hace imprescindible que se eduquen convenientemente para que observen un riguroso cuidado en la preparación de los mismos, que conozcan los riesgos para que lleven a cabo en forma adecuada su realización.

17. Lavado de Utensilios.

"Así como la higiene personal es importante, también lo es la limpieza de la cocina.

Las paredes y pisos de las cocinas deben ser lisos, de material fácilmente lavable. La ventilación, la iluminación, el suministro de agua, la eliminación de desperdicios y el drenaje en buen funcionamiento son factores esenciales para el manejo correcto de los alimentos."²⁴

(24) Ibidem. pp.473-474.

El lavado adecuado de los utensilios donde se preparan los alimentos es de importancia vital para evitar la contaminación.

Lávelos perfectamente con agua y jabón, y una vez secos protéjalos del polvo, los insectos y los roedores guardándolos en un lugar apropiado.

Lávelos inmediatamente después de usarlos, para evitar que se junten insectos en los residuos de alimentos.

También es importante lavar con agua y jabón la parte superior de las latas antes de abrirlas, para que no penetre la suciedad al perforarlas.

Una cocina limpia asegura en gran parte la calidad de los alimentos que en ellas se preparen, así como el perfecto lavado con agua y jabón de los utensilios que se ocupen.

18. Objetivos de la Educación para la Salud.

"En general se entiende por educación para la salud el estudio y el desarrollo de actividades que permitan la transmisión de conocimientos, actitudes, valores y hábitos para que los individuos se mantengan sanos."²⁵

(25) Ibidem. pp.448-449.

Desde el primer año de primaria se van inculcando en los niños hábitos saludables y de higiene que los haga conscientes de la importancia de conservar la salud propia y la de los demás. Tal propósito se busca a través de la teoría y la práctica.

Educar para la salud significa también que los individuos aprendan nuevas formas de curar y prevenir la enfermedad, o que corrijan las prácticas erróneas. Al mismo tiempo, es importante que las personas se mantengan sanas y se responsabilicen de su estado de salud. Esto implica que deben utilizar adecuada y oportunamente los servicios médicos de prevención y curación que estén a su alcance.

Todos aprendemos en el seno familiar los remedios tradicionales para aliviar ciertas enfermedades o dolencias. Algunas de estas prácticas difieren de las que la medicina considera adecuadas; pero, como esos remedios caseros están muy arraigados, los servicios de salud pública encuentran muchas veces indiferencia o rechazo.

En este aspecto, es importante proporcionar educación adecuada para la salud, ya que en los lugares donde se ponen en práctica métodos que no son recomendados por los médicos persisten los padecimientos y las epidemias.

Muchas personas ignoran que el hecho de no vacunar a los

niños y no lavarse las manos antes de cada comida es perjudicial para la salud; por lo tanto, debe convencerse a la población de la necesidad de seguir los consejos y atender las campañas de las autoridades que se inicien desde la niñez en el hogar y, formalmente, en la escuela primaria.

Por ello es importante que los padres de familia entiendan las normas para conservar la salud.

C. Conceptos Básicos.

A continuación a manera de ilustración mencionaremos los conceptos relacionados a nuestro tema de investigación, dado que son de suma importancia y durante todo el desarrollo de este trabajo nos referiremos con frecuencia a ellos.

1. *"HIGIENE: es la ciencia de la salud que dicta reglas e implica una disciplina tendiente a la prevención de las enfermedades, manteniendo así el buen estado físico y mental del individuo.*

*Es considerada como un arte científico, por ser el conjunto de conocimientos relacionados con la naturaleza de las enfermedades evitables, con las causas que las producen y con la manera de preveer o nulificar el ataque de los agentes que las causan, así como la aplicación de inmunizaciones preventivas y cuidados personales o colectivos, que tienden al mismo fin: la conservación de la salud."*²⁶

(26) SOLA Mendoza, Juan. "Higiene Escolar". Ed. Trillas. 4a. edición. México, 1972. p.13.

2. "ENFERMEDAD: estado anormal del cuerpo, con desequilibrio de una o más funciones."²⁷

3. "LA SALUD Y LA ENFERMEDAD: son conceptos que se explican recíprocamente, un estado excluye al otro.

El concepto estar sano no se elabora directamente, sino a través de penosas experiencias, cuando el individuo conoce el significado de estar enfermo."²⁸

4. "ENSEÑANZA: instrucción sistematizada.

Acción y efecto de enseñar. Consiste en la serie de conocimientos fundamentales que constituyen la cultura. No es lo mismo enseñanza que educación, dado que ésta no tiende a enseñar cosas específicamente sino a desarrollar las facultades del individuo y prepararlo para la vida."²⁹

5. "APRENDIZAJE:

** Proceso por el que se adquiere la capacidad de responder adecuadamente a una situación que puede o no haberse encontrado antes.*

** Modificación favorable de las tendencias de reacción debida a la experiencia previa, particularmente la construcción de una nueva serie de reacciones motoras*

(27) WARREN C., Howard. "Diccionario de psicología". Ed. Fondo de Cultura Económica. México, 1948. p.108.

(28) Plaza & Janes, S.A. "Libro diccionario escolar básico". Ed. Plaza & Janes S.A. Edición especial para México. 1979.

(29) Ibidem.

complejamente.

** Fijación de elementos en la memoria de modo que puedan recordarse o reconocerse.*

En general (los dos primeros conceptos) se aplican a la adquisición de combinaciones de reacciones que capacitan al individuo para resolver más económicamente una situación compleja o variable en estos sentidos, aprendizaje es un término más amplio que formación de hábito. En el aprendizaje se mide el progreso en términos de eficiencia, es decir, según algún criterio de ejecución, como velocidad, ausencia de error, economía de esfuerzo o perfección de forma."³⁰

6. "HIGIENE ESCOLAR: es una disciplina científica médico-pedagógica, con métodos propios, de proyecciones individuales y sociales, cuyas funciones son cuidar y mejorar la salud física, mental y moral de los educandos, del personal escolar y el ambiente en que se desenvuelve, para obtener un mejor aprovechamiento de las enseñanzas una mejor adaptación al medio, la creación de hábitos higiénicos y una conciencia sanitaria en los escolares."³¹

7. "SALUD: estado físico y psíquico del ser orgánico que no se encuentra afectado por ninguna enfermedad y puede ejercer todas sus funciones."³²

8. "INFLUENCIA: término amplio que se aplica a toda forma

(30) GESELL, Arnold. "Psicología evolutiva de 1 a 16 años". p.108.

(31) SOLA Mendoza, Juan. "Higiene Escolar. Ed. Trillas. 4a. edición. México, 1972. p.60.

(32) Refringir - Zworykin. "Diccionario enciclopédico". Ed. Grijalbo. Barcelona, 1986. p.1651.

de dominio o control (subhumano, subsocial, social y suprasocial): pero cuyo uso se reserva por lo común para que tenga lugar de un modo directo y no regulado entre persona y persona o entre personas y grupo."³³

9. NIÑO: en psicología suele emplearse como genérico para designar los individuos desde el nacimiento hasta su madurez sexual, y específicamente en la edad que va desde la infancia (es decir 2 años) hasta la adolescencia."³⁴

D. Contenidos Programáticos de Educación Primaria.

Durante la educación primaria se imparten contenidos de higiene; los cuales pretenden que el niño comprenda las causas y efectos que propician el desconocimiento de estos aspectos así como las enfermedades y accidentes que se pueden evitar.

El desconocimiento de estos puntos son las causas por las cuales se imparten estos contenidos programáticos.

Dentro de los objetivos que busca el programa de primer año en relación a la educación para la salud están los siguientes:

(33) Fondo de Cultura Económica. "Diccionario de Sociología". Ed. Fondo de Cultura Económica. 12a. edición. México, 1987. p.164.

(34) WARREN C., Howard. "Diccionario de Psicología". Ed. Fondo de Cultura Económica. 10a. edición. México, 1975. p.243.

- El ajuste corporal.
- Higiene de los órganos de los sentidos.
- Necesidades básicas.
- Servicios de la casa.
- El aire y la vida.
- El trabajo, herramientas e instrumentos de trabajo y lugar donde se realizan.
- El agua y la vida.
- Alimentos.

En lo que se refiere a segundo año los objetivos buscan lograr los siguientes aspectos:

- Caminar correctamente.
- Prevenir accidentes.
- Respiración y postura.
- La respiración.
- Mejoramiento del medio escolar.
- Higiene de los órganos de los sentidos.
- Prevención de enfermedades digestivas.
- Problemas de salud.
- La salud y los servicios públicos.
- Actividades benéficas para la salud.
- Control médico.

En el programa de tercer año sus objetivos generales son

los siguientes:

- Comprender que la alimentación y la higiene favorecen al crecimiento y desarrollo del ser humano.
- Reconozca algunos problemas de salud que son provocados por la contaminación y los accidentes.
- Comprenda la importancia que tienen los servicios de atención a la salud de su localidad.
- Comprenda la importancia del efecto en las relaciones interpersonales.

En relación a higiene los objetivos generales del programa de cuarto año son los siguientes:

- Proponer medidas preventivas para evitar la incidencia de enfermedades y accidentes que afectan la salud.
- Reconocer cambios característicos de esta edad producidos por el crecimiento y desarrollo y algunos factores que los afectan.
- Proponer medidas preventivas para combatir la contaminación ambiental.
- Reconocer posibilidades de participar individual y colectivamente para mejorar la salud.
- Reconocer la importancia del afecto y del respeto en las relaciones interpersonales.
- Comprender que una alimentación adecuada depende en

gran medida del proceso de producción de los alimentos, así como del consumo de una dieta balanceada.

En los objetivos de quinto año en relación a la educación para la salud, tratan de lograr los siguientes:

- Llevar a cabo medidas preventivas para evitar algunas enfermedades y accidentes que afecten la salud.
- Reconocer cambios característicos de la pubertad y algunos factores que afecten estos cambios.
- Promover la participación individual y colectiva para mejorar las condiciones de su localidad.
- Reconocer factores sociales que determinan las posibilidades de obtener una alimentación adecuada.
- Comprender que el efecto y la información influye en la aceptación de cambios en las diferentes etapas de la vida.

En sexto año los objetivos generales de educación para la salud busca lograr que los alumnos:

- Reconozcan que las transformaciones físicas y emocionales que surgen en la pubertad y la adolescencia amplían sus posibilidades de acción social.
- Ejercer medidas individuales y colectivas tendientes a prevenir problemas de salud.

- Comprender la influencia de factores sociales, económicos y culturales en la alimentación y nutrición.
- Reconocer que las condiciones de vida determinan la salud individual y colectiva.

E. Contenidos del Programa Vigente en Segundo Grado.

Los contenidos en los grados de segundo en educación para la salud, se encuentran incorporados en el área de Ciencias Naturales, mismos temas trabajé muy especialmente con el grupo de segundo "B" que está a mi cargo con un total de 31 alumnos; 13 mujeres y 18 hombres, sus edades varían entre los 7 y 8 años.

Después de revisar cada uno de los temas, las unidades quedaron de la siguiente manera:

Unidad I
Contenidos del área
Educación para la salud:

1. El cuerpo humano y sus funciones
 - a) La piel, músculos y huesos
 - b) Dentición

a) La piel, músculos y sus funciones.

Propósito.

Que el niño comprenda que el cuerpo está formado por piel, músculos, y huesos y que identifique la función de cada uno

de ellos.

Sugerencias didácticas.

Pedirle al niño que toque suavemente su cara, brazos y piernas y exprese lo que siente, se le informará que la parte del cuerpo que lo cubre se llama piel, se comentará que la parte carnosa que siente son los músculos, se le pedirá que cargue algún objeto y sienta cómo se puso se músculo e informarle que gracias a ellos se pueden realizar actividades como correr, caminar, cargar y empujar cosas.

Los niños observarán un títere y dirán lo que sucede si lo tratan de parar. Para que el cuerpo mantenga su forma tiene una estructura constituida por los huesos. Se dará más información al respecto.

Observe la pág. 61 del libro de texto y preguntar a los niños para qué sirve el movimiento, se concluye diciendo que el movimiento sirve para desplazarse de un lugar, adoptar alguna posición y realizar actividades físicas.

Los niños pueden hacer un muñequito, utilizando alambre, tela, algodón y periódico, en el que se establezca una relación entre el alambre y los huesos, el algodón y los músculos y la tela que los cubre y la piel.

b) Dentición.

Propósito.

Identificar los dientes como parte muy importante del cuerpo y conocer la función que realizan.

Sugerencias didácticas.

Se les pregunta a los alumnos qué parte del cuerpo les sirve para comer. Con ayuda de la ilustración del libro de texto se puede preguntar ¿qué comen los bebés? ¿se les dará un pedazo de pan o carne? con el fin de que lleguen a la conclusión de que los dientes ayudan a comer alimentos de todo tipo.

Se puede preguntar si ya han mudado algún diente, y se les explicará que todos tenemos dos dentaduras, una que sale a partir de los 8 meses y se va cambiando hasta los 12 años, y los permanentes que duran casi toda la vida.

También se le preguntará si algún diente le ha dolido y se le pedirá que explique lo que le pasó y sintió.

Se puede aprovechar la ilustración de la pág. 58 del libro de texto para explicar cómo son los dientes.

También se le pide que enseñen la boca unos niños a otros y observen cómo son los dientes. Explicará que unos sirven para

cortar los alimentos. Otros para desgarrarlos y las muelas para molerlos, y que así puedan ser tragados fácilmente.

Se puede realizar un sencillo examen bucal a los alumnos. Por si detecta alguna caries, dientes rotos o manchados, pedirles que vayan al centro de salud o al dentista para que los curen oportunamente. Se les pedirá a los niños lleven 1 cepillo de dientes, pasta y vaso, enseñarles la manera correcta de cepillarse los dientes. Se les informará que hay que cepillar los dientes 3 veces al día, después de cada comida.

2. Seguridad.

- a) El salón de clase.
- b) Prevención de accidentes en la casa, la escuela y la calle.

- a) El salón de clase.

Propósitos.

Que el niño comprenda la importancia del orden del salón de clases, respetando los útiles y el mobiliario escolar.

Sugerencias didácticas.

Se le pide al alumno que cambien de lugar los bancos, que pongan las mochilas y los libros donde quieran, y finalmente que se sienten para disponerse a estudiar.

Después se pide que saquen un cuaderno. Cuando los niños

vean que esto les va a costar trabajo, se darán cuenta de la importancia de que cada quien tenga sus cosas en su lugar.

Con ayuda del juego presentado en el libro de texto se puede pedir a los alumnos que observen y describan qué tipos de accidentes pueden ocurrir en la escuela.

Indicarles que en el salón debe haber orden y limpieza para evitar accidentes. Se deben manejar con cuidado los lápices, sacapuntas, reglas. Respetar a sus compañeros, no empujarlos, jalones o golpes, cuidar los libros.

b) Prevención de accidentes en la casa, la escuela y la calle.

Propósito.

Identificar los accidentes más comunes. Que el niño identifique zonas de riesgo en sus casas, la escuela y la calle.

Sugerencias didácticas.

Se le pregunta al alumno ¿quién conoce a alguien que haya sufrido algún accidente se haya lastimado? ¿en dónde fue? ¿con qué se lastimaron?

Se sugiere al alumno que realice una sencilla investigación en su casa; ésta consistirá en observar cuáles pueden ser los sitios peligrosos.

Se mostrará una lámina del libro de texto para identificar otros sitios peligrosos. Se realizará un recorrido por la escuela para observar e identificar los lugares de riesgo.

3. Alimentación.

a) Alimentos de origen vegetal y animal.

Propósitos.

Identificar alimentos de origen animal y vegetal.

Sugerencias didácticas.

Se les pedirá a los alumnos que mencionen qué alimentos conocen y se anotarán en el pizarrón, en una columna, los alimentos de origen animal y en otra los de origen vegetal.

Se comentará de dónde provienen esos alimentos. Se pedirá a los alumnos que digan qué pasa cuando un niño no come lo que debe y ayudarlos a entender que los alimentos sirven: para ayudarlos a crecer, para darles fuerza y energía, para conservar su salud.

Se sugiere que vayan al mercado o a la tienda con su mamá y vean qué alimentos hay y elaboren un dibujo con ellos.

Unidad II

Contenidos del área

Educación para la salud:

1. Seguridad

En esta unidad se trata nuevamente el tema de seguridad con las mismas sugerencias didácticas.

Así mismo, se pretende que el alumno tome conciencia de lo importante que es que conozca, los elementos básicos para la seguridad que son el orden y la limpieza.

Se trata de hacer que los lugares en que vive, juega, estudia, transita y trabaja el alumno sean sitios donde ocurra el menor número posible de accidentes.

Unidad III
Contenidos del área
Educación para la salud:

1. Los órganos de los sentidos y sus cuidados.

Propósitos.

Que el niño utilice algunos de los sentidos para reconocer a sus amigos entre un grupo de personas y proponer algunas medidas para conservar sanos los órganos de los sentidos.

Sugerencias didácticas.

Se mencionará con qué órganos de su cuerpo descubre las cosas que lo rodean.

Recordarle la función de cada uno de los órganos de los sentidos.

Se aplicará los sentidos del tacto y del oído para identificar a los amigos que tiene en su grupo, con los ojos vendados. Compruebe mediante la vista si acertó en la identificación.

Explicarle de qué manera puede identificar mejor a sus amigos, si con un solo sentido, con dos, con tres, o más sentidos.

Mencione qué sentidos utilizó para reconocer a sus amigos. Se comentará la importancia que tienen los órganos de los sentidos para relacionarse con las personas.

Se comentará las ventajas de cuidar y mantener en buen estado los ojos, los oídos, nariz, boca y piel, para relacionarnos mejor con el mundo exterior.

Realice ejercicios como el de su libro de texto, pág. 156 y 157.

Unidad IV
Contenidos del área
Educación para la Salud

1. Uso de los servicios de salud.
 - a) Servicios que ofrecen.
 - b) Atención oportuna de enfermedades.

- a) Servicios que ofrecen.

Propósitos.

Que el niño identifique los servicios que dan las instituciones de salud. Identifique los servicios de salud como instituciones que cuentan con equipos e instrumentos adecuados para el control de las enfermedades.

Sugerencias didácticas.

Con ayuda de las ilustraciones del libro de texto, se puede preguntar a los alumnos: ¿quién ha visitado al médico y para qué lo hizo?

Se hará una lista de actividades por los alumnos y se concluirá informándoles que los servicios de salud ayudan a prevenir, curar enfermedades y rehabilitar. Se enfocará la discusión hacia la comprensión de que una adecuada higiene, seguridad y buena alinetación, además de la visita periódica al médico para controlar el crecimiento, son las medidas que podemos adoptar para proteger nuestra salud.

La participación de la escuela en la vacunación es ya una tradición que mucho ha influido en el control de enfermedades que antaño eran muy graves y frecuentes, como la viruela que hoy está erradicada de nuestro país.

Unidad V
Contenidos del área
Educación para la Salud

1. Características de las casas para satisfacer la necesidad de protegernos.
2. Promoción de la salud.

1. Características de las casas para satisfacer la necesidad de protegernos.

Sugerencias didácticas.

Se le preguntará a dónde acude cuando tiene sueño, cuando termina sus actividades, cuando está cansado y para protegerse del viento, de las lluvias o del sol.

Diga cómo es su casa y las casas de algunos de sus vecinos.

Mencione los elementos (puerta, ventanas, paredes, techos, etc.) que forman la casa donde vive y otras de su localidad.

Investigue con su profesor cómo se construyen las casas.

2. Promoción de la salud.
Tema. El ambiente y la salud
La contaminación

Propósitos.

Comprenda qué es la contaminación ambiental.

Identificar algunos daños a la salud causados por la contaminación del aire.

Sugerencias didácticas.

Se puede preguntar a los niños si han oído hablar de la contaminación, y a través de un diálogo pedirles que digan qué es, e indicarles que contaminar quiere decir ensuciar.

Se pedirá a los alumnos que observen cómo está su comunidad y decirles que todo lo que hay en ellas es su ambiente; solicitarles que lo expresen en un dibujo, relacionándolo básicamente con la higiene de la comunidad.

Se explicará que la basura, aunque se tire al suelo, se mezcla con el aire que respiramos y que por eso podemos percibir su olor.

Se les informará que en el aire flotan aunque no se vean pedacitos diminutos de alimentos descompuestos, de gases, de polvo y microbios que entran por la nariz y causan irritación y enfermedades en la garganta y los pulmones; irritan los ojos y resecan la piel y les ocasionan varias enfermedades.

Unidad VI
Contenidos del área
Educación para la Salud

1. Uso de servicios de salud.
 - Los servicios públicos favorecen la conservación de la salud.
2. Promoción de la salud.
 - Cuidados del medio ambiente.

Tema. Los servicios públicos favorecen la conservación de la

salud.

Propósito.

Fomentar la visita periódica al médico, para mantener la salud del niño sano.

Sugerencias diácticas.

Se le explicará a los alumnos que los servicios de salud no sólo deben utilizarse cuando se está enfermo; también en ellos se realiza una función muy importante que es controlar al niño sano para vigilar su adecuado crecimiento y desarrollo, aplicar oportunamente sus vacunas, pesarlo, medirlo y orientar su alimentación.

También es importante descubrir a tiempo alguna enfermedad. Para que esto sea más efectivo deben visitar al médico por lo menos una vez al año. La visita al dentista es conveniente realizarla cada seis meses.

Tema. Cuidado del medio ambiente.

Propósitos.

Identifique los riesgos y daños a la salud causados por la contaminación del agua.

Sugerencias didácticas.

Al observar las ilustraciones de su libro de texto puede explicar a los niños de dónde viene el agua que toman y preguntar: ¿cómo creen que se puede contaminar?

Guiar la práctica para que los niños se den cuenta de que el excremento, los desechos de fábrica, el jabón ensucian el agua y que por eso, si no se purifica antes de tomarla, puede representar un riesgo para la salud, ya que por medio del agua contaminada se adquieren muchas enfermedades graves.

Con ayuda de las ilustraciones del libro de texto el niño puede conocer que hay varias formas de matar los microbios del agua. Se sugiere que, aunque al niño le llegue el agua entubada directamente a su casa, es recomendable hervirla de todas maneras.

Unidad VII
Contenidos del área
Educación para la Salud

1. Higiene personal. Actividades diarias que benefician su salud.
2. Atención oportuna de enfermedades.

1. Higiene personal. Actividades diarias que benefician su salud.

Propósito.

Que el niño, al ingresar a la escuela primaria, está en una edad propicia para adquirir o reforzar hábitos de higiene personal y de su hogar.

Sugerencias didácticas.

Se le informará al niño que lo más importante de la higiene personal es lavarse las manos con agua limpia y jabón, pues éstas son el mejor vehículo para llevar microbios peligrosos de un lado a otro. Traer las uñas cortadas al ras.

El aseo del cuerpo y del cabello elimina microbios, polvo y grasa que se acumulan favorecen a infecciones de la piel. Se les recomienda el baño diario.

Es muy importante hacer hincapié sobre la acumulación de mucosidad en la nariz impide respirar correctamente, por lo que es importante el uso del pañuelo para mantener limpias las vías respiratorias y evitar contagiar a los demás al cubrirse con él.

El cepillo dental usado tres veces al día previene la caries.

La acumulación de basura y desperdicios favorece la reproducción de microbios peligrosos, atrae moscas, cucarachas y otros animales dañinos a la salud.

2. Atención oportuna de enfermedades.

Propósito.

Fomentar la atención adecuada cuando algún niño padece

alguna enfermedad.

Sugerencias didácticas.

Que el niño haga una lista de las enfermedades que se presentan más frecuentemente entre sus compañeros y comentar sobre sus consecuencias y los cuidados que necesitan.

Informarles que cuando un niño está enfermo se debe quedar en casa para evitar contagios y que se agrave la enfermedad.

Insistir a los niños en que deben seguir las recomendaciones del médico, comer bien, abundantes líquidos y reposar.

Unidad VIII
Contenidos del área
Educación para la Salud

1. Uso de los servicios de salud.

Propósito.

Investigue y comente las distintas formas de atención a la salud que hay en el país y su importancia.

Sugerencias didácticas.

Diga qué atenciones ha recibido cuando ha estado enfermo. Comente con sus compañeros acerca de las diferentes formas en que han sido atendidos y hagan una lista en el pizarrón.

Diga en dónde han recibido dichas atenciones.

Investigue con su maestro los lugares en donde se recibe atención a la salud, en el país:

- Clínica.
- Centro de salud.

F. Análisis, Comprobación y Disprobación.

En mi práctica docente de acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas y actividades realizadas, con respecto al problema, quedó comprobado y es notable que el grado concientización en el niño es muy bueno, porque en la mayoría de los casos el alumno ha sido informado el por qué de realizar los hábitos de higiene así mismo se le presentó, por medio de campañas de aseo, aseo personal, proyecciones, material de apoyo.

Estas actividades influyeron para que el niño tome conciencia de cómo debe ser su aseo personal el orden en el salón y cómo prevenir los accidentes.

Se logró inculcarle al niño los hábitos que se requiere para conservar la salud a su vez, obtenga un mayor aprovechamiento en sus clases.

Se dieron pláticas a los padres de familia, para que influyan decisivamente en la formación de hábitos higiénicos en sus hijos, ya que es en el hogar donde se origina la formación del niño.

Es muy importante la participación de ambos padres, y no solamente se refiere al padre de familia.

Los niños, generalmente, tienden a mirar con respeto a sus padres, ya que son los encargados de cuidar su bienestar, esto debe ser aprovechado y, durante el día, brindar consejos sobre los hábitos de higiene, claro, diciendo el por qué de su práctica continua y qué consecuencias trae no realizarlas.

Se debe seguir intentando crear conciencia de la importancia que tiene la higiene y de las medidas preventivas para conservar la salud, aprovechando los servicios públicos que tan generosamente se nos ofrecen y que sólo educando a nuestros niños se podrán lograr unas generaciones futuras con una mejor perspectiva de salud.

Los organismos de salud pública cuentan con diferentes campañas, centros de salud donde se dan a conocer por medio de carteles, pláticas, folletos, etc., pero creemos que se requiere de una mayor difusión, que llegue a las zonas marginadas donde más se necesita. Que se lleve hasta esas personas, no esperar que acudan

por sí mismos, ya que la mayoría ignoran los beneficios que pueden obtener en los centros de asistencia pública y esto repercute indiscutiblemente en los niños que son los principales afectados, dejando de asistir continuamente a la escuela, por diferentes enfermedades, causadas más que nada por falta de higiene o ya sea que asistan a clases, pero en condiciones lamentables, todos sucios, con tiña en su cabeza a causa de los piojos, por supuesto, esto le afectará al educando en su aprendizaje.

Se debe considerar darle mayor importancia a las áreas de Educación para la Salud y Ciencias Naturales, porque éstas son el instrumento básico para el fortalecimiento de las costumbres de higiene que el niño ya traiga desde su casa.

En mi práctica docente con el grupo de 2do. B organicé pláticas con los padres de familia de mi grupo, para concientizarlos sobre hábitos de higiene, aseo.

En dichas pláticas las madres de familia acordaron en hacer ellas mismas el aseo del salón, por tal razón elaboré cinco listas de aseo, con los nombres de los niños, tocándole a las madres de familia un día a la semana, las listas se pusieron a un lado del pizarrón.

Y como una labor más directa y para llevar a efecto y a práctica implante equipos de 6 niños de supervisión del aseo del

salón y aseo personal de cada alumno, esta comisión les revisaban uñas, manos, oídos, cabello y aseo del vestuario, cada lunes se premiaba la fila de los niños más limpios, lo cual consistía en poner una lista en el salón, con los nombres de los niños más limpios, en ocasiones se les premiaba con un lápiz o sacapuntas que la mesa directiva del grupo obsequiaba.

Y para lograr crear que el niño no tenga el hábito de cortar hojas de su cuaderno ya que son demasiadas las hojas de papel que tiran, se incrementaron las siguientes reglas; traer cuaderno sin resorte, enumerar las hojas y si aún continuaban tirando hojas de papel o basura, se le reprendía y se le ponía a recoger todos los papeles del salón y además limpiar las ventanas del salón.

Entre los niños más responsables, se formaron equipos de observadores de la buena marcha del orden dentro del salón y en las horas de receso, logrando de esta manera evitar un alto porcentaje de accidentes quedando claramente entendido por las prácticas anteriormente citadas "Los accidentes no nacen se provocan o se hacen."

En virtud de contar con la valiosísima presencia de una enfermera, que nos asesora en cuanto a higiene y prevención de accidentes y hábitos de higiene y limpieza, además que a las madres de familia las ha enseñado los beneficios de una dieta balanceada

encuanto a aimentación se refiere sobre todo con el plan DIF (Desarrollo Integral de la Familia) y aprovechamiento de la soya también ha enseñado a dichas madres primeros auxilios, formas de inyectar y aplicar sueros; pasa a los grupos diapositivas y transparencias, dicha señorita nos fue enviada por el I.S.E.P. en coordinación con la Secretaría de Salubridad y Asistencia.

En la escuela "Ing. José G. Valenzuela", la comisión de higiene y aseo está a cargo de la profesora de sexto año; organizó equipos que en forma rotativa revisaban el aseo del salón y sus respectivas banquetas, así como el aseo personal de cada alumno de los diferentes grupos de la escuela.

En la ceremonia de los lunes se premia al que tenga su salón y su área más limpia y al grupo que tenga a sus alumnos mejor aseados, se les premiaba con un banderín en el cual dice 1er. lugar, otro para el segundo lugar y tercer lugar, estos banderines permanecen en el grupo toda la semana.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

CONCLUSIONES

Una vez analizados los resultados obtenidos en la investigación, llegamos a formular las siguientes conclusiones.

1. Para la formación de hábitos higiénicos en el niño, deben participar los padres de familia, profesores de grupo (en la escuela) y, actualmente centros de salud que cuentan con personal para informar sobre lo referente a la higiene.

2. Uno de los medios para lograr salud es practicando los hábitos higiénicos pues estos en ocasiones pueden ser la protección contra las enfermedades.

3. La higiene es personal, ambiental o pública pero siempre tiene un mismo fin, que es el de proteger al individuo de las enfermedades.

4. La importancia de la higiene se debe a que por medio de condiciones higiénica o de limpieza resguarda al individuo de contraer enfermedades que lo incapacitarán física y mentalmente para realizar las actividades diarias.

5. La educación, buscando la formación integral del niño se ha preocupado por formar en ellos hábitos de higiene y mediante la educación higiénica proporciona al alumno conocimientos para que se formen actitudes y costumbres que los ayudarán a protegerse

personalmente contra las enfermedades.

6. Para lograr una limpieza eficaz es necesario atender todo nuestro cuerpo, será de los pies a la cabeza, cuidando estrictamente cada parte de nosotros y aseándolo de acuerdo a las indicaciones específicas para cada zona.

7. La situación económica y cultural de las familias son factores negativos, que propician la falta de adquisición de los hábitos necesarios.

8. El profesor debe estar correctamente informado sobre las normas higiénicas y estar constantemente buscando información y adiestrarse para la información de los alumnos sea completa.

9. Una localidad con un nivel medio hace falta que se realicen campañas de limpieza, conferencias a los padres de familia y sobre todo que a los niños se les eduque en cuanto a la importancia de la higiene y se haga conciencia de que toda persona depende en gran parte de los cuidados higiénicos que tenga en el transcurso de su vida, para un crecimiento sano y que se pueda desarrollar en un ambiente libre de enfermedades.

SUGERENCIAS

Hemos considerado que para superar en buena medida la magnitud y alcance del problema, se hacen necesarias las siguientes sugerencias:

- Los profesores deben leer y analizar los contenidos del programa, antes de dar inicio al ciclo escolar; con lo finalidad de conocer las actividades que debe realizar en cada una de las áreas. Con esto hacemos referencia al apartado que trae el de Educación para la Salud incorporado al área de Ciencias Naturales, el cual no es muy amplio, pero debemos estar enterados por lo menos del programa del grupo que atendemos.

- Se deben realizar actividades permanentes de aseo en la escuela primaria donde participen los alumnos logrando así una motivación constante.

- La coordinación entre padres de familia y docentes debe ser recíproco para ayudar a que los niños tengan los suficientes hábitos higiénicos para prevenir posibles enfermedades contagiosas.

- Realizar conferencias para los padres de familia en los que se traten temas de higiene, incluyendo además algunas demostraciones de cómo realizar o llevar a la práctica los conocimientos adquiridos.

- El aseo, tanto personal como grupal, debe ser revisado diariamente para que el niño se acostumbre a la limpieza; tomemos en cuenta que se le repetirá constantemente el motivo al por qué de prácticas a la higiene para lograr así concientizarlos en su importancia.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

- ALAZRAKI Pfeffer, Sylvia. "Cómo acabar con la pesadilla de las tareas". Ed. Selecciones Reader's Digest. México, 1989.
- DE LA GARZA Brito, Angel Dr. "Higiene del individuo y de la comunidad". Ed. La Prensa Médica Mexicana. 7a. edición. México, 1946.
- ESCAMILLA Gómez. "Principios fundamentales de educación sanitaria". Ed. Trillas. 2a. edición. México, 1967.
- FONDO DE CULTURA ECONOMICA. "Diccionario de Psicología". Ed. Fondo de Cultura Económica. 12a. edición. México, 1987.
- PLAZA & JANES S.A. "Diccionario Escolar Básico". Ed. Plaza & Janes S.A. México, 1979.
- SOLA Mendoza, Juan. "Higiene Escolar". Ed. Trillas. 4a. edición. México, 1972.
- SEP. "Introducción a la Educación Ambiental y la Salud Ambiental". Ed. Comisión Nacional de los Libros Gratuitos.
- SEP. "Libro para el Maestro. Segundo Grado". México, 1990.

WARREN C., Howard. "Diccionario de Psicología". Ed. Fondo de
Cultura Económica. 10a. edición. México, 1975.

ZWORYKIN, Refringir. "Diccionario Enciclopédico". Ed. Grijalbo.
Barcelona, 1986.

ANEXOS

HOJA DE OBSERVACIÓN DE LAS CONDICIONES FÍSICAS DE LA ESCUELA

NOMBRE _____ FECHA _____

DOMICILIO _____

No. DE SECCIONES _____ No. DE SALONES _____

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN:

() LADRILLO () ADOBE () CEMENTO OTRO _____

() MADERA () BLOQUE

				ESTADO FÍSICO		
	SI	NO	TIPO	B	R	D
DIRECCIÓN						
INTENDENCIA						
ALMACÉN						
SANITARIOS						
PLAZA CÍVICA						
ASTA BANDERA						
CERCO PERIMETRAL.						
CANCHAS DEPORTIVAS						
SALA DE USOS MÚLTIPLES						
ZONAS VERDES						
ILUMINACIÓN DE SALONES						
MESABANCOS						
PIZARRONES						
ESCRITORIO DEL MAESTRO						
SILLA DEL MAESTRO						

OBSERVACIONES: _____

CLAVE: B.-BUENO R.-REGULAR

D.-DEFICIENTE P.-PÉSIMO

CEDULA DE ENTREVISTA

ALUMNOS DE GRUPO

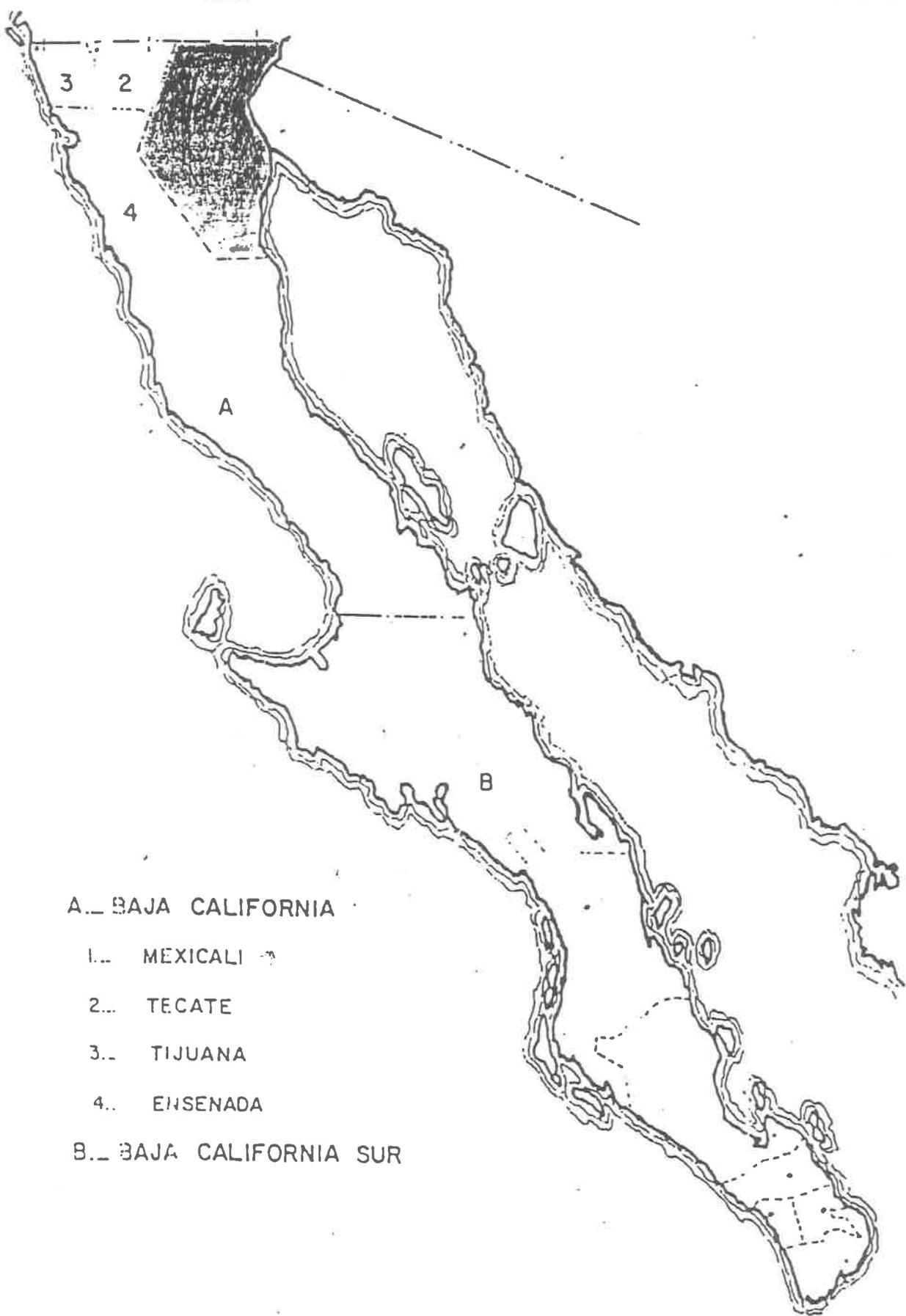
1. ¿Sabe qué es la higiene?
SI() NO()
2. ¿Ha recibido instrucción sobre higiene?
SI() NO()
3. ¿Considera que tiene los conocimientos adecuados sobre higiene?
SI() NO()
4. ¿Sabe cuáles son los motivos para practicar los hábitos de higiene?
SI() NO()
5. ¿Quién considera más adecuado para la formación de hábitos de su hijo?
PADRES() MAESTRO() AMBOS() OTROS()
6. ¿Le dice usted a su hijo el motivo por el cual debe practicar la limpieza?
SI() NO() A VECES()
7. ¿Su hijo se lava las manos antes de comer?
SI() NO() A VECES()
8. ¿Su hijo se lava las manos después de ir al baño?
SI() NO() A VECES()
9. ¿Después de comer se lava los dientes su hijo?
SI() NO() A VECES()

10. ¿Cada cuánto tiempo se baña su hijo?
DIARIO() CADA TERCER DIA() TRES O MENOS A LA SEMANA()
11. ¿Trabaja el papá?
SI() NO() A VECES()
12. ¿Trabaja la mamá?
SI() NO() A VECES()
13. ¿Cuál es el horario de trabajo del papá?
MATUTINO() VESPERTINO() NOCTURNO() NO TIENE()
14. ¿Cuál es el horario de trabajo de la mamá?
MATUTINO() VESPERTINO() NOCTURNO() NO TIENE()
15. ¿Cuál es el nivel máximo de estudios del papá?
PRIMARIA INCOMPLETA() PRIMARIA() SECUNDARIA()
PREPARATORIA() OTROS() NO TIENE()
16. ¿Cuál es el nivel máximo de estudios de la mamá?
PRIMARIA INCOMPLETA() PRIMARIA() SECUNDARIA()
PREPARATORIA() OTROS() NO TIENE()
17. ¿Cuántos hijos tienen?
DE 1 A 3() DE 4 A 6() MAS DE 6()

CEDULA DE ENTREVISTA

ALUMNOS DE GRUPO

1. ¿Sabes qué es la higiene?
SI() NO()
2. ¿Te lavas las manos antes de comer?
SI() NO() A VECES()
3. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?
SI() NO() A VECES()
4. ¿Cada cuánto tiempo te bañas?
DIARIO() CADA TERCER DIA() TRES O MENOS A LA SEMANA()
5. ¿Cuando te bañas te pones ropa limpia?
SI() NO() A VECES()
6. ¿Te aseas las uñas?
SI() NO() A VECES()
7. ¿Te lavas los dientes después de cada comida?
SI() NO() A VECES()
8. ¿Te han enseñado cómo asearte?
SI() NO()
9. ¿Tu profesora ha tratado de formarte hábitos de higiene?
SI() NO() A VECES()
10. ¿Tu mamá te dice cómo debes asearte?
SI() NO() A VECES()
11. ¿Te han dicho para qué debes asearte?
SI() NO()



A... BAJA CALIFORNIA

1... MEXICALI

2... TECATE

3... TIJUANA

4... ENSENADA

B... BAJA CALIFORNIA SUR

DIVISION POLITICA DEL ESTADO Y
TERRITORIO DE BAJA CALIFORNIA

