

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

---

---

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**

---

---

UNIDAD SEAD 142



COMO MEJORAR LA PRACTICA DE LA HIGIENE ESCOLAR ENTRE  
LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA

---

---

JOSE LUIS MORENO MARTINEZ

SILVIA SOCORRO FLORES CASTELLANOS

INVESTIGACION DOCUMENTAL

P R E S E N T A D A

PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

TLAQUEPAQUE, JAL., SEPTIEMBRE DE 1988

---

---

UNIVERSIDAD  
NACIONAL

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION


TLAQUEPAQUE, JALISCO, a 2 de SEPTIEMBRE de 1988

C. Profr. (a) JOSE LUIS MORENO MARTINEZ  
Presente (nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --  
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titula-  
ción alternativa INVESTIGACION DOCUMENTAL  
titulado COMO MEJORAR LA PRACT. DE LA HIGIENE ESC. ENTRE LOS ALUMNOS DE LA  
ESCUELA PRIMARIA  
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 diez  
ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión

  
\_\_\_\_\_  
PROFR. JAIME L. CORDOVA NUÑEZ



S. E. P.  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD SEAD  
TLAQUEPAQUE

## DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

TLAQUEPAQUE, JALISCO, a 2 de SEPTIEMBRE de 19 88

C. Profr. (a) SILVIA SOCORRO FLORES CASTELLANOS  
Presente (nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --  
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titula-  
ción alternativa INVESTIGACION DOCUMENTAL  
titulado COMO MEJORAR LA PRACT. DE LA HIGIENE ESC. ENTRE LOS  
ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA.  
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 diez  
ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión



PROFR. JAIME L. CORDOVA NUÑEZ.



S. E. P.  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD SEAD  
TLAQUEPAQUE

## INDICE

Pág.

I	INTRODUCCION . . . . .	1
	A.- DEFINICION DE HIGIENE . . . . .	6
	B.- ANTECEDENTES HISTORICOS . . . . .	8
	C.- PROBLEMAS DE HIGIENE EN LA ESCUELA PRIMARIA Y POSI-- BLES SOLUCIONES . . . . .	12
	1.- Higiene moral . . . . .	14
	2.- Higiene mental . . . . .	15
	3.- Higiene del trabajo en la escuela primaria . . . . .	21
	4.- La higiene y salud del maestro . . . . .	29
	5.- El deporte, la mala postura y sus trastornos . . . . .	32
	6.- Baño diario y aseo de la ropa . . . . .	35
	7.- Higiene bucal . . . . .	40
	8.- Propagación de parásitos y enfermedades por falta de higiene . . . . .	42
	9.- Problemas físicos que inciden sobre el aprendizaje . . . . .	52
	10.- Mobiliario e instalaciones inadecuadas en la escuela primaria . . . . .	59
	D.- INFLUENCIA DE LA PRACTICA DE LA HIGIENE ESCOLAR . . . . .	71
II	CONCLUSIONES . . . . .	74
III	SUGERENCIAS . . . . .	76
	BIBLIOGRAFIA . . . . .	80
	ANEXOS	

## DEDICATORIAS

Con un gran reconocimiento de gratitud y respeto, para el maestro Jaime L. Córdova Núñez, quien nos animó y asesoró para realizar este trabajo.

Con mucho amor a nuestros hijos que han sido un estímulo para superarnos.

Con un sentimiento noble y muy profundo a nuestros -- Padres, que nos dieron la luz y la esperanza de ser útil.

Con mucho amor y reconocimiento a mi cónyuge que sin su ayuda - no hubiera sido posible este -- trabajo.

## INTRODUCCION

Conociendo que es preocupación constante de las autoridades - de salud educativas y de los docentes en servicio, en educación -- primaria y los cambios tan marcados y numerosos que se han operado en el sistema educativo, impone la necesidad de un estudio minucioso y constante, con el fin de resolver los problemas de higiene escolar, en la escuela primaria..

En el desempeño del trabajo dentro de la escuela primaria año con año se presenta un problema que nos parece de suma importancia; La deficiente práctica de la higiene escolar.

La práctica de la higiene escolar, para nosotros es un tema - apasionante porque consideramos que fomentar los hábitos de higiene en los niños de edad escolar (en las escuelas primarias) es de primordial importancia, ya que con esto se evitan enfermedades y se - puede continuar con un buen aprendizaje.

El problema que hemos observado en nuestras comunidades, despertó el gran interés para buscar un tema que pudiera ayudar en algo tan importante como es "LA PRACTICA DE LA HIGIENE ESCOLAR ENTRE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA"

Para resolverlo recurrimos a las fuentes de información a -- nuestro alcance, para con esto obtener el título de Licenciados en Educación Primaria y en donde pudiéramos además expresar la importancia que para nosotros tiene la higiene entre los escolares.

Después de esto nos dimos a la tarea de investigar desde los primeros pueblos que nos dejaron su historia y sus costumbres tam-

bién sus tradiciones hasta la fecha.

Posteriormente se incluye en este trabajo una serie de datos-producto de la investigación y observación directa en los diferentes medios en los que hemos laborado.

Esperamos que este trabajo puesto a su consideración, sea acogido con benevolencia, ya que la única finalidad de elaborarlo ha sido para servir a los futuros ciudadanos de Mexico, que son los niños y a nuestra profesión con el título de Licenciados en Educación Primaria.

Planteamos los problemas más comunes que se presentan en general en las escuelas primarias como son:

La higiene Moral.- Es muy importante ya que el hombre debe conocer y practicar ciertas normas que ayudan a un mejor modo de convivencia en toda institución y comunidad.

Esto es, algo que desde la niñez se fomenta y practica o después será demasiado tarde.

La higiene Mental.- Hacemos mención de la coordinación que debe haber entre el maestro y el alumno para que la personalidad del niño sea íntegra.

En la higiene y salud del maestro, consideramos de primordial importancia tratarlo, ya que en muchas ocasiones el alumno es vivo reflejo de él, por lo que debe ser digno de imitación y no una vergüenza.

Debe ser un buen ejemplo, de comportamiento y con hábitos de higiene.

Sobre el mobiliario e instalaciones inadecuadas, tratamos los puntos que se refieren a las causas por las que existen y las consecuencias de las malformaciones que trae consigo el uso de los -- mismos.

Para el deporte, la mala postura y sus trastornos, exponemos la frecuencia con que se presentan problemas y posibles soluciones a ellos.

Del baño diario y el aseo de la ropa, ofrecemos el panorama - que se nos presenta en nuestro trabajo diario, la manera de combatir los malos hábitos y los beneficios que trae consigo la práctica de la higiene.

Higiene bucal.- En este aspecto tratamos las enfermedades más frecuentes por falta de aseo de la boca y la mejor manera de evitarlas.

Propagación de parásitos por falta de higiene (piojos). Explicamos la forma en que se propagan estos bichos tan dañinos en general para la salud, en escuelas rurales como urbanas y la forma de combatirlos y evitarlos, ya que ocasionan terribles enfermedades.

En agudeza visual y auditiva, consideramos importante tratar este aspecto, ya que los ojos y los oídos nos ayudan a descubrir - lo que nos rodea; para lo cual debemos mantenerlos sanos con una - buena práctica de higiene.

La práctica de la higiene escolar, objetivo principal de este trabajo, se ocupa de la conservación de la salud del niño que asiste a la escuela primaria.

Este periodo de escolaridad abarca una época de la vida ca---



racterizada por una evolución rápida en el desarrollo del organismo, y que tanto física como mentalmente, el niño constituya un material relativamente fácil de modelar.

De ahí la importancia que damos a la higiene especialmente en lo que se refiere a adquirir hábitos para conservar la salud.

Sobre el aseo personal, la alimentación adecuada, el trabajo y el descanso y la recreación debidamente distribuidos, son la garantía de la conservación de salud del ser humano.

Particularmente para un organismo en pleno desarrollo, y que sufre trastornos físicos o mentales muy fácilmente, estos provocarían alteraciones graves al futuro joven o adulto.

Un niño que tiene alimentación deficiente y no distribuye adecuadamente su tiempo, alternando trabajo, descanso y recreación, se fatigará, contraerá enfermedades y llegará el momento de que se rá incapaz de efectuar el menor esfuerzo, lo que traerá como consecuencia pérdida de tiempo y retraso en sus estudios.

Otro aspecto muy importante de la higiene escolar, es el que se refiere a las condiciones del edificio escolar, o sea el medio en que el niño pasa buena parte de su tiempo.

Una orientación inadecuada puede provocar que los salones de clase tengan una temperatura inconveniente para la salud del niño, y puede contraer enfermedades respiratorias.

En forma semejante tratamos sobre la influencia de una ventilación y una iluminación inadecuadas.

Por últimos hablamos sobre la influencia tan grande de la --

práctica de la higiene escolar entre los alumnos de la escuela primaria, para su vida futura.

Concluimos nuestro trabajo, exponiendo que se requiere de una transformación, producto de una labor conjunta que modifique la -- mentalidad tanto de maestros como alumnos a un futuro mejor con la práctica conciente de hábitos de higiene y una vida sana en lo general.

## A.- DEFINICION DE HIGIENE

Para tener un concepto más amplio de lo que es higiene, daremos algunas definiciones como la que dá el diccionario de la lengua española que dice así:

"Higiene forma parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud, precaviendo enfermedades. Conjunto de condiciones de limpieza y salud de una población, lugar o país; del hombre y de los animales domésticos" (1)

La higiene es una de las ciencias más importantes, puesto que influye directamente en la salud de los seres-humanos.

La higiene dá reglas para conservar este precioso tesoro; este caudal de riqueza que es la salud.

No acatar las reglas de higiene dá por resultado la enfermedad.

Las enfermedades, como resultado de la falta de higiene es -- uno de los azotes de la humanidad, constituyendo el manantial donde brota el dolor y la muerte.

La higiene abarca puntos tan importantes como la higiene moral, la higiene mental y la higiene física.

El cuerpo humano debiera ser un instrumento perfecto.

En un ambiente propicio, nutriéndolo como es debido y utili--

---

(1) Diccionario Porrúa de la Lengua Española. Editorial Porrúa --  
378 p.

zándolo en aquello para lo cual fue creado, el cuerpo humano es el instrumento más admirable, la maravilla más perfecta que se puede contemplar.

La higiene es la ciencia que dá las reglas para conservar este instrumento en perfectas condiciones.

Aire puro, alimentación sana, ejercicio apropiado, vida activa y feliz, es el ambiente en donde debe actuar el hombre.

Los maestros debemos pues ahondar, estudiar y cumplir estrictamente las reglas de la higiene, en su triple modalidad; moral, intelectual y física.

Además en la actualidad la organización de higiene internacional de las Naciones Unidas tiene la misión de extender los métodos de la higiene a los pueblos primitivos o atrasados.

## B.- ANTECEDENTES HISTORICOS

"El constante interés del hombre por conservar la salud como base del bienestar humano, lo demuestra el hecho de que los antiguos griegos hayan rendido culto a HIGIA, diosa de la salud, y a ESCULAPIO, dios de la medicina, y que los primitivos mexicanos hayan venerado a TOCIHUATL o TOCI, divinidad tutelar de la medicina llamada igualmente TETEUVINNON y TLALLI; - IYOLO" (1)

La enseñanza primaria ha tratado tradicionalmente algunos aspectos de la salud y ha demostrado gran preocupación por las condiciones que rodean al niño.

Esta preocupación tiene antecedentes en el Consejo Higiénico-Pedagógico de 1882, y en la instauración de 1896, de la sección -- médica e higiénica en las escuelas.

El enfoque inicial hizo énfasis en aspectos de vigilancia y en el establecimiento de normas de higiene.

Fue en 1959 que se consideró la salud desde un punto de vista más amplio, de acuerdo con el nombre que se dió al área "Protección de la salud y mejoramiento del vigor físico".

Los programas, si bien consideraban al niño y los problemas más frecuentes de la edad escolar, hacían de este receptor pasivo de medidas higiénicas y normas de conducta impuestas por el maestro.

Se hacía hincapié en la necesidad de mejorar las condiciones-

---

(1) BATALLA Zepeda, Ma. Agustina y Méndez Ramírez Humberto.- Higiene Escolar.- Ediciones Oasis, S.A. Octava edición 1982. 9 p.

sanitarias de la escuela, pero no se consideraba el ambiente familiar y social en que se desenvuelve el niño, por lo cual las normas aparecían como recomendaciones aisladas". (1)

Desde tiempos muy remotos, se ha presentado el problema muy grave en cuanto a higiene escolar, en la escuela primaria.

Por eso creemos que es de suma importancia fomentar y practicar la higiene entre los alumnos.

Mucho se ha hablado sobre higiene escolar, pero no se ha llevado a cabo, ya que existe un gran porcentaje de niños en las escuelas primarias, urbanas y rurales que asisten en pésimas condiciones higiénicas.

Los grupos humanos a través de los siglos han evolucionado y transformado al medio ambiente, pero en el aspecto de higiene no ha avanzado ya que existen bichos no extintos hasta el momento aún habiendo medios para combatirlos.

Hasta hace 40 años, las enfermedades transmisibles constituían una amenaza sin solución para la humanidad, sobre todo para la población infantil.

En la actualidad existen y se difunden por todos los medios de comunicación, medidas higiénicas y vacunas efectivas para algunas enfermedades transmisibles entre los escolares como son: la viruela, difteria, rubeola, sarampión, paperas, tosferina, poliomielitis y el tétanos.

---

(1) S.E.P. Programas de educación primaria.- Libros del maestro.

Mantener en equilibrio la salud de los niños, ha sido preocupación fundamental y permanente de la Unidad de Higiene Escolar, - la que siguiendo las recomendaciones de la Secretaría de Educación Pública y aprovechando la buena disposición de tantas personas interesadas en mejorar la práctica de la higiene escolar, se han editado varios libros.

Ahora la educación promueve la adquisición de habilidades y - hábitos de higiene de los alimentos, prácticas de higiene personal y colectiva, con ello la prevención de algunas enfermedades infecciosas.

El conservar la salud, implica una serie de problemas a cuya forma de resolverlos se avocan los distintos aspectos de la higiene.

Desde el punto de vista biológico tenemos dos factores importantes:

El organismo y el medio.- La salud del primero está en función del establecimiento de relaciones convenientes del hombre con el medio en que vive.

Consideramos pues dos subdivisiones de la higiene: Higiene -- del individuo y la del medio en que se desenvuelve.

Son muy importantes los siguientes aspectos dignos de ser tomados en cuenta.

Higiene personal.- Del cuerpo y de la ropa, de la alimentación y de la actividad tanto física como mental.

Higiene del medio.- Que comprende los lugares en donde el in-

dividuo permanece (hogar, escuela, sitio o lugar de trabajo, de diversión, etc). Es de mencionarse también el medio en que habita - una agrupación humana, esto es una comunidad.

Son problemas de higiene, las condiciones higiénicas de la habitación, aporte de agua potable, drenaje, calidad de los alimentos, etc.

Todo esto debemos tomar en cuenta en la escuela primaria para lograr una buena educación.



## C.- PROBLEMAS DE HIGIENE EN LA ESCUELA PRIMARIA Y POSIBLES -- SOLUCIONES

En la práctica de nuestras actividades como maestros, hemos - encontrado gran cantidad de causas a las que se atribuye una deficiente higiene.

La mayoría de estas causas son muy conocidas por la frecuencia con que se presentan, tanto en el hogar como en la escuela, ya general en el medio cultural en que actúa el niño.

Si tiene conocimientos y práctica de lo que es higiene, puede interesarse por satisfacer estas necesidades para no tropezarse -- con los problemas que si llega a reconocerlos buscará la manera de resolverlos, mediante la solución de la mayoría de los posibles.

En el caso de los niños con salud deficiente, padres incom-- prensivos, con la necesidad de ganarse la vida trabajando en el ho-- rario de descanso, presentan muchos problemas de aseo.

Pero por el contrario los que tienen la fortuna de ser niños-- sin carencias se les presentarán problemas de otro tipo.

Al asistir a la escuela el maestro carece de todo o la mayo-- ría de lo que necesita, en cuanto a material higiénico, además el-- grupo es numeroso, inquieto, heterogéneo, desaseado, no asiste re-- gularmente, es decir se presenta un medio totalmente desfavorable.

Para un maestro que tiene a su cargo un grupo y es conciente de su responsabilidad y existe un buen propósito; enseñar hábitos de higiene (se sobreentiende dominando, demostrando y practicando-- todos los aspectos de higiene) pero a base de observación se con--

duce a algo que representa el mayor de los males o problemas ¿Cuántos de sus niños aprendieron y practicaron la higiene? ¡Todos! y comienza a estudiar, a informarse, a recibir experiencias, sugieren ideas, elaborar material y se presenta al grupo, que más bien guiado por la curiosidad que por el deseo de saber, se van desenvol---viendo poco a poco y los conocimientos juntamente con los esfuer--zos que brotan de una buena vocación al magisterio.

Cuando el maestro va conociendo individualmente a sus alumnos descubre las diferencias entre ellos mismos; unos se asean bien y - otros mal, otros no sé asean, a unos les interesa la higiene, a -- otros nó. ¿A qué se debe?

Esta interrogante es difícil porque tiene una gran cantidad - de problemas que se tienen que resolver. .

Al hacer una investigación y observación a través de nuestro-servicio como maestros encontramos, el origen y si se puede resol-ver total o parcialmente según lo grave del problema.

La poca atención de los padres de familia ya sea por irrespon-sabilidad o por la urgencia de salir a trabajar, el mal trato.

El niño cuando sale de su casa con prisa, comiendo algo si es que lo tiene, se ve triste, va tratando de vencer todos estos pro-blemas.

En varias ocasiones va llorando, al ver esto el maestro sin -conocer la causa lo rechaza por sucio, por perezoso y llorón.

El niño se ve involucrado en un problema imposible de resol--ver.

Experimentando lo anterior concluimos en que existe una gran-

variedad de material de observación, de consulta donde nos podíamos auxiliar para este problema; pero nosotros investigando y observando descubrimos los problemas que dentro del trabajo y material de consulta alcanzamos a percibir, algunos de ellos son:

1.- Higiene moral.

Uno de los puntos muy importantes de la higiene, es el moral.

Posteriormente hablaremos de higiene mental, tema muy ligado a lo moral ya que estos son la pureza de sentimientos, el ideal noble que nos dirige a lo más elevado, como es una convivencia sanamoralmente con todos nuestros semejantes en general, considerándolos como hermanos; como algo nuestro.

Si rindiéramos culto a este sublime ideal, no habrían guerras; estas guerras contra hermanos que son el espanto de todos los tiempos; en que las armas e intenciones destructuras y con lujos de crueldad se atormentan las naciones en guerra.

El maestro de educación primaria tiene que desempeñar aquí un papel muy importante porque puede iniciar a moldear el pensamiento del niño e inculcarle el común sentir de los hombres nobles.

El niño es como un vaso vacío que lo podemos llenar pero llenarlo en algo provechoso, que en el presente y en el futuro lo practique y lo demuestre ante todo el mundo.

Los padres de familia, los maestros y la sociedad en general, debemos poner el ejemplo para que el niño no vaya adquiriendo hábitos que hieran a los demás.

En lo general la humanidad necesita cambiar totalmente, debe amar en vez de odiar, debe investigar, descubrir e inventar lo que se aproveche para todos, sin hacer el mal a nadie y debe conservar se sano y feliz para crear un mundo nuevo, dichoso y digno del futuro hombre del mañana.

## 2.- Higiene mental.

La higiene mental procura la integración de los elementos que constituyen una personalidad sana y evita la implantación de aquellos hábitos o rasgos que pudieran perturbar el carácter unitario de esta integración.

La higiene mental se ve limitada por la dificultad que entraña coordinar las necesidades vitales y las exigencias que van surgiendo en el niño durante la etapa del desarrollo.

La dificultad principal estriba en que aún no se conoce bien la manera de producirse el desarrollo humano, y lo que se sabe de este hecho no es del dominio común de padres y profesores, precisamente por ello, la sociedad no ha sistematizado las normas suficientemente para un mejor desarrollo del niño y una más seria integración de su personalidad.

A la higiene mental le corresponden dos tareas muy importantes:

- "1.- Prever los hábitos que es preciso fomentar bien, porque van a servir al individuo durante toda su vida o bien, porque ayudarán a la implantación de --- otros hábitos más importantes.
- 2.- Proporcionar las experiencias necesarias para -- fomentar y analizar entre sí, los hábitos convenientes

tres y para evitar aquellos que son negativos" (1)

La higiene mental se da por etapas y en este caso daremos algunas orientaciones al respecto durante la tercera infancia que es la que corresponde a la educación primaria.

El ingreso a la escuela primaria, si bien es más fácil para los niños que asistieron al jardín de niños, puede producir un pequeño trauma que se agrava a veces, por excesiva protección de la familia.

Para evitar esto durante la escolaridad, se debe empezar la independencia del niño con respeto a sus padres para iniciar la solidadaridad y convivencia con sus compañeros y maestros.

Al considerarse como uno más de la clase con el trato que recibe en ocasiones en casa, es seguir un plan de estudios no siempre adaptado a sus intereses y necesidades, el cumplir con determinadas tareas, el convivir con el maestro o los maestros, unos más-otros menos agradables y otros cambios que el niño nota provocan problemas de inadaptación escolar que, cuando no es ayudado ni comprendido casi siempre se despierta en el niño la agresividad por falta de interés por estudiar.

De esta tercera infancia es cuando empieza a desarrollar la sociabilidad, por ello debe iniciarse al niño en el respeto a las normas sociales en una forma racional y crítica.

En esta edad el niño es capaz de formar parte de un grupo o

---

(1) Enciclopedia Técnica de la Educación, Tomo I. 349 p.

equipo, de respetar las reglas del juego y de las actividades pero también de unirse con sus compañeros en las trampas, los trucos, - las mentiras, pintas, pandillas, etc.

De ahí la necesidad de vigilar de una manera directa e indirecta a los componentes de un grupo o equipo y tanto individual como colectivamente, para evitar que cometan actos delictivos.

Todavía durante la instrucción primaria se debe preparar al niño para los cambios profundos que durante la pubertad se presentan, el cambio de voz, las eyaculaciones, la menstruación, etc.

Las dos instituciones más importantes en la vida de un niño - en edad escolar, son el hogar y la escuela.

El hogar recibe primero al niño y acarrea la responsabilidad de fijar los cimientos de su estructura personal.

Durante los primeros años especialmente los maestros sustituyen casi diariamente a los padres y son unas personas muy significativas en la vida del niño.

Los maestros no conformándose con enseñar asignaturas, se extiende el desarrollo total de los niños, bajo la tutela de él proporcionando una atmósfera de seguridad y aceptación.

Una atmósfera de clase en la que el niño se sienta seguro, -- tranquilo, aceptado y despreocupado, se debe en mucho a la actitud adoptada por los maestros.

Ellos deben respetar sinceramente cada individuo del grupo -- sin tener en cuenta sus limitaciones, en otras palabras deben quererlos tal como son.

También aprender a conocer y comprender sus limitaciones y --  
ajustar su instrucción de acuerdo con las mismas.

En la vida real se establecen muchos límites a la conducta hu  
mana; interesa que el niño aprenda ya a aceptar esos límites.

En realidad él se siente más seguro si entiende a fondo lo --  
que puede y lo que no puede hacer, obviamente lo que hace falta es  
una combinación de libertad y de control.

La libertad del niño en la clase es limitada por la libertad--  
de los demás.

Tiene que aprender a respetar el derecho ajeno, la libertad --  
se vuelve libertinaje cuando cada niño puede hacer todo lo que --  
quiere.

Los maestros tienen la responsabilidad de identificar a aqué--  
llos alumnos que tengan problemas emocionales, ya que frecuentemen  
te ellos mismos pueden resolverlos.

En estas situaciones ayuda mucho el saber algo de higiene no--  
se puede negar, pero muchos maestros simpáticos comprensivos, que--  
pueden ayudar a un muchacho perturbado durante un período difícil,  
haciéndole posible identificarse con él y confiar en él.

Hay niños que no conocen otros adultos salvo su maestro o su--  
maestra a quienes acudir en sus problemas, sería muy malo si se --  
les cerrara también este camino.

Si el problema del niño es demasiado complejo entonces se de--  
be recurrir a un consejero calificado.

Las personas más importantes en una institución o sistema --

educacional, son los maestros; hacemos una lista de características de los maestros "eficientes" eficientes desde el punto de vista de su buena influencia en la Salud Mental de los niños a su cargo.

Un maestro que ame a los niños y a la juventud, por fortuna - la mayoría de los profesores quieren en verdad a sus niños, aunque desgraciadamente, hay algunos que no los quieren.

Un maestro bien ajustado y mentalmente sano, es todo un ejemplo de salud mental para sus alumnos.

Un maestro que se dé cuenta del curso normal del crecimiento y desarrollo de los niños y que sepa usar técnicas variadas para conocer a los niños individualmente junto con sus necesidades.

Un maestro que proporcione un clima de clase que conduzca a la salud mental.

Un maestro que ayude a los alumnos a afrontar sus necesidades emocionales individuales básicas.

Un maestro que pueda localizar a los niños que tienen problemas serios y que sepa a dónde y como remitirlos para su cuidado.

El ser maestro implica una gran responsabilidad, por lo que la docencia es fatigosa tanto física como mentalmente.

El maestro permanece de pié varias horas al día, al explicar sus clases y caminar entre los pupitres para orientar, vigilar y corregir el trabajo de los educandos.

La vista y el oído los mantiene en constante actividad, para evitar que se distraigan, darse cuenta de la actitud de los escola



res y notar cualquier muestra de fatiga, aburrimiento o incomprensión de la clase, lo que permitirá cambiar de actividad o procedimiento en el trabajo.

Las cuerdas vocales se fatigan, pues aún se hable en voz natural, el esfuerzo se mantiene durante las horas de la jornada escolar.

La exposición de una clase requiere en el momento de impartirla, una completa concentración mental.

Para tener éxito en la conducción del aprendizaje, el maestro necesita adaptarse al nivel mental del niño.

El trabajo del maestro no termina al concluir la jornada escolar, sino que se prolonga hasta su casa, donde prepara clases y -- ejercicios del día siguiente.

Para que el maestro pueda cumplir con eficiencia su cometido debe conservarse sano, y para ello necesita poner en práctica normas higiénicas tanto físicas como mentales.

El ejercicio físico ayuda al buen funcionamiento del organismo, con él se activan la circulación, la respiración y las funciones de excreción; se mejora el apetito y las funciones digestivas, se fortifican los músculos y se beneficia el sistema nervioso.

Sin embargo, para realizarlo deben tenerse en cuenta el estado de salud, la edad y la dieta alimenticia.

Los maestros son personas propensas a las enfermedades mentales.

La nerviosidad de los maestros es común y se traduce en las -

desavenencias frecuentes que tienen con los compañeros de trabajo, las autoridades, los padres de familia, etc.

Las vacaciones son indispensables para los alumnos, igualmente para el maestro, el cual debería dedicarlas íntegramente al descanso.

### 3.- Higiene del trabajo en la escuela primaria.

El ingresar el niño a la escuela primaria tiene para él un significado enorme.

Sobre todo si no tuvo la oportunidad de asistir al jardín de niños, debido a que ingresa a un medio nuevo totalmente distinto - al de su hogar, en el que había estado acostumbrado y al que deberá acostumbrarse.

Una vez estando en la escuela primaria, varios factores influirán en su desarrollo y salud, tanto mental como física; por ejemplo: sus compañeros, el maestro, el edificio escolar, el trabajo, el horario, etc.

El maestro debe conocer la influencia de estos factores, para que dentro de sus posibilidades, ayude al educando a adaptarse a su nuevo medio; y procure planear el trabajo escolar, para tener más posibilidades de resultados positivos.

Edad escolar: La edad por regla general no se definen los padres de familia ven en el ingreso del hijo a la escuela, la oportunidad de "descansar" de la tensión que provoca tener al cuidarlo y por esto esperan con ansia inscribirlo, aunque tenga poca edad.

Para el maestro el problema reviste particular importancia y su solución debe tener fundamento científico.

Se debe tomar en cuenta que el desarrollo físico y mental en un gran porcentaje no corresponden entre sí.

Debido a que se distinguen la edad cronológica con la edad -- mental. La edad cronológica se representa por el número de años, -- meses y días que el niño tiene a partir del nacimiento; la edad -- mental se conoce por la capacidad del niño convertida en años, para resolver los problemas que normalmente se deben solucionar, los niños de determinada edad cronológica.

Por ejemplo: si un niño es capaz de resolver correctamente todos los problemas que solucionan en promedio los niños de 10 años de edad cronológica, éstos tendrán 10 años de edad mental. (En estudios realizados se ha comprobado que solo un 36% se corresponden la edad física con la mental) (Thomae).

La relación entre la edad mental (E.M.) y la cronología (E.C.) multiplicada por 100, nos dá el cociente intelectual (C.I.) ejemplo: un niño de 10 años de edad mental y 8 de cronológica tendrá:--

$\frac{E. M.}{E. C.} \times 100 = C.I.$  Sustituyendo por los datos numéricos:

$\frac{10}{8} \times 100 = 125$ ; en consecuencia, tendrá un C.I. de 125, que sobrepasa al término medio que es de 90 a 110.

Debido a que en el primer año de la educación primaria generalmente se obliga a que el niño aprenda a leer y escribir, se comprende que la edad de ingreso a este tipo de plantel de educación--

debe ser aquélla en la que, el desarrollo mental del niño le permita este aprendizaje, esta edad corresponde a los 6 años de edad -- cronológica.

En nuestro país basándose en este hecho las autoridades educativas, han señalado esta edad para ingresar a la escuela primaria.

Lo mejor sería que cada niño empezara sus estudios de primaria cuando su desarrollo mental lo permitiera, esto traería ventajas tanto al superdotado como al subdotado; al superdotado porque no tendrá que esperar a cumplir los 6 años para iniciar sus estudios y al subdotado, porque le evitaría fracasos que perjudicarían su vida emocional.

Sería muy conveniente la creación de escuelas especiales en todo el país para atender a todos los niños que no están en un término medio, ya sea como superdotado o como subdotado.

El número de alumnos en un grupo, si el maestro atendiera -- uno o dos niños con un C.I. normal, los resultados de aprendizaje serían óptimos, pero esto es imposible en nuestro país, debido a -- que la educación sería demasiado costosa; además no se aconseja -- ya que también tiene sus inconvenientes de carácter psicológicos.

Por el contrario si un maestro atendiera un número de niños -- elevado, este realiza mayor esfuerzo y como consecuencia menor -- rendimiento de los mismos, debido a que la atención se divide entre todos los alumnos y se hace más lento el proceso de enseñanza-aprendizaje; con el hecho de revisar, vigilar, revisar aseo personal, de útiles, etc., esto requiere de más tiempo cuando es más numeroso el grupo que atiende y como resultado el tiempo para impar-

tir los conocimientos es menor.

Un grupo en estas condiciones requiere de un salón más grande y como consecuencia mayor esfuerzo del maestro, para que lo oigan los alumnos que están más lejos.

También un grupo de muchos alumnos perjudica tanto a los alumnos como a maestros, a los alumnos porque les quita la oportunidad de aprovechamiento y a los maestros porque se agotó más física y mentalmente.

Debido a las necesidades del servicio, falta de aulas, de -- maestros, presupuestos, etc., se aceptan 50, 60 y hasta 70 alumnos en un grupo, en vez de 40 que sería lo mejor para los intereses de alumnos y maestros.

Ralph Garry en su Psicología del Aprendizaje, sostiene que lo ideal son de 25 a 30 alumnos para cada maestro.

La jornada escolar, en cualquier trabajo realizado por una -- persona ya sea físico o mental, se ocasiona un cansancio o fatiga en poca o mucha escala.

Todo órgano que trabaja aumenta su metabolismo, y consecuentemente produce mayor cantidad de sustancias de desecho que pasan al torrente circulatorio para después eliminarlas por el sudor o por la orina principalmente; estas sustancias son causantes de la sensación de cansancio que siente el individuo o en este caso el niño o el maestro, fatiga que es general y como consecuencia de que los productos del metabolismo circulan, por todo el organismo hasta -- ser eliminados por cualquiera de las partes ya mencionadas.

El cansancio determina la disminución de la capacidad funcional del niño o maestro y de la perfección del trabajo.

Por naturaleza el niño tiene gran actividad física aunado con su crecimiento físico y desarrollo determinan en su organismo un gran desgaste, que explican su mayor necesidad de descanso (sueños en comparación con el adulto). Por esto la jornada de trabajo debe ser menor que la del adulto para que pueda cumplirla, evitando el agotamiento, quedándole así tiempo para jugar, actividad indispensable en la vida del niño.

En la escuela primaria la jornada de trabajo debe ser de 4 a 5 horas diarias, durante 5 días, dejando de descanso los sábados y domingos; por regla general, debido a que estos son los días -- que la mayor parte de los padres de familia descansan.

No debiendo prolongar demasiado las horas de trabajo al día, con las tareas y trabajos extra clase que por lo regular se realizan en el hogar.

Estas tareas y trabajos extra clase deben ser dosificados por el maestro a fin de que en su realización no les lleve mucho tiempo al niño, evitando privarlo no sólo de sus juegos, sino también de sus horas de descanso lo que trae frecuentemente como consecuencia, la fatiga excesiva, siendo esta una de las causas por las que el niño siente aversión por la escuela y sus estudios.

El horario: Aunque este sea un cuadro de distribución del -- tiempo, los horarios en la escuela primaria son necesarios como -- una guía, para el desarrollo de las actividades; pero no se debe -- considerar como algo rígido al que éstas deban sujetarse.

De acuerdo con Luis Arturo Lamas cuando expresa:

"El horario no debe ser algo rígido y sistemático... - debe servir para distribuir las labores e impartir la enseñanza de acuerdo con el tiempo disponible y con las condiciones especiales; interés, cansancio, conocimiento, habilidad, etc." (1)

Cada grupo puede tener su horario tomando en cuenta sus características y necesidades.

Se ha visto que el esfuerzo de concentración mental que ocupan las matemáticas y el español, es mayor que el que se ocupa para las demás, por lo que se recomienda utilizar las primeras horas de la jornada escolar para estas materias, utilizando para las últimas actividades físicas, artísticas, tecnológicas, etc.

La actividad y la atención del niño no se pueden mantener por mucho tiempo, sobre un mismo tema u objetivo; pero a medida que el niño se va desarrollando mentalmente, hasta llegar a ser adulto -- aumenta su capacidad de atención; se ha visto que es conveniente -- emplear para cada lección de 25 a 30 minutos en los primeros y segundos grados; de 30 a 40 minutos en tercero y cuarto grados y de 40 a 50 minutos, para los quintos y sextos grados.

Los descansos y vacaciones: Se ha dicho que todo trabajo rápido y por consecuencia tanto la eficiencia como la atención, disminuyen, Se nota claramente en las escuelas primarias, que aproximadamente después de media jornada baja el rendimiento escolar, -- notándose tanto en el alumno como en el maestro.

(1) BATALLA Zepeda Ma. Agustina, Méndez Ramírez Humberto. Higiene Escolar, Ediciones Oasis, S.A. Octava edición. 1982. 51 p.

Para evitar aumentar este cansancio es necesario que se des-- canse, suspendiendo el trabajo intelectual. Aún cuando la razón - expuesta justifica plenamente lo necesario, que son recreos; podemos observar que existen otras más.

Desde el punto de vista higiénico, la completa ventilación de aula es indispensable, pues aún cuando el aula tenga buena ventila-- ción, no solo se vicia el aire como consecuencia de la respiración de los alumnos, sino que se encierra vapor de agua producto de la-- misma respiración y de la transpiración, así como el calor que se-- desprende del cuerpo de los niños.

Todo esto hace que los alumnos se empiecen a inquietar demos-- trando enfado y cansancio, provocando el desorden, por lo consi--- guiente el maestro no logra poner orden; en este momento es cuando el profesor debe dar un momento de recreo, para que el aula se ven-- tile y los niños vuelvan a la normalidad.

Con el trabajo escolar, el niño se ve obligado a fijar la vis-- ta por el espacio de tiempos prolongados en objetos muy cercanos, - ya sea para leer, escribir, pintar, dibujar, etc., lo que obliga a la acomodación del ojo, el cual descansa en el recreo cuando la -- vista se puede fijar en los objetos que se encuentran más lejos.

Debemos tomar en cuenta que el ojo humano se acomoda mirando-- a distancias no mayores de 65 m.

Se puede utilizar el recreo para que los alumnos vayan al ba-- ño, evitando interrumpir las clases; aunque las salidas al baño -- quedan a opción del maestro, pero de preferencia cuando el niño -- tenga necesidad de hacerlo.



El recreo también ocasiona cansancio, porque el niño realiza una intensa actividad física; pero esto produce una mayor oxigenación de los tejidos en general y favorece la eliminación de sustancias de desecho de las células de todo el organismo.

Los descansos o recreos deben ser cortos con un máximo de duración de 20 minutos, debido a que una intensa actividad física -- provoca fatiga, por lo que resultaría contraproducente.

Sería ideal que cada grupo disfrutara del recreo en el momento en que lo necesite; sin embargo, se ha establecido a la misma hora para todos los alumnos, para así evitar interrupciones en el trabajo escolar.

Puede haber descansos dentro del salón cuantas veces sea necesario, sobre todo cuando el maestro ve muestras de fatiga en sus alumnos, o bien cuando él sienta tales síntomas.

"Las vacaciones que tanta alegría nos producen en los escolares, son indispensables para la salud física y mental".

Parece ser que inicialmente las vacaciones fueron concedidas para que los niños ayudaran a sus padres en las labores del campo, pero en la actualidad se reconoce que las vacaciones son indispensables para el descanso físico y mental tanto de los alumnos como de los maestros.

De los tres períodos de vacaciones que en nuestro país tenemos todos, ya están calificados como apropiados, pero el de verano o sea el de julio y agosto es el que produce mayor descanso; esto lo podemos observar al regresar a clases en septiembre, los niños y maestros demostramos mayor entusiasmo y ganas de seguir adelante;

sin embargo en los meses de mayo y junio el cansancio tanto físico como mental, se deja ver con claridad.

En nuestro país se han tomado estos períodos de vacaciones, - tomando en cuenta lo antes dicho, pero también el clima que prevalece en la mayor parte del mismo.

Estos períodos de vacaciones no se otorgan en muchos países - del mundo, tomando en cuenta el calor que es más intenso en esta - época del año; provocando escaso aprovechamiento y además porque - la temperatura ambiente permite a los niños permanecer más tiempo al aire libre beneficiando esto su salud.

Es recomendable que el maestro deje poca tarea a sus alumnos - o si es posible, no le deje, debido a que esto implica esfuerzo y tensión, por consiguiente hace que disminuya el beneficio que las - vacaciones proporcionan.

#### 4.- La higiene y la salud del maestro.

El maestro no pasa desapercibido nunca por sus alumnos, por - tal causa no debe descuidar y demostrar los aspectos como son los - conocimientos, la cultura, la forma de enseñar, la presentación, - la limpieza en todos aspectos.

a).- Cuando los conocimientos son muy buenos, su imagen es elevada y el maestro produce un gran respeto aunque en su trabajo sea mo-- desto; pero cuando sus conocimientos son pocos, el alumno no toma - en cuenta al profesor y hasta en ocasiones, sirve de burla tanto a sus alumnos como a sus compañeros y el trato es de acuerdo a su -- preparación juntamente con su forma de proceder ante ellos.

b).- Un maestro que adquiere una cultura elevada tiene la facilidad de enfrentarse a cualquier aspecto de la vida, la cultura produce facilidad en la enseñanza y puede demostrarla en todos los aspectos, por ejemplo: comportamiento, higiene, etc.

c).- La forma de enseñar siempre la recordamos con cariño cuando fué amena, clara, sencilla y hasta después como adultos recordamos mejor lo aprendido con un maestro con estas cualidades, pero cuando nos tocó un maestro descuidado o que usaba técnicas difíciles de entender, hablaba confuso (que agonía) queríamos mejor salir de clases y no volver a la escuela.

d) La presentación y la limpieza de un maestro despierta en el -- alumno el interés por imitarlo ya que por lo general lo hace. "El hábito no hace al monje" sin embargo es un hecho indiscutible que el aseo, los vestidos, etc. son de gran utilidad para el alumno, conservando una buena imagen del maestro y en el futuro lo imite o -- aproveche lo que le enseñó ordenada e higiénicamente.

e).- El maestro si trabaja siempre pensando en una favorable salud física y mental del niño, para que pueda disfrutar alegremente de la capacidad de sentir, de estudiar y trabajar; además lucha contra el vicio, la mentira, el fraude, la violencia y el crimen que en muchas ocasiones, desde la escuela primaria lo encontramos.

La salud del maestro es importantísima, ya que de ella depende el aprendizaje y aprovechamiento del escolar.

Desafortunadamente hay enfermedades que atacan comúnmente a los maestros, tales son:

Enfermedades de la laringe.- Si el maestro emplea correcta--

mente su voz, seguramente le disminuirán las afecciones de la laringe que con frecuencia padece.

Enfermedades mentales.- Es palpable el aumento de enfermedades mentales en la actualidad, y a ello ha contribuido la complicación progresiva de la vida que determina en los individuos un estado constante de tensión nerviosa y angustia.

Muy variadas son las enfermedades mentales que aquejan a la humanidad, pudiendo agruparse en los tipos de neurosis, psiconeurosis y psicosis.

Estas últimas revisten mayor gravedad que las primeras.

La neurosis consiste en desorganización transitoria de la capacidad adaptativa del individuo como respuesta a una situación difícil de superar.

Las neurosis son variadas, por ejemplo:

- 1.- Fobias.- Miedo a la oscuridad.
- 2.- Histeria.- Parálisis, pérdida de voz, etc.
- 3.- Neurosis.- Arrancarse cabellos, obsesivo, etc.
- 4.- Hipocondriasis.- Preocupación del propio cuerpo.
- 5.- Adicciones al alcohol, drogas, estupefacientes, etc.
- 6.- Entre las psicosis se cuentan:
  - a) Esquizofrenias.- Se rompe la realidad.
  - b) Paranoia.- Ideas delirantes de persecución.
  - c) Psicosis maniaco represivas.

La tuberculosis.- Es una enfermedad causada por el bacilo de Koch, el cual puede invadir los pulmones, ganglios linfáticos, huesos, piel, intestino, etc.

La tuberculosis pulmonar es la más frecuente y la que más interesa desde el punto de vista social, por el peligro de contagio que representa.

Las causas predisponentes para contraer la enfermedad son: la mala alimentación, las condiciones insalubres de habitación y el agotamiento orgánico.

Como el sueldo del maestro es muy bajo, se comprende que no alcance para tener una buena alimentación, ni para tener o pagar un departamento con adecuadas condiciones higiénicas.

Por otra parte, la necesidad de obtener otros ingresos que le ayuden a satisfacer su presupuesto familiar, lo obligan a trabajar en otras actividades restándole tiempo de descanso, lo que determina el agotamiento de su organismo..

##### 5.- El deporte, la mala postura y sus trastornos.

La posición no es natural, los niños se acercan mucho el libro a los ojos, la inclinación del cuerpo casi siempre está hacia adelante, provocando una acortación de unos músculos o un alargamiento a otros.

"Durante la contracción las fibras musculares sufren un acortamiento, pero éste tiene un límite máximo - que cifra más o menos en la mitad de la longitud total del músculo. Todo este esfuerzo muscular requiere de un mayor aporte sanguíneo, por lo que hay una mayor irrigación durante el esfuerzo muscular". (1)

(1) Cuidados para la salud escolar.- Capítulo XII Trastornos de la locomoción y postura. Dr. Victoriano de la Fuente. Pág. 1 164-165.

Muchos profesores por falta de orientación, descuido, comodidad o irresponsabilidad descuidan demasiado el aspecto postural de sus alumnos, dejando en muchas ocasiones al niño sentado por tiempos prolongados en mala postura, ocasionando esto un atrofiamiento muscular a veces irreversible.

Otro de los descuidos, tanto en la familia como en la escuela, es el trabajo o el ejercicio por mucho rato, ocasionando desgarres musculares en diferentes partes del cuerpo, sobre todo en los tobillos, en las piernas, dando como resultado malformaciones posteriores.

La medicina del aparato locomotor ha sido substituida en los países latinos.

"Resulta curioso señalar que conforme progresa la civilización aumentan notablemente las enfermedades locomotoras y que los trastornos dolorosos en músculos y articulaciones, se han convertido en la paga del hombre moderno, a la comodidad y el confort de una vida sedentaria y sin esfuerzos". (1)

La agudeza visual puede ser una causa para adoptar una posición incorrecta en las actividades escolares, haciéndolo inclinarse hacia adelante, mientras está trabajando y tratan de ver lo expuesto en el pizarrón.

En algunos casos al tomar posiciones incorrectas, es por la falta de información del maestro, ya que este no pone la muestra o explica la forma correcta de sentarse, estar de pie o caminar.

---

(1) Cuidados para la salud del escolar.- Dr. Victoriano de la F.  
op.cit. 198 p.

La mayor parte de las actividades las desarrolla el niño en el aula o el taller, por lo tanto el maestro tiene la obligación de observarlo.

Sobre todo el maestro de educación física, si lo hay; se puede hacer en la primera marcha, los primeros saltos, la primera carrera y en cuanto a la postura de el primero que, se dá cuenta -- cuando el niño adopta posturas o ejercicios equivocadamente.

La locomoción puede sufrir problemas así como las posturas -- anormales que el niño adquiere, detectadas a tiempo casi siempre -- se pueden corregir y evitar en el futuro posibles invalideces.

Todo maestro debe tener conocimiento de la metodología del -- aparato locomotor y la relación con la prevención o medicina, que se puede utilizar, siendo esto de gran utilidad ya que al conocerlo, si se le presenta algún caso, tenga la facilidad de detectarlo y poder canalizarlo para su oportuna atención; además proporcionando al mismo tiempo orientación inmediata y adecuada al padre de familia, tutor o familiares.

Posteriormente se dan a conocer algunos de los traumatismos -- aparentemente simples y que con frecuencia ocurren, tanto en el -- aula como en el deporte escolar y que en muchas ocasiones no los -- tomamos en cuenta.

Son frecuentes en los accidentes deportivos de la escuela primaria, las fracturas de los huesos, de las piernas, el pie y en general todas aquellas que afectan el aparato locomotor:

Algunos de los deportes que se practican, como el fut-bol, el voli-bol, beis-vol, atletismo, son los que con frecuencia exponen-

las extremidades a fracturas y lesiones desde simples hasta compli-  
cadas.

Es conocido por todos que el deporte es un medio favorable pa-  
ra conservar la salud del niño y toda persona pero, también que el  
deporte debe estar protegido por los cuidados necesarios, para po-  
derlo practicar con mayor seguridad y confianza.

Podemos recurrir a las indicaciones e instrucciones de exper-  
tos de cada una de las ramas del deporte, para prevenir lesiones o  
para manejarlas de la mejor manera, una vez habiéndose producido.

Una buena prevención es la orientación anticipada, y en caso-  
necesario utilizar la medicina deportiva cuando es imprescindible.

Para finalizar daremos algunas sugerencias prácticas, que el  
maestro puede dar a sus alumnos con defectos posturales.

- a) Cuidar que todos los niños se sienten adecuadamente, usando el  
respaldo y apoyando los pies en el piso.
- b) Procurar que caminen adecuadamente y mantengan la cabeza en al-  
to y pecho salido.
- c) Que el niño realice pequeños períodos de descanso con ejerci-  
cios correctivos.
- d) Promover la coordinación motora y de movimientos a través de --  
ejercicios dentro y fuera del salón.

#### 6.- Baño diario y aseo de la ropa.

El cuerpo humano necesita cuidados para mantenerse en buen es-  
tado y conservarse sano y fuerte, para sentir deseos de trabajar,-



correr, jugar, estudiar y reír.

Pero desgraciadamente, se descuida mucho no practicando los hábitos de higiene como son:

El baño diario y el cambio de ropa limpia.

Este problema se presenta en las escuelas primarias y muy agudo, porque de tan sucios los niños se les hace una capa gruesa de "mugre" en el cuello, las manos, los pies, aparte de que produce muchas enfermedades.

Esto es por causa del descuido en que los tienen los padres por tener un gran número de hijos y por carecer de los esenciales hábitos de higiene.

Aunque son pequeños que a simple vista no se pueden distinguir, los microbios son enemigos terribles ya que dentro del cuerpo provocan muchas veces hasta la muerte.

Por eso es indispensable cuidar de la piel y mantenerla limpia; el baño diario exige también el cambio de ropa limpia.

Porque la ropa al ponerse en contacto con la piel ya sucia -- toma el olor y el sudor que ésta despidе.

Las prendas de vestir necesitan reunir determinados requisitos para contribuir a la conservación de la salud.

El material que se usa, lo mismo que la forma y ajuste al cuerpo, estará de acuerdo con el clima, la edad y la actividad del individuo.

La función esencial del vestido es la de proteger al organismo de los diversos factores del medio que pueden alterar su salud;

cambios bruscos de temperatura, climas extremos, polvo, etc.

Además el vestido debe mantenerse limpio y cambiarse con frecuencia para evitar que en él se alojen tanto gérmenes patógenos, como otros organismos (piojos, pulgas, chinches, etc.), que son -- vehículos de transmisión de enfermedades.

La ropa interior está en contacto directo con la piel y debe conservarse escrupulosamente limpia, pues por impregnarse del sudor e impurezas de la misma, puede contaminarla con mayor facilidad.

Es aconsejable el uso de ropa especial para dormir, que de -- preferencia sea holgada para facilitar durante el descanso, la actividad respiratoria y circulatoria.

Por supuesto tanto la ropa para dormir como: sábanas, cobijas, etc., estén aseadas con frecuencia.

Las uñas al igual que el cuerpo deben limpiarse, lavarse y re cortarse; lavarse las manos las veces que se ensucien y antes de cada comida.

El baño diario aparte de ser indispensable para conservar la salud; tonifica el cuerpo, favorece la circulación y fortifica el aparato motor.

El baño tibio no debe durar más de 10 minutos, porque debilita; en cambio el baño frío fortalece el sistema nervioso, además -- no se debe tomar en plena digestión.

Si no hay aseo por falta de baño, los poros se obstruyen y la piel no puede eliminar las toxinas, produciendo muchas enfermeda--

des, así como los granos y úlceras que son el resultado del esfuerzo orgánico para expulsar las materias nocivas que circulan en la sangre.

Es tan sencillo evitar todas estas y más complicaciones, con la práctica del baño diario.

El maestro como en los demás aspectos debe usar una buena técnica de convencimiento y concientización en los niños, ya que este hábito redundará en su salud.

Ahora que en algunas comunidades se presenta el problema grave, de la escasez de agua; pues bien en esos casos ingeniárselas y buscar la mejor solución.

Practicando el baño con poca agua, aunque se acaree de algún lugar cercano.

El caso es que se busque siempre la forma de llevar a cabo la práctica de higiene con buen humor y conciencia del beneficio que nos aporte "EL BAÑO DIARIO".

A continuación anexamos un poema alusivo a lo mencionado:

"LA HIGIENE"

Al levantarse el niño se entretiene  
lavándose cabeza, boca y manos.

así deben hacerlo los humanos  
en la fuente sublime de la higiene:

Su cara un fino resplandor contiene  
los consejos jamás han sido vanos  
queremos que los niños vivan sanos  
pues con el agua la tersura viene.

Las uñas se cortó con las tijeras  
y bien peinado luce su cabello  
como lucen su fronda las praderas.

De su escuela es el pristino destello  
sabiendo en sus escasas primaveras  
que de los pueblos la limpieza es sello.

Rafael Romero.

## 7.- Higiene bucal.

La boca es la puerta de entrada a nuestro organismo: por medio de ella nos comunicamos, expresamos, alegrías, tristeza, amor y un gran número de emociones propias del ser humano.

Por lo que debemos cuidarla bien con las debidas normas de higiene, llevadas a cabo en forma regular. De lo contrario, es fácil de contraer enfermedades, no nada más bucales, sino hasta intestinales que pueden provocar la muerte.

De ahí la importancia de la práctica de hábitos de higiene.

La caries dental, es una afección crónica que destruye al -- diente.

Existe un factor muy importante que causa su aparición como -- es la falta de higiene bucal.

La suma de restos alimenticios favorece la reproducción de la flora bacteriana de la cavidad bucal, produciendo ácidos que ata--can y destruyen el diente.

En México la caries dental es responsable del 92% de la pérdi--da de dientes y va en aumento cada vez; esto se debe a que la po--blación utiliza dietas más suaves y mayor ingestión de carbohidra--tos (azúcares) generan caries.

Un absceso que se presente en cualquier diente, puede causar--un deterioro del estado de salud general del niño.

Lamentablemente se detecta la caries, cuando ya tiene un gra--do de avance considerable y sólo un profesional podrá eliminar la afección y así rehabilitar la salud bucodental.

La forma más fácil y sencilla de evitar estos trastornos que pueden llegar a ser graves, es que los escolares sean concientes - cepillándose los dientes después de cada alimento y en forma adecuada, aplicando una buena técnica de cepillado.

Además una boca descuidada produce mal olor ¡Ah! y algo muy importante: nunca debe prestarse el cepillo de dientes que es algo absolutamente personal.

No intentar sacarse nada de entre los dientes, con alfileres, agujas u otros objetos metálicos, porque así puede romperse el esmalte, lo que facilita también la aparición de caries.

El tomar muy a menudo dulces o refrescos gaseosos, requiere - de lavarse la boca inmediatamente después; de lo contrario estos - producen ácidos que atacan al esmalte.

Al toser o estornudar se debe usar un pañuelo; sólo así se -- evita que se rieguen los microbios.

La educación más que con palabras es más efectiva con el ejem plo, y puesto que el maestro debe conducir al alumno de la escuela primaria a tomar los buenos hábitos de higiene y llevarlos a la -- práctica, deberán ser las relaciones de el escolar con el maestro de ayuda mutua y un ambiente de cordialidad, lo que dará confianza en el niño para seguir las reglas que se le indiquen.

Al aprender el escolar dará respuesta, con su cambio de con-- ducta que será cuando ya habiéndolo adquirido los hábitos de higie-- ne, los lleve a la práctica.

Entonces se puede decir que ya hubo aprendizaje.

## 8.- Propagación de parásitos y enfermedades por falta de higiene.

Los parásitos son animales o vegetales que se adhieren a --- otros y se alimentan de él; el parásito se beneficia con la asociación, en tanto que su víctima se perjudica.

El que se arrima a otro para comer a costa ajena (enfermedad-parasitosis).

Existe una gran cantidad de agentes que nos exponen a adquirir parásitos y por consecuencia gran variedad de enfermedades graves: moscas, mosquitos, piojos, pulgas, cucarachas, ratas, etc.

En casa, calle y la escuela, la falta de cuidado en el manejo de los alimentos ocasiona otras muchas formas de adquirir parásitos, sobre todo intestinales.

La saliva de un niño o maestro enfermo, el aire exhalado por estas mismas personas y por los excrementos; son grandes focos de infección.

El agua aún siendo el mejor alimento del hombre y lo mejor para la salud puede ser una terrible enemiga si está contaminada.

Todo lo antes dicho está al alcance de padres de familia, niños y maestros el evitar en gran parte la contaminación y por lo tanto enfermedades.

Basta únicamente con practicar las siguientes reglas higiénicas que en muchas de las escuelas primarias sí se comentan, pero en gran porcentaje no se practican, como por ejemplo un niño al toser o estornudar debe usar el pañuelo o papel sanitario; así no regará los microbios que vienen en la saliva o el moco, además con--

viene al platicar con otra persona mantenerse a cierta distancia; -- así evitaremos contagiar a los demás desde el catarro hasta la tuberculosis.

En los sanitarios de la escuela primaria, también podemos encontrar parásitos que puedan adquirir los niños al sentarse cuando no están higiénicamente aseados, esto lo observamos en muchas escuelas, sobre todo donde existe poca o nada de orientación sanitaria e higiene y sobre todo falta de agua para lavarlos o ponerles cada vez que se usen.

Los sanitarios deben si es posible contar con suficiente agua para su limpieza de preferencia utilizar una solución de 9 partes de agua, por 1 de ácido sulfúrico dejándolo 15 minutos, luego ponerle agua suficiente y así evitar la contaminación de niños enfermos a niños sanos, por parásitos que quedan del excremento evacuado por aquellos niños contaminados.

Es común que los niños al asistir a la escuela lleven su agua para tomar durante el día, pero la mayoría no lo hace, viéndose en la necesidad de tomarla de donde la encuentre.

Si el niño no conoce las consecuencias que acarrea el tomar agua no potable y en ocasiones contaminada; además no se tiene en la escuela el vital líquido totalmente purificado; el escolar está en peligro de contraer graves enfermedades al tomarla.

Toda escuela debe tener o adoptar medios necesarios para que puedan los niños beber agua durante el día, sin ningún peligro de enfermarse por parásitos adquiridos por el agua que ahí toman.

Con tristeza vemos que muchos niños aún en las grandes ciuda-



des, tomando agua de la llave, agua que sale de tinacos con basura y hasta animales muertos; cuando bien les va la toman de la red de agua que entre comillas es potable, pero en la realidad es o proviene de pozos con poca vigilancia higiénica.

En el caso de las zonas rurales y sobre todo en épocas de lluvias, los niños al paso del camino a la escuela, toman agua de los charcos, de los arroyos o ríos temporales, donde está contaminada con excremento humano y de distintos animales, insecticidas, fertilizantes, adquiriendo de esta forma enfermedades parasitarias, que si no se controlan a tiempo provocan hasta la muerte.

Entre los agentes parasitarios que mencionamos anteriormente, encontramos que uno de los que más afectan a los escolares tanto en el medio urbano como en el rural insalubre, existen los piojos, agentes y transmisores de una terrible enfermedad llamada Tifo o Tifus.

Este tema nos pareció de gran importancia debido a que por experiencia lo hemos comprobado que en muchas escuelas padecen los niños, de tan nocivos parásitos y desde tiempos antiguos, los piojos han estado asociados al hombre y son más comunes en épocas de guerra y hambre o desastres; debido a la falta de aseo personal y general.

En nuestro medio son muy comunes en los niños de edad escolar por el fácil contagio, sobre todo en los que no se bañan ni se  cambian la ropa con regularidad.

La pediculosis (piojos en la cabeza) se desarrolla sobre todo en el niño cabelludo chupando la sangre para alimentarse y a la -

vez, inyectando su irritable saliva dentro de la piel, causando -- mucha comezón, por lo que el niño se rasca produciendo heridas y - posibles infecciones.

Los piojos se transmiten en la escuela, cuando un niño o más-- tienen, por eso se les transmiten rápidamente a la mayoría de los-- compañeros, puesto que utiliza objetos ajenos, como peines, cepi-- llos, sombreros, etc., o por contacto directo de compañero a compa-- ñero; siendo muy difícil erradicarlos porque las familias contami-- nadas no tienen cuidado en revisar a sus hijos y así continúa la - cadena, volviendo a contaminar a los demás.

Como descubrir la pediculosis en los alumnos.

- a) Si el niño se rasca frecuentemente.
- b) Si se observan liendres (huevecillos) pegadas en los cabe-- llos de los niños).
- c) En niños con abundante cabello y muy sucios.

Qué puede hacer el maestro en caso de pediculosis.

- 1) Tratándose de escolares hombres, un corte de pelo o afei-- tar el cuero cabelludo; en las mujeres lo más corto posi-- ble.
- 2) Después se puede aplicar una sustancia que contenga: Benzoa-- to de bencilio al 25%. o el oleato de cobre friccionando-- en el cuero cabelludo.
- 3) Cuando no se disponga de estos medicamentos pueden mezclar-- se 1/2 taza de Kerosene con 1/2 taza de cualquier aceite - vegetal blando.
- 4) Estas sustancias se aplican de manera que se moje comple--

tamente el cabello y envolviendo la cabeza en una toalla - por lo menos una hora.

- 5) En el mercado se venden sustancias preparadas muy eficientes, de fácil forma de usarse y buenos resultados.
- 6) El maestro debe platicar o pedir que una persona (doctor) preparada dé conferencias a alumnos y padres de familia, - en las que expliquen claramente los procedimientos higiénicos necesarios para erradicar estos bichos, como por ejemplo:
  - a) Enjuague la ropa y las sábanas con agua hirviendo.
  - b) Secar la ropa con la plancha.
  - c) Sacar al sol colchones y muebles por varios días.
- 7) Explicar también como evitar la transmisión de los pijós:
  - a) Bañarse diariamente y lavarse muy bien el cabello con jabón o shampoo.;
  - b) Cambio de ropa con frecuencia
  - c) Cambio y lavado de ropa de cama periódicamente
  - d) En la escuela separar a los niños sospechosos y reforzar las pláticas con ellos y sus padres.

También podemos hacer mención de los mosquitos entre ellos -- uno muy importante es el Anopheles.

Desde hace mucho tiempo el magisterio en coordinación con la Secretaría de Salubridad y Asistencia, han hecho el esfuerzo por -- acabar con tan grande problema, logrando en la actualidad casi -- erradicarlo, pero todavía no en su totalidad.

El objetivo de hacer mención a este tema en nuestro trabajo, -- que los maestros que no conocen a fondo las consecuencias de la

picadura de este mosquito, las conozcan y si quedan dudas las investiguen con mayor profundidad.

Además que se conozca el riesgo que tiene contraer el paludismo y participar en las acciones para prevenir esta enfermedad.

El profesor debe conocer los mínimos detalles y medidas para prevenir el paludismo.

El paludismo es una enfermedad transmisible, por un mosquito llamado ANOPHELES, que al picar a una persona sana introduce en la sangre un parásito llamado PLASMODIUM, el cual destruye los glóbulos rojos de la sangre en aproximadamente 14 días después de la picadura.

Se presentan los siguientes síntomas:

- Principio brusco, con escalofríos, seguidos de fiebre con dolor de cabeza y vómito, dolor de cuerpo. Las personas tiemblan de fríos.
- La fiebre o calentura es elevada de 39 a 40 o más grados centígrados; el enfermo se debilita y puede sufrir confusión, durante este padecimiento.
- Finalmente le dan sudores abundantes, todo esto lo puede presentar a diario o cada tercer día. (1)
- El maestro como conocedor de dichos síntomas tiene la obligación de informar al padre de familia para que este acuda lo más rápido

---

(1) Departamento de Salud del Gobierno del Estado de Jalisco. Paludismo, Manifestación y Prevención. Boletín 1986.

do posible a que se le realice un exámen de sangre para comprobar si tiene o no paludismo, y de inmediato se le administre el tratamiento adecuado para combatir esta enfermedad.

¿Qué pueden hacer alumnos y maestros para ayudar a combatir este mosquito?

- Realizar campañas de saneamiento para eliminar criaderos de mosquitos, por ejemplo: tapar o rellenar charcos de agua sucia, - limpieza de la vegetación de la escuela y lugares sospechosos, - eliminación de recipientes en los que se guarde agua sucia o -- simplemente lugares propicios de anidamiento de éste mosquito.
- Colaborar con las autoridades de salud, para facilitar la aplicación de insecticidas.
- Orientar a niños y padres de familia sobre todo en donde abundan estos mosquitos para que en la escuela y en sus casas usen mosquiteros o pabellones protectores.

Enfermedades transmisibles.

Sólo un pueblo sano, bien nutrido, decorosamente alojado y - educado puede ser un pueblo fuerte y grande. (Luis Echeverría Alvarez).

La educación higiénica, la educación para la salud, representa el centro y contenido de la nueva planeación para orientar una nueva manera de ser y forma de convivir. (Jorge Jiménez Cantú).

Las enfermedades transmisibles son las provocadas por microbios o parásitos, que pasan por distintos medios de una persona o de un animal infectado a otro sano.

Estas enfermedades ocupan en nuestro país el primer lugar como causa de enfermedad y muerte, ya que de un enfermo se pueden enfermar otros poniendo en peligro la salud de la familia y de la so- ciudad en general.

En los hombres y en los animales enfermos, se encuentran los microbios y los parásitos que causan las enfermedades; también los podemos encontrar en personas que sin aparentar estar enfermas tie- nen gérmenes en su organismo. Los infectados riegan los gérmenes y en las materias fecales; también los podemos encontrar en animales contaminados, como en la leche, la carne, los huevos; los en- contramos en el suelo, por tal motivo el maestro debe conocer el problema y darlo a conocer a sus alumnos.

De la fuente de infección o sitio donde se encuentran los gér- menes, éstos pueden llegar al hombre sano por la vía digestiva, al consumir alimentos y agua, y por llevarse a la boca las manos u -- objetos sucios, siendo esto muy común en las escuelas primarias.

La vía respiratoria.- Cuando al respirar se inhalan germen-- suspendidos en el aire, también común en las escuelas sobre todo,-- donde los niños son los encargados de hacer el aseo.

La vía de la piel y de las mucosas.- Por picadura de insec--- tos, por contacto de niños enfermos con padecimientos contagiosos, etc.

¿Cómo evitar las enfermedades transmisibles?

Los principales medios para protegerse de esos padecimientos-- son:

- Aumentar la resistencia del organismo.

- Prevenir la transmisión.

¿Cómo aumentar la resistencia del organismo?

Los niños pueden aumentar su fortaleza contra las enfermedades por medio de:

- Una alimentación diaria que contenga leche, carne huevos, verduras, frutas y cereales.
- Una vida higiénica; es decir dormir 8 horas diarias, hacer ejercicio físico, bañarse frecuentemente y no abusar de la comida.
- La vacunación contra las enfermedades; las vacunas sirven para proteger contra las enfermedades.
- Las vacunas se obtienen de los productos de los germenos o de los germenos mismos, tratados en forma tal, que pierden su capacidad de enfermar y de esa manera, sirven para proteger el organismo.

Es conveniente que los niños estén protegidos por vacunas contra el sarampión, tosferina, difteria, tétanos, poliomielitis, tuberculosis, viruela y tifoidea, etc. (ver anexo al final)

¿Cómo prevenir la transmisión de enfermedades?

Para evitar la propagación de las enfermedades se debe hacerlo siguiente:

- 1) Tratar de inmediato al niño enfermo con el propósito de curarlo y de acortar el período de transmisión de la enfermedad.
- 2) Aislar al niño enfermo e impedirle que maneje alimentos que los demás vayan a utilizar.
- 3) El niño debe saber que se deben exterminar insectos y animales-transmisores de enfermedades.





## 9.- Problemas físicos que inciden sobre el aprendizaje.

### Agudeza Visual.

Una agudeza visual normal de los niños es indispensable para el correcto aprovechamiento escolar.

Indudablemente que los ojos son miembros de nuestro cuerpo, - muy importantes porque sin ellos es mucho más difícil realizar casi todas las acciones en la vida, por eso quisimos pasar este tema en nuestra investigación.

Todo maestro y preferentemente el de 1o. 2o. y 3o. debemos saber que la vista va madurando paulatinamente y que sobre todo los niños de edad todavía no alcanzan su máximo desarrollo visual.

"En un principio el ojo humano sólo es capaz de percibir luces y sombras, paulatinamente: aprende a distinguir colores y formas, mejorando poco a poco la calidad de estas, hasta alcanzar la madurez visual hacia el séptimo u octavo año de vida". (1)

Sobre todo en estas edades las alteraciones de la vista repercutirán pronto en el desarrollo de la maduración de la visión; es recomendable evaluar el estado de salud de los ojos de los niños- haciendo una investigación minuciosa de su visión.

Se recomienda aplicar las pruebas de agudeza visual a todos - los niños cuando no se tiene conocimiento de tal problema; una de estas pruebas puede ser la de OPTOTIPO que se usa en niños peque--

---

(1) Cuidados para la salud escolar (agudeza visual). Dr. José Luis Tovilla y Pomar. 48 p.

ños que todavía no saben leer.

Es una de las pruebas más útiles debido a que se usa una E variando su colocación y su tamaño, pidiendo que el niño indique hacia donde están los dedos de la figura, preferentemente no preguntar al niño si está arriba, abajo, derecha, izquierda, porque esto es agregar factores de error, para comprobar que ambos ojos tienen igual agudeza visual, es recomendable hacer la prueba de un ojo y después de otro ojo, ya que los dos deben tener igual agudeza para tener una mejor visión (con ojos limpios).

Con el afán de encontrar más soluciones al problema, ya que - el maestro debe conocer las agudezas visuales de sus alumnos, para colocarlos convenientemente en el salón de clases y para indicar - los casos de visión defectuosa, a fin de que seán atendidos daremos a conocer otro tipo de prueba, el maestro mismo puede encargarse de la medición aproximada de la misma, mediante el uso de esta escala visual y siguiendo el procedimiento que exponemos a conti-nuación:

1.- Hágase el exámen individualmente y evitando que los niños aún no examinados puedan ver la escala.'

2.- Cuélguese la escala visual en una pared, verticalmente a la altura de los ojos de los niños que van a examinarse y frente a una ventana, nunca entre dos ventanas.

3.- Colóquese al niño examinante a cinco metros de distancia de frente a la escala.

4.- Cúbrase uno de los ojos con una tarjeta, sin comprimirlo

e indicándole que deberá conservarlo abierto.

5.- Hágasele leer en voz alta todos los renglones de letras de la escala, empezando con las más grandes. Si su vista es normal, deberá poder leer hasta la última línea inclusive.

En este caso la agudeza visual está marcada por la notación  $V=1$ , que aparece en el margen derecho.

6.- Si no puede leer la última línea su vista es defectuosa, y su agudeza visual estará indicada por la anotación del margen de recho que corresponda a la línea de letras más pequeñas que puedan leer con claridad.

7.- Repítase el mismo exámen cubriendo el otro ojo.

8.- Anótese cuidadosamente las agudezas visuales de ambos ojos.

Si el maestro detecta alguna anomalía visual debe tomar precauciones necesarias como por ejemplo: buscar el lugar adecuado para el niño, y si el caso es grave dar aviso de inmediato al padre de familia, para que acuda al oculista, así pueda prevenir o corregir dicho problema.

Notas complementarias:

10.- Si se trata de niños con agudeza visual tan disminuida que no puedan distinguir con claridad ni siquiera las letras mayores, a la distancia de 5 metros, se les hará aproximarse a la escala hasta que puedan leerlas, y su agudeza se anotará como sigue:  $V=0.1$  a 4 metros, a 3 metros etc., según el caso.

20.- Todo alumno que presente disminución de la agudeza visual en-

cualquiera de los dos ojos, debe ser enviado al oculista para su estudio especializado.

30.- Es conveniente poner las escalas visuales en un marco pero -- sin vidrio, porque el reflejo impide la visión clara; deberán ser guardadas cuando no estén en USO, para que los alumnos no puedan aprender las letras de memoria.

Enseguida damos a conocer dos escalas visuales, una para anal<sup>l</sup>fabetas y otra propia para las escuelas, aplicable para niños que ya conocen las letras del alfabeto; la de la letra E y la de anal<sup>l</sup>fabetas se puede aplicar en niños que todavía no conocen las letras.

109361

Agudeza auditiva.

La observancia de los preceptos de la higiene escolar facilita la labor de los maestros, favorece el aprendizaje escolar y procura a los alumnos una educación sanitaria que hará de ellos el día de mañana hombres y mujeres sanos y ciudadanos útiles a su Patria.

Otro problema físico que interviene en el aprovechamiento y salud del educando.

La agudeza auditiva de los alumnos es también muy importante para el aprendizaje.

Si el maestro no se preocupa por conocer a sus alumnos no está cumpliendo con su cometido, en este caso (un niño que no oye no aprende) debe examinar a sus alumnos para que por lo menos conozca en una o dos formas aproximadas a la agudeza auditiva, empleando el procedimiento siguiente:

1.- En medio del mayor silencio, el alumno deberá colocarse a 5 metros del maestro examinador y no de frente a él, sino de perfil, para evitar que pueda ver el movimiento de sus labios.

2.- El alumno se tapaná con la mano el oído del lado opuesto a aquél en que se halla el maestro.

3.- El examinador pronunciará una palabra en voz baja, la cual deberá ser percibida por el alumno, si su agudeza no está disminuída.

4.- Se repite el mismo exámen para el otro oído, haciendo que el alumno dé media vuelta antes de iniciarlo. Como en el caso de-

la agudeza visual, el maestro deberá anotar cuidadosamente los resultados de esta medición y comunicar cualquier caso de disminución para su exámen especializado y su atención oportuna.

Nota complementaria:

"La voz debe ser baja y cuchicheada y se emplearán de preferencia palabras de sonidos sesesantes, como seiscientos, sesenta, cecina, Susana, etc."(1)

Otro método fácil y aconsejable para averiguar la agudeza auditiva es el del reloj del bolsillo.

Un reloj de bolsillo, una cinta métrica, una venda para los ojos y un poco de algodón esterilizado constituyen el material necesario para averiguar la agudeza auditiva: Se procede de la siguiente manera:

La cinta métrica se coloca sobre el piso de una habitación donde reine el mayor silencio. El niño sentado en el extremo de la cinta métrica y con los ojos vendados, tendrá tapado con algodón el oído que no se examina en ese momento.

El investigador tendrá el reloj en su mano a la altura del oído del niño y moverá el reloj de manera que éste se aleje del niño de 25 en 25 cm., hasta que no pueda oír el ruido del tic tac. Entonces anotará la distancia máxima a la cual el examinado pudo oír el reloj, distancia que revelará su agudeza auditiva.

---

(1) BATALLA Zepeda Ma. Agustina, Méndez Ramírez Humberto. Higiene Escolar Offset Mujica, S.A. 30 Agosto 1982. 197 a 200 p.

Después como comprobación, se procede a la inversa, comenzando por un punto más o menos alejado del lugar en que se percibe el ruido del reloj y éste se va aproximando de 25 en 25 cm. hasta que el sujeto oiga claramente el ruido del tic-tac. La agudeza auditiva se investiga en la misma forma.

#### Desviaciones del esqueleto.

Desviaciones del esqueleto es un problema físico muy usual en las escuelas primarias debido al descuido que se tiene tanto en mobiliario como en inculcar formas correctas de sentarse.

Las desviaciones o malformaciones de la columna vertebral son alteraciones del esqueleto que más frecuentemente se presentan en los niños en edad escolar.

La columna vertebral es el eje esquelético del tronco y tiene gran importancia en la conservación del equilibrio.

Su posición adecuada influye en el normal funcionamiento de diversos órganos del cuerpo que directa o indirectamente tienen -- con ella relación de apoyo. Está formada por sus vértebras; son -- 33, y reciben diversos nombres, según la región del cuerpo en que están colocadas: Son 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, 5 sacras, que están soldadas constituyendo el hueso llamado sacro y 4-- vestigios de vértebras que soldadas forman al hueso denominado --- cóccix.

En el hombre, la columna vertebral presenta en condiciones -- normales 4 curvaturas: la torácica y la sacra o pélvica: son cóncas hacia la región anterior y a la cervical y la lumbar son conve

xas hacia la región anterior.

La columna vertebral puede afectar movimientos de flexión hacia adelante y hacia atrás en toda su extensión. Los movimientos de flexión o de torsión hacia los lados sólo los puede efectuar a nivel de las regiones cervical y lumbar:

"La posición normal adecuada, tanto de pie como sentado, implica que la columna vertebral se mantenga erecta, esto es, que únicamente presente las curvaturas que antes hemos referido; pero desgraciadamente, en términos generales, como consecuencia de malos hábitos, debilidad muscular o bien de la necesidad de realizar el trabajo escolar con iluminación defectuosa o utilizando un mobiliario inadecuado, se presentan deformaciones en la columna vertebral que en la mayoría de los casos, si no se interviene a tiempo y en forma adecuada, trae consecuencias en el desarrollo normal del niño, independientemente de su influencia negativa desde el punto de vista estético." (1)

#### 10.- Mobiliario e instalaciones inadecuadas en la escuela primaria.

En una gran mayoría de las escuelas primarias del país encontramos anomalías referentes a instalaciones y mobiliario inadecuados, algunos edificios no cuentan con lo indispensable, pero si -- con instalaciones improvisadas, etc. Un edificio escolar, en lo posible debe estar lejos de instalaciones industriales, zonas rui-

---

(1) BATALLA Z. Ma. Agustina, Méndez Ramírez Humberto. Op. Cit. 89, 91 y 93 p.



rosas, antros de vicio y provistas de espacios verdes.

Una aula de 75 a 90 metros cuadrados es ideal para 40 alumnos y su orientación hacia el sur hace mejor su ventilación e iluminación.

El mobiliario en muchas escuelas primarias es inadecuado, muy alto, demasiado bajo, rústico, sucio y a veces rotos y desclavados.

Tanto el gobierno de nuestro país, como el magisterio, debemos tomar muy en cuenta este aspecto, porque de ahí depende la comodidad y la higiene de alumnos y maestros.

Aunque con el esfuerzo y los programas del gobierno por tener mejores servicios de educación, construyendo escuelas, vemos con tristeza y en las grandes ciudades que todavía en la actualidad, se encuentran miles de niños y maestros, laborando en lugares improvisados, expuestos a los rayos del sol, el aire y la tierra; exponiéndose, en dichos lugares insalubres a enfermarse gravemente, con alergias, fiebre reumática, bronquitis, audición, defectos posturales, de la vista y contaminación por no contar con sanitarios adecuados, exponiéndose a contraer infecciones de distinta índole.

"Otros factores que intervienen es el socio-económico y cultural, en el que influyen los malos hábitos higiénicos, deficiente saneamiento ambiental, deficientes servicios públicos (agua potable, drenaje), la existencia de promiscuidad, hacinamiento y mala eliminación de excretas". (1)

Para lograr mejorar dichos aspectos es necesaria la coordina-

---

(1) GARCIA G. de Ruiz Aída. Q.F.B. Educación Revista Jalisco de -- enfermedades infecciosas y parasitarias. 24 p.

ción del sector educativo y salud, para que se apliquen los programas ya establecidos, aprovechando los recursos humanos y materiales, ya existentes o buscando establecer nuevos, pero en buenas condiciones.

Estos problemas y tal vez más se pueden observar en las escuelas primarias, jardín de niños, secundarias y profesionales, en las bajas y altas esferas de la sociedad, ocasionando que nuestro México padezca de tan grave problema, como lo es la deficiente higiene.

Los problemas aquí enumerados le corresponden resolverlos en la escuela primaria, padres de familia y gobierno, venciendo los obstáculos y tomando en cuenta que si existe una buena práctica de la higiene, habrá salud y si hay salud los alumnos podrán alcanzar con más facilidad todos los objetivos en su preparación de su vida futura.

El buen maestro aquí es donde verdaderamente debe ser comprensivo, humano, inteligente y jamás dejar las cosas para después, -- concentrar la atención de sus alumnos, con una motivación adecuada, sencilla, fácil, agradable y eficiente, para que los conduzca a una concientización de lo importante que es la practica de una buena higiene desde que uno es pequeño hasta que muere.

Creímos conveniente dar algunas referencias de cómo debe ser el mobiliario y algunas instalaciones, necesarias para el buen funcionamiento higiénicamente hablando dentro de la escuela primaria.

Mobiliario.

De todos los muebles escolares el más importante desde el punto de vista higiénico para el alumno, es el mesabanco, pues si no se ajusta al desarrollo físico del niño, lo predispone a adquirir deformaciones físicas y fisiológicas, por ejemplo: la escoliosis y la miopía que son padecimientos provocados en muchas ocasiones por el uso del mobiliario inadecuado.

El mesabanco debe satisfacer los siguientes requisitos:

Ajuste al desarrollo físico del niño, ser fácil de asear, resistente y de poco peso, para que los niños puedan moverlos fácilmente, ocupar poco espacio y además ser económicos.

El mesabanco puede ser unitario, binario o colectivo; el unitario o individual es el más recomendable, pues el niño puede trabajar con toda libertad sin molestar ni ser molestado por sus compañeros, puede seguir cómodamente y de inmediato las indicaciones que el maestro haga, ya sea en el pizarrón o con ayuda de cualquier otro material didáctico.

El binario destinado a dos alumnos, presenta el inconveniente de que permite que los alumnos se copien y que un alumno distraiga, mueva o moleste al otro durante el trabajo escolar. Por razones de economía este tipo de mesabanco es el que más se usa.

El colectivo está formado por mesa grande alrededor de la cual se colocan varias sillas.

Este mobiliario presenta además de los inconvenientes señalados para el binario, el de la necesidad de cambiar frecuentemente-

La posición de la silla de algunos alumnos, para evitar que den la espalda al profesor y que puedan atender a sus explicaciones, verlo anotado en el pizarrón y observar el material didáctico que se presente.

Estos cambios constantes producen mucho ruido y favorecen el desorden. Por otra parte, al cambiar de posición la silla para dar el frente hacia el pizarrón, la mesa queda a espaldas del alumno por lo que éste no tiene donde apoyarse para escribir y efectuar sus trabajos.

El mobiliario colectivo se acepta para determinado tipo de trabajo como los manuales, en los que la misma herramienta puede ser utilizada por varios alumnos en los que la atención no tiene que dirigirse normalmente hacia el mismo sitio.

Ya indicamos que el mobiliario unitario es el recomendable pero sería mejor el empleo de muebles adaptables a la talla de cada niño de acuerdo con el desarrollo que tuviera durante el año escolar.

Como los muebles adaptables resultan muy costosos, se recomienda el uso de muebles de tres tamaños, de acuerdo con la talla-promedio de los alumnos.

Para determinar las medidas del mueble escolar se toman en cuenta las medidas antropométricas del niño en posición de sentado. Básicamente son las siguientes:

La altura del asiento será igual a la comprendida entre el suelo y la rodilla, estando los pies apoyados en el suelo y formando la pierna con el muslo un ángulo recto.

Si el asiento queda alto, la presión a la que quedan sujetos los vasos sanguíneos y los nervios de la parte inferior del muslo, ocasionan adormecimiento de los pies por la poca circulación sanguínea. Además, como el alumno trata de apoyar los pies en el suelo, resbala fácilmente hacia adelante impidiendo esto, mantener la posición erguida.

Si por el contrario, el asiento está bajo, los músculos comprimen el abdomen dificultando el trabajo de las vísceras.

El ancho del asiento equivaldría a los  $\frac{2}{3}$  de la longitud del muslo. Si es más ancho impedirá que la espalda pueda apoyarse en el respaldo y si es angosto resultará insuficiente para servir de apoyo a toda la región glútea y en consecuencia será totalmente incómodo.

El largo del asiento lo determina la distancia que media entre los Trocánteres de los fémures aumentando en unos centímetros.

El asiento deberá tener una ligera inclinación hacia la parte posterior, a fin de obligar a que resbale la región glútea hacia atrás y la espalda pueda apoyarse en el respaldo favoreciendo la posición erguida.

El respaldo es necesario para que el niño pueda apoyar la espalda y descansar, así los músculos dorsales, su altura deberá llegar hasta el borde inferior de los omoplatos.

La altura de la mesa será igual a la comprendida entre el suelo y el codo estando el brazo caído. Si es muy baja obliga a inclinarse demasiado comprimiéndose la región abdominal, con lo que se dificulta el trabajo de las vísceras y si es muy alta obliga a

levantar mucho los brazos adoptándose posiciones viciosas; además los libros y cuadernos quedan muy cerca de los ojos favoreciendo la adquisición de la miopía.

La distancia a la que debe leerse es de 35 cm. El ancho de la cubierta de la mesa debe ser igual a la distancia que media entre el codo y el extremo de los dedos estando la mano extendida; el largo es igual al doble de la distancia del codo al extremo de la mano estando ésta semiflexionada.

Es aconsejable que la cubierta de la mesa tenga una inclinación de unos  $15^\circ$  como máximo con el objeto de evitar que durante la escritura la vista se vuelva hacia abajo mucho tiempo, lo cual cansa demasiado, por la gran inclinación, a lo que se ven forzados los ojos.

La parte anterior de la cubierta de la mesa será plana y con una ranura para colocar algunos útiles escolares, como lápices, plumas, pinturas, etc.

En la práctica casi no se usa la cubierta inclinada argumentándose para ello que fuera de la escuela los escritorios son de cubierta horizontal.

Se le nombra distancia a la relación que existe entre el borde posterior de la cubierta de la mesa y el anterior del asiento.

Si del borde posterior de la mesa se traza una vertical y ésta toca el borde anterior del asiento, se dice que la distancia es nula; si la línea cae dentro del asiento, la distancia es negativa y se queda fuera de él, entonces es positivo.

La distancia positiva es antihigiénica, porque obliga al escolar a inclinarse durante el trabajo presionando la cavidad abdominal con las consecuencias ya indicadas, y a que los ojos queden de masiado cerca de lo que se lee y escribe.

La distancia negativa será conveniente para la escritura, pero el alumno no podrá levantarse de su asiento para salir del mismo, por lo que debe preferirse la distancia nula, salvo el caso de que la cubierta fuera movible y se desplazara a distancia negativa durante el trabajo y pasará a la nula cuando el alumno necesita salir de su lugar.

La mesa y el asiento del alumno pueden estar fijos entre sí o separados; pero nunca debe unirse el asiento de un alumno a la mesa del otro, pues en el acomodo de los muebles o bien se desaprovecha un asiento, o no se corresponde por su altura con el otro mueble.

Dimensiones de las tres tallas del mobiliario escolar:

MESA	1a. TALLA	2a. TALLA	3a. TALLA
Altura de la cubierta	59 cm	63 cm	71 cm
Ancho de la cubierta	33 cm	36 cm	40 cm
Largo de la cubierta	50 cm	54 cm	58 cm.

#### SILLA

Altura del respaldo	32 cm	34 cm	30 cm
Ancho inferior del respaldo	24 cm	28 cm	36 cm
Ancho superior del respaldo	28 cm	32 cm	40 cm
Altura anterior del asiento	31 cm	33 cm	38 cm

SILLA	1a. TALLA	2a. TALLA	3a. TALLA
Altura posterior del asiento	30 cm	32 cm	37 cm
Profundidad del asiento	26 cm	29 cm	32 cm
Ancho posterior del asiento	24 cm	28 cm	36 cm
Ancho anterior del asiento	28 cm	32 cm	40 cm

### Instalaciones.

Instalaciones que pertenecen a la Unidad Sanitaria de una escuela primaria: dotación de agua, bebederos, excusados, baños y -- principalmente el salón de clases.

Dotación de agua: Si no se exigen los purificadores de agua y existe suciedad en los tinacos o ruptura de caños muy pronto se di funde, principalmente la tifoidea.

Bebederos: La escuela debe tener una buena dotación de agua - potable, para tener una mejor higiene, se recomiendan bebederos de tipo inglés (al abrir una llave brota con cierta fuerza un chorro- de agua) así evitan la contaminación en forma directa de niños en- ferros a niños sanos.

Excusados y baños: Deben estar separados entre sí, por un -- muro de 1.50 m. de alto y 1 m. de ancho, un número suficiente de - excusados es por lo menos uno por cada grupo; las puertas no llega- rán al piso, ni al techo, han de ser inodoros, procurando tener -- muebles de óptima calidad, luz en abundancia y ventilación perma-- nente.

Salón de clases: La parte principal de una escuela, el deparar



tamento más importante entre todos, al que se le debe prestar mayor preferencia, tanto el arquitecto, el higienista, como el profesor, es el salón de clases; en el que pasa el niño de 4 a 5 horas cada día y por eso necesita que le ofrezca comodidad suficiente para no entorpecer su desarrollo físico; debe tener el salón de clases, abundante luz, para no dañar sus ojos, aire puro, para favorecer el funcionamiento pulmonar y simultáneamente el crecimiento de todos sus órganos.

Un salón de clases debe contar con lo siguiente:

Forma y dimensiones, paredes, piso, ventilación, acústica, -- ventanas e iluminación.

Forma y dimensiones: La forma más adecuada del salón de clases es la rectangular y las medidas universalmente aceptables son las de 9X6X4 para un grupo de 40 alumnos, lo que dá de volúmen de  $216\text{m}^3$  y una superficie de piso de  $54\text{m}^2$  o sea  $1.35\text{ m}^2$  por alumno.

Paredes: Deben ser lisas y sólo ponerse en ellas el pizarrón--debido a que los mapas, frisos y otros materiales fijos, además de acumular polvo y hacerlas poco higiénicas, distraen la atención de los alumnos.

El material que se emplea para la construcción debe ser tabique hueco o muro hueco con el fin de evitar ruidos tanto de dentro para fuera como de fuera para dentro, así evitan molestar a los -- otros grupos o ser molestados.

En el caso de muros enjarrados deben estar pintados con colores claros como verde, azul o mate o blanco, no se aconseja el amarillo porque deslumbra.

Las paredes deben estar revestidas de azulejo o mosaico hasta la altura de 1.50 m o bien enjarrado de cemento pintado de esmalte, para evitar que los alumnos hagan agujeros en la pared y también - por poder lavar con mayor facilidad.

Piso: Debe ser terso y unido, no tener ni presentar ranuras, donde se acumule el polvo, debe ser lavable fácilmente y el secado del mismo sea rápido.

Ventilación: El aire se renueva por las puertas; las ventanas y por los poros del material de construcción del piso, techo y paredes.

Se necesitan dos juegos de ventanas, las de iluminación, quedan acceso a la corriente de aire y las de ventilación, que le sirven de salida, para regularizar la circulación del aire, las ventanas deben estas fácil de cerrar y abrir.

Acústica: Los salones de clases deben estar, en lo posible - aislados de los ruidos exteriores y tener en su interior buenas -- condiciones acústicas de manera que aún los alumnos colocados en - los últimos lugares puedan percibir sin esfuerzo y con claridad -- las explicaciones del maestro.

Ventanas: La superficie correspondiente a las ventanas debe ser igual a la mitad o al menos un quinto de la superficie del suelo de un salón de clases.

Conviene que las ventanas sean rectangulares, abiertas casi - hasta el techo y con un antepecho no más alto de 1.10 m la colocación de los pupitres debe estar en condiciones de la distribución - de las ventanas, y hacerse que no caiga sobre aquéllos la sombra.

Las ventanas deben tener ventanillas superiores e inferiores y que se abran en 2 sentido, oblicuo para regular la ventilación.

Iluminación: Puede ser natural o artificial, para un salón - de clases se recomienda la natural que dan las ventanas abiertas.

La iluminación más recomendable es la que proviene de las ven tanas izquierdas, y se le denomina unilateral izquierda, o de am-- bos lados llamada bilateral.

#### D. INFLUENCIA DE LA PRACTICA DE LA HIGIENE ESCOLAR

Los niños que son los hombres del mañana, asisten a las escuelas no sólo a aprender conocimientos culturales, sino a comprender lo que miran, palpan y viven diariamente, es decir, los hábitos de higiene que en muchas ocasiones en su hogar no los practican, por ello los desconocen.

Los cuidados y la práctica de hábitos de higiene de los escolares mexicanos, revisten de una gran importancia en la tarea educativa, ya que ha sido un sin número de veces probado que un buen estado de salud en general es producto de estos; influye directamente en un mejor aprovechamiento y aumenta la capacidad de trabajo escolar de los niños.

Falta mucho a los maestros de educación primaria, para llegar a la meta, pero esta meta no está más allá de nuestras posibilidades; se puede y se debe organizar una campaña permanente que --- ofrezca vigilancia, ejemplo y lucha porque de forma conciente y entusiasta se lleven a la práctica los hábitos de higiene, no sólo en la escuela primaria, sino en los diferentes grados de estudio que realicen, en la calle y en el lugar que comparten todas sus experiencias como es su hogar.

Que no haya imposibles, aún venciendo muchas adversidades y problemas, se siga adelante en la lucha en contra de esos focos de infección que dañan tanto a la niñez.

Aquí es donde la labor del maestro debe dejar huella imborrable, al lograr que la influencia y el cambio de conducta en el ni-

ño, han sido positivos.

Además con el cambio diario del hogar a la escuela, el pequeño va sociabilizándose y practicando lo que va aprendiendo.

Cuando los maestros reflexionamos en el inmenso campo que apenas vislumbramos, dirigimos nuestra atención a esos niños, hermosos por su inocencia, su edad y su forma de pedir las cosas.

Piden trabajo, sabiduría, porque todo lo quieren saber, nos piden comprensión y nos pagan con amor y gratitud.

Ellos son como un campo abierto libre para cultivar lo que en una tierra fértil, se transformará más tarde; en seres capaces, -- con sabiduría, con respeto y amor a una vida mejor.

Es grande la labor del maestro para poder contestar y satisfacer la curiosidad tan grande y sobre todo, auxiliar en sus buenos propósitos de adquirir y practicar los hábitos de higiene.

En todos los tiempos se han practicado ciertos hábitos de -- higiene, pero con muchas limitaciones, esto ha causado una evolución lenta en este aspecto importantísimo.

El gobierno ha puesto especial empeño en combatir muchas enfermedades provocadas por la falta de la práctica de higiene, sobre todo en los escolares de 6 a 12 años.

Esto para elevar el nivel de conocimientos; con folletos de -- todos los centros de salud, campañas de vacunación, reglas de higiene en general, con personas voluntarias que impartan pláticas y no sólo a niños, sino a los padres de familia; para que conozcan bien y se informen sobre los grandes adelantos del mundo, conozca-

sus deberes y derechos, sea más activo y pueda ser un excelente --  
ciudadano.

En un tiempo no muy lejano, cuando nuestros niños sean jóve--  
nes, habremos hecho una labor que nos llenará de orgullo y satis--  
facción, al ver que han aprovechado lo que nos propusimos en bien--  
de ellos y de todo el país.

Desde luego que para lograr esta influencia debe existir una--  
adecuada comunicación entre maestros, padres e hijos y respetando--  
la individualidad del niño.

En la actualidad es innegable que si pretendemos desempeñar--  
nos eficientemente en nuestra actividad cotidiana, es necesario te  
ner a la mano información oportuna, veraz y actualizada que nos --  
permita actuar correcta y adecuadamente.

## III CONCLUSIONES

- 1.- La higiene escolar, siempre ha despertado una constante preocupación entre los maestros de todas las épocas y en la actualidad es un verdadero privilegio, tener tantos medios que utilizar para practicarla con más facilidad.
- 2.- Muchos medios están al alcance de los niños y maestros en la mayoría de las escuelas como son: jabón, agua, medicinas, etc. y maestros cada vez mejor preparados, mejor remunerados y más dinámicos con la misión de dar al niño, por medio de la práctica de la higiene escolar, una educación integrada.
- 3.- La oportunidad que nos brinda, los medios de difusión y comunicación para estar constantemente informándonos y recordándonos de los progresos que existen, para mejorar la higiene personal y escolar.
- 4.- Para la solución de los agudos problemas relacionados con la práctica de la higiene escolar, tuvimos que recurrir a la opinión de ameritados maestros, a mis compañeros de trabajo, a otras escuelas y sobre todo a nuestra escuela.
- 5.- Coordinar acciones de grupo entre sector salud, Secretaría de Educación Pública y padres de familia, para solucionar dichos problemas de mobiliario e instalaciones inadecuadas en las escuelas primarias.
- 6.- Se reconoce generalmente, que la escuela debe preocuparse del desarrollo integral del niño; sus problemas intelectuales no pueden separarse de sus problemas físicos, sociales y emocionales.

- 7.- La edad de ingreso a la escuela primaria debe ser aquella en la que el desarrollo mental del niño le permita un aprendizaje aceptable.
- 8.- Un grupo con muchos alumnos perjudica física y mentalmente tanto al alumno como al maestro, por lo tanto un grupo debe tener como máximo 40 alumnos, aunque lo ideal es que cada maestro -- atienda como máximo 25 ó 30 niños.
- 9.- Las vacaciones son indispensables para la salud física y mental del niño y del maestro, debido a que éstas producen descanso.
- 10- La higiene bucal trae consigo una dentadura sana y sin problemas en los niños que serán los adultos del mañana.
- 11- La práctica de higiene tanto en niños como en adultos ayudarán a combatir los parásitos y evitar las enfermedades por falta de higiene.
- 12- La vacunación es una medida preventiva para las enfermedades infecto-contagiosas, con las que se cuenta en la actualidad.



## IV SUGERENCIAS

- 1.- Que los utensilios de aseo se vendan sin lujos para que estén al alcance de todos.
- 2.- Que se estimule a los niños, para que se motiven y vayan adquiriendo buenos hábitos de higiene, tanto física como mental, dando oportunidad para que ante sus compañeros, maestros y padres de familia se den a conocer.
- 3.- Hacer sentir a los niños en general, que la práctica de la higiene escolar es una necesidad vital para después ponerla en práctica en su vida diaria futura, como jóvenes y adultos.
- 4.- Que no sea el maestro el único encargado de proporcionar, de adquirir lo que se ha de utilizar en la higiene, sino responsabilizar a cada alumno a cooperar en la tarea de buscar y -- descubrir, fuentes que ayuden a mejorar en este aspecto.
- 5.- Orientar, explicar, ayudar a los niños en sus prácticas; con agrado, buen humor, alegría, interés y sobre todo mucha cautela, para que el niño no se desilusione si por alguna causa no puede practicar la higiene.
- 6.- Que el maestro se arme de paciencia y haga de la práctica de la higiene un placer y no un instrumento de fastidio.
- 7.- Corregir no castigar, lograr la disciplina con interesante y atractivo, no recurrir a gritos, insolencias y muchísimo menos a golpes; no poner en evidencia a los niños ante el grupo.
- 8.- Hacerse querer de los niños, no por consentimiento o preferen-

cias, sino porque se reconozcan en sus maestros, las personas que con gran desinterés los guían a encontrar muchos conocimientos, hacia los buenos hábitos.

- 9.- Invitar a padres de familia, autoridades educativas y demostraciones sobre cómo se practica la higiene escolar, para que los niños pongan en juego el instinto de exhibición y descubran sus adelantos que han obtenido y se pongan como ejemplo para las demás personas.
- 10.- Dedicar un espacio de tiempo diario en la aplicación de la práctica de la higiene escolar.
- 11.- Poner como ejemplo visible a los niños que vienen limpios siempre.
- 12.- La constante práctica nos ayudará en el futuro a no sentir esto como una carga más en nuestras actividades diarias.
- 13.- Que la responsabilidad del maestro sea: lograr despertar el interés en los niños, y la forma amena y segura de señalar, el arte de la higiene, evitando así las enfermedades y la deserción escolar.
- 14.- Adquirir hábitos positivos que permitan el establecimiento de orden en las actividades de la vida diaria, ahorrando energía y tiempo.
- 15.- La práctica de los hábitos higiénicos tantas veces mencionados, tienen un gran valor educativo.
- 16.- Conocer bases psicológicas de la adquisición de hábitos, para las prácticas higiénicas como ayuda eficaz para la educación del individuo.

- 17.- Gozar del grado máximo de salud que se puede lograr, es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano.
- 18.- Que el maestro conozca datos esenciales acerca de las enfermedades más comunes de los niños que asisten a la escuela primaria, así como agentes que las causan, mecanismos de transmisión, principales síntomas iniciales, medidas profilácticas, de esta manera se logrará que los alumnos se conserven sanos y obtengan un mayor aprovechamiento en la labor escolar.
- 19.- Aplicar las vacunas oportunamente con el fin de evitar enfermedades y aumentar las defensas que se forman naturalmente -- con una buena alimentación.
- 20.- Evitar en lo posible, que los niños enfermos contagien a niños sanos.
- 21.- Tomar las debidas precauciones para que no se propaguen los insectos propios de la falta de aseo personal, como la pediculosis y otras.
- 22.- Que los niños observen que las personas mayores practican -- aquéllos hábitos que desean inculcar en ellos.
- 23.- Mantener tanto el cuerpo como la ropa, los alimentos y la comunidad en condiciones higiénicas indispensables.
- 24.- Las jornadas de trabajo en la escuela primaria deben ser cortas evitando así el agotamiento o la fatiga, tanto en el niño como en el maestro.
- 25.- Los recreos o descansos, deben ser cortos con un máximo de 20 minutos de duración, debido a que una intensa actividad físi-

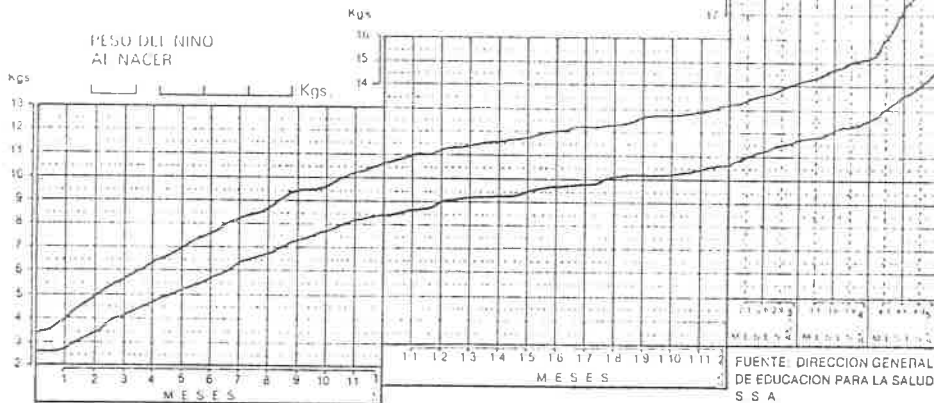
ca provoca fatiga, resultando estos contraproducentes.

- 26.- Los maestros deben abstenerse de dejar demasiadas tareas a -- sus alumnos y si es posible no dejar, debido a que representa esfuerzo mental, disminuyendo así los efectos benéficos de -- las vacaciones.

## BIBLIOGRAFIA

- BATALLA Zepeda, Ma. Agustina. Méndez Ramírez Humberto. Higiene -- Escolar. Ediciones Oasis, S.A. octava edición. 1982. 197--200 p.
- CARRANZA, Francisco Javier. Fiestas escolares. Editorial Avante, - S.A. 10 de junio de 1981.
- CARROL, Herberto A. Higiene Mental, Dinámica del ajuste psíquico. - Décima segunda edición, compañía editorial Continental, S. A. de C.V. México. Marzo de 1984.
- DEPARTAMENTO de Salud del Gobierno del Estado de Jalisco. Como -- evitar el piojo. Boletín 1987.
- Paludismo, Manifestación y Prevención. Boletín 1986.
- ENCICLOPEDIA Técnica de la educación. Tomo I. México 1978. 349 p.
- GARCIA G., Aída. Enfermedades infecciosas y parasitarias. Edición- Revista Jalisco, Q.F.B. enero-febrero 1981. 24 p.
- JAUREGUI A.L., Teatro Escolar Mexicano. Editorial Avante, S.de R.- L. julio de 1976.
- MUNGUÍA Zatarain, Irma y José Ma. Salcedo. Manual de Técnicas de - investigación documental. México U.P.N. 1981.
- PORRUA, Diccionario de la Lengua Española. 378 p.
- RODRIGUEZ Pinto, Mario Dr. Anatomía, Fisiología e higiene. Editio- rial Progreso, S.A. Sexta edición, agosto de 1977. 201 y 202 p.
- ROMERO Rafael, Lira de Plata, sonetario escolar. Editorial Avante, S.A. Julio de 1983. 136 y 137 p.
- S.E.P. Libros para el maestro de 1o. a 6o. educación primaria sex- ta edición 1987.
- Cuidados para la salud del escolar, primera edición 1982 -- 48, 164, 165, 198 p.
- Libro del maestro de 2o. grado de educación primaria, prime- ra edición, 1981.
- Estudio de la naturaleza, 3o. 4o. 5o. y 6o. de libros de -- texto gratuito. Novena edición. 1968.
- Estudio de la naturaleza, 4o. grado de libro de texto gra- tuído. Edición 4 de febrero de 1970. 216 p.
- Cartilla de la salud. Prevenciones de enfermedades. Direc- ción general de Educación Higiénica. México, D.F. octubre - de 1974.

# CURVA DE PESO INFANTIL



## ES IMPORTANTE PARA LA SALUD DE SU HIJO:

- APLICAR LAS VACUNAS EN LAS EDADES RECOMENDADAS EN ESTA CARTILLA. SU HIJO ESTARA PROTEGIDO CONTRA POLIOMIELITIS, TOSFERINA, DIFTERIA, TETANOS, TUBERCULOSIS Y SARAMPION.
- ANOTAR LAS FECHAS EN QUE SE ADMINISTRARON LAS VACUNAS.
- EN LA CURVA DE PESO INFANTIL REGISTRAR PERIODICAMENTE EL PESO DE SU HIJO. SI QUEDA POR ARRIBA O ABAJO DE LA FRANJA AMARILLA ACUDA A SU MEDICO. REGISTRE EL PESO DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS CINCO AÑOS.

ESTE DOCUMENTO ES IMPORTANTE, CONSERVELO EN BUEN ESTADO.

sector salud



# GRATIS

# CARTILLA NACIONAL DE VACUNACION



DATOS GENERALES DEL MENOR:

SEXO  M  FEM J-36

NOMBRE Moscoso Plados Pante  
Primer Apellido Segundo Apellido Nombre

FECHA DE NACIMIENTO 19 06 03 86  
Año Mes Día

LUGAR DE NACIMIENTO 19 039 San Jalisco Jalisco  
Edo. Municipio Ciudad o Población Municipio Estado

DOMICILIO 19 039 Carretera 2937 Bdo. Zaragoza San Jalisco Jalisco  
Edo. Municipio Calle y Número Colonia Ciudad Estado

FECHA DE REGISTRO 19 86 05 07 1864  
Año Mes Día

LUGAR DE REGISTRO 19 039 San Jalisco Jalisco  
Edo. Municipio Ciudad o Población Municipio Estado

ESQUEMA BASICO DE VACUNACION

VACUNA	EDAD RECOMENDADA	FECHA DE VACUNACION	BELLO DE LA INSTITUCION Y/O FIRMA DEL APLICADOR
	0 - 10 AÑOS	03-10-86	
	2 MESES	Mayo 27 / 86	
	4 MESES	04-08-86	
	6 MESES	27 OCT. 1986	
1er. QUISQUE		06-NOV-87	
		06-NOV 88	
	2 MESES	Mayo 27 / 86	
	4 MESES	04-08-86	
	6 MESES	27 OCT. 1986	
		06-NOV-87	
	12 MESES	15 ABR. 1987	



S. E. P.



Dirección General de Higiene Escolar  
ESCALA VISUAL PARA ANALFABETOS

MEXICO

Distancia: 5 metros



V-0.1



V-0.2



V-0.3



V-0.4



V-0.5



V-0.6



V-0.8



V-1

Se debe estudiar diez segundos por cada línea o 2 minutos