

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
Subsecretaria de Educación Superior e Investigación Científica

DIRECCION GENERAL DE CAPACITACION Y MEJORAMIENTO
PROFESIONAL DEL MAGISTERIO

DIRECCION DE LICENCIATURAS PARA MAESTROS EN SERVICIO
C. E. L. NO. 28

✓ La Higiene como Integración Física y
Mental del Alumno

Tesis que presenta:
Noé Flores González

EN EXAMEN RECEPCIONAL PARA OBTENER EL TITULO DE
Licenciado en Educación Primaria

Tlaxcala, Tlax.



1979.

DEDICATORIAS

Con todo cariño dedico ésta "TESIS" a mis PADRES Y HERMANOS; que con su atinada orientación y ayuda, han constituido la columna sólida donde me he apoyado para llegar a la meta fijada.

A mis MAESTROS; ya que gracias a su buena dirección y experiencia, así como el empeño y desvelo que pusieron en mi beneficio, he logrado que nuestro trabajo realizado, se cristalice en realidad.

A mi esposa MARTHA, y a mis queridos hijos, que con su comprensión, ayuda y cariño en los años de estudio y siempre, me han alentado para el logro de la presente.

I N D I C E

Prólogo.

CAPITULO I

CONCEPTO DE HIGIENE

1.- Generalidades.....	7
2.- Importancia de la Higiene.....	8
3.- Fines de la Higiene Escolar.....	11

CAPITULO II

INTEGRACION DE HABITOS HIGIENICOS

1.- Generalidades.....	15
2.- Higiene Física.....	16
3.- Higiene de la Alimentación.....	17
4.- Educación Física.....	20
5.- Hábitos de Higiene Personal.....	20
6.- Hábitos de Alimentación.....	22
7.- Hábitos de Trabajo, Descanso y Recreación.....	24

CAPITULO III

HIGIENE DE LA ACTIVIDAD ESCOLAR DEL EDUCANDO

1.- Edad Escolar.....	27
2.- Número de Alumnos en la Clase.....	28
3.- Permanencia del Alumno en la Clase.....	29
4.- Horario de Actividades.....	30
5.- Descansos y Vacaciones.....	30

CAPITULO IV

HIGIENE DEL MEDIO DEL ALUMNO

1.- El Hogar.....	34
2.- El Edificio Escolar.....	34
3.- Sitios de Diversión.....	39
4.- Otros Lugares.....	40
CONCLUSIONES.	
PROPOSICIONES.	
BIBLIOGRAFIA.	

P R O L O G O

Las escuelas primarias de nuestro país, ya sean del medio rural o urbano, tienen un problema común, que es el de la higiene, siendo más notorio en las primeras, sin dejar de tener menor importancia en las segundas.

Las condiciones sanitarias campesinas y las ciudadanas, son singularmente diferentes, el campo tiene a su favor la vida más tranquila y descansada, y con menor número de accidentes en sus habitantes, teniendo la facilidad de disfrutar del aire puro y del sol; teniendo en su contra la grave ignorancia de los mismos, sus hábitos anti-higiénicos, la falta de asistencia médica en caso de enfermedad, parto o accidentes, la pobreza de la alimentación, aunque podría ser lo contrario en esto último.

En la ciudad, la cantidad de seres humanos y su aglomeración, propicia numerosos problemas sanitarios de solución difícil, como son el agua, desechos y basura, alimentos, transmisión de enfermedades, plan de construcción de acuerdo con los principios sanitarios, etc.

Varios de estos problemas van enfocados a la educación, y que deben citarse ordenados de acuerdo a su importancia, exponiendo nuestra experiencia como maestros en el ramo educativo, teniendo conciencia de que nuestro país aún no llega a su máximo desarrollo potencial, de acuerdo a este aspecto se podría pensar solamente en un subdesarrollo económico, pero la realidad nos hace ver que, unido a éste, siendo una consecuencia del mismo, tenemos la subcultura de grupos humanos, que viven margina-

dos, sin conocer las normas de una sociedad de acuerdo a la época en que vivimos.

A estos grupos humanos, sería injusto culparlos -- por la forma higiénica en que viven ya que su nivel cultural es muy bajo y su preocupación primordial es satisfacer sus necesidades más apremiantes, ya que de ellas - superviven.

En virtud de llegar a la cúspide de un propósito - manifiesto, decidí presentar éste documento con el Tema: " LA HIGIENE COMO INTEGRACION FISICA Y MENTAL DEL ALUM-- NO ", considerando que para todos y cada uno de nosotros éste aspecto representa un serio problema en las diferen-- tes escuelas de nuestro país y que como miembro del ma-- gisterio nacional lo he afrontado en los medios donde -- han sido necesarios mis servicios, considerando necesa-- rio buscar la forma de contrarrestar lo desfavorable, -- con el propósito de mejorar los fines de la educación en beneficio de nuestro pueblo de México.

EL SUSTENTANTE:

NOE FLORES GONZALEZ.

CAPITULO I

CONCEPTO DE HIGIENE.

1.- GENERALIDADES.

Si buscamos el significado de la palabra higiene en el diccionario, podemos encontrar la siguiente definición: parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y los medios de precaver las enfermedades. La acepción de ésta palabra ha ido cambiando desde su sentido primitivo que fue: El estudio de la conservación de la salud y la vida, después; Arte científico de conservar la salud en el mejor estado, etc. hasta llegar al concepto actual, según el cual se encarga de conservar la salud, mejorarla y prevenir las enfermedades.

La higiene se ha considerado como científica, por ser la reunión o conjunto de conocimientos ligados al origen de las enfermedades que se pueden evitar aplicando una serie de medidas y cuidados personales y colectivos, en beneficio de la salud del ser humano.

En la antigüedad, las causas de las enfermedades se ligaron a supersticiones atribuidas a divinidades como medio de castigo o venganza, creencias que aún perduran actualmente en los pueblos que viven en condiciones de vida primitivas.

La base de la higiene, han sido los conocimientos adquiridos por medio de muchas investigaciones llevadas al campo científico y que actualmente se hace más amplio como consecuencia de las diversas ciencias que se relacio--

Existen medidas de índole personal para prevenir estas enfermedades que tienen su origen en el agua, pero que aún practicándolas, no son suficientes ya que para eso se necesitan obras de carácter público costosas para poder sanear el suelo y las fuentes que aprovisionan de agua potable. -- lo desfavorable es la existencia de problemas que anulan -- las medidas higiénicas o que no dejan que se practiquen -- adecuadamente como son: el nivel cultural y la pobreza, -- factores desfavorables que prevalecen en gran parte de --- nuestro pueblo.

La importancia de la higiene se demuestra con los datos estadísticos de la mortalidad, que ha disminuido en -- forma considerable por medio de los adelantos aportados a la higiene, por ejemplo la mortalidad infantil en nuestro país entre 1939 y 1942 fue entre 12.5 y 15.5 por cada cien nacimientos, cifra que ha ido descendiendo hasta unos 8 y aún menos en los últimos años.

La lucha contra la mortalidad infantil, es más efectiva y fructífera si más pronto se hace a partir o antes del nacimiento, como las medidas que se toman en la higiene -- prenatal que comprende: la educación de las futuras madres, visitas domiciliarias por enfermeras; centros de higiene, protección de las embarazadas, higiene del parto, etc., en lo concerniente a la higiene en los primeros años de vida tenemos: educación higiénica, visitas domiciliarias, co--- rrecta alimentación, que puede ser natural mixta o artificial, facilidades para obtener leche pura para niños, bibe--- rones sanitarios, lucha contra las enfermedades infeccio--

sas, vacunaciones antipolio, antivariolosa, antidiftérica, antisarampionosa, etc.

Aunque la terapéutica, que es la parte de la medicina que enseña el modo de cuidar las enfermedades, ha contribuido significativamente en el aumento del promedio de vida, no por eso han perdido importancia las medidas higiénicas. Las enfermedades siguen representando un peligro a pesar del avance terapéutico, y que siguen siendo causantes de sufrimientos físicos acompañados de desequilibrios económicos, que es necesario evitar hasta donde sea humanamente posible.

Poblados de los litorales de nuestro país en los que un caso de ascariasis individual la terapéutica lo controla fácilmente, pero debido a la falta de aplicación de medidias higiénicas vuelve a parasitarse en poco tiempo, a causa de que las fuentes de contagio permanecen activas, siendo difícil exterminarlas, siendo de vital importancia en estos casos la práctica de la higiene.

Por lo que se refiere a la higiene mental propiamente dicha, hay varios factores que la facilitan, que ayudan a conservarla y mejorarla, por ejemplo: la adecuada educa--ción de los individuos, la orientación hacia una buena actitud mental eligiendo buenas lecturas, diversiones, amigos, etc., evitar la formación de mente pesimista, lograr un corresto equilibrio entre el trabajo, diversión y descanso, el empleo de técnicas adecuadas en el trabajo, especialmente en el intelectual. En higiene mental es de suma importancia la elección adecuada del oficio o profe---

sión de la persona, la orientación vocacional, etc., tratándose del niño, el buen ejemplo de conducta y organización de los padres en el hogar es básico para lograr actiudes positivas en su futuro.

En higiene mental son recomendables las medidas anteriores, que pueden ser útiles para evitar la aparición de trastornos y enfermedades psíquicas, resumiendo lo anterior se ve la relación que existe entre la higiene mental y la psiquiatría preventiva, valorando la importancia de la primera.

Mantener la salud y conservarla, consecuentemente se ve acompañada de diversos problemas y que su solución se centra en varios aspectos de la higiene, siendo necesario que ésta se divida en: Higiene individual, privada o personal y en Higiene de Medio.

La higiene individual, privada o personal, se refiere al cuerpo, vestido, alimentación y de la actividad física y mental.

La higiene del medio, abarca los diferentes lugares - donde permanece el individuo, como son: el hogar, la escuela, lugar de trabajo, mercados y sitios de diversión. Expuesto lo anterior, nos hace ver la importancia de la - higiene, que al respecto nos hace recordar el célebre --- ideal educativo de los griegos: lograr tener una mente sana dentro de un cuerpo sano.

3.- FINES DE LA HIGIENE ESCOLAR.

La higiene escolar es una subdivisión de la higiene - del medio, que se encarga de dar a conocer las medidas pau

ra cuidar, mejorar y conservar la salud, además de prevenir las enfermedades de los alumnos que asisten a la escuela. El niño, ya sea física o mentalmente es un material maleable y fácil de modelar, en ésto sobresale la importancia de la higiene, principalmente en lo referente a la adquisición de hábitos, que son necesarios para la conservación de su salud, mismos que en el aspecto psíquico pueden tener consecuencias nocivas como el pandillerismo, manías, etc. que son producto de fijaciones infantiles.

La higiene escolar, persigue a base de hábitos, una vida saludable en los educandos, principalmente en los aspectos: físico, mental y de la capacitación para el trabajo útil, en beneficio individual y colectivo, que requiere educación y aumento presupuestal de nuestro gobierno, para la existencia de medicina preventiva y social de la niñez mexicana ya que actualmente es escasa y en la mayoría de los casos nula.

Debe tomarse en cuenta, el valor que el niño tiene en relación con la vida del grupo social en que se desenvuelve, ya que puede y se le debe considerar como un factor productivo, ya que la mayoría de las veces se le considera como mero espectador de situaciones que a la postre le serán de utilidad o por el contrario le afectarán.

De acuerdo con la psicología social, sabemos que el niño, es una unidad auténtica de la familia, y que toda labor que se emprenda para beneficiarlo, debe dirigirse a la sociedad y al ambiente en que se desenvuelve, o sea a su vida familiar y escolar, ya que allí reside lo bueno y

lo malo que la vida le puede proporcionar, por tanto hay que procurar con nuestras capacidades su mejoramiento, - por el medio más adecuado que es la educación, conduciéndolo en forma gradual y progresiva para lograr su desarrollo integral, además tomando en cuenta los factores - somático, psíquico y social como base fundamental, y para ello su orientación hacia la educación higiénica personal, colectiva y de la escuela misma, con la cooperación del personal docente, padres de familia e instituciones de asistencia pública.

La acción del maestro es básica en el desempeño de - un programa adecuadamente meditado para lograr el desarrollo integral del educando, ya que desempeña un singular trabajo en la comunidad, siendo su labor decisiva en varios aspectos como: en el higiénico-sanitario y mejoramiento de la salud de la colectividad.

La escuela no puede ni debe ignorar los problemas de la convivencia social, porque una de sus funciones es conocerlos y promover las posibles soluciones a los mismos así como para transformar las condiciones sanitarias, -- económicas, sociales y culturales de la comunidad.

Al resumir los fines u objetivos más importantes de la higiene escolar, se citan los siguientes:

- a).- Formular un plan de carácter higiénico, basado en - la investigación y conocimiento del medio, para poder resolver los problemas existentes, previniendo los que se presenten posteriormente.
- b).- Vigilar el estado de salud de los alumnos.

- c).- Estudiar las aptitudes y capacidades de cada niño. -
- d).- Conducir a los alumnos, teórica y prácticamente en el conocimiento de las normas de higiene para conservar, la salud y prevenir enfermedades.
- e).- Formar hábitos higiénicos de carácter personal.
- f).- Evitar invadir campos de higiene que no se conocen muy debidamente, aunque se trate de un aspecto que se considere sencillo, y por ésto mismo recurrir al especialista correspondiente para el asesoramiento del trabajo específico.
- g).- Mantener una buena relación constante, entre la comunidad, padres de familia y personal docente para lograr los fines de la higiene escolar.
- h).- Cooperar con las instituciones oficiales y particulares, en las campañas de higiene que emprendan en beneficio de los educandos y de la comunidad.

CAPITULO II

INTEGRACION DE HABITOS HIGIENICOS

1.- GENERALIDADES.

Para que pueda mantenerse sano el alumno, como se indicó en el capítulo anterior, es indispensable que ponga el máximo cuidado en su aseo personal, su alimentación, en su trabajo, descanso y recreación, de acuerdo a las prácticas higiénicas adecuadas que lo conducen a la formación de hábitos correctos.

Los hábitos son costumbres, que se integran al individuo, en beneficio o perjuicio del mismo. Los hábitos se inician en el hogar en forma empírica, y es en la escuela donde deben reforzarse en una forma organizada sistemáticamente, aplicando técnicas para poder lograr buenos resultados; recurriendo también a la psicología para facilitar su establecimiento, con ahorro de tiempo y esfuerzo.

Un estímulo básico y necesario para adquirir un hábito, es que el niño, joven o adulto se convenzan de la necesidad de practicar una norma higiénica, solo así es seguro que pondrán empeño para lograr el éxito deseado. -- Por esta razón es necesario que en la escuela, el maestro o médico higienista si lo hubiera, busquen la forma de motivar e interesar al alumno en la práctica de normas higiénicas, hasta lograr integrarlas a él como hábitos de higiene personal.

De acuerdo a lo anterior, para lograr que en el alumno se establezcan hábitos higiénicos, es muy importante

conocer las condiciones que favorecen la formación de los mismos, aclarándose lo siguiente:

Un hábito se establece, con la intervención de dos -- factores que son: la influencia continua del medio y la adaptación mecánica. Es necesario que estos dos factores actúen coordinadamente, a fin de que se vayan convirtiendo en actos mecánicos, aquellos que en un principio de su establecimiento se realizaban como respuestas conscientes a estímulos exteriores y que después de una serie de prácticas sistematizadas, pasan a constituir una necesidad en el individuo.

Los actos reflejos condicionados son la base para establecer los hábitos, por lo tanto, es necesario recordar que los reflejos condicionados son respuestas aprendidas, o sea reacciones frente a estímulos artificiales o condiciones.

En un principio se practica el acto bajo la coacción de personas mayores y otras veces como cumplimiento a una orden, por ejemplo si se le dice al niño; "lávate las manos antes de comer", la presencia del alimento no determina en el niño la necesidad de hacerlo; pero si se insiste en que debe hacerlo antes de comer, y esta actitud se mantiene firmemente durante un determinado número de veces, el niño actuará en la forma propuesta.

2.- HIGIENE FISICA.

Con el propósito de asegurar la higiene física del -- alumno, es necesario comenzar por el exámen completo del mismo, que debe ser practicado generalmente por médicos y enfermeras.

Los datos del alumno se anotan en la ficha o libreta individual, que debe contener los siguientes datos: nombre del alumno y de sus padres, domicilio, edad, grado escolar, peso, altura, vacunaciones, agudeza visual, agudeza auditiva, estado de las piezas dentarias, enfermedades padecidas, estado de nutrición, infartos, sistema respiratorio, cardiovascular, nervioso, digestivo, mentalidad, defectos ortopédicos.

Los exámenes y la ficha o libreta individual, con los datos del alumno, son muy importantes para reglamentar la vía de conducta que debe seguirse para conducirlo en el aspecto educativo, ya que indican el estado general de salud del mismo. Naturalmente que para tener este tipo de información, se necesita la dotación de un buen servicio higiénico, con la colaboración de clínicas médicas, quirúrgicas, ortopédicas, oculísticas, dentales, etc.

Por lo tanto, el examen médico inicial y los exámenes periódicos, que pueden ser cada uno o dos años, son la base fundamental de la higiene física del alumno.

3.- HIGIENE DE LA ALIMENTACION.

Con el fin de que los alimentos puedan ser aprovechados y cumplan con las funciones propias del organismo, se deben tomar en cuenta las características propias del alimento, que son la calidad y cantidad; así como las condiciones de conservación del mismo, que son la frescura y los medios de conservarla. En la alimentación del alumno, además se deben considerar las normas higiénicas del aparato digestivo, que son las siguientes:

1.- La buena masticación, que facilita la acción de los jugos digestivos, actuando con mayor eficacia sobre las partículas pequeñas, para ésto es necesario conservar la dentadura sana y completa, aseándola después de cada comida, pero sobre todo después de la cena, para ayudar a evitar la caries, que se origina entre otras cosas por la descomposición de restos alimenticios que quedan entre los dientes y que favorecen el desarrollo de los gérmenes que la causan.

2.- Tomar los alimentos a horas regulares, sin alterar el ritmo de trabajo del aparato digestivo. En nuestro medio la generalidad acostumbra tomar alimentos tres veces al día; sin embargo, se considera que el número de comidas, debe ser de acuerdo con las necesidades de cada individuo.

3.- Para no irritar las mucosas gástrica e intestinal, debe evitarse el abuso en el consumo de condimentos y especias.

4.- Controlar el estado emocional a la hora de comer, ya que este influye alterando la secreción de los jugos digestivos, lo que dificulta la digestión.

5.- Evitar el trabajo físico o mental después de haber ingerido alimentos, porque la sangre afluye a los órganos que tienen mayor actividad y en consecuencia disminuye la que normalmente se necesita en el aparato digestivo cuando este está en pleno trabajo. Es recomendable un descanso de treinta minutos después de cada comida.

6.- La defecación, debe ser a horas más o menos fijas,

para evitar molestias como dolores de cabeza, malestar e irritación del estado de ánimo.

Con relación a las condiciones higiénicas de los alimentos, es importante tomar en cuenta lo siguiente:

Los alimentos deben ser frescos, esto es, obtenidos recientemente de su fuente de origen, ya que de esta manera conservan todas sus propiedades nutritivas. La refrigeración es un procedimiento recomendable, ya que también conserva las propiedades nutritivas, sin alterarlos, el frío impide la actividad de los microorganismos sin matarlos, por lo que se recomienda el consumo de los alimentos inmediatamente después de sacarlos del refrigerador.

Además de la refrigeración se pueden aplicar otros procedimientos con el fin de conservar los alimentos en condiciones adecuadas para ingerirlos sin peligro que son los siguientes: salado, ahumado, impregnación con azúcar, enchilado, escabechado, desecación y enlatado; con estos procedimientos se destruyen los microorganismos causantes de la descomposición o se impide su desarrollo.

La desecación del alimento, consiste en la extracción del agua, que permite conservar al alimento durante mucho tiempo; de esta forma se conservan la leche, el huevo, las sopas en forma de polvo, etc.

El enlatado consiste en esterilizar por medio del calor los alimentos colocados en envases que se cierran herméticamente.

Por consiguiente, si en la alimentación del niño se toman en cuenta las condiciones de higiene, calidad y proce-

dimientos de conservación de los alimentos, así como las - normas para una buena digestión de los mismos, se previene su salud y desarrollo normal.

4.- EDUCACION FISICA.

El desarrollo oseo y muscular del alumno, se compagina con el aumento de energía nerviosa, que señalan un aumento gradual en la actividad física general y mayor coordinación en los movimientos que ejecuta. La actividad de los - músculos y el entrenamiento son necesarios para el desarrollo armónico del niño, además de contribuir en la conservación de su salud.

En las escuelas donde no se cuenta con maestro de educación física, el maestro de grupo se debe encargar de las actividades mecánicas de los alumnos, con juegos al aire libre y deportes, organizando competencias de salto de cuerda, rondas infantiles, carreras, ejercicios de gimnasia, etc.

La educación física contribuye al desarrollo de un cuerpo sano y vigoroso, además es un auxiliar de la educación mental.

5.- HABITOS DE HIGIENE PERSONAL.

Al inculcar estos hábitos en el alumno, debe saber que el aseo general del cuerpo es necesario para nuestra salud, porque la piel tiene entre sus diversas funciones eliminar por medio de sus poros, varias sustancias de excreción disueltas en agua por medio del sudor. Esta función es muy importante, porque contribuye para que el organismo se libere de sustancias perjudiciales, como el polvo y otros -

factores que al llegar a la piel tapan los poros y dificultan sus funciones, por lo que es necesario el baño diario para mantenerla limpia.

Hay varios tipos de baño, ya sea por la forma en que se tome o a la temperatura del agua, pueden ser: de tina, regadera, alberca, mar, vapor, etc.

El baño que se recomienda, tanto por la cantidad de -- agua que se emplea, como por sus condiciones higiénicas es el de regadera, con agua tibia, entre 25 C. a 30 C. de temperatura.

los baños que no son recomendables, son los de agua caliente o de vapor (más de 33 C.) más si se prolongan, porque dan origen a que el organismo pierda agua al sudar, -- produciendo debilidad.

El agua con agua fría (menos de 25 C.) no es recomendable para las personas que no reaccionan rápidamente para entrar en calor o para las que padecen trastornos renales, lo mismo para enfermos o convalecientes.

Los baños que no son propiamente de aseo, y que son -- considerados como de placer, son los de mar o de alberca, estos benefician a la salud, ya que además de que permiten la práctica de deportes como la natación, clavados, etc., se expone el cuerpo a los rayos solares que son benéficos al organismo. Previendo que los balnearios o albercas, -- son de uso colectivo y es difícil el control higiénico del agua y de las personas que concurren, con el riesgo de adquirir enfermedades de la piel, vista, oído, etc.

Para el aseo regional del cuerpo, se recomienda el uso personal del pañuelo, toalla, cepillo dental y peine; el -

aseo frecuente de las manos con agua y jabón, particularmente después de tomar los alimentos y después de ir al excusado, porque constantemente cogemos o tocamos objetos sucios que son transmisores de diversos gérmenes patógenos, que se pueden introducir al organismo. También se deben evitar los malos hábitos, como tocarse los ojos, introducir los dedos u objetos en la boca, oídos o fosas nasales.

Regularmente en la boca se encuentran diversos microorganismos, que viven de los residuos de alimento que quedan, originando las fermentaciones que además de producir mal aliento, propician la destrucción del esmalte que protege a los dientes, causando caries que si no se atiende oportunamente, causa la pérdida de las piezas dentarias afectadas. El aseo de los dientes debe hacerse con un cepillo y dentrífico adecuados, evitándose hasta donde sea posible el uso de palillos u otros objetos que puedan dañar partes de la boca.

Con respecto al vestido, debe ser de talla apropiada y de acuerdo con el clima, edad y actividad de la persona, con la condición de que debe ser limpia y cambiarse con frecuencia, para evitar que se alojen tanto gérmenes patógenos, como otros organismos parasitarios como: piojos y pulgas que son vehículos transmisores de enfermedades.

6.- HABITOS DE ALIMENTACION.

El funcionamiento del organismo, es comparable con el de una máquina en constante trabajo, en el sentido de que la actividad realizada por ambos, implica una combustión -

de diferentes materiales, que les proporcionan la energía necesaria para desempeñar sus actividades respectivas. -- Los materiales que el organismo consume para obtener la energía y conservar la vida, son los alimentos.

La diferencia entre una estructura mecanizada y un ser vivo, es que éste transforma en materia viva, parte de los materiales que consume, que son los alimentos, por medio de los procesos digestivos, y que los convierte en parte constitutiva del cuerpo. De esta forma se comprende el valor alimenticio indispensable para la satisfacción de necesidades energéticas y constitutivas.

Con referencia a los alimentos, cabe hacer una serie de consideraciones referentes a la calidad y cantidad de los mismos. La calidad se relaciona con las diferentes substancias alimenticias de que están compuestos, así como su frescura y condiciones higiénicas para su consumo. Desde el punto de vista de su origen los alimentos se dividen en animales, vegetales y minerales.

Si relacionamos lo anterior con el educando, llegaríamos a la conclusión, de que un alumno con una nutrición deficiente, tiene poco desarrollo físico y su capacidad mental evoluciona lentamente, dando la apariencia de tener una edad mental y cronológica menor.

Durante su paso por la escuela, el educando se encuentra en pleno crecimiento, y es necesario que además de que su alimentación sea balanceada, practique hábitos coordinados para lograr una buena digestión, haciéndose notar los siguientes:

1.- Ingerir la cantidad de alimentos necesaria, para satisfacer sus necesidades calorígenas y plásticas o formativas.

2.- Tomar los alimentos de acuerdo a un horario determinado.

3.- Masticar bien los alimentos, para facilitar el trabajo digestivo.

4.- Tomar los alimentos en un ambiente agradable sin trastornos emocionales.

5.- Evitar esfuerzos físicos o mentales, después de la ingestión de alimentos.

6.- Habituarse a defecar diariamente a la misma hora.

7.- No bañarse después de ingerir alimentos, es recomendable dejar pasar por lo menos 30 minutos.

7.- HABITOS DE TRABAJO, DESCANSO Y RECREACION.

El organismo sano está capacitado para el trabajo u otra serie de actividades, tanto físicas como mentales, la actividad debe ser de acuerdo con la edad y condiciones de salud del individuo, ya sean físicas o mentales, deben distribuirse en forma equitativa. Las horas de trabajo deben alternar con los períodos de descanso y recreación.

En el alumno, un horario apropiado para sus actividades escolares, del hogar, etc., debe ser dosificado, para la conservación de su salud. Su actividad física y mental, debe ser en un lugar con suficiente ventilación y temperatura adecuada, tomando en cuenta que todo ejercicio físico o deporte que se realizan en forma exagerada perjudi-

can en lugar de beneficiar a la salud.

Con respecto al descanso, éste no implica necesariamente el no hacer nada, nuestro organismo llega al grado de que necesita un descanso completo, el cual solo lo proporciona el sueño. Privada totalmente una persona del sueño, pierde su capacidad y eficacia para el trabajo; le produce pereza mental, etc., de aquí surge la importancia de que el niño, para que actúe normalmente debe dormir regularmente todas las noches, tomando en cuenta que las necesidades del sueño son de carácter individual.

Sobre la recreación para el alumno, hay una gran diversidad, tanto en su hogar como en la escuela. Una de las predilectas, son las excursiones y paseos al campo, que permiten disfrutar de las maravillas de la naturaleza y la realización del ejercicio físico. Estas actividades deben seleccionarse de acuerdo con el fin que se persigue, si solamente interesa el esparcimiento y el descanso, se dejará a los alumnos en completa libertad, procurando la seguridad de los mismos. Pero si la excursión es con fines de conocimiento, se escogerá el lugar de acuerdo a un programa de actividades.

Una de las formas de esparcimiento que contribuyen a la cultura del niño, es la lectura, que debe ser de acuerdo a su edad, que despierte su interés y que esté en un lenguaje claro y comprensible para él.

En la actualidad, se cuenta con otros medios magníficos para la distracción y adquisición de conocimientos como son: el cine, teatro y la televisión en los que se -

debe hacer una selección de películas, obras y programas adecuados a su edad para evitar el contagio de vocabulario o inclinación a la violencia, que influyen negativamente en el desarrollo de su personalidad.

Escuchar música es otro recurso para lograr esparcimiento espiritual, de recreo mental que además de producir placer, contribuye a desarrollar sentimientos estéticos en el alumno.

CAPITULO III

HIGIENE DE LA ACTIVIDAD ESCOLAR DEL EDUCANDO

1.- EDAD ESCOLAR.

El hecho de entrar a la escuela primaria, para el niño tiene un gran significado en su vida emotiva. El medio es nuevo para él, diferente al de su hogar, al que ya se había acostumbrado.

En la escuela primaria, el maestro, sus compañeros. - el trabajo escolar, el edificio escolar, etc., pueden influir negativamente en su adaptación y aprendizaje, si -- aún no tiene la edad apropiada. Es necesario que el maestro conozca los factores que influyen en el niño, para -- que dentro de sus posibilidades le ayude a lograr su adaptación y pueda planear el trabajo escolar.

Algunos padres de familia, quieren inscribir a sus hijos a temprana edad en la escuela, ya sea porque de ver--dad desean que aprendan o para evitarse la molestia de --cuidarlos. Para el maestro lo anterior representa un problema, que para solucionarlo debe tener una base científica, en la que debe tomar en cuenta el desarrollo físico y el mental ya que no siempre son iguales, por lo que se -- distingue una edad cronológica y otra mental. La primera está representada por el número de años, meses y días del niño, la segunda, por la capacidad mental traducida en -- años. Así tenemos que si un niño es capaz de resolver problemas que solucionan en promedio otros niños de 6 años - de edad cronológica, tendrá 6 años de edad mental.

El niño que ingresa al primer grado de la escuela pri

maria, debe aprender a escribir y leer durante el período lectivo, para ésto se necesita que su capacidad mental le permita ese aprendizaje.

En nuestro país las autoridades educativas, indican la edad cronológica de 6 años para el ingreso a la escuela primaria. Lo más conveniente sería que cada niño iniciara la primaria de acuerdo a su desarrollo mental, lo que traería ventajas tanto para el superdotado como para el subdotado, al primero porque no tendría que esperar a cumplir los 6 años para iniciar sus estudios, y el segundo porque le evitaría fracasos que dañarían su vida emocional.

Por lo tanto, sería conveniente la creación de escuelas en el medio urbano y rural para atender a todos los niños que se apartan del término medio, ya sea por exceso o por defecto.

2.- NUMERO DE ALUMNOS EN CLASE.

Por razones sanitarias y pedagógicas, el número de alumnos que realizan las diferentes actividades en el aula no debe ser excesivo.

Suponiendo que un maestro atendiera a un solo alumno de capacidad mental normal, el rendimiento sería excelente. Pero ésto representaría problemas de carácter económico y psicológico. Si el maestro atiende un grupo numeroso, realiza más esfuerzo y el aprovechamiento es deficiente, porque al atender más alumnos, el proceso educativo se hace más lento, al tener que vigilar y revisar los trabajos a todos, etc., otros aspectos de la activi-

dad del maestro, tales como revisión del aseo personal, cuadernos, libros, etc., requieren más tiempo a medida que es más numeroso el grupo a su cargo.

Además de la incomodidad por el número excesivo de alumnos en una aula, resta oportunidad de mayor aprovechamiento y al maestro lo agota más física y mentalmente.

De acuerdo a las necesidades del servicio docente y a las limitaciones presupuestarias, las autoridades del ramo educativo determinan que el número de alumnos por grupo, no debe exceder de 54 alumnos, a pesar de que si se aceptaran menos, sería conveniente para los intereses de los alumnos como del maestro.

3.- PERMANENCIA DEL ALUMNO EN LA ESCUELA.

Cualquier actividad que realice el organismo, ya sea física o mentalmente, le produce cansancio o fatiga, lo que hace que disminuya la capacidad y precisión del trabajo.

Las Actividades físicas que realiza el alumno, así como su propio crecimiento y desarrollo, hacen que su organismo sufra un gran desgaste, que origina mayor necesidad de descanso comparado con el adulto, esto obliga a que su tiempo de trabajo sea menor para evitarle agotamiento y le quede tiempo para jugar, actividad que de acuerdo a sus intereses, es indispensable para el niño.

Las disposiciones de la Secretaría de Educación Pública, hacen saber que la jornada escolar debe ser de 4 a 5 horas diarias durante 5 días de la semana, el día sábado y domingo se dejan para descanso. Cuando al alumno

se le dejan tareas o trabajos excesivos fuera de clase, - para realizarlos en su hogar, se le priva de tiempo para el juego y descanso. Lo mejor sería que los trabajos o tareas extraclase fueran dosificadas.

4.- HORARIO DE ACTIVIDADES.

El horario en la escuela primaria, es de suma impor-- tancia porque sirve de guía para la realización de las diferentes actividades, pero no debe ser rígido sino flexi-- ble de acuerdo a las necesidades del grupo. Luis Arturo - Lemus acierta al decir "El horario no debe ser algo rígi-- do y sistemático.... debe servir para distribuir las labores e impartir la enseñanza de acuerdo con el tiempo dis-- ponible y con las condiciones especiales: interés, cansancio, conocimiento, habilidad, etc.

Por lo tanto cada grupo debe tener su horario, de a-- cuerdo con sus características y necesidades, se ha com-- probado que el esfuerzo de concentración mental, que se - hace en asignaturas como Matemáticas y Español, es supe-- rior al que se hace en otras materias, por lo que se considera necesario, ocupar las primeras horas para la aten-- ción de dichas materias procurando una buena motivación.

Si se considera que los alumnos no pueden mantener su atención demasiado tiempo con un mismo tema, es conveniente que cada clase tenga una duración de 25 a 30 minutos - en los primeros grados, de 30 a 40, en los dos siguientes y de 40 a 50, para quinto y sexto grados.

5.- DESCANSOS Y VACACIONES.

Todo trabajo causa fatiga, pero en el mental se produce

ce más rápido, y ocasiona que tanto la atención como la eficiencia disminuyan.

En el trabajo escolar se nota en forma clara como baja el rendimiento, después de la mitad del tiempo de labores diarias. Aunque el cambio de actividad puede renovar la atención, que permite nuevos rendimientos, el cerebro sigue trabajando, hasta sentir la necesidad de recurrir al descanso, suspendiendo el trabajo intelectual, que justifica la razón del recreo y otras más.

En el aula es indispensable que tenga buena ventilación, como norma higiénica, pues como consecuencia de la respiración de los educandos no solo se vicia el aire, sino que también se produce vapor de agua, por la misma respiración y transpiración, así como el calor -- que produce el organismo, lo que origina que los alumnos empiecen a desordenarse, aumentando el esfuerzo del maestro para conservar la atención. El recreo como medida higiénica permite:

- a).- La ventilación del aula.
- b).- El descanso mental de alumnos y maestro.
- c).- El descanso de la vista.

En esto último, nos damos cuenta que durante el trabajo escolar del alumno, éste fija su atención visual un tiempo considerable en objetos muy cercanos para poder leer, escribir, dibujar, iluminar, recortar, etc., lo que obliga a la acomodación del ojo, el cual descansa en el recreo al fijar la vista en objetos más alejados.

d).- El recreo da oportunidad a que los alumnos, vayan al sanitario a satisfacer necesidades fisiológicas, evitando la interrupción de la clase, con la consiguiente pérdida de tiempo.

e).- Permite una mayor oxigenación de los tejidos en general, que favorece la eliminación de sustancias de desecho de las células nerviosas.

El recreo en las escuelas primarias, se ha establecido a la misma hora para todos los grupos, con el propósito de evitar interrupciones en las labores escolares, aunque lo conveniente sería que cada grupo lo disfrutara en el momento necesario.

El tiempo de duración del recreo, debe ser corto no debe exceder de 30 minutos, ya que si se prolonga, la actividad física produce fatiga y sería contraproducente.

Con respecto a los descansos dentro del aula, deben ser breves y solamente cuando los alumnos del grupo demuestren fatiga.

Las vacaciones que marca el calendario escolar, son períodos de descanso más o menos largos, que aunque permiten a los alumnos ayudar en sus hogares en labores propias del medio u otras actividades, su propósito fundamental lo constituye una necesidad de salud mental, tanto para el alumno como para el maestro. Estos períodos de descanso que son muy favorables, para la salud física y mental, deben ser adaptados a la época del año por razones climáticas, los dos meses de vacaciones, es conveniente que se otorguen en los períodos de calor de cada región,

porque el calor intenso del medio, aunado al que se encierra en las aulas de clase, provocan somnolencia en los -- alumnos, que ocasiona un bajo rendimiento.

Es conveniente que durante los períodos de descanso, el maestro se abstenga de dejar tareas a los alumnos, por que esto representa responsabilidad para el educando, que lo obliga a realizar esfuerzos mentales y temor en caso - de no cumplirlas, lo cual disminuye el efecto y finalidad de las vacaciones.

CAPITULO IV

HIGIENE DEL MEDIO DEL ALUMNO

1.- EL HOGAR.

Las buenas o malas condiciones del hogar o inmueble, tienen una gran influencia sobre la salud del individuo, particularmente sobre las sensaciones de comodidad e incomodidad que él experimenta en ellas. Varios son los motivos por los que una habitación puede ser insanitaria o incómoda, considerándose importante que la casa-habitación debe contar con: protección adecuada contra las inclemencias del tiempo, ventilación e iluminación adecuadas, calefacción si es necesaria, protección contra la humedad de los pisos, paredes o de la atmósfera, protección contra moscas, mosquitos, ratas, animales ponzoñosos, etc., aprovisionamiento de agua potable, etc.

Al abordar este estudio de los factores que intervienen en la salud física de las personas que habitan en un hogar y particularmente el niño que está en desarrollo físico y mental, debe tomarse en cuenta otro factor de salud mental que es la conducta de los padres y personas mayores que conviven con él, ya que ésta tiene gran influencia positiva o negativamente en su futuro, siendo importante el buen ejemplo de los individuos que forman el círculo social en el que se desenvuelve el educando.

2.- EL EDIFICIO ESCOLAR.

El edificio escolar, debe ser atractivo para el alumno, y bien dispuesto en todos sus aspectos, para que pueda prestar un servicio adecuado. El niño pasa en la escuela

la gran parte de su vida, y por ello es necesario que ésta reuna las cualidades higiénicas que contribuyan a su salud. La construcción de una escuela es un problema de gran importancia, y merece especial atención que reuna -- principalmente las siguientes condiciones:

a).- Ubicación. En las ciudades grandes, los edificios escolares deben quedar en las zonas más densamente pobladas. En el medio rural, deben ubicarse en el centro de la población para evitar que los alumnos recorran grandes distancias. La escuela debe estar alejada aproximadamente unos 200 metros de: cementerios, hospitales, fábricas, cárceles, terminales de vías de comunicación, laboratorios, centros de vicio, basureros, establos, etc., y todo lo que pueda representar un peligro para la salud física, mental o moral del educando.

b).- Orientación. La orientación del edificio escolar es muy importante, ya que de ésta depende la penetración de los rayos solares, que proporcionan una temperatura e iluminación adecuadas.

c).- Superficie. El terreno dedicado a escuelas debe ser amplio, bien aireado y soleado; su extensión debe estar en relación con el número de alumnos que vaya a contener, previniendo las posibles ampliaciones que demande el incremento de la población escolar.

Para calcular la superficie necesaria para la construcción del edificio escolar, se toma como base 12 metros cuadrados por alumno, de los cuales, 10 metros cuadrados aproximadamente se dedican a los patios de juego.

d).- Materiales de construcción. En la construcción del edificio escolar, es recomendable emplear piedra, cemento armado y el tabique o ladrillo, por su resistencia y durabilidad.

Los muros exteriores deben tener 28 cm. aproximadamente de grueso, con el propósito de dar protección contra las variaciones de la temperatura.

e).- Iluminación. La iluminación mejor en las aulas escolares es la natural, como es difusa evita que las sombras se pronuncien, además como la luz solar tiene acción directa contra los microbios es conveniente que penetre a las aulas. Es recomendable que la luz penetre por ambos lados, previniendo que la del lado izquierdo sea más intensa.

Si se utiliza la iluminación artificial, es preferible la luz eléctrica porque no vicia ni calienta demasiado la atmósfera como otras fuentes de luz.

f).- La ventilación. En cualquier local, la ventilación es indispensable; pero sobre todo en el aula escolar, donde se reúnen alumnos y maestro, porque su estancia durante un tiempo considerable, ocasiona cambios en las condiciones del aire que se encuentra en el aula, que determinan la sensación de incomodidad y desagrado.

La ventilación puede ser natural o artificial. La natural se produce por medio de puertas y ventanas. La artificial a base de aparatos para extraer el aire viciado o para introducir aire puro en la habitación, en la actualidad existen aparatos que utilizan ambos sistemas.

Por muy buena que sea la ventilación, es necesario desalojar el aula para permitir la renovación completa del aire, para esto es muy útil el período de recreo.

g).- Pisos. Como norma higiénica, los pisos deben ser lisos e impermeables, y que no sean demasiado fríos. Si el piso es de madera es recomendable que sea encerada o barnizada, o también puede ser de cemento o ladrillo fino unido con cemento.

h).- Muros. Los muros deben ser lisos, porque las salientes como molduras y cornisas permiten la acumulación de polvo y el alojamiento de animales pequeños. Los muros o paredes, deben ser pintados de preferencia con pinturas de aceite o vinílicas porque facilitan su aseo. La pintura debe ser mate, para que no produzca reflejos que causan molestias a la vista, además debe ser de colores claros como crema o verde muy claro, dejando el blanco para los techos de las aulas.

i).- Techos. La construcción de los techos, debe ser con materiales que protejan contra la lluvia, calor excesivo o enfriamiento del aula, para esto lo mejor es el cemento armado, porque es resistente e impermeable. Si por diversos motivos, se utiliza lámina de asbesto-cemento o teja, es necesario poner un techo aparente que forme una cámara de aire reguladora de la temperatura del aula y que no permita el paso de insectos.

j).- Puertas. Estas deben ser amplias para que pasen dos alumnos a la vez y para facilitar el desalojamiento del aula de clases. Las puertas deben ser de una sola hoja.

k).- Dimensión del Aula. La dimensión del aula, debe estar condicionada a la voz del maestro y a la distancia a la cual los alumnos puedan ver claramente lo escrito en el pizarrón, por esto las dimensiones máximas del aula son: 6 metros de ancho por 9 de largo y 4 metros de altura, para un cupo de 50 alumnos como máximo.

l).- Talleres, laboratorio, museo y biblioteca. Si la escuela cuenta con estos anexos, deben reunir las condiciones higiénicas señaladas para el salón de clases, tales como buena ventilación, iluminación, etc.

m).- Salón de actos. Esta dependencia, requiere de ventilación artificial, ya que la reunión en él de un gran número de personas, la ventilación natural es insuficiente.

n).- Patios de recreo. Lo adecuado es que tengan una extensión de 10 metros cuadrados por alumno, con piso de asfalto con una ligera inclinación para facilitar el desagüe en la época de lluvias. Los patios de recreo deben estar libres de obstáculos, pues estos propician accidentes.

o).- Dotación de agua. En toda escuela el agua es indispensable para beber, aseo personal, aseo del inmueble, etc., si la población es urbana y cuenta con red de tuberías para la distribución del agua potable, la escuela no tiene problema en este aspecto.

En las escuelas del medio rural la situación es muy diferente, pues en muchos casos solo cuentan con un pozo de condiciones higiénicas lamentables. En estas escuelas el agua destinada para beber debe hervirse y conservarse en un depósito que permanezca bien tapado y que esté dotado -

de una llave para dar salida al agua, la cual debe renovarse diariamente.

p).- Excusados. En todas las escuelas este servicio es indispensable. En las escuelas mixtas, los excusados deben estar separados por sexos. El excusado que reúne buenas condiciones higiénicas, es el de retrete de agua corriente, con asiento en forma de paréntesis, con botón de presión accionado por el pie para la descarga de agua.

Es importante que la sala de excusados tenga lavabos y toalleros con lienzos de papel, para lavar y secarse las manos, hábito muy importante después de usar el retrete. Para facilitar la lucha contra la masturbación y las inconveniencias sexuales, los excusados deben ser individuales, dispuestos de tal modo que con facilidad se vean los pies del ocupante.

3.- SITIOS DE DIVERSION.

Cualquiera que sea el sitio en que el niño se encuentre, como: en el hogar, la escuela, sala de cine, etc., además de contar con las condiciones higiénicas indispensables a las que se han hecho referencia anteriormente en este trabajo, tales como la ventilación, orientación, temperatura, etc., se debe vigilar que se haga el aseo necesario con el fin de ayudar a conservar la salud.

Desde el punto de vista, higiénico también deben objeto de vigilancia, aquellos sitios en que por diversas circunstancias el niño deba permanecer en conjuntos más o menos grandes de personas, como en el caso de ocurrir a sitios de diversión: salas de cine, teatro, circo, etc., en

estos lugares, deben observarse las más estrictas condiciones de higiene.

Al concurrir a estos sitios, es importante que las -- personas mayores, ya sean maestros, padres de familia, -- que tienen relación con el niño, tengan la precaución y -- cuidado de hacerle las indicaciones y explicaciones necesarias a fin de que esté enterado de los riesgos que corre la salud al no tomar las precauciones higiénicas en -- estos lugares, así como el uso adecuado que se debe dar a los servicios sanitarios con que cuenta cada local.

4.- OTROS LUGARES.

En las poblaciones que cuentan con campos deportivos, balnearios, playas, etc., a los que el niño acude, para -- practicar algún deporte, ya sea continuamente o en los -- días de descanso como visita, es necesario que por medio de la educación higiénica que reciba en el hogar o en la escuela, cuente con los conocimientos indispensables para evitar daños a su salud.

Debe poner especial cuidado en las condiciones higiénicas de los vestidores, así como bañarse antes y después de entrar a una alberca, al salir procurar el aseo de la vista, para prevenir contagios de enfermedades.

Es de suma importancia, tomar en cuenta, que a los lugares donde asiste un buen número de personas, acuden comerciantes que venden: rebanadas de frutos, golosinas, -- tortas compuestas y otros alimentos, que la mayoría de -- las veces no son preparados higiénicamente, debido a la -- ignorancia, negligencia o falta de vigilancia sanitaria.

C O N C L U S I O N E S

1a.- La higiene es la base fundamental del mejoramiento y conservación de la salud, que constituye un problema de constante investigación y aplicación de normas para -- prevenir las enfermedades, los pueblos cultos le han dado importancia al estudio de la medicina, con el objeto de -- descubrir el origen y las medidas profilácticas de las diversas enfermedades de la región.

2a.- La importancia de la higiene estriba en las finalidades de salud física y mental en beneficio de la vida individual y colectiva.

3a.- Los fines de la higiene escolar: además de la -- prevención de enfermedades, el mejoramiento y conserva---ción de la salud del alumno durante su paso por la escuela para el mejor aprovechamiento de la capacitación en el trabajo útil en beneficio propio y de la sociedad.

4a.- Para que el alumno pueda mantenerse sano, es indispensable que realice prácticas higiénicas, que lo conduzcan a la formación de hábitos que serán de suma importancia.

5a.- La formación de hábitos en el niño, es una labor que empieza en el hogar en forma empírica, y que se re--- fuerza en la escuela adecuada y sistemáticamente bajo la dirección del maestro.

6a.- La actividad del alumno, debe ser metódica y gradual, de acuerdo a su edad y condiciones físicas y mentales.

7a.- La higiene del medio, es básica para la salud fi

sica y mental del alumno, pues la influencia positiva del hogar, la escuela y la comunidad, es determinante en la formación del educando.

8.- La higiene, es un factor decisivo en el adelanto de las naciones.

P R O P O S I C I O N E S

- 1.- Es necesaria la realización frecuente de programas de acción sanitaria en las comunidades, por parte de las instituciones de salubridad y asistencia, teniendo en cuenta que la salubridad es un elemento básico para el bienestar general del pueblo y en especial de los niños.
- 2.- A través de la dirección de cada escuela, se debe solicitar la participación activa de las asociaciones de padres de familia y autoridades municipales en el desarrollo de campañas de higienización del medio.
- 3.- Para proteger la salud del alumno, es necesaria la adscripción de médicos higienistas a las escuelas primarias de nuestro país, pues el asesoramiento a maestros de escuelas de enseñanza elemental, por medio de seminarios de higiene con la intervención de especialistas en la materia es indispensable.
- 4.- El trabajo y educación conjunta de maestros a padres de familia, para que la educación que el niño reciba sea homogénea, pues al haber discrepancias entre escuela y hogar, contribuimos a la creación de problemas en el niño.
- 5.- En la medida que se eduque mentalmente a los padres y habitantes de una comunidad, se estará educando a la niñez de la misma.
- 6.- En la medida que las instituciones oficiales, concedan la importancia necesaria en orientar a los maestros en cuanto al papel predominante que debe tener -

la higiene mental en la niñez estaremos contribuyendo a la formación de sociedades sanas y libres de ataduras y lastres mentales.

B I B L I O G R A F I A

- Medicina Preventiva e Higiene.- Salvador Bermudez, M.C, C.P.H., Novena Edición corregida, Editorial Porrúa S. A. México, D. F. 1976.
- Higiene Escolar.- Roque Ramírez Rodríguez, Instituto Federal de Capacitación del Magisterio, México, D. F.
- Higiene Escolar.- Ma. Agustina Batalla Cepeda y Humberto Méndez Ramírez. Ediciones Oasis, S. A. México 7, D.F.
- Higiene Mental.- Paul V. Lemkau, Fondo de Cultura Económica. Séptima reimpresión, México 12, D. F. 1977.
- Higiene Mental.- Dr. Edmundo Buentello y Villa, Talleres Gráficos de la Nación, México, 1956.
- Manual de Psicotécnica Pedagógica.- José Manuel Villalpando, 13a. Edición, Edit. Porrúa, S. A. México 1, D. F. 1972.
- Paidología, Psicología Infantil.- José Peinado Altable, 7a. Edición, Editorial Porrúa, México, 1970.
- Didáctica Especial.- Humberto Quezada A., Instituto Federal de Capacitación del Magisterio. Primera Edición, México 7, D. F. 1963.
- Vademécum del Maestro de Educación Primaria.- José de Jesús Velázquez Sánchez, Sexta Edición, Editorial - Porrúa, S. A., México 1, D. F. 1978.
- Organización y Administración de Escuelas Rurales.- Rafael Ramírez C. Instituto Federal de Capacitación - del Magisterio 1a. Edición, México 7, D. F. 1963.
- Diccionario Hispánico Universal, Enciclopedia Ilustrada, en Lengua Española.- W. M. Jackson, Inc. Editores, Tomo Primero, Novena Edición, México, D. F. 1963.
- Enciclopedia Básica Danae.- Ediciones Danae, S. A., Mun-taner, 81.-Barcelona (España), 1973.
- Diccionario Pequeño Larousse.- Claude y Paul Augé.