



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD U.P.N. 191

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN
LA EDUCACION BASICA



FRANCISCA MUÑIZ DE LA ROSA

MONTERREY, N. L. 1990



UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 191

La importancia de la higiene en
la Educación Básica

FRANCISCA MUÑIZ DE LA ROSA

Tesina presentada para obtener el
Título de Licenciado en Educación Básica

Monterrey, N.L., 1990

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Monterrey, N. L., a 17 de Noviembre de 1990.

C. PROFRA(A).

FRANCISCA MUÑIZ DE LA ROSA.

P r e s e n t e . -

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA EDUCACION-BASICA".

opción TESINA modalidad ENSAYO a propuesta
del asesor C. Profr(a). MA. DARIA ELIZONDO GARZA
manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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



entamente,

PROFR. ISHAEL VIDALES DELGADO
Presidente de la Comisión de Titulación
de la Unidad 191 Monterrey
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD SEAD
191 MONTERREY

Con mi más profundo cariño:

A mi madre

A mis hermanas

INDICE

Pág.

DICTAMEN

DEDICATORIA

I.	INTRODUCCION	1
II.	IMPORTANCIA Y JUSTIFICACION DEL TEMA	3
III.	EDUCACION HIGIENICA E HIGIENE FISICA DE LOS ESCOLARES EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS	5
	A. Educación Higiénica	5
	B. Higiene Física de los Escolares en las - Escuelas Primarias	5
IV.	CONCEPTO, FINALIDAD Y ANTECEDENTES DE LA - HIGIENE ESCOLAR	8
	A. Concepto de Higiene Escolar	8
	B. Finalidad de la Higiene Escolar	8
	C. Antecedentes de la Higiene Escolar	8
V.	LA HIGIENE DE LA HABITACION EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS	11
	A. Higiene de la Habitación	11
	B. Arquitectura del Edificio Escolar	12
VI.	HIGIENE PERSONAL EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS	15
VII.	HIGIENE DE LAS ENFERMEDADES Y ACCIDENTES EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS	19
	A. Enfermedades y Medidas Preventivas	19
	B. Accidentes y Primeros Auxilios	20

	Pág.
VIII. HIGIENE MENTAL EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS	22
A. Definición de Higiene Mental	22
B. Higiene mental en el Período Escolar	22
<hr/>	
IX. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	25
A. Conclusiones	25
B. Sugerencias	27
NOTAS BIBLIOGRAFICAS	
BIBLIOGRAFIA	

I. INTRODUCCION

Desde tiempos anteriores la higiene escolar ha sido tomada como un problema dentro del ambiente educativo, debido a esto es muy importante que toda persona que labore en las diversas escuelas en que se imparta la enseñanza la tome muy en cuenta para poder lograr las metas propuestas en lo que se refiere a educación.

En este trabajo de tesina modalidad Ensayo se hace una breve reseña de lo indispensable que se debe de conocer respecto a higiene escolar. Se trata de dar una explicación de lo importante que es el conocer el significado de esta disciplina, como el papel tan importante que desempeña el maestro dentro de ésta para poder transmitir sus conocimientos a los educandos.

Educación higiénica intenta el logro de los buenos hábitos propuestos a los educandos, como la lucha de todos aquellos malos hábitos en los mismos. De acuerdo al concepto de higiene física de los escolares se da la información y la línea de conducta que debe seguir el maestro con cada uno de los educandos que requieran de alguna atención, motivarlo para que el maestro se capacite para poder canalizar adecuadamente los problemas relacionados con la higiene que se presentan en el educando.

En el tema sobre la higiene de la habitación se mencionan las características que deben de tomar en cuenta, así como todas aquellos factores que requiere un edificio escolar, el tipo de unidades sanitarias, los requisitos higiénicos que deben cum-

plir éstas, con el propósito de lograr mayor limpieza en cada una de las unidades de que consta.

Respecto a la higiene personal en las escuelas primarias el tema relacionando el educando con la serie de hábitos higiénicos para que éstos sean puestos a la práctica.

En cuanto a la higiene de las enfermedades y accidentes en las escuelas primarias, se notifica como se pueden presentar las enfermedades infecciosas, así como del cuidado o atención que es preciso tener en estas cuando lleguen a detectarse en un grupo. Se explica la importancia que tiene la vacuna para la prevención de las mismas en todos los infantes y poder atacar a tiempo problemas mayores.

Se habla también de lo necesario que es tener en cada edificio escolar un botiquín equipado aunque sea con lo más indispensable para poder proporcionar a un accidentado los primeros auxilios.

Se hace referencia en la higiene mental en el período escolar, con el fin de impedir la fatiga mental y agotamiento de los educandos.

Para la elaboración del Ensayo se siguió la metodología de la Investigación Documental.

II. IMPORTANCIA Y JUSTIFICACION DEL TEMA

Todas las divisiones de la higiene son muy importantes pero yo en lo particular me interese por la higiene escolar, ya que en base a ésta giran más actividades.

Los conocimientos que tengan los maestros sobre higiene escolar son muy importantes para cada uno de ellos ya que ésta enriquece su acervo cultural ayudando a que tengan más habilidad para conducir la enseñanza.

Un buen maestro debe de saber en que grado de limpieza debe de encontrarse una escuela y dentro de ella, las diferentes unidades de que consta; ya que muchas de las veces esto va a contribuir positiva o negativamente a que los alumnos adquieran hábitos de limpieza personal para lograr un buen estado de salud -- tanto física como mental. Todo maestro bien preparado logra de una manera más eficaz lo que se propone con sus alumnos adquiriendo un mayor rendimiento escolar en lo que nos marca los programas de educación primaria extendidos por la Secretaría de educación Pública.

La higiene parte de la medicina que nos enseña como conservar la salud, la cual nos da reglas y lineamientos que debemos tomar muy en cuenta para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Tiene como objetivo principal el conservar el buen estado del individuo, es necesario que el educador comprenda la importancia de las medidas individuales y colectivas para la con-

servación de la salud a través de los conocimientos de esta disciplina.

De igual manera todos los maestros debemos de conocer las normas higiénicas que se deben de cumplir en todos los edificios escolares, dichas normas tienen el fin de lograr un mayor rendimiento en los objetivos generales que marca el libro para el maestro en las ocho áreas para el aprendizaje de los educandos; debiendo ser éstas desarrolladas equilibradamente concediendo -- igual importancia a todos los elementos que favorecen el desarrollo integral del educando, de acuerdo con los programas de la Secretaría de Educación Pública.

El principal objetivo en este trabajo es dar a conocer la importancia que tiene la higiene dentro de todos los grupos de las escuelas primarias, como la constante insistencia de la misma para un mejor estado de salud en cada uno de los educandos.

III. EDUCACION HIGIENICA E HIGIENE FISICA DE LOS ESCOLARES EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS

A. Educación Higiénica

La educación higiénica puede definirse como las normas de hábitos higiénicos con el fin de mejorar las condiciones de vida y de salud en los educandos.

La edad escolar es la más apropiada para la formación de hábitos de firmeza, de disciplina y de energía, en la que es posible la educación higiénica. La cual debe comprender fundamentalmente los puntos siguientes: limpieza del cuerpo, de las manos, de la boca, de la cabeza, de la ropa y del calzado.

En la Educación higienica se incluye la lucha contra los malos hábitos, por ejemplo de meter los dedos a la boca o a la nariz, de mojar la punta del lápiz y las hojas de los libros o cuadernos con saliva, de cambiar la fruta a medio comer con sus compañeros.

Se debe advertir a los niños el peligro que significa para los demás el arrojar cáscaras de fruta sobre el piso. Enseñarles a que hagan el buen uso del recipiente para poner la basura. Hacer que el alumno tome conciencia cada vez más de aquellos hábitos higiénicos que le ayudarán en el transcurso de su vida.

B. Higiene Física de los Escolares en la Escuela Primaria

Con el objeto de asegurar la higiene física de los alumnos es -

indispensable comenzar por el examen completo de los mismos, -- practicado generalmente por médicos.

Se debe llenar la ficha o libreta individual de los alumnos, la cual debe contener los siguientes datos: nombre del alumno y de sus padres, domicilio, edad, año escolar, peso, estatura; que vacunas ha recibido, agudeza visual de ambos ojos, agudeza auditiva de ambos oídos, dientes defectuosos o faltantes, habla incorrecta; enfermedades de los oídos, de las amígdalas, pulmonares, del sistema cardiovascular, del sistema nervioso o mental deficiente.

Es indispensable revisar esta ficha de los alumnos cuando menos cada dos años y tener una base fundamental de la higiene física de los educandos.

Los exámenes médicos y la ficha individual en que constan sus resultados, suministran datos precisos para reglamentar la línea de conducta que el maestro debe seguir con cada niño. Estas fichas indican no solo el estado general de la salud del niño, sino la presencia en algunos casos de tales o cuales defectos físicos o psíquicos, muchos de los cuales son corregibles o por lo menos modificables favorablemente. En las fichas se indicará al maestro la conducta que se debe seguir con estos educandos. Por ejemplo el acercamiento del niño miope al pizarrón, evitar que el tenga problemas cardíacos haga los ejercicios pesados en educación física, como la atención o canalización rápida de aquel

que requiera atención especial.

IV. CONCEPTO, FINALIDAD Y ANTECEDENTES DE LA HIGIENE ESCOLAR

A. Concepto de Higiene Escolar

La higiene escolar objetivo particular de este trabajo se ocupa de la conservación de la salud del niño que asiste a la escuela; a la vez trata de despertar en cada uno de los educandos el interés por adquirir y llevar a la práctica diversos hábitos higiénicos y lograr de una manera lógica todas aquellas actividades escolares que le sean impuestas en los medios donde se desenvuelve, con el fin de lograr el desarrollo de su cuerpo tanto interno como externo.

La higiene aborda al ser humano como integrante del núcleo familiar o unidad social y extiende sus alcances a toda la sociedad cuya salud física, mental y moral procura preservar y mejorar. Su meta final es salud y bienestar.

"La higiene es la parte de la medicina que enseña la conservación de la salud, mediante la prevención por buenos hábitos de vida, de las enfermedades". (1)

B. Finalidad de la Higiene Escolar

La higiene escolar es una disciplina médico pedagógica con métodos propios de proyección individual y social. Sus funciones y finalidades son: cuidar y mejorar la salud física, mental y mo-

ral de los educandos del personal escolar y del ambiente en que se desenvuelven; para obtener un mejor aprovechamiento de las enseñanzas, una mejor adaptación al medio, la creación de hábitos higiénicos y una conciencia sanitaria en los escolares.

La higiene física "vigila la integridad de los alumnos, en el aspecto mental, aconseja la distribución del tiempo lectivo, recomienda el orden sucesivo de las lecciones del día, en el aspecto moral vigila la limpieza del ambiente que rodea la escuela". (2)

C. Antecedentes de la Higiene Escolar

Se considera como iniciador de la higiene escolar a Juan Pedro Franck "quien en el segundo tomo de su obra publicada en 1780 expone un conjunto de reglas y medidas higiénicas sobre las escuelas a la que denomina como higiene escolar". (3)

En 1882 se reunió por primera vez el Congreso Higiénico Pedagógico "en el cual se plantearon cuestiones sobre las condiciones higiénicas de los planteles, mobiliario, material de enseñanza, métodos. Este congreso fue celebrado en Oaxtepec, Morelos con el fin de mejorar la calidad en las escuelas primarias". (4)

En 1953 se nombró una comisión de higiene escolar, señalándose algunos de los lineamientos higiénicos que se deben seguir en los departamentos escolares. Esta comisión "fue creada con el propósito de dar solución adecuada a los diferentes problemas -

de tipo higiénico escolar". (5)

Los datos anteriormente expuestos señalan algunos hechos destacados que marcan los períodos básicos o formativos de la higiene escolar.

A partir del nacimiento de la Higiene Escolar, evoluciona como es natural, hacia su ampliación y perfeccionamiento. Actualmente nos encontramos en su fase de protección social del escolar.

V. LA HIGIENE DE LA HABITACION EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS

A. Higiene de la Habitación

La higiene de la habitación nos indica como puede ser la protección que necesita en una habitación para no sufrir las inclemencias del tiempo ya que el cambio repentino de éste, influye en gran parte en el mal o buen funcionamiento del organismo de los individuos.

Durante la época de invierno los virus de la gripe atacan constantemente a las personas debido a que muchas veces el lugar -- donde se vive le falta calor existe humedad, las paredes se encuentran en un lugar donde no le llegan los rayos solares.

Por estas razones es necesario dar importancia a la habitación y escoger el tipo de material, ver sus características tales como resistencia, impermeabilidad, conductibilidad para el calor humedad; con el fin de que la higiene de la habitación realice su trabajo más ampliamente.

"La habitación salubre es aquella que responde a las condiciones técnicas apropiadas de construcción, pero también debe de -- satisfacer las necesidades de la vida familiar, un espacio suficiente". (6)

La escuela, prolongación del ámbito hogareño, debe reunir condi

ciones generales de salubridad, comunes a toda vivienda, y un conjunto de condiciones particulares, inherentes a la misión - que desempeña en la vida del niño.

B. Arquitectura del Edificio Escolar

La base de una buena higiene escolar es la construcción de edificios adecuados, dotados de salones de clase bien orientados - convenientemente ventilados e iluminados y con capacidad para - albergar cómodamente a un máximo de 50 alumnos y de patios de - recreo y de gimnasio para los juegos, los deportes y la educa-- ción física de los escolares, de servicio sanitarios compuestos de excusados, lavabos, bebederos higiénicos en número suficien-- te para garantizar su correcto funcionamiento.

La iluminación y la ventilación del salón de clases son particu-- larmente importantes desde el punto de vista sanitario, la ilu-- minación debe ser de tal intensidad que permita leer fácilmente la ventilación debe efectuarse por medio de amplias ventanas -- que realicen una correcta aireación.

El aula, centro vital del edificio escolar donde el niño perma-- nece la mayor parte del tiempo, debe reunir ciertos requisitos higiénicos.

"Las paredes estarán desprovistas de adornos o moldaduras y la superficie recubierta con pintura mate, prefiriendo los colores claros, los pisos de estas serán impermeables". (7)

La falta de higiene en la unidad sanitaria puede ocasionar problemas físicos, mentales y morales por lo que se recomienda dar una gran importancia a estos.

La unidad sanitaria consta de agua potable, excusados, bebederos, lavabos, todos con tubos recaudadores de aguas negras. En todas las escuelas debe de tener la cantidad de agua necesaria para la limpieza general de la misma, como de los sanitarios, esta gran dotación de agua se consigue teniendo grandes tinacos y sobre todo limpios; ya que muchas de las veces no existen purificadores de agua y los educandos pueden ser atacados por algún microbio debido a las impurezas de los tinacos.

En muchas escuelas no se ha sabido resolver el problema de los bebederos como lo exige la higiene.

"Dentro de las medidas higiénicas recomienda que se instale, -- por lo menos un bebedero de tipo inglés por cada salón de clase que haya en el plantel, ya que por medio de este no es necesario que el niño pegue la boca a la llave para tomar agua". (8)

Los excusados son indispensables en todas las escuelas para que los escolares puedan satisfacer sus necesidades fisiológicas, -- los cuales deben tener una limpieza esmerada, abundante luz y -- una ventilación permanente y activa, teniendo las escuelas excusados para niñas y para niños ambos situados en lugares diferentes.

"Los excusados de las escuelas deben de estar separados entre -
sí por un muro de 1.50 metros de ancho y un metro de profundi--
dad las puertas no deben de llegar al piso ni al techo". (9)

VI. HIGIENE PERSONAL EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS

La higiene personal es la limpieza que cada uno de los individuos debe de tener de todas las partes de su cuerpo, teniendo especial cuidado en todas aquellas partes por las que pudiera sufrir alguna enfermedad o contagio.

La higiene de las manos, boca, nariz, oídos, ojos; es de gran importancia educar a los escolares en el aseo de su persona y poco a poco irán tomando responsabilidad de la misma. Para lograr en forma completa las finalidades de la higiene personal en las escuelas primarias, es preciso obtener la activa participación de los alumnos en las tareas propias de la educación para esta higiene.

En la escuela se puede formar un comité de higiene escolar con alumnos de los dos últimos ciclos, los alumnos realizarán con ayuda de los maestros labores higiénico-educativas y sociales. Se puede despertar en los alumnos el interés por el deporte formando equipos de fútbol y otros más, con previo entrenamiento recibido.

Con relación a la higiene se puede vigilar el aseo de todos los grupos, como el salón de cada uno de los alumnos revisarles su cabeza, manos, uñas, vestido, calzado, útiles escolares y trabajos realizados. Se pueden obtener resultados muy favorables, fomentando el interés de los escolares, maestros y padres de fa

milia por tratar de que su escuela siempre sea la más limpia.

Es recomendable dar una amplia información a todos los educando de lo saludable que es el mantener todas las partes del cuerpo en un estado de limpieza. De lo importante que es la realización del baño diario, ya que éste ayuda a limpiar las impurezas que deposite nuestro propio organismo, como las depositadas por medio del ambiente, ya que su objetivo principal es mantener todas las partes del cuerpo limpias. "Los baños tibios son los más recomendables para adquirir una limpieza más profunda en nuestro organismo, ya que el agua a 32° disuelve todas las grasas que se aglomeran en la piel y es más efectivo si utilizamos jabón y un pequeño cepillo para completar la operación". (10)

Se debe insistir bastante en la limpieza de las manos ya que por medio de éstas se pueden transmitir enfermedades. Debido a que a menudo están tocando infinidad de objetos y manos de otras personas que pueden contener microbios, los cuales son nocivos para la salud de todo ser humano. Es muy importante lavarse las manos cuando menos antes de cada alimento y después de ir al baño, de ser posible cada vez que se toquen objetos sucios. Hay que procurar no tocar con las manos sucias la boca, la nariz y otras partes del cuerpo por las que se pueden transmitir los virus al organismo produciendo enfermedades. "Se ha dicho que la tifoidea es en cierto modo la enfermedad de las manos contaminadas". (11)

La higiene de la boca es un cuidado muy personal que maestros y padres de familia deben de fomentar en los niños, ya que este cuidado les va ayudar a prevenir afecciones bucales dentro de las cuales existen dos que se presentan con más frecuencia, como lo son la caries dental la cual afecta directamente a los dientes y las paradontopatías que destruyen los soportes que detienen la dentadura por lo que es de mucha importancia que los educandos adquieran hábitos higiénicos y lo lleven a la práctica.

Es recomendable que al iniciar el año escolar acuda a la escuela una brigada médica asistencial, con la ayuda de padres de familia y maestros. En la cual estuviera presente un doctor, un dentista y algunas personas que cortaran el pelo a los niños que lo requieran. El doctor atenderá problemas de salud, el dentista a algunos alumnos que presenten problemas de caries, como también dar una orientación general para la prevención de la misma.

Se debe explicar a los niños que desde pequeñitos deben poner a la práctica el cepillarse los dientes con un cepillo apropiado utilizando si es posible fluoruro ya que éste contiene sustancias que ayudan mejor en el cuidado de los dientes, realizando este procedimiento de la siguiente manera: limpiar con el cepillo la cara anterior externa y la posterior interna de la dentadura, después de cada comida, evitar lo que todos conocemos como sarro dental y el mal aliento, logrando conservar la dentadura

ra sana y blanca. "La limpieza por dentista es indispensable dos veces por año esta debe acompañarse de un examen completo - con rayos X en ciertos casos". (12)

El vestido es un producto de la civilización y de la cultura de las costumbres y de la moral, su estudio nos interesa desde el punto de vista higiénico; que exige el uso de vestidos cómodos, limpios y bien conservados capaces de facilitar las funciones - de la piel, de preservar al cuerpo de los efectos del frío o del calor. El vestido debe de tener cierta holguera que asegure la circulación de la sangre, el desplazamiento de los músculos y el juego amplio de la respiración no debe de ser ni muy ajustado ni muy suelto, la limpieza del vestido debe extremarse constantemente en los educandos ya que esta tiene que ver con su personalidad. "Las ropas limpias, enteras y frescas, libres de las impurezas que el organismo y el ambiente depositan en su trama, son una exigencia elemental de la higiene de los individuos". (13)

VII. HIGIENE DE LAS ENFERMEDADES Y ACCIDENTES EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS

A. Enfermedades y Medidas Preventivas

La edad escolar tiene como característica una gran frecuencia -- de padecimientos infecciosos de la infancia algunos de los cuales aparecen en el libro de Ciencias Naturales, para quinto grado siendo algunas de estas: tosferina, varicela, sarampeón, paperas entre otras como también brinda una serie de medidas para que estas enfermedades sean atacadas a tiempo.

La tosferina en sus primeras etapas el niño pasa un período de catarral después sufre tos seca que se vuelve convulsiva.

"La varicela es una enfermedad producida por un virus es muy -- contagiosa, los primeros síntomas son ligera fiebre dolor de cabeza, falta de apetito y erupción que en los niños suele presentarse en forma simultánea, sarampeón enfermedad muy contagiosa causada por un virus, con fiebre y malestar de catarro y conjuntivitis, parotiditis o paperas enfermedad sumamente contagiosa -- causada por virus, inflamación de las glándulas salivales situadas cerca de los oídos, dolor de estas y fiebre ligera". (14)

En ocasiones a la gran contagiosidad de los padecimientos señalados, es indispensable cuando estas ocurran en nuestros grupos tomar medidas enérgicas para evitar la propagación de aquellos. En estas medidas puede ser la observación frecuente de los ni--

ños, no sólo por médicos y enfermeras sino por los maestros esta observación individual es indispensable en época de epidemia en alguna de las enfermedades antes señaladas y debe consistir en el examen del pulso, de la garganta en la observación de si hay catarro o tos, en la toma de la temperatura.

"Como no podemos purificar el aire que aspiramos, debemos evitar el acercamiento a personas que padezcan alguna de las enfermedades mencionadas para evitar el contagio". (15)

Las vacunas son de suma importancia para prevenir de todas enfermedades infecciosas y de otras, en la actualidad a menudo nos informamos por los diferentes medios de comunicación de las grandes campañas de vacunación que hacen los diferentes centros de salud, para prevenir a todos los infantes a que sufran el tipo de enfermedad como las que ya fueron mencionadas con anterioridad, otro tipo de enfermedad en los infantes y muy grave para estos si no es atacada a tiempo por medio de la vacuna es la poliomielitis, que deja a la persona parálitica.

"Con el descubrimiento de Salk ha disminuido grandemente el peligro de la poliomielitis como enfermedad incapacitante". (16)

B. Accidentes y Primeros Auxilios

En las escuelas primarias ocurren con frecuencia los accidentes siendo estos caídas, raspones, machucones; cortadas ya sea con vidrios, papel o navajas, a los cuales se les atiende con prin-

cipios de primeros auxilios; siendo éstos de conocimiento común ya que el tratamiento antes de llevar al médico puede prevenir problemas más serios.

Cuando una persona ha sufrido un accidente se debe dejar suficiente lugar alrededor de la persona afectada, ya que los niños tienden a apiñonarse alrededor de la víctima; hay que asegurarse que la víctima tiene aire suficiente y que pueda respirar libremente. No hay que tratar de hacer sentar o parar a una persona que se a caído el esfuerzo de pararse o de sentarse puede causar lesiones graves, revisar que no exista un hueso roto, nunca administrar alcohol en las heridas.

"Para brindar los primeros auxilios en las escuelas primarias tiene que existir un botiquín equipado con los siguientes elementos necesarios, gasas, algodón absorbente, vendajes triangulares, vendajes para los dedos, tijeras limpias, agua oxigenada, un frasco con tintura de mertiolate, carrete de tela adhesiva, vendas de gasa elástica y de manta". (17)

El botiquín es una caja de madera o de lámina que contiene diversos medicamentos como los mencionados y puede ser fijo o portátil, la tapa de éstos debe tener bisagras y asegurarse con broches nunca debe tener llave.

Es prudente que en el botiquín haya una lista de su contenido, así como la aplicación que tiene cada medicamento.

VIII. HIGIENE MENTAL EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS

A. Definición de Higiene Mental

La higiene mental es la disciplina que conserva o mejora el funcionamiento psíquico del individuo sano y descubre o combate -- las causas de desequilibrio en las personas enfermas. El principal objetivo de la Higiene mental es la prevención, busca crear aquel ambiente personal y social que engendre una sólida salud de la mente. Un aspecto importante de ambiente es el conjunto de actitudes del grupo individual y social de que se forma parte.

La higiene mental se comprende mejor si la traducimos a su punto de vista representativo, este punto de vista incluye el "respeto para la personalidad propia y de los demás, reconocimiento de las limitaciones propias y ajenas, apreciación de la importancia que tiene la secuencia casual en la conducta, la comprensión del impulso de la autorrealización". (18)

B. Higiene Mental en el Período Escolar

La higiene mental en el período escolar estudia las facultades intelectuales del ser humano a medida que estas se desenvuelven tomando en cuenta la edad mental y cronológica del escolar, ya que cada individuo posee un grado de inteligencia muy diferente a los demás, algunos captan más rápidamente que otros, las materias o conocimientos de enseñanza que se les imparte en los cen

tros escolares, dichos conocimientos con el fin de que vayan adquiriendo entendiendo y llevandolos a la práctica, adaptandose a las dificultades del mundo de hoy, y sepa dar una resolución adecuada a cada uno de sus problemas según sus facultades mentales.

Toda enseñanza debe adaptarse a la evolución psíquica del niño puesto que no todos tienen la misma capacidad de aprender, una de las recomendaciones que nos hace tanto la pedagogía como la higiene es que no se esfuerce al niño a aprender, sino que todas las materias de enseñanza deben de adaptarse según sea su grado de dificultad, a las facultades de los escolares.

Es muy importante la repetición de las materias de enseñanza ya que el saber distribuir estas adecuadamente ayuda bastante a los escolares en la captación de las mismas, es recomendable que las materias más pesadas como son: Matemáticas, Español, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales se impartan en el transcurso de la mañana, ya que se ha comprobado que después del sueño la memoria está más abierta para captar los conocimientos.

En la enseñanza escolar no se deben de suprimir los trabajos pesados a los alumnos, no dar trabajos ya resueltos por los maestros ya que éstos no les permiten desarrollar su inteligencia, el darles trabajo con algún grado de dificultad apropiado a su edad cronológica y edad mental para que lo resuelva, va a ayudar a que éste desarrolle eficazmente sus facultades mentales.

Algunos alumnos en los exámenes toman una actitud emocional tan intensa que llegan a producir una crisis que en ocasiones le impide recordar conocimientos que sí sabe. Algunos se sienten con más nerviosismo en los exámenes orales, lo que les impide concentrarse debidamente y contestar todo lo que se le pide. - En estos casos es importante que los maestros concienticemos a los educandos, de que un examen es una ayuda tanto para el maestro como para el alumno, ya que al maestro le permite ver si se han alcanzado los objetivos propuestos, al escolar le permite - recordar la serie de conocimientos que más adelante le van a - servir para enfrentarse de una manera positiva a las circunstancias que se le presenten en el transcurso de su vida diaria.

Un requisito higiénico para que en las clases se alcancen los objetivos propuestos es el mantener la atención constante del - - alumno, y esto se puede lograr no excediéndonos en el número de horas al estar impartiendo el conocimiento; ya que los niños -- cuando están en clase se cansan, y si no se les da un descanso más o menos de 30 minutos, pierden el interés. Cuando se observa que los niños ya no pueden estar atentos y aún no se ha terminado la clase, es recomendable practicar dentro del salón de clases algunos ejercicios de normalización según el grado que - cursen los educandos. Por ejemplo para primer grado el juego - de la lluvia, para segundo grado el juego del sol, luna y estrella, para tercer grado el juego del calentamiento, para cuarto grado el juego del avión cargado de..., para quinto grado el --

juego de la ensalada; y para sexto grado el juego del viaje.

"Toda higiene de la inteligencia se condensa en este claro y sencillo precepto: adecuar las materias de enseñanza por su calidad y cantidad, al estado de evolución psíquica del niño procurando ejercitar todas sus facultades mentales, no dejar atrofiarse ninguna por falta de gimnasia, y evitando el desequilibrio entre ellas, por el excesivo desarrollo de unas a expensas de otras". (19)

IX. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

A. Conclusiones

- 1.- La higiene escolar en su aspecto educativo, protege los intereses del cuerpo y favorece los intereses del espíritu, -- los resultados que produce en sus disciplinas prácticas, como son: el aseo exigido a los niños, el buen estado del edificio escolar y de los salones de clase, la colocación adecuada y estética de los muebles y materiales de enseñanza.
- 2.- La higiene escolar es algo más que un conjunto de principios y de reglas, que tienen por objeto favorecer el desarrollo físico y preservar la salud de los escolares. Es un medio de cultura y de educación en general, y su influencia se manifiesta patente y vigorosa en los dominios espirituales de niños y jóvenes. Para cuyas facultades de pensar, -- sentir y querer; constituye la higiene una verdadera, eficaz y benéfica disciplina.
- 3.- El propósito de la higiene escolar es que el alumno comprenda en términos generales, las causas y consecuencias del -- proceso salud-enfermedad y adquiera y ponga a la práctica -- todos los hábitos higiénicos, que le permitan actuar ante -- diferentes situaciones, entendiendo claramente que la salud es un derecho de toda persona y toda sociedad.

B. Sugerencias

- 1.- Appreciar los tipos de higiene y sus fundamentos en especial sobre Higiene Escolar, llevando a la práctica investigaciones documentales, entrevistas y encuestas, conociendo cuáles es la función de cada una de ellas y cuáles son sus aportaciones a la educación.
- 2.- Familiarizarse con las normas y hábitos higiénicos marcados dentro de la higiene escolar, y que todo maestro la ponga en práctica dentro de su trabajo magisterial.
- 3.- Conocer el conjunto de características que debe reunir el edificio escolar como cada una de las unidades sanitarias de que consta, estar pendiente que el material de enseñanza reúna las condiciones higiénicas necesarias.
- 4.- Favorecer el crecimiento físico, moral, intelectual de los alumnos, fomentar cada vez más sobre los hábitos de higiene y que se vea que éstos son puestos a la práctica; todo con el fin de llevar al educando a que conserve una mente y un cuerpo sano.

NOTAS BIBLIOGRAFICAS

- 1) Leo Burgestein. Higiene Escolar, Barcelona, España, Ed. Labor, S.A., 1937, p. 21
- 2) Juan Solá Mendoza. Higiene Escolar. México, Ed. Trillas, -- sexta reimpression, 1981, p. 60.
- 3) Ibid, p. 19.
- 4) Raúl Bolaños. 1er. Congreso Nacional de Higiene Escolar. México, Editado por la S.E.P., 1982, p. 52
- 5) Roque Ramírez. Higiene Escolar, México, Ed. S.E.P., 1953, - p. 91
- 6) Rieux Ch. Gernez, y Gervois M. Medicina Preventiva Salud Pública e Higiene. México, España, Venezuela, Argentina, Ed. Limusa, 1957, p. 146.
- 7) José Allperin. Curso de Higiene. Argentina, Ed. Kapeluz, -- 1972, p. 215.
- 8) Salvador Bermudez. Medicina Preventiva e Higiene. México, - Ed. Obra de Texto de la Facultad de Medicina, 1948, p. 224.
- 9) Ibid, p. 226.
- 10) José Allperin Op. cit. p. 21.
- 11) Salvador Bermudez, Op. cit, p. 212.
- 12) Ibid, p. 219.
- 13) Gilberto Aguilar. Tratado Elemental de Higiene. México, Ed. E.C.L.A. Distribuidor Librería de Porrúa Hnos. y Cía. 1946, p. 186.
- 14) Ma. Agustina Batalla Z. Humberto Méndez. Higiene Escolar. - México, Ed. Oasis, S. A., 1970, pp. 71, 72, 74.
- 15) S.E.P. Libro para el Alumno de 5º Ciencias Naturales. México, Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuito, 1977, p. 155.
- 16) Fishbein Morris. Medicina y Salud. México, Ed. New York 16, N.Y., Traducción, 1964, p. 608
- 17) Salvador Gómez Alvarez. Manuel de Primeros Auxilios. México, Ed. Porrúa, S.A., 1968, p. 133.

- 18) Carroll Herbart A. Dinámica del Ajuste Psíquico. México, Ed. Continental, S.A., 1979, p. 233.
- 19) José De Jesús González. Higiene Escolar. México, Ed. Porrúa, 1968, p. 227.

BIBLIOGRAFIA

- AGUILAR, Gilberto. Tratado Elemental de Higiene, México, Ed. E. C.L.A., Distribuidor Librería de Porrúa Hnos. y Cía., 1946
- ALLPERIN, José. Curso de Higiene. Argentina, Ed. Kapelusz, 1972.
- BATALLA Z. Ma. Agustina, MENDEZ, Humberto. Higiene Escolar. México, Ed. Oasis, S.A., 1970.
- BERMUDEZ, Salvador. Medicina Preventiva e Higiene. México, Ed. Obra de Texto de la Facultad de Medicina, 1948.
- BOLAÑOS, Raúl. 1er. Congreso Nacional de Higiene Escolar. México, Ed. por la S.E.P., 1882.
- BURGESTEIN, Leo. Higiene Escolar. Barcelona, España, Ed. Labor, S.A., 1937.
- CH. GERNEZ, Rieux y M. Gervois, Medicina Preventiva Salud Pública e Higiene, México, España, Venezuela, Argentina, Ed. - Limusa, 1957.
- GOMEZ ALVAREZ, Salvador. Manual de Primeros Auxilios. México, - Ed. Porrúa, S.A., 1968.
- GONZALEZ, José de Jesús Dr. Higiene Escolar. México. Ed. Porrúa, 1968.
- HERBART A. Carroll. Dinámica del Ajuste Psíquico. México, Ed. Continental, S.A., 1979.
- MORRIS Fishbein M.D. Medicina y Salud. México, Ed. New York 16, N.Y., Traducción 1964.
- RAMIREZ Roque. Higiene Escolar. México, Ed. S.E.O., 1953.
- S.E.P., Libro para el alumno 5o. Ciencias Naturales. México, Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuito, 1977.
- SOLA MENDOZA, JUAN Higiene Escolar de acuerdo con los programas de enseñanza normal, 6a. ed. México, Ed. Trillas, 1981.