



EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EDUCACIÓN INFANTIL

ANA CRISTINA SÁNCHEZ TAPIA

Maestra especialista en Educación Infantil

La Organización Mundial de la Salud define la salud como el “completo estado de bienestar, físico, psíquico y social. En cualquier caso, la salud debe ser considerada como algo más que la “simple ausencia de enfermedad”.

Por otro lado en la Constitución Española (en artículo 43) se menciona que “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria”, algo que también se recoge en la legislación educativa actual que regula la Educación Infantil.

La Educación para la Salud ha adquirido una gran importancia en los últimos años tanto en Europa como en el resto del mundo, lo que se ha traducido en una constante preocupación por potenciar desde el sistema educativo y desde tempranas edades, estilos de vida saludables.

1-. EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA

Aunque la Educación para la Salud pretende fundamentalmente la adquisición de actitudes no quiere decirse que los demás contenidos no son importantes. Debemos enseñar los tres tipos de contenidos de manera coherente.

Asegurada la existencia de unos contenidos adecuados, no debe olvidarse esa otra manera de enseñar y de aprender que deriva del currículo oculto; el conjunto de valores, normas y actitudes que de una manera implícita están presentes y conforman el microclima escolar. Las actitudes de los profesores, sus valoraciones prioritarias, la disposición al diálogo, el ambiente general del centro, el mayor o menor equilibrio en los menús del comedor escolar, la limpieza de las instalaciones...confirman todo un entramado del que los alumnos están constantemente tomando nota.

Estas son algunas de las consideraciones que definen más ampliamente lo que es una escuela promotora de salud:

- 📖 Considera todos los aspectos de la vida del Centro educativo y sus relaciones con la comunidad.
- 📖 Se centra en la participación activa de los alumnos con una serie de métodos variados para desarrollar destrezas.
- 📖 Reconoce una amplia gama de influencias sobre la salud de los alumnos e intenta tomar en consideración sus actitudes, valores y creencias.
- 📖 Da gran importancia a la estética del entorno físico del centro, así como el efecto psicológico que tiene sobre profesores, personal no docente y alumnos.
- 📖 Reconoce el papel ejemplarizante de los profesores.
- 📖 Sabe que el apoyo y la cooperación de los padres es esencial para una escuela promotora de salud.

Sin embargo, la tarea de educar para la salud no es sólo patrimonio del sistema de enseñanza. El ambiente familiar resulta y por ello,, se impone una colaboración permanente entre la familia y la escuela.

Por último, existe otro aspecto importante que es la implicación de la escuela en el medio en que se encuentra. Abrir las puertas a los conflictos relacionados con la salud que existen en el entorno es la mejor manera de conocer la realidad. En definitiva, hay tres factores de referencias claves a la hora de desarrollar la Educación para la Salud: el centro escolar, la familia y la comunidad.

2-. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

Los accidentes son la causa más frecuente de asistencia sanitaria en la infancia suponiendo un grave problema. Muchos de estos accidentes son evitables.

Las causas más frecuentes de estos accidentes son las siguientes:

- Ingesta de medicamentos.
- Ingesta de productos de limpieza.
- Ingesta de cuerpos extraños.
- Caídas accidentales.
- Quemaduras y electricidad.

Es primordial, desde mi punto de vista, detectar los factores del entorno escolar que puedan provocar accidentes, como por ejemplo:

- Evitar la presencia de medicamentos a la alcance de los pequeños.
- El botiquín debe estar en una sala aparte.
- Se rechazarán juguetes tóxicos y metálicos.

3-. PRIMEROS AUXILIOS

Ante cualquier accidente es muy importante transmitir seguridad y confianza al afectado. Se procederá a analizar correcta, rápida y tranquilamente la situación. Se acudirá al expediente personal del afectado para detectar posibles alergias o antecedentes de ciertas enfermedades. Se vigilará su temperatura, limpiando posteriormente el termómetro para siguientes usos y se evaluarán los síntomas que presente: deshidratación, vómitos, diarrea, convulsiones... se avisará a la familia y en caso de gravedad se acudirá al centro de salud más cercano o se contactará con el pediatra del centro.

Aunque los docentes nunca debemos pretender ser médicos, conviene que dispongamos de un botiquín con el material necesario para curar heridas, contusiones...

4-. ENFERMEDADES INFANTILES

Las enfermedades transmisibles se dan con mayor frecuencia durante la infancia y la escuela infantil es el lugar que puede favorecer la transmisión, por eso creo que es importante que conozcamos como se producen estas enfermedades.

Una enfermedad transmisible es aquella que se produce en el organismo como consecuencia de la entrada, crecimiento y multiplicación de microorganismos nocivos en el interior del cuerpo. Ha de existir una fuente de infección, es decir, el lugar donde se hallan los microorganismo patógenos; un mecanismo de la transmisión que sirven para conducir los microorganismos desde la fuente de infección al cuerpo sano, y la persona susceptible de ser infectada, en este caso un niño sano.

Las fuentes de infección pueden ser las personas. Las personas que os contagian una enfermedad pueden estar o enfermas o solo ser portadoras y ellas no tener la enfermedad. Los animales como pueden ser los perros, los gatos, ratas, cerdos... y el suelo que uno de ellos es el bacilo que produce el tétano.

Los mecanismos de transmisión pueden ser el contagio directo o el contagio indirecto como a partir del agua, del aire...

Una persona sana puede recibir el microbio por la boca y la nariz, la piel y los genitales.

Cuando estas enfermedades se producen, pueden producirnos una serie de alteraciones que llamamos síntomas como el síntoma general que es la fiebre, que es la manifestación de los mecanismos defensivos del cuerpo, o el síntoma específico que dependen del tipo y de la localización de la infección.

El tratamiento consiste en la aplicación de una serie de medidas destinadas a curar la enfermedad en los niños. Estas medidas son de diversos tipos: uso de antibióticos y medidas destinadas a mejorar las molestias.

Prevenimos las enfermedades transmisibles actuando sobre los tres factores: sobre la fuente de infección, el mecanismo de transmisión y sobre las personas.

Con la vacunación se pretende dotar al organismo de defensas. Se consigue introduciendo en el organismo microbios muertos o atenuados o sus toxinas tratadas por el calor y el formol. Un niño vacunado está en las mismas condiciones que un niño

que haya sufrido la enfermedad pero la diferencia radica en que el primero para conseguir un estado ha debido sufrir la enfermedad, mientras que el segundo sólo ha recibido una inyección o ha ingerido un líquido por la boca.

Voy a comentar brevemente cuales son algunas de las enfermedades transmisibles más frecuentes en la infancia:

- Gripe y catarros.
- Meningitis Meningocócica.
- Parasitosis intestinales.
- Pediculosis.
- Enfermedades exantemáticas.
- Tox infecciones alimentarias.
- Parotiditis.
- Tosferina.

5-. EL DESCANSO EN LA INFANCIA.

La vida está caracterizada por periodos de actividad y de reposo, por lo tanto desde el mismo momento del nacimiento debe regularizarse.

Es muy importante que el niño descansa durante la noche y duerma un número determinado de horas durante el día. En la escuela se le enseñará a compaginar esta actividad, con el descanso, el reposo y el sueño. También se debería relajar a los niños en determinados momentos del día, dependiendo de las actividades que tengan.

El sueño juega en el descanso un papel muy importante, por eso la característica común en el sueño es la de su disminución a medida que la edad avanza.

La actitud de los padres además de la firmeza, hay que tener presente que éstos son los llamados a ofrecer gozo y placer al niño cuando este se dirige a la cama. Nunca se debe mandar al niño a la cama en forma de castigo.

Los problemas relativos al sueño no deben relacionarse con el tiempo que se duerme sino más bien con la profundidad. Las causas a estos posibles problemas pueden ser orgánicas como al comienzo de las infecciones, en el periodo de incubación y muy especialmente en las incubaciones del sistema nervioso como meningitis, encefalitis...o trastornos digestivos. También pueden darse factores psicológicos como un inapropiado entrenamiento, angustia de separación, inadecuadas actitudes de los padres, sobreexcitación...

El tratamiento de los diversos trastornos del sueño se fundamentan en una buena formación del hábito.

6-. LA HIGIENE EN LA INFANCIA

El niño debe lo antes posible aprender a hacerse la limpieza personal. El baño diario debe ser guiado y dirigido por los adultos.

Se debe enseñar el buen uso del cepillo y la pasta dentífrica. Corregir los hábitos que tengan repercusión en la boca como chuparse los dedos, comerse las uñas.

También se debe restringir el uso de caramelos y golosinas que contengan sobre carga de azúcar.

Uno de los principales fines de la educación eliminatoria es el de prolongar el tiempo que separa cada micción. Hasta que no se establece el control diurno no se puede iniciar el control nocturno, el cual se logra haciendo que el niño haga un micción antes de acostarse y despertándole a la hora tardía en la que se orina en la cama procurando que el niño se despierte cada vez más tarde, llegará el momento en que pase toda la noche sin orinarse, lo que se conseguirá sobre los tres años y medio de edad. El mismo procedimiento se seguirá para el control de la defecación.

En cuanto a la actividad física, se debe favorecer la actividad física que conduzca al desarrollo de los grandes grupos musculares, correr, saltar, trepar, tirar... Para los niños más pequeños, de 2 años y medios a 4 los movimientos son más globales, sin finalidad específica. Para los grupos de edades más mayores de 4 años en adelante, las actividades tienen finalidades más específicas, tienen más detalles y entran en juego asociaciones musculares finas.

En cuanto al hábito es la tendencia a repetir un acto anteriormente realizado. Es una manera de conducirse, de pensar o de sentir. Hay que recordar que los hábitos se adquieren no se heredan. Presentan las siguientes ventajas:

- Contribuyen al bienestar físico y psíquico del organismo.
- Son elementos esenciales en el comportamiento adecuado del organismo.

Desde mi punto de vista creo que es conveniente llevar a cabo una serie de reglas generales para la buena formación del hábito, algunas de ellas pueden ser las siguientes:

- Planteamiento de un programa previo.
- Regularidad o ritmo y firmeza.
- Goce o deleite.
- Ecuanimidad y comprensión entre la persona.
- Buen ejemplo.

Entre otros poseerá los siguientes hábitos:

- Dominar totalmente los esfínteres.
- Vestirse solo.
- Comer solo.
- Poseer algunos hábitos higiénicos.
- Utilizar adecuadamente el cuarto de baño.
- Comportarse adecuadamente en la comida.
- Mantener la atención durante veinte minutos en actividades bien dirigidas.
- Ser capaz de comprender y respetar algunas reglas.

7-. JUEGOS PARA EDUCAR EN LA SALUD

JUEGO 1 DIBUJO DE UN ESTORNUDO

OBJETIVO: Crear hábitos saludables.

MATERIALES: Pizarra y tizas.

ESPACIO: Aula o clase.

ACTIVIDADES PREVIAS: Al llegar la estación de los resfriados daremos una explicación a los niños: “dentro de la tos y del estornudo, viven unos gérmenes que están muy ansiosos por salir al exterior y atacan a otras personas. A veces pueden atacar a otros compañeros”.

Cada vez que tosáis o estornudéis os teneis que acordar de cubriros la boca con un pañuelo o con la mano.

DESARROLLO: Uno de los compañeros tose o estornuda y los demás hacen el dibujo que ellos crean que puede representar.

EVALUACIÓN: Se evaluará si en el transcurso del curso aprenden a taparse la boca al estornudar o toser.

JUEGO 2 LA HORA DE LA COMIDA

OBJETIVOS: Desarrollar el lenguaje y el hábito de una alimentación sana.

MATERIALES: Láminas de platos montados sobre cartulina y un plato de plástico para cada niño.

ESPACIO: Clase o salón.

ACTIVIDADES PREVIAS: Comentar a los niños que una dieta debe ser sana y completa.

DESARROLLO: Se le da a cada niño un plato y el educador expone cada plato preparado, en el que se pone una frase, ej: “ esto es una paella” y deben de expresar lo que es, uno por uno. Luego deben coger láminas hasta formar una dieta.

EVALUACIÓN: Se evaluará que cada niño sepa escoger alimentos adecuados para tener una dieta sana y equilibrada.

JUEGO 3 ME LO COMO, NO ME LO COMO

OBJETIVOS: Reconocer productos beneficiosos y perjudiciales para la salud.

MATERIALES: Productos que los niños lleven para el recreo.

ESPACIO: Clase.

DESARROLLO: Salen los niños de uno en uno, meten la mano en un saco, y mediante mímica tienen que expresar que es, y los demás deben acertarlo y decir si es sano o perjudicial para la salud.

¿QUÉ SE EVALÚA?:

- Educación del consumidor.
- El diálogo.
- El consejo.
- La descripción.
- La expresión.

EVALUACIÓN: Separación correcta de los materiales.

JUEGO 4 ¿QUÉ PRODUCEN?

OBJETIVOS: Conocer las características de los animales y de los productos que producen.

MATERIALES:

- Lápices.
- Fichas.
- Colores.

ESPACIO: Patio, clase o granja.

DESARROLLO: Se dibujan animales, y cada niño escoge un animal. Mediante la mímica lo describe, y una vez acertado por los demás niños se debe adivinar qué alimento producen y si es beneficioso para la salud.

QUE SE TRABAJA:

- Vocabulario.
- Relación.
- Descripción.
- Expresión.

EVALUACIÓN: Que el niño reconozca los animales que se les muestran así como el alimento que producen.

JUEGO 5 ¿QUÉ ME PASA?

OBJETIVOS: Adquirir hábitos de salud.

MATERIALES: Útiles de médicos.

ESPACIO: Aula o Clase.

DESARROLLO: Jugar a los papás y mamás, el nene ha comido muchas golosinas y tiene que ir al médico. El médico lo reconoce nombrando las partes del cuerpo y lo diagnostica.

QUÉ SE TRABAJA:

- Conocimiento de las partes del cuerpo.
- Expresión.
- Vocabulario.

JUEGO 6 PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

OBJETIVOS:

- Conocer los hábitos de higiene y los utensilios.
- Conocer útiles para cuando estamos malitos.

MATERIALES: Materiales de casa relacionados con la higiene y la salud.

ESPACIO: Clase.

DESARROLLO: Cada niño expresa a los demás lo que ha traído de su casa y explica para qué sirve y si lo utiliza frecuentemente.

¿QUÉ SE TRABAJA?:

- Expresión.
- Vocabulario.
- Relación.

BIBLIOGRAFÍA

Mateu, J: Salud y cuidados del niño. *El pediatra responde*. Editorial Aula Magna.

Green, W.H y Simons Morton, B.G. (1988) *Educación para la salud*. Mc.Graw Hill.

OMS (1988) *La promoción de la salud: conceptos y principios*. Copenhague: Papeles Gestión Sanitaria. p.34-81.

Serrano González, M^a Isabel (1989): *Educación para la Salud y participación comunitaria*. Madrid: Dias Santos

Webgrafia: cyberpadres.com, mundopadres.com, guíainfantil.com, pulevasalud.com.

En todas ellas se encuentra mucha información sobre aspectos relacionados con la salud, la enfermedad, los cuidados, los problemas del desarrollo, la relación entre escuela y familia...