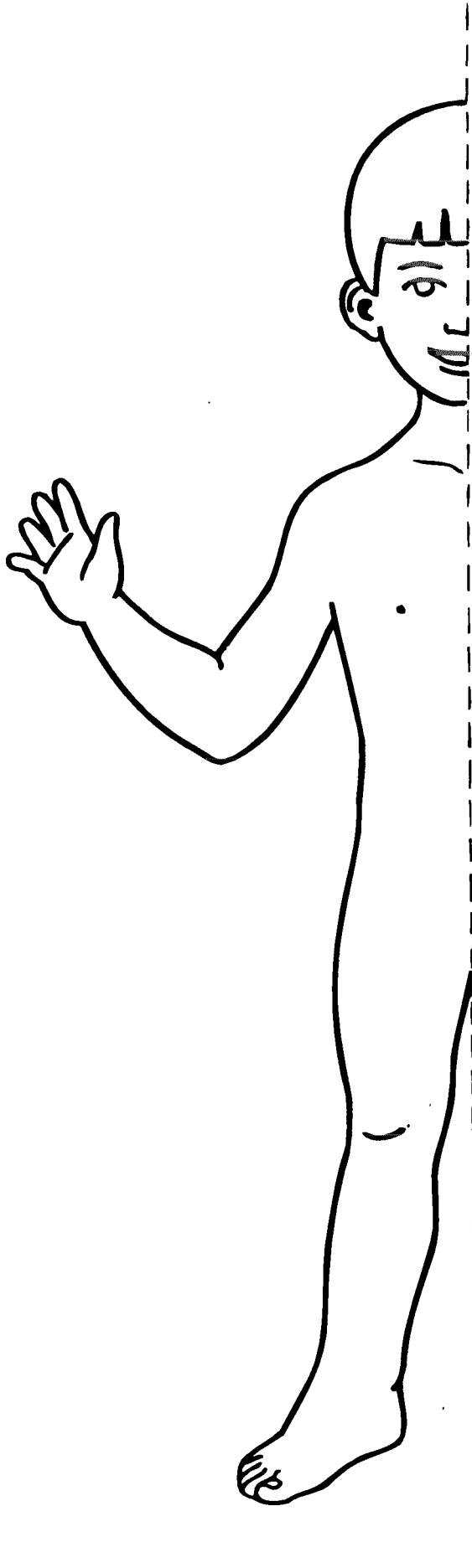


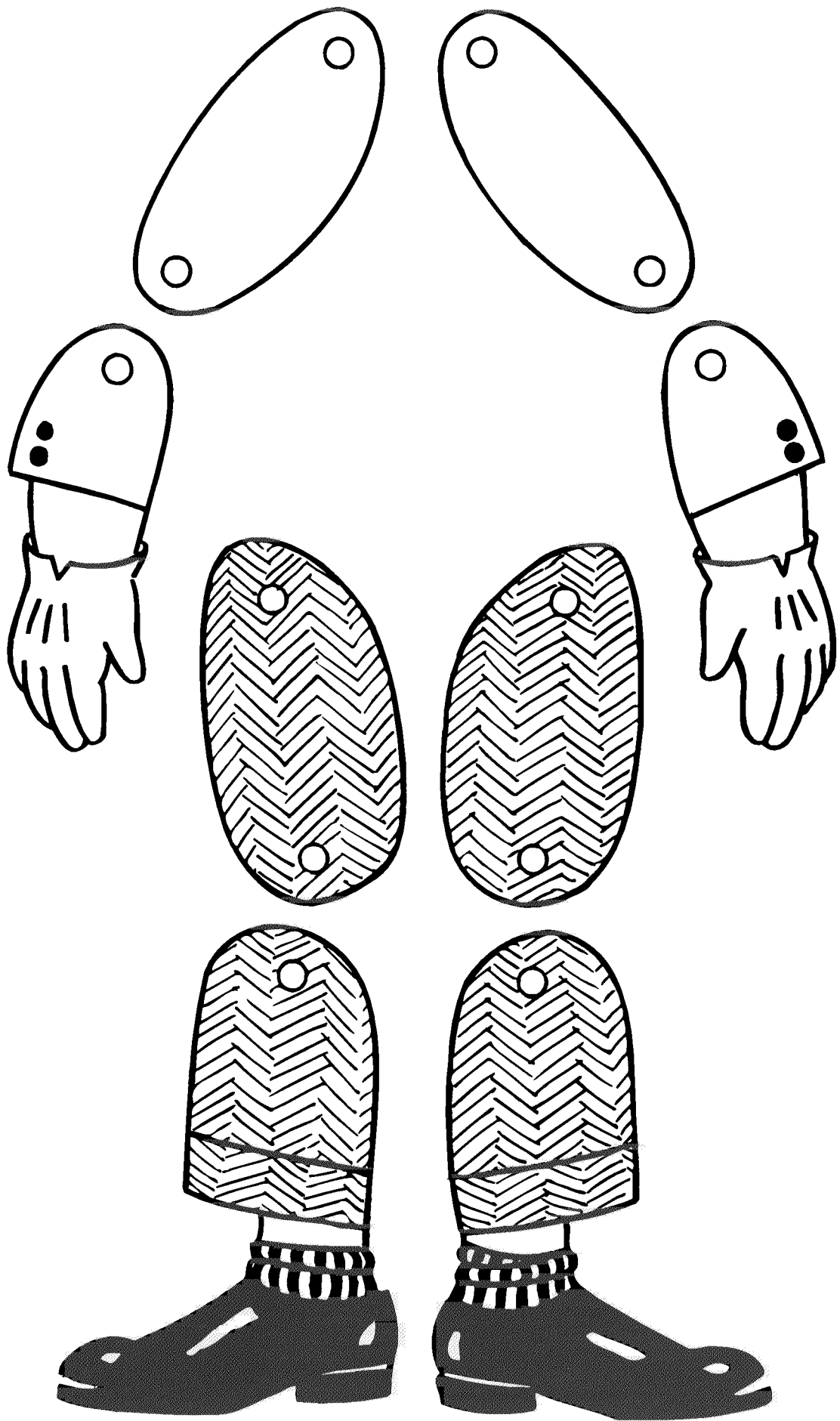
F.1.- Anotar diferentes partes del cuerpo.



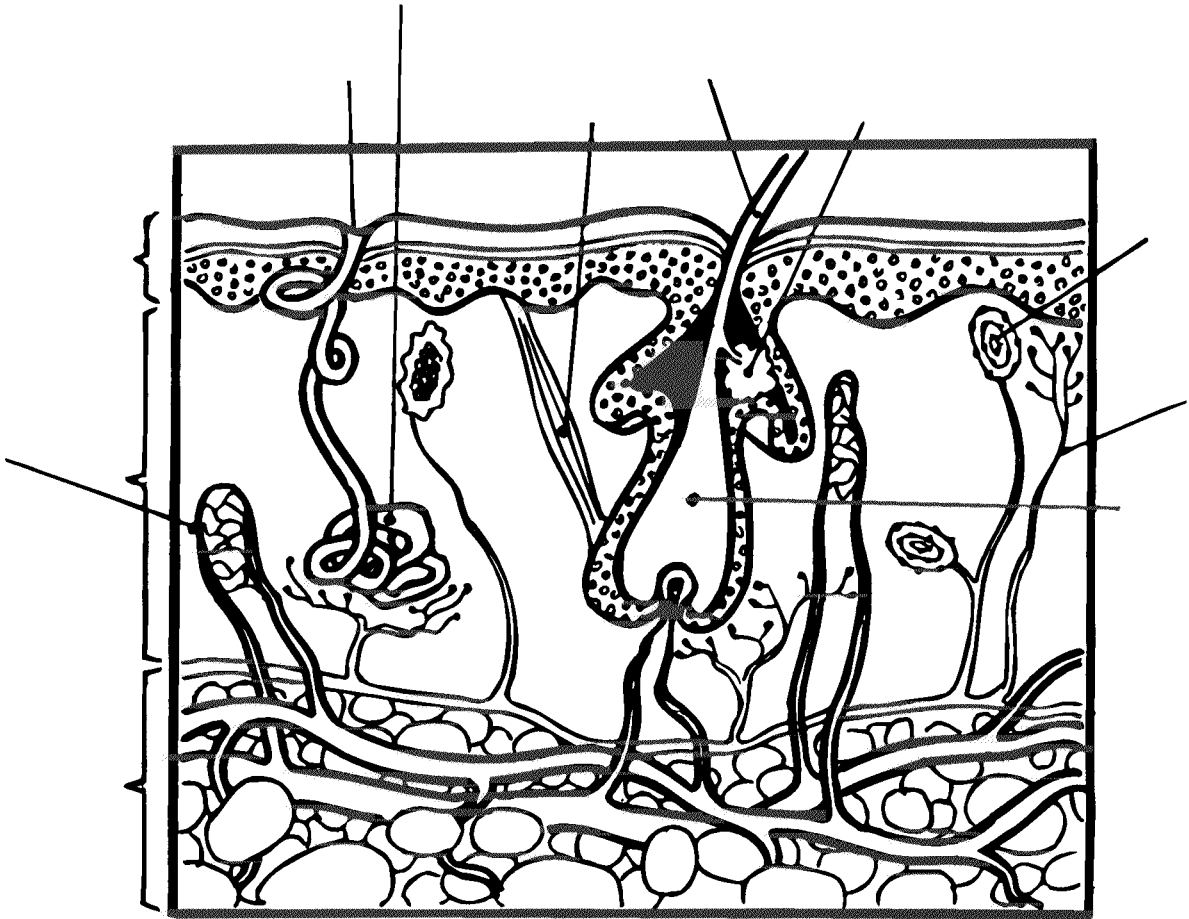
F.2.- Completar la ficha.



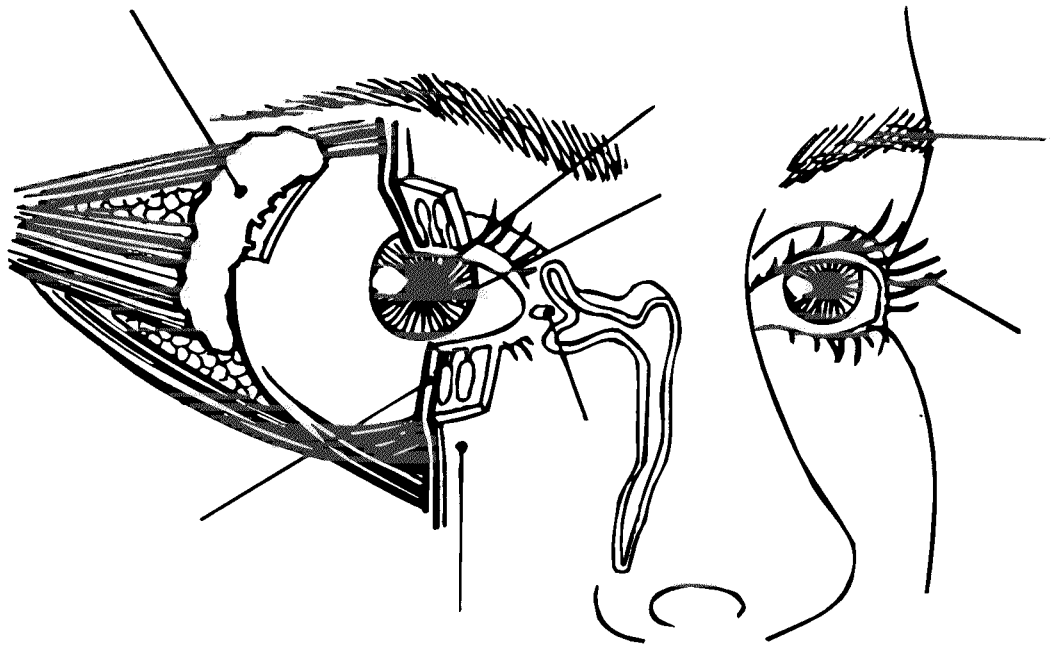
F.3.- Colorear, recortar y componer con la ficha 4.



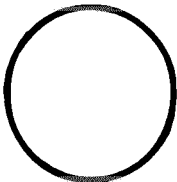
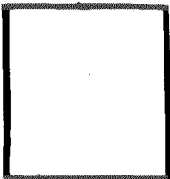
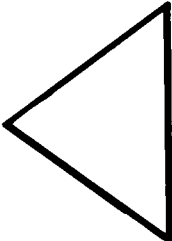
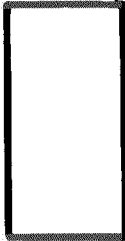
F.4.- Colorear, recortar y componer con la ficha 3.



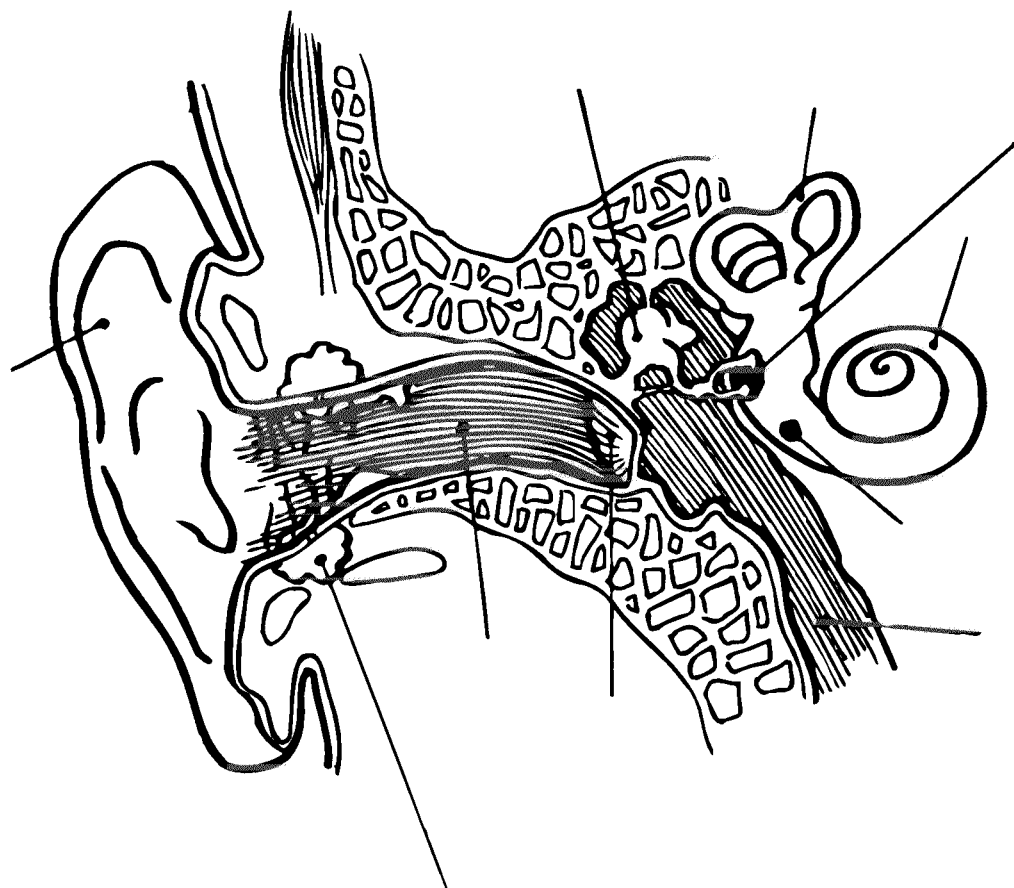
F.5.- Colorear y anotar el nombre de los elementos de la piel.



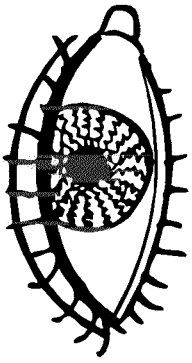
F.6.- Colorear y anotar el nombre de los elementos del ojo.

azul				
rojo				
amarillo				
verde				

F.7.- Completar la ficha coloreando las figuras con los colores indicados.



F.8.- Colorear y anotar el nombre de los elementos del oido.



Los ojos sirven para: -----

Escribe cinco cosas que percibas con los ojos

-----, -----, -----, -----, -----



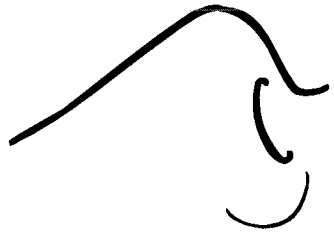
El oído sirve para: -----

Escribe tres nombres de sonidos agradables

-----, -----, -----

y tres nombres de sonidos desagradables

-----, -----, -----

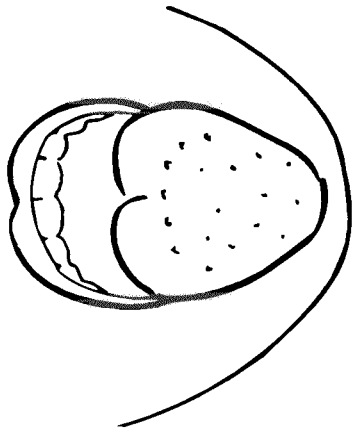


El olfato sirve para: -----

Escribe el nombre de cinco olores

-----, -----, -----, -----, -----

(00)



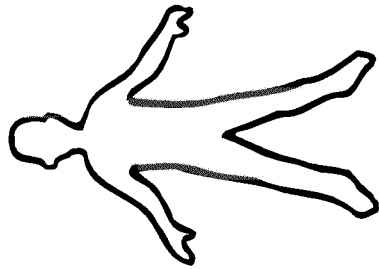
El gusto sirve para: -----

Escribe el nombre de tres sabores agradables

-----, -----, -----

y el nombre de tres sabores desagradables

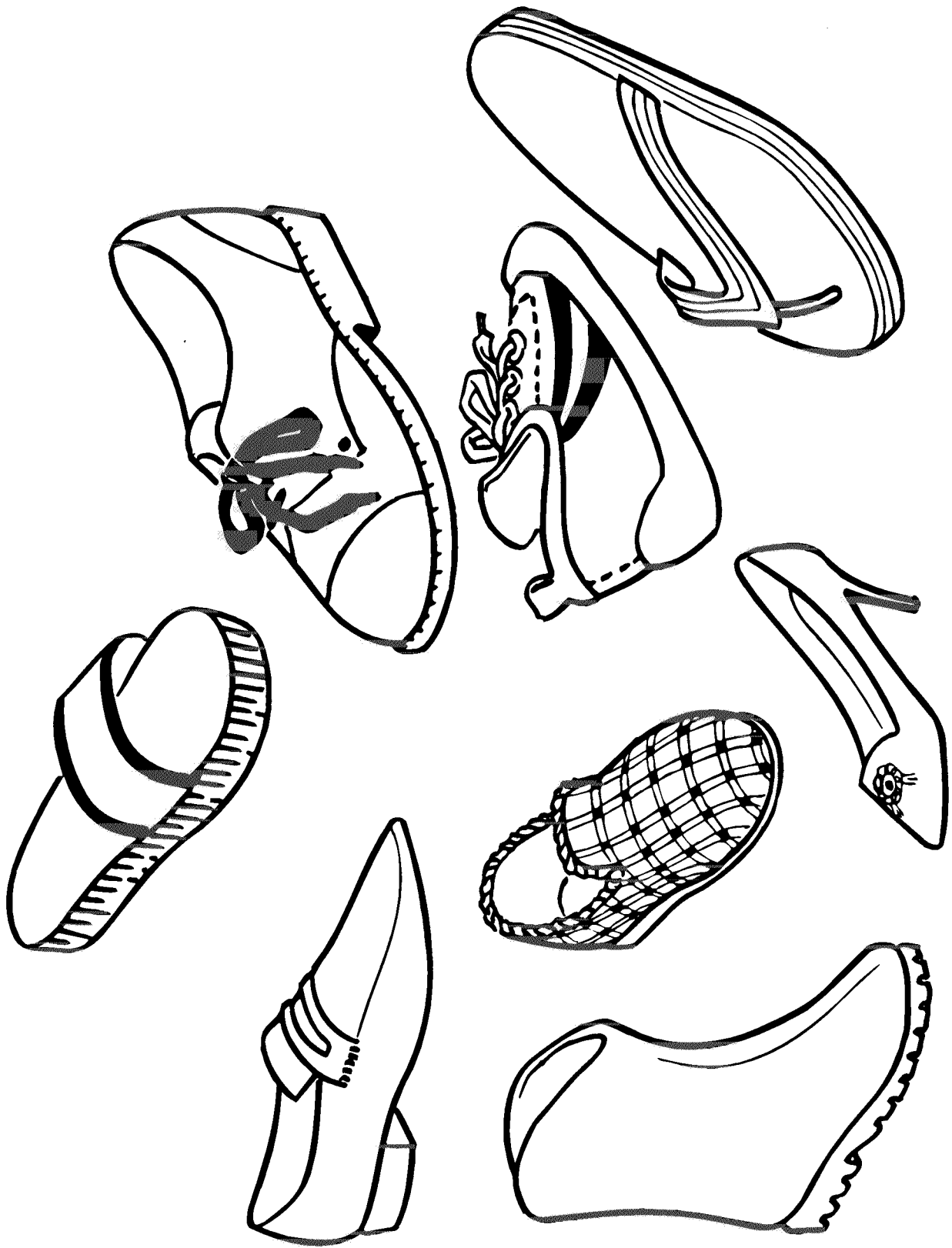
-----, -----, -----



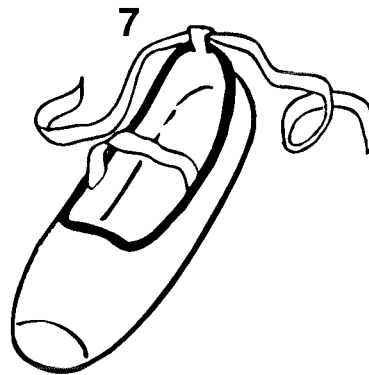
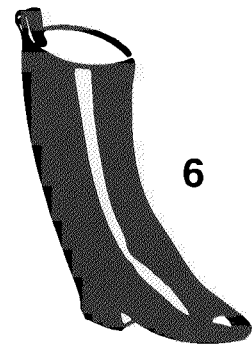
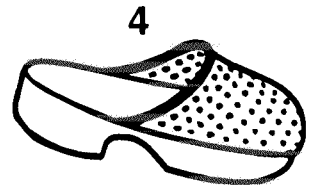
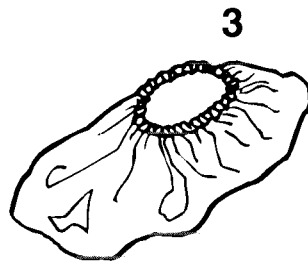
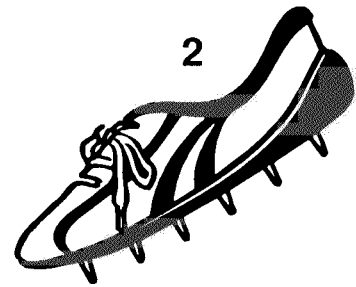
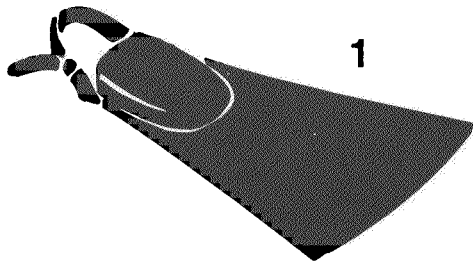
El tacto sirve para: -----

Escribe tres sensaciones que percibas por el tacto

-----, -----, -----



F.11.- Señalar los zapatos adecuados para ser utilizados de forma prolongada.

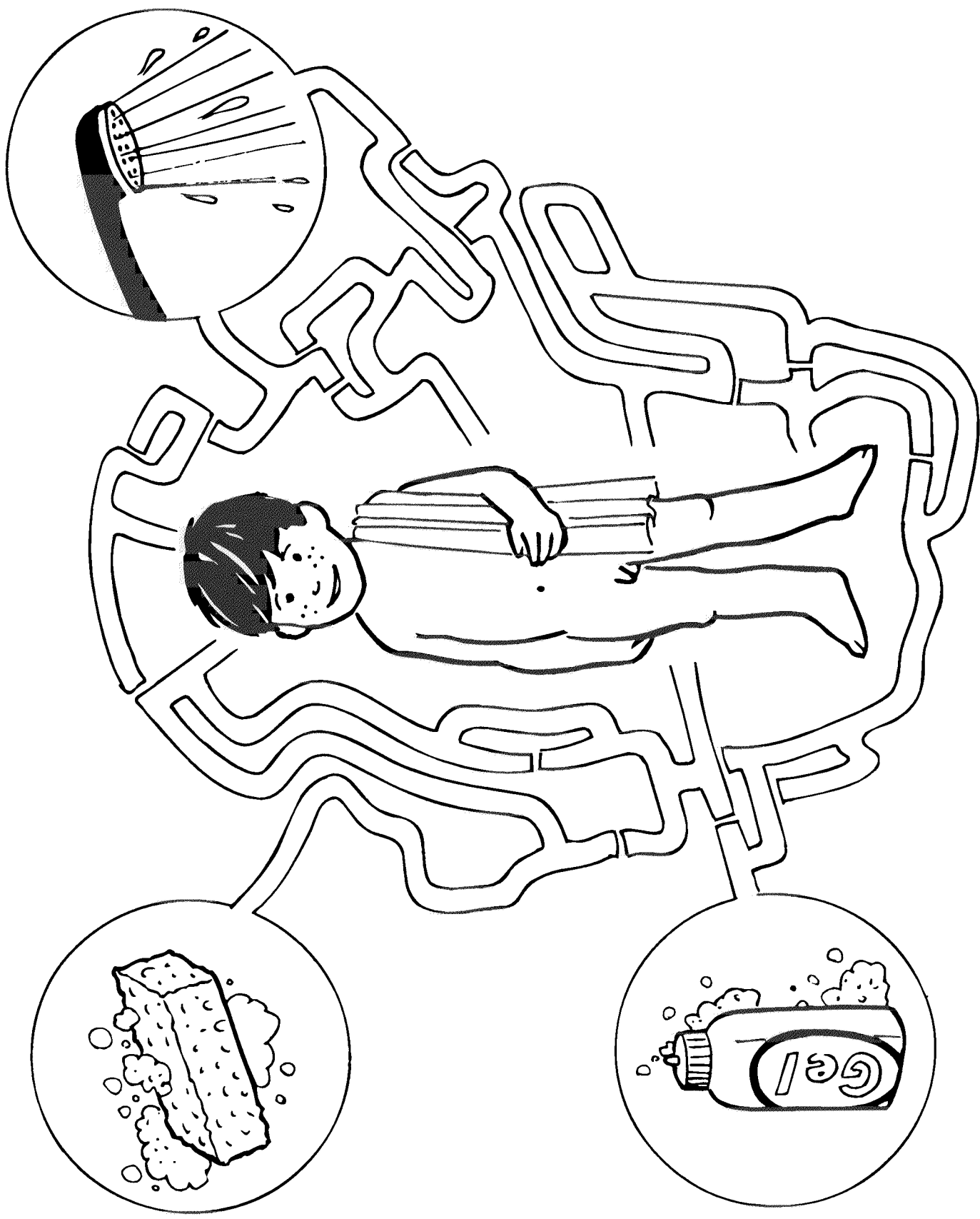


1: _____ 5: _____

2: _____ 6: _____

3: _____ 7: _____

4: _____



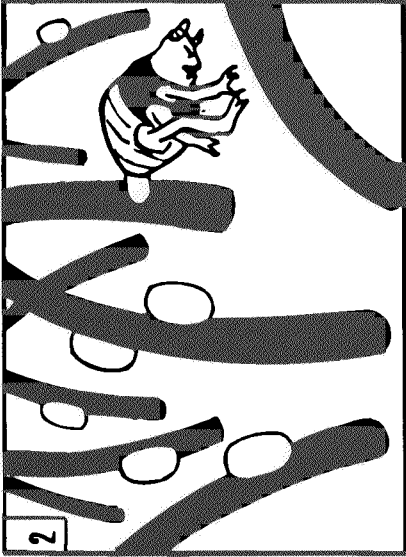
F.13.- Señalar los caminos que tiene que seguir el niño para coger los objetos necesarios para la ducha.

Os presento a "Trotamundo", un piojo impertinente que, de cabeza en cabeza, va molestando a la gente.





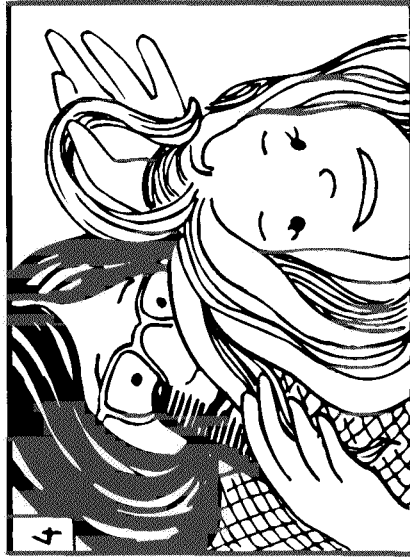
Es un piojo viajero,
de cabeza en cabeza
da la vuelta al colegio entero,



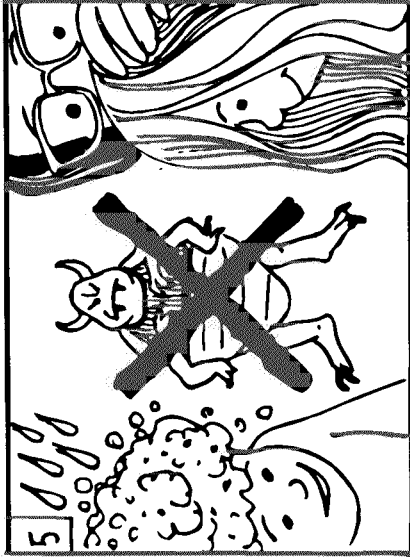
pero antes de marchar
sus huevos va a depositar.



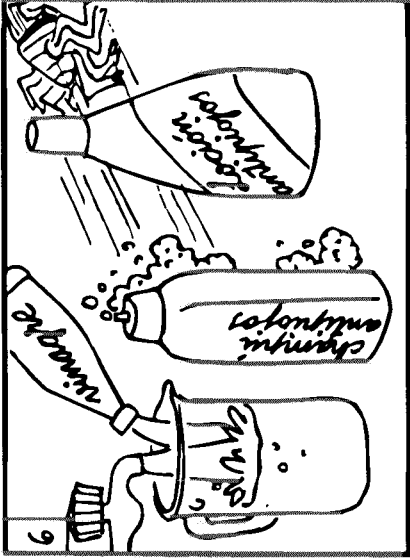
Su cabello preferido
es el que no ve
champú, agua ni cepillo.



En las cabezas limpias
entra con menos prisa,
y siente temor
ante un peine registrón.



Dejo limpio y supervisión
previenen de la infección.



Si en tu axotea
decide aterrizar,
un tratamiento adecuado
le hará agonizar.

Forma el nombre de un parásito utilizando la primera letra de cada una de las respuestas.

LA CABEZA TIENE

QUE PUEDE ESTAR INFECTADO POR UNOS

QUE SON DE FORMA Y TIENEN 6 PATAS

NO LES GUSTA EL

LES ATRAE EL MAL

PREFIEREN EL PELO

SON LOS

SOLUCIÓN:

P	E	L	O						
I	N	S	E	C	T	O	S		
O	V	A	L	A	D	A			
J	A	B	O	N					
O	L	O	R						
S	U	C	I	O					

SOPA DE LETRAS

Buscar 18 palabras relacionadas con el pelo:

C H A M P U A P E I N A R

E B G D E S E N R E D A R

P C R D N E E O J O I P I

I F A G J H N S I J P S Z

L K S L U M I I N E O A A

L A O C A B E L L O P C D

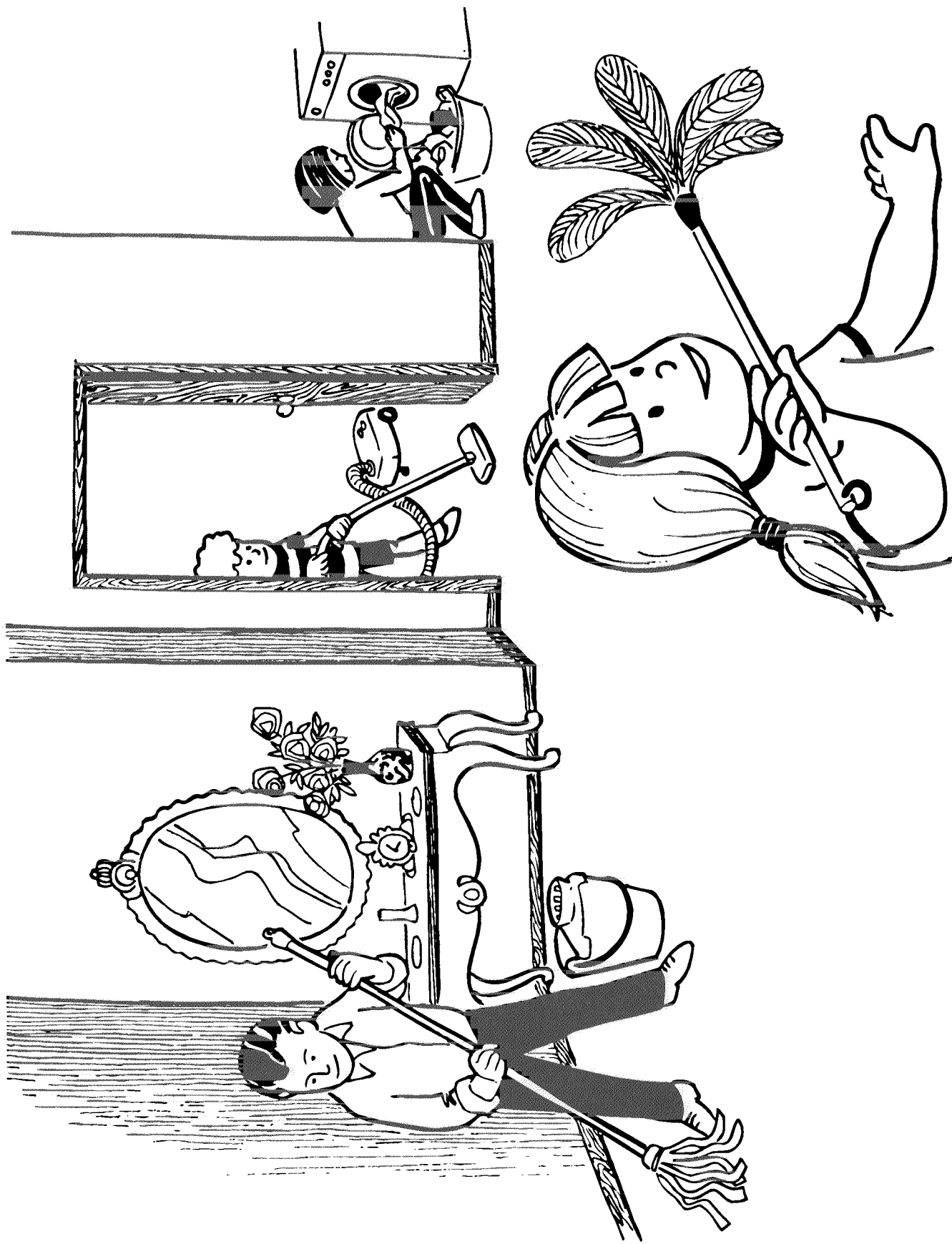
O Q U R G S P O R U B I O

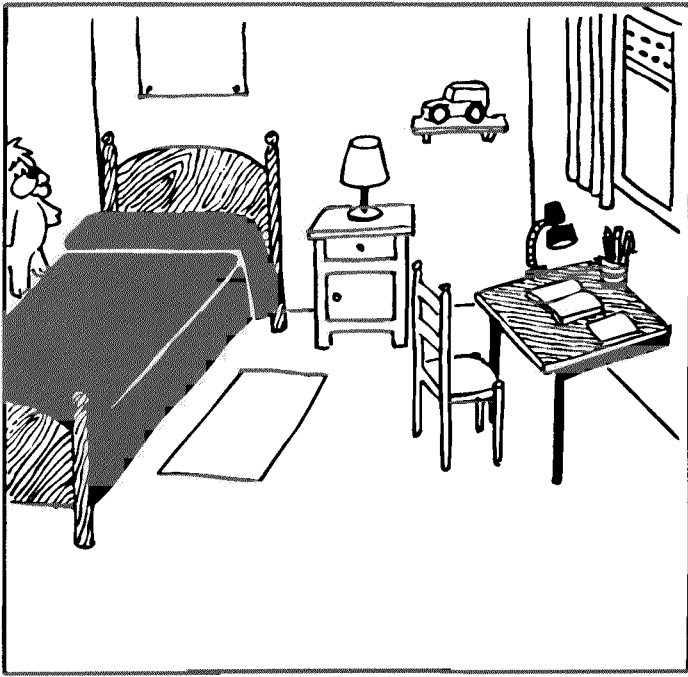
T U V A A L L A O T W X Y

M O J A R O D A C E S Z A

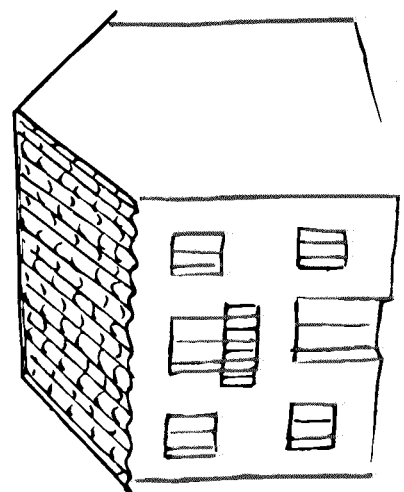
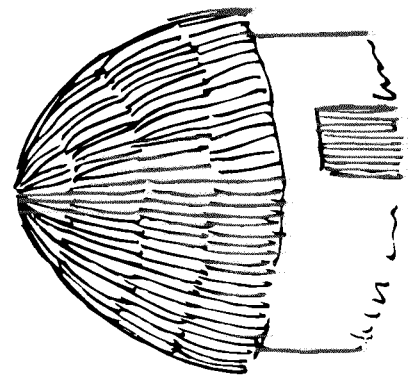
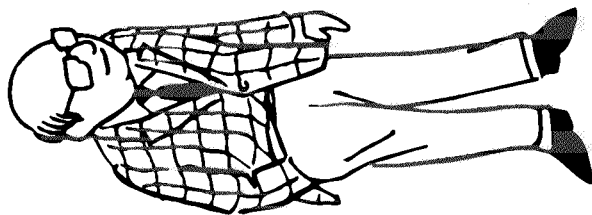
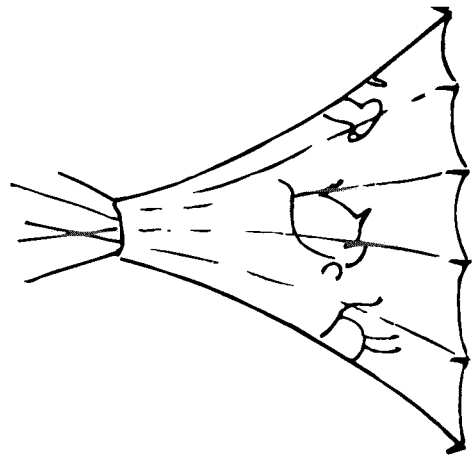
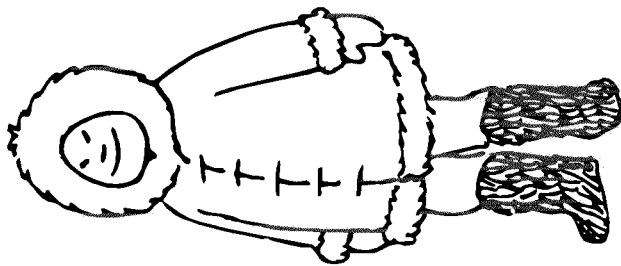
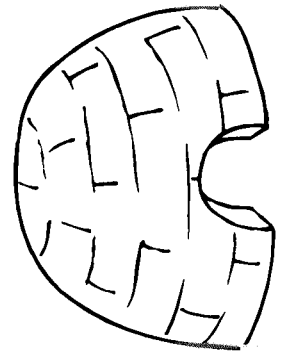
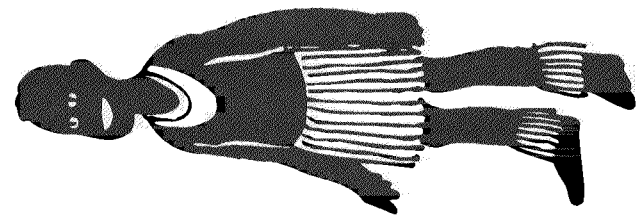
SOLUCION

Cabello	Mojar
Caspa	Peinar
Cepillo	Peine
Champú	Pelo
Desenredar	Piojo
Enjuagar	Rizado
Graso	Rubio
Lavar	Secador
Liso	Toalla

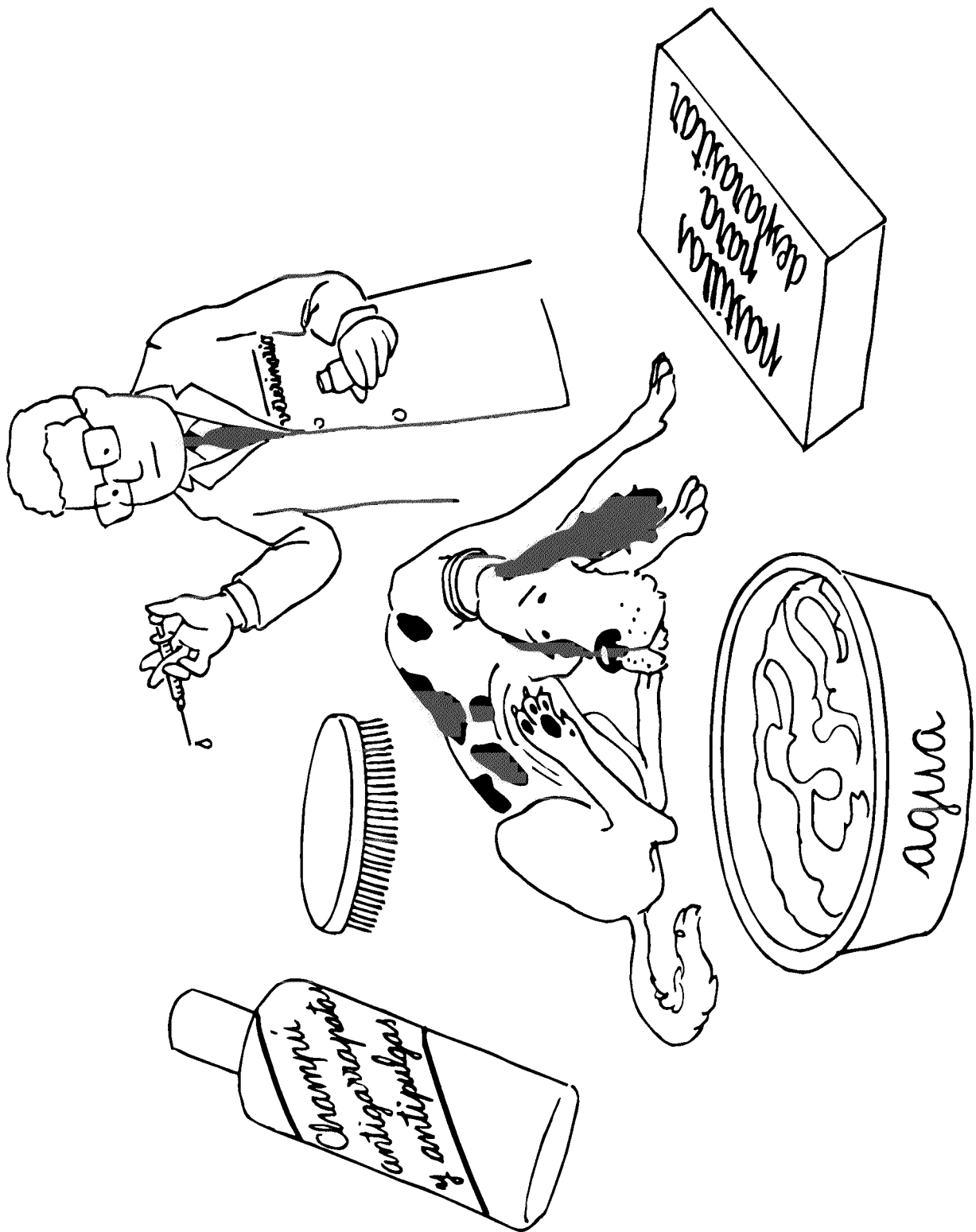




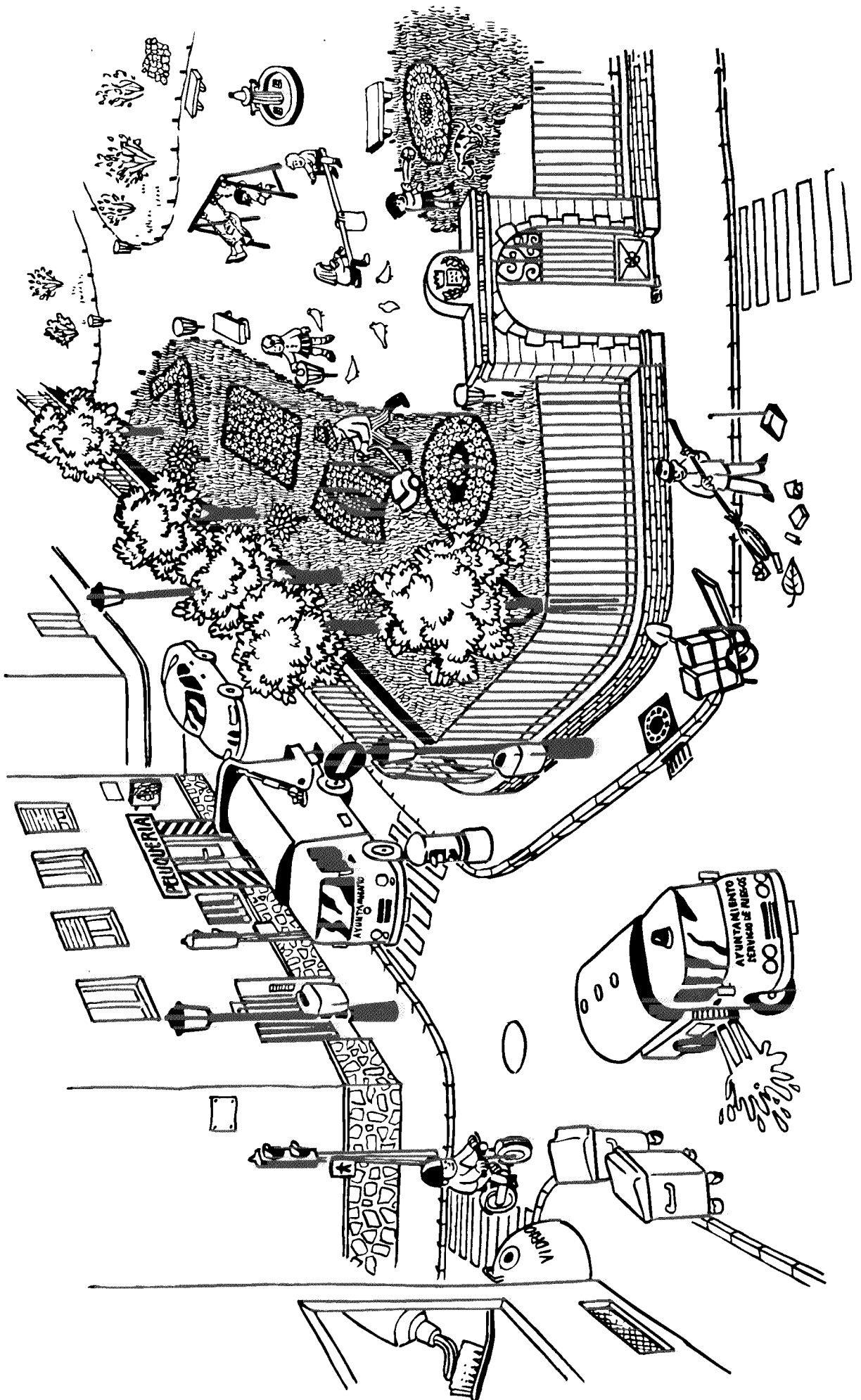
F.19.- Asociar cada personaje con su habitación.



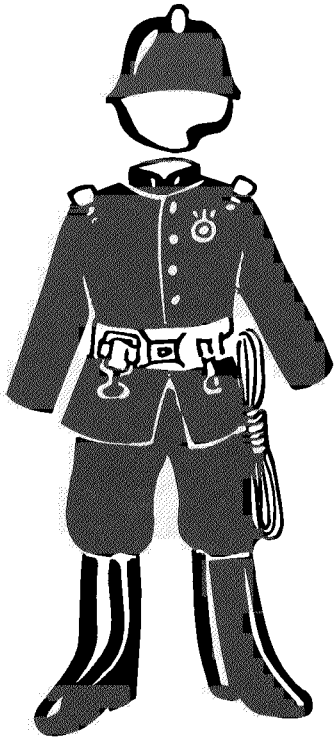
F.20.- Asociar cada personaje con su vivienda.



F.21.- Comentar los cuidados que necesita este perro.



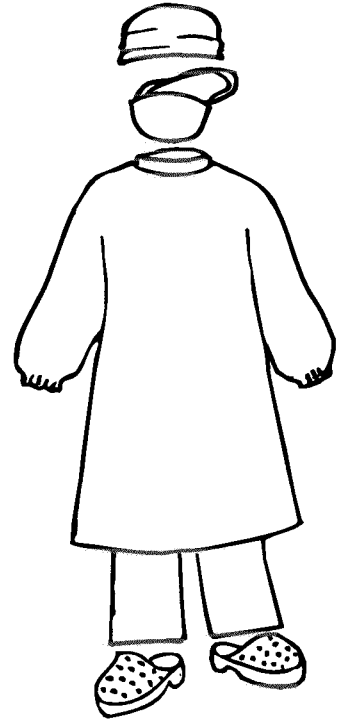
F.22.- Colorear y comentar.



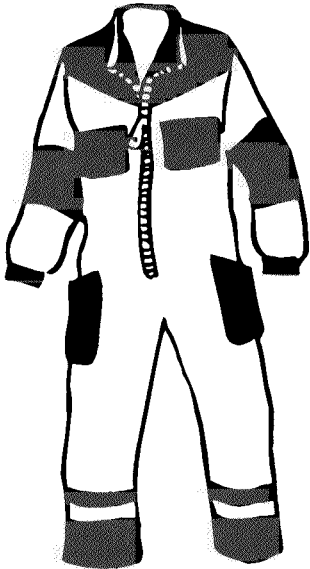
1: _____



2: _____

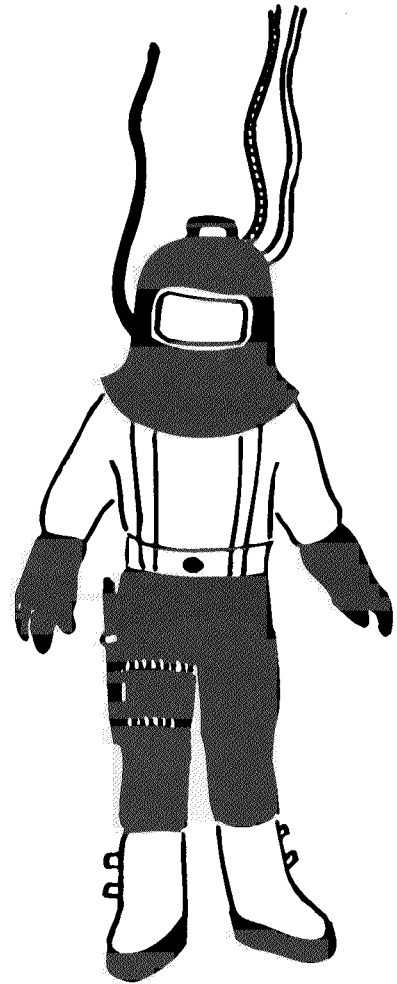


3: _____

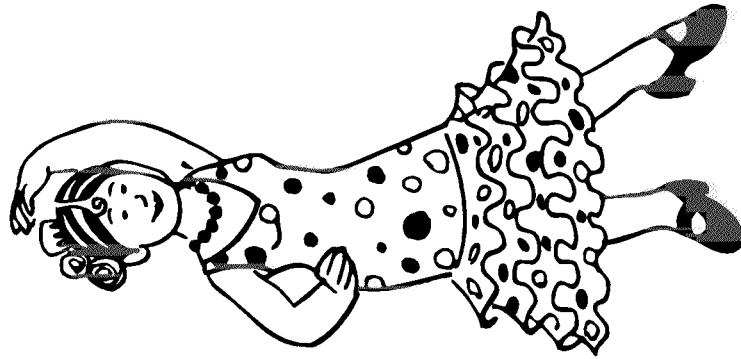


5: _____

4: _____



6: _____



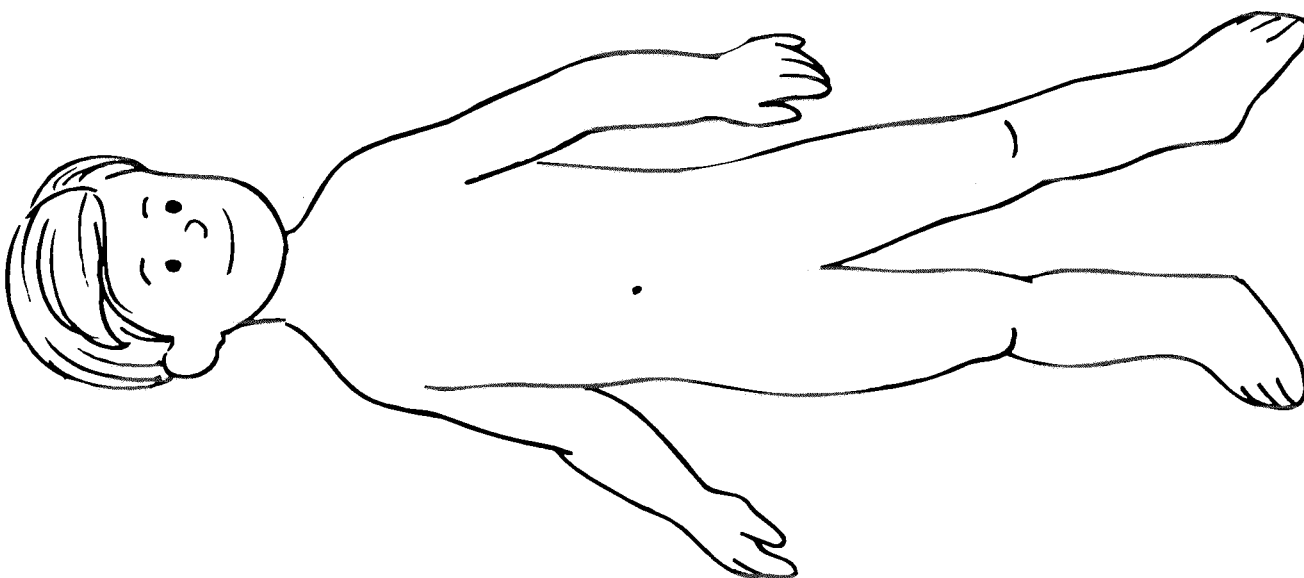
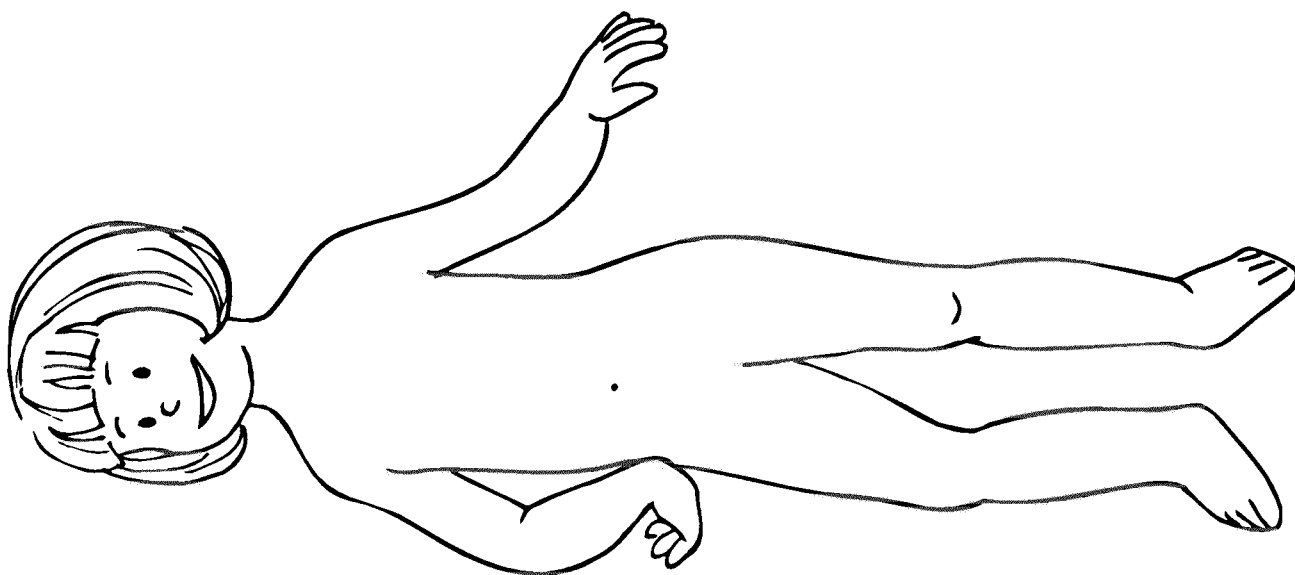
Traje de:.....

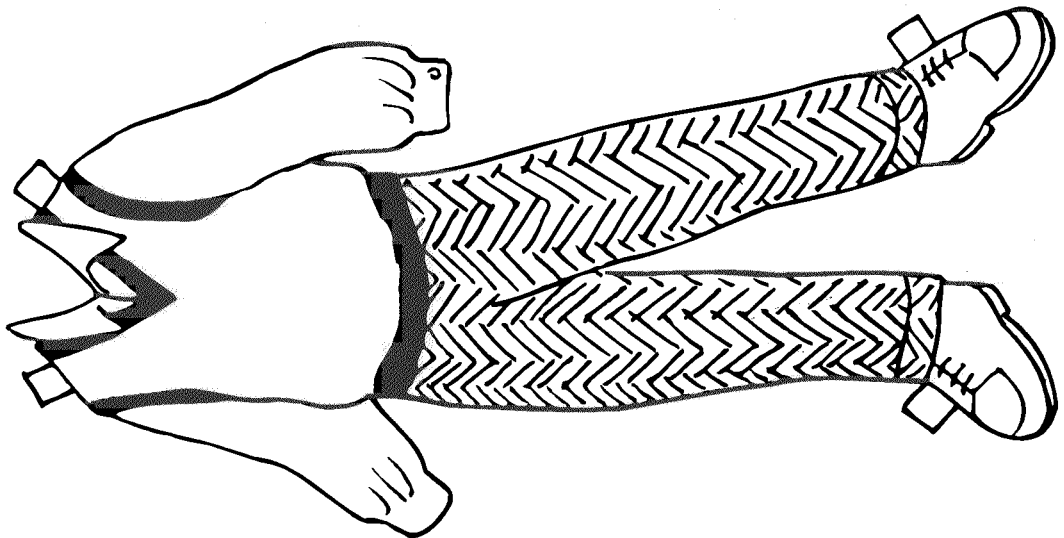
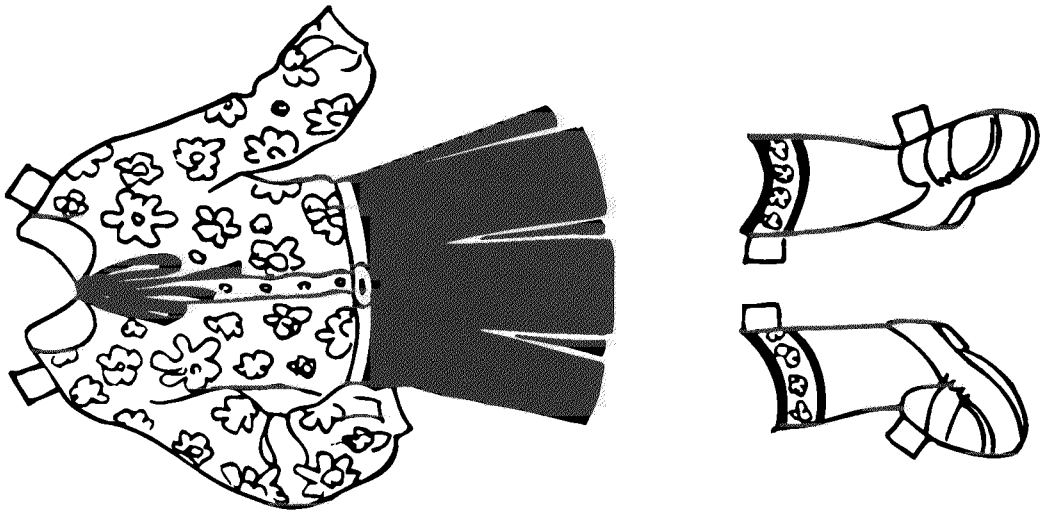


Traje de:.....

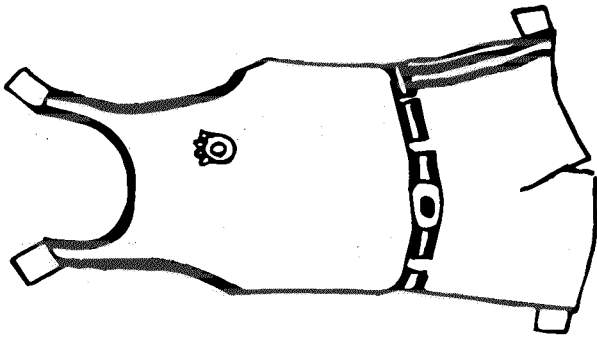
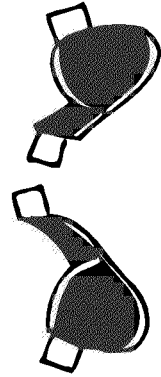
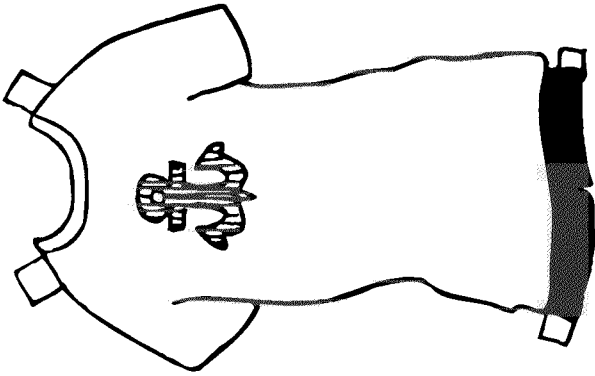


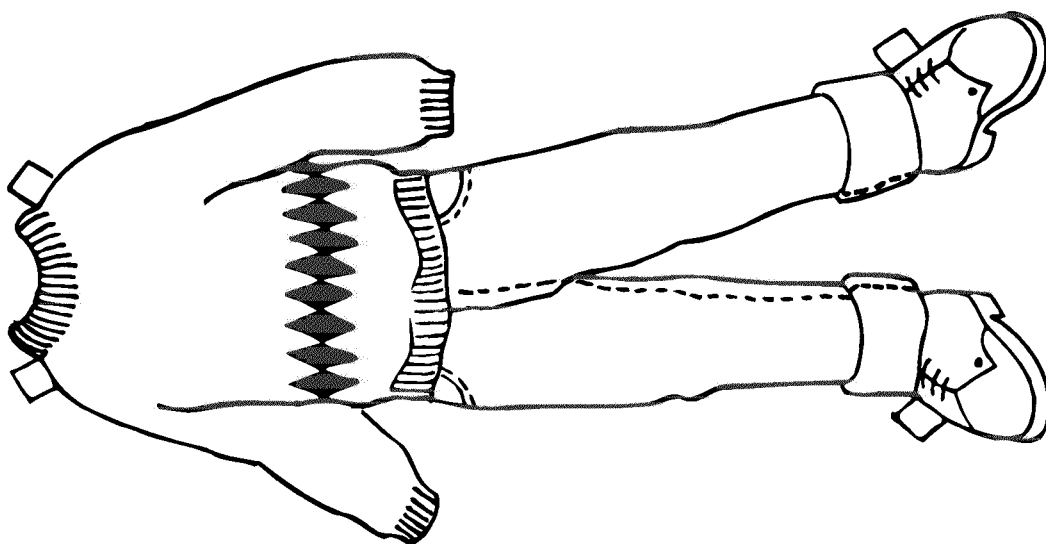
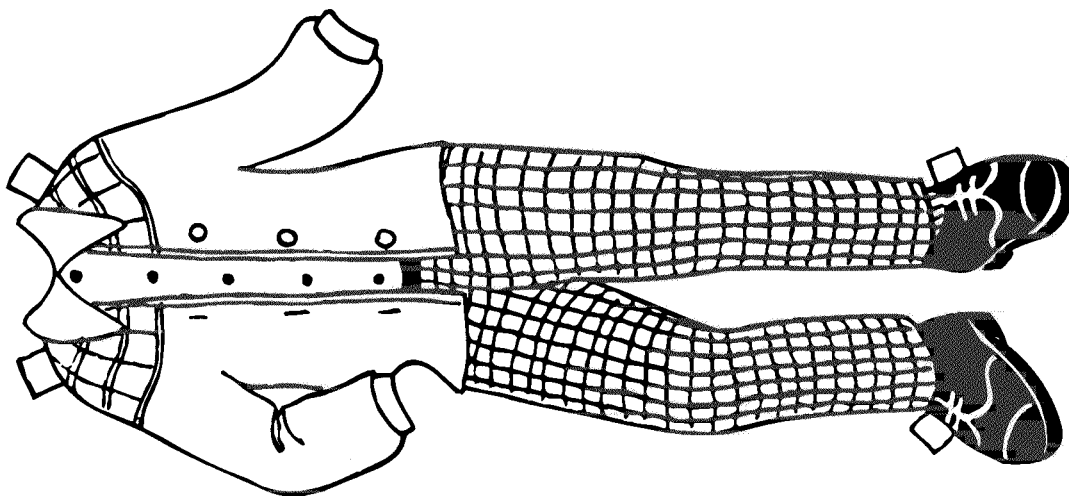
Traje de:.....



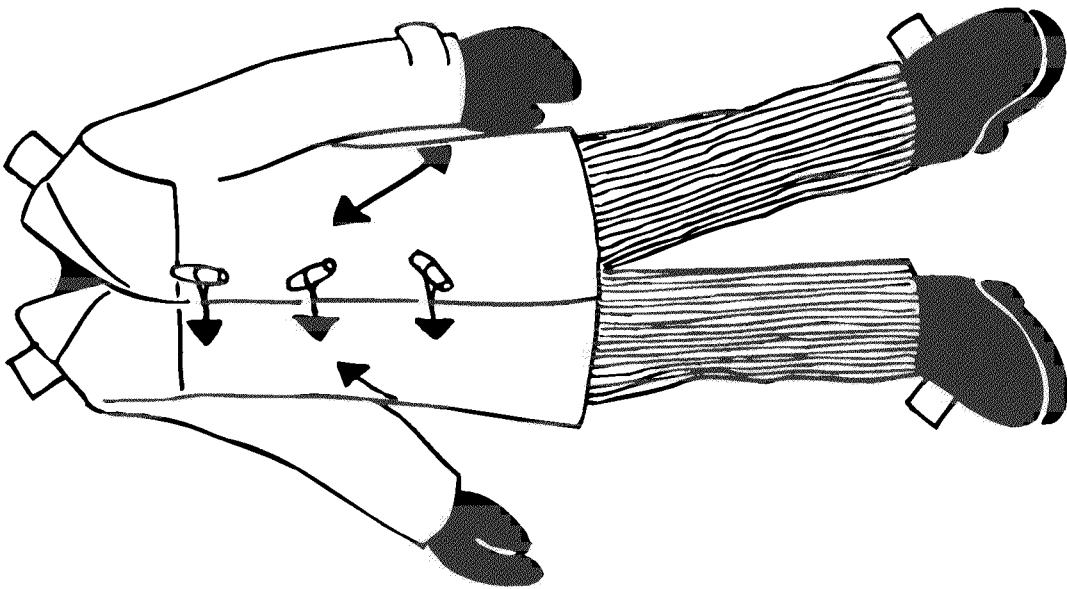
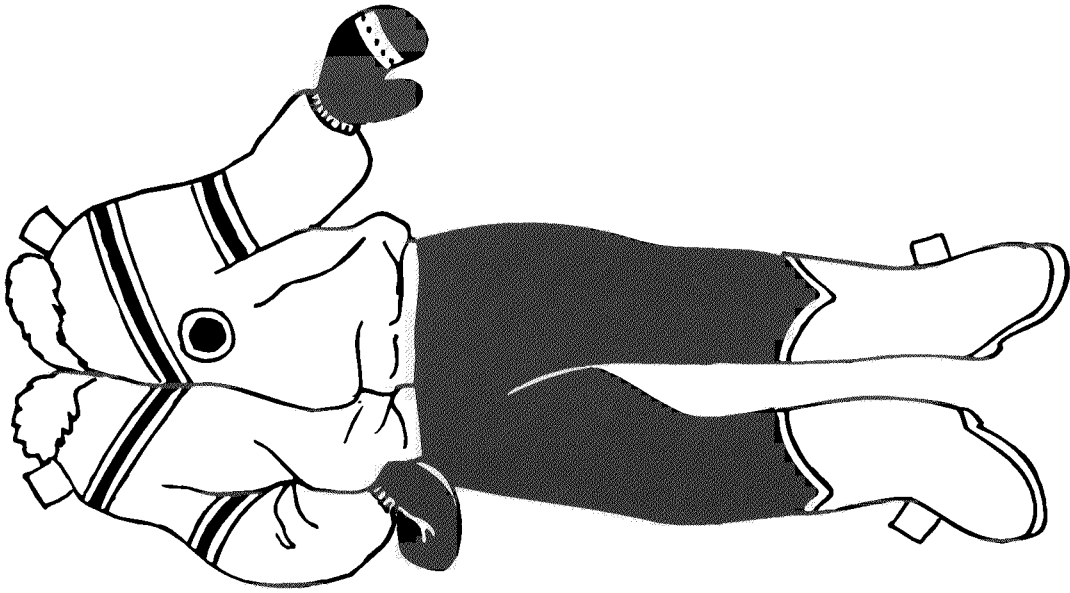


F.26.- Colorear, recortar y vestir los personajes de la ficha 25.



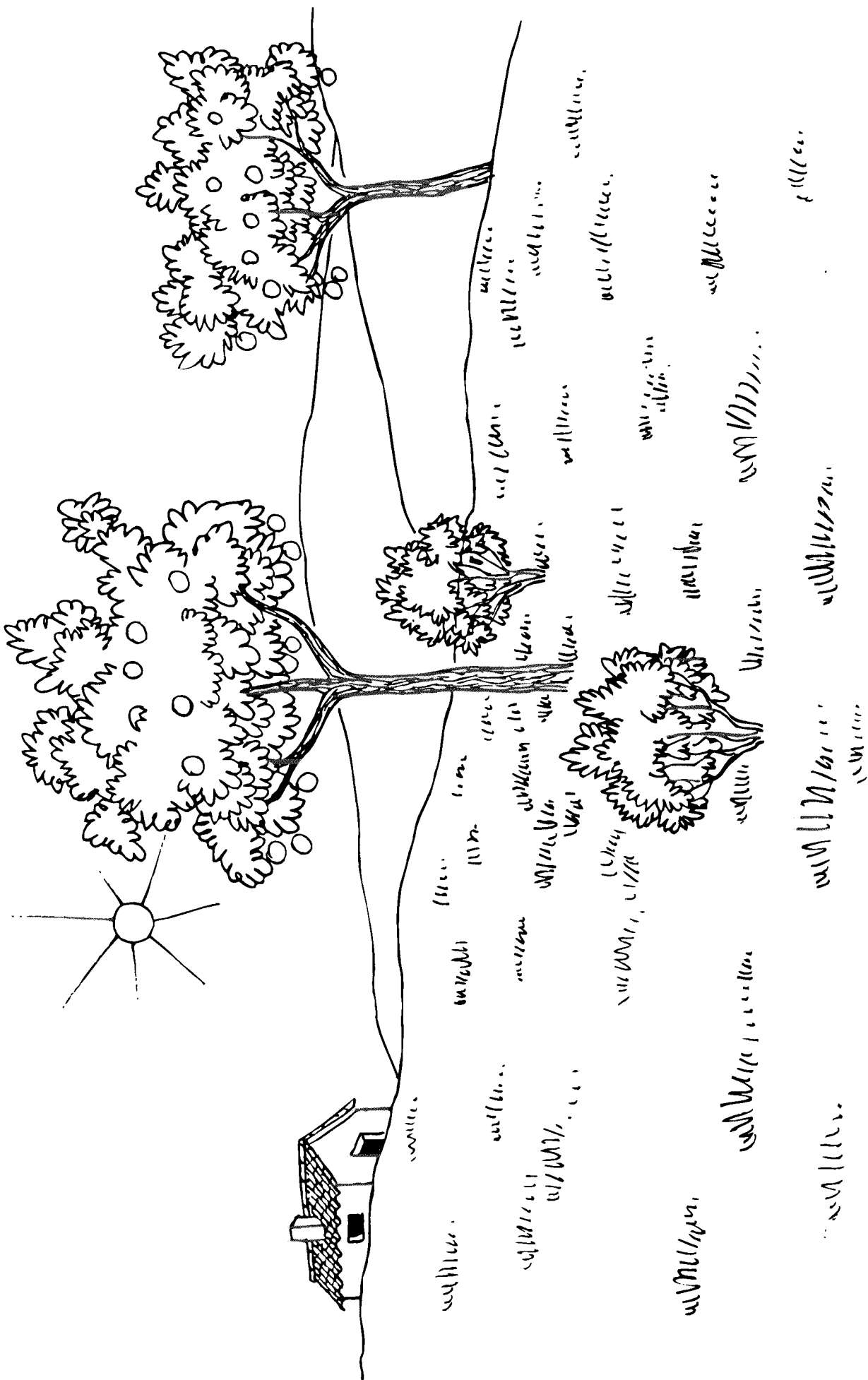


F.28.- Colorear, recortar y vestir los personajes de la ficha 25.

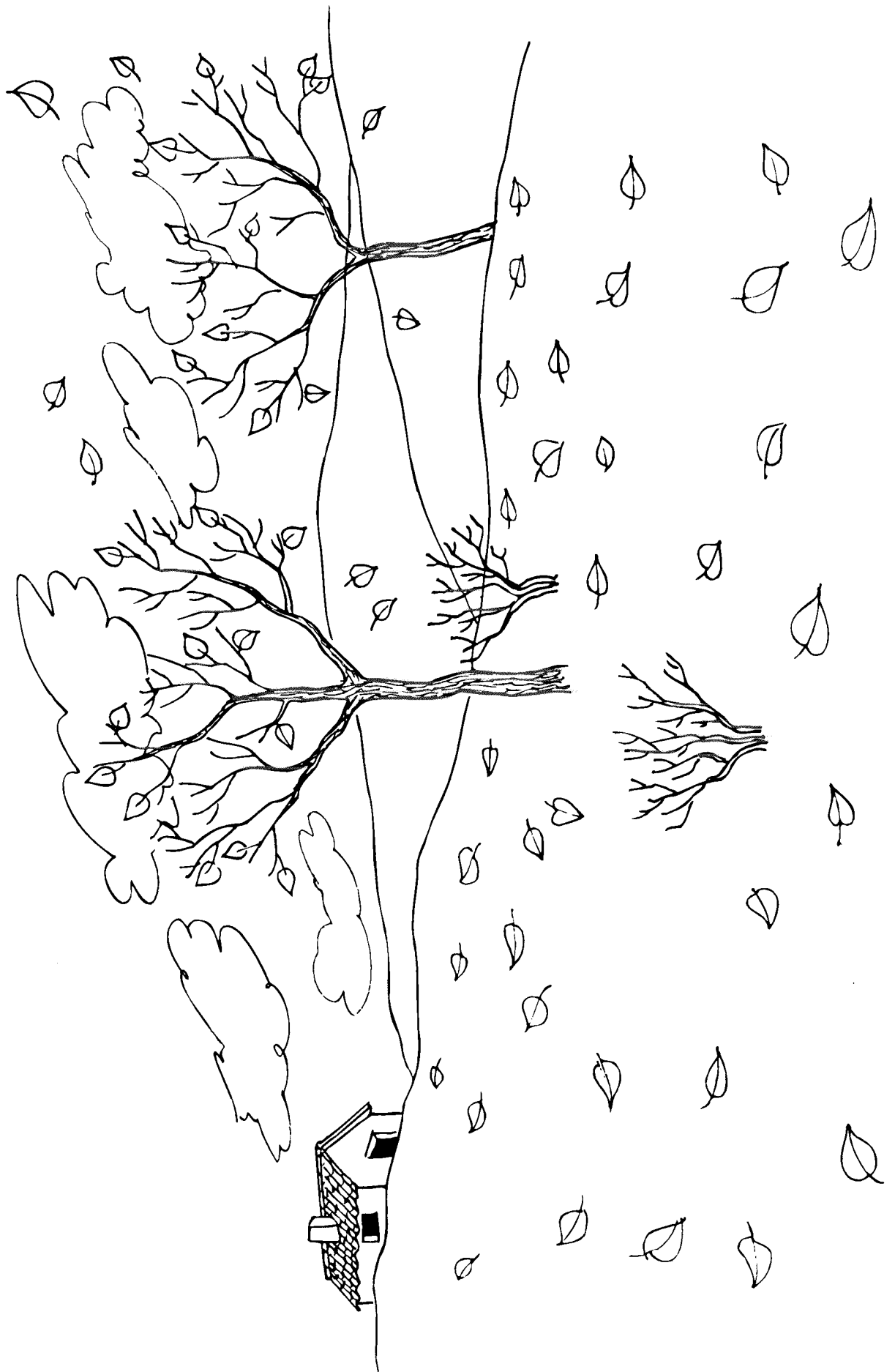




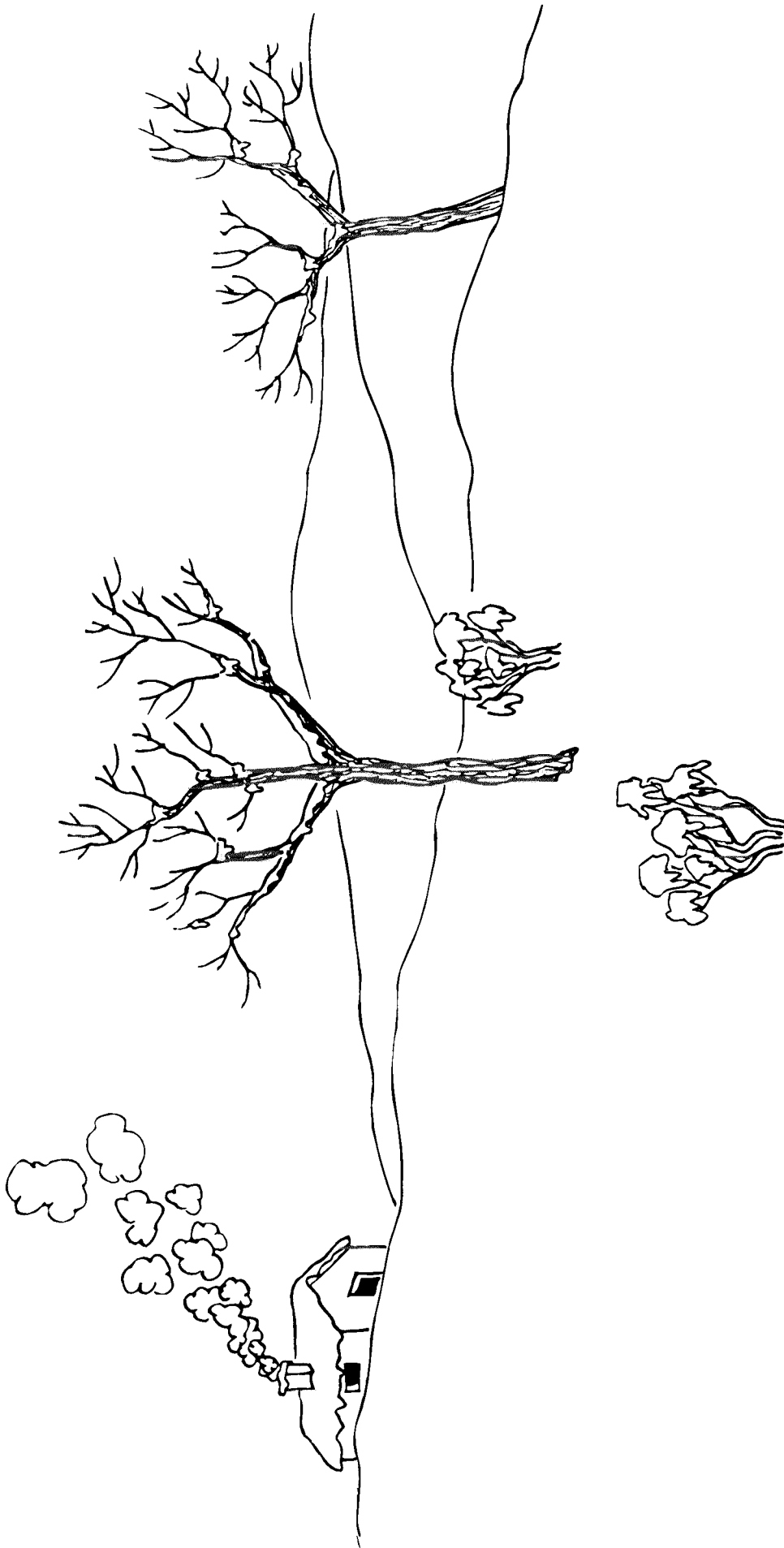
F.30.- Colorear y pegar los personajes de la ficha 25 con la ropa adecuada.



F.31.- Colorear y pegar los personajes de la ficha 25 con la ropa adecuada.



F.32.- Colorear y pegar los personajes de la ficha 25 con la ropa adecuada.



F.33.- Colorear y pegar los personajes de la ficha 25 con la ropa adecuada.

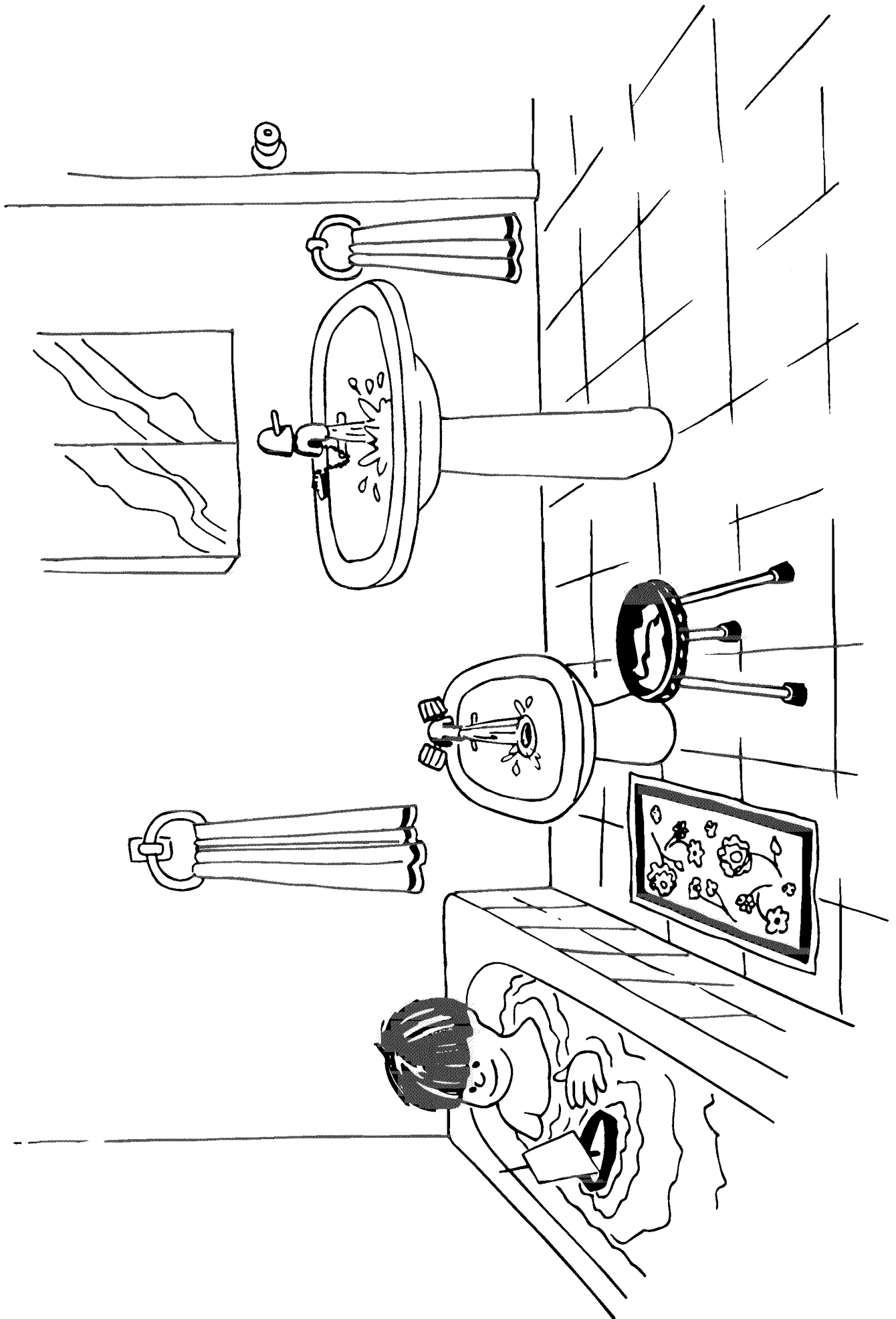
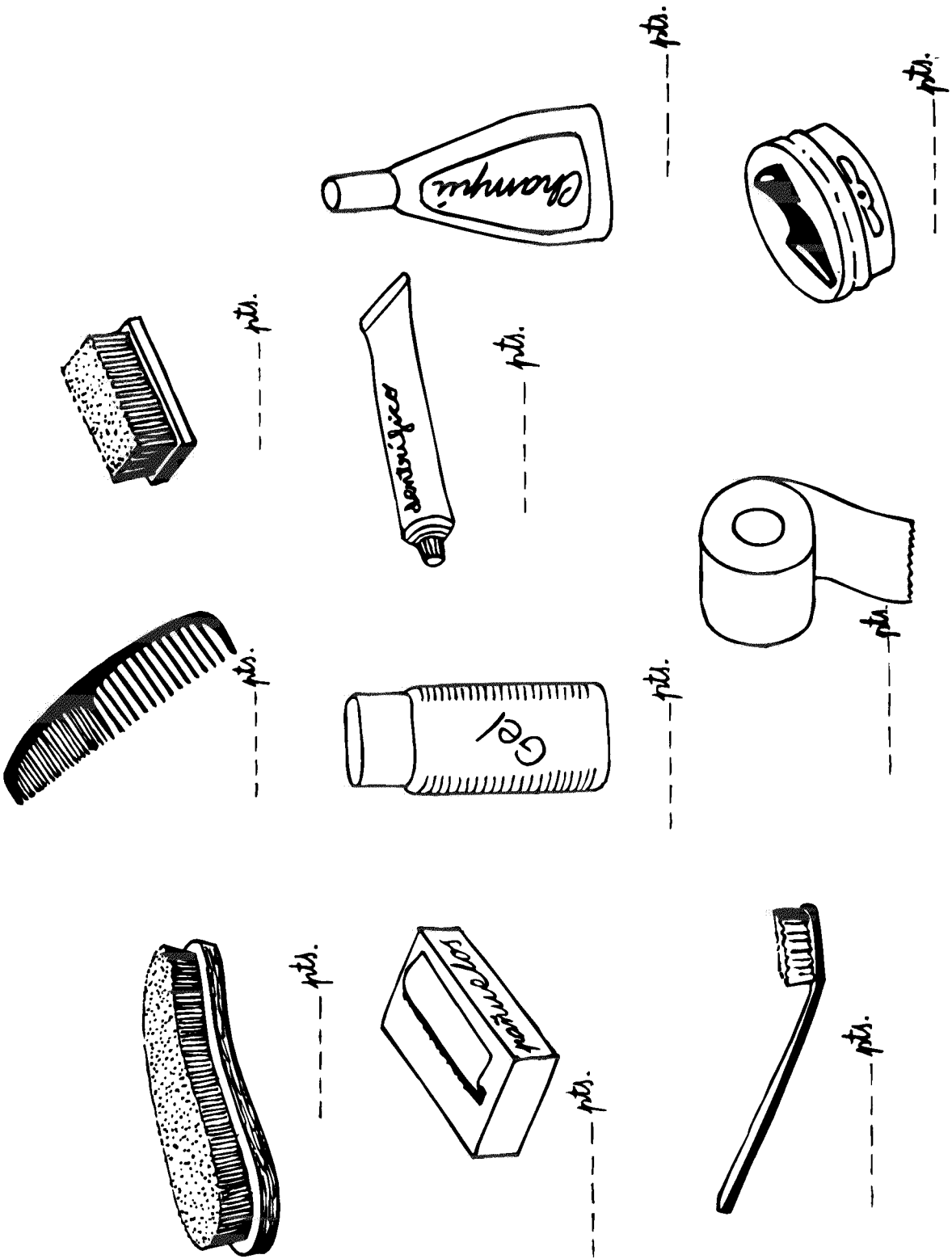


Tabla comparativa de diferentes productos de limpieza

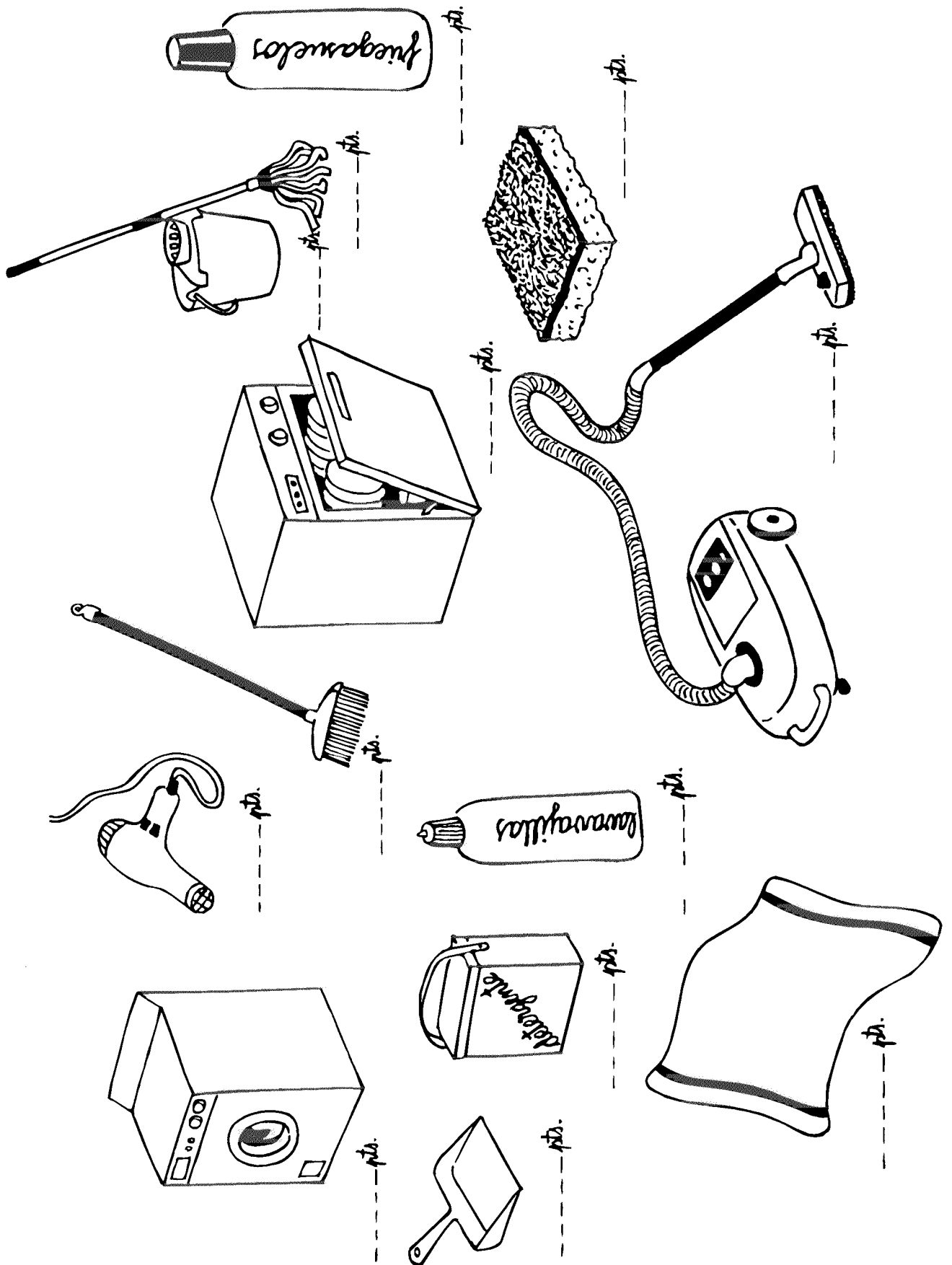
<i>producto</i>	<i>utilidad</i>	<i>precio</i>	<i>cantidad</i>	<i>composición</i>	<i>observaciones</i>

Tabla comparativa de diferentes prendas de vestir

<i>prenda</i>	<i>marca</i>	<i>composición</i>	<i>calidad</i>	<i>adornos</i>	<i>precios</i>	<i>otras características</i>



F.37.- Poner el precio a los diferentes objetos y productos. Resolver los problemas de la actividad 132.



F.38.- Poner el precio a los diferentes aparatos y productos. Resolver los problemas de la actividad 133.



MATERIAL DE APOYO

ADIVINANZAS

REFRANES

POESIAS Y CANCIONES

CUENTOS

CURIOSIDADES

SUGERENCIAS PARA EVALUAR HABITOS HIGIENICOS

ALGUNAS INFORMACIONES DE INTERES

Una señora muy aseñorada
que lo escucha todo
y no entiende nada.

(la oreja)

Somos dos hermanos
que siempre juntos vamos,
y aunque somos muy muchachos
siempre con niñas andamos.

(los ojos)

Dos cajitas muy menudas,
que a la vez se abren y cierran;
dentro quedan unas niñas
que nunca salen de ellas.

(los ojos)

Son dos hermanos iguales
y cada uno tiene una niña
que buenos servicios prestan
si se asoman a las puertas.

(los ojos)

Gorda o delgada,
grande o pequeña,
cuando soy de un boxeador,
siempre recibo leña.

(la nariz)

Una señora
muy ensoñadora
todo el día va en coche
y siempre está mojada.

(la lengua)

Una barraquita
llena de ramitas
que no son verdes ni secas
ni buenas para quemar.

(los dientes)

Treinta y dos sillas blancas
en un rojo comedor,
y una vieja parlanchina
que se mueve sin temor.

(la boca)

Un jardín lleno de flores blancas
con un jardinero encarnado
nunca llueve y nunca nieva
pero siempre está mojado

(la boca, los dientes, la lengua)

En Roma hay un palacio encantado
donde en el medio hay una fuente,
encima de la fuente dos espejos,
encima de los espejos una plaza,
encima de la plaza un bosque de pinos.

(cabeza, nariz, ojos, frente, cabello)

Uno larguito, dos más bajitos,
otro chico y muy flaco,
y el otro es un gordazo.

(los dedos)

Cinco hermanos somos
que siempre juntos andamos,
y te ayudamos a agarrar
cualquier cosa con las manos

(los dedos)

¿ Qué planta será la que en
el hombre está?

(la planta del pie)

Cuál es la única planta
que no da flor,
ni hoja, ni gema.

(la planta de los pies)

Cuando vas a casa miran hacia afuera
cuando vas afuera miran hacia casa.
(los talones)

De día traca-traca
y de noche bajo la cama.
(los zapatos)

Como dos hermanas
hacemos el mismo trabajo
y somos las esposas
del señor cepillo.
(los zapatos)

A veces vamos brillantes
y siempre cansados vamos,
y a veces llenos de barro
porque por el suelo andamos.
(los zapatos)

Soy santo con nombre de flor
y a pesar de este retrato
me confunden con el zapato.
(la sandalia)

Me dicen que soy bueno y sano,
y nadie me quiere comer.
(el jabón)

Yo te protejo del frío
y de los rayos del sol;
no soy guante ni sombrero,
ni techo ni parasol
(el vestido)

Cinco hijitos tengo
y hasta un hermano gemelo,
por fuera somos de piel
y de lana por dentro.
(el guante)

Me ponen siempre en lo alto
y trabajo invierno y verano;
y si mi dueño esta calvo
todos los días del año
(el sombrero)

Me molesta en la cabeza
y aunque quiero no lo cojo,
y me tengo que ir rascando
ese maldito...ojo:
(el piojo)

No es un artista de circo,
no es bicho de gran belleza,
solamente es que camina
con los pies en la cabeza.
(el piojo)

¿ Que cosa podría ser
la que hace mucha espuma,
quita las manchas
y además huele bien ?
(el jabón)

Soy transparente y redonda,
y para mi gran desespero
camino, mas no soy persona;
y nadie me ha de tocar,
pues si me tocan me muero.
(la pompa de jabón)

Soy blanca y limpia
hago tarea bien buena
acaricio a los hombres
y acaricio a las mujeres.
(la toalla)

Si me tiras por el suelo,
ya no hay quien me recoja,
y el que quiera sostenerme,
bien seguro es que se moja.
(el agua)

Adivina quién soy,
que cuanto más y más lavo,
más sucia yo estoy.
(el agua)

El agua todo lo lava menos la mala fama.
En el cuarto que duermas sólo a limpio huelas.
El espejo y la buena amistad siempre dicen la verdad.
El pelo rojo cria piojo.
En la cabeza del perezoso tiene su pasto el piojo.
En la juventud piojos son salud.
Gato que se lava anuncia agua.
Gato meador, llena la casa de hedor.
La aseada mujer, riega antes de barrer.
La voz que el culo emite no hay arrastrar de sillas que la imite.
Más blanquea la ropa el sol que el jabón.
Mientras mi vecina sea boba paso sin usar mi escoba.
Ni en parte pública ni secreta, hagas del culo trompeta.
No comas judías cuando hayas de andar entre gente de cortesía.
No es más limpio el que más limpia si no el que menos ensucia.
No llames virtud a lo que te hace perder la salud
Quien se pee en el campo se peerá en el palacio.
Quien va a mear y no pee es como el que va a la escuela y no lee.
Ropa soleada dos veces colada.
Un cobarde se peyó, y cuando el ruido oyeron, cuatro valientes huyeron.
Un duque mal vestido, en poco será tenido.
Un pedo y un enojo duran poco.
Un dedo lava al otro, y todos juntos, el rostro.
Villano que se enriquece y piojo que resucita, no hay quien los resista.
Vísteme despacio que tengo prisa.
A cabellos enredados, piojos por descontado.
Mancha del corazón no sale con el jabón.
Nada más engreído que un tonto bien vestido.
Quien ensucia, tarde lava.
Quien es limpio, es sano.

El cuerpo

Tengo dos ojos y una nariz
dos orejas y en la boca
tengo los dientes para masticar
y la lengua para hablar.

Tralara lara
tralara lara
Con estas dos manos
yo puedo aplaudir

Tengo dos brazos y dos manos
y los dedos que así muevo
tengo dos piernas y dos pies
para saltar y caminar

Tralara lara
tralara lara
Con estas dos piernas
yo puedo saltar.

Mis zapatitos

Mis zapatitos
mucho los quiero
qué brillantitos
siempre los veo.

Doy dos pasitos
me vuelvo a ver
dos, otros dos,
oh, ¡qué placer!

El baño

Me levanto pronto,
me baño enseguida.
El baño me deja
muy despierta y limpia.
Me baño en verano
en el agua fría.
Pero ya en invierno,
mejor calentita.

El baño se debe
tomar todo el año :
primavera, otoño,
invierno y verano.
Porque si te bañas
estas fuerte y sano.
Limpias las orejas,
cuello, pies y mano.

Las niñas bonitas
si se lavan bien
tendrán siempre como
de seda la piel.
Nada como el agua
para embellecer.
Por esto decía
el cantar aquel :

¿Qué te pones en la cara
que tan rebonita estás?
Me lavo con agua clara
y Dios pone lo demás.

El aseo

No tengan temor
El agua hace bien
y no es deshonor
que limpios estén
con las manos el agua
se unta en la cara
y hacen brrr, brrr, brrr.
Se toma el jabón,
sin preocupación
se hace la espuma
y sin aflicción
toma agua en sus manos
se da un resoplón
y brrr, brrr, brrr.
se moja y remoja
se frota y se talla
se lava y relava
y luego se enjuaga.
Se mojarán
más ya lo verán
más ya lo verán
que es muy divertido
y que gozarán,
al terminar les gustará,
la piel perfumada les quedará.
Parecen viejas locas
de sociedad
brrr, brrr, brrr,
- ¡ yo no me quiero bañar!
Remójenlo bien,
y enjuágenlo ya
y cuando se seque
muy lindo, lucirá
y será un gran placer
escucharlo también hacer
brrr, brrr, brrr.

*Canción de Blancanieves
y los siete enanitos. Walt Disney*

El vestido

Cada mañana esperas
traje, sobre una silla
que te lleve
mi vanidad, mi amor,
mi esperanza, mi cuerpo.
Apenas
salgo del sueño,
entro en tus mangas,
mis piernas buscan
el hueco de tus piernas
y así abrazado
por tu felicidad infatigable
salgo a pisar el pasto,
entro en la poesía,
miro por las ventanas,
las cosas,
los hombres, las mujeres,
los hechos y las luchas,
me van formando,
me van haciendo frente
labrándome las manos,
abriéndome los ojos,
gastándome la boca,
y así,
traje,
yo también voy formándote,
sacándote los codos,
rompiéndote los hilos,
y así tu vida crece
a imagen de mi vida.

Pablo Neruda

Cuando barre Lola

Cuando el salón barre la pequeña Lola,
mejor que barrer, baila con la escoba.

La coge del talle, con delicadeza;
con gran cortesía baja la cabeza;

da cuatro saltitos : retrocede, avanza;
y la escoba sigue con Lola su danza.

Barre del derecho, barre del revés,
y un aire de polca trenza con los pies.

Gira, gira y gira, en vuelta de vals;
luego, salta y brinca, con ritmo de jazz.

Después, más pausada, recorre el salón.
¿Aire de pavana o de rigodón?

Y de tanta danza al vivo compás,
el polvo enemigo va quedando atrás.

Cuando el salón barre la pequeña Lola,
más limpio que el oro lo deja su escoba.

Celeste Abril

El armario

El armario y sus estantes :
un estante, dos estantes,
los estantes necesarios.
¡Qué buenos son los armarios
para guardar los tirantes,
camisas y camisetas,
calcetines y chaquetas,
corbatas y cinturones...!
Todo cabe en los armarios,
bien dispuesto
en estantes y cajones.
Y por esto
sabes siempre donde poner
las cosas en los armarios.

Juan el distraído

- Mamá, voy a dar un paseo.
- Bueno, Juan, pero ve con cuidado cuando cruces la calle.
- Está bien, mamá. Adiós, mamá.
- Eres tan distraído...
- Sí, mamá. Adiós, mamá.

Juanito se marcha muy contento y durante el primer tramo de calle pone mucha atención. De vez en cuando se para y se toca.

- ¿ Estoy entero ? Sí - y se ríe solo.

Está tan contento de su propia atención, que se pone a brincar como un pajarito, pero luego se queda mirando encantado los escaparates, los coches y las nubes, y , lógicamente, comienzan los infortunios.

Un señor le regaña amablemente :

- ¡ Pero qué despistado eres ! ¿ Lo ves ? Ya has perdido una mano.
- ¡ Anda, es cierto! ¡ Pero que distraído soy !

Se pone a buscarse la mano, pero en cambio se encuentra un bote vacío y piensa: «¿ Estará vacío de verdad ? Veamos. ¿ Y qué había dentro antes de que estuviese vacío ? No habrá estado vacío siempre, desde el primer día...»

Juan se olvida de buscar su mano y luego se olvida también del bote, porque ha visto un perro cojo, y he aquí que al intentar alcanzar al perro cojo antes de que doble la esquina, va y pierde un brazo entero. Pero ni siquiera se da cuenta de ello y sigue corriendo.

Una buena mujer lo llama .

- ¡ Juan, Juan !, ¡ tu brazo !. Pero ¡ quíá !, ni la oye.
- ¡ Qué le vamos a hacer ! - suspira la buena mujer -. Se lo llevaré a su mamá.

Y se dirige hacia la casa de la mamá de Juan.

- Señora, aquí le traigo el brazo de su hijito.
- ¡ Oh, qué distraído es ! Ya no sé qué hacer ni qué decirle.
- Ya se sabe, todos los niños son iguales.

Al cabo de un rato llega otra buena mujer.

- Señora, me he encontrado un pie. ¿No será acaso de su hijo Juan?

- Si, es el suyo, lo reconozco por el agujero del zapato. ¡Oh qué hijo tan distraído tengo!. Ya no sé qué hacer ni qué decirle.

- Ya se sabe, todos los niños son iguales.

Al cabo de otro rato llega una viejecita, luego el mozo del panadero, luego un tranviario, e incluso una maestra retirada, y todos traen algún pedacito de Juan: una pierna, una oreja, la nariz.

- ¿Es posible que haya un muchacho más distraído que el mío?
- Ah, señora, todos los niños son iguales.

Finalmente llega Juan, brincando sobre una pierna, ya sin orejas ni brazos, pero alegre como siempre, alegre como un pajarito, y su mamá meneaba la cabeza, se lo coloca todo en su sitio y le da un beso.

- ¿Me falta algo, mamá? ¿He estado atento, mamá?
- Sí, Juan, has estado muy atento.

Gianni Rodari

La nariz que huye

El señor Gogol escribió el cuento de una nariz de Leningrado que iba a pasear en una carroza y organizaba cada día de miedo.

Algo semejante ha sucedido en Laveno, en el lago Maggiore. Una mañana, un señor que vivía exactamente delante del embarcadero del que parten los barcos, se levantó, fue al lavabo a afeitarse y al mirarse al espejo gritó:

- ¡Socorro! ¡Mi nariz!

En medio de su cara no había ninguna nariz, y en su sitio quedaba un espacio vacío. El señor, que todavía estaba en pijama, corrió al balcón con el tiempo justo para ver a su nariz que cruzaba la plaza y se dirigía a buen paso hacia el embarcadero, colocándose entre los automóviles que estaban siendo embarcados en la motonave de pasaje para Verbania.

- ¡Alto, alto! - gritó el señor - ¡Mi nariz! ¡Al ladrón, al ladrón!

La gente miraba hacia arriba y se reía:

- ¿Le han robado la nariz y le han dejado el coco? Mal asunto.

Al señor no le quedó más remedio que bajar a la calle y perseguir a la fugitiva, mientras sostenía un pañuelo delante de su cara como si estuviese resfriado. Desgraciadamente, llegó apenas a tiempo para ver cómo zarpaba el barco. El señor se echó valientemente al agua para alcanzarlo, mientras los pasajeros y turistas gritaban «¡Animo, ánimo!». Pero el barco había adquirido ya velocidad y el capitán no tenía ninguna intención de regresar a tierra para que embarcaran los retrasados.

- Espere al otro barco - le gritó un marinero al señor -, ¡hay uno cada media hora!

El señor descorazonado, estaba regresando a la orilla cuando vio a su nariz que, sobre un pañuelo extendido en el agua, como en la leyenda de San Julio, navegaba a poca velocidad.

- ¿Así, pues, no has subido al barco? ¿Ha sido todo una broma? - preguntó el señor.

La nariz miraba fijamente ante sí, como un viejo lobo de lago, y no se dignó volverse siquiera. El

pañuelo navegaba dulcemente como una medusa.

- ¿Pero adónde vas? - preguntó el señor.

La nariz no le respondió, y su desgraciado dueño se resignó a regresar al puerto de Laveno y pasar por entre una muchedumbre de curiosos para regresar a su casa, en donde se escondió dando órdenes a su criada de que no dejara entrar a nadie, y se pasaba todo el tiempo contemplando al espejo su cara sin nariz.

Algunos días después, un pescador de Ranco, al sacar las redes del agua, se encontró con la fugitiva nariz, la cual había naufragado en medio del lago porque el pañuelo estaba lleno de agujeros, y se le ocurrió llevarla al mercado de Laveno.

La criada de aquel señor había ido al mercado para comprar pescado y entonces vio a la nariz, expuesta entre las tencas y los sollos.

- ¡Pero si es la nariz de mi señor! - exclamó asustada -. Dádmela en seguida, que voy a llevársela.

- Yo no sé de quién es - dijo el pescador -, pero la he pescado y la vendo.

- ¿A cuanto?

- A peso de oro, claro. Que no es un pez corriente, sino una nariz.

La criada corrió a informar a su señor.

- Dale lo que pida. ¡Quiero mi nariz!

La criada calculó que necesitaba un montón de dinero, porque la nariz era más bien de las grandes: valía tremendamil pesetas y trece trecetes y medio. Para reunir aquella cantidad tuvo que vender incluso sus pendientes, pero como quería mucho a su señor, los sacrificó con un suspiro.

Compró la nariz, la envolvió en un pañuelo y se la llevó a casa. La nariz se dejó llevar tranquilamente, y ni siquiera se rebeló cuando su dueño la acogió entre sus manos temblorosas.

- Pero ¿por qué huiste? ¿Qué te hice?

La nariz le miró de reojo, arrugándose de disgusto, y dijo:

- Oye, no te metas nunca más los dedos en la nariz. O por lo menos córtate las uñas.

Gianni Rodari

Lo pasado, pasado

Este es un cuento muy antiguo que me contó mi abuelo cuando yo era muy pequeña. A él se lo contó su abuela, a quien se lo había contado, a su vez, su abuelo, cuando era muy pequeña, allá en Bohemia. Ignoro dónde éste lo escuchó, pero ya veis que es un cuento viejo, muy viejo.

He aquí como me lo contaba mi abuelo:

Se titula «Lo pasado, pasado», y es el cuento de un hombre que quería hacer trabajos domésticos. Este hombre, que se llamaba Fritzl, y su esposa, cuyo nombre era Liesi, tenían una hija, a la que dieron el nombre de Kinndli, un perro, al que llamaban «Spitz», una vaca, dos cabras, tres cerdos y una docena de patos. Estos eran todos sus haberes.

Vivían en el campo y trabajaban sus pocas tierras.

Fritzl tenía que labrar, sembrar las semillas y arrancar las malas hierbas.

Cortaba el heno y lo ponía en gavillas al sol. El hombre trabajaba mucho, día tras día.

Liesi debía limpiar la casa, preparar la comida, batir la leche para hacer mantequilla y cuidar del gallinero y del niño. Ella también trabajaba mucho, como podéis ver.

Ambos trabajaban, pero Fritzl siempre creía que él trabajaba más. Por la noche, cuando volvía del campo tomaba asiento en su casa, se secaba la frente con un gran pañuelo rojo y decía:

- ¡Qué calor hacía hoy al sol, y cómo he trabajado! Tú no te imaginas, Liesi, lo duro que es el trabajo de un hombre. En cambio, tu trabajo es insignificante.

- ¡Oh, no es nada fácil! - dijo Liesi.

- ¿Nada fácil? - gritó Fritzl! -. Todo lo que haces es dar una vuelta por la casa y limpiar un poco aquí y allá. ¡No puedes cansarte haciendo eso!

- Bueno, si es así como piensas - dijo Liesi -, podríamos cambiarnos el trabajo a partir de mañana. Yo me encargaré de tu labor en el campo y tú de la mía en el hogar. Yo iré a trabajar el heno y tú podrás dar vueltas por la casa. ¿Quieres probarlo?

Fritzl pensó que le gustaría hacer aquello: tumbarse en la hierba y ver a su niña, a Kinndli, o sentarse a la sombra, batir la leche para preparar la mantequilla, freír una salchicha y cocer un poco de sopa. ¡Sería muy fácil! Si, lo probaría.

A la mañana siguiente, Liesi no perdió el tiempo. Al romper el día andaba ya por el campo, con un cubo de agua en la mano y la hoz en la espalda.

Y Fritzl, ¿dónde estaba? Pues, en la cocina, friendo un par de salchichas para desayunar. Se había sentado después de poner la sartén en el fuego y, mientras las salchichas se iban friendo, se perdía en agradables pensamientos.

«Y ahora un poco de sidra - pensó -. Un jarro de sidra de manzana para acompañar las salchichas; lo que hace falta es un jarro de sidra»

Dicho y hecho.

Dejó la sartén en el fuego y bajó al sótano, donde había un buen barril de sidra. Sacó el tapón del barril y miró como la sidra caía en el jarro, con tantas burbujas que era una gloria verla.

Pero, ¿qué significa tanto ruido en la cocina? ¡Qué estrépito! ¿Era quizás el perro, que robaba las salchichas?

Si, esto era. Y cuando Fritzl llegó a lo alto de la escalera, allí encontró a «Spitz» que salía por la puerta de la cocina arrastrando tras de sí la ristra de salchichas.

Fritzl le siguió gritando:

- ¡Eh, ven acá. ven enseguida! - pero el perro no se detuvo. Fritzl corría, el perro corría también. Fritzl aceleraba el paso, pero el perro siempre le llevaba ventaja. Y, al final, el perro se escapó y nuestro Fritzl tuvo que abandonar la persecución.

- Bien, paciencia, lo pasado, pasado - se dijo Fritzl, encogiéndose de hombros.

Y así regresó a la casa, mientras resoplaba y se secaba la cara con su gran pañuelo rojo.

Pero ¿y la sidra? ¿Había puesto el tapón otra vez en el barril? No, no lo había hecho, porque tenía aún el tapón en la mano.

Se apresuró a regresar a casa; sin embargo, ya era demasiado tarde. La sidra, después de colmar el jarro, se había derramado por el suelo. Fritzl miró el charco y dijo:

- ¡Paciencia! Lo pasado, pasado.

Era ya hora de hacer la mantequilla. Llenó el cubo de buena leche, lo llevó a la sombra de un árbol y comenzó a batir la leche con todas sus fuerzas.

Cerca de allí estaba su pequeña Kinndli jugando entre las margaritas. El cielo era azul, el sol esplendoroso, y las flores parecían ojos de ángeles que brillaban entre la hierba.

- Todo es hermoso ahora - dijo Fritzl, mientras seguía batiendo la mantequilla -. Por fin puedo reposar mis cansadas piernas. Pero, ¡espera! ¿Y la vaca? Me he olvidado completamente de ella y no le he dado ni una gota de agua en toda la mañana ¡Pobrecilla!

Se dirigió corriendo al establo, llevando un cubo de agua fresca para la vaca. Ya era tiempo, porque al pobre animal le colgaba la lengua a causa de la sed. Y, además, necesitaba comer, como pudo ver el hombre al mirarla. Firtzl la sacó del establo a un verde prado.

Pero, ¡un momento! Había que pensar también en Kinndli, la cual se vería tal vez en apuros si él se dirigía al prado. No, lo mejor sería no llevar la vaca al prado y tenerla cerca de casa, bajo techo. ¡El tejado, sí, claro! La casa de Fritzl no estaba cubierta de tejas, ni de madera, ni de hojalata, sino de musgo y tierra y en ella crecían la hierba y las flores.

No era difícil llevar la vaca al tejado, como se pudiera pensar. La casa de Fritzl se levantaba junto a la ladera de una pequeña colina. Bastaba, pues conducir la vaca a la pendiente de la colina y allí, a sus pies, quedaba el tejado de la casa, cubierto de verde hierba. Esto era lo que debía hacer, y pronto estuvo hecho.

A la vaca le gustó mucho permanecer allá arriba, y en seguida empezó a comer con muy buen apetito. Fritzl regresó entonces a terminar con la mantequilla.

Pero...¿que era aquello? ¿Qué veía debajo del árbol?

Kinndli se había subido en el cubo, ¡El cubo se inclinaba, se estaba volcando! Y allí, en la hierba, quedó Kinndli, toda cubierta de leche a medio batir y de mantequilla.

- Esto es el fin de nuestra mantequilla - se dijo Fritzl, abriendo y cerrando los ojos. Después, se encogió de hombros y murmuró:

- Lo pasado, pasado.

Levantó a Kinndli, cubierta de manteca y leche, y la puso a secar al sol. Pero el sol estaba ya en lo alto del cielo. Era mediodía; la comida no estaba lista y pronto regresaría Liesi a casa en busca de un bocado.

Dando grandes pasos, Fritzl se dirigió al huerto. Cogió unas patatas, cebollas, zanahorias, coles, remolachas, guisantes, rábanos, perejil y apios.

- Un poquito de cada cosa; con esto haremos una buena sopa - se dijo Fritzl, con los brazos tan llenos de verduras que no pudo cerrar tras de sí la puerta del huerto.

Se sentó en un banco de la cocina y comenzó a mondar y cortar hortalizas. ¡Había que ver cómo trabajaba aquel hombre y cómo volaban las mondaduras!

De pronto oyó un gran ruido encima de su cabeza. Fritzl se puso en pie de un salto.

- La vaca - se dijo - . Está resbalando en el tejado. Podría caerse y romperse el cuello.

Subió de nuevo al tejado, esta vez con una gruesa cuerda enrollada al brazo. Ahora, estad atentos, os diré lo que hizo: cogió un extremo de la cuerda, amarró a la vaca por la mitad del cuerpo y dejó caer el otro extremo por la chimenea, hasta introducirlo en la cocina.

¿Y después? Cogió el extremo de la cuerda que colgaba de la chimenea y se lo ató alrededor de su propio cuerpo con un fuerte nudo. Eso es lo que hizo.

- ¡Ya está! - musitó -. Con esto se evita que la vaca se caiga del tejado. - Y comenzó a silbar, mientras seguía con su trabajo.

Puso unos leños en la chimenea y colocó un gran caldero de agua sobre ellos.

- Bueno, bueno - pensó -; por fin las cosas comienzan a ir bien y pronto tendremos una buena sopa. Ahora, pondré las verduras en la olla...

Y así lo hizo.

- A continuación echaré el tocino....

Y lo hizo también.

- Y ahora, a encender el fuego...

Pero no pudo hacerlo. Porque la vaca, con gran estrépito, resbaló por el tejado y Fritzl..., bueno, Fritzl se quedó, el pobre, colgado de la chimenea sin poder subir ni bajar.

Al poco rato llegó Liesi del campo con el cubo de agua en una mano y la hoz en la otra.

Pero, ¡Santo Cristo! ¿qué era lo que colgaba del borde del tejado? ¿La vaca? ¡Sí, sí la vaca! Y medio estrangulada además, con los ojos fuera de las órbitas y la lengua colgando.

Liesi no perdió tiempo. Cogió la hoz y con rápido movimiento cortó la cuerda; y allí quedó la vaca, vacilando sobre sus cuatro patas, pero sana y salva, gracias al cielo.

Después, Liesi vio que el huerto tenía la puerta abierta. Allí estaban los cerdos, las cabras y los gansos. Allí estaban todos, pero el huerto había quedado sin nada.

Liesi siguió avanzando, ahí estaba «Spitz», el perro, sobre la hierba, harto de salchichas y al parecer sin encontrarse nada bien.

Liesi siguió caminando y, ¿qué descubrió a continuación? El cubo puesto al revés y a Kinndli, a pleno sol, tiesa como un palo, con tanta crema y mantequilla seca.

Liesi siguió avanzando. Dirigió una mirada al sótano. La sidra inundaba el suelo e incluso rebasaba la bodega.

Liesi miró la cocina. El suelo se veía cubierto de mondaduras de hortalizas y lleno de platos y cazuelas por todas partes.

Por último, se fijó en el hogar:

- ¡Dios mio! ¿Qué ha pasado? - gritó.

¿Que era lo que se veía en el caldero? Dos brazos que se agitaban, dos piernas que se movían y un ruido como el de gorgoteo que salía del agua.

Pero ¿qué significaba todo esto? - gritó Liesi -. Ella no sabía (pero nosotros sí, ¿verdad?) que cuando salvó a la vaca, algo le había ocurrido a Fritzl. Sí, sí: al cortar la cuerda, Fritzl cayó de la chimenea y, con gran estrépito, fue a parar al caldero.

Liesi no perdió tiempo. Tiró de los brazos y las piernas, y de allí salió su Fritzl, chorreando y balbuceando, con una hoja de col en el pelo, apio en el bolsillo y una rama de perejil en una oreja.

- ¡Ajá! ¿Así es como cuidas de la casa? - dijo Liesi.

- ¡Oh, Liesi querida!, balbuceó Fritzl -. Tienes razón. Tu trabajo no resulta nada fácil.

- Es un poco duro al principio, pero mañana lo harás mejor.

- No, no - dijo Fritzl con espanto -. Lo pasado, pasado, como suele decirse. Y esto es lo que va a ocurrir con los quehaceres de casa. Por favor, deja que vuelva a mi tarea en los campos y no temas que diga nunca más que mi trabajo es más pesado que el tuyo.

- De acuerdo - aprobó Liesi -. En este caso, podremos vivir en paz y ser felices para siempre.

Y así ocurrió.

Recopilado por Wanda Gág

Historia universal

Al principio, la Tierra estaba llena de fallos y fue una ardua tarea hacerla más habitable. No había puentes para atravesar los ríos. No había caminos para subir a los montes. ¿Quería uno sentarse? Ni siquiera un banquillo, ni sombra. ¿Se moría uno de sueño? No existían las camas. Ni zapatos ni botas para no pincharse los pies. No había gafas para los que veían poco. No había balones para jugar un partido; tampoco había ni ollas ni fuego para cocer los macarrones; es más, mirándolo bien, tampoco había macarrones. No había nada de nada. Cero tras cero y basta. Sólo estaban los hombres, con dos brazos para trabajar, y así se pudo poner remedio a los fallos más grandes. Pero todavía quedan muchos por corregir: ¡jarremangaos, que hay trabajo para todos!

Gianni Rodari

Kakú

Había una vez un pueblo donde la gente vivía tranquila.

Una noche, se oyeron unos ruidos muy raros en el bosque. Todos se despertaron y salieron de sus casas.

Como los ruidos no les dejaban dormir, decidieron ir al bosque a ver qué pasaba.

El viejo búho Pocopico, desde su rama, vio a sus amigos y voló para unirse a ellos.

Cuando llegaron al bosque, encontraron un ser gigantesco. Estaba muy sucio y olía muy mal. Como estaba tan mugriento, los animales huían de él asustados.

Aquello era asombroso. Los del pueblo no sabían qué pensar.

- Es un monstruo peligroso, -dijo alguien-, puede ser un ogro, y los ogros son malos.

Entonces, se oyó la voz de una niña:

- ¡Pero si está llorando!, yo creo que necesita ayuda.

- Vámonos a descansar y mañana veremos lo que se puede hacer -dijo el alcalde-.

Y se marcharon todos.

Camino del pueblo, el señor Berrinches -un vejete jubilado amigo de los niños- iba diciendo:

- ¡Por mis blancas barbas!. ¡Es un ser fantástico! ¡Está enfermo y debemos ayudarlo!.

Pocopico y sus amigos estaban de acuerdo con Berrinches.

Al día siguiente, mayores y pequeños, salieron en busca del monstruo. Pocopico volaba delante mostrándoles el camino. Los niños estaban un poco cansados porque habían dormido muy poco. Berrinches dijo:

- ¡Ánimo muchachos!, presiento que este viaje estará lleno de aventuras emocionantes.

Cuando llegaron al bosque, dejaron las mochilas sobre la hierba y montaron las tiendas de campaña.

De pronto, apareció el monstruo. Todos corrieron a esconderse.

- Pero si no es más que un ogro pequeño, -dijo Berrinches al verle-.

- ¡Kakú! ¡Kakú! -dijo el monstruo-.

Después se acercó a las mochilas, buscó comida y cuando la encontró, la comió deprisa, dejando el suelo lleno de desperdicios.

- ¡Pobrecito! ¡Qué hambre tenía! -dijo Pocopico-. Es tan pequeño que ni siquiera sabe hablar.
 - Podríamos llamarle Kakú -dijo Berrinches-. Parece que es lo único que sabe decir.
 - ¡Vale! -contestaron los niños-.
 - Deberíamos limpiarle y curarle las heridas -dijo Pocopico.
 - Pero... -Interrumpió Berrinches- no tenemos jabón para lavar un cuerpo tan enorme. Necesitamos muchas cosas.
 - Vamos a escribir una nota a los del pueblo para que nos traigan todo -dijeron los niños-.
 - ¡Eso!. Yo la llevaré volando -dijo Pocopico-.
- La nota decía así:

¡Hola!

Estamos con el monstruo.

Le hemos puesto de nombre Kakú. Es un ogro pequeño.

No es malo, pero está sucio, herido y casi desnudo.

Necesitamos comida, jabones, peines, esponjas y ropa limpia.

No vengáis todos, porque lo mismo se asusta. Que vengan la maestra y la doctora.

Beqña

P.D?: "Seño"; ya sé que está muy mal escrito, pero es porque estoy escribiendo sobre una piedra.

Pocopico le dio la nota al alcalde, y éste convocó a todo el pueblo en la plaza para decirles que se pusieran a trabajar.

Y así, el carpintero fabricó un peine gigante. Los drogueros llenaron una caja de jabones, estropajos, esponjas y cepillos.

La doctora y el practicante prepararon un botiquín. El zapatero hizo unas sandalias, y el sastre, un pantalón y un gorro gigantesco. Muchos vecinos prepararon bolsas con alimentos y mantas para el pequeño ogro.

Cuando terminaron, cargaron todo en el camión, y la maestra y la doctora se fueron con Pocopico a ver al monstruo.

Kakú y los niños estaban jugando y haciendo gimnasia cuando vieron acercarse el camión.

Berrinches dijo:

- ¡Estupendo! ya llegan los refuerzos.

Entre todos descargaron el camión. Luego, la doctora dijo:

- Ahora vamos a lavar a Kakú. Poneos los bañadores que nos vamos al río.
- ¡Yupi! ¡Vamos a bañarnos! -dijeron los niños-.

Cuando llegaron al río, lavaron todo el cuerpo de Kakú.

Kakú se reía mucho porque le hacían cosquillas cuando le rascaban.

Cuando terminaron, salieron del río.

Kakú tiritaba porque tenía frío. Los niños le frotaron la espalda para que entrara en calor y le ayudaron a desenredar el pelo.

Pocopico le echó una loción contra los piojos, que olía muy bien.

Los más mayores se ocuparon de cortarle las uñas.

Luego, le pusieron ropa limpia y un gran gorro para protegerle del sol.

La maestra repasó sus oídos y Berrinches calzó unas sandalias de cuero.

Más tarde, la doctora curó las heridas de Kakú y, además, le hizo un reconocimiento médico.

Los niños ayudaron a la doctora.

Después, mayores y pequeños, prepararon la cena.

La maestra dijo:

- ¡Vamos, niños!, ¡Todos a lavaros las manos!, la cena está lista.

Kakú se puso un babero y empezó a comer despacito y sin manchar nada.

- Fijaos, ¡qué bien come ahora! -dijo Pocopico!

- ¡Claro! -contestó Berrinches-. Está hambriento.

Cuando terminaron de cenar era casi de noche. Todos se lavaron los dientes. Pocopico mientras tanto, volaba junto al río. De pronto, vio sobre la hierba un viejo libro de cuentos y lo cogió.

- ¡Fantástico! -dijo el búho-. Esta noche Berrinches nos leerá un cuento.

Antes de acostarse, todos se sentaron alrededor del fuego y Berrinches leyó un cuento.

-"Había una vez un ogro pequeñito que vivía en el país de los ogros. Un día, se enteró de que los hombres hablaban mal de los ogros. Todo el mundo pensaba que los ogros eran malos. Entonces, el ogro se fue un día a decir a los hombres que eso era mentira. Pero como era tan pequeño se perdió y no supo volver a su casa.

Su mamá salió a buscarlo llorando:

- ¡Ay! ¡Dónde estará mi hijo! ¿Cómo podré encontrarlo?..."

Todos escucharon atentamente el relato.

Luego, se quedaron dormidos pensando en el cuento que Berrinches había leído.

Al amanecer, apareció de pronto un monstruo como Kakú, pero mucho más grande. Los niños salieron de las tiendas.

Kakú se levantó diciendo:

- ¡Mami, mami!.

Todos se quedaron asombrados.

La madre cogió en brazos a Kakú y dijo:

- ¡Qué suave y qué limpiito estás!. Llevaba mucho tiempo buscándote.

Luego miró a todos y dijo:

- Os agradezco mucho que le hayáis cuidado.

- Es un gigantón muy gracioso -dijo Berrinches-.

Todos se echaron a reir.

- ¡Bueno!, tengo que volver a casa -dijo la madre-.

Y nada más decir ésto, los dos personajes enormes, se hicieron diminutos y se metieron en el viejo libro de cuentos.

Desde entonces, en el pueblo todo está tranquilo. No ha vuelto a pasar nada extraordinario.

En las largas noches de invierno todos se reúnen a leer cuentos de ogros, y los niños cuando los escuchan se acuerdan de su amigo.

Yo no soy simétrico

Si me miro al espejo, yo puedo ver que las dos mitades de mi cara no son iguales.

Una de mis cejas es más recta que la otra. Tengo una oreja más alta que la otra. Los dos extremos de mi boca no coinciden. Uno de mis ojos es un poco más grande que el otro. Y por mucho que me peine, un lado de mi pelo se levanta más que el otro.

Las otras partes de mi cuerpo tampoco son exactamente iguales. Mi mano derecha es más grande que la izquierda. Mi madre dice que su mano izquierda es más grande que su mano derecha.

Cuando estreno zapatos, siempre hay un pie que me aprieta más que el otro. El vendedor de la zapatería me dijo que casi todas las personas tienen un pie más grande que el otro.

Una de mis piernas es un poco más larga que la otra. Y uno de mis brazos también es algo más largo que el otro. Yo sé todas estas cosas por que me las explicó el médico.

En una palabra, si fuera posible dividirme por la mitad, mi mitad derecha no sería igual que mi mitad izquierda.

Yo no soy igual que ninguna otra persona.

Incluso mis dos mitades no son exactamente iguales.

El cuerpo y las medidas

Las gentes de hace mucho tiempo no disponían de reglas, como nosotros. No medían las cosas en centímetros. En su lugar usaban partes del cuerpo como unidades.

Medían algo comprobando cuántas manos de ancho era o cuántos dedos de grueso. Otra unidad de medida era la longitud del antebrazo, desde el codo hasta la yema del dedo corazón. También el pie constituía una unidad de medida, desde el talón hasta el dedo gordo.

Nosotros aún usamos las manos como unidad de medida para saber la altura de los caballos. Y en los países de habla inglesa se sigue empleando una unidad de medida llamada pie.

La higiene en los siglos XVI y XVII

Margarita de Valois ponía en boca de un personaje femenino la siguiente frase: «Mirad estas manos tan hermosas; a pesar de que no me las he lavado desde hace ocho días, apuesto a que las vuestras no se pueden comparar con ellas».

En realidad, y en contra de lo que generalmente se cree, la «suciedad oficial» no desaparecería en manera alguna con la llegada del Renacimiento y el Barroco. La mugre persiste y se disimula con largos ropajes, ungüentos y esencias, hasta el punto de que no faltan mujeres que deambulan «de la ceca a la meca» sin apearse de unas almohadillas perfumadas que se colocan bajo las axilas, a fin de espantar los malos olores.

Los baños quedan relegados a las prescripciones de los galenos (ya que son tenidos por algo vano, licencioso y excitador del pecado); hay quienes se hacen purgar o sangrar antes de meterse en una de las tinas que sirven de bañera. Vemos con asombro en un Tratado de Higiene del siglo XVII, escrito por un intransigente médico calvinista: «... yo, que jamás he tomado un baño (sic), no por ello me encuentro mal, gracias sean dadas a Dios...» (si tal era el contenido de los «Tratados de Higiene», horroriza pensar cuales serían las creencias del vulgo).

A la reina Isabel de Francia, esposa de Felipe II, en una ocasión en que deseaba tomar un baño para recibir a su esposo, que había estado ausente, los médicos se lo prohíben... «puesto que no estaba enferma»(sic). El 11 de julio de 1611, el médico Jean Hérouard escribía en su diario como el joven Luis XIII, tras tomar un baño matutino, debía pasar todo el día en la cama, por prescripción facultativa.

En el libro francés «Lois de la Galanterie», se podían leer perlas como la siguiente: «... todos los días nos tomaremos la molestia de lavarnos las manos y también es preciso «hacerse» lavar la cara, casi con la misma frecuencia, y hacerse rasurar el pelo de las mejillas «a veces», incluso hacerse lavar la cabeza...». Pese a los consejos de tal libro, el bueno del doctor Jean de Renou pontificaba: «Nunca hay que lavarse la cabeza, rara vez los pies, y a menudo las manos». Con tales creencias nada tiene de particular que proliferasen los parásitos, los roedores y se difundiesen con rapidez y frecuencia las epidemias.

El aseo de los cortesanos del "Rey Sol"

Los nobles de la corte de Luis XIV concedían gran importancia a la indumentaria, luciendo ropajes muy costosos.

Por otra parte, ni con mucho concedían el mismo valor a la higiene corporal, aparte de que no disponían de agua en abundancia. Acostumbraban a frotarse la piel con algodones empapados en esencias perfumadas y no usaban apenas el agua y el jabón, en la creencia de que deterioraba su piel.

Muchos se hacían rapar sus cabezas y se colocaban pelucas, hábito antihigiénico, que unido a la falta de aseo personal, les llenaba de los más desagradables parásitos.

Normalmente, las pelucas preferidas eran rubias y se las denominaba «infolio», que caían en rizos sueltos, algunas de estas tenían dos o tres pisos u «órdenes», que se sostenían sobre las cabezas con ayuda de unos incómodos armazones metálicos.

Las más complicadas, y por tanto las más caras, llegaban a pesar más de un kilo y su valor podría suponer el de varios miles de francos actuales.

Cómo hacer pompas de jabón

Para conseguir una mezcla consistente para pompas, echar cuatro cucharadas soperas de glicerina y otras cuatro de jabón en un litro de agua. Calentar removiendo de cuando en cuando. Retírala del fuego y dejar que se enfríe.

Para hacer instrumentos para formar pompas, cortar el alambre de cobre y dóblarlo, dándole diversas formas, soldar las puntas.

Primer Ciclo de Primaria

1.- Higiene personal

- 1.1.- ¿Te lavas las manos tú sólo/a? Si No
- 1.2.- ¿Te lavas las manos cuando vas a comer? Si No
- 1.3.- ¿Tiras de la cadena del W.C después de utilizarlo? Si No
- 1.4.- ¿Te bañas o duchas todos los días? Si No

2.- Higiene bucodental

- 2.1.- ¿Sabes lavarte los dientes? Si No
- 2.2.- ¿Te lavas los dientes todos los días? Si No

3.- Higiene de los sentidos

- 3.1.- ¿Llevas pañuelo? Si No
- 3.2.- ¿Sabes sonarte? Si No

4.- Higiene del vestido

- 4.1.- ¿Cuelgas el abrigo cuando lo traes a clase? Si No
- 4.2.- ¿Te vistes tú sólo/a? Si No
- 4.3.- ¿Te cambias todos los días de calcetines? Si No

5.- Higiene del entorno

- 5.1.- ¿Recoges tú sólo/a tus juguetes? Si No
- 5.2.- ¿Tiras papeles al suelo? Si No
- 5.3.- ¿Pintas en las mesas y sillas? Si No

(1) Traducido y adaptado del Programa D'educació Sanitària d'E.G.B. del Casal del Mestre de Santa Coloma de Gramenet.

Segundo Ciclo de Primaria

1.- Higiene personal

1.1.- ¿Te bañas tú sólo/a? Si No

1.2.- ¿Cuántas veces te bañas a la semana?:

Entre 5 y 7 veces

Entre 2 y 4 veces

Menos de 2 veces

1.3.- ¿Te lavas las manos después de ir al W.C.? Si No

1.4.- ¿Te lavas las manos antes de comer? Si No

2.- Higiene bucodental

2.1.- ¿Te lavas los dientes todos los días? Si No

2.2.- ¿Comes dulces y golosinas?:

Todos los días

Frecuentemente

Nunca

3.- Higiene de los sentidos

3.1.- ¿Miras la televisión con la luz apagada? Si No

3.2.- Si te han recomendado gafas, ¿las llevas? Si No

3.3.- No las llevas porque:

No me gustan

No me sirven

No me acuerdo

3.4.- ¿Tomas líquidos muy calientes? Si No

3.5.- ¿Te sabes sonar la nariz? Si No

4.- Higiene del vestido

4.1.- ¿Eliges tú el vestido que debes ponerte? Si No

4.2.- ¿Te cambias la ropa cuando está sucia? Si No

4.3.- ¿Cuándo te cambias de ropa interior?

Todos los días

4 veces a la semana

Menos de 3 veces

5.- Higiene del entorno

5.1.- ¿Ordenas tú sólo tu habitación? Si No

5.2.- ¿Ayudas en las labores de la casa? Si No

5.3.- ¿Cuidas las cosas del colegio? Si No

5.4.- ¿Tiras papeles al suelo? Si No

Tercer Ciclo de Primaria

1.- Higiene personal

1.1.- ¿Cuántas veces te duchas a la semana?:

- Entre 5 y 7 veces por semana
- Entre 2 y 4 veces por semana
- Menos de 2 veces por semana

1.2.- ¿Te duchas después de hacer deporte?

Si No

1.3.- ¿Qué tipos de productos utilizas para lavarte el cabello?

- Gel
- Champú
- Ambos indistintamente

1.4.- ¿Te limas las uñas?

Si No

1.5.- ¿Te lavas las manos después de utilizar el W.C.?

Si No

1.6.- ¿Te lavas las manos antes de comer?

Si No

2.- Higiene bucodental

2.1.- ¿Utilizas el cepillo de dientes?

Si No

2.2.- ¿Utilizas dentífrico?

Si No

2.3.- ¿Cuándo te lavas los dientes?

- Nunca
- Dos veces
- Una vez al día
- Tres veces al día

2.4.- ¿Comes dulces y golosinas?:

- Todos los días
- Frecuentemente
- Nunca

3.- Higiene de los sentidos

3.1.- ¿Te lavas las orejas?

- Nunca
- Algunas veces cuando me ducho
- Siempre que me ducho

3.2.- ¿Llevas pañuelo siempre?

Si No

3.3.- ¿Lo llevas limpio?

- Nunca
- Algunas veces
- Siempre

3.4.- ¿Ves la televisión con la luz apagada?

Si No

3.5.- ¿Te acercas mucho al papel cuando lees?

Si No

4.- Higiene del vestido

4.1.- ¿Cómo te gusta la ropa?:

- Ajustada
- Holgada
- Me da igual

4.2.- ¿De qué tejidos prefieres la ropa?:

- Fibras naturales (algodón, lana,...)
- Fibras artificiales (nylon, acrílicas,...)
- Me da igual

4.3.- ¿Cómo prefieres los zapatos?:

- Zapatos de tacón alto
- Zapatos de tacón bajo
- Me da igual

4.4.- ¿Cuándo utilizas los zapatos de deporte?:

- Sólo para hacer deporte
- Todos los días, aunque no haga deporte

4.5.- ¿Te limpias tú los zapatos?

Si No

5.- Higiene del entorno

5.1.- ¿Colaboras en la limpieza de tu casa?

Si No

5.2.- ¿Ordenas tu habitación?

Si No

5.3.- ¿Tiras papeles o basuras al suelo?

Si No

5.4.- ¿Escribes y pintas en las mesas?

Si No

Tipos de fibras textiles

<i>Fibras naturales</i>		<i>Fibras químicas</i>	
<i>Procedencia vegetal (formadas por celulosa)</i>	<i>Procedencia animal (formadas a base de proteínas)</i>	<i>Artificiales (químicas celulósicas). Proceden de transformaciones naturales</i>	<i>Sintéticas (proceden de síntesis química)</i>
Lino	Pelo de angora	Rayón (viscosa, viscosilla o fibrana)	Nylón (poliamida)
Cáñamo	Pelo de camello		Acrílica (poliacrítica)
Algodón	Lana	Modal	
Miragüano	Mohair	Acetato	Hilos elásticos (elastómeros)
Yute	Cachemir	Cupro	
Ramio	Alpaca	Triacetato	Poliéster
Sisal	Seda		Clorofibras
Coco			

Fibras naturales: utilización y propiedades

ALGODON

Propiedades:

Resistencia al rasgado, al frote, gran poder absorbente, resistencia al calor, lavable (puede hervirse), no se apelmaza, no se apolilla, es fresco, flexible, no acumula electricidad estática. Su tendencia a arrugarse y su poca resistencia a la estabilidad dimensional puede mejorarse ampliamente mediante un tratamiento de acabado adecuado, así como igualmente su tendencia a arder rápidamente.

Utilización:

Prendas interiores y exteriores de señora y caballero, trajes de baño, lencería de cama, baño, cocina y mesa, lonas y lonetas, hilos de coser, etcétera.

LINO

Propiedades:

Sensación de frescor, lavable (puede hervirse), no tiene hilachas, resistente a la suciedad, de tacto agradable, fuerte tendencia al arrugado sin tratamiento especial, no acumula electricidad estática. Si se compara con el algodón, el lino (llamado también hilo) es más rígido, áspero y resistente a la rotura, pero es menos elástico.

Utilización:

Lencería de cama, de cocina, de mesa, cortinas y tapicerías, confección exterior de verano.

LANA

Propiedades:

Aislamiento térmico elevado (mal conductor del calor o el frío), buena estabilidad dimensional, gran poder absorbente, gran capacidad de recuperación (elástico), amarillea, se apolilla si no se trata debidamente, tendencia a apelmazarse.

Utilización:

Confección exterior de todo tipo (tejida o tricotada), confección interior, calcetines, mantas, alfombras, etcétera.

Hay muchos tipos de lanas, cada uno con su utilidad. Así tenemos, lana virgen, lana regenerada, lana peinada, lana cardada, alpaca angora, pelo de camello, cachemir, mohair y vicuña.

SEDA NATURAL

Propiedades:

Buen poder aislante, muy elástico, fuerte y ligero, muy fino, absorbente, tacto crujiente, delicado al frote y al sudor.

Utilización:

Vestidos de noche, corbatas, «foulards», chales, blusas, faldas, ropa interior, tejidos para decoración (tapicerías, cortinas, etcétera).

Características de las fibras químicas más importantes













Clase fibra	Resistencia y durabilidad	Poder de absorción	Inflamabilidad	Resistencia, humedad y lavado	Características especiales
<i>Fibras artificiales</i>					
Viscosa cupro	Regular	Muy bueno	Elevada	Mediana	Suave, se arruga
Modal	Buena	Bueno	Elevada	Buena	Suave, buena estabilidad dimensional, inarrugable.
Acetato triacetato .	Buena	Débil	Elevada	Mediana	Suave, inecogible, conservación fácil si se lava adecuadamente.
<i>Fibras sintéticas</i>					
Poliamida (nylón)	Muy buena	Débil	Mediana	Muy buena	Suave, conservación fácil, inecogible, inputrescible, ligera, se seca rápidamente y se carga con electricidad estática.
Poliacrílicas	Muy buena	Débil	Elevada	Muy buena hasta 40° C	
Poliéster	Muy buena	Débil	Mediana	Muy buena	
Clorofibras	Muy buena	Débil	Débil	Muy buena hasta 40° C	
Elastómero	Muy buena	Débil	Débil	Buena	Como para las fibras anteriores, pero además es muy elástica y extensible.

Relación de telas más usuales




Alpaca	Arpillera	Astracán
Batista	Bayeta	Ballardina
Brocado	Brocatel	Buclé
Cambray	Cañamazo	Céfiro
Cloquè	Cotelé	Crêpe, crep
Crespón	Cretona	Curado
Cuti	Chantung	Charmeuse
Cheviot	Damasco	Dril
Empresa	Fay	Felpa
Fieltro	Franela	Fresco
Gabardina	Gamuza	Gasa
Galcé	Guata	Guipur
Indiana	Jeans	Jersey
Lino	Loden	Lona
Lustrina	Melton	Milrayas
Moqueta	Muaré	Muletón
Muselina	Organdí	Otomán
Pana	Panamá	Pañete
Paño	Pasamanería	Percal
Piqué	Pisana	Plumetis
Popelín	Raschel	Raso o satén
Rayadillo	Reps	Reversible
Rizo	Sarga	Satén
Shetland	Sidú	Tafetán
Tarlatana	Tejano, vaquero, Jeans, «Denim»	Terciopelo
Tisú	Traversina	Tricot
Tul	Tweed	Velours
Velvetón	Vichí	Viyella
Vual		

Interpretación de los símbolos que pueden aparecer en las etiquetas






LAVADO

-  El lavado acuoso puede ser a máquina o manual. Las cifras en el interior de la cubeta indican, en grados centígrados, la temperatura máxima de lavado.
-  La línea que subraya la cubeta indica agitación mecánica reducida.
-  La mano que se intrduce en la cubeta indica agitación muy débil: sólo lavado a mano.
- Lavado a máquina*
-  Temperatura máxima 95° C. Lavado y aclarado con acción mecánica y centrifuga normal. Colada: ropa blanca de algodón (sábanas, toallas, pañuelos blancos).
-  Temperatura máxima 95° C. Lavado y aclarado con acción mecánica reducida y centrifugado corto. Artículos blancos de algodón de estructura delicada: visillería, mantelería, y sábanas bordadas y caladas, etcétera.
-  Temperatura máxima 60° C. Lavado y aclarado con acción mecánica y centrifugo normal. Artículos de algodón de colores sólidos: ropa de trabajo, camisería, etcétera.
-  Temperatura máxima 60° C. Lavado y aclarado con acción mecánica reducida y centrifugado corto. Artículos de poliéster y algodón blancos: sábanas, camisería, etcétera.
-  Temperatura máxima 40° C. Lavado y aclarado con acción mecánica normal y centrifugado corto. Artículos de algodón y poliéster, algodón de colores sólidos, artículos de poliamida (nylón). Calcetines sintéticos.
-  Temperatura máxima 40° C. Lavado y aclarado con acción mecánica reducida y centrifugado corto. Artículos de fibras sintéticas de color, prendas exteriores e interiores de punto, prendas de lana con tratamiento «inencogible», pantalones de pana.
-  Temperatura máxima 30° C. Lavado y aclarado con acción mecánica reducida y centrifugado corto. Prendas delicadas de fibra sintética: visillería.
- Lavado a mano*
-  Lavado exclusivamente a mano, temperatura máxima de 40° C. No frotar, no retorcer. Prendas de lana, medidas, lencería y corsetería finas, bañadores.
-  *Prohibición de lavado.* Los artículos de cuero o con accesorios de cuero, fornituras metálicas inoxidables, etcétera.











LEJIADO

-  En el blanqueo con lejía no se indican graduaciones, sino sólo la posibilidad o no de tratar el artículo con lejía.
-  Puede utilizarse lejía. Únicamente artículos blancos de algodón.
-  *Prohibición de lejido*

PLANCHADO






-  Los puntos situados en el interior de la plancha indican la temperatura máxima de planchado. Estos puntos aparecen también en la mayoría de planchas modernas.
-  Temperatura alta: máxima: 200° C. Algodón, lino.
-  Temperatura media: máxima: 150° C. Lana, mezclas poliéster.
-  Temperatura baja: máxima: 110° C. Seda natural, rayón, acetato acrílico.
-  *Prohibición de planchado.* Artículos elásticos, fajas, pantys, etcétera.

LAVADO EN SECO

-  Las letras en el interior del círculo indican distintos disolventes de limpieza en seco.
-  La línea que subraya el círculo indica precaución o restricciones.
-  Limpieza con todos los disolventes corrientes.
-  Limpieza con percloroetileno, disolventes fluorados y esencias minerales.
-  Como  , pero con restricciones de adición de agua, de acción mecánica y de temperatura
-  Limpieza sólo con esencias minerales.
-  Como  , pero con restricciones de adición de agua, de acción mecánica y de temperatura
-  *Prohibición de lavado.* Para la limpieza en seco no se indica ningún ejemplo, por ser un tratamiento exclusivo de profesionales (tintorerías, lavanderías).

SECADO

Este nuevo símbolo facultativo para el secado, posiblemente se empleará en un futuro próximo.

-  Se puede secar en secadora.
-  No secar en secadora
- Se ha propuesto a nivel internacional los símbolos suplementarios siguientes:*
-  Secar la prenda colgando de una cuerda.
-  Tender sin escurrir.
-  Secar en un plano horizontal, sin tender.

Cómo quitar las manchas de distintos tejidos

<i>Tipo de mancha</i>	<i>Se puede lavar a 95° y 60° C</i>	<i>Se puede lavar a mano (40° y 30° C)</i>
Bolígrafo	Tratar localmente con Alcohol y lavar	Tratar localmente con alcohol.
Cacao	Poner en remojo, impregnar con un detergente concentrado y lavar. Las manchas fuertes se ablandan primero con glicerina.	Tratar con bencina o disolvente con quitamanchas, o bien se puede echar rápidamente agua fría. Las manchas viejas se lavan con agua tibia.
Cola	Tratar varias veces con acetona, pero cuidado, pues hay peligro de fuego, por tanto, es mejor usar el quitaesmaltes y lavar. No usar acetona para los artículos de acetato. Las colas y pegamentos simples pueden eliminarse bien. Las manchas de pegamento a base de dos componentes, una vez secas, ya no pueden eliminarse nunca. Hay que tratarlas enseguida con acetona.	
Pomadas	Lavar previamente con detergente bioactivo; dejar reposar durante toda la noche, y lavar después normalmente.	
Chicles	Frotar enseguida con un cubito de hielo. Las manchas viejas tratar varias veces con quitamanchas y lavar. También se puede tratar localmente con aguarrás y acetona si el producto se puede lavar a altas temperaturas, de lo contrario, se puede rascar el chicle y con el disolvente citado se frota y después se lava.	
Chocolate	Lavar con agua templada y detergente biológico. Repetir si es preciso. En casos rebeldes tratar antes o después con bencina o disolvente quitamanchas.	
Helado	Lavar con agua tibia y tratar, si es necesario, con un disolvente quitamanchas.	
Hierba	Humedecer con alcohol y tratar localmente con detergente adecuado y lavar después.	Humedecer con alcohol y lavar, si es necesario.
Pegamento	Tratar varias veces con acetona, pero cuidado, pues hay peligro de fuego, por tanto, es mejor usar el quitaesmaltes y lavar. No usar acetona para los artículos de acetato. Las colas y pegamentos simples pueden eliminarse bien. Las manchas de pegamento a base de dos componentes, una vez secas, ya no pueden eliminarse nunca. Hay que tratar enseguida estas manchas con acetona.	
Sangre	Lavar cuanto antes con agua fría o ligeramente tibia y un poco de detergente. De este modo, las manchas frescas desaparecen. En caso de mancha vieja, lavar premiadamente en una solución de detergente bioactivo y dejar en remojo toda la noche, si la mancha es muy fuerte.	
Tinta	Aclarar localmente con un paño empapado en alcohol y luego en vinagre. lavar con agua	Empapar con alcohol y lavar.



ANEXOS

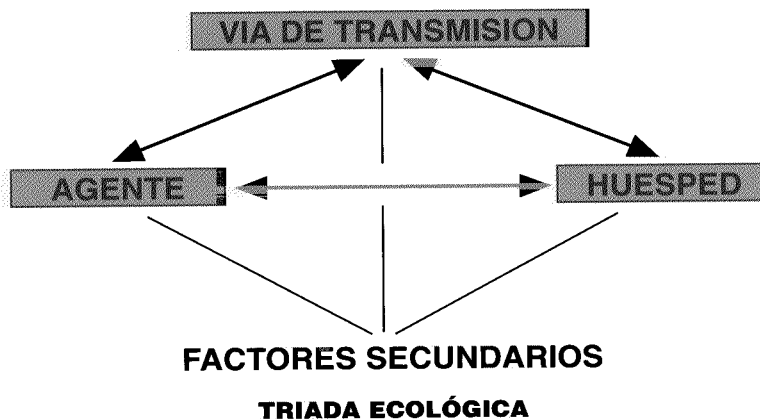
ENFERMEDADES TRANSMISIBLES

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el desarrollo y la evolución del proceso salud-enfermedad estuvo ligado, entre muchos otros elementos, a la convivencia con otros organismos que mantuvieron relaciones vitales de muy diferente índole con él. Esta interrelación ecológica constituye el denominador común de un gran número de enfermedades llamadas «Enfermedades Transmisibles», definidas como cualquier patología causada por un agente infeccioso específico o por sus productos tóxicos, capaz de transmitirse desde un enfermo o *portador* (reservorio) hasta un *huésped susceptible*, independientemente de la forma o mecanismo en que se produzca la transmisión.

Los grandes progresos científicos aparecidos en las últimas décadas del siglo XIX con los trabajos de L. Pasteur, R. Koch, J. Snow ó C. J. Finlay y el desarrollo de nuevos conocimientos en el siglo XX, unidos al desarrollo socioeconómico de los países desarrollados, han hecho que algunas enfermedades transmisibles hayan desaparecido (Viruela), otras estén disminuyendo y posiblemente se erradiquen antes de fin de siglo (Poliomielitis), y que otras, aunque produzcan problemas de *morbilidad*, no sean causa de muerte (Tosferina). En cambio las interrelaciones ecológicas hacen que aparezcan nuevas enfermedades que, a pesar de conocerse sus mecanismos de transmisión, no tienen un tratamiento eficaz, a excepción de las medidas preventivas (SIDA).

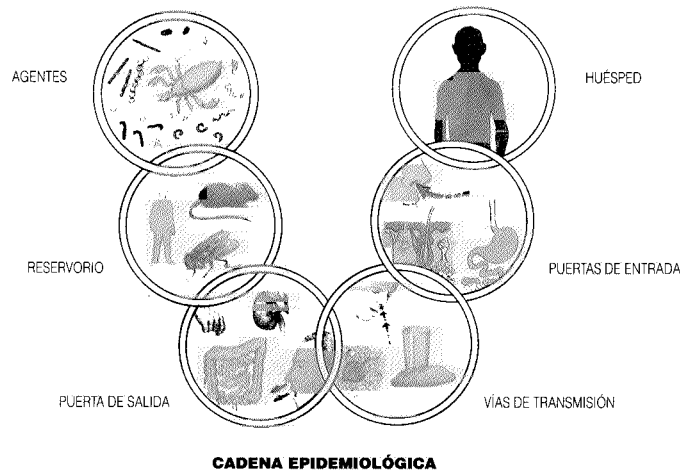
Para que aparezca y se difunda cualquier enfermedad transmisible en la comunidad, deben concurrir un conjunto de factores o elementos que, interactuando entre sí, den lugar a que se produzca y desarrolle el proceso de la enfermedad. A este conjunto de factores esenciales se le denomina triada ecológica.

A estos tres elementos imprescindibles para el desarrollo de la enfermedad, se unen otros múltiples factores que actuando sobre ellos condicionan las características de la enfermedad, llamados factores secundarios (infectividad, virulencia, periodo de incubación, periodo de transmisión, resistencia del *huésped*, etc.). La no concurrencia de algunos de éstos es suficiente para que no se produzca la transmisión.



Los factores que intervienen en la génesis de todas las enfermedades transmisibles, se representan generalmente en forma de una cadena, que se conoce con el nombre de cadena

epidemiológica o cadena de transmisión. Para representar de forma ininterrumpida la asociación de los elementos que constituyen la cadena epidemiológica en las enfermedades transmisibles, se acostumbra a identificar seis eslabones :



Este esquema permite determinar cual es el eslabón o eslabones más débiles y donde dirigir las acciones de salud para interrumpir la transmisión.

A continuación se describen estos eslabones y sus características más importantes a tener en cuenta para prevenir las enfermedades transmisibles:

Agente: Es el organismo vivo, capaz de multiplicarse, que al entrar en contacto efectivo con un *huésped* humano susceptible y en condiciones ambientales propicias, puede iniciar o perpetuar el proceso de la enfermedad. Describimos a continuación sus principales características:

Infectividad: es la capacidad de los agentes biológicos de penetrar o instalarse en los tejidos de un *huésped*, así como de multiplicarse y crecer en dicho medio.

Difusibilidad: es la mayor o menor facilidad con que se infectan o enferman los sujetos susceptibles que contactan con el agente.

Toxigenidad: es la capacidad que tienen ciertos agentes biológicos de producir sustancias tóxicas en el *huésped* (p.e. Tétanos).

Patogenicidad: es la capacidad que tiene un agente biológico de originar un proceso infeccioso específico en un *huésped susceptible*.

Virulencia: es la capacidad que tiene un agente biológico de producir una enfermedad más o menos grave.

Mutagenidad: es la propiedad que tienen ciertos agentes biológicos de alterar o cambiar algunas características de su especie o grupo, bajo condiciones especiales.

Antigenicidad: es la capacidad del agente causal de actuar como antígeno, lo que da lugar a la formación de anticuerpos en el organismo invadido.

Especificidad: Es la capacidad que poseen determinados agentes biológicos de tener características propias o relativas a su especie.

Reservorio: Es cualquier ser humano, animal, planta, suelo o materia o cualquier combinación de ellos, del cual depende su supervivencia, multiplicación y reproducción, de donde puede ser transmitido a un *huésped susceptible*. Existen varios tipos de reservorio :

Humano: el hombre sirve de reservorio al agente causal (p.e. *virus* de la Poliomiелitis, *virus* de la Hepatitis A).

Animal: el animal sirve de reservorio al agente causal (p.e. *Bacilo* del Botulismo, etc.).

Mixto: tanto el animal como el hombre sirven de reservorio. (p.e. Protozoo de la Toxoplasmosis, *Bacilo* del Tétanos, etc.).

Adicional o inanimado: ambientes inanimados sirven como reservorio de agentes biológicos (p.e. *Bacilo* de la Tuberculosis, *Bacilo* del Tétanos, etc.).

Fuente de infección: Es la persona, animal, objeto o sustancia a través de la cual el agente infeccioso pasa a un *huésped*.

Puerta de salida: Es el lugar del reservorio por donde salen al medio ambiente los agentes causales de la enfermedad transmisible. Pueden ser:

Respiratoria: boca y fosas nasales (p.e. *Bacilo* de la Tuberculosis, *Meningococo*).

Digestiva: saliva (p.e. *virus* de la Rabia, *virus* de la Parotiditis); heces (p.e. *virus* de la hepatitis A); vómitos (p.e. *Bacteria* del Cólera).

Genitourinaria: orina (p.e. *virus* de la hepatitis); secreción vaginal (p.e. *Gonococo*, *virus* del SIDA); semen (p.e. *virus* del SIDA, *Gonococo*).

Piel y mucosas: piel descamada (p.e. *virus* de la Varicela, *virus* del Herpes Zoster); secreciones abiertas de lesiones (p.e. *Espiroqueta* de la Sífilis, *Estafilococo*).

Fluidos: sangre (p.e. *virus* del SIDA, *virus* de la Hepatitis B); leche (p.e. *Bacilo* de la Brucelosis, *Estafilococo*).

Vías o mecanismos de transmisión: son las distintas formas que pueden utilizar los agentes biológicos para pasar desde su reservorio hasta el nuevo *huésped susceptible*. La vía se llama directa, si se produce la transmisión por una relación muy íntima entre el reservorio y el *huésped susceptible*, por lo que siempre tienen que coincidir ambos en el mismo tiempo y cercanos en el espacio (p.e. contacto sexual). Si la transmisión se produce distante en el espacio y el tiempo se llama indirecta. Generalmente se produce a consecuencia de la resistencia de los agentes biológicos, o sea, a su capacidad de sobrevivir en el medio ambiente exterior y por encontrar un vehículo apropiado, una vez abandonado el reservorio. Para poder establecer actividades dirigidas a cortar la transmisión de las enfermedades, también se clasifican según su forma principal de difundirse:

Respiratoria (p.e. Tuberculosis pulmonar, Difteria, Tos Ferina).

Digestiva (p.e. Salmonelosis, Poliomiелitis, Cólera).

Por Vectores (p.e. Paludismo, Fiebre Recurrente, Peste Bubónica).

Por contacto (p.e. Sífilis, Gonococia).

Puerta de entrada: Es el lugar o localización exacta del cuerpo del huésped o ser vivo, por donde penetran los agentes causales de las enfermedades transmisibles.

Los agentes biológicos pueden entrar en el organismo por sus entradas naturales (puerta de entrada natural) piel, mucosas, boca, fosas nasales etc., y por la ruptura traumática de la piel y las mucosas (puerta de entrada artificial).

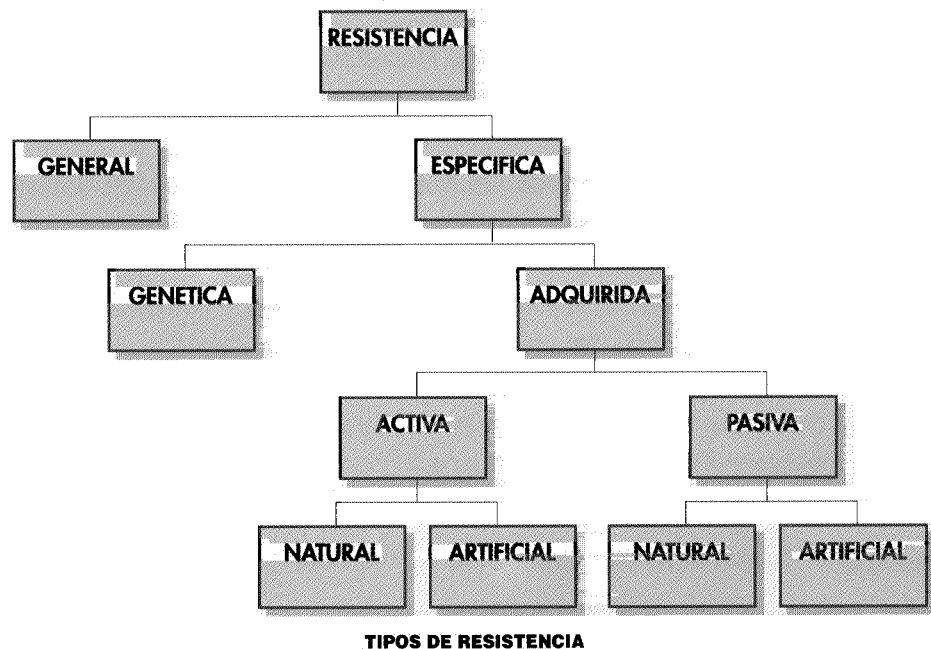
La puerta de entrada puede ser distinta para un mismo agente y la localización de las lesiones no tiene necesariamente que coincidir con la puerta de entrada, tal como se aprecia en los siguientes ejemplos:

<u>Agente</u>	<u>puerta entrada</u>	<u>localización lesiones</u>
Virus Poliomiелitis	Boca-nariz	Sistema nervioso
Bacilo de la Difteria	Boca-nariz	Boca-nariz
Bacilo de la Brucelosis	Tubo digestivo	Tejido óseo
Bacilo de la Brucelosis	Boca-nariz	Tejido hepático

Huésped: Es una persona (o animal) vivo que en circunstancias naturales permite la subsistencia o el alojamiento de un agente infeccioso.

El huésped puede tener variaciones biológicas que le hagan más o menos susceptible de contraer la enfermedad producida por el agente, pudiendo existir variaciones según su sexo, edad, grado de stress, estado nutricional, nivel socio-económico etc. que pueden condicionar una mayor o menor resistencia, entendiéndose ésta como la posibilidad de una persona (o animal) de defenderse de la agresión de un agente infeccioso. El huésped tiene unas características, que pasamos a describir:

Resistencia: es el conjunto de mecanismos corporales que sirven de defensa contra la invasión o multiplicación de agentes infecciosos o contra los efectos nocivos de sus productos tóxicos. Puede ser:



Resistencia general: que está condicionada con los factores propios de la actividad fisiológica del huésped (nutrición celular, balance hormonal, piel, mucosas etc.).

Resistencia específica o inmunidad: que se adquiere como respuesta al ataque de agentes. Puede ser inmunidad genética o de especie, que es la resistencia que una especie presenta frente a una enfermedad (p.e. los animales no producen el Sarampión) e inmunidad adquirida, aquella que el hombre obtiene después del nacimiento por contacto con un agente biológico o sus productos antigénicos. En función de como se haya adquirido se clasifica en inmunidad activa (se produce cuando el huésped crea defensas contra el agente) y pasiva (aquella en que el huésped no produce defensas

contra el agente, si no que estas las adquiere sin contactar con él). La inmunidad activa puede ser natural (producida cuando el huésped reacciona frente a los agentes patógenos por producirle enfermedad o padecer una infección sin manifestaciones clínicas) y artificial (que se adquiere mediante la aplicación de vacunas). Igualmente, la inmunidad pasiva puede ser, natural (defensas adquiridas de la madre, durante el embarazo, a través de la placenta y artificial (cuando se administra algún suero de una persona, o bien de un animal que ha estado en contacto con el agente).

Para la prevención de las enfermedades transmisibles es fundamental romper la cadena epidemiológica en cualquiera de sus eslabones.

Las acciones que se pueden emprender sobre el *huésped* sano susceptible son la *quimioprofilaxis*, la inmunización pasiva (*seroprofilaxis*) y la inmunización activa mediante vacunas. Todas estas acciones pretenden reducir la susceptibilidad del *huésped* a la infección (aumentar la resistencia).

La inmunización activa por medio de vacunas es responsable, junto a otras medidas, de los descensos espectaculares en los *indicadores* de *morbilidad* y mortalidad de las enfermedades transmisibles en los países desarrollados, consiguiendo, así, una mejora de la calidad de vida y bienestar en sus habitantes.

La **vacuna** es la administración de un agente biológico, atenuado o muerto o parte de él, en el huésped o persona susceptible de padecer la enfermedad con la finalidad de crear defensas específicas contra dicho agente.

Hay diferentes tipos de vacunas, en función de su composición. Vacunas vivas, compuestas por gérmenes vivos a los que se les ha disminuído su virulencia (p.e. Poliomiélitis, Sarampión, Rubéola), vacunas de gérmenes muertos (p.e. Tos Ferina, Cólera), vacunas formadas por *anatoxinas*, compuestas por *toxinas* atenuadas de los agentes biológicos (p.e. Tétanos, Difteria) y vacunas de *polisacáridos capsulares*, formadas por la estructura capsular de las *bacterias* (p.e. *Meningococo*).

En los programas de vacunación infantil, es muy importante establecer un calendario, respecto al tipo de vacuna a aplicar y su fecha de aplicación, adaptado a las necesidades de la población y a las características demográficas, socioeconómicas y epidemiológicas, con la finalidad de obtener un grado adecuado de inmunización en la población vacunada. Así, en nuestra Comunidad Autónoma se establece el Calendario Vacunal descrito en la figura.

Además, es importante saber que en la edad adulta están recomendadas determinadas vacunas:

CALENDARIO VACUNAL INFANTIL				
EDAD	Difteria	Tétanos	Tos Ferina	Polio
3 meses	●	●	●	●
5 meses	●	●	●	●
7 meses	●	●	●	●
15 meses	Triple vírica (sarampión, rubéola, parotiditis)			
18 meses	●	●		●
6 años		●		●
11 años	Triple vírica (sarampión, rubéola, parotiditis)			
14 años		●		●

La vacuna contra el Tétanos, que deberá administrarse una dosis de recuerdo cada diez años, para evitar el riesgo de padecer la enfermedad.

La vacuna contra la Rubeola que debe administrarse a toda mujer no vacunada para disminuir el riesgo de que en un futuro embarazo puedan aparecer anomalías en su hijo.

La vacuna contra la gripe, que se administra todos los años, y está especialmente indicada en las personas mayores de 65 años e individuos que padecen enfermedades crónicas: diabetes, problemas cardíacos y pulmonares, etc.

Cuando un agente biológico se pone en contacto con un *huésped*, en función de su estado inmunitario, éste puede o no padecer la enfermedad.

Por otra parte, en el desarrollo de la enfermedad infecciosa, encontramos varios periodos:

Periodo de incubación: es el comprendido desde que el individuo es infectado hasta que se producen los síntomas de la enfermedad y varía de un germen a otro.

Periodo prodrómico: es aquel en el que el individuo presenta manifestaciones inespecíficas de la enfermedad (malestar general, fiebre, debilidad, etc.).

Periodo de estado: es cuando aparecen los síntomas o signos característicos de la enfermedad (exantema o pintitas en el Sarampión, tos convulsiva en la Tos Ferina, etc.).

Periodo terminal: es la etapa final de la enfermedad que acaba con la muerte o la curación. Algunas enfermedades evolucionan hacia la cronicidad o dejan lesiones residuales (secuelas).

Durante el proceso infeccioso, el individuo puede estar eliminando hacia el medio ambiente, los agentes causales de su enfermedad, y difundirla entre la comunidad. Este periodo, durante el cual el individuo es infectante, se denomina «periodo de transmisibilidad». Varía según el agente causal, coincidiendo a veces con la fase preclínica (sin síntomas) de la enfermedad.

A continuación proponemos una serie de **recomendaciones generales ante la sospecha de una enfermedad transmisible en un centro escolar**:

Antes de aparecer: promover hábitos higiénico-dietéticos que faciliten la prevención de las enfermedades transmisibles.

Constatar que el estado de vacunación de los niños y las niñas es el adecuado según el calendario vacunal vigente.

Promover la vacunación mediante información accesible y veraz a los padres y a los alumnos en el periodo de revacunación.

Ante la sospecha: informar a los padres de los síntomas del alumno y sugerir la consulta a los Servicios de Salud.

Una vez confirmada: mantener la calma y adoptar una actitud tranquilizadora ante la Comunidad Escolar.

Solicitar información y asesoramiento a los Servicios de Salud sobre la enfermedad y las medidas preventivas a adoptar en el Centro Docente.

Aconsejar a los padres del alumno afectado el cumplimiento de las medidas prescritas por los Servicios de Salud o la consulta a éstos en el caso de que no lo hubieran hecho.

Si la importancia de la enfermedad lo requiere o la intranquilidad de la Comunidad Escolar así lo demanda se informará a ésta de la situación epidemiológica y de las medidas preventivas a adoptar.

ANEXO II

PEDICULOSIS

Es un tema importante a tener en cuenta por su fácil transmisión en los colegios donde los alumnos están en contacto unos con otros.

La pediculosis es una enfermedad producida por *parásitos hematófagos* cuyas picaduras causan *prurito* intenso. El piojo es el más común, mide de 1 a 3 milímetros y es de color marrón o grisáceo. La hembra en sus dos meses de vida pone una centena de huevos (liendres) que fija en la base del pelo quedando adheridos a este. Al cabo de una semana eclosionan, alcanzando la madurez sexual a los quince días aproximadamente.

La transmisión se hace por contacto directo de una persona a otra o por contacto indirecto al intercambiar objetos personales como ropa, sombreros, toallas o peines.

Para prevenir una eventual *infestación* es conveniente una ducha diaria y lavado regular del cabello (ver «Higiene del cabello», pág.19), revisar periódicamente el cuero cabelludo de los niños escolarizados. Esta revisión es imprescindible en caso de epidemia en el colegio o cuando el niño se rasca la cabeza con frecuencia.

En caso de infestación se puede utilizar cualquier producto antipiojos de venta en el mercado, siguiendo las instrucciones que éstos recomiendan, o aplicar, sola o conjuntamente una solución hecha a base de agua tibia y vinagre al 50% después de haberse lavado la cabeza con champú normal. Durante el tratamiento, es necesario lavar con agua caliente y renovar más frecuentemente las prendas de vestir y la ropa de la cama para eliminar los piojos caídos de los cabellos.

Ante la sospecha de parasitación por piojos en los centros docentes las medidas sanitarias a tomar son las siguientes :

Inspección de los alumnos, que muestran signos de infección, por los responsables del centro docente, para tratar de encontrar los parásitos o sus huevos

Notificación a los padres de alumnos afectados informándoles del tratamiento adecuado.

Notificación a los padres de alumnos no afectados informándoles de la sospecha de parasitación por piojos en los colegios y de la importancia de tomar medidas preventivas es decir, estrechar las medidas cotidianas de limpieza y revisar periódicamente el cabello del niño.

Interrupción de la asistencia a clase de los alumnos con piojos hasta que se haya administrado el tratamiento oportuno dos o tres días.

ANEXO III

PRINCIPALES AFECCIONES DE LOS PIES

Los pies son el punto de apoyo del cuerpo humano, a ellos llegan las líneas de fuerza de la masa corporal, la alineación correcta del cuerpo hace que se descargue el peso del mismo en la parte posterior (*calcáneo*) y la parte anterior (*metatarsianos*) de los pies. El mal apoyo del pie, bien sea por defectos anatómicos o por comportamientos erróneos en el deambular, el uso de calzado inadecuado para la actividad que se realiza o la composición del mismo, así como un aseo incorrecto, pueden producir ciertas afecciones de los pies, como las que se describen a continuación.

Ampollas: Son la consecuencia del roce de la piel con el zapato particularmente cuando éstos son de goma. Estas deben de ser tratadas con yodo antes de que rompan. Si se abren, conviene desinfectarlas diariamente, y cubrir las con una gasa limpia para evitar que se infecten.

Durezas y Callosidades: Son el resultado de una presión repetida en una zona determinada. La piel se hipertrofia y forma un núcleo duro. Si la dureza o callosidad está localizada en un dedo del pie puede ser el resultado de la presión del zapato sobre él. Si la dureza se encuentra en la planta del pie puede ser a consecuencia de una deformidad estructural. Una visita al podólogo puede establecer la causa y proporcionar el tratamiento correcto.

Juanetes: Son consecuencia de una inadecuada elección del zapato (zapatos de punta muy estrecha o muy corta que no se ajustan a la anatomía de la planta del pie y como consecuencia desvían el hueso del dedo gordo del pie). Solamente pueden ser corregidos por cirugía, el podólogo puede contribuir a aliviar los síntomas.

Pie de atleta: Es una infección producida por *hongos*, sus síntomas son picor y descamación de la piel interdigital. El lavado seguido del cuidadoso secado de los pies es fundamental para la prevención de esta enfermedad, así como evitar la sudoración excesiva con calzado y calcetines adecuados. Es conveniente consultar al médico para la prescripción del tratamiento oportuno.

Verrugas: Es una infección producida por un *virus*, que ocasiona dolor a la presión, además de problemas estéticos. El tratamiento debe ser prescrito por un médico o podólogo.

Uñas encarnadas: Como resultado de cortar las uñas de forma incorrecta (uñas de los pies cortadas de forma redondeada), se produce una incrustación de la uña en la piel, con lo que produce dolor e inflamación. El tratamiento ha de realizarse según consejo del podólogo.

ALTERACIONES MAS FRECUENTES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral está compuesta por 7 vértebras cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares y 5 sacras que se sueldan conformando el hueso Sacro. Esta estructura sirve de sostén del cuerpo al actuar como un vástago por donde pasan y se transmiten las líneas de fuerza desde la cabeza hacia el suelo pasando por la pelvis y extremidades inferiores. Permite los movimientos del tronco mediante las articulaciones de las vértebras.

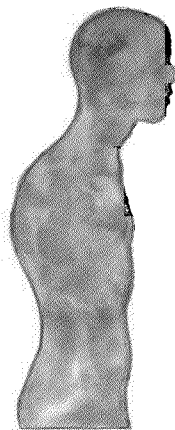
La articulación intervertebral actúa como el punto de apoyo de los brazos de una palanca. Así cuando desviamos la columna vertebral en flexión, la musculatura flexora (la insertada en la parte anterior de la vértebra) se contrae, y la musculatura extensora se relaja, produciendo la desviación hacia delante del eje vertebral, un proceso similar sucede en la extensión y la flexión lateral del *raquis*.

Hay actividades en la que adoptamos posturas que conllevan una desviación funcional de la columna (p.e. escribir apoyando el cuerpo en el antebrazo izquierdo, o en pupitres más bajos de los adecuados a la estatura del alumno, o con una pierna debajo de las nalgas), que hacen que las líneas de fuerza incidan más en una zona del cuerpo vertebral que en otras y la musculatura que se está utilizando (contracción) se desarrolle más, creando un problema postural (actitud).

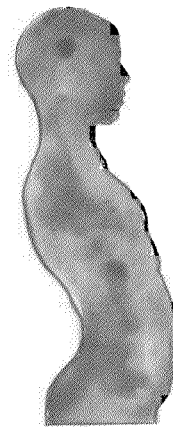
Otras veces existen defectos óseos en los cuerpos vertebrales que producen una deformación permanente de la estructura normal del cuerpo humano, a estos defectos se les llama estructurales.



COLUMNA VERTEBRAL NORMAL



CIFOSIS



LORDOSIS

En función de que la deformación se produzca sobre el plano sagital o lateral se denominan:

Deformaciones anteroposteriores:

Cifosis: es el incremento exagerado del ángulo de la curvatura de convexidad posterior de la región dorsal o torácica (mayor de 45°).

Lordosis: es el incremento exagerado del ángulo de la curvatura de convexidad anterior de la región lumbar (mayor de 45°).

Deformación lateral:

Escoliosis: Es la desviación lateral de la columna vertebral que suele manifestarse externamente por mantener un hombro más elevado que el otro. Se afirma que existe una verdadera escoliosis cuando la desviación no es corregida mediante el decúbito o la flexión anterior del tronco, en caso contrario, que sí sea corregida, se denominaría actitud escoliótica.

Cuando la desviación o curva escoliótica es grande existe otra desviación contralateral de la parte superior y/o inferior de la desviación inicial, con la finalidad de mantener el equilibrio del cuerpo.

Para la **prevención de estas anomalías** es importante tener en cuenta:

Corregir las posturas o actitudes que desvíen la columna en la actividad cotidiana.

Vigilar la adecuación del mobiliario escolar.

Hacer ejercicios equilibrados donde se desarrollen por igual los músculos agonistas y antagonistas, por ejemplo ejercicios de los músculos flexores y extensores del raquis.

Practicar deportes.

Una vez que aparece una anomalía estructural, aunque no se corrija el defecto, es beneficiosa la práctica de actividades deportivas y educación física.

Siempre es conveniente para la realización de cualquier deporte consultar con el especialista, que en función del grado de curvatura, recomendará las actividades más idóneas.

A título de ejemplo:

En la Cifosis:

Gimnasia que potencie los músculos extensores del raquis.

Deportes: natación (excepto mariposa), voleibol, baloncesto.

En la Lordosis:

Ejercicios que potencien los músculos abdominales y glúteos.

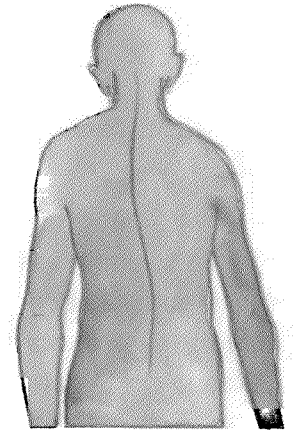
Deportes: ciclismo.

En la Escoliosis:

Ejercicios que potencien los músculos de la concavidad de la desviación (contralaterales a los que producen la desviación).

Deportes: natación, voleibol, baloncesto.

En todos los casos debe haber un control y seguimiento por parte de los Servicios Sanitarios.



ESCOLIOSIS

ANEXO V

HIDATIDOSIS

Es una enfermedad parasitaria producida por la fase larvaria de una tenia (*Echinococcus*). Afecta al hombre y al ganado (ovino, caprino, bovino y porcino) que son los huéspedes intermediarios.

El perro, lobo, y zorro, *huéspedes* definitivos, albergan en su intestino la tenia (verme). Con las heces de estos animales, los huevos del verme salen al exterior contaminando (a través del agua de riego, viento y/o vectores) pastos y verduras. De esta manera llega a los huéspedes intermediarios.

El hombre se contagia con el consumo de verduras mal lavadas, o por contacto directo con el perro. La enfermedad se desarrolla en el hombre al ingerir los huevecillos de la tenia que dan lugar a la formación de quistes hepáticos o pulmonares.

Al desarrollarse el mismo proceso en el ganado, las vísceras de ovinos, caprinos, bovinos y porcinos afectados han de ser decomisadas y destruidas para así evitar su consumo por los perros y la reproducción de la cadena epidemiológica

Para prevenir esta enfermedad, además de desparasitar los animales domésticos según consejo veterinario, es imprescindible:

Lavarse las manos con agua y jabón después de tocarlos y no permitir que laman a los niños, los perros tienen tendencia a lamerse las distintas partes del cuerpo extendiendo en él los posibles huevecillos.

No alimentar al perro con vísceras, y en el caso contrario hervirlas durante 30 minutos.

Impedir que el perro vagabundee y se alimente en los estercoleros y/o basuras.

Lavar las verduras de consumo con 2 ó 3 gotas de lejía por litro de agua durante 30 minutos y enjuagar a continuación.

 GLOSARIO DE TERMINOS

Anatoxina:

Toxina inactivada por la acción combinada del formol y del calor que ha perdido su acción tóxica pero conserva su propiedad inmunizante.

Bacilo:

Bacteria en forma de bastoncito.

Bacteria:

Microorganismo unicelular que se reproduce por escisión.

Calcáneo:

Hueso que forma el talón del pie.

Cartílago:

Sustancia elástica y flexible, blanca o grisácea, adherida a las superficies articulares óseas y que forma distintas partes del esqueleto.

Células de descamación:

Células muertas que se desprenden de la capa córnea de la piel.

Espiroqueta:

Bacilo en forma de filamento en espiral, propio de ciertas enfermedades.

Estados descamativos:

Situación en la que se producen desprendimientos de elementos epiteliales principalmente la piel, en forma de escamas o membranas.

Estafilococo:

Bacterias redondeadas que se agrupan en racimos.

Estilos de vida:

Manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales.

Faneras:

Término general que se emplea para describir las estructuras aparentes y persistentes de la superficie de la piel (pelo, uñas, ...)

Glándulas ceruminales:

Organos que segregan el cerumen del conducto auditivo externo.

Glándulas sebáceas:

Organos que segregan materias grasas, cuya misión fundamental es la de lubricación.

Glándulas sudoríparas:

Organos que segregan el sudor.

Gonococo:

Bacteria que produce la blenorragia (enfermedad de transmisión sexual).

Hematófago:

Que se alimenta con sangre de otro animal.

Hepatitis:

Enfermedad contagiosa de los perros causada por un adenovirus y de sintomatología variable. Es una enfermedad distinta de la hepatitis humana, no transmisible al hombre.

Hongos:

Microorganismos, unicelulares o pluricelulares. Intervienen en procesos de degradación de la materia orgánica, procesos fermentativos y en la producción de antibióticos. Algunos son responsables de infecciones en las personas y animales, otros producen intoxicaciones y otros son comestibles.

Huésped:

Es una persona o animal vivo que en circunstancias naturales permiten la subsistencia o el alojamiento de un agente infeccioso. El huésped en que el parásito llega a la madurez o pasa por su fase sexual se denomina huésped primario o definitivo; aquel en que el parásito se encuentra en su forma larvaria o asexual es el huésped secundario o intermediario. El huésped que sirve de vehículo es un vector en el que el organismo permanece vivo pero no se desarrolla.

Iluminación longitudinal:

Colocación de un foco luminoso de manera que ilumine todo el plano vertical de un objeto.

Indicador:

Son variables susceptibles de medición, que proporcionan una medida de distintos aspectos del nivel de salud de una comunidad o población determinada.

Infestación:

Estado morbozo, especialmente el producido por parásitos macroscópicos (piojos, garrapatas,...).

Leptospirosis:

Es una antropozoonosis (enfermedad que se puede transmitir de los animales al hombre) producida por un microorganismo del género leptospira. En el hombre, la presentación de la enfermedad se produce, normalmente, por contacto con aguas contaminadas por orinas de animales afectados.

Lóbulo occipital:

Porción más o menos saliente del cerebro situada en la parte posterior del mismo.

Lux:

Medida de la intensidad luminosa

Manipulador de alimentos:

Persona que efectúa los procesos de transformación de los alimentos con las manos.

Meningococo:

Microbio propio de las exudaciones que produce la meningitis.

Metatarsianos:

Cada uno de los cinco huesos, cilindroideos y paralelos situados en la parte media del pie y articulados con la segunda fila del tarso y la primera falange de los dedos.

Moquillo:

Enfermedad viral altamente contagiosa entre los perros, se caracteriza por una elevación difásica de la temperatura, leucopenia, catarro gastrointestinal y respiratorio, y con frecuencia complicaciones neumónicas y neurológicas.

Morbilidad:

Número proporcional de personas que enferman en una población en tiempos determinados. Estado de enfermedad.

Necesidades etológicas:

Necesidades según el carácter del animal.

Organo:

Parte del cuerpo dotada de una o varias funciones.

Panleucopenia:

Enfermedad altamente contagiosa entre los gatos, causada por un virus que produce una disminución de los glóbulos blancos.

Parásito:

Dícese del organismo animal, vegetal o microorganismo que vive sobre otro ser vivo, o dentro de él, y se nutre a expensas del mismo.

Parvovirus:

Gastroenteritis aguda causada por un parvovirus.

Pediculosis:

Afección de la piel producida por la infección de piojos.

Periné:

Espacio que media entre el ano y los órganos genitales externos.

pH:

Parámetro que indica la acidez o alcalinidad de una solución. Está representado por una escala de 1 a 14 donde el pH = 7 sería la neutralidad. Por encima de esta cifra las soluciones son básicas, y por debajo las soluciones se consideran ácidas.

Polisacáridos capsulares:

Hidratos de carbono formados por la condensación de varios monosacáridos, elaborado por bacterias

Portador:

Es una persona (o animal) infectada, que alberga un agente infeccioso específico de una enfermedad, sin presentar síntomas clínicos de ésta. Constituye fuente potencial de infección.

Prepucio:

Pliegue mucocutáneo de la piel del pene que recubre el glande.

Prurito:

Picor.

Queratina:

Sustancia protéica que forma la base de la epidermis, uñas, pelo y tejidos córneos.

Quimioprofilaxis:

Es la administración de una sustancia química, inclusive antibióticos, para prevenir el desarrollo de una infección o su evolución en la forma activa y manifiesta de la enfermedad.

Raquis:

Columna vertebral.

Receptores olfativos:

Organos periféricos que perciben los olores y transmiten la información recibida al cerebro.

Receptores sensitivos:

Organos periféricos que reciben los estímulos sensoriales, y los transmiten a los centros nerviosos correspondientes.

Respuesta inmunológica:

Acción o movimiento ante una infección por microorganismos patógenos, o efectos nocivos de ciertas sustancias antigénicas, por ejemplo toxinas. Estado en que el organismo es capaz de reaccionar de manera anormal frente a tales antígenos (hipersensibilidad).

Rinotraqueitis:

Inflamación de las vías respiratorias superiores causada por un virus del grupo de los calicivirus.

Seroprofilaxis:

Inyección de un suero inmune o de convaleciente con propósito profiláctico.

Susceptible:

Es cualquier animal o persona que se supone no posee suficiente resistencia contra un agente patógeno determinado que le proteja contra la enfermedad si llega a estar en contacto con ese agente.

Sustancias lipídicas:

Sustancias orgánicas de elevado peso molecular constituidas por ésteres de ácidos grasos con glicerol, colesterol,...; insolubles en agua y solubles en disolventes orgánicos (alcohol, acetona, etc.).

Tejido adiposo:

Variedad de tejido conjuntivo formado por células llenas de grasa en una red de tejido areolar.

Tejido conjuntivo:

Tejido de sostén, formado de fibras conjuntivas (fibras de conexión), fibras elásticas y células.

Toxina:

Término general para denominar sustancias productoras de efectos tóxicos, en especial las proteínas de origen vegetal y animal, o bacterianas, sus características generales más importantes son las de producir efectos tóxicos y ser antígenos.

Tracto genitourinario:

Vías urinarias y genitales consideradas conjuntamente.

Umbral perceptivo:

Nivel inferior de percepción.

Vasoconstricción:

Disminución del calibre de los vasos sanguíneos.

Vasodilatación:

Aumento de calibre de los vasos sanguíneos

Virus:

Cualquiera de los agentes infecciosos más pequeños que se caracterizan por replicar solamente en células vivas y ser parásitos absolutos.

Vulva:

Parte que rodea y constituye la apertura externa de la vagina.



RECURSOS DE EDUCACION PARA LA SALUD

REVISTAS DE EDUCACION PARA LA SALUD

A tu Salud. Revista de Educación para la Salud. *Ed. Alezeia.* Asociación de Educación para la Salud. Apdo. de correos 393. 40.080 Segovia.

Agua Potable. Revista de los Comités de Salud. *Ed. Ajuntament de Santa Coloma de Gramanet.*

Health Education Journal. *Hamilton House, Mabledon Place, London WC1H 9TX.* Gran Bretaña

Health Education Quarterly. *Ed. J. Wiley & Sons Inc., Periodicals Division. P.O.Box 7247-8491.* Philadelphia, Pennsylvania 19170-8491.

Health Education Research. *Oxford University Press.* Pinkhill House, Southfield Road, Eynsham, Oxford OX8 1JJ. Gran Bretaña.

Hygie. **Revista internacional de Educación para la Salud.** *Ed. Organo Oficial de la Unión Internacional de Educación para la Salud.* 9,rue Newton F. 75.116 París.

Journal of School Health. American School Health Assor. *P.O. Box 708, Kent, OH 44240.*

Revista de la Salud. *Ed. Saned. P^o Castellana, 123. 28.046 Madrid. Y C/ Muntaner, 443. 08021* Barcelona.

Salud entre todos. Revista de Educación para la Salud y Formación del Consumidor. *Ed. Junta de Andalucía.* Consejería de Salud. Servicio Andaluz de Salud. Avda. de la Contitución, 18. 41.071 Sevilla.

Viure en Salut. *Ed. Generalitat Valenciana.* Consellería de Sanitat y Consumo. C/. Rodríguez Fornos, 4. 46.010 Valencia.

MATERIALES DE EDUCACION PARA LA SALUD

DE LA CONSEJERIA DE SANIDAD DE LA REGION DE MURCIA

PROGRAMA DE VACUNAS

Programa de vacunaciones. Tríptico, 10 x 21 cms. Destinado a la población general.

Calendario de vacunación infantil. Cartel, 33 x 24 cms. Destinado a la población general.

PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL

Son piezas únicas Tríptico, 10 x 21 cms. Destinado a la población general

Son piezas únicas Cartel, 66 x 48 cms. Destinado a la población general

Guía de salud bucodental para padres Folleto, 16 págs, 15 x 22 cms. Destinado a padres.

Las bases científicas de la educación sanitaria dental. Monografía sanitaria, 2. 1.989. Libro 36 págs., 16 x 24 cms. Destinado a personal sanitario y educadores.

Guía de Salud Bucodental para Maestros. Libro 180 págs. 1992 Destinado a Maestros y Educadores. Incluye un cuaderno para el alumno.

Salud Bucodental. 48 diapositivas. Destinado a educadores y personal sanitario.

PROGRAMA DE EDUCACION SANITARIA Y PROMOCION DE LA DIETA MEDITERRANEA

Dieta Mediterránea. Folleto. 20 págs., 10 x 23 cms. Destinado a la población general.

Dieta Mediterránea. Cartel 50 x 60 cms. Destinado a la población general.

PROGRAMA ESTE VERANO, SALUD

Este Verano, Salud. Folleto. 30 págs., 11,5 x 22 cms. Destinado a la población general.

PROGRAMA DE INFORMACION SOBRE TABAQUISMO

Lo que debes saber sobre el tabaquismo. Guía para Maestros. Folleto. 20 págs., 15 x 21 cms. Destinado a la población general.

Cómo ayudar a su hijo a no fumar. Guía para padres. Díptico, 10 x 21 cms. Destinado a la población general.

Lo que usted debe saber sobre el tabaquismo. Tríptico, 10 x 21 cms. Destinado a fumadores.

Lo que usted debe saber sobre el tabaquismo. Tríptico, 10x21 cms. Destinado a no fumadores.

No te enrolles con malos humos. Díptico, 10 x 21 cms. Destinado a jóvenes.

Guía para dejar de fumar. 16 págs., 15 x 21 cms. Destinado a la población general.

¿Por qué fumas? ¡Corta con el tabaco! Cartel, 50 x 70 cms. Destinado a la población general.

Tabaquismo. 48 diapositivas. Destinado a educadores y profesionales sanitarios.

Señalización de áreas. Adhesivos., 15 x 21 cms. Destinado a Centros Docentes, Sanitarios, Lugares de Atención al Público,...

PROGRAMA DE INFORMACION Y EDUCACION SANITARIA SOBRE S.I.D.A.

Información para trabajadores de atención personal. Polidíptico, 8 págs., 15 x 21 cms. Destinado a peluqueros, esteticistas, manicuros, ...

SIDA. Información general. Tríptico., 15 x 21 cms. Destinado a la población general.

SIDA. Información para la comunidad escolar. Folleto. 20 págs., 15 x 21 cms. Destinado a educadores.

SIDA. Información general. Cartel, 50 x 70 cms. Destinado a la población general.

SIDA y Adolescencia. Monografía sanitaria, 13. Libro. 120 págs., 17 x 24 cms. Destinado a profesionales de la salud, docentes y personas que trabajan con adolescentes.

SIDA. Guía del Educador. Monografía Sanitaria, 16. Libro. 182 págs., 17 x 24 cms. Destinado a profesores de Enseñanza Secundaria.

SIDA. Información para el alumno. Folleto. 22 págs., 17 x 24 cms. Destinado a alumnos de Enseñanza Secundaria.

SIDA. Información para afectados Folleto. 40 págs. Destinado a personas afectadas y familiares

Educación para la Salud en Enseñanza Secundaria:SIDA, Guia del Educador Libro. 168 págs. Destinado a profesores de Enseñanza Secundaria.



BIBLIOGRAFIA Y DISPOSICIONES LEGALES

BIBLIOGRAFIA

- BARBERA ALBALAT, V. (1992). *Cómo sobrevivir a la Reforma. Manual del profesor actualizado*. Ed. Escuela Española. Madrid.
- BENENSON, A.S. (1980). *El control de las enfermedades transmisibles en el hombre*. Ed. O.P.S., publicación nº 442, 13ª. Washington.
- CALERO, M.; et al (1983). *Curso 83-84 Programa d'educació sanitària d'E.G.B. Higiene*. Ed. Casal del Mestre de Santa Coloma de Gramenet. Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet. Barcelona.
- CALVO BRUZOS, S. (1991). *Educación para la Salud en la Escuela*. Ed. Díaz de Santos, S.A. Madrid.
- COLL, C. (1992). *Psicología y curriculum*. Colección P. de Pedagogía. Ed. P.Ibérica S.A. Barcelona.
- CONSEJO DE EUROPA (1988). *Educación para la Salud en los colegios y formación y papel desarrollado por el profesorado*. Recomendación nº R. Mimeografiado, 9 págs.
- CRUNFELD, F.V. (1978). *Juegos de todo el mundo*. Ed. Asociación UNICEF España. Madrid.
- DEXEUS, S.; FORROLL, E.; Y PEREZ, J (1990). *Higiene y Salud en la Edad Escolar*. Ed. Gaya Ciencia. Tacto de Consulta. Madrid.
- DONALDSON, R.J.; DONALDSON, L.J. (1989). *Medicina Comunitaria*. Ed. Díaz de Santos. Madrid.
- DRAISER, J.G.M. (1985). *Ponencia: Formación inicial y formación continuada de los maestros en materia de Educación Sanitaria*. Symposium Internacional sobre «El papel del maestro en la Educación para la Salud». Mimeografiado, 9 págs.
- ESPAÑA NAVARRO, F.; MORA GONZALO, J.A. (1990). *Escuela y cooperación. Iniciación al asociacionismo en la E.G.B. Consejería de Agricultura, Ganadería y Pesca. Serie divulgación técnica nº 8*. Murcia.
- ETIENNE BERTHET (1983). *Information et education sanitaires. Qué sais je?*. Ed. Presses Universitaires de France. París.
- FALKNER, F. (1981). *Prevención en la niñez de los problemas de salud de los adultos*. Ed. Organización Mundial de la Salud. Ginebra.
- FERNANDEZBERINASON, C.; FONES VIVES, J. (1991). *Educación y Salud. Serie Investigación Educativa, 115*. Ed. Universitat de les Illes Balears. Palma.
- FERRARI, A. (1982). *La Metodología de la Educación Sanitaria: una propuesta de intervención*. *Educación Sanitaria y Medicina Preventiva*. vol.5, 2, 0-10.
- GENERALITAT de Catalunya.(1988). *Educación para la Salud en la Escuela. Orientaciones y Programas*. Departamento d'Enseyamenttaciones y Programas.de Educación para la Salud en la Escuela. Ed. Servicio Central de Publicaciones. País Vasco. Vitoria-Gasteiz.
- GREENE, W.H.; SIMONS-MORTON, B.G. (1983) *Educación para la Salud*. Ed. Nueva Editorial Interamericana, S.A. México.

GUTIERREZ GARCIA, J.J.; et al (1992). Plan de Salud de la Región de Murcia: I Estilos de vida. II Educación para la Salud y Participación Comunitaria (Descripción de la situación en la Región de Murcia). Mimeografiado, 116 págs.

GUTIERREZ GARCIA, J.J.; MIRANDA LOPEZ, P.; ORENES TORRECILLAS, C.; et al (1992). Guía de Salud Bucodental para Maestros. Ed. Consejería de Sanidad. Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia. Murcia.

HABITOS en relación con las vivencias vitales (1990). La educación infantil 0-6 años: El descubrimiento de sí mismo, 171-205.

JUNTA DE ANDALUCIA (1990). Propuesta de Educación para la Salud en los Centros Docentes. Ed. Consejería de Salud. S.A.S. Sevilla.

KEMMIS, S.; McTAGGART, R. (1992). Cómo planificar la investigación-acción. Colección Pedagogía, 58. Ed. Laertes. Barcelona.

LYN C. COUTTS; LESLIE K. HARDY (1985). Teaching for health, the nurse as health educator. Ed. Churchill Livingstone. Broadway. New York

MATE CABALLERO, T.E. (1990). Guía de la Zoonosis más frecuentes en España. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Alimentaria y protección de los consumidores. Madrid.

MENDOZA, R.; et al (1988). Los escolares y la salud. Estudio de los hábitos de los escolares en relación con la Salud. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid.

MENDOZA, R.; REYES SAGRERA, M. (1991). Los Escolares y la Salud. Avance de los resultados del segundo estudio español sobre conductas de los escolares relacionadas con la salud (1990). Ed. Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid.

MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA (1992). Decreto de Currículo. Ed. Secretaría de Estado de Educación. Madrid.

MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA (1992). Temas Transversales. Infantil. Ed. Secretaría de Estado de Educación. Madrid.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (1987). Bloque 10: Varios. 100 Talleres de Educación del Consumo en la Escuela. Colección «Material Didáctico». Tomo II.

MODOLO, M.A., et al (1988). Educazione sanitaria. Ed. Il Pensiero Scientifico editore. Cuarta edición. Roma.

MUIRGRAY, J.A.; FOWLER, G. (1990). Fundamentos de Medicina Preventiva. Ed. Díaz de Santos. Madrid.

MUSTARD, H.S.; M.D.; LL.D. (1982). Introducción a la Salud Pública. Ed. Prensa médica Mexicana. (Reimpresión) México.

NIEDA, J. (1992). Educación para la Salud. Educación Sexual. Transversales. Ed. Ministerio de Educación. Secretaría de Estado de la Educación. Madrid.

NIETO, J. (1992). De la LOGSE al Proyecto Curricular de Centro. Ed. CCS. Madrid.

OMS (1974) Analyse de programme: L'éducation pour la santé. Publicación offset, n 7. Ginebra.

OMS (1983). Nuevos métodos de Educación Sanitaria en Atención Primaria de Salud. Serie Informes Técnicos, 690. Ginebra.

- OMS (1984). Promoción de la Salud. Documento informativo sobre conceptos y principios, 4.
- OMS (1987). La educación del personal de salud centrada en la comunidad. Serie de Informes Técnicos, 746. Ginebra.
- OPS (1984). Guía para el diseño, utilización y evaluación de materiales educativos de salud. Ed. Carvajal, S.A. Colombia.
- PEREZ, E.; et al (1992). Guía Documental y de Recursos. Infantil. Ed. Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaría de Estado de Educación. Madrid.
- PIÑERA MARIN, A.; GUIRAO SANCHEZ, L. (1983). Tu vida higiénica. Ed. Consejería de Sanidad, Consumo y Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Murcia.
- PISHAROTI, K.A. (1975). Guide pour l'integration de l'éducation sanitaire dans les programmes de salubrité de l'environnement. Ed. OMS Publication offset nº 20. Ginebra.
- RAMIREZ, T. (1990). Cuentos, canciones y adivinanzas infantiles. Ed. Edicomunicación, S.A. Barcelona.
- ROCHON ALAIN (1991). Educación para la Salud. Ed. Masson S.A. Barcelona.
- RODARI, G. (1989). Cuentos por teléfono. Ed. Editorial juventud, S.A. Barcelona.
- RODERO, P. (1986). Kakú. El niño y su cuerpo. Ed. Consejería de Sanidad, Bienestar Social y Trabajo. Junta de Comunidades de Castilla la Mancha.
- SALLERAS SANMARTI, L. (1988). Educación Sanitaria. Principios, métodos, aplicaciones. Ed. Díaz de Santos, S.A. Madrid.
- SANCHEZ MORENO, A.; et al (1992). Conocer los hábitos higiénicos de los escolares: cauce de colaboración ciudadana en salud. Atención Primaria, vol. 1, 42-46.
- SCHETTINI, S.A.; SCHETTINI, S.L.; PARDO. J. (1970). Enciclopedia canina. Editorial Andrea. Milán.
- SCHOOLS COUNCIL PUBLICATIONS (1976). Health education in secondary schools. Ed. Evans Methmen Educational B., Sffolk. Grant Britain.
- SERRANO GONZALEZ, M.I. (1989). Educación para la Salud y participación comunitaria. Ed. Díaz de Santos, S.A. Madrid.
- TONES, K.; TILFORD, S.; ROBINSON, Y. (1991). Health Education. Effectiveness and efficiency 2ª edición. Ed. Chasman and Hell. London, NY, Tokio, Melbourne, Madras.
- TURABIAN, J.L. (1991). Apuntes, esquemas y ejemplos de participación comunitaria en la salud. Ed. Díaz de Santos. Madrid.
- TURNER, C.E. (1983). Higiene del individuo y la comunidad. Ed. La prensa mexicana, S.A. México.
- VALTUEÑA BORQUE, O. (1980). Manual para el control de las enfermedades transmisibles en los centros docentes. Ed. Ministerio de Sanidad y Seguridad Social. Dirección de Salud Pública. Madrid.
- VARIOS AUTORES (1987). Tendencias actuales en Educación Sanitaria Quadern CAPS, nº 8. Ed. CAPS. Barcelona.
- WALCKER, H. (1991). Curiosidades de la Historia. Ed. Edicomunicación, S.A. Barcelona.
- WILLIAMS, T. Educación Sanitaria y relación escuela-comunidad: Hacia un modelo de interacción escuela-comunidad, I. Mimeografiado, 13 págs.

DISPOSICIONES LEGALES

Junta de Construcciones, Instalaciones y Equipo Escolar. Instrucciones de Diseño que complementan los Programas de Necesidades aprobados por la O.M. de 4 de noviembre de 1991. (Boletín Oficial del Ministerio de Educación y Ciencia de 2 de diciembre de 1991).

Ley Orgánica 1/1990 de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo (B.O.E de 4 de octubre de 1991).

Ley 10/1990 de 27 de Agosto, de Protección y Defensa de los Animales de Compañía. Consejería de Presidencia. (B.O.R.M. de 29 de Septiembre de 1990).

Orden Ministerial de Educación y Ciencia de 4 de Noviembre de 1991 de los Programas de Necesidades. (B.O.E. de 21 de Noviembre de 1992).

Real Decreto 1333/1991, de 6 de Septiembre, por el que se establece el Currículo de la Educación Infantil. Ministerio de Educación y Ciencia. (B.O.E. de 9 de Septiembre de 1991).

Real Decreto 1344/1991, de 6 de Septiembre, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria. Ministerio de Educación y Ciencia. (B.O.E. de 13 de Septiembre de 1991).

Real Decreto 2505/1983 de 4 de Agosto, por el que se aprueba el Reglamento de Manipuladores de Alimentos. Ministerio de Sanidad y Consumo. (B.O.E. de 20 de Septiembre de 1983).

Real Decreto 2817/1983, de 13 de Octubre de la Reglamentación Técnico Sanitaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. (B.O.E. de 11 de Noviembre de 1983).

Real Decreto 556/1989, de 19 de Mayo, por el que se arbitran medidas mínimas sobre accesibilidad en los edificios. Ministerio de Obras Públicas y Urbanismo. (B.O.E. de 23 de Mayo de 1989).

Real Decreto 571/1990 de 27 de Abril, por el que se dictan normas sobre la estructura periférica de gestión de los servicios sanitarios gestionados por el Instituto Nacional de la Salud. Ministerio de Relaciones con las Cortes y de la Secretaría del Gobierno. (B.O.E. de 10 de Mayo de 1990).

Real Decreto 1004/1991 de 14 de junio por el que se fijan los Requisitos Mínimos de los Centros. (B.O.E. de 26 de junio de 1991).

Resolución de 11 de Abril de 1991, de la Dirección General de Salud, por la que se da publicidad al Convenio de Colaboración suscrito entre la Dirección General de Salud y la Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia en Murcia, en materia de Educación para la Salud. Consejería de Sanidad. (B.O.R.M. de 3 de Mayo de 1991).

Resolución de 5 de marzo de 1992, por la que se regula la Elaboración de Proyectos Curriculares en Educación Infantil. (B.O.E. de 23 de marzo de 1992).

Resolución de 5 de marzo de 1992, por la que se regula la Elaboración de Proyectos Curriculares en Educación Primaria. (B.O.E. de 24 de marzo de 1993).



Con el fin de mejorar esta Guía en futuras ediciones, le rogamos nos remitan este boletín de **Evaluación**

Localidad:

Centro: Privado
 Público

Nº Unidades:

Etapa:

Nivel:

Fecha:

Ha utilizado la Guía como:

- Material de consulta
- Material de consulta para la elaboración de material propio.
- Parte del material de la guía para la consecución de algún objetivo aislado.
- Recurso material para conseguir otros objetivos distintos para los que fue elaborada.
- Unico instrumento para la introducción de la higiene en el currículo.

Primera parte: Lo que el maestro debe saber

CONTENIDOS

Cantidad

- Deficiente
- Insuficiente
- Suficiente
- Excesiva

Calidad

- Muy mala
- Mala
- Buena
- Muy buena

Segunda parte: Currículum

ACTIVIDADES

- Mantienen coherencia con los objetivos SI NO
- El número de actividades es suficiente SI NO
- Son adecuadas a la etapa SI NO

Material para el alumno

- Es adecuado a las actividades SI NO
- Es atractivo para el alumno SI NO
- Admite la posibilidad de varias actividades SI NO

Sugerencias

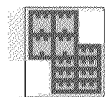
Consejería de Sanidad
Sección de Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11
30008 MURCIA





Dirección Provincial del
Ministerio de Educación y Ciencia
MURCIA



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud