

EDUCACIÓN PARA LA SALUD
EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

Guía DE HIGIENE

EDUCACIÓN PARA LA SALUD
EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

Guía
G DE
HIGIENE

Educación para la Salud en Educación Infantil y Primaria



PILAR MIRANDA LOPEZ

Maestra. Pedagoga. Dirección Provincial del MEC. Murcia

CARMEN ORENES TORRECILLAS

Enfermera. Dirección General de Salud. Murcia

JOSE JOAQUIN GUTIERREZ GARCIA

Médico. Dirección General de Salud. Murcia

JUAN RAMON ORDOÑANA MARTIN

Psicólogo. Dirección General de Salud. Murcia

FRANCISCO BERNARDO RAMOS POSTIGO

Médico. Dirección General de Salud. Murcia

PEDRO ANTONIO MARTINEZ LOPEZ

Enfermero. Dirección General de Salud. Murcia

FRANCISCO ANTONIO PAGAN MARTINEZ

Biólogo. Dirección Provincial del MEC. Murcia

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro agradecimiento a la Unidad Técnica de Construcciones Escolares de la Dirección Provincial del M.E.C. y a las Secciones de Salud Infantil y de Veterinaria de la Consejería de Sanidad por las informaciones aportadas, así como a Jordi Balaguer por sus aclaraciones y sugerencias sobre la higiene de la piel y a Pilar Rivas por el mecanografiado de los textos.

© CONSEJERIA DE SANIDAD
© DIRECCION GENERAL DE SALUD
© SECCION DE EDUCACION PARA LA SALUD

ISBN: 84-87686-31-1

D.L.: MU-2354-1992

IMPRIME: IMPRENTA GUILLÉN - Ceutí (Murcia)

PREFACIO	9
INTRODUCCION	11
INFORMACION PARA EL MAESTRO Y LA MAESTRA	13
HIGIENE CORPORAL	15
<i>Higiene de la piel y órganos anejos</i>	<i>15</i>
Anatomía y fisiología de la piel	15
Limpieza de la piel	16
Aseo de la cara	17
Aseo de las manos	17
Higiene de las uñas de las manos	17
Aseo de los pies	18
Higiene de las uñas de los pies	18
Aseo de los genitales	18
Higiene del cabello	19
<i>Higiene de los ojos</i>	<i>20</i>
Anatomía externa y fisiológica del ojo	20
Limpieza del ojo	21
Medidas higiénicas	21
<i>Higiene de la nariz</i>	<i>21</i>
Anatomía y fisiología de la nariz	21
Limpieza de la nariz	22
Medidas higiénicas	22
<i>Higiene del oído</i>	<i>22</i>
Anatomía y fisiología del oído	22
Limpieza del oído	23
Medidas higiénicas	23
<i>Higiene de la boca</i>	<i>23</i>
Anatomía de la boca y estructura de un diente	23
Limpiezas de los dientes	24
Medidas higiénicas	25
<i>Higiene postural</i>	<i>26</i>
<i>Higiene del sueño</i>	<i>27</i>
HIGIENE PERSONAL Y DEL ENTORNO	29
<i>Higiene de la ropa y el calzado</i>	<i>29</i>
La ropa	29
El calzado	30
<i>Los objetos de uso cotidiano</i>	<i>31</i>
<i>El dormitorio</i>	<i>31</i>
<i>Los animales domésticos</i>	<i>32</i>
Higiene de los animales domésticos	32
Vacunas para animales	33
Desaparasitación	33

Medidas higiénicas	34
<i>Higiene de la escuela</i>	34
Ubicación	35
El patio	35
Iluminación	35
Ventilación	35
Calefacción	35
Mobiliario escolar	36
Servicios higiénicos	36
Comedor y cocina	37
Limpieza	37
CURRICULUM	39
MAPA CONCEPTUAL DE HIGIENE	41
CURRICULUM DE LA EDUCACION INFANTIL	43
<i>Orientaciones metodológicas</i>	43
<i>Objetivos generales</i>	45
<i>Objetivos y contenidos por áreas</i>	47
<i>Objetivos globalizados</i>	55
<i>Sugerencias de actividades</i>	57
<i>Cuaderno de trabajo para el alumno y la alumna</i>	65
CURRICULUM DE LA EDUCACION PRIMARIA	113
<i>Orientaciones metodológicas</i>	113
<i>Objetivos generales</i>	115
<i>Objetivos y contenidos por áreas</i>	117
<i>Objetivos globalizados</i>	131
<i>Sugerencias de actividades</i>	133
<i>Cuaderno de trabajo para el alumno y la alumna</i>	143
MATERIAL DE APOYO	183
ANEXOS	213
I. <i>Enfermedades transmisibles</i>	215
II. <i>Pediculosis</i>	221
III. <i>Principales afecciones de los pies</i>	222
IV. <i>Alteraciones más frecuentes de la columna vertebral</i>	223
V. <i>Hidatidosis</i>	225
GLOSARIO DE TERMINOS	227
RECURSOS DE EDUCACION PARA LA SALUD	233
BIBLIOGRAFIA Y DISPOSICIONES LEGALES	237
EVALUACION DE LA GUIA	243

PREFACIO

La dificultad de definir la salud estriba en la imposibilidad de poder expresar con algunas palabras una cualidad de la vida que puede ser percibida de forma subjetiva y distinta por cada individuo o comunidad. Sin embargo, podemos generalizar al afirmar que es un recurso del que disponemos todos los seres humanos para hacer frente a las dificultades que entraña nuestra existencia.

Así mismo, se acepta que la salud está condicionada por una serie de determinantes, la biología humana, el sistema de asistencia sanitaria, los estilos de vida y el medio ambiente físico, social y cultural. Considerando que éstos dos últimos son los que más inciden en el nivel de salud y los más susceptibles de cambio.

En la modificación de estos factores la escuela ocupa un lugar de primer orden, al ser el ámbito que de forma directa, sistemática y prolongada tiene como fin el desarrollo integral de los niños y jóvenes, y desde la perspectiva de esta meta puede y debe marcarse objetivos tendentes a propiciar la adopción de hábitos de vida saludables, crear actitudes positivas hacia la protección de la salud y conservación del medio ambiente, así como actitudes solidarias tendentes a mejorar los condicionantes sociales que determinan el nivel de salud de los pueblos.

Si a las consideraciones expuestas sumamos el derecho a la protección de la salud y a la educación sanitaria recogidas en las declaraciones de derechos internacionales y en nuestra propia Constitución, se justifica que con la implantación de la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo, la Educación para la Salud aparezca como tema transversal de obligada inclusión en todas las etapas y varias o todas las áreas.

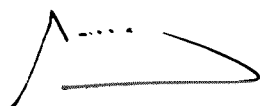
Constatamos que hasta ahora el profesorado ha sentido la necesidad, incluso como un deber con sus alumnos, de informarles de las repercusiones de determinadas acciones sobre la salud, y de potenciar hábitos higiénicos en los mismos. Sin embargo, la sobrecarga de los programas han limitado, en la mayoría de los casos, las intervenciones a la mera información.

Conscientes de la necesidad de potenciar la Educación para la Salud en la Escuela y de facilitar la adaptación de la labor docente a las características de la Reforma, la Dirección Provincial del M.E.C. y la Dirección General de Salud, en virtud del Convenio de Colaboración, suscrito por ambas, en materia de Educación para la Salud, iniciaron con la Guía de Salud Bucodental para Maestros una serie de publicaciones dedicadas a apoyar el desarrollo curricular de temas de Educación para la Salud. En la misma línea, el Plan de Salud de la Región de Murcia recoge como objetivo básico de la Promoción de Salud la potenciación de la Educación para la Salud en la Escuela

La amplitud del tema de higiene, la interrelación con otros temas y la cercanía del mismo a la actividad cotidiana de los alumnos han motivado que la Guía de Higiene sea el segundo material de Educación para la Salud que se ofrece a los maestros y maestras de la Región de Murcia.

Esperamos que este material ayude a los docentes a incluir en sus programas un tema de amplia repercusión en el desarrollo personal y social de los alumnos y contribuya a construir una escuela promotora de salud.

Murcia, a 10 de Diciembre de 1992



JOSE MARIA GARCIA BASTERRECHEA
Director General de Salud



ANTONIO PUIG RENAU
Director Provincial del MEC

La diversidad de connotaciones del término higiene, obligan a aclarar en primer lugar el significado que ha guiado el desarrollo de este trabajo.

Consideramos que la higiene corporal es el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Estos cuidados actuarán favoreciendo funciones corporales y protegiendo a los individuos de las agresiones del medio, al que a su vez los individuos deben cuidar como recurso de bienestar personal.

Es, por tanto, un concepto que va mucho más allá de la higiene como limpieza o aseo. Atribuyéndole como funciones: mejorar la salud y el bienestar del individuo y de la colectividad, y ser un medio importante en la prevención de la enfermedad. Sin olvidar el valor social de la higiene desde la incidencia en la salud de otros, hasta el sentimiento de aceptación o rechazo por la colectividad en función del cumplimiento o no de las normas higiénicas y su repercusión en la formación del autoconcepto y autoestima del individuo.

Así, la higiene está relacionada con todos los temas que se abordan desde la Educación para la Salud (alimentación, sexualidad, drogas, salud mental, actividad física, salud ambiental). Esta Guía se ha centrado en aquellas partes de la higiene que no van a ser abordadas desde otros temas, que en un futuro serán desarrollados con la misma finalidad que el de higiene, por lo que al utilizarla no debemos olvidar esas otras partes, que de no considerarlas volverían a restringir el significado de higiene al aseo personal y limpieza de lo que nos rodea.

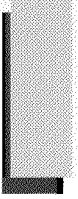
En la Guía se diferencian dos partes:

La primera ofrece al maestro y la maestra información sobre las acciones recomendadas en higiene corporal y del entorno, así como la fundamentación de dichas acciones. Esta parte se completa con unos anexos que contienen informaciones relacionadas con el tema, que pueden resultar útiles para su desarrollo.

En la segunda parte se incluye el tratamiento de la higiene en cada uno de los elementos del currículum: objetivos generales de etapa y de área, y contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales por bloques temáticos. Los objetivos de todas las áreas se globalizan en objetivos de higiene. A partir de estos objetivos se sugieren una serie de actividades, apoyadas con un cuaderno de fichas para Educación Infantil y otro para Educación Primaria. Esta segunda parte, se completa con un apartado de materiales de apoyo, donde se incluyen una serie de textos que pueden tener utilidad didáctica para los maestros y maestras de ambas etapas.

El carácter abierto del currículum y la transversalidad de la Educación para la Salud (EpS) han condicionado la forma de presentar este material, que como su propio título indica no es nada más que una guía que sugiere como tratar el tema de higiene en la escuela. Cada centro, en función de su Proyecto Curricular de Centro, introducirá la EpS de una forma u otra. Nosotros tratamos de ejemplificar como en casi todos los bloques temáticos de todas las áreas se pueden incluir contenidos conceptuales, procedimentales y/o actitudinales. Así, cada centro o maestro puede optar por incluir algún contenido de EpS en cada una de las unidades didácticas que programe, o por el contrario programar otros contenidos en torno a los desarrollos curriculares de los temas de Educación para la Salud, en este caso del tema de Higiene.

Volvemos a insistir en que solo es una guía, que sugiere una forma de integrar la EpS en el currículo de cada centro y unas sugerencias de actividades que pueden servir como recurso o simplemente para orientar otras que se consideren más motivadoras o adecuadas para los alumnos. En cualquier caso, y dadas las características de los nuevos currículos y la autonomía de los centros para elaborar su Proyecto Curricular, consideramos que el mejor material que se puede ofrecer a los maestros y a las maestras es aquel que les sirva como apoyo o referencia y les permita adaptarlo a la realidad de su centro y a las características de sus alumnos.



INFORMACION PARA EL MAESTRO Y LA MAESTRA

HIGIENE CORPORAL

HIGIENE DE LA PIEL Y ORGANOS ANEJOS

Anatomía y fisiología de la piel

La piel, es un *órgano* resistente y flexible que recubre el cuerpo. A nivel de los orificios naturales se continúa con otras membranas llamadas mucosas.

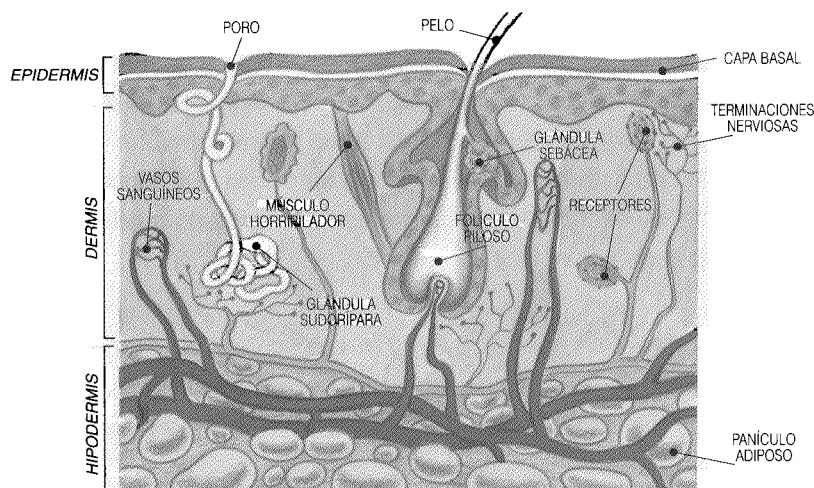
Esta formada por dos capas:

La epidermis es la capa más externa. En ella se encuentra la capa córnea constituida por células muertas que poseen una proteína llamada *queratina*, y su función es impermeabilizar la piel. De la epidermis derivan *las faneras* (uñas, pelos, *glándulas sebáceas* y *sudoríparas*).

La dermis es la capa más interna. En ella se localizan los vasos sanguíneos, los *receptores sensitivos*, los músculos erectores del pelo y las células pigmentarias que dan color a la piel. Bajo la dermis existe una capa de *tejido adiposo* llamada *panículo adiposo*, que constituye una reserva nutritiva de grasa.

La piel cumple diversas funciones en su relación con el resto del organismo:

Protección: al cubrir la totalidad del cuerpo, la piel tiene un papel de barrera ante la penetración hacia el interior de otros organismos extraños, sustancias químicas y radiaciones. Además, por su elasticidad, resiste traumatismos de tipo mecánico.



ESTRUCTURA DE LA PIEL

Termorregulación: se realiza de forma pasiva, al ser la piel un buen aislante del frío y calor, y de forma activa por medio de la sudoración y reacciones vasomotoras (*vasodilatación* o *vasoconstricción* cuando la temperatura ambiental asciende o desciende respectivamente).

Metabólica: la piel participa en la síntesis de vitamina D. Esta se elabora por la acción de los rayos ultravioletas sobre unas *sustancias lipídicas* (esteroles), que se encuentran en su superficie. La vitamina D así constituida es absorbida y pasa a la circulación sanguínea. La piel también participa en la excreción de *toxinas* ingeridas, en procesos bioquímicos y en la *respuesta inmunológica* a sustancias extrañas.

Relación: la piel está dotada de gran sensibilidad al poder percibir mediante sus receptores las sensaciones de tacto, dolor, calor, frío y presión.

Comunicación social y sexual: el aspecto de la piel, el tacto, el color y el olor desempeñan un papel importante en las relaciones del hombre con sus semejantes.

L Limpieza de la piel.

Para preservar las funciones naturales de la piel es necesaria una correcta higiene que elimine

La suciedad causada por las partículas de polvo y otras sustancias procedentes del ambiente.

El exceso de grasa producto de las *glándulas sebáceas*.

El sudor y las *células de descamación* (procedentes de la capa córnea).

El mal olor producto de la acción de los microorganismos sobre las materias de desecho.

La medida higiénica más eficaz para la limpieza de la piel es el aseo diario, que se realiza mediante el baño o la ducha:

El baño templado o caliente tiene un efecto relajante, pero es menos eficaz que la ducha ya que la suciedad queda disuelta en el agua.

La ducha por su efecto de arrastre de la suciedad es más recomendable, y además estimula la circulación sanguínea al recibir el agua a presión. Con ella se puede obtener un efecto sedante después de una actividad física intensa o antes de ir a la cama. Para ello la temperatura del agua elegida debe ser tibia y el chorro de baja presión. Si por el contrario se desea estimular o tonificar el cuerpo, el agua utilizada será fría y con presión.

Para tomar una ducha de agua fría es aconsejable que ésta se realice antes de comer, no tener frío ni estar sudando, porque el contacto del agua fría sobre la piel va a producir una vasoconstricción. Se empieza por mojar los pies y las piernas, manos y brazos para terminar por el tórax.

Tanto para el baño como para la ducha es importante ser meticuloso y seguir estos cuatro pasos:

Humedecer el cuerpo

Enjabonar el cuerpo con la ayuda de un cepillo o esponja de uso individual, siguiendo este orden: cara, cuerpo, manos y brazos, axilas, piernas y pies, terminando por los órganos genitales.

Enjuagar con abundante agua.

Secar con una toalla friccionando con energía las distintas partes del cuerpo.

Aunque se ha mencionado anteriormente que la ducha o el baño se debe realizar diariamente, la frecuencia puede variar en función del tipo de actividad. Se aconseja lavarse más frecuentemente cuando el trabajo desarrollado supone estar en contacto con la suciedad, o cuando las condiciones climatológicas o la actividad física realizada provocan un aumento de la sudoración.

Respecto a la utilización de los desodorantes, se deben usar los que no interfieren en el mecanismo de la sudoración y rechazar los antitranspirantes que en su composición contienen aluminio e impiden la realización de las funciones naturales de la piel. Un remedio casero, y eficaz como desodorante, es la aplicación de bicarbonato sódico después de la ducha o baño, cuando la piel está todavía húmeda.

L Aseo de la cara

La cara, al estar en continuo contacto con el medio ambiente y las manos, está más expuesta a la suciedad, por lo que ha de ser lavada cada vez que sea necesario, y siempre antes de ir a la cama. Se lava con jabón y agua tibia y se enjuaga con abundante agua fría, que tonifica la piel y le da un aspecto sonrosado. El jabón ha de ser, preferentemente, adaptado al tipo de piel para que elimine la suciedad y el exceso de grasa, sin resecar la piel.

L Aseo de las manos

Las manos necesitan especial atención por la actividad que desarrollan. Son órganos de comunicación y relación por lo que están en perpetuo contacto con objetos y/o personas, favoreciendo así la eventual transmisión de enfermedades (anexo I).

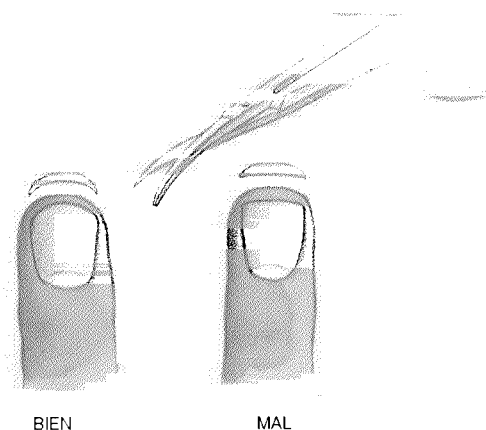
Es importante también evitar el contacto de las manos con ciertas zonas del organismo, como los orificios nasales, oídos, etc., en los que, por sus características, se pueden desarrollar con más frecuencia microorganismos.

Para prevenir posibles infecciones las manos han de ser lavadas frecuentemente, y siempre antes y después de comer o de ir al retrete.

L Higiene de las uñas de las manos

Un lavado correcto incluye el cepillado de las uñas, ya que bajo el pliegue de la uña se depositan restos de comida, tierra y todo tipo de suciedad, favoreciendo la proliferación de microorganismos.

Además de estar limpias, las uñas de las manos han de ser cortadas con regularidad. Se deben utilizar para ello unas tijeras curvas convexas siguiendo la curvatura de la yema del dedo.

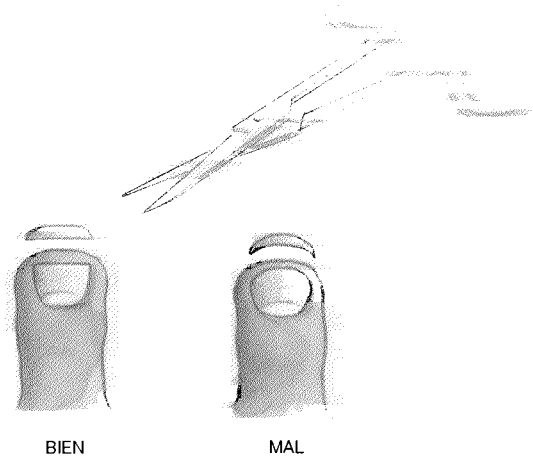


UÑAS DE LA MANO

L Aseo de los pies

Los pies al estar encerrados dentro del calzado están poco ventilados produciendo una acumulación de secreciones, por lo que necesitan ser lavados diariamente. Deben secarse cuidadosamente con una toalla suave, especialmente entre los espacios interdigitales, con el fin de dificultar el crecimiento de microorganismos, principalmente *hongos*.

Los dedos de los pies necesitan ejercicio, por lo que se recomienda moverlos dentro del calzado y andar descalzo cada vez que sea posible.



UÑAS DEL PIE

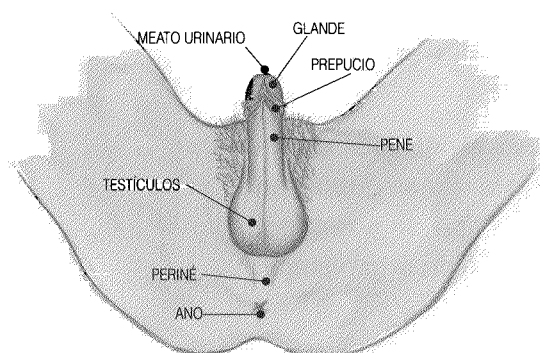
L Higiene de las uñas de los pies

Las uñas de los pies, al contrario de las uñas de las manos han de ser cortadas rectas, para evitar que los bordes se hundan en las partes blandas, para ello se deben de utilizar tijeras rectas.

L Aseo de los genitales

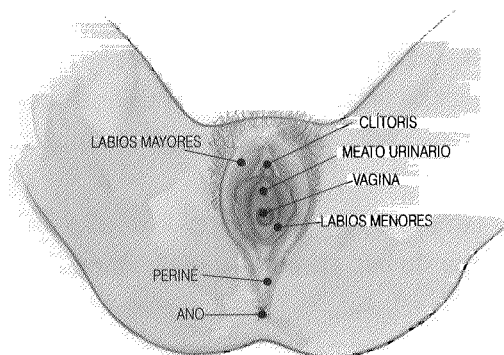
Los genitales están próximos a los orificios de excreción de la orina y heces, por lo que una higiene correcta de los mismos puede evitar infecciones del *tracto genitourinario*.

Para una higiene correcta el niño tiene que lavarse primero el pene, sin olvidar bajar la piel del *prepucio*, si puede, y a continuación el ano.



ANATOMÍA EXTERNA DE LOS GENITALES MASCULINOS

La niña ha de lavarse primero la *vulva* prestando atención a sus numerosos pliegues. Para ello es necesario aprender a separar los labios mayores. A continuación se lavará el ano.



ANATOMÍA EXTERNA DE LOS GENITALES FEMENINOS

Después de defecar es conveniente para ambos lavarse el ano y *el periné* en el bidé. Cuando las circunstancias no lo permitan, las niñas han de limpiarse con papel higiénico, siempre de delante hacia atrás y repetir la operación hasta que el papel quede limpio.

Durante la menstruación, contrariamente a la creencia popular de que no hay que bañarse ni ducharse, el aseo ha de ser más frecuente, particularmente en los genitales, donde el aumento de secreciones produce una sensación de malestar. Se recomienda también el aseo de los genitales después de ir al servicio, y la utilización de compresas de un solo uso, que han de ser cambiadas regularmente.

Los lavados vaginales con productos específicos comercializados no son aconsejables, ya que alteran la mucosa vaginal disminuyendo su capacidad de defensa. Su práctica ha de realizarse bajo consejo del ginecólogo/a.

Higiene del cabello

La limpieza periódica del cabello es necesaria como medida de pulcritud, para la prevención de infecciones, y para el tratamiento de los *estados descamativos* y de exceso de grasa. La producción de grasa y la descamación del cuero cabelludo varía de una persona a otra en función de factores individuales relacionados con los *estilos de vida* (alimentación, estado psíquico,...); y factores ambientales como la contaminación o la humedad. Esto va a determinar la existencia de tres tipos de cabello: graso, seco y normal.

Para el lavado de la cabeza se debe elegir preferentemente un champú con *pH* ligeramente ácido (pH 5), adaptado a cada tipo de cabello.

La frecuencia del lavado ha de ser de una vez a la semana, pero se puede aumentar en función del tipo de cabello (cabello graso), de la actividad desarrollada (actividad intensa que induce a un aumento de la sudoración) y del entorno en el que nos encontramos (contacto con suciedad).

Se iniciará humedeciendo los cabellos con agua templada. A continuación se aplica el agente limpiador líquido, extendiéndolo uniformemente con un masaje suave. Después se enjuagan y se enjabonan de nuevo los cabellos masajeando y frotando el cuero cabelludo, tratando de este modo de obtener abundante espuma. Este masaje debe de realizarse con las yemas de los dedos y no con las uñas, con el fin de evitar erosiones en la piel.

El pelo se debe de secar preferentemente al sol, y si no es posible, utilizar un secador de aire. Este debe utilizarse a una distancia mayor de un palmo, y el aire no tiene que ser excesivamente caliente. El frotado del cabello con la toalla para secarlo, suele ser más traumatizante.

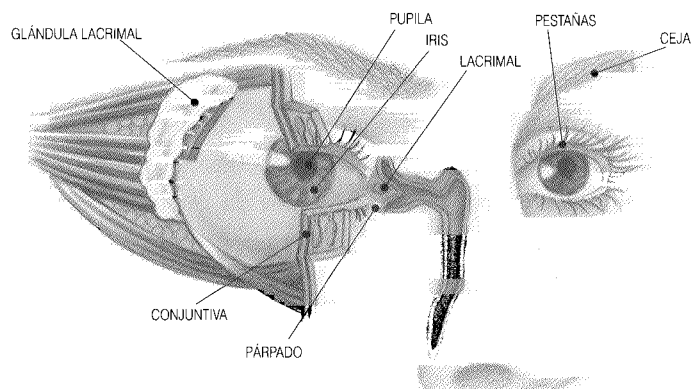
Conviene que el pelo este siempre desenredado, por lo que se aconseja peinarlo varias veces al día. Los peines y cepillos deben ser de uso personal y estar limpios.

Por otra parte, la falta de higiene del cabello puede favorecer la proliferación de parásitos y engendrar eventuales epidemias como la *pediculosis* (anexo II).

HIGIENE DE LOS OJOS

Anatomía externa y fisiología del ojo

Los ojos son similares a una cámara de televisión automática. Graban y transmiten signos codificados al *lóbulo occipital* del cerebro, que transforma estos signos en imágenes.



ANATOMIA EXTERNA DEL OJO

Situados dentro de una cavidad ósea llamada órbita, los ojos están sujetos por la cápsula de Tenon (membrana de *tejido conjuntivo* que recubre el ojo y los músculos oculomotores) y su movilidad se realiza mediante seis músculos.

Los ojos están protegidos por unos órganos anejos:

Las cejas están situadas sobre las órbitas oculares, y tienen como función desviar el sudor de la frente para impedir que éste alcance a los ojos.

Los párpados son dos repliegues de la piel, su función es proteger de la penetración de cualquier cuerpo extraño al ojo. La membrana interna de los párpados se continúa por delante del globo ocular formando una fina membrana conjuntiva. En el borde de los párpados se localizan las pestañas y las *glándulas sebáceas*.

El aparato lacrimal está formado por las glándulas lacrimales que segregan un líquido cuya función es humedecer la conjuntiva, y los conductos lacrimales que evacúan las lágrimas hacia las fosas nasales.

Limpieza del ojo

Los ojos tienen su propio mecanismo de limpieza a través del canal lacrimal. Sin embargo, la utilización de cosméticos obliga a tomar otras medidas, siendo imprescindible desmaquillar los párpados antes de ir a la cama, para evitar la caída de las pestañas. Estas, junto con los párpados, son el único medio de protección contra la penetración de cuerpos extraños, especialmente polvo o insectos.

Medidas higiénicas

Para una higiene correcta se recomienda:

Utilizar suficiente luz para leer, siendo la luz natural preferible a la artificial. En ausencia de luz natural se recomienda la utilización de una bombilla de 60 vatios de color azul.

Evitar que se produzcan sombras o brillo en el lugar de lectura o escritura, para no tener que forzar la vista. En la mesa de trabajo, la luz debe de entrar por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos.

No leer a menos de 33 centímetros de distancia ni en vehículos en movimiento. Estos provocan variaciones continuas de la distancia entre los ojos y el texto.

Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan ordenadores, así como para ver la televisión. La distancia mínima a la que se debe mirar una pantalla corresponde al número de pulgadas de la pantalla multiplicado por 15 y expresada en centímetros.

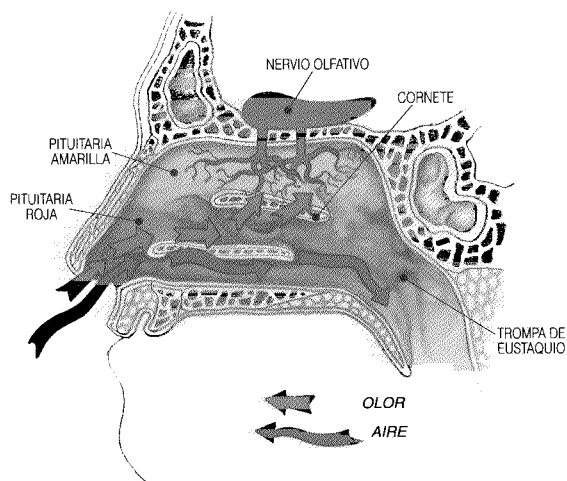
Si existe alguna alteración usar gafas, si éstas han sido prescritas por el oftalmólogo, evitando así un empeoramiento del proceso y molestias que pueden derivarse.

HIGIENE DE LA NARIZ

Anatomía y fisiología de la nariz

La nariz, órgano en el que se encuentra el sentido del olfato, interviene en el proceso de la respiración humedeciendo y calentando el aire inspirado.

El interior de la nariz está recubierto por la mucosa nasal. En la parte superior de esta mucosa, llamada pituitaria amarilla, se encuentran los *receptores olfativos*. En el resto de la mucosa nasal existen unas glándulas que producen moco cuya función es lubricar, humedecer y proteger dicha mucosa. En la parte anterior se encuentra la pilosidad nasal que retiene las partículas de polvo que penetran con el aire inspirado.



ANATOMÍA DE LA NARIZ

Limpieza de la nariz

La limpieza de la nariz consiste en retirar el exceso de moco y partículas de polvo retenidas con el paso del aire. Se utiliza un pañuelo limpio y se suena tapando una ala nasal y posteriormente la otra. Ya que la nariz comunica en su interior con la faringe y los oídos conviene sonarse con suavidad, para que el exceso de presión no haga pasar la mucosidad al oído a través de la trompa de Eustaquio (ver anatomía del oído).

El pañuelo es de uso personal y en caso de resfriado se debe cambiar cada vez que esté sucio. Si el moco es demasiado espeso o abundante se recomienda un lavado nasal con una solución salina que se puede conseguir en farmacias, o prepararla en casa añadiendo 5 gramos de sal a un litro de agua previamente hervida.

El lavado nasal consiste en inyectar con una jeringuilla (sin aguja) 5 centímetros cúbicos de solución salina en uno de los orificios nasales, inclinando la cabeza ligeramente hacia adelante para que el líquido no descienda por las vías respiratorias. A continuación se repite la operación en el otro orificio.

Medidas higiénicas

Para evitar infecciones de las vías respiratorias conviene aprender a respirar correctamente. La inspiración ha de hacerse por la nariz, de forma que el aire inspirado llegue a los pulmones en condiciones adecuadas; es decir, templado, humidificado y sin partículas de polvo. La expiración ha de realizarse por la boca.

Tampoco se deben meter los dedos en la nariz pues, además de ser una fuente de infección, puede ocasionar hemorragias, así mismo, debe evitarse la introducción de cuerpos extraños como bastoncillos, objetos punzantes u otros.

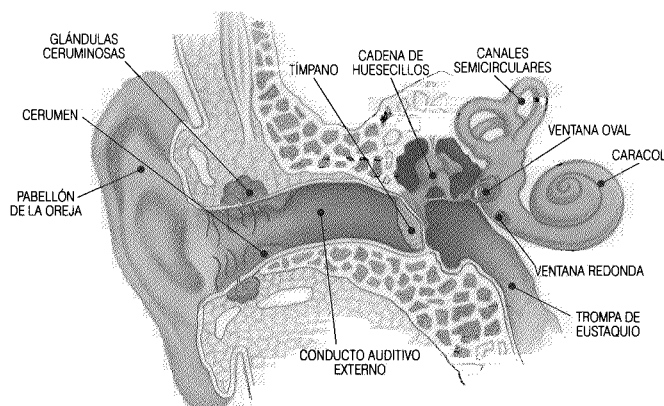
HIGIENE DEL OÍDO

Anatomía y fisiología del oído

El oído tiene como principales funciones la audición y el equilibrio. Por este motivo las infecciones auditivas graves suelen ir acompañadas de mareos.

Se compone de tres partes: oído externo, oído medio, y oído interno.

El oído externo a su vez, se divide en dos partes diferenciadas: el pabellón auricular externo y el conducto auditivo externo



ANATOMÍA DEL OÍDO EXTERNO MEDIO

El pabellón auricular está formado por unos pliegues de *cartílago*. Tiene forma de embudo y recoge las ondas sonoras para enviarlas hacia el conducto auditivo. En las paredes del conducto auditivo externo se encuentra una pilosidad y *glándulas ceruminales* que evitan la posible entrada de polvo, insectos u otros, hacia el interior. En el fondo del conducto auditivo externo está el tímpano, que separa el oído medio del externo, y cuya función es la de transmitir las ondas sonoras recogidas al oído medio.

En el oído medio desemboca la trompa de Eustaquio, que comunica con la faringe permitiendo un equilibrio de la presión en ambos lados del tímpano.

Limpieza del oído

La limpieza del oído consiste en eliminar el exceso de cera que pueda estar fuera del conducto auditivo; es decir, en el pabellón auricular. Este se lava con agua y jabón al mismo tiempo que se procede al aseo diario, prestando especial atención a no introducir agua dentro del conducto auditivo.

Medidas higiénicas

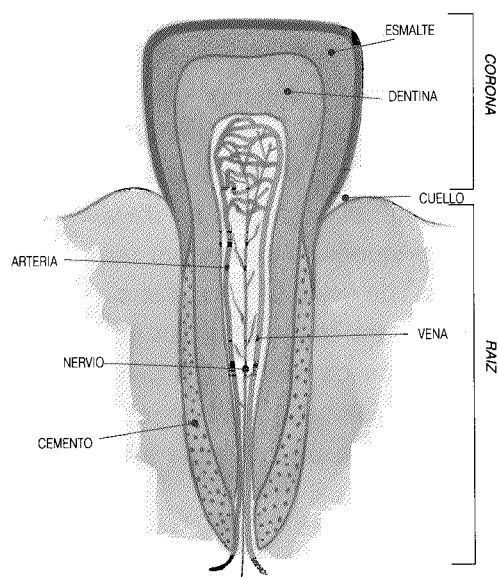
Igual que en la nariz, no se deben de introducir cuerpos extraños, sobre todo si son punzantes, en el oído, ya que pueden perforar el tímpano. Tampoco es conveniente utilizar bastoncillos como los comercializados con este objeto ya que, en lugar de extraer la cera, la introducen más profundamente en el conducto auditivo favoreciendo la formación de tapones.

HIGIENE DE LA BOCA

Anatomía de la boca y estructura de un diente

La boca es la parte del aparato digestivo que prepara los alimentos, mediante la masticación y la salivación, para el proceso de la digestión. Además de las funciones sensitivas del gusto y del tacto tiene un importante papel en la comunicación gestual y oral.

Es una cavidad irregular cuya entrada está rodeada por los labios. La delimitan lateralmente las mejillas, la bóveda del paladar por su parte superior, y el suelo de la boca en la inferior. En su



ESTRUCTURA DE UN DIENTE

interior se encuentran la lengua y los dientes.

Un diente consta de una parte visible o corona y una parte no visible o raíz, que se sitúa en el interior del hueso maxilar. La corona y la raíz están unidas por el cuello.

La estructura del diente está formada por una serie de capas:

El esmalte es la capa más externa. Está compuesto por materia orgánica (1%), agua (4%), y materia inorgánica (95%) que contiene distintos minerales, cloruro y fluoruros. El fluoruro se concentra en su superficie y es lo que da resistencia al diente.

El cemento es la capa más superficial de la raíz, y su consistencia y aspecto son muy similares a los del hueso.

La dentina es la capa que se encuentra bajo el esmalte y el cemento. De consistencia también dura y resistente, forma la masa estructural del diente. Su función es la de proteger la pulpa.

La pulpa es la capa más interna del diente. Sus funciones son alimentar y dar sensibilidad al diente.

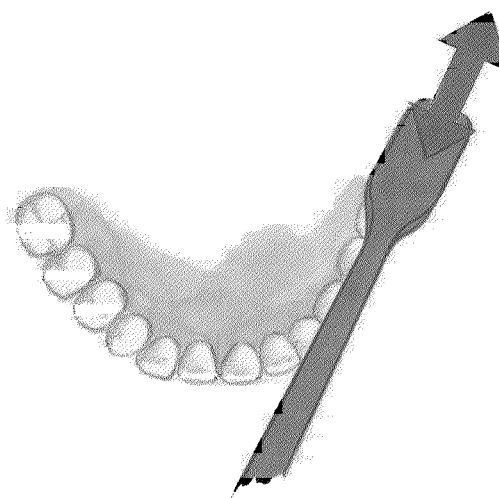
Los dientes y la boca se ven afectados por una serie de enfermedades; entre las cuales destacan por su frecuencia la caries dental y la enfermedad periodontal (ver «Guía de Salud Bucodental para Maestros», incluida en la Bibliografía). La prevención de dichas enfermedades se realiza mediante el cepillado regular de los dientes y la disminución del consumo de azúcar en la dieta.

Existen otras alteraciones frecuentes en los niños como son la maloclusión dental y los traumatismos dentales, que se pueden prevenir evitando hábitos incorrectos.

L Limpieza de los dientes

El cepillado de los dientes tiene como objeto eliminar los restos de alimentos depositados en los dientes, y la placa dental (fenómeno permanente). Para ello se recomienda un cepillo de dientes con cabeza pequeña, densamente rellena de filamentos de nylon de consistencia suave o media, para no lesionar las encías. El tamaño debe de ser de 2,5 centímetros para adultos y de 1,5 centímetros para los niños, para que pueda llegar a todas las partes de la boca.

El cepillado de los dientes ha de realizarse después de cada comida y



CEPILLADO DE LOS DIENTES

especialmente después de la cena (por la noche la secreción de saliva disminuye, reduciendo así la posibilidad de remineralización del diente y pudiendo eventualmente, iniciarse el proceso de la caries). Se cepillan todas las superficies con movimientos muy cortos, de atrás hacia delante y de suave presión para eliminar los restos de alimentos, pero evitando lesionar las encías.

La higiene de la boca se debe de completar con la utilización de la seda dental, para eliminar la placa en los lugares donde el cepillo de dientes no tiene acceso. Esta se introduce entre los dientes, apoyando el hilo sobre ellos (jamás sobre la encía, para no lesionarla). Posteriormente se extrae con movimientos de vaivén, arrastrando consigo los restos de alimentos.

Medidas higiénicas

Dieta pobre en azúcar: cuando el azúcar llega a la boca, en unos segundos se produce ácido en la placa de la superficie dentaria y puede generar una pequeña pérdida del mineral del diente. En los primeros veinte minutos el ácido ha desaparecido y el mineral perdido puede reemplazarse lentamente por el flujo de minerales procedentes de la saliva o de la dieta. No obstante, si el consumo de azúcar es frecuente, especialmente sin la presencia de otros alimentos o líquidos que puedan diluir o neutralizar el ácido, la remineralización puede no ser suficiente para compensar la acción del ácido, provocando la aparición de la caries.

Por tanto se aconseja limitar la cantidad, y especialmente la frecuencia del consumo de alimentos a los que se les ha añadido azúcar, y establecer una distinción clara entre estos alimentos y los que contienen azúcar de forma natural y son recomendables para su ingesta.

Aporte de fluoruro: el fluoruro es necesario para aumentar la resistencia del diente. Puede ser aportado por la fluoración del agua de abastecimiento, lo que indudablemente constituye la medida de salud pública más eficaz y segura, o por la ingesta de tabletas o gotas de fluoruro tomadas a diario después del nacimiento. La dosis correcta depende del nivel de flúor en la red de abastecimiento, y se debe de solicitar consejo profesional sobre la dosis antes de comenzar con la administración.

El uso diario de una pasta dentífrica fluorada añade protección y, de alguna manera, ha suprimido la necesidad de la aplicación de flúor por los profesionales, excepto en circunstancias especiales.

Visita periódica al odontólogo/a: una vez al año como mínimo.

Evitar hábitos que puedan conducir a una maloclusión: uso prolongado del chupete o biberón, hábito de chuparse el dedo, de morderse el labio inferior o de empujar con la lengua los dientes hacia delante.

Evitar hábitos que puedan producir traumatismos dentales: morder objetos duros, abrir botellas, o partir frutos secos con los dientes.

HIGIENE POSTURAL

Una correcta postura de pie, sentado o acostado es aquella que permite la realización de estas actividades con la mayor eficacia.

En posición erguida, la cabeza se yergue hacia atrás, la barbilla está metida, el vientre plano, la espalda recta, las rodillas ligeramente en flexión y las puntas de los pies hacia delante. El pecho es la porción del cuerpo que más debe sobresalir al frente; se ha de sostener hacia arriba y hacia delante. Las curvas normales de la columna vertebral deben marcarse ligeramente hacia delante en el cuello y en la cintura, y hacia atrás en los hombros y en las caderas, sin que aparezcan curvas laterales.

En posición sentada, los pies descansan de plano en el suelo, las piernas están perpendiculares al suelo estando en ángulo recto con los muslos y las nalgas, punto de apoyo principal. El tronco está erguido y los dos omoplatos a la misma altura y a igual distancia del respaldo.

En posición acostada, lo importante es la firmeza del colchón y del somier (ver "El dormitorio", pag. 31), para impedir la curvatura de la columna y obtener un completo descanso. Las opiniones sobre cual es la mejor posición para dormir son diversas, y no tiene objeto describirlas ya que no se mantiene la misma postura durante toda la noche.

Para evitar lesiones de la columna, es importante saber levantar los objetos pesados ejerciendo la fuerza sobre las piernas, y no sobre la columna. Para ello, conviene ponerse en cuclillas cerca del objeto a levantar del suelo, con los pies separados unos 30 o 40 cm. Mantener ambos brazos y espalda en posición vertical, coger firmemente el objeto y levantarlo gradualmente apoyándose sobre los músculos de las piernas.

Para prevenir eventuales defectos de la postura es imprescindible que el niño adquiera hábitos correctos:

Sentarse correctamente en la silla como hemos citado anteriormente, evitando posturas viciosas como ponerse de lado, o poner una pierna bajo el cuerpo.

Evitar apoyarse sobre un solo pie cuando se está en postura erguida.

Utilizar una cartera tipo mochila que se apoye en ambos hombros, pues el llevar el peso del mismo lado conduce a una desviación lateral de la columna, al igual que las posiciones citadas anteriormente.

Utilizar escritorios adecuados a la estatura del niño (ver "Mobiliario escolar", pag. 35).

Dentro del ámbito escolar, el profesor tiene un papel fundamental en la prevención de los defectos posturales ya que, además de contribuir a la adquisición de hábitos saludables, puede detectar defectos visuales que obligan al niño a inclinar el cuerpo hacia delante para ver claramente, o la falta de agudeza auditiva que conduce a ladear la cabeza.

Con el sueño se restaura la energía gastada durante la actividad diaria. A mayor actividad física más largo deberá de ser, por tanto, el tiempo de reposo. Además del trabajo diario existen otras causas que producen fatiga, como no haber dormido el número de horas necesarias, una alimentación incorrecta, desordenes emocionales o afectivos, o el exceso de esfuerzo intelectual.

Dentro del ámbito de la escuela, la mala organización de la jornada escolar, un excesivo número de asignaturas, o la mala distribución del tiempo de trabajo y descanso, son factores que contribuyen al cansancio.

Otros factores individuales que pueden causar fatiga pueden ser: alteraciones físicas o psíquicas, convalecencias de enfermedades, o tratamientos médicos prolongados

Para combatir el cansancio acumulado durante el día, el niño y la niña necesita dormir más que el adulto. Mientras este último necesita dormir aproximadamente ocho horas diarias, los escolares más pequeños necesitan once y los mayores unas diez horas. Pero estas necesidades no son las mismas para todas las personas, hay quien necesita dormir una hora más, o una siesta.

Para que el descanso sea eficaz, es necesario que éste no sea perturbado por el ruido, la ansiedad, o el dolor. Durante el sueño, el/la niño/a no se desconecta totalmente de su entorno. Aunque existe un aumento del *umbral perceptivo*, no hay una ausencia total de percepciones. Por este motivo, aunque el/la niño/a tiene facilidad para dormirse en medio del ruido, los padres tienen que crear un ambiente favorable para que el sueño sea profundo y reparador.

También se puede ayudar al niño/a a relajarse antes de ir a la cama mediante un baño de agua tibia o un vaso de leche caliente. Los niños/as de mayor edad y los adultos pueden utilizar técnicas de relajación para conciliar el sueño. Respirar profundamente dejando que el aire salga completamente del tórax, aflojando los músculos torácicos, y relajar después de manera consciente los otros grupos musculares, uno después de otro, puede ayudar a conseguir este objetivo.

Para finalizar este apartado cabe recordar la necesidad de que el/la niño/a duerma una cantidad suficiente de horas, acostándolo/a temprano y protegiéndolo/a del ruido. Si el niño o la niña ha descansado convenientemente, es más probable que acuda a la escuela con energía y una mayor disposición para poner sus capacidades al servicio del aprendizaje, lo que debería repercutir en un rendimiento más adecuado a su potencial intelectual.

HIGIENE PERSONAL Y DEL ENTORNO

HIGIENE DE LA ROPA Y EL CALZADO

La ropa

La ropa a través de su diseño y color permite manifestar ideología, cultura, o costumbres, pero su principal función es proteger al cuerpo de las agresiones externas que puedan perjudicar el equilibrio orgánico, como el frío, el calor o la humedad. Por tanto, se recomienda que la ropa sea adecuada a las condiciones climatológicas.

Para protegerse del frío es preferible utilizar prendas de lana, franela o piel que permiten una evaporación lenta del sudor, protegiendo así el cuerpo del enfriamiento. En invierno es aconsejable ponerse ropa oscura, porque los colores oscuros absorben los rayos del sol.

Para protegerse de la humedad se recomienda la utilización de prendas cuyo tejido permita la evaporación del sudor y a la vez proteja de la lluvia. El tejido más adecuado es el de gabardina.

Para protegerse del calor se deben elegir tejidos que permitan la máxima evaporación del sudor. En este sentido los tejidos naturales como la seda, el algodón y el lino son los más adecuados. El color utilizado para las prendas de verano ha de ser claro para que reflejen los rayos del sol.

La ropa, además de proteger y mantener constante la temperatura del cuerpo ha de ser una prolongación de la piel permitiendo la ejecución normal de los movimientos. Para ello no debe de ser ni excesivamente ancha, ya que puede entorpecer los movimientos, ni excesivamente estrecha, porque puede perjudicar la circulación sanguínea. Ha de ser adecuada a la actividad que se realiza. Por ejemplo, se debe de utilizar un pijama para dormir porque la ropa usada durante el día contiene partículas de polvo y de sudor, o es preferible utilizar un chandal para hacer deporte ya que el ejercicio físico necesita una mayor amplitud de movimientos y la ropa que se suele usar diariamente no tiene la suficiente elasticidad.

Por otra parte la ropa interior ha de ser cambiada diariamente, incluyendo los calcetines. Estos han de ser preferentemente de tejido natural como algodón e hilo para el verano y lana para el invierno. Al estar el niño/a en edad de crecimiento, se debe de comprobar, cada tres o cuatro meses, si el calcetín sigue siendo adecuado al tamaño del pie. Los calcetines pequeños conviene sustituirlos por otros de tamaño mayor, ya que, igual que los zapatos demasiado pequeños, pueden dañar el pie.

Otra de las condiciones que debe de reunir la ropa es que sea de fácil limpieza, particularmente la de los/las niños/as. El hecho de ensuciarse la ropa no debe de impedir que jueguen. El juego es una actividad fundamental en el desarrollo motor, emocional e intelectual del niño y de la niña.

Una vez lavada, la ropa debe de estar totalmente seca antes de colgarla en el guardarropa, porque la humedad puede favorecer la aparición de hongos.

El calzado

La función de los zapatos es proteger a los pies del frío, de la humedad, y de posibles traumatismos producidos por el contacto con el suelo. Pero si los zapatos no se adaptan correctamente al pie, pueden producir alteraciones como ampollas, juanetes, durezas, callosidades etc. (anexo III).

Para que unos zapatos sean funcionales deben reunir las condiciones siguientes:

El material ha de ser flexible y permitir la transpiración del pie, siendo a la vez aislante del frío y de la humedad.

El tacón debe de tener un centímetro de altura. El talón recibe del 55% al 66% del peso del cuerpo, al elevarlo un poco el peso se reparte mejor en la totalidad del pie.

Los zapatos deben de mantenerse firmemente sujetos alrededor del talón y del empeine

La parte que recubre los dedos ha de ser lo suficientemente ancha para permitir la movilidad de los mismos, y de esta forma contribuir a mantener el equilibrio.

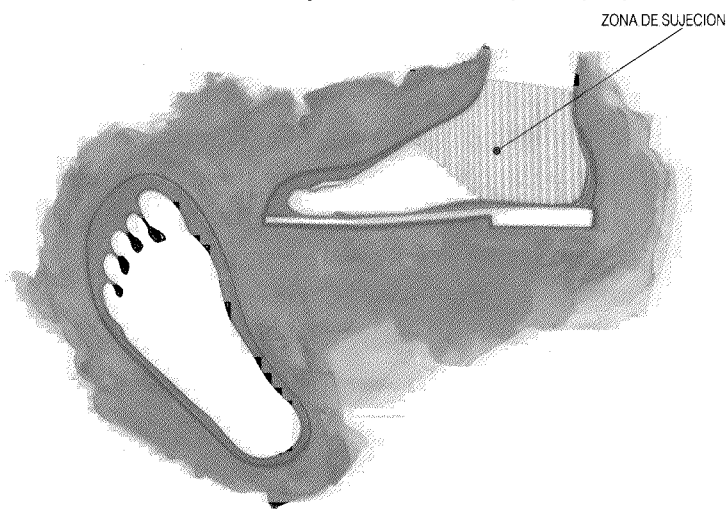
Por último, al andar el zapato y el pie deben de curvarse en el mismo punto.

Los zapatos menos funcionales, como zapatillas de casa, zapatillas de deporte, botas de goma y zapatos de tacón alto, tienen también su utilidad pero no deben de llevarse durante un tiempo muy prolongado.

RECOMENDACIONES ESPECIALES EN LOS NIÑOS:

Cuando el bebé está aprendiendo a andar conviene dejarlo descalzo, para propiciar el fortalecimiento de la musculatura de los dedos de los pies, teniendo en cuenta que los zapatos son necesarios solamente cuando hace frío o el suelo es impracticable.

Los pies de los niños, y sobre todo los del bebé, crecen rápidamente, por tanto se recomienda comprobar cada 3 ó 4 meses que el zapato se ajusta todavía al pie. En el caso contrario deben de ser cambiados por otros más grandes. Cuando las condiciones económicas lo permitan, es preferible desecharlos los zapatos usados y no utilizarlos para hermanos menores, aunque estén en buenas condiciones de uso; ya que el zapato ha sido moldeado con la huella de otro pie totalmente distinto a la del niño que lo va a utilizar.



LOS PIES DENTRO DEL CALZADO

Los zapatos de los niños deben mantenerse firmemente sujetos alrededor del talón y del empeine. La punta del zapato ha de ser ancha para permitir que los dedos gordos de los pies estén en posición

natural, que todos los dedos tengan libertad de movimiento, y que no se impida su crecimiento normal. Por ello conviene que en los zapatos nuevos de los niños haya alrededor de 2 centímetros entre el final del dedo gordo y la parte interna de la punta del zapato, estando de pie (como se ilustra en el dibujo); ya que en esta postura el pie se extiende al descansar sobre él el peso del cuerpo.

El crecimiento de los pies continúa desde la infancia hasta la edad de 18 a 20 años, por lo que la cuidada elección de los zapatos es muy importante. Desafortunadamente, la moda de zapatos para adolescentes en muchos casos daña el pie, especialmente cuando estos son llevados por largos periodos de tiempo. Aunque a medida que los niños crecen es más difícil influir en la elección del calzado, es conveniente intentar persuadirles para que no utilicen zapatos que son claramente perjudiciales y aconsejarles, dentro de la diversidad de calzado de moda, los que son más apropiados.

LOS OBJETOS DE USO COTIDIANO

Entendemos por objetos de uso cotidiano aquellos de uso personal como peine, toalla, cepillo,..., los de pertenencia propia como lápices, juguetes,... y todos aquellos que puedan ser de uso común en el hogar como lavabos, vajilla, pequeños electrodomésticos,...

La utilización de diversos objetos para la higiene, además de lograr otros objetivos educativos como la progresión en la autonomía personal o el desarrollo psicomotriz del niño/a, también favorece la creación de hábitos saludables. El uso de objetos limpios, la colocación de los mismos en su lugar, así como su conservación van a contribuir a crear una actitud favorable hacia los hábitos higiénicos.

De la misma forma, el niño y la niña deben de saber distinguir si una prenda está sucia o no, y cambiarse cuando sea necesario. Deben de saber colocar la ropa sucia en el lugar correspondiente, y doblar la que hayan usado si está limpia. Asimismo, deben de aprender a cuidar de sus zapatos.

Respecto al material escolar, el niño o niña, tanto en clase como en casa, debe de guardarlo en un lugar donde no se pueda estropear, manteniéndolo limpio y cuidado.

El cuidado de los objetos, además de otras implicaciones educativas, fomenta la colaboración del niño o la niña en las tareas domésticas. Por otra parte, presenta también ventajas económicas, ya que al cuidar y respetar los objetos de uso cotidiano, éstos se conservan más tiempo y en mejores condiciones de uso.

EL DORMITORIO

Es la habitación de la casa en la que el niño o la niña permanece más tiempo, si consideramos que duerme de 8 a 10 horas diarias. En este lugar suele además jugar y realizar sus trabajos escolares. El dormitorio debería cumplir determinadas condiciones higiénicas como dejar entrar la mayor cantidad de luz natural posible, o ser ventilado diariamente, e incluso durante la noche si no hace excesivo frío.

Las paredes, suelos, y muebles del dormitorio deberían ser sencillos y de material que permita una fácil limpieza. Sobre todo, hay que evitar la colocación de cortinajes y muebles complicados que puedan favorecer la acumulación de polvo. Para permitir una mayor libertad de movimiento del niño o niña, el mobiliario debería ser reducido al mínimo.

La cama es el elemento más importante de la habitación. Para prevenir eventuales deformidades de la columna y facilitar el descanso, debe de ser cómoda y no hundirse en el centro. Para ello se recomienda un colchón de muelles acolchado, ya que este tipo es a la vez firme y flexible (en una escala del 1 al 10 la firmeza debe de ser de 7). Conviene que el grosor del colchón sea de unos 18 - 20 centímetros. La base de la cama debe ser también firme, por lo que se recomienda que el somier sea de láminas de madera de haya. Es inútil comprar un colchón con las características citadas anteriormente si el somier es de alambre ya que, con el tiempo, el colchón se deformaría por el peso del cuerpo.

Si en el dormitorio hubiera una mesa de trabajo, debe de procurarse que la luz penetre por su izquierda, en el caso de niños/as diestros/as, y por la derecha en caso de que sean zurdos/as.

Por último, volver a insistir sobre la necesidad de que el niño o niña contribuya a la limpieza y orden de su dormitorio. Esta contribución puede hacerse mediante pequeñas actividades, como guardar sus juguetes, hacer su cama, etc... de acuerdo con su edad y capacidad.



LOS ANIMALES DOMESTICOS



Higiene de los animales domésticos

La presencia de animales domésticos en casa, además de proporcionar compañía, puede contribuir a desarrollar el sentido de la responsabilidad en niños y niñas a través de los cuidados que éstos/as pueden proporcionar al animal. Pero antes de adquirir un animal es importante valorar los aspectos positivos y negativos

Primero se debe de tener en cuenta el espacio disponible, y elegir un animal en función del mismo. Se recomienda pedir consejo a un veterinario, en caso de decidirse por un perro o un gato, ya que unas razas conviven mejor con los niños que otras.

En segundo lugar, hay que tener en cuenta los cuidados que necesita el animal, y si se le pueden proporcionar. Según la Ley 10/1990, de 27 de agosto, de Protección y Defensa de los Animales de Compañía, se considera infracción el mantenimiento de animales sin la alimentación necesaria, o en instalaciones indebidas desde el punto de vista higiénico-sanitario, o inadecuadas para la práctica de los cuidados y atenciones precisas de acuerdo con sus *necesidades etológicas*, según especie y raza.

En tercer lugar, si bien es cierto que la presencia de animales domésticos interfiere en la programación de las vacaciones familiares, esto se puede solucionar fácilmente recurriendo a residencias de animales o buscando alojamientos turísticos en los que sean admitidos. En cualquier caso, nunca se debe de abandonar al animal porque además de ser una infracción grave y sancionable por la ley, constituye un

riesgo para la salud. Los perros y gatos vagabundos facilitan la propagación de la hidatidosis al alimentarse de desperdicios en los que a veces se encuentran vísceras crudas. Por otra parte los animales sueltos pueden causar accidentes de tráfico o atacar a personas. Tampoco debemos olvidar las consecuencias psicológicas y educativas que puede tener sobre el niño y la niña la ruptura de los lazos afectivos.

Si se ha tomado la decisión de tener un animal en casa o se tiene ya uno, es imprescindible mantenerlo en buenas condiciones higiénico-sanitarias, y realizar cualquier tratamiento preventivo declarado obligatorio; es decir vacunarlo y desparasitarlo.

Vacunas para animales

Aunque la legislación solamente menciona la vacuna antirrábica obligatoria para perros, es conveniente que ésta se administre también a gatos. Ambos deben ser correctamente vacunados según consejo veterinario.

A título informativo, se recomienda vacunar:

Perros: contra la *leptospirosis*, enfermedad transmisible al hombre y contra el *moquillo*, *hepatitis* y *parvovirus*, enfermedades no transmisibles al hombre.

Gatos: contra la *rinotraqueitis*, *panleucopenia* y calcivirus felina, enfermedades no transmisibles al hombre.

La mayoría de estas enfermedades no afectan a las personas, pero repercuten en el estado de salud del animal, y afectan a la convivencia con el hombre, en cuanto que pueden conducir al abandono del animal.

Desparasitación

DESPARASITACIÓN INTERNA:

Si se trata de animales que no presentan factores de riesgo, es decir que viven en casa y son alimentados correctamente (alimentación exenta de vísceras crudas), conviene desparasitarlos cada 6 meses.

Cuando el animal tiene riesgo de infectarse con parásitos; es decir, cuando vive en un medio donde puede vagabundear por basureros o estercoleros, o cuando puede ser alimentado con restos de carnes de matadero o de matanzas caseras que no han sido hervidos durante 30 minutos, se recomienda desparasitarlos más a menudo (cada 3 meses aproximadamente).

La desparasitación ha de realizarse siguiendo los consejos del veterinario/a. Este/a prescribirá el tratamiento oportuno y la frecuencia con la que se ha de administrar, para prevenir la hidatidosis (anexo V).

Tras la administración debe procederse a la destrucción de las deyecciones en las primeras 24 horas, mediante incineración y/o utilización de lejía.

DESPARASITACIÓN EXTERNA:

Se recomienda actuar también sobre los parásitos externos, como las pulgas y las garrapatas, que son vectores de numerosas enfermedades.

Si el animal tiene parásitos, debe de ser lavado con un champú antiparasitario, de venta en farmacias y supermercados, siguiendo las instrucciones de la etiqueta. En épocas calurosas, hay que ponerle a continuación, un collar antiparasitario que debe de ser cambiado cada cuatro meses (como norma general, aunque ésto puede variar según la marca comercial), evitando que se moje, ya que perdería sus efectos.

Medidas higiénicas

Los animales domésticos tienen su propio mecanismo de limpieza. Solamente se recomienda lavarlos cuando se hayan ensuciado de barro, grasa, ..., sin ser necesario un lavado regular. No obstante, y de forma preventiva, se recomienda que cada vez que el perro salga al campo, sea cepillado a su regreso a casa. También es conveniente revisar los espacios interdigitales, el cuello y las orejas del animal en busca de eventuales parásitos.

Para facilitar la convivencia se recomienda enseñar al animal doméstico a:

Hacer sus necesidades en lugar fijo dentro de casa, como por ejemplo una caja con arena. Esto es instintivo en los gatos pero también se puede enseñar a los perros a hacerlo. Fuera de casa, los perros pueden hacer sus necesidades en lugares apropiados, como zonas reservadas en jardines con esta función, o en los cercos de tierra que rodean los árboles.

Comer en un recipiente de uso exclusivo del animal, que ha de ser lavado diariamente.

Dormir en el lugar que le sea destinado, que ha de ser suficientemente cómodo para evitar que vaya a la cama de los niños/as. Si es necesario hay que impedirle el acceso al cuarto de éstos/as.

No lamer a las personas, y especialmente a los niños y niñas, con el fin de evitar la transmisión de la hidatidosis (anexo V); sin impedir el juego y las relaciones que puedan existir entre ambos. Por este motivo, hay que destacar la importancia de enseñar al niño/a a no meterse las manos en la boca mientras juega y lavarse las manos antes de comer y después de jugar con el animal.

HIGIENE DE LA ESCUELA

La escuela es el lugar, después del dormitorio, en el que el/la niño/a pasa mayor número de horas. Por eso es conveniente que exista en la escuela un ambiente alegre y limpio que contribuya, no sólo a facilitar la actividad docente, sino también a desarrollar hábitos de convivencia y de buena relación con el entorno escolar, en los alumnos.

Ubicación

La escuela debe de estar ubicada en un lugar soleado, si es posible rodeada de zonas verdes, de fácil acceso para los alumnos (menos de 1500 metros del domicilio), y alejada de los lugares excesivamente ruidosos. Con esto se contribuye al bienestar de los alumnos y a proporcionar las condiciones más favorables para el aprendizaje.

Por otra parte se debe de facilitar el acceso al centro a los minusválidos motóricos. Para que ésto sea posible es necesaria la construcción de rampas en todos los accesos al centro, así como la instalación de un ascensor si el centro tiene más de una planta

El patio

Se aconseja que el patio esté delimitado por una valla que permita la visibilidad desde el exterior, para evitar que el colegio esté excesivamente aislado, sin perjuicio de la seguridad. Es conveniente que en el patio exista un porche de al menos 4 metros de ancho, para proteger a los alumnos en tiempo de lluvia o de excesivo calor.

Iluminación

Para disfrutar de la mayor cantidad de luz natural, las paredes de las aulas han de ser de colores claros, con tonos mates que impidan el reflejo de los rayos luminosos, y con suelo no reflectante. Cuando no sea posible utilizar luz natural, se recurrirá a luz artificial, aconsejándose el uso de aparatos luminosos que tengan incorporados difusores para impedir el deslumbramiento. Dichos aparatos deben de ser distribuidos homogéneamente en el plano de trabajo de forma que la iluminación mínima sea de 300 *lux*. Conviene que la instalación eléctrica tenga dos interruptores para poder conectar la mitad de la iluminación (150 *lux*), como complemento de la luz natural cuando ésta sea insuficiente (inferior a 300 *lux*). Se debe de procurar, en la medida de lo posible, la *iluminación longitudinal* de la pizarra, para evitar los deslumbramientos y reflejos.

Ventilación

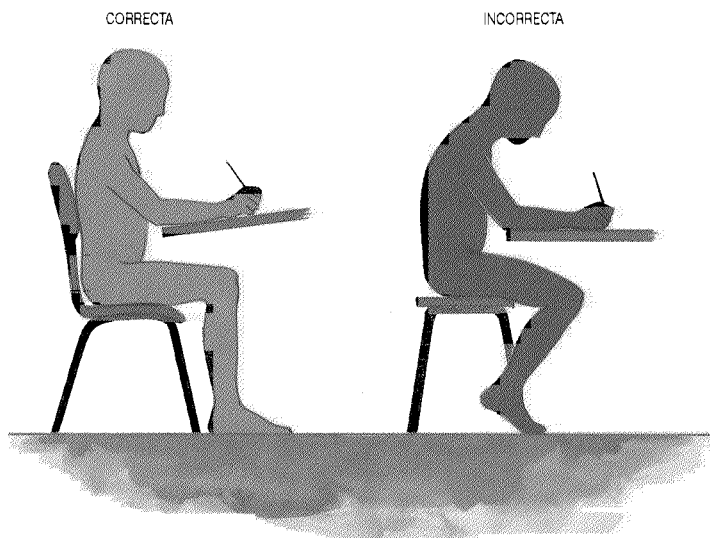
Conviene que todos los locales docentes tengan un sistema de ventilación natural, directa y regulable, que no produzca desequilibrios térmicos. Para ello se recomienda la ventilación cruzada.

Calefacción

Es necesario que los centros escolares estén dotados de un sistema de calefacción centralizada por aire o agua, de forma que la temperatura mínima en los locales docentes sea de 18°C, en el gimnasio de 15°C, y en zonas de circulación de 14°C.

L Mobiliario escolar

El pupitre es el mueble más importante de la escuela, ya que el/ la niño/a pasa en él aproximadamente unas 5 horas al día. Cada niño/a debería de tener su propia mesa, ajustada a su estatura. El asiento debería de tener una altura equivalente a $\frac{2}{7}$ de la talla del niño/a. El borde anterior del asiento ha de estar 2 - 3 centímetros más elevado que el borde posterior, para evitar deslizamientos hacia delante. El respaldo del asiento debería de tener una inclinación de 15° y llegar a la altura de las escápulas para facilitar el apoyo de la espalda. Conviene que el asiento sea individual, de esta forma se facilita la limpieza y permite al niño/a mayor movilidad.



POSICIÓN DEL NIÑO SENTADO

Respecto a la altura del pupitre existen diversas opiniones, pero en general, se puede decir que la altura de la mesa debe corresponder a $\frac{4}{9}$ de la talla del niño/a. Con objeto de facilitar la lectura conviene que el pupitre tenga una inclinación de 15° para que el eje visual caiga perpendicularmente al plano del libro.

El mobiliario escolar debe de contribuir a que el/la niño/a mantenga una posición sentada correcta. Los pies tienen que descansar de plano en el suelo; las piernas han de estar perpendiculares al suelo, formando un ángulo recto con los muslos; el tronco debe de estar erguido y los dos omoplatos a la misma altura, y a igual distancia del respaldo.

Es preferible la utilización de pizarras en las que se pueda escribir con rotulador a las de tiza, ya que el borrado frecuente crea una atmósfera cargada de millares de partículas de tiza, que se introducen en los pulmones del niño/a. En consecuencia, se debería de procurar limpiar las pizarras en húmedo y lavarlas a diario, sin omitir quitar el polvo que cae en el canalón inferior. Se recomienda limpiar los borradores al aire libre.

L Servicios higiénicos

Los wáteres deben de situarse alejados de las aulas y del comedor, y distribuidos de forma que en cada planta existan núcleos masculinos y femeninos en una proporción del 50%. En la planta baja se recomienda concentrar, el 40% de la dotación total cuando el edificio sea de tres plantas, y el 60% cuando sea de dos. Además, conviene tener al menos un aseo para minusválidos motóricos en la planta baja.

Es imprescindible, por razones higiénicas, que los servicios tengan ventilación directa, y que las paredes estén revestidas de material lavable.

Debería de haber dos inodoros por aula. En los aseos masculinos es conveniente sustituir uno de los inodoros por dos urinarios murales.

El papel higiénico no debe de faltar y ha de estar situado en un lugar accesible para el uso. Se recomienda que éste no se halle demasiado próximo al suelo para evitar que arrastre.

Por cada aula deberían de existir dos lavabos. Su situación debería de ser próxima a los urinarios y retretes, para que los alumnos/as se laven las manos siempre que utilicen estos servicios; práctica higiénica a la que deben de habituarse. Para ello, siempre ha de haber jabón y material para secarse las manos. Los rollos de toalla pueden ser poco higiénicos. Lo más aconsejable sería la utilización de toallas de papel de un solo uso, o los secadores de aire caliente.

Comedor y cocina

Estas dependencias deben de estar situadas en la planta baja, alejadas de las aulas y de los retretes. Es conveniente que los lavabos estén próximos, para facilitar que los escolares se laven las manos antes y después de comer. En el comedor se pueden instalar unas estanterías para que los niños/as guarden su material de higiene bucodental, teniendo cada uno un espacio señalado por un símbolo o por su nombre, para que no existan cambios de cepillo.

La cocina debe de estar bien ventilada y próxima al comedor. La inspección de estos servicios y del personal *manipulador de alimentos* se llevará a cabo teniendo en cuenta la Reglamentación sobre Vigilancia, Control e Inspección Sanitaria de Comedores colectivos aprobada por el Real Decreto 2817/1983 del 13 de octubre, B.O.E 11 de noviembre 1983.

Limpieza

La limpieza y desinfección de los locales de la escuela es fundamental. Se limpiará diariamente por aspiración o limpieza en húmedo los pasillos y aulas. El patio será regado para eliminar el polvo. Se prestará especial atención a los retretes, que se lavarán todos los días con una solución desinfectante, así como puertas y tiradores, grifos y todas aquellas partes que estén en contacto frecuente con las manos. Es conveniente que los aseos sean revisados varias veces al día, especialmente después del recreo, para reponer el material que se ha utilizado y ser limpiados en caso necesario.

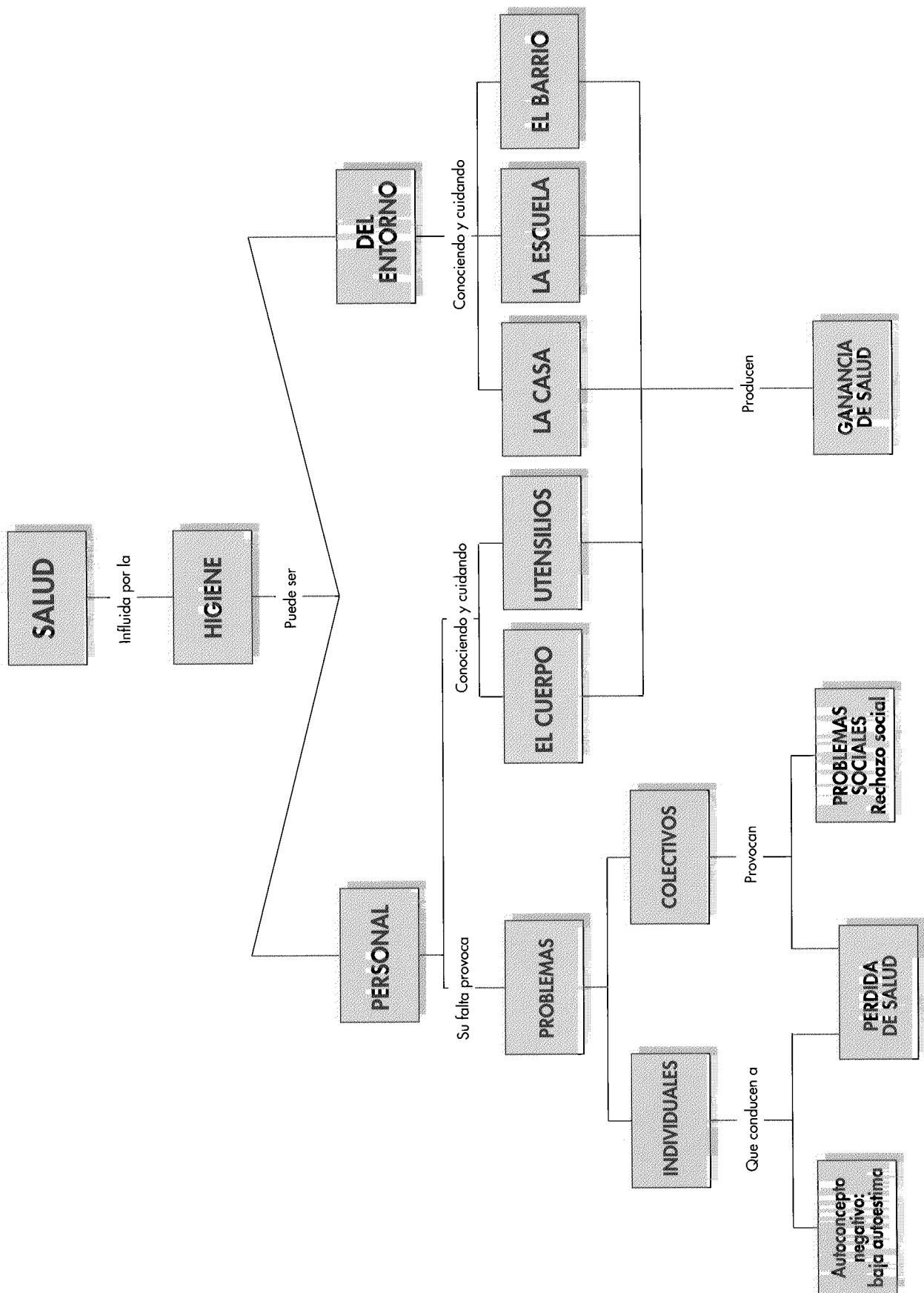
Los productos y material de limpieza deben de ser guardados en un lugar adecuado y bajo llave para evitar eventuales accidentes.

Para contribuir a la limpieza del aula y de la escuela se pondrá un número de papeleras suficientes, repartidas estratégicamente por el colegio, de tal forma que siempre exista alguna accesible desde cualquier lugar. También se deberían instalar felpudos en las entradas de la escuela para la limpieza del calzado.



CURRICULUM

MAPA CONCEPTUAL DE HIGIENE





CURRICULUM DE EDUCACION INFANTIL



ORIENTACIONES METODOLOGICAS

El alumno de Educación Infantil, cuando llega a la escuela no es autónomo en muchas de las actividades que tiene que realizar para cubrir algunas de sus necesidades básicas, por lo que esta edad escolar se convierte en el momento más idóneo para la adquisición de determinados hábitos, muchos de ellos de higiene.

En la escuela se puede crear en el alumno un ritmo de actividades, de forma que una vez adquirido las tareas se repiten diariamente como algo asumido: lavarse las manos, no tirar papeles al suelo, sonarse bien la nariz, colgar bien el abrigo, utilizar el papel higiénico, ...

Pero esa práctica diaria escolar debe continuarse en su actividad cotidiana fuera de la escuela: el aprendizaje se construye con múltiples experiencias y relaciones siendo imprescindible por ello la actuación complementaria de la familia, la escuela y la comunidad.

Es importante recordar que buena parte de los aprendizajes se realizan a través de la interacción con sus iguales y con el adulto, por lo que éste debe proporcionar al alumno ambientes estimulantes que propicien la creación de actitudes positivas y asuma su papel de modelo frente a los niños.

La higiene en la educación infantil no es algo aislado, ni un aspecto más a sumar al currículo. Es algo que impregna toda la actividad del alumno, puede resultar innecesario el hecho de programar la higiene u otro tema de Educación para la Salud desde diversas áreas, pero es necesario hacerlo para saber que queremos y como queremos hacerlo, a pesar de que en la práctica, en esta etapa, y puesto que se trata de crear hábitos y actitudes a través de la acción, cualquier actividad puede contribuir a ello. Desde el descubrimiento progresivo del cuerpo, hasta tirar el papel del bocadillo en la papelera, lavarse las manos después de hacer un trabajo, recoger un juguete cuando termina de jugar,...; todo eso es enseñarle higiene.

Por último dos cosas a tener en cuenta, la primera es la necesidad de presentar la higiene como fuente de bienestar y de vivencias agradables, no como algo ingrato, sino como algo placentero. La segunda es tener en cuenta el medio cultural y social en el que se ubica nuestra escuela, evitar que trabajar con los alumnos en este tema patentice las diferencias socioeconómicas de los niños y propicie posibles marginaciones.

OBJETIVOS GENERALES

Descubrir, conocer y controlar progresivamente el propio cuerpo, formándose una imagen positiva de sí mismo, valorando su identidad sexual, sus capacidades y limitaciones de acción y expresión, y adquiriendo hábitos básicos de salud y bienestar.

Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades habituales, adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional, y desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismo.

Observar y explorar el entorno inmediato con actitud de curiosidad y cuidado, identificando las características y propiedades más significativas de los elementos que lo conforman y algunas de las relaciones que se establecen en ellos.

AREA DE AUTONOMIA E IDENTIDAD PERSONAL

OBJETIVOS GENERALES		- Tener una imagen aceptada y positiva de sí mismo, identificando sus características y cualidades personales - Descubrir y utilizar las propias posibilidades motrices, sensitivas y expresivas, adecuadas a las diversas actividades que emprende en su vida cotidiana. - Aplicar la coordinación visomanual necesaria para manejar y explorar objetos con un grado de precisión cada vez mayor en la realización de actividades de la vida cotidiana. - Tomar la iniciativa, planificar y secuenciar la propia acción para resolver tareas sencillas o problemas de la vida cotidiana; aceptar pequeñas frustraciones y manifestar una actitud tendente a superar las dificultades que se plantean, buscando en los otros la colaboración. - Progresar en la adquisición de hábitos y aptitudes relacionados con el bienestar y la seguridad personal, la higiene y el fortalecimiento de la salud.		
C O N T E N I D O S	EL CUERPO Y LA PROPIA IMAGEN	Conceptos	Procedimientos	Actitudes
		- El cuerpo humano : Segmentos y elementos, características diferenciales e imagen global. - Sensaciones y percepciones del propio cuerpo : Necesidades básicas del cuerpo. Los sentidos y sus funciones.	- Exploración e identificación de las características y cualidades del propio cuerpo, tanto global como segmentariamente y de las diferencias y semejanzas con otros. - Utilización de los sentidos en la exploración del cuerpo y de la realidad exterior. - Identificación de las sensaciones y percepciones que se obtienen (sueño, hambre, frío, calor, placer, dolor), autoimagen y valoración de la imagen de los demás y del entorno. - Manifestación, regulación y control de las necesidades básicas de higiene en situaciones cotidianas.	- Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones. - Confianza en las posibilidades propias y en la propia capacidad para realizar aquellas tareas y conductas que están al alcance del niño. - Aceptación de las diferencias de la identidad y características de los demás, evitando las discriminaciones.
	JUEGO Y MOVIMIENTO	- Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo. - Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo.	- Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones de la vida cotidiana en las que se realicen actividades de higiene. - Control activo y adaptación del tono y la postura a las características de los objetos de higiene usuales y de las acciones de autocuidado. - Adaptación de signos biológicos propios a las secuencias de la vida cotidiana. - Adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas en acciones de la vida cotidiana relacionadas con la higiene. - Coordinación y control de las habilidades manipulativas de carácter fino y utilización correcta de los utensilios comunes necesarios a la higiene. - Situación y desplazamiento en el espacio real. El niño en relación con los objetos y los demás.	- Confianza en las propias posibilidades de acción. - Valoración de las posibilidades que se adquieren con la mejora de la precisión de los movimientos. - Iniciativa para aprender actividades nuevas. - Ajuste a ciertas normas básicas.
	LA ACTIVIDAD Y LA VIDA COTIDIANA	Las distintas actividades de la vida cotidiana: de juegos domésticos, de cumplimiento de rutinas, resolución de tareas normas elementales de relación u convivencia.	- Regulación del propio comportamiento en situaciones de juego, rutinas diarias y tareas de higiene. - Planificación secuenciada de la acción para resolver una tarea sencilla y constatación de sus efectos. - Hábitos elementales de organización, constancia, atención, iniciativa y capacidad de esfuerzo en actividades propias de higiene.	- Iniciativa y autonomía en las tareas diarias, en los juegos y en la resolución de pequeños problemas de la vida cotidiana y doméstica. - Valoración del trabajo bien hecho, reconocimiento de los errores y aceptación de las correcciones para mejorar sus acciones. - Actitud positiva hacia la regularidad de las experiencias de la vida cotidiana.
	CUIDADO DE UNO MISMO	- La Salud y el cuidado de uno mismo : higiene y limpieza en relación con el bienestar personal. Acciones que favorecen la Salud. - El cuidado del entorno y el bienestar personal : limpieza e higiene de las dependencias del centro y otros habitáculos de su entorno próximo.	- Cuidado y limpieza de las distintas partes del cuerpo y realización autónoma de los hábitos elementales de higiene corporal utilizando adecuadamente los espacios y materiales apropiados. - Colaboración y contribución al mantenimiento de la limpieza del entorno en el que se desenvuelven las actividades cotidianas. - Puesta en práctica de los hábitos relacionados con la higiene, utilización progresiva de los utensilios y colaboración en las tareas para la resolución de las necesidades básicas.	- Gusto por un aspecto personal pulcro y cuidado, y por desarrollar las actividades en entornos limpios y ordenados. - Aceptación de las normas establecidas de comportamiento en la realización de las tareas. - Valoración de la actitud de ayuda y protección de familiares y adultos.

OBJETIVOS GENERALES

- Orientarse y actuar autónomamente en los espacios cotidianos y utilizar adecuadamente términos básicos relativos a la organización del tiempo y el espacio en relación a sus vivencias periódicas y habituales.
- Observar y explorar su entorno físico-social, planificando y ordenando su acción en función de la información recibida o percibida, contrastando sus efectos y estableciendo relaciones entre la propia actuación y las consecuencias que de ella se deriven.
- Valorar la importancia del medio natural y de su calidad para la vida humana, manifestando hacia él actitudes de respeto y cuidado, interviniendo en la medida de sus posibilidades.
- Observar los cambios y modificaciones a que están sometidos todos los elementos del entorno, pudiendo identificar algunos factores que influyen sobre ellos.

		Conceptos	Procedimientos	Actitudes
C O N T E N I D O S	LOS PRIMEROS GRUPOS SOCIALES	• Principales miembros sociales de los que es miembro: familia y escuela. Pautas de comportamiento y normas básicas de convivencia en la familia y en la escuela. • Hábitos relacionados con el grupo familiar y escolar: la vivienda y la escuela. • Primeras vivencias del tiempo: tiempo de comer, tiempo de descansar, tiempo para el aseo.	• Utilización de estrategias de actuación autónoma y adaptada a los diferentes grupos a los que se pertenece. • Uso contextualizado de las normas elementales de convivencia. • Orientación en los espacios habituales y uso correcto de sus dependencias. • Percepción de las secuencias y de la simultaneidad en actividades cotidianas. • Realización responsable de tareas y encargos sencillos.	• Interés por participar en la vida familiar y escolar y por asumir pequeñas responsabilidades y cumplirlas con actitudes de afecto, iniciativa, disponibilidad y colaboración. • Respeto y cuidado por los espacios en que se desenvuelve la actividad propia y por los objetos que contienen.
	LA VIDA SOCIAL	• El propio entorno: caracterización y elementos que lo integran. Funciones de algunos de ellos. • Necesidades ocupacionales y servicios de la vida en comunidad. Los servicios como bienes de todos. Servicios relacionados con la higiene. • Las formas sociales del tiempo: días de la semana y las estaciones.	• Contribución a la conservación y mantenimiento de ambientes limpios, saludables y no contaminados. • Observación guiada de diversos elementos del entorno para conocerlo y establecer relaciones de diverso tipo. • Observación de las modificaciones que se producen en los elementos del paisaje y en la vida de las personas por el clima y la intervención humana.	• Respeto y cuidado por elementos del entorno y valoración de su importancia para la vida humana. • Valoración de los ambientes limpios no degradados ni contaminados.
	OBJETOS	• Diferentes tipos de objetos, utensilios y productos relacionados con la higiene corporal y del entorno. • Funciones y utilización de los objetos cotidianos por las personas en relación con el aseo, tareas cotidianas del hogar y otros.	• Exploración de los objetos de higiene a través de los sentidos. • Producción de reacciones, cambios y transformaciones en los objetos, actuando sobre ellos y observando los resultados. • Utilización y manipulación de objetos para la higiene. • Identificación de las sensaciones que se experimentan en relación con los objetos de higiene. • Observación y clasificación de los objetos en función de sus características y de su utilización en la vida cotidiana.	• Actitud positiva y valoración del uso adecuado de los objetos. • Respeto y cuidado de los objetos propios y colectivos. • Valoración ajustada de los factores de riesgo de accidentes en la manipulación de objetos, evitando situaciones peligrosas.
	ANIMALES Y PLANTAS	• Relación de utilidad entre los animales, las plantas y las personas. • Papel de las personas en los cambios, recuperación y conservación del medio natural.	• Cuidado de algún animal o planta, así como de sus dependencias. • Observación de los diferentes tipos de relaciones que existen entre los animales, las plantas y las personas. • Contribución a la consecución y mantenimiento de ambientes limpios, saludables y no contaminados.	• Valoración de la necesidad de que exista una relación equilibrada entre los animales, las plantas y las personas. • Iniciativa en la asunción de pequeñas responsabilidades y encargos relacionados con el cuidado y la conservación de los animales y plantas.

AREA DE COMUNICACION Y REPRESENTACION

C O N T E N I D O S	OBJETIVOS GENERALES		
	• Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante el lenguaje oral, ajustándose progresivamente a los diferentes contextos y situaciones de comunicación habituales y cotidianas, y a los diferentes interlocutores. • Comprender las intenciones y mensajes que le comunican otros niños y adultos, valorando el lenguaje oral como un medio de comunicación con los demás. • Utilizar las diversas formas de representación y expresión, para evocar situaciones, acciones, deseos y sentimientos, sean de tipo real o imaginarios. • Utilizar técnicas y recursos básicos de las distintas formas de representación y expresión, para argumentar sus posibilidades comunicativas. • Utilizar a un nivel ajustado, las posibilidades de la forma de representación matemática para descubrir algunos objetos y situaciones del entorno, sus características y propiedades, y algunas acciones que pueden realizarse sobre ellas, prestando atención al proceso y los resultados obtenidos.		
	Conceptos	Procedimientos	Actitudes
	LENGUAJE ORAL • El lenguaje oral y las necesidades y situaciones de expresión y comunicación más habituales: - Necesidades de comunicación relacionadas con la higiene y vocabulario correspondiente. - Distintas situaciones comunicativas en/con diferentes contextos, interlocutores, contenidos, instrumentos e intenciones.	• Comprensión de las intenciones comunicativas de adultos y de niños en situaciones de la vida cotidiana. • Producción de mensajes referidos a información y necesidades higiénicas mediante la expresión corporal, la realización de pinturas y dibujos, el lenguaje oral o cualquier otro medio de expresión. • Evocación y relato de hechos, cuentos, incidentes y acontecimientos de la vida cotidiana debidamente ordenados en el tiempo. • Utilización de las normas que rigen el intercambio lingüístico, prestar atención guardar turno, (uso de diálogo y participación en conversaciones colectivas como formas de interactuar con otros).	• Reconocimiento y valoración del lenguaje oral como instrumento para comunicar los sentimientos, ideas e interés propio y conocer los de los otros. • Interés por las explicaciones de los otros y actitud de curiosidad en relación con la información que recibe. • Actitud de escucha y respeto a los otros en diálogo y conversaciones colectivas, respetando las normas y conversaciones sociales que regulan el intercambio lingüístico.
	APROXIMACION AL LENGUAJE ESCRITO • La higiene y los instrumentos de la lengua escrita: libros, revistas, periódicos, cuentos, carteles, etiquetas, anuncios y otros.	• Interpretación de imágenes, carteles, grabados, fotografías, etc. que describen situaciones relacionadas con la higiene. • Comprensión y producción de imágenes debidamente secuenciadas (ordenación cronológica de fotografías, historietas gráficas en soporte magnético, etc.). • Atención y comprensión de narraciones, cuentos y otros mensajes con información relacionada con la higiene.	• Valoración de la utilidad del lenguaje escrito como medio de comunicación, información y disfrute. • Cuidado de las letras como valioso instrumento que tiene interés por sí mismo, y deseo de manifestarlas de forma autónoma.
	EXPRESION PLASTICA • Diversidad de obras plásticas que es posible producir y que se encuentran presentes en el entorno: pintura, escultura, programas de televisión, películas, fotografías, dibujo, ilustraciones diversas...	• Producción de elaboraciones plásticas para expresar hechos, sucesos, vivencias y fantasías relacionadas con la higiene corporal y del entorno. • Identificación y representación de la figura humana en la obra plástica en su conjunto y diferenciación de las distintas partes y segmentos corporales. • Interpretación de diferentes tipos de imágenes presentes en su entorno relacionadas con la higiene.	• Interés por el conocimiento de las técnicas plásticas básicas y actitud proclive a la buena realización. • Cuidado de los materiales e instrumentos que se utilizan en las producciones plásticas. • Valoración ajustada de la utilidad de la imagen (televisión, cine, etc...)
	EXPRESION MUSICAL • Las propiedades sonoras del cuerpo.	• Discriminación de los contrastes básicos: largo-corto, agudo-grave, fuerte-suave, subida-bajada; imitación de sonidos habituales. • Exploración de las propiedades sonoras del cuerpo.	• Disfrute con el canto, el baile, la danza y la interpretación musical.
	EXPRESION CORPORAL • Control del cuerpo: actividad, movimiento, respiración, reposo y relajación. • Posibilidades expresivas del propio cuerpo para expresar y comunicar sentimientos, emociones y necesidades.	• Descubrimiento y experimentación de los recursos básicos de expresión del propio cuerpo (movimientos, sonidos, ruidos), individualmente y en grupo, para expresar los sentimientos y emociones propios y de los demás. • Imitación y representación de situaciones, personajes e historias sencillas, reales y evocadas, individualmente y en pequeños grupos. • Interpretación y representación de algún personaje atendiendo a sus estados emocionales, su vestuario y aspecto físico.	• Interés e iniciativa para participar en representaciones. • Gusto por la elaboración personal y original en las actividades de expresión corporal.
	RELACIONES, MEDIDA Y REPRESENTACION EN EL ESPACIO • Propiedades y relación de objetos: color, forma, tamaño, textura, etc. semejanza y diferencia, pertenencia y no pertenencia. • Cuantificadores básicos: todo-nada, lo mismo-diferente, uno-varios, etc... • El número: los primeros números. • La medida: introducción a la estimación y medida del tiempo (mucho rato-poco rato, rápido-lento, día, semana...) • Formas de orientación y representación en el espacio. Las formas y cuerpos en el espacio: arriba-abajo, sobre-bajo, dentro-fuera, delante-detrás, lejos-cerca, derecha-izquierda, cerradoabierto...	• Propiedades y relación: - Comparación de distintos objetos en función de sus propiedades. - Agrupación de objetos en colecciones atendiendo a sus semejanzas y diferencias. - Verbalización del criterio de pertenencia o no pertenencia a una colección. • El número: - Comparación de colecciones de objetos: igual que, menos que, más que. - Utilización de la serie numérica para contar elementos y objetos de la realidad. • La medida: - Comparaciones (más largo que, más corto que, más grande que, más pequeño que). - Estimación de la duración de ciertas rutinas de la vida cotidiana en relación con las unidades del tiempo (día, semana, hora) y ubicación de actividades relacionadas con la higiene en el tiempo (día, noche, mañana, tarde, semana...) • Formas, orientación y representación en el espacio: - Situación y desplazamiento de objetos en relación a uno mismo, en relación de uno con otro, de uno mismo en relación con los objetos.	• Gusto por explorar objetos, contarlos y compararlos, así como por actividades que impliquen poner en práctica conocimientos sobre las relaciones entre objetos. • Interés por mejorar y precisar la descripción de situaciones, orientaciones y relaciones.

AUTONOMIA E IDENTIDAD PERSONAL	DESCUBRIMIENTO DEL MEDIO FISICO Y SOCIAL	COMUNICACION Y REPRESENTACION
Descubrir, conocer, valorar y controlar su propio cuerpo, identificando sus características y sus posibilidades.	✓	✓
Progresar en la adquisición de hábitos elementales de higiene y en su realización de forma autónoma.	✓	✓
Conocer, identificar, usar adecuadamente los objetivos del entorno necesario para la higiene y progresar en su utilización con un grado de precisión cada vez mayor.	✓	✓
Reconocer el entorno inmediato, identificar las relaciones de los elementos que lo componen así como descubrir la relación entre un entorno agradable y el bienestar personal y conocer el papel de cada uno en la conservación del mismo.	✓	✓

Objetivo:

Descubrir, conocer, valorar y controlar su propio cuerpo, identificando sus características y sus posibilidades.

Áreas de experiencia:

Autonomía e identidad personal.
Comunicación y representación.

Sugerencias de actividades:

- 1.- Identificar las diferentes partes de su cuerpo delante de un espejo.
- 2.- Identificar los diferentes segmentos y elementos corporales en el cuerpo de un compañero/a.
- 3.- Medir y comparar la altura de los niños del grupo (con las fichas 1 y 2 puede componerse un tallador).
- 4.- Pesar y comparar el peso de los niños.
- 5.- Colorear, recortar y componer el dibujo de la ficha 3 y 4.
- 6.- Caminar con los ojos cerrados y explorar el entorno inmediato o crear circuitos para recorrerlos con los ojos vendados.
- 7.- Con los ojos cerrados diferenciar distintos sonidos.
- 8.- Con los ojos cerrados diferenciar diversos sabores.
- 9.- Diferenciar diversas temperaturas.
- 10.- Comparar diversas características personales (color de pelo, color de ojos, altura,...).
- 11.- Señalar en la ficha 5 donde se localizan los sentidos de la vista, oído, olfato, gusto y tacto.
- 12.- En papel continuo dibujar la silueta de un niño y una niña a tamaño natural, ir señalando los diversos segmentos y elementos del cuerpo.
- 13.- Plasmar, con pinturas de dedos, las plantas de los pies y las palmas de las manos; señalar las uñas.
- 14.- Comentar con la ficha 6 las características personales de cada uno de los personajes. Buscar un nombre para cada uno de ellos y colorear.
- 15.- Contar y representar el cuento de Juan el Distruido (Material de Apoyo).
- 16.- Enseñar a los alumnos la canción «El cuerpo» (Material de Apoyo).
- 17.- Jugar a adivinar partes del cuerpo (adivinanzas del Material de Apoyo).

- 18.- Dibujar la familia y comentar las características personales de cada uno de sus miembros.
- 19.- Traer una foto de su familia a la clase. Buscar parecido entre sus miembros.
- 20.- Traer fotos de cuando eran más pequeños, observar y comentar la evolución.
- 21.- Mostrarles imágenes de distintas razas, observar las diferencias físicas que presentan.
- 22.- Observar y comentar las diferencias entre niños y niñas.
- 23.- Completar las figuras de la ficha 7 de forma que una quede convertida en niño y otra en niña. Comentar las diferencias entre ambos dibujos.
- 24.- Realizar diferentes juegos y dramatizar situaciones donde el cuerpo sea el único elemento: conducir coches, patinar, montar a caballo,...
- 25.- Realizar de forma colectiva juegos donde no intervengan juguetes: escondite, de las estatuas, gallinita ciega,...

Objetivo:

Progresar en la adquisición de hábitos elementales de higiene y en su realización de forma autónoma.

Áreas de experiencia:

- Autonomía e identidad personal
- Descubrimiento del medio físico y social
- Comunicación y representación

Sugerencias de actividades:

- 26.- Dialogar con los alumnos sobre quien les ayuda a realizar las tareas de higiene.
- 27.- Observar la ficha 8. Comentar las diferencias. Deben colorear la imagen que más les guste.
- 28.- Observar y describir las fichas 9,10 y 11. Comentar las diferencias. Colorear la parte más agradable.
- 29.- Recortar las imágenes más agradables de las fichas 8, 9,10, y 11, pegarlas a una cartulina. Hacer lo mismo con las que menos os gusten. Comparar y expresar las diferencias.
- 30.- Observar el aspecto físico en el espejo. Comentar como nos vemos (estamos limpios, necesitaríamos cuidar..., debemos limpiarnos mejor..., estaríamos mejor con...).
- 31.- Observar la clase: estado de limpieza, cosas que la hacen agradable, acciones que podemos emprender para hacerla más agradable.
- 32.- Observar el patio de recreo. Comentar las acciones, individuales y grupales, que pueden hacerlo más agradable.
- 33.- Aprovechar salidas al barrio para observar las cosas que lo hacen más agradable y las que hacen que sea menos agradable. Expresar las acciones que deberían emprenderse para mejorarlo.
- 34.- Observar sus manos y uñas. Expresar como las ven.
- 35.- Llevar a cabo prácticas de lavado de manos durante el horario escolar.
- 36.- Pegar un esparadrapo en el dorso de la mano, al quitarlo al cabo de unas horas, observamos que la piel que cubría está más blanca que el resto de la mano.
- 37.- Lavar un muñeco con agua y jabón.
- 38.- Realizar prácticas de higiene nasal (usar bien el pañuelo, sonarse una fosa y luego la otra,...).
- 39.- Leer y comentar el cuento «La nariz que huye» (Material de Apoyo).
- 40.- Realizar prácticas de higiene bucodental (ver actividades en Guía de Salud Bucodental para Maestros).
- 41.- Comentar las rutinas de higiene que realizan en diferentes momentos del día (al levantarse, antes/después de las comidas, por la noche, cuando utilizan el inodoro,...).

- 42.- Recortar y ordenar las viñetas de la ficha 12.
- 43.- Comentar las viñetas de la ficha 13 y colorear las dos que se relacionan y donde se realiza una acción correcta.
- 44.- Tachar las viñetas de la ficha 14, que contengan una actividad incorrecta.
- 45.- Comentar la hora a la que nos acostamos y nos levantamos.
- 46.- Comentar la ficha 15.
- 47.- Después de realizar actividades con pinturas de dedos (p.e. actividad 13), plastilina, barro,..., lavarse las manos y observar si se ha hecho el lavado correctamente o quedan restos de pintura en las uñas.
- 48.- Comentar las fichas 16 y 17.
- 49.- Dialogar sobre las acciones de aseo corporal que realizan (baño, lavado de cabeza,...), quién les ayuda a realizarlas, cuándo las realizan, sensación que les produce,...
- 50.- Enseñar a los alumnos la poesía "El baño" y la canción "El aseo" (Material de Apoyo).
- 51.- Repasar con color azul las líneas que representan el agua de la ducha y en amarillo el pelo del/de la niño/a, de la ficha 18. Colorear el dibujo y comentar.
- 52.- Observar las prendas de vestir y el calzado que llevamos. Comentar cómo son, para qué sirven, ..., están limpias/sucias,...
- 53.- Enseñar a los alumnos la poesía «Mis zapatitos» (Material de Apoyo).
- 54.- Dialogar en torno al cambio de ropa: los motivos por los que nos cambiamos, las prendas que se deben de cambiar todos los días (ropa interior, calcetines,...).
- 55.- Jugar con las adivinanzas de los materiales de apoyo, que se refieren al vestido.
- 56.- Realizar un cuadro para registrar la frecuencia con las que se realizan determinadas rutinas de higiene o utilizar el cuadro de la ficha 19.
- 57.- Dramatizar acciones o situaciones relacionadas con la higiene (lavado de manos, ducha, baño,...).

Objetivo:

Conocer, identificar, usar adecuadamente los objetos del entorno, necesarios para la higiene y progresar en su utilización con un grado de precisión cada vez mayor.

Áreas de experiencia:

Autonomía e identidad personal

Descubrimiento del medio físico y social

Comunicación y representación

Sugerencias de actividades:

58.- Mostrar diversos objetos que se utilizan en las tareas de higiene.

59.- Enseñar a los alumnos adivinanzas referidas a objetos de higiene (Material de Apoyo).

60.- Relacionar objetos necesarios para la higiene con diferentes elementos del cuerpo (p.e.: pelo → champú, agua, toalla, peine, secador; manos → jabón, agua, cepillo de uñas, toalla, tijeras).

61.- Dialogar sobre un elemento imprescindible para la vida y para la higiene: el agua.

62.- Realizar experimentos en clase con el agua: evaporar, descongelar,...

63.- Hacer pompas de jabón (Material de Apoyo).

64.- Colorear los objetos de higiene y tachar los que no sirvan para realizar acciones relacionadas con la higiene (Ficha 20).

65.- Relacionar, en la ficha 21, las diferentes partes del cuerpo con los objetos y/o productos que se utilizan para la higiene.

66.- Practicar el lavado de manos con cepillo.

67.- Realizar prácticas de peinado.

68.- Practicar la utilización correcta del papel higiénico.

69.- Practicar la limpieza de zapatos.

70.- Completar las púas del peine, en la ficha 22.

71.- Colorear las pompas de jabón grandes de la ficha 23. Contarlas.

72.- Completar las series de la ficha 24.

73.- Buscar ilustraciones, recortarlas y componer un mural con objetos relacionados con la higiene personal.

74.- Recortar los objetos de higiene de la ficha 25 y pegarlos en la ficha 26.

75.- Comentar la ficha 27 y comentar como se cuidan los objetos de aseo.

76.- Observar dónde y cómo están los objetos de aseo de la clase o escuela.

- 77.- Practicar el abrochado/desabrochado de botones, cordones,...
- 78.- Trabajar la orientación espacial con los objetos de la ficha 28.
- 79.- Rodear, en la ficha 29, los objetos que tienen poca cantidad.
- 80.- Hacer comparaciones con el tiempo que tardamos al realizar diversas tareas de higiene (mucho tiempo/poco tiempo,más tiempo que.../menos tiempo que...).
- 81.- Observar las sustancias o materiales con las que están hechos los objetos de higiene de uso cotidiano (plástico, madera, goma espuma, esponja, cerda, nylon,...).
- 82.- Comentar dónde se compran los objetos relacionados con la higiene.

Objetivo:

Reconocer el entorno inmediato, identificar las relaciones de los elementos que lo componen, así como descubrir la relación entre un entorno agradable y el bienestar personal y conocer el papel de cada uno en la conservación del mismo.

Áreas de experiencia:

Autonomía e identidad personal

Descubrimiento del medio físico y social

Comunicación y representación

Sugerencias de actividades:

83.- Comentar dónde vivimos, nuestra casa se integra en el barrio, el barrio en un pueblo.

84.- Dialogar en torno a la casa: cómo es, quién vive en ella, quién cuida la casa, qué hacemos nosotros para contribuir al orden y limpieza de la casa, qué me gusta más de mi casa, qué me gusta menos.

85.- Contarles el cuento «Lo pasado pasado» (Material de Apoyo).

86.- Expresar la percepción que tienen de la escuela: cómo es, que me gusta de mi escuela, qué me gusta menos, qué hacemos para que nuestra escuela sea más bonita.

87.- Comentar la escena de la ficha 30 y compararla con la de la ficha 31.

88.- Enseñar la poesía «El armario» (Material de Apoyo).

89.- Realizar la limpieza del aula con los alumnos, después de comentar y distribuir el trabajo.

90.- Cantar la canción «Cuando Lola barre» (Material de Apoyo).

91.- Responsabilizar a los alumnos en tareas, para mantener la clase limpia y ordenada.

92.- Mostrarles estrategias, realizarlas de forma sistemática y reiterada, para mantener la clase limpia y ordenada: utilizar plásticos en las mesas cuando trabajen plastilina, barro, pintura,...; no tirar papeles al suelo, colgar bien abrigos y babis, ...

93.- Realizar una visita al parque del barrio, observar si está limpio y cuidado. Comentar con los niños que podemos hacer cada uno para mantenerlo limpio. Hacer lo mismo con la calle en la que está ubicado el colegio.

94.- Conseguir algún animal para tener en clase, podemos observar sus momentos de descanso y actividad, sus hábitos, a la vez que responsabilizar a los alumnos de su cuidado y alimentación.

95.- Preguntar a los niños por los animales de compañía que tienen en su casa, por los cuidados que les dan, lo que comen, la relación que tienen con ellos, la parte de la casa que ocupa el animal,...

96.- Ordenar las secuencia de la ficha 32.

97.- Tachar en el dibujo de la ficha 33 las cosas que contribuyen a hacer desagradable el barrio.