

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La higiene en la salud de los niños de 3 años

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en en Educación Inicial

Autora.

Nancy Jiménez Vásquez

Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La higiene en la salud de los niños de 3 años

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

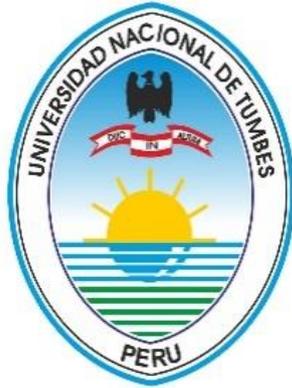
.....

Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La higiene en la salud de los niños de 3 años

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Nancy Jiménez Vásquez (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Jaén – Perú

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a los siete días del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La higiene en la salud de los niños de 3 años*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial (a) **JIMENEZ VASQUEZ, NANCY**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **JIMENEZ VASQUEZ, NANCY**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Rio Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Esta monografía está dedicada a mis familiares y amigos

Que me apoyaron desinteresada para realizar

Segunda especialidad en Educación Inicial

ÍNDICE.

DEDICATORIA.	5
INDICE	6
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCION	10
CAPITULO I	11
SALUD. CONCEPCIONES PRELIMINARES	11
1.1. ¿Qué es la salud?	11
1.2. Definición de salud	11
1.3. Enfoque integral de salud	13
CAPITULO II	17
HIGIENE	17
2.1. ¿Para quién es beneficioso el aseo?	17
2.2. Alteraciones por falta de higiene	17
2.3. Higiene y educación física	23
2.4. Hábitos de higiene en la vida diaria y durante la actividad física	24
CAPITULO III	26
PREVENCIÓN Y SALUD ESCOLAR	26
3.1. La actividad física como prevención de la salud	26

3.2. Hábitos e higiene escolar	27
3.3. Alimentación	27
3.4. Material personal	28
3.5. Descansos y esfuerzos adecuados	29
3.6. Posturas	30
CONCLUSIONES	31
RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS CITADAS	33

RESUMEN

La presente monografía presenta información relacionada con la higiene en la salud nuestros estudiantes, se establece su periodicidad, así como los factores que resultan determinantes en los cambios a partir de sus tendencias. Con una concepción pedagógica y de Promoción y Educación para la Salud en el Ámbito Escolar. Sabiendo que la higiene es muy importante para los estudiantes de esa edad trayendo como resultado la buena salud y evitando enfermedades y dándole un enfoque pedagógico desde el proceso de educación. Esperando que los docentes que tengan acceso al presente documento, se informen sobre el cuidado e higiene de los niños.

Palabras clave: Higiene; Salud; Educación; Higiene escolar.

ABSTRACT

This monograph presents information related to hygiene in the health of our students, its periodicity is established, as well as the factors that are decisive in the changes based on its trends. With a pedagogical conception and of Promotion and Education for Health in the School Environment. Knowing that hygiene is very important for students of that age, resulting in good health and avoiding diseases and giving it a pedagogical approach from the education process. Hoping that teachers who have access to this document, are informed about the care and hygiene of children.

Keywords: Hygiene; Health; Education; School hygiene.

INTRODUCCION

La higiene, la salud y la educación han estado vinculadas desde los albores de la humanidad. Esta estrecha relación adquiere diferentes formas e intensidades. El surgimiento del movimiento higienista, a mediados del siglo XIX, los cambios sociales y educativos ocurridos en ese siglo y la primera mitad del siglo XX en relación con el proceso de escolarización, y el estudio científico de la infancia, en el período comprendido entre siglos, dio lugar a la creación de sociedades y nuevos oficios o profesiones profesionales, la proliferación de revistas, libros y folletos y la celebración de congresos, así como la aprobación de normas legales y actuaciones públicas o privadas sobre estas materias. En esta monografía se da cuenta de todo ello, se presentan los demás trabajos incluidos en este monográfico, se efectúan algunas observaciones sobre la actualmente denominada “educación para la salud”, y se añade, hechos, publicaciones y disposiciones legales más relevantes en relación con el tema tratado.

La higiene personal no es más que el aseo, la limpieza y el cuidado de nuestro cuerpo. Si bien es una parte importante de nuestra vida diaria, la higiene personal también es importante para la salud y el bienestar de nuestros hijos. Es muy importante educar a nuestros hijos desde temprana edad (0-6 años) para prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades que atentan contra su salud. Adicionalmente, los estándares de limpieza y la adecuada higiene personal nos permiten mantener una buena presencia.

El tema tratado en este trabajo es crucial porque cuando nuestras instituciones educativas se ubican en zonas de extrema pobreza, cobra aún más relevancia debido a las culturas alimentarias y de bajo saneamiento y economías precarias que posee la zona que promueven la desnutrición y falta de saneamiento, Centrarse específicamente en los efectos de mejorar la calidad de vida y la educación de nuestros hijos en parte

Con mucho amor y dedicación a los estudiantes de educación primaria por ser los sujetos más valiosos que inspiraron mis estudios y mi carrera profesional, ser maestro.

Para tener un mejor análisis del presente trabajo, se ha propuesto los siguientes objetivos:

Objetivo General.

Analizar la importancia de la enseñanza de la higiene en los estudiantes del nivel inicial

Objetivos Específicos.

- Describir el marco teórico de la salud.
- Analizar los aspectos importantes de la higiene.
- Conocer la importancia de prevención de enfermedades en edad escolar.

En cuanto al contenido del trabajo, este se está dado de la siguiente manera.

El capítulo I, brinda los aspectos importantes del marco teórico de la salud.

El capítulo II, se desarrolla información referente a la higiene.

En el capítulo III, se describe la importancia que tiene la prevención de las enfermedades en los estudiantes de edad escolar.

Así mismo se brinda las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPITULO I

SALUD. CONCEPCIONES PRELIMINARES

1.1.¿Qué es la salud?

La salud se ha definido durante mucho tiempo como la ausencia de enfermedad.

A principios del siglo XX, se observó que los excombatientes sanos que volvían a casa padecían problemas de inadaptación que les impedían integrarse adecuadamente en la sociedad.

Una persona es una unidad que consta de tres dominios: psicológico, biológico y social.

- El dominio mental está formado por la sensación, la inteligencia y la emoción.
- El campo biológico comprende los sistemas que componen un organismo.
- El dominio social muestra la relación entre las personas.

Los cambios en cualquiera de ellos pueden alterar rápidamente la armonía de los otros dos, perjudicar la salud y alterar las relaciones normales con el medio ambiente.

1.2. Definición de salud

Salud es el bienestar físico, mental y social que permite la adaptación del hombre a su ambiente.

- Salud física: Esto significa no sólo que los individuos sean normales y sus órganos funcionen bien, sino que también se debe lograr un organismo más

perfecto y armonioso, sus capacidades se potencian y sus actividades se desarrollan plenamente.

- Salud mental o psíquica: Incluye no sólo la ausencia de enfermedad mental, como la locura, sino que también asume que el individuo se adapta adecuadamente a muchos cambios.
- Bienestar Social: Esta es una buena relación con quienes nos rodean que debemos mantener.

1.3. Enfoque integral de salud

La naturaleza del enfoque integrado de la educación sanitaria escolar lleva a ver al ser humano como un todo y existe como un todo.

La educación para la salud debe considerar cinco aspectos: salud física, salud mental, salud sociocultural, salud mental y salud ocupacional.

Salud física

La salud física es un estado de equilibrio entre el cuerpo humano y la vida misma, que se relaciona con los sistemas orgánicos del cuerpo y los diferentes procesos vitales. Cuando hay armonía y equilibrio funcional, se tiene salud física. Cuando se rompe, se produce la enfermedad física (OMS, 1990).

La aptitud física es necesaria para realizar las tareas diarias con vigor y diligencia. Tener una buena forma física depende de varios factores, entre los que tenemos: Agilidad, Resistencia Cardiorrespiratoria, Flexibilidad, Resistencia, Fuerza y Potencia Muscular. Cuando todos estos factores trabajan juntos en armonía, el resultado se traduce en un individuo físicamente saludable con un riesgo reducido de enfermedad.

Salud mental-emocional

Las palabras mentales no solo asumen la función cerebral de una persona, sino también las emociones, las situaciones emocionales y las relaciones armoniosas

con los demás. Esta salud mental es un aspecto importante para lograr el equilibrio y la calidad de vida que el ser humano merece.

Según Fromm (1955), “La persona mentalmente sana es una persona productiva y no alienante. Es aquella que está en armonía con el mundo y que utiliza su razonamiento para visualizar objetivamente la realidad, que es consciente de su única Sexualidad y al mismo tiempo se siente unida a los demás hombres y mujeres, es una persona que no cede a la autoridad irracional de la conciencia y la razón, que sigue haciendo cosas y ve en el don de la vida su oportunidad más preciosa”.

Una buena salud mental ayuda a los humanos a pensar con claridad, expresar sus sentimientos, tomar decisiones responsables y combatir el estrés. Esto promueve una buena calidad de vida al satisfacer las necesidades humanas básicas en un entorno físico, social y psicológico.

La salud mental es salud emocional. Esta se define como la capacidad de canalizar emociones constructivas y confiadas. Aprender a reconocer, aceptar y gestionar las emociones es fundamental para una buena salud mental.

Salud sociocultural

La salud sociocultural incluye todas las áreas de la salud, pero también la salud familiar y comunitaria. La salud social se logra cuando se mantienen relaciones armoniosas dentro del núcleo familiar y comunitario, mientras se satisfacen las necesidades básicas del individuo.

Desde una perspectiva socio-sanitaria, la familia es la unidad básica de la sociedad, de ella nace la comunidad. Si trabajas en prestaciones sociales de salud, debes abordar los temas de salud de manera colectiva. Además, se requiere un trabajo interdisciplinario.

El desarrollo de la salud sociocultural ayuda a los educandos a desarrollar valores de dignidad y solidaridad. La salud social requiere que las personas demuestren solidaridad en su vida diaria mediante el intercambio de recursos socioemocionales o materiales. Para ello es necesario desarrollar valores de dignidad; pero más importante aún, el desarrollo de valores de dignidad y solidaridad incita a los estudiantes a valorar la vida y la salud.

Salud espiritual

Se define como “la fuerza interior o energía que nos ayuda a vivir y da sentido a nuestra vida”. Para Bellingham, Cohen, Jones & Español (1989), “la salud mental es la capacidad de desarrollar plenamente la naturaleza espiritual”. Esto incluye la capacidad de descubrir y expresar el sentido fundamental de la vida, es decir, dar sentido a la vida. Además, requiere que aprendas a experimentar con sentimientos como el amor, la alegría, la paz interior y la autorrealización. Incluye alcanzar su máximo potencial y ayudar a otros a lograrlo.

Mediante el logro de la salud mental, pretende desarrollar en los alumnos las habilidades necesarias que les permitan dar sentido a la vida y disfrutarla. Esto se logra validando el amor, la alegría, la paz interior, la autorrealización y la satisfacción de dar.

Salud vocacional

Los alumnos se introducen paulatinamente en el mundo laboral donde pasarán la mayor parte de su tiempo tras completar su formación académica. Un estudio realizado por la Universidad de Harvard (Aguilar, E., 1997) demostró que el éxito de una persona depende en un 85% de su actitud y en un 15% de sus habilidades. Por lo tanto, la educación debe enfocarse en fortalecer la salud general y el desarrollo de habilidades interpersonales de los futuros profesionales.

Su objetivo es corregir el desequilibrio entre la tecnología actual y los seres humanos. Además de mejores productos y servicios, el mundo laboral necesita personas con mayor calidad humana. Esta salud ocupacional se refleja en las actitudes, comportamientos y valores formativos de una persona en el ambiente de trabajo.

CAPITULO II

HIGIENE

“La higiene personal es el cuidado que las personas se dan a sí mismas para mantenerse saludables. Está influenciada por factores culturales, sociales, económicos y personales.

Los maestros deben exigir que los niños de los hogares asistan a clases en las mejores condiciones sanitarias porque a menudo están en contacto directo con otros niños y pueden propagar infecciones.

2.1. ¿Para quién es beneficioso el aseo?

- Para la persona.
- Para la familia.
- Para los compañeros.
- Para los docentes.

Los niños suelen ver el acicalamiento como algo innecesario por capricho de los adultos, por lo que lo asocian con un comportamiento aburrido. Esto podría cambiar si todos los agentes lo ven como algo positivo y divertido.

2.2. Alteraciones por falta de higiene

- **Eritemas:** consisten en un enrojecimiento de la piel que puede llevar consigo pérdida de alguna de las capas.

- **Piojos** (pediculosis): Son parásitos que se alimentan de sangre humana, y cuando pican producen un intenso picor, por lo que se producen rasguños secundarios, como erosiones y costras en el cuero cabelludo. También se contagia fácilmente, ya sea por contacto directo entre una persona infectada y una persona sana o indirectamente a través de objetos contaminados como peines, cepillos, cintas para el cabello.
- **Mugen o candidiasis:** producida por hongos en la zona de la boca.
- **Caries:** Se desarrollan cuando los dientes se caries o se rompen. Una caries es un agujero en un diente que puede agrandarse con el tiempo. La placa es una sustancia pegajosa que se compone principalmente de bacterias que causan caries. Las bacterias en la boca producen ácido, por lo que cuando la placa se adhiere a los dientes, el ácido carcome la parte superior del diente, el esmalte.
- **Oxiuros:** Gusanos en el intestino. Los oxiuros son diminutos gusanos blancos que ingresan al cuerpo humano a través de algún material contaminado y viven en el intestino. Ponen huevos alrededor del ano, produciendo un intenso picor. Esto se asocia con una mala higiene de manos y uñas. A veces puede causar insomnio, irritabilidad y bruxismo.
- **Onicofagia.** Morderse las uñas o morderse las uñas es un hábito infantil común que puede repercutir negativamente en la estética y la salud. Puede causar lesiones en los dedos, los labios y las encías, al mismo tiempo que promueve la propagación y el desarrollo de diversas infecciones.

Aseo de manos

a. Cuándo

- Antes y después de ir al centro escolar, ya que allí es difícil que lo hagan.
- Antes y después de ir al baño.

- Antes y después de ir a comer.
- Siempre que se toquen animales.
- Después de jugar.

b. Pasos del lavado rutinario de manos

- Mójese las manos con agua corriente.
- Enjabone bien sus manos con jabón y asegúrese de tocar cada superficie de sus manos.
- Frote los dedos y el pulgar, entrelácelos y muévalos en una dirección y luego en la opuesta.
- Enjuáguese las manos hasta quitar todo el jabón.
- Use una toalla limpia para absorber la humedad y secarse las manos.
- Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire. Las toallas compartidas se contaminan fácilmente. Para evitar el uso de toallas sucias o contaminadas, use sus propios pañuelos o toallas siempre que sea posible, manteniéndolos en su cinturón o bolsillo.

c. Uñas

- La suciedad y las bacterias se esconden debajo de las uñas. Mantener las uñas de su hijo cortas y limpias puede reducir la posibilidad de propagar gérmenes a otras personas.

Aseo parcial

a. Cara

- Cuando
 - Al levantarnos
 - Antes y después de cada comida
 - Para salir de casa

- Siempre que sea necesario

b. Cabello

Peina tu cabello y termina con una ducha o baño. Se recomienda lavar por lo menos 3 veces por semana, considerando que algunas personas tienen más grasa y necesitan más lavados. Para limpiarlo se utiliza una sustancia llamada champú. El cabello debe estar bien peinado porque refleja nuestro cuidado personal. Cuidarlo nos ayuda a prevenir la caspa, infecciones de la piel del cuero cabelludo y mejorar el aspecto de nuestro cabello.

c. Ojos:

Lávate los ojos mientras te lavas la cara. Al lavarse la cara, limpie el contorno de los ojos con agua corriente para eliminar el ruidarbo y el polvo de las pestañas, no frote los párpados ya que puede causar irritación.

d. Oído

El lavado debe asignarse al pabellón y la parte más externa del canal auditivo que lo continúa. Enjuague sus oídos con agua de la ducha para ablandar el cerumen y facilitar su eliminación posterior. Facilita la eliminación de depósitos de cera que se acumulan en el canal auditivo externo y obstruyen la percepción del sonido; no utilice herramientas duras o afiladas para esta operación.

Cepillado dental

La boca es un buen lugar para la invasión de muchos gérmenes y bacterias. Estos son responsables de la mayoría de las enfermedades dentales.

La placa bacteriana consiste en una serie de sustancias químicas pegajosas en las que crecen las bacterias. Cuando se acumula en grandes cantidades, puede dar lugar a la formación de depósitos llamados cálculos o sarro. La placa se elimina mecánicamente mediante cepillado. El enjuague bucal o enjuague bucal puede reducir el recuento de bacterias, pero no es un sustituto del cepillado de dientes. Ayuda a

proteger los dientes eliminando los restos de comida de los espacios interdentes y se puede realizar con cepillo, hilo dental o cepillo interdental.

Cepílese los dientes antes de acostarse, al despertarse, después de cada comida y cuando sea necesario. Antihigiénico, además de propicio para el mal aliento, pero también propicio para la formación de caries. La higiene bucal es muy importante a dos niveles: por motivos estéticos y por motivos de salud.

Aunque haya que completar la tarea, es bueno que los niños empiecen este hábito a partir de los tres años. Eso sí, debes ayudarlo con la higiene dental hasta que tenga 7 años. Una buena higiene bucal, incluso para los dientes de leche, es muy importante, ya que se ha demostrado que los defectos dentales y las caries se propagan a los dientes permanentes.

Si está comiendo en la cafetería de la escuela, prepara una bolsa con un cepillo de dientes pequeño y un tubo de pasta de dientes para que pueda cepillarse los dientes en el medio. Cada vez más escuelas obligan a los niños a lavarse después del almuerzo.

Se recomienda siempre:

- Filamentos con extremos redondeados.
- Cabezal de pequeño tamaño para alcanzar las zonas más recónditas.
- Cepillo de distinta dureza adaptado a cada edad y necesidad.
- Capuchón protector que mantiene los filamentos agrupados y los aísla de contaminaciones externas.

Ducha

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, lo recubre completamente. Sus funciones son:

- Sirve como barrera de protección.
- Preserva de la agresión de los microbios.
- Regula el calor del organismo.
- En ella reside, el sentido del tacto
- El organismo elimina sustancias de desecho.

Aunque la ducha no se realiza en el centro, se puede hablar de su importancia, técnicas y procedimientos de motivación,

Cuando son pequeños hay que bañarlos casi todos los días (todos los días desde que empezaron a caminar y jugar en el parque) pero a medida que crecen enséñales a fregarse solos así que a partir de los 5 o 6 años, aunque estés cerca de ver sin su ayuda.

Como siempre, es importante que les expliques por qué tienes que hacerlo todos los días y los problemas que les puede causar no hacerlo, incluidos los malos olores corporales que pueden provocar burlas de otros colegas y aislamiento social. También debes enseñarle a usar desodorante después de la ducha.

Después de la ducha, también hay que enseñarles a mantener limpio el baño, poner la ropa sucia en su lugar correspondiente (cesto de la ropa sucia o la propia lavadora), y dejarlo más o menos como está. También tenemos que preocuparnos de enseñarles a secarse bien después de meterse en el agua, repasando algunos puntos potencialmente delicados como la limpieza de las uñas y las orejas (orejas).

Pies: Deben estar secos y limpios para evitar malos olores, se recomienda desodorante si es necesario. Espacios interdigitales completamente secos.

Ropa

Es importante que la ropa este cuidada ya que está en contacto directo con la piel.

Deben cambiarse de ropa interior a diario.

La ropa debe ser amplia, permitir el movimiento y ser cómoda. Debe ser limpio, fácil de limpiar, transpirable y debe permitir la renovación del aire que circula entre ellos y el cuerpo. Además, ayudan a eliminar el vapor de agua exhalado cuando la piel suda. No deben estar demasiado cerca del cuerpo para permitir la circulación de aire que mencionamos.

Debe ser adecuado a la climatología ya la actividad a realizar.

Es normal que los niños pequeños ensucien su ropa con frecuencia, y debes cambiarla todos los días.

Los zapatos deben ser cómodos y ajustarse al tamaño del pie y deben ajustarse, al igual que la ropa, a la actividad y las condiciones climáticas.

Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad. Son cuidados que colaboran para evitar también el mal olor en los pies.

2.3. Higiene y Educación Física

En nuestro programa de educación física buscamos que los alumnos establezcan hábitos de higiene y los conciencien de la necesidad de asearse después de cualquier tipo de actividad física, por eso tenemos esta necesidad para alumnos y familias desde el inicio del programa y tener en cuenta nuestra los horarios en la zona son estrictos y se les enseña a llevar mochilas como si fuera un elemento más de la escuela, sus propias bolsas de cosméticos, que al fin y al cabo pueden servir para aseos superficiales.

Los elementos que componen cualquiera de los neceseres de nuestros alumnos son: toallitas, jabón, peine y colonia (esto es voluntario y debe ir en un bote de plástico para evitar riesgo de accidente).

Está dirigido al "acicalamiento divertido y cooperativo", peinarse mutuamente, tomar prestado jabón, etc... Si miramos los diferentes "looks" que se crean algunas personas, incluso suceden cosas interesantes. Pero no sólo se desarrollan hábitos de higiene a partir de los inodoros, también concienciamos a nuestros alumnos de la necesidad de derrochar y desperdiciar el agua, y concienciarles de la importancia de cerrar el grifo cuando no se usa (sobre todo en los inodoros que no lo hacen automáticamente). apagado) inodoro viejo).

De esta forma, como hemos visto, también estamos educando a los alumnos para que sean sensibles a determinados valores, educando a las personas desde la educación en valores y la formación integral de los alumnos, y en definitiva persiguiendo la transferencia de estos valores a la vida cotidiana, aportando así la base de lo que debemos construir la sociedad para educar.

2.4. Hábitos de higiene en la vida diaria y durante la actividad física

A continuación vamos a ver qué podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo y mejorar la salud al practicar actividad física.

Para esto debemos luchar contra una serie de enemigos, que son:

- Falta de higiene y limpieza personal y ambiental.
- El sedentarismo, el tabaquismo, el alcohol y todas las demás adicciones a las drogas.
- Desnutrición, exceso o desequilibrio.
- Fatiga, falta de sueño y descanso.
- No dosis de esfuerzo.

- Estado de ansiedad o estrés. Ya sabemos cuáles son nuestros enemigos, así que ahora ya podemos luchar contra ellos, pero... ¿cómo lo haremos?, pues utilizando las siguientes armas:

a) La higiene personal que incluya:

Falta Falta de higiene y limpieza personal y ambiental.

- El sedentarismo, el tabaquismo, el alcohol y todas las demás adicciones a las drogas.
- Desnutrición, exceso o desequilibrio.
- Fatiga, falta de sueño y descanso.
- Sin esfuerzo.
- Estado de ansiedad o estrés.

b) El descanso: teniendo en cuenta dos aspectos importantes como son:

- **La dosificación del esfuerzo:** aunque nos cueste debemos aprender a realizar actividad física a un ritmo que nos permita aguantar.
- **El sueño:** A la hora de dormir, aunque sea difícil, hay que aprender a ejercitarse a una velocidad aceptable, el cuerpo recupera la energía consumida a lo largo del día, además se descansan los músculos y huesos, el cuerpo se relaja, por eso es importante.

c) La alimentación:

Las características de las personas y la actividad física que desarrollan, pero en general los porcentajes consumidos son los siguientes: 10-15% proteína (es alimento del músculo y lo ayuda a "construirse"), 25-35% grasa (el cuerpo las utiliza como fuente de energía) y 55-65% de carbohidratos (que son la primera fuente de energía utilizada por el cuerpo).

Diariamente deberíamos tomar:

- 2-3 raciones de leche y derivados (1 ración = 1 vaso de leche o 50-70 g de productos derivados).

- 3-5 raciones de cereales y derivados (1 ración = 30-50 g de pan o media taza de cereales)
- 2 raciones de carnes, pescados y legumbres (1 ración = 60-90 g).
- 4-5 raciones de frutas y vegetales (1 ración = media taza de verdura cocida o 1 pieza de fruta).

Las vitaminas también son importantes, especialmente las vitaminas A, B, C y D, que aceleran el metabolismo. En general, tenemos que saber que es importante comer de todo y olvidarnos de la comida chatarra que tanto nos gusta pero que no sabe nada bien. También debemos intentar comer a la hora de comer en lugar de picar entre horas.

d) La práctica de ejercicio físico moderado y la huida del tabaco, el alcohol y el resto de drogas:

El comienzo se inicia con "un juego" y acaban siendo un enorme problema.

Siempre debemos tener en cuenta que la búsqueda de la salud es un buen hábito, pero si cometemos el error de aferrarnos al cuerpo en el camino, el resultado puede ser la enfermedad en lugar de la salud.

CAPITULO III

PREVENCIÓN Y SALUD ESCOLAR

3.1. La actividad física como prevención de salud

Los estilos de vida de las sociedades desarrolladas carecen de actividad física, lo que pone de manifiesto la necesidad de realizar algo de ejercicio. La actividad física y el ejercicio se han convertido en imperativos sociales para reducir los riesgos e incluso los costes sanitarios del sedentarismo, la sobrealimentación o el estrés.

Ante un deporte o actividad física muy popular en nuestra sociedad, se debe establecer un modelo en el que la actividad física sea fuente de salud y bienestar. En este sentido, la actividad física que se adapta a las posibilidades y necesidades de cada individuo nos ayuda a mantener nuestra salud ya mejorar nuestro desarrollo físico y mental.

3.2. Hábitos e higiene escolar

La higiene en la actividad física de niños y adolescentes tiene la tarea de proteger, mejorar la salud y promover el desarrollo físico de la generación en crecimiento. Para organizar los estilos de vida de los estudiantes, las actividades escolares y el medio ambiente, para crear las condiciones más favorables para el desarrollo normal de los estudiantes, para eliminar los posibles efectos nocivos.

3.3. Alimentación

A veces las familias, por exceso de celo, incitan a sus hijos a aumentar su consumo de alimentos, pensando que están haciendo algo bueno, y otras veces, en cambio, arrastran a sus hijos con sobrepeso en el mejor de los casos, o hasta el punto de que, si no se toman las medidas adecuadas, Puede ser obeso.

La sobrealimentación también puede conducir a un aumento de la grasa corporal, y la obesidad se entiende como un exceso de grasa. La obesidad no debe confundirse con el sobrepeso. Entonces, para su edad, sexo y altura, un niño puede tener sobrepeso y no obesidad. El sobrepeso es un patrón de aumento de peso que va más allá de la talla, esto nos permite saber el peso ideal de cada persona, aunque no es muy fiable en la edad escolar.

La dieta recomendada es: un desayuno copioso, fruta al mediodía, un almuerzo adecuado, meriendas ricas en lácteos y una cena breve.

3.4. Material personal

La cantidad de ropa debe ser adecuada para cada momento climático de la temporada: ropa deportiva para el invierno y ropa ligera (camisetas y pantalones para el resto de la temporada).

Ropa y camisetas recomendadas para el contacto directo con la piel

También existen calcetines, ya sean de hilo o de lana, que pueden evitar alergias en algunos casos porque favorecen la transpiración. Las sudaderas, que no tienen cremalleras, se mueven bien y te mantienen abrigado cuando hace frío, son más populares que los chándales típicos.

La equipación debe estar limpia todos los días siempre que sea posible, al menos calcetines, pantalones y camisetas, así como la ropa interior.

Los zapatos no deben tener tacón y estar hechos de un material que permita la transpiración. Como su nombre indica, es una zapatilla y debemos acostumbrar a nuestros alumnos a usarla principalmente para este propósito.

Se recomienda calzado de calle para el resto del recorrido. Los zapatos deben secarse al sol para evitar el crecimiento de hongos.

Se recomienda que los zapatos tengan una puntera reforzada para evitar lesiones en los dedos. Los cordones deben ser gruesos y no demasiado largos. Suela antideslizante.

Sabemos que en la realidad de nuestra institución, la posibilidad de ducharse después del entrenamiento deportivo es casi una utopía por varias razones: no hay vestuarios ni duchas en absoluto, y si las hay, no hay conveniencia de horarios.

En encuestas a padres y alumnos, en general se confirma que la mayoría de los niños y adolescentes no suelen bañarse a diario, sino en promedio 2 o 3 veces por semana. Si tenemos en cuenta la cantidad de actividad física que realizan los estudiantes tanto dentro como fuera de la universidad, ya sea en tutorías o en plenos, tenemos que concienciar a los padres de que esta limpieza debe hacerse a diario.

Como tal, busca que los niños y adolescentes lleven un trapo extra y una barra de jabón en sus mochilas como útiles escolares para la limpieza de superficies después de la clase de gimnasia.

3.5. Descansos y esfuerzos adecuados

Es necesario un mínimo de 3 a 4 sesiones de trabajo por semana para producir beneficios significativos en la práctica. Dos o tres clases de educación física. (según Ciclos) y al menos otros dos juegos y deportes dedicados a la segunda o tercera etapa formativa.

La alternancia entre el esfuerzo y el descanso dará como resultado las mejoras. Esta alternancia debe hacerse al establecer el horario para que, cuando sea posible, siempre haya un día intermedio entre las clases de educación física. De nuevo, esto debe tenerse en cuenta a la hora de diseñar lecciones, planificando momentos más intensos junto a otros más suaves, incluso en la sección principal. Las sesiones deben durar de 45 a 60 minutos. A estas edades son deseables más sesiones, pero de menor duración.

Cuando se trata de dormir, los niños deben dormir de 9 a 10 horas para que el cuerpo pueda restablecer el equilibrio.

3.6. Las posturas

Como educadores, debemos tener en cuenta cómo se sientan los niños y los adolescentes. Ten en cuenta que pasan unas 5 horas en una posición estática, utilizando en ocasiones materiales que no suelen ser adecuados para ellos (sillas y mesas más altas o más bajas). Se debe mantener la postura correcta, partiendo de una posición sentada con la espalda recta y en contacto con el respaldo y los pies apoyados en el suelo. Asimismo, tenemos que incidir en el transporte del material escolar, y preferimos las mochilas con ruedas (aunque también hay estudios que las desaconsejan) a las que llevamos a la espalda. Muchas veces el problema no es la mochila en sí, sino el peso que lleva. Los estudiantes deben aprender a elegir los materiales que realmente utilizarán y dejar el resto en el aula o en casa. A veces somos los propios profesionales los que obligamos a los alumnos a estudiar todo el material para la multitarea que les encomendamos (no lo olvidemos, la legislación no contempla los deberes).

Durante la sesión de Educación Física estaremos pendientes a la corrección de vicios posturales, así como a la correcta realización de cualquier ejercicio o actividad física. En este sentido debemos recordar el importante rol que desempeñan los ejercicios de aptitud corporal, así como los de resistencia muscular.

CONCLUSIONES

PRIMERO. A lo largo de los años ha habido interés en lo que significa la higiene para él y en su práctica de higiene personal, descanso y recreación para mantenerse saludable.

SEGUNDO. La higiene es fundamental para evitar o combatir alteraciones en el organismo que puedan derivar en enfermedades provocadas por gérmenes o bacterias dañinas para el organismo, provocando en las personas afecciones cutáneas o gastrointestinales.

TERCERO. Es importante que los docentes sepan qué medidas de higiene son las mejores para la educación infantil, ya que en el camino de la escuela a la casa, los niños pueden adoptar una actitud diferente a la de los demás a su alrededor.

RECOMENDACIONES.

- Se sugiere que los niños están en la escuela, en los primeros años de su vida, los docentes deben promover la autonomía en la práctica de sus actividades, las cuales regirán su vida diaria, la higiene es una de las partes más importantes para lograrlo.
- Se recomienda como hábito de cepillarse los dientes está ausente en el hogar y en las instituciones educativas, y en los primeros días, dijeron los maestros, la práctica era inexistente por falta de tiempo. Conviértete en el hábito menos acostumbrado; pero con la ayuda de padres y profesores es posible una modificación parcial, con avances muy significativos, que se irán modificando con la práctica y la ayuda de los padres.

REFERENCIAS CITADAS

- Aguilar, R. (2011) “Propuesta pedagógica para la intervención a nivel integral basada en principios básicos y filosóficos de los servicios dirigidos a la primera infancia”. Perú.
- Alcázar. L. (2004) ¿Por qué no funcionan los programas alimentarios y nutricionales en el Perú? Perú.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An argentic perspective. Canada.
- Claus Marie Kanashiro y Young (2001) “Modelos Psicológicos de la instrucción” MINEDU.Perú.
- FAO (2009) faltan autores Programas de alimentación escolar sostenibles como estrategia de seguridad alimentaria y nutricional, derechos humanos y el derecho humano a la alimentación adecuada.
- FAO. (1992) Seguridad Alimentaria y Nutricional.Caribe.
- Hilgard, G, ER y Bower, H (1979) Teorías del aprendizaje Ed Trillas.
- INEI. (2008) OPS. Seguridad Alimentaria y Nutricional en la Comunidad Costa Rica.
- Ministerio de Educación Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular, Perú (2008). Recuperado. www.minedu.gob.pe, la ruta de mejoras para maestros y maestras, 25 de octubre de 2012.
- MINSA. (2011) Sistema de Información Estadística Nutricional SIEN. Perú.
- ONU. (1995) Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Observación General No. 12, El derecho a una alimentación adecuada
- Pérez A, A. y Castañeda Delio 2005 ¿Cómo se produce el aprendizaje individual en el aprendizaje organizacional? Universidad Católica de Colombia. Talca. Colombia
- Pérez G, A. (1998) Lecturas de aprendizaje y enseñanza. Fondo de cultura económica. Colección Paideia.1988. España

PLANCAD GTZ KfW Gagné, R. M. (1985) the Conditions of Learning and Theory of Instruction. New York: CBS College Publishing.)

Zegarra. E. (2011) Seguridad Alimentaria: Una propuesta de política para el próximo gobierno. Opciones de Política económica en el Perú.

La higiene en la salud de los niños de 3 años

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	unlugarparaaprenderpra.blogspot.com Fuente de Internet	15%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	www.researchgate.net Fuente de Internet	2%
4	iesediezcanedo.educarex.es Fuente de Internet	1%
5	veronicaalvares.blogspot.com Fuente de Internet	1%
6	1library.co Fuente de Internet	1%
7	efdeportes.com Fuente de Internet	1%
8	www.preveniresvivir.blogspot.com Fuente de Internet	1%
9	aisilinfantil.blogspot.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva
Asesor.