



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

“LA ESCUELA PROMOTORA DE SALUD”

AUTORIA RAFAEL ÁNGEL MORALES MAESTRE
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
ETAPA EI, EP, ESO,...

Resumen

El concepto de historial o recorrido de salud, hace referencia al reconocimiento de que las personas, con independencia de su edad, por el hecho de vivir en sociedad, reciben una educación sanitaria no escolar q. va a influir en sus decisiones. La vida de los niños se desarrolla en diferentes escenarios y el currículo escolar de Educación Sanitaria es una pequeña parte de sus vivencias diarias.

El comportamiento es el resultado de un conjunto de influencias sociales sobre una personalidad en crecimiento y desarrollo.

En la etapa infantil las principales influencias provienen del hogar y de la escuela. El profesor debe ser consciente de que sus alumnos, por pequeños que sean, no son vasos vacíos desprovistos de experiencias de salud. Los niños aprenden fuera de la escuela tanto como en la escuela.

Cualquier nueva enseñanza relacionada con la salud debe situarse dentro de un marco referencial que sea reconocido y significativo para los niños. Es importante que se les haga partícipes activos de su propio aprendizaje cuando los conocimientos, valores y actitudes ya presentes se yuxtaponen a los nuevos.

Palabras clave

Bienestar
Salud
Autonomía
Educación sanitaria

LA ESCUELA SALUDABLE

Los elementos que definen a la escuela saludable son:

-La integración de la Educación Sanitaria en el currículo escolar formal



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

-El carácter o valores de la escuela (currículum oculto)

-Las relaciones entre la escuela, la familia y la comunidad.

ELEMENTOS BÁSICOS DE UNA ESCUELA SALUDABLE	
Currículum de Educación Sanitaria	<ul style="list-style-type: none"> -Programas integrados en varias áreas -Adaptada a las necesidades de los alumnos -Progresión en el tiempo (currículum especial) -Métodos de enseñanza aprendizaje -Materiales adecuados
Carácter de la escuela	<ul style="list-style-type: none"> -Política escolar -Apoyo al currículum de Educación Sanitaria -Relaciones humanas dentro del centro -Enfoque escolar global -Medio ambiente limpio, seguro y estimulante
Familia y comunidad	<ul style="list-style-type: none"> -Consultas a la familia -Negociación y participación -Trabajo basado en la familia -Coordinación comunitaria -Proyectos basados en la comunidad

El currículum formal de educación para la salud

El primer objetivo de la escuela es establecer un programa educativo formal de Educación Sanitaria adaptado a las necesidades de los alumnos y a las características socioculturales de la zona.

La Educación Sanitaria no debe ser tratada como una materia aislada, debe estar integrada en el resto de las áreas curriculares. En la etapa infantil el tratamiento de los temas de salud debe hacerse a partir de los centros de interés de los niños y de forma globalizada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Es necesario un desarrollo curricular programado y planificado, donde se especifiquen la secuencia y temporalización de las actividades de enseñanza -aprendizaje, los procedimientos didácticos a utilizar, así como el método evaluativo para medir los resultados. La importancia de que exista un proyecto curricular reside, entre otras cosas, en que proporciona estabilidad y lugar a la Educación Sanitaria dentro del Proyecto Educativo del centro escolar.

Los contenidos de la Educación Sanitaria se pueden agrupar en tres áreas que están interrelacionadas entre sí:

- Comunicación y relaciones humanas
- Cuidado y autonomía personal
- Medio ambiente físico y social

-Comunicación y relaciones humanas. Las distintas formas de comunicación sirven de unión entre las personas y el entorno en el que viven. Las relaciones entre las personas tienen una gran importancia, pues son la base de la vida social y el elemento imprescindible para el desarrollo humano. Las emociones estimuladas por distintos tipos de relaciones y cómo las manejamos y aprendemos a enfrentarnos con ellas, son una parte importante del comportamiento de las personas y del proceso educativo.

-Cuidado y autonomía personal. La Educación Sanitaria debe tener como objetivo prioritario que los niños sean capaces de cuidar de sí mismos, que aprendan a valorar el cuerpo sano y que adquieran el máximo grado de autonomía. Es importante que el educador les vaya haciendo responsables de sus propios actos, en la medida que sea posible según el grado de desarrollo de sus capacidades sociales, psicológicas, físicas y mentales.

-Medio ambiente físico y social. Es importante que desde el principio se amplíe el mundo de las relaciones de los niños a otros campos fuera de la familia. El respeto hacia los demás y la tolerancia, deben ser valores que se les inculque en la escuela. El cuidado de la comunidad y del entorno físico en donde está situada la escuela es una meta importante tanto para la educación como para la salud.

Una vez estructurado el currículum con los contenidos de salud que se consideren más apropiados, la acción educativa hacia la promoción de hábitos saludables ha de ser continua, si queremos que estos hábitos se consoliden y formen parte del comportamiento futuro de los niños.

El currículum oculto (Carácter de la escuela)

Cada centro escolar tiene una cultura propia que se manifiesta en su ambiente general, sus normas de disciplina, las actitudes adoptadas por los educadores y los valores implícitos en su organización y funcionamiento general. El conjunto de relaciones personales que se dan en la escuela tiene una influencia educativa que debe ser tenida en cuenta, entendida como el desarrollo social, interpersonal y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

afectivo de las personas. El que el currículum oculto tenga tanto valor significa que, en educación para la salud, los procesos y experiencias de aprendizaje son tan importantes como los contenidos.

La autoestima es parte constituyente de la salud mental de las personas y juega un papel importante para protegerlas contra la presión social. Un alto grado de autoestima aumenta la confianza en uno mismo.

La Educación Sanitaria se puede convertir en un vehículo para el estímulo de la autoestima a través de la adquisición de habilidades de comunicación, de toma de decisiones y a través de actividades que hagan que los que en ellas participan se sientan mejor consigo mismos.

El nivel de autoestima se establece precozmente, antes de los 5 años. El modo en que los educadores actúan y se relacionan con los niños puede afectar a la forma en que éstos se vean a sí mismos, dado que la autoestima que el niño se forma es una interiorización de la estima que se le tiene y la confianza que en él se deposita.

¿Qué aspectos se deben tener en cuenta cuando se trabaje con niños?

- Mostrarle cariño y aceptarle tal como es
- Evitar compararle con los demás
- No avergonzarlo ni ridiculizarlo, y mucho menos en público
- Exigirle únicamente aquello que puede lograr
- Elogiar y alabar al niño no sólo cuando haga bien las cosas sino también cuando lo intente, aunque no lo consiga
- Encomendarle pequeñas tareas para que se responsabilice de ellas y se sienta útil
- Disculparse y reconocer ante el niño los propios errores y darle la oportunidad de que lo haga él también
- Cuando haya que reprenderle no utilizar nunca expresiones como: ya no te quiero, que malo eres...

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es el entorno físico:

- Hay que crear un ambiente sano y seguro, evitando la transmisión de enfermedades y adoptando las medidas preventivas para evitar los accidentes infantiles
- Hay que tomar conciencia de q. determinados factores medioambientales así como el estado y dotación de los servicios y el comedor escolar, son elementos de primer orden del currículum oculto



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

-Si los niños disponen de servicios de saneamiento adecuados aprenderán a hacer buen uso de ellos y adquirirán hábitos relacionados con la higiene personal.

Escuela, familia y comunidad

Actualmente no se entiende la escuela separada de su contexto social. La educación es una responsabilidad compartida por la totalidad de los elementos y estructuras sociales.

Los padres asumen plenamente el compromiso del cuidado y educación de sus hijos en los primeros años de la vida. Hasta ahora, durante este período, los padres llevaban a sus hijos a la guardería, entendiendo ésta como el lugar para la custodia y el cuidado de los niños más que como lugar destinado a la educación.

El carácter educativo que deben tener estos centros no ha sido reconocido por las instituciones educativas hasta hace muy poco tiempo, hablándose ahora de Escuelas Infantiles o Centros de Educación Infantil con el claro propósito de reivindicar su función docente.

El educador infantil debe tener claro su propio rol y el papel que juega el ámbito familiar como prolongación de la tarea educativa y saber que su labor se verá reforzada si trabaja junto con los padres y con otras estructuras comunitarias.

La participación de la comunidad en el tema de la salud es una herramienta de transformación cultural, necesaria para que los mensajes de educación sanitaria sean concordantes entre sí y posibiliten el desarrollo de comportamientos saludables entre los más pequeños.

La Educación Sanitaria es sólo un instrumento al servicio de una estrategia más amplia de promoción de la salud que implica a la comunidad en su conjunto, de ahí la necesidad de establecer un sistema de relaciones con las asociaciones de madres y padres, con los servicios sanitarios y sociales y con todo tipo de asociaciones comunitarias, además de la coordinación con el resto de los centros educativos de la zona y con los equipos psicopedagógicos.

RELACIONES DE LA ESCUELA INFANTIL

ESCUELA INFANTIL Y FAMILIA

La familia juega un papel fundamental en el desarrollo del niño.

Para favorecer la colaboración de los padres, el educador debe hacerles comprender la importancia de la influencia que ejercen sobre sus hijos en la adopción de actitudes, valores y creencias relacionados con comportamientos y estilos de vida saludables y que no todo se enseña y transmite en la escuela.

Es importante y necesario explicar a los padres, al comienzo del curso, el proyecto de Educación Sanitaria del centro y aprovechar este momento para contrastar opiniones q. deberán tener en cuenta en el futuro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Otro aspecto importante es la imagen que la escuela proyecta en la comunidad. La escuela infantil debe transmitir al exterior todas sus características de escuela saludable. Debe ser un lugar atractivo y acogedor, que cuide con esmero las relaciones con las familias.

En Educación para la Salud el conocimiento de las circunstancias ambientales q. rodean al niño es fundamental, pues puede explicar determinadas actitudes y comportamientos q. de otra forma serían muy difíciles de entender, y permitir adoptar las medidas q. se consideren oportunas.

Hay infinidad de factores que pueden afectar al comportamiento del niño, tales como: escasos ingresos de los padres, su escasa presencia en el hogar, nacimiento de un nuevo hermano, cambio de casa o de escuela, separación o divorcio de los padres, muerte de un ser querido, comienzo de una enfermedad en algún familiar, llegada de las vacaciones...

Los trastornos de comportamiento q. suelen estar asociados a estos factores son: incontinencia de la orina y de las heces, oposición frente a los padres, comportamiento agresivo entre los hermanos y la aparición de conductas inapropiadas en el aula.

¿Para qué es importante que el educador infantil conozca todas las circunstancias que rodean al niño?

Para:

- Tenerlas en cuenta en su relación con estos niños
- Tratar de buscar soluciones junto con los padres
- En otros casos, y dependiendo del tipo de problema, su papel será el de mediador, facilitando el contacto con otros profesionales y otros organismos.

La familia aporta valiosa información sobre aspectos ligados al cuidado del niño, tales como alimentación, hábitos de sueño, estado de salud, vacunas..., que debe ser tomada en cuenta. Además, cuando educadores y padres intercambian información, éstos sienten la seguridad de que su hijo está siendo atendido de forma adecuada.

¿Cómo se pueden establecer relaciones entre escuela y familia?

A través de:

- Programación de reuniones periódicas con los padres
- Relación específica con la familia de cada alumno
- Mediante el envío de hojas informativas sobre acontecimientos concretos, elaborar encuestas de conocimientos y actitudes sobre diversos aspectos de salud, grabar videos sobre actividades escolares concretas que se pueden prestar luego a los padres...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

-Implicación directa en actividades del centro

-También puede ser de gran utilidad aprovechar los conocimientos y tiempo de las personas para, p.ej., contar cuentos o historias relacionadas con la salud, ayudar a la organización de diversos actos...

-No hay que olvidar: consejo escolar, asociaciones de padres y madres, consejo de salud, asociaciones de vecinos, de amas de casa...

LA COLABORACIÓN CON LOS SERVICIOS DE SALUD

El modelo educativo propuesto se basa en una escuela abierta a su entorno y autónoma para poder realizar una programación flexible, adaptada a las necesidades y peculiaridades de su zona, con un objetivo q. busca el desarrollo de capacidades q. faciliten a las personas su integración en una sociedad compleja y cambiante, y donde la salud se contempla como un área educativa a desarrollar.

En lo que se refiere al sistema sanitario, la Reforma Sanitaria propone una reorientación del sistema hacia la atención integral de las personas, con el desarrollo de la atención primaria, teniendo en cuenta el medio donde viven y sus características socioculturales, contemplando la promoción de la salud como una etapa propia y reconociendo la necesidad de la participación de los ciudadanos.

Todo ello implica una nueva metodología en el trabajo en equipo y una nueva mentalidad, más abierta al trabajo interdisciplinario.

Ambas Reformas han posibilitado el acercamiento de dos mundos muy alejados hasta ahora, al proponerles un objetivo de trabajo común: la promoción de la salud.

¿Cómo plantear el modelo de colaboración?

Se trata de establecer un proceso de relación continuado q. permita un trabajo conjunto y estable, enfocado a la promoción de la salud (en nuestro caso niños entre 0 y 6 años). Fases:

Fase 1: Conocimiento mutuo mediante el intercambio de información.

Fase 2: Exploración de intereses comunes. Debe quedar claro que se comparte un objetivo final en una población común.

Fase 3: Estudio de la contribución potencial de cada institución, especificando los papeles a desarrollar por cada una de ellas.

Fase 4: Formación del equipo de trabajo mixto, que tendrá que realizar una labor previa de análisis de dificultades iniciales.

Fase 5: Determinación de prioridades y objetivos comunes basada en un consenso razonable, en el que puede tener cabida la opinión de padres y alumnos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

Fase 6: Clarificar metodología de trabajo, donde los educadores pueden aportar sus conocimientos pedagógicos.

Fase 7: Especificación de las actividades a realizar, pudiendo aportar los educadores la elaboración de materiales didácticos y sus propias intervenciones en clase.

Fase 8: Evaluación conjunta del proceso y de los resultados.

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA INFANTIL

¿Por qué la asistencia a la escuela beneficia el desarrollo del niño?

Por qué:

- Favorece su autonomía ayudándole a superar la dependencia materna
- Le permite relacionarse con otros niños y adultos lo que contribuirá a su proceso de socialización
- Estimula su lenguaje y su desarrollo intelectual mediante la participación del niño en juegos y actividades creativas, plásticas...

La escuela infantil debe reunir una serie de condiciones básicas tales como unas instalaciones seguras con espacios soleados y al aire libre, una dotación de recursos humanos que haga posible una atención más o menos individualizada, así como juguetes y materiales para estimular al niño.

CICLO DE 0-3 AÑOS

Objetivos Generales

En este período que va de los 0 a los 3 años se tiene que lograr que el niño:

- Identifique y exprese sus necesidades básicas de salud y bienestar, de juego y de relación, y resuelva algunas de ellas (utilización del agua y el jabón, de los utensilios de comida...)
- Descubra, conozca y controle su propio cuerpo, valorando sus posibilidades y limitaciones para actuar de forma cada vez más autónoma
- Construya una sensación de individualidad, definida por una identidad tanto corporal como psicológica, con una autonomía progresiva y con confianza en sus propias capacidades
- Acepte el afecto de otros, y que él mismo pueda expresar sus sentimientos de cariño en el marco de unas relaciones afectuosas y equilibradas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

-Que pueda coordinar su comportamiento en las propuestas de juego y de otras actividades, que disfrute con las mismas y que las utilice para dar cauce a sus intereses, conocimientos, sentimientos y emociones.

Al final de este ciclo, el niño debe poder identificar y manifestar las necesidades más frecuentes relacionadas con su bienestar corporal y emprender las acciones necesarias para satisfacerlas. Irá siendo capaz de expresar sus propias emociones y de reconocerlas en los demás, y estará preparado para mostrar y recibir afecto.

Contenidos según Áreas Curriculares

Se debe insistir en el tratamiento globalizado.

-Identidad y autonomía personal. La acción educativa en esta etapa debe perseguir que el niño pueda construir una imagen positiva de sí mismo a través del conocimiento y aceptación del propio cuerpo, de sus necesidades, estados y emociones, de sus características, capacidades y limitaciones. De igual modo se debe intentar ajustar el ritmo biológico de cada niño a las rutinas de la vida de la escuela.

Es imprescindible que el niño se sienta querido, valorado y apreciado por los adultos que le cuidan.

Para fomentar la autonomía de los niños, éstos deben participar en las actividades Cotidianas.

-Descubrimiento del medio físico y social: Hay que estimular al niño para que actúe con cierta independencia y explore el medio que le rodea.

Se les debe enseñar a mantener y cuidar, en la medida de sus posibilidades, el estado de limpieza de la escuela, así como, de otros elementos de su entorno, e inculcarles actitudes de cuidado hacia los animales y plantas.

-Comunicación y relaciones humanas: El desarrollo de la capacidad de expresión corporal, plástica y musical en el niño, le va a permitir progresar en sus potencialidades de equilibrio personal, cognitivas, motrices, de inserción social..., aparte de suponer un medio para lograr los objetivos planteados en las otras dos áreas curriculares.

Orientaciones Didácticas

Necesidades básicas. El educador ha de tener presente que tan importante es atender al bebé en sus necesidades biológicas, para que esté limpio, saciado y tranquilo, como en sus necesidades psicológicas, para que se sienta querido y estimulado.

Organización del tiempo y el espacio. Es importante para el desarrollo q. el niño tenga unos marcos de referencia temporales donde organizar su actividades y sus relaciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Durante la lactancia, la escuela infantil debe adaptar sus actividades a las necesidades biológicas de los lactantes para ir iniciando un proceso de reajuste conforme va creciendo. Las rutinas (de comida, de sueño, de higiene, de juego...) por su función organizativa y sistematizada, facilitarán en el futuro actuaciones cada vez más autónomas.

Para alcanzar la autonomía, el educador debe comprender la importancia de este objetivo y, con su actitud, tiene que estimular el comportamiento autónomo del niño enseñándole lo que puede hacer solo, dejándole que asuma cada vez más tareas, aceptando que para que esto sea posible se tienen que asumir pequeños riesgos, siempre y cuando no supongan un grave peligro para la integridad del niño.

CICLO DE 3-6 AÑOS

Objetivos Generales

Los objetivos a conseguir en la Educación Sanitaria al final de la Educación infantil son que el niño:

-Descubra, conozca y controle el propio cuerpo formándose una imagen positiva de sí mismos, valorando su identidad sexual, sus capacidades y limitaciones de acción y expresión, y adquiriendo hábitos básicos de salud y bienestar.

-Observe y explore el entorno con una actitud de curiosidad y cuidado, identificando las características y propiedades más significativas de los elementos que lo conforman.

-Actúe cada vez de manera más autónoma en sus actividades habituales, adquiriendo seguridad afectiva y emocional, desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismos, sabiendo pedir ayuda cuando lo necesita.

-Establezca vínculos de relación con los adultos y con sus iguales, respondiendo a los sentimientos de afecto, respetando la diversidad y desarrollando actitudes de ayuda y colaboración.

Contenidos Curriculares

-Identidad y autonomía personal. A medida que el niño adquiere un cierto control general del cuerpo, hay que ir vigilando su actitud postural. En la medida en que el educador anime y aliente al niño, le plantee retos y le ofrezca ayudas, le felicite y recompense por su logros y le ayude a relativizar sus errores, estará contribuyendo a que en el futuro esté mejor preparado para soportar los retos que la sociedad le imponga.

Otro aspecto importante es el proceso de construcción de la propia identidad, en el que intervienen la imagen positiva de uno mismo y los sentimientos de auto eficacia, autoestima y autoconfianza. Hay que evitar los comportamientos temerosos e inseguros. De ahí la importancia de aprender a coordinar las propias emociones y actividades con las de otras personas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

-Descubrimiento del medio físico y social. Puesto que el niño ha adquirido una mayor independencia motora, esto le va a permitir ampliar su medio y diversificar sus relaciones, tanto a los objetos y lugares, como a las personas.

En esta etapa, los otros niños tienen un significado educativo especial. El contacto y la convivencia con los otros facilitan y potencia el aprendizaje.

-Comunicación y relaciones humanas. El lenguaje tiene gran importancia pues ejerce una función reguladora de la propia conducta. Esta función reguladora es del mayor interés porque se opone a la acción impulsiva que el niño tiene ante los problemas que se le plantean.

Hay que prestar atención a la expresión corporal, pues a través de ella el niño va a reflejar sus estados de ánimo, sus tensiones, temores y conflictos, lo que puede ser aprovechado por el educador como fuente de información acerca de estos problemas e intentar darles salida o resolverlos.

Orientaciones Didácticas

Es importante: las situaciones de contacto físico con otros niños y adultos, las tareas compartidas, los juegos colectivos en los que hay normas a seguir.

Las actividades de observación y exploración sensorial son útiles para el conocimiento del propio cuerpo y del cuerpo de los demás.

Para la aceptación de las diferencias, el educador llevará a cabo el conocimiento corporal en un contexto de respeto y valoración de la individualidad de cada uno, corrigiendo actitudes discriminatorias.

El educador puede organizar juegos donde estén implicadas las habilidades motrices más frecuentemente implicadas en las actividades de los niños, como otras menos habituales, procurando no frenar los impulsos de acción y exploración propios de cada niño que le conducen a descubrir y ejercitar sus posibilidades.

Se les debe ir acostumbrando a una dieta equilibrada, enseñarles a que regulen la ingestión excesiva de determinados productos nocivos para la salud (caramelos, dulces...).

En esta etapa el educador debe combinar las actividades de juego físico con las de reposo y relajación, enseñando al niño a fijarse en los efectos que el ejercicio tiene sobre el estado general del cuerpo, sus beneficios y cómo evitar sus potenciales peligros (hacer descansos, aprender a respirar, evitar corrientes de aire cuando se está sudando...).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

BIBLIOGRAFÍA

<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-ninos-adolescentes.html>

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

<http://www.saludmed.com/Bienestar/Imagenes/Act-PiC2.gif>

<http://www.gobcan.es/educacion/Usrn/unidadprogramas/pes/>

<http://www.ecs.enfermundi.com/>

<http://www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/saludenlaescuela>

Autoría

-
- Rafael Ángel Morales Maestre
 - Córdoba
 - E-MAIL: rafaralesmas@yahoo.es