



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

“ACTIVIDAD Y DESCANSO”

AUTORÍA ANA MARÍA MEDINA GARCÍA
TEMÁTICA EDUCACIÓN EN VALORES
ETAPA EI-EP- ESO

Resumen

La escuela es una pieza clave en cualquier política de promoción de la salud debido a la posibilidad de facilitar el desarrollo de una conciencia crítica ante las distintas ofertas y sistemas de valores relacionados con la salud.

Actualmente se dispone de información sobre determinados componentes de los estilos de vida de los escolares relacionados directamente con la salud: la conducta alimentaria, la sexualidad, el empleo de ocio, la actividad física, las relaciones humanas, las drogas, los hábitos higiénicos, son algunas de las variables analizadas en los últimos estudios realizados sobre conductas y hábitos de salud de los escolares.

Palabras claves

Educación para la Salud.

Actividad.

Descanso.

1.- INTRODUCCIÓN:

Hablar de la escuela como educadora de salud implica considerar la salud como un ámbito de conocimiento y experiencia que debe ser abordada ineludiblemente en el currículo escolar. Según Trefor Williams la educación para la salud en la escuela incluye: “aquellas experiencias planificadas, tanto formal como informalmente que contribuyen al establecimiento de conocimientos, actitudes y valores y que ayudan al individuo a hacer una elección y a tomar decisiones adecuadas a su salud y bienestar”.

La introducción de la **Educación para la Salud** en el curriculum escolar conlleva una reflexión por parte del personal docente, sobre las diferentes actitudes, conductas y concepciones de las personas ante la Salud. Para ello, la Educación para la Salud debe contemplarse en el sistema de valores de la escuela “currículo oculto” incluyendo relaciones personales, modelos de comportamiento más frecuentes, actitudes del personal docente hacia el alumnado, el medio ambiente y otras características de la vida de la escuela. Para poder llevar a cabo lo descrito anteriormente, es necesario realizar una reflexión con el alumnado sobre sus hábitos, valores y conductas adquiridas en su medio



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

socio- familiar desarrollando, si procede, un cambio de conceptos, lo que provocaría nuevas actitudes y comportamientos más saludables.

El centro docente debe convertirse en un agente promotor de salud, que incluya en su currículo contenidos relativos al tema, pero que además tome una serie de decisiones que contribuyan a que el alumnado respire realmente en el centro una vida saludable. Según los autores Young y Williams (1989), un *Centro promotor de Salud* es el que:

- Considera todos los aspectos de la vida del centro educativo y sus relaciones con la comunidad.
- Se basa en un modelo de salud que incluye la interacción de los aspectos físicos, mentales, sociales y ambientales.
- Se centra en la participación activa de los alumnos/as a través de una serie de métodos didácticos variados para desarrollar destrezas.
- Reconoce una amplia gama de influencias sobre la salud de los alumnos/as e intenta tomar en consideración sus actitudes, valores y creencias.
- Reconoce que muchas destrezas y procesos básicos son comunes a todos los temas de salud y que estos deberían programarse como parte del currículo.
- Considera que la autoestima y que la autonomía personal son fundamentales para la promoción de una buena salud.
- Da gran importancia al entorno físico del centro, es decir, al aspecto psicológico directo que tiene sobre profesores/as, personal no docente y alumnos/as.
- Considera la promoción de la salud en la escuela como algo muy importante para todas las personas que conviven en ella.
- Reconoce el papel ejemplarizante del personal docente.
- Sabe que el apoyo y cooperación de los padres- madres es esencial para una escuela promotora de salud.
- Tiene una visión amplia de los servicios de salud escolar, que incluye la prevención y los exámenes de salud, pero también la participación activa en el desarrollo de currículo de Educación para la Salud. Además, da a los alumnos/as la posibilidad de hacerse más conscientes como consumidores de servicios médicos.

Finalmente, el establecimiento de la Educación para la salud en el centro depende en gran medida de la relación escuela- casa- comunidad. El desarrollo personal se lleva a cabo dentro de situaciones sociales y no es posible separar al centro docente del contexto social en el que está situado. La responsabilidad de la educación de los niños/as es compartida y cada centro debe diseñar un modelo de colaboración entre el centro docente y la familia con el fin de actuar de una manera unificada y coherente logrando así ser auténticos promotores de la salud. También y no menos importante es la implicación del centro docente en el medio en que se encuentra, participando siempre del análisis de los problemas de salud de la misma.

2.- EL CLIMA ESCOLAR:

En el área de la salud, el currículo oculto incluye el conjunto correlacionado de estímulos que surgen de los conocimientos previos que posee toda la comunidad educativa, pero sobre todo incluye el



INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

conjunto de creencias, modelos, valores y actitudes ante el tema de la salud, que literalmente respira el niño/a durante las largas horas que pasa en la escuela.

Esta educación ambiental recorre en cada escolar un proceso gradual que según David K. Berlo (1982: p. 96-98), pasa por diferentes etapas que, traduciéndolas al tema de la salud, serían las siguientes:

1. El niño o niña muy pequeño/a desempeña los roles de las otras personas sin interpretarlos corre, salta, come y ríe en una actuación casi mimética e irreflexiva. A los tres años juega a fumar o a conducir a 200 Km/h. Con este mimetismo va aprendiendo a producir y manipular un conjunto de símbolos más o menos saludables. En esta etapa es importante que encuentre abundantes elementos positivos que manipular: afecto mutuo, reconocimiento de su propio cuerpo, de su propia entidad, hábitos higiénicos, recursos de protección frente a los factores de riesgo, etc. Y que los manipule, aunque desempeñe roles que aún no comprenda.
2. En una segunda etapa sigue asumiendo el rol de los demás escolares o de sus profesores. Sigue respirando el clima de su mundo escolar pero empieza a interpretarlo y comprenderlo. Ya no se va a considerar un objetivo externo. Se origina en él, la imposibilidad de interpretar todos los roles a la vez, porque unos arrancan las plantas y otros las cuidan, unos usan las papeleras y otros ensucian.
3. Posteriormente cada escolar se pone en el lugar de los demás compañeros/as, desarrollando las expectativas que considera oportunas. El ambiente de su grupo, el clima más o menos sano de su escuela le van a orientar, creando en él unos hábitos. Comienza a colocarse simbólicamente en el lugar de otros, aunque él no lo realice físicamente.
4. Según las experiencias que haya tenido, empieza a tener un concepto general de las conductas más o menos saludables, ya que todas juntas no las puede imitar. Asume, rechaza y adopta un rol, ya abstracto, que es *“la síntesis de lo aprendido por un individuo referente a lo que es general o común en los roles individuales de las demás personas del grupo”*. Del ambiente escolar extrae como debe comportarse en cada situación determinada.

En nuestro país la reforma educativa, haciéndose eco de la sensibilidad social por los temas de salud y la llamada del sistema sanitario a una mayor corresponsabilidad en la formación en salud de la población, ha asumido la educación para la salud como parte integrante del contenido curricular.

La Educación para la Salud es contemplada en los nuevos diseños curriculares como uno de los ejes transversales del currículo junto a la educación para la vida en sociedad, educación ambiental y la coeducación. Esto implica una apuesta por su integración en las áreas tradicionales de conocimiento (Lengua, Conocimiento del Medio, Ciencias Sociales,..) en lugar de convertirla en una asignatura específica. Dentro de este transversal, encontramos el bloque: **actividad y descanso**.

Como tema transversal se le reconoce un fuerte contenido actitudinal, un valor importante para el desarrollo integral del alumnado y un imprescindible carácter interdisciplinar. Desde esta perspectiva, la educación para la salud debe impregnar tanto la vida educativa del centro como las diferentes áreas que componen el currículum. Sus contenidos no se estructuran como una materia específica a desarrollar en un tiempo y espacio determinados, sino que tienen que transmitirse en cada acto, en cada experiencia de aprendizaje que la escuela ofrece a su alumnado a lo largo de todo el recorrido formativo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

3.- ACTIVIDAD Y DESCANSO:

La actividad y el descanso es una manifestación propia del ser humano y es el eje de la vida escolar. No obstante, toda actividad, sea física o psíquica, genera la necesidad del descanso, es decir, procura mantener el equilibrio físico y psíquico de la persona. Si se produce un desequilibrio, podemos aventurarnos a incurrir en la fatiga.

Es por este motivo, que cuando tratamos este bloque de la educación para la salud, debemos profundizar en los procesos que intervienen en la actividad, hemos de valorar por tanto el descanso y conocer con detenimiento qué es la fatiga para evitar su aparición en la medida de lo posible.

La actividad o trabajo es, básicamente, el conjunto de operaciones o tareas físicas y/o psíquicas, propias de una persona y que tienen un fin, sea concreto o abstracto.

Por otro lado, el tiempo de descanso es el destinado a compensar el esfuerzo y recuperar el tono óptimo muscular y nervioso, es decir, el equilibrio. El desequilibrio entre trabajo y capacidad de rendimiento, se expresa en el descenso de este rendimiento y en el aumento del cansancio. La recuperación del equilibrio se consigue con el descanso. El descanso debe ser lo suficientemente largo para que pueda restablecer el equilibrio y alejar la fatiga, y no debe ser tan largo como para que exija una readaptación para reemprender la actividad.

A continuación, se tratarán diferentes puntos relacionados con la actividad y el descanso como son la fatiga, el sueño, condiciones para un buen descanso, la relajación, estrés, y de los cuales se expondrán las características, causas, procesos, etc.

3.1.- La fatiga:

El organismo cuando está en actividad, consume una serie de nutrientes, es decir, provoca un gasto de energía, así como una acumulación de productos de deshecho (catabólicos) a nivel muscular y, posteriormente, a nivel sanguíneo. La acumulación de estos desechos unido al gasto de nutrientes, provocan la fatiga muscular.

Esta fatiga muscular no sólo afecta a los músculos. Los catabólicos, al pasar a la sangre, llegan al sistema nervioso central, afectando así al sistema nervioso. El desgaste producido debe recuperarse a través de la reposición de nutrientes y del descanso, especialmente del sueño.

La falta de descanso, debido a una mala organización de las actividades cotidianas y/o escasez del sueño reparador, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las distintas áreas cerebrales que rigen la conducta. Es importante por tanto que se evite el exceso de fatiga en las actividades realizadas en casa, la escuela, etc.

Debido a la ausencia de recuperación del equilibrio orgánico necesario, causado por los motivos anteriormente mencionados, el alumnado puede reaccionar de forma inadecuada y anómala, muchas veces con comportamientos en los que predomina la hiperexcitabilidad, irritabilidad, dispersión, falta de control emocional, o bien inhibición, somnolencia, bajo nivel de atención, pensamiento aletargado. En todos los casos, interferirán en los procesos de aprendizaje y relación social.

Las causas de la fatiga pueden ser diversas. Algunas podríamos clasificarlas como generales tales como: duración de la actividad, condiciones materiales con las que se desarrolla, etc. Otras podrían considerarse de tipo individual: interés por el tema, el estado emocional del alumnado, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

3.2.- El sueño:

El sueño es un estado en el que el organismo inhibe las funciones que le relacionan con el mundo exterior, produciéndose una inhibición casi completa de los músculos. Al lograr una inhibición de la actividad muscular, disminuyen las necesidades de oxígeno y nutrientes al nivel de tejido muscular y, esto produce una disminución de las necesidades de riesgo sanguíneo. Esta ralentización de la circulación influye en el corazón, disminuye la frecuencia cardíaca, así como la intensidad de las contracciones, también disminuye la frecuencia respiratoria.

El sueño es parte del ciclo vital del individuo, y está estrechamente ligado a la actividad, es decir, a mayor actividad física, más necesidad de horas de descanso. En el caso de los escolares, por su proceso evolutivo tienen una mayor necesidad de movimiento. Debido a que hay una mayor actividad, cuanto más pequeño es el niño, mayores serán las necesidades de recuperación de fuerzas por medio del sueño.

Por término medio, el adulto utiliza un tercio de su tiempo diario para dormir, mientras que un recién nacido, cuando no come casi siempre duerme. A medida que crece, disminuyen las horas de sueño hasta llegar al horario adulto.

Por término medio, los escolares suelen dormir menos de lo que necesitan. Las medias sobre las horas de sueño que se deben cumplir según las edades son las siguientes:

Lactantes.....	16 horas de sueño por día.
1 a 2 años.....	16-14 horas de sueño por día.
2 a 4 años.....	14-12 horas de sueño por día.
4 a 8 años.....	12-11 horas de sueño por día.
8 a 10 años.....	11-10 horas de sueño por día.
10 a 13 años.....	10-9 horas de sueño por día.

3.3.- Relajación:

La relajación esta cada vez más vigente; las personas vivimos cada vez con un ritmo más acelerado de existencia, la gran sobrecarga de estímulos que tenemos en nuestro vivir de cada día, incluidos los más pequeños, nos lleva a un estado de tensión permanente, que abre el paso a considerar una nueva necesidad de autocuidado físico y psíquico que nos acerque de alguna manera a ésta forma de vivir.

Por ésta razón, creemos que es interesante incluirla en la formación del alumnado, desde el comienzo del currículum (infantil/ primaria) hasta la capacitación como futuros individuos participantes activos de la sociedad (secundaria). Con la finalidad de ir incorporando ésta habilidad en su conocimiento, cuyo aprendizaje reposa en una sencilla técnica y cuyo objetivo es el plano físico, pero con grandes influencias beneficiosas en el plano psíquico.

En el campo de la salud hay hábitos de conducta claramente perjudiciales con los que los estudiantes entran en contacto diario: consumo de alcohol, tabaco, drogas, sobrealimentación, ausencia de ejercicio físico, reacciones emocionales negativas. Casi todos éstos aspectos nombrados tienen que ver con el estrés y la ansiedad de las personas y hemos de afrontarlo continuamente desde una perspectiva lo más saludable posible. Es en este contexto dónde adquiere relevancia en el campo educativo la relajación y es un planteamiento interesante para que el alumnado vaya adquiriendo ésta



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

habilidad y pueda utilizarla como una forma más de actividad que pueda servir de prevención o incluso de tratamiento de algunos de los problemas o situaciones antes nombradas.

3.4.- Organización de la actividad escolar:

La organización racional de la actividad es condición indispensable para conseguir un buen rendimiento escolar y para hacer el trabajo menos fatigoso.

La diversificación del tipo de trabajo, tanto físico como de estudio, lúdico, etc., es una condición para evitar la fatiga o retrasar la aparición del cansancio. Esto tiene una especial importancia ya que el niño, a diferencia del adulto que suele asociar el descanso con el reposo físico, tiene una forma más dinámica de descansar, que es actuando y cambiando la actividad. Es lo que podríamos llamar “descanso activo”.

Para el niño, el movimiento físico es una necesidad vinculada al crecimiento; por eso, toda limitación prolongada de movimiento, y sobre todo cuando va unida a una tensión mental, provoca cansancio y una notable disminución del rendimiento, es decir, que la combinación equilibrada de actividades hace aumentar el rendimiento.

Podemos que con relación a la organización del trabajo y del horario, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Respetar los ritmos individuales: tener en cuenta las diferencias de rendimiento individual entre los escolares, ya sean debidas a aspectos constitucionales como a estados físicos o emocionales. Planificar el trabajo de acuerdo con estas diferencias.
- Programar la actividad para conseguir del alumnado el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo.
- Procurar que el niño descanse suficientemente, de acuerdo con la edad, evitando, al mismo tiempo, excitaciones innecesarias (ruidos, tertulias, etc) y pérdidas de horas de sueño (TV, etc)
- Darle una alimentación adecuada, equilibrada, en calidad y en cantidad, y tener un horario habitual de comidas.
- Combinar las actividades que exigen concentración activa, memorización, etc., con otras que se basen más en el interés inmediato y espontáneo, es decir, combinar positivamente las actividades que requieren una atención voluntaria especial con aquellas que no necesitan este esfuerzo de acción voluntaria, teniendo siempre en cuenta las horas más productivas (primeras horas de la mañana) y las menos adecuadas (primeras horas de la tarde).
- La excesiva duración de una clase puede incrementar la fatiga y hacer que se pierdan los últimos momentos de la misma. Esto, a su vez, influirá negativamente en las clases posteriores. La duración debería ser progresivamente superior, de acuerdo con las diferentes edades, pero no debería superar los 50 o 60 minutos.
- Combinar y adecuar regularmente los programas trimestrales y los de curso, con el propósito de evitar los trabajos extra para poder terminar el programa final de cada trimestre, o al final de curso.
- Crear un ambiente, tanto en la escuela como en clase, que favorezca el trabajo. Iluminación adecuada, ventilación correcta, evitar ruidos innecesarios y clases saturadas de material plástico, con un ambiente que puede dispersar la atención del niño.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

- Adaptar el trabajo escolar al nivel de desarrollo y conocimiento del niño, para que suponga un estímulo para su crecimiento, evitando tanto un nivel demasiado alto como un nivel ya superado por el niño, que le haría perder su interés por la materia.
- Hacer pausas y dejar breves momentos de relajación entre materia y materia, o después de un ejercicio físico, para emprender la nueva tarea con el equilibrio necesario. Hay que tener en cuenta que, después de un esfuerzo físico que produce agotamiento, se hace más difícil la capacidad de concentración y el trabajo de estudio. En este sentido, se debería procurar que las actividades del patio de recreo no sean demasiado fatigosas entre clase y clase, y dejar la práctica del deporte para después de las clases, o dejar una actividad que requiera poca concentración para después de la práctica del deporte.
- Sería conveniente establecer pausas entre las clases. El valor de una pausa durante las clases, probablemente, no depende tanto de la duración, como de que tenga lugar antes de que llegue el cansancio. El organismo que ha llegado a la fatiga necesita mucho más tiempo de descanso para poder estar de nuevo en condiciones de rendir.

Por ello, no sería aconsejable tener una sola pausa o recreo, aunque éste fuera largo, mejor serían unas pequeñas pausas entre las clases, de 5 a 10 minutos. Esto no significa que, durante las pausas cortas, los niños tengan que salir al patio; se pueden realizar en clase. Tampoco que no tengan que hacer nada. Se trata, sobre todo, de tener un “descanso activo”, en el cual los niños puedan pasar de una actividad organizada a otra de tipo espontáneo.

De todos modos, lo importante es que estas pausas breves entre clases no sean aleatorias, sino que estén programadas y que el alumnado lo sepa. Se ha podido comprobar que el hecho de saber que, dentro de un rato, habrá un descanso, hace que incluso se intensifique el ritmo de trabajo.

Estos son aspectos que hay que tener en cuenta, aunque, probablemente, necesiten más elaboración a partir de un trabajo de investigación en la escuela.

- Dar orientaciones sobre las técnicas de trabajo y estudio. Es más importantes que la escuela dé instrumentos de trabajo que conocimientos; el alumno no debe hacer un esfuerzo excesivo en su estudio personal, pero debe dar todo el rendimiento del que es capaz. Por consiguiente, la escuela debe potenciar más las técnicas de captación de información oral, de concentración o atención, de cómo tomar apuntes, de preparación para los exámenes, de consulta bibliográfica, etc.

4.- PROPUESTAS PRÁCTICAS:

Los diversos contenidos que se pueden tratar en la educación primaria y secundaria son:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

4.1.- Objetivos en educación primaria:

CONTENIDOS DE CONCEPTOS	CONTENIDOS DE PROCEDIMIENTOS	CONTENIDOS DE ACTITUDES
<ul style="list-style-type: none"> - Posturas y ejercicios correctos. - Consecuencias para la salud de hábitos posturales inadecuados. - La actividad física como elemento imprescindible para el desarrollo armónico de la persona. - Trabajo, fatiga, descanso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios para conocer cómo es el cuerpo, cómo se mueve, las posiciones, que perjudican y cómo además de las posiciones correctas. - Analizar problemas de compañeros de aula. - Potenciar el ejercicio físico-educación- física. - Realización de ejercicios de relajación. - Organizar y realizar excursiones y acampadas. - Comparar periodos activos con periodos no activos. - Planificar una organización de clase que favorezca la actividad y el descanso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adoptar medidas de higiene corporal. - Practicar cotidianamente deportes o actividad física. - Valorar el trabajo y el descanso. - Valorar la necesidad de tiempo libre y usarlo adecuadamente. - Acostumbrarse a dormir las horas necesarias para cada edad. - Relajarse habitualmente.

4.2.- Objetivos en educación secundaria:

CONTENIDOS DE CONCEPTOS	CONTENIDOS DE PROCEDIMIENTOS	CONTENIDOS DE ACTITUDES
<ul style="list-style-type: none"> - Salud y movimiento. - Relajación. Estrés. - El descanso y el sueño. - Accidentes en la práctica deportiva- prevención de primeros auxilios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar diferentes tipos de relajación. - Representar esquemáticamente cuales son nuestros ritmos diarios de actividad y descanso. - Realizar simulaciones de curas, inmovilizaciones, masajes cardíacos, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dormir el tiempo suficiente. - Practicar diferentes tipos de actividad física. - Disposición a practicar el deporte en equipo.

5.- CONSIDERACIONES FINALES:

Esto nos lleva a remarcar la importancia que para la formación saludable tiene la existencia, en el entorno escolar de suficiente personas, alumnos, profesores e incluso personal no docente, que sean “modelos atractivos de salud”. Al profesorado, se nos ha hablado hasta la saciedad, de la necesaria coherencia que debe haber entre lo que transmitimos en el aula y lo que vivenciamos personalmente. Sin



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

embargo se ha hablado poco de ser modelos suficientemente atractivos. En el área de la salud esto último es especialmente importante, dado que hasta ahora se ha presentado ésta como algo negativo. Los hábitos saludables se nos han presentado como la negación del placer o de la buena vida. Se trata de cambiar estas percepciones y estas actitudes.

Para conseguir un ambiente escolar saludable, no basta con la espontaneidad y las buenas intenciones de los miembros de la comunidad educativa. Es necesario además que en todos los niveles de la estructura escolar (Asamblea de Clase, Claustro, Consejo Escolar...) se tome conciencia de los elementos positivos y negativos que en él subyacen, y se busque entre todos estrategias para favorecerlos o modificarlos. Es muy importante al llegar a este punto, tener claro que esta información u formación, que el escolar recibe del ambiente, educa no sólo en los hábitos, conocimientos y actitudes del escolar "actual", sino también y sobre todo en la educación del ciudadano futuro. No cabe duda, aunque se olvide, que las opiniones sobre los riesgos del alcohol o el tabaco, que respira en un recreo, o el contraste de opiniones sobre la conducción, que oye durante el transporte escolar está conformando creencias y comportamientos de esos niños y niñas a diez o veinte años vista. A veces, focalizando excesivamente los contenidos educativos sobre la salud del escolar, nos olvidamos que fundamentalmente estamos formando ciudadanos maduros a largo plazo, dándole una educación sanitaria limitada al mundo del niño/a.

6.- BIBLIOGRAFÍA:

- ÁLVAREZ- DARDET, C. Y PORTA, M. (1991). Revisiones en salud pública. Barcelona. Ed. Masson.
- BAKAL, D.A. (1992). Psicología y salud. Madrid. Ed. Descleé de Brouwer.
- BERLO D.K. (1982). El proceso de comunicación. *Introducción a la teoría y la práctica*, 96- 98. Ateneo, Buenos Aires.
- CALVO, S. (2001). Educación para la Salud en la escuela. Madrid. Ed. Díaz Santos.
- CEVE (1993). Educación para la salud. Madrid. Ed. Ceve.
- COLL, C. (1989). Psicología y currículum. Madrid. Ed. Laia.
- COSTA, M. y LÓPEZ, E. (1996). Educación para la Salud. Madrid. Ed. Pirámide.
- GARCÍA, F. (coord) (1999). Guía de salud infantil y del adolescente. Sevilla. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.
- SERRANO, M.I. (1998). La Educación para la Salud en el siglo XXI. Madrid. Ed. Díaz de Santos.
- WILLIAMS, T. (1985). Educación sanitaria y relación escuela- comunidad: Hacia un modelo de interacción. Traducción mecanografiada. Seminario sobre estructura de la educación sanitaria. Ministerio de sanidad. Madrid.
- YOUNG, I. WILLIAMS, T. (1989). The healthy school. *Scottish health education grupo*. Edinburgh.

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: Ana María Medina García
 - Centro, localidad, provincia: Córdoba



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

- E-mail: anikillaterce@hotmail.com