



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

## “VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA <b>FRANCISCA ROSA PEDROSA TORRES</b>
TEMÁTICA <b>VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN TRANSVERSAL EN EDUCACIÓN INFANTIL</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN INFANTIL</b>

### Resumen

Este artículo pretende introducir el tema transversal vida saludable en educación infantil, con el fin de aumentar la confianza de los niños/as y debe pretender que éstos, desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

### Palabras clave

Salud, vida saludable, vida, comunidad, centro educativo, interacción, hábitos, costumbres...etc.

### 1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, existe una serie de problemas (aumento de enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer, drogodependencias, accidentes viales, sida...) que exigen la adopción a nivel estatal de una serie de medidas encaminadas a prevenirlos a fin de aumentar la salud de todos.

Los contenidos de la introducción a la vida saludable en educación infantil han adquirido gran importancia en los últimos años, sobre todo porque se ha constatado que las enfermedades causantes de más muertes prematuras están relacionadas con estilos de vida y hábitos individuales. Es en el periodo de la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud, de ahí que en esta etapa de la Educación Infantil resulte muy adecuado tratar de potenciar los estilos de vida saludables. De esta forma, podremos contribuir a que en un futuro se alarguen los periodos de bienestar personal y disminuya la incidencia de las enfermedades ligadas en mayor medida al tipo de vida y a la conducta de cada individuo.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 41 ABRIL DE 2011

Una buena educación para la salud debe pretender que los alumnos desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

La escuela se convertirá así en un agente promotor de la salud, que incluye en su currículo contenidos relativos al tema, pero que toma, además, una serie de decisiones que colaborarán a que el alumnado se mueva en el centro una vida saludable.

Según Young y Williams, hay una serie de características que definen a la escuela como promotora de salud; estas son las siguientes:

- 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, con una serie de métodos variados para desarrollar destrezas.
- Reconoce una amplia gama de influencias sobre la salud de los alumnos 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 éstos deberían programarse como parte del currículo.
- Considera que el desarrollo de la autoestima y de la autonomía personal son fundamentales para la promoción de una buena salud.
- Da gran importancia a la estética y al entorno físico del centro, así como al efecto psicológico directo que éstos tienen sobre profesores, personal no docente y alumnos.
- Considera la promoción de la salud en la escuela como algo muy importante para todas las personas que en ella conviven.
- Reconoce el papel ejemplarizante de los profesores.
- Sabe que el apoyo y la cooperación de los padres es esencial para una escuela promotora de salud.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 41 ABRIL DE 2011

Sin embargo, la tarea de educar para una vida saludable no es sólo patrimonio del sistema de enseñanza. El ambiente familiar resulta decisivo para los niños; por ello se impone una colaboración permanente entre la familia y la escuela. Esto significa que los padres deben conocer el plan escolar e incluso participar activamente en su elaboración y colaborar en su desarrollo; es de suma importancia no proporcionar a los niños mensajes contradictorios que puedan provocar tensiones entre ellos y roces entre los demás componentes de la comunidad educativa.

Cada centro debe diseñar un modelo de colaboración, cuyo objetivo fundamental será aunar esfuerzos a fin de que escuela y familia actúen de manera coherente y sean, de verdad, puntos emisores de "promoción de salud".

Por último, existe otro aspecto importante que es la implicación de la escuela en el medio en que se encuentra. Abrir las puertas a los conflictos relacionados con la salud que existen en el entorno, es la mejor manera de conocer la realidad.

A tal fin debe partirse del análisis de los problemas de higiene en bares, restaurantes, mercados, etc.; del estudio de los hábitos alimenticios más comunes entre los ciudadanos; del grado de limpieza de las calles; de los puntos más problemáticos en lo que se refiere a seguridad vial; de la incidencia de las drogas en la población; de la frecuencia de determinadas enfermedades; del grado de contaminación ambiental, etc.

## **2. VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL**

Se considera necesario tratar la Educación para la Salud no como una materia específica, al margen de las otras que se desarrollan en la etapa, sino de manera globalizada, introduciéndola en todas las áreas curriculares, según criterio de similitudes entre los objetivos propuestos en cada uno de los temas de salud y los objetivos generales de cada área curricular.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

Los contenidos han de reflejar aquellos problemas de salud que existen actualmente en los centros escolares, y que en muchos casos suponen un lastre para el normal desenvolvimiento de la actividad escolar (pediculosis, caries...).

Por último hay que decir que la introducción de vida saludable en la escuela como tema transversal debe reunir determinados requisitos:

- Estar integrada en los programas educativos y no constituir algo independiente.
- Estar realizada por los docentes, con el apoyo técnico de otras profesionales, fundamentalmente los sanitarios cuando sea necesario.
- Tener en consideración los factores socio-ambientales determinantes de la salud y no sólo los biológicos

En Educación Infantil, este tema ha de aparecer fundamentalmente incorporada en las diferentes unidades didácticas, pudiendo ser en ciertos momentos el eje a partir del cual se diseñan algunas unidades globalizadas.

### **3. DESCANSO, HIGIENE Y ACTIVIDAD INFANTIL EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL**

#### **3.1. El descanso en el currículo de educación infantil**

En el currículo de Educación Infantil hay una mención directa al descanso en el primer ciclo, reflejado de la siguiente forma:

- Identificar y expresar las necesidades básicas de salud y bienestar, de juego y de relación, y resolver actividades básicas de cuidado, alimentación e higiene.
- La consideración del descanso es un aspecto más dentro de la Educación para la Salud.

Existen actividades dirigidas por el profesor que pueden desarrollar actitudes favorables hacia el descanso:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

- Actividades de relajación.
- Actividades por las que se les va sugiriendo a los niños lo cansados que están y la necesidad de ir reposando con las diferentes partes del cuerpo.

### 3.2. Higiene corporal en el currículo de educación infantil

La higiene corporal tiene profundas implicaciones sociales que van desde las repercusiones e incidencias en la salud, hasta el sentimiento de verse aceptado o rechazado por la colectividad en función del cumplimiento o no de normas higiénicas. A la hora de abordar este tema desde la escuela, se hace necesario discernir qué aspectos de la higiene se fundamentan en razones objetivas y cuáles pertenecen al mundo de la cultura.

Los objetivos que se trabajarán serán:

- Adquirir hábitos higiénicos respecto al propio cuerpo y al entorno.
- Considerar la higiene como un medio para sentirse bien.

Señalaremos los diferentes hábitos y actitudes que deben trabajarse en la escuela:

- Gusto y disfrute por realizar las medidas higiénicas autónomamente (actitud)
- Tomar conciencia del riesgo de no seguir determinadas medidas higiénicas (actitud).
- Higiene y cuidado de la piel, el cabello, las manos y uñas, los pies, los oídos, la nariz y los dientes (hábito).
- La ropa y el calzado; uso adecuado según el lugar y el tiempo (hábito).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

- Utilización adecuada de los servicios y demás dependencias del centro (hábito).

El centro educativo es un marco ideal para llegar a adquirir hábitos de higiene o incluso sustituir costumbres no demasiado adecuadas que parten del entorno familiar.

Hay que tener en cuenta que en la etapa de infantil se adquieren los principales hábitos de salud e higiene.

En cuanto a las actividades, hay que contemplar el hecho de poder realizarlas en grupo, como una labor colectiva.

Como sugerencia a las actividades pueden citarse dos tipos:

- Las implícitas en el desarrollo de la vida cotidiana de la escuela.
- Las que surgen del programa, de otras actividades o de propuestas de algún miembro de la clase.

### **3.4. La actividad física en el currículo de educación infantil**

La actividad física ejerce una influencia favorable en el desarrollo humano, y es uno de los elementos que intervienen en el mantenimiento de una buena salud.

El movimiento es una experiencia elemental en el niño. Al andar percibe nuevos espacios, pero además va más allá de la mera adquisición de actividades motrices, pues ocasiona vivencias emocionales y cognitivas, y desarrolla las facultades de observación, capacidad de coordinación, sentido del equilibrio, del espacio y del tiempo; adquiere conocimientos que aúnan su inteligencia, actuación lógica y el control de sí mismo. Además, aprende a conocer sus propias limitaciones y posibilidades.

La actividad física constituye una parte muy importante de la vida escolar, pero debe coordinarse con otras actividades (higiénico-sanitarias, socio-culturales...), por lo que es una materia idónea a través de la cual pueden cambiarse hábitos y actitudes no deseables.

La actividad física tiene una estrecha relación con otros aspectos de la salud, ya que favorece la aceptación de uno mismo tal y como es, la descarga de conflictos emocionales, el respeto a los demás y a las reglas previamente aceptadas por todos. Igualmente, se puede decir que un buen desarrollo físico aumenta la seguridad personal (prevención de accidentes). También ayuda al conocimiento del propio cuerpo y, de su desarrollo armónico; y al fomentar las relaciones con los demás, puede contribuir



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 41 ABRIL DE 2011

a evitar posibles inhibiciones relacionadas con el sexo (educación sexual). Debe ir unida a un correcto aseo personal y cuidado del propio cuerpo; de la misma manera, una dieta correcta contribuye con el ejercicio físico a un armónico desarrollo.

Los objetivos que se van a trabajar son los siguientes:

- Utilizar el cuerpo como medida de expresión y vehículo de conocimiento de sí mismo y de los demás.
- Desarrollar las capacidades físicas individuales.
- 

Entre los diferentes hábitos y actitudes, podemos destacar los siguientes:

- Control de movimientos precisos en las actividades lúdicas.
- Coordinación y control dinámico general y específico en actividades que implican el ejercicio físico.
- Gusto por el ejercicio físico y el riesgo controlado.
- Aceptación de las reglas que rigen los juegos físicos.

En cuanto a las actividades a desarrollar:

- Deben ser capaces de motivar al niño y propiciar la participación y la creatividad.
- Deben procurar la participación de todos los niños en la dinámica de clase.
- Deben fomentar la participación individualizada dentro de las necesidades de un colectivo.

Las actividades sugeridas pueden ser:

- Paseos para conocer la naturaleza.
- Juegos del escondite.
- Juego de las estatuas.
- Juegos de cooperación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

## **4. CÓMO SE PUEDEN PREVENIR LOS ACCIDENTES EN EDUCACIÓN INFANTIL Y CUÁLES SON LOS PRIMEROS AUXILIOS MÁS ADECUADOS**

### **4.1 Prevención de accidentes en educación infantil**

La acción educativa destinada a la prevención de accidentes en la etapa de infantil se tratará siempre desde un punto de vista positivo, que lleve al niño a valorar los riesgos en su justa medida, sin crear angustias y miedos desmesurados: no es tanto evitar el accidente como comportarse de manera segura.

Las primeras causas de los accidentes son las caídas; la segunda causa son las intoxicaciones (de 0 a 4 años). En general, las causas del accidente están estrechamente relacionadas con el grado de desarrollo e independencia por parte del niño.

Más de la mitad de accidentes se producen en la escuela o en el trayecto a la misma.

Los objetivos que se trabajarán serán los siguientes:

- Conocer la importancia de los accidentes y sus principales causas.
- Detectar factores del entorno que puedan ocasionar accidentes.
- Conocer y aplicar medidas de seguridad elementales en los diversos lugares y entornos: en la calle, en la casa y en el colegio.
- Adquirir hábitos de reflexión sobre las propias capacidades y limitaciones a la hora de afrontar posibles riesgos.

En cuanto a las actividades que se desarrollan con los niños, éstas girarán entorno a:

- compartir y narrar experiencias.
- dibujos de situaciones.
- organización de cursillos de natación.
- diálogos.
- organización de un pequeño botiquín en clase.
- hacer resaltar las precauciones que hay que tomar en cada caso.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

#### 4.2. Primeros auxilios

Para el tratamiento de este tema habría que diferenciar dos aspectos:

- La consideración del mismo en el currículo de la etapa.
- La consideración de este elemento, relacionado con los conocimientos del educador, para poder aplicarlo en clase, ante una determinada situación.

Referidos al primer aspecto de estos primeros auxilios, cabe destacar que éste se encuentra fundamentalmente como contenido dentro la prevención de accidentes.

En el segundo aspecto entran de lleno los conocimientos que disponga el educador para poder aplicarlos ante determinadas situaciones que provoquen un accidente en la clase y la forma de actuar en ellas.

Habría que hacer unas consideraciones sobre la forma de actuar ante este tipo de situaciones:

- Conocer directamente la aplicación de un torniquete, en situaciones de derrame abundante de sangre.
- Valorar los riesgos de la aplicación de determinadas sustancias desinfectantes.
- Conocer la técnica de la respiración boca a boca.
- Conocer el procedimiento a seguir en casos de intoxicaciones.
- Saber valorar, la importancia de un golpe, según se dé en diferentes partes del cuerpo.
- Saber actuar ante situaciones de ahogo o asfixia.
- Conocer el uso de las sustancias que se encuentran normalmente en el botiquín.
- Dar pautas de actuación colectiva ante cualquier accidente que se viva en el marco escolar (enseñado directamente a los niños).
- Conocer los pasos que deben seguirse en casos de quemadura y hacer una valoración del alcance de la quemadura.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

## 5. BIBLIOGRAFIA

PLAZA MONTERO, J. Puericultura. Ed. JIMS. Barcelona. 1978

MEC. Temas Transversales de las "Cajas Rojas". Educación Infantil. Madrid. 1992

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Francisca Rosa Pedrosa Torres
- E-mail: [antonio200704@hotmail.com](mailto:antonio200704@hotmail.com)