

manual para el profesorado



educación primaria

**Edita:** Ayuntamiento de Sevilla.  
Servicio de Salud.

**Dirección y coordinación:**  
Observatorio de la Salud.

**Estructura y contenido:**  
Observatorio de la Salud.

**Diseño y maqueta:** Albanta Creativos, s.l.

**Imprime:** Imprenta Municipal.

**Depósito Legal:** SE /2447/2001

**Edición:** 2015

# índice

<b>1</b>	<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Método y material</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Higiene y salud bucodental</b>	<b>7</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Introducción. 9</li> <li>♦ Población diana. 10</li> <li>♦ Objetivos Específicos. 10</li> <li>♦ Actividades. 10</li> <li>♦ Contenidos teóricos. 16</li> </ul>	
<b>4</b>	<b>Educación afectivo-sexual</b>	<b>29</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Introducción. 31</li> <li>♦ Población diana. 31</li> <li>♦ Objetivos Específicos. 32</li> <li>♦ Actividades. 32</li> <li>♦ Contenidos teóricos. 32</li> </ul>	
<b>5</b>	<b>Seguridad y prevención de accidentes</b>	<b>43</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Introducción. 45</li> <li>♦ Población diana. 45</li> <li>♦ Objetivos Específicos. 45</li> <li>♦ Actividades. 46</li> <li>♦ Contenidos teóricos. 49</li> </ul>	
<b>6</b>	<b>Alimentación</b>	<b>65</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Introducción. 67</li> <li>♦ Población diana. 67</li> <li>♦ Objetivos Específicos. 68</li> <li>♦ Actividades. 68</li> <li>♦ Contenidos teóricos. 68</li> </ul>	
<b>7</b>	<b>Bibliografía</b>	<b>79</b>



## Introducción

# 1

Tras años de experiencia, el Excmo. Ayuntamiento de Sevilla centra sus recursos materiales y humanos en la educación para la Salud en los centros escolares de educación infantil (solo 5 años), educación primaria, especial y secundaria.

El trabajo se realiza con el alumnado, se ofrece formación para las familias y el profesorado. También se realiza el seguimiento de los menús de los comedores escolares, todo ello en centros públicos, concertados y privados de la ciudad de Sevilla.

Todas estas actividades en su conjunto constituyen el PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL MARCO EDUCATIVO.

A lo largo del tiempo en que se ha venido desarrollando el programa, se han revisado y actualizado contenidos y actividades en diversas ocasiones.

El programa oferta:

- ♦ Material para el alumnado, docentes y familias.
- ♦ Apoyo técnico para docentes.
- ♦ Formación para el profesorado y familias.

Es importante que conozca que se ofrece una formación específica para el profesorado que lo demande. Esta formación está adaptada al desarrollo del trabajo en el aula, en los temas de alimentación saludable, educación afectivo-sexual y soporte vital básico y primeros auxilios.

Dicha formación puede ser solicitada a través de la ficha de inscripción del cuaderno de oferta anual del Programa de Educación para la Salud en el Marco Educativo, o poniéndose en contacto con la Unidad de Promoción de Salud del distrito donde está ubicado su centro escolar.

Los TEMAS a trabajar tanto en el primer ciclo como en el segundo de educación primaria son:

- ♦ Higiene y Salud Bucodental.
- ♦ Educación Afectivo-Sexual.
- ♦ Seguridad y Prevención de Accidentes.
- ♦ Alimentación.

Esperamos la buena acogida y colaboración de todo el profesorado, como ya es habitual, ya que es el motor y eje esencial para llevar a buen término este programa.



## Método y material

# 2

El método propuesto para el desarrollo de actividades es el de integración curricular. Cada materia escolar aporta su especial punto de vista y sus herramientas para trabajar los temas contenidos en los cuadernillos, ello facilita un trabajo integrado.

El profesorado puede modificar aquellos aspectos que considere oportuno, de acuerdo con las características del grupo clase: nivel, ritmo, tamaño...

Es importante la globalización y coordinación a nivel de profesorado, alumnado y familias, ya que de lo contrario puede suceder que el trabajo quede en un conjunto desordenado de actividades desconexas entre sí y que no nos conducirían a cambios de hábitos positivos.

Los niños y niñas son los protagonistas del desarrollo de las actividades, dirigidas por el profesorado, que hará funciones de agente de salud, promoviendo y organizando las actividades propuestas o similares, transmitiendo información, emitiendo mensajes promotores de hábitos positivos para la

salud, y resolviendo dudas. Todo ello estando apoyados por los y las profesionales de su Unidad de Promoción de la Salud.

El programa para primer y segundo ciclo de primaria (tercer ciclo tiene su propio cuadernillo) se compone de dos apartados:

- a) Un Manual para el profesorado
- b) Un cuaderno de trabajo individual para el alumnado:

- Higiene y Salud Bucodental: un cuaderno para primer ciclo y otro cuaderno para segundo ciclo de Primaria.
- Educación Afectivo-Sexual: un cuaderno para primer ciclo y otro cuaderno para segundo ciclo de Primaria.
- Seguridad y Prevención de Accidentes: un cuaderno para primer ciclo y otro cuaderno para segundo ciclo de Primaria.
- Alimentación saludable: un cuaderno para primer ciclo y otro cuaderno para segundo ciclo de Primaria.





# higiene y salud bucodental

educación primaria  
1° y 2° ciclo





### 3. 1. INTRODUCCIÓN

La Educación para la Salud trata de potenciar o modificar hábitos y actitudes, así como promover la acción colectiva a favor de la salud.

Debido a la importancia que tiene la higiene corporal en general, y la salud bucodental en particular, creemos que el presente documento que contempla contenidos teóricos básicos y actividades dirigidas al alumnado, sea de utilidad para los docentes como vehículo orientativo que haga posible la integración curricular.

Dentro de los aspectos del cuidado del cuerpo es muy importante destacar junto a la higiene los de bienestar general como: horas de sueño, horas de TV, ordenador, tiempo de ocio, orden..., dentro de una visión integral y positiva de lo que significa nuestro cuerpo.

Consideramos por higiene el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable, es por tanto un concepto que va mucho más allá de la higiene como limpieza o aseo comprendiendo otros aspectos.

Dada esta perspectiva es fácil reconocer en la higiene dos grandes funciones: primera, la de me-

jorar la salud y el bienestar de la persona, y segunda, ser un medio importante de prevención de la enfermedad, y del desarrollo sano del cuerpo.

El proceso de educación mediante el cual se adquiere la práctica de hábitos de higiene debe comenzarse desde edades muy tempranas, desde los primeros días de vida. Primero son el padre y la madre quienes enseñan al niño, después es el profesorado el que da fundamentos científicos a los hábitos que se van adquiriendo.

En la etapa escolar es fácil adquirir hábitos y actitudes saludables, siendo de esta forma la escuela un lugar adecuado para la educación en la higiene, pues al confluir en el ámbito escolar los familiares, el profesorado y el alumnado, las intervenciones que se realicen en él pueden tener una importante proyección hacia el entorno familiar y hacia el resto de la comunidad.

Es muy importante que el alumnado incorpore a su vida unas prácticas y rutinas de higiene simples, que junto a otros hábitos saludables de alimentación, ejercicio físico, afectividad, etc..., que se han de ir consolidando a lo largo de estas edades, serán básicos para el correcto desarrollo integral como persona.



### 3.2. POBLACIÓN DIANA

El programa va dirigido a los niños y niñas escolarizados en la Educación Primaria en sus tres ciclos: primer ciclo, segundo ciclo y tercer ciclo (que tiene su propio manual del profesorado y del alumnado).

### 3.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1º.- Favorecer la práctica de hábitos básicos de higiene y cuidado personal desde la infancia.

2º.- Favorecer el desarrollo de hábitos básicos de bienestar general como: horas de sueño, horas de TV, tiempo de ocio, orden...

3º.- Adquisición de conocimientos sobre la higiene corporal general.

4º.- Adquisición de conocimientos sobre la higiene bucodental.

5º.- Adquisición de destrezas en la higiene bucodental.

6º.- Valorar las prácticas que favorecen el desarrollo sano del cuerpo, así como la predisposición a comportarse de acuerdo con dicha valoración.

### 3.4. ACTIVIDADES

#### 3.4.1. PRIMER CICLO

**OBJETIVO OPERATIVO 1:** Valorar positivamente el cuidado e higiene corporal y relacionarlo con el aspecto saludable de una persona.

#### ACTIVIDAD 1.1.

- ♦ Recortar y pegar las viñetas de la ficha 1 del cuadernillo del alumnado, relacionando prácticas saludables y no saludables con el aspecto de una persona.
- ♦ Hacer fichas 7, 8, 9 y Decálogo.

#### Sugerencias metodológicas:

- ♦ La ficha 1 del cuadernillo contiene 6 viñetas, 3 con prácticas saludables y 3 no saludables.
- ♦ El profesorado comentará qué representa cada dibujo.
- ♦ La tarea consistirá en recortar y pegar cada una de las viñetas colocándolas en el lugar que corresponda.

#### Contenidos:

- ♦ Conocimiento del Medio:
  - Elementos del medio que inciden de forma directa sobre la salud de las personas: hábitos y costumbres de higiene.
  - Establecimiento de relaciones entre prácticas de cuidado corporal e higiene y el desarrollo saludable de las personas.



### ACTIVIDAD 1.2.

Inventar una historia (relacionada con hábitos saludables) con las viñetas que se presentan en la ficha 3 del cuadernillo.

#### Sugerencias metodológicas:

- ♦ Antes de inventar la historia el alumnado deberá recortar y pegar los dibujos y colocarlos según una secuencia correcta.
- ♦ Una vez hecho esto, el profesorado pedirá a cada uno de sus alumnos y alumnas que cuenten la historia que han inventado.

#### Contenidos:

- ♦ Lengua y Literatura: Uso de producciones orales como instrumento para recoger y organizar la información (contar cuentos).
- ♦ Matemáticas: Ordenación de los acontecimientos según su dimensión temporal.
- ♦ Educación Artística:
  - Desarrollo de la capacidad imaginativa mediante la interpretación de los mensajes transmitidos por imágenes.
  - Valoración de las imágenes en su doble vertiente estética e informativa.

**OBJETIVO OPERATIVO 2:** Conocer y ejercitar las destrezas relacionadas con la higiene bucodental mediante la enseñanza del cepillado, así como valorar los aspectos positivos de esta práctica de cara al desarrollo de una boca sana.

### ACTIVIDAD 2.1.

Practicar la destreza de higiene bucodental con un cepillo de dientes y comentar los efectos beneficiosos de su uso (ficha 2 del cuadernillo del alumnado).

#### Sugerencias metodológicas:

- ♦ El profesorado explicará a sus alumnos y alumnas la correcta técnica del cepillado así como las partes de la boca que deberán limpiar (técnicas detalladas dentro del contenido teórico para el profesorado).
- ♦ A continuación se repartirá un cepillo a cada alumno y alumna para que procedan a la práctica de las destrezas mostradas.
- ♦ Reflexionar y comentar en la clase los efectos beneficiosos de esta práctica.

#### Contenidos:

- ♦ Conocimiento del Medio:
  - Control del propio cuerpo, cuidado e higiene corporal; higiene de la boca.
  - Valorar la importancia de los hábitos higiénicos como elementos que contribuyen a un desarrollo individual más grato y saludable.
- ♦ Educación Física: Práctica de rutinas de higiene de la boca.



**OBJETIVO OPERATIVO 3:** Promover el conocimiento en el desarrollo de la propia dentición y valorar la evolución y los procesos de transformación que se van produciendo en la misma.

### ACTIVIDAD 3.1.

Diferenciar entre dientes de leche y permanentes coloreando cada grupo con lápices distintos (fichas 4 y 5 del cuadernillo).

#### Sugerencias metodológicas:

♦ El profesorado explicará a su alumnado la diferenciación entre dentición temporal y permanente, haciendo especial hincapié en la aparición, en estas edades, del primer molar definitivo y la importancia de su cuidado.

♦ En la ficha 4 del cuadernillo aparecen 4 viñetas que representan los cambios que se van produciendo en la dentición:

- 1º Un odontograma con 20 dientes de leche.
- 2º Una boca parcialmente desdentada.
- 3º Una boca desdentada con la aparición del primer molar definitivo.
- 4º Una boca con la dentición definitiva.

♦ Los alumnos y alumnas deberán colorear con distintos colores los dientes de leche y los permanentes.

#### Contenidos:

♦ Conocimiento del Medio: Procesos de transformación en el cuerpo a lo largo del ciclo vital (cambios en la dentición).

♦ Lengua y Literatura: Comprensión de mensajes orales (explicación del profesor sobre la distinción entre dentición temporal y permanente).

**OBJETIVO OPERATIVO 4:** Fomentar la prevención en la aparición y transmisión de enfermedades del cabello (pediculosis) a través de la lectura de cuentos en la clase.

### ACTIVIDAD 4.1.

Leer el cuento "Pelín y sus amigos", colorear las viñetas relacionadas con el cuento (ficha 6) y ordenarlas según una secuencia correcta.

#### Sugerencias metodológicas:

♦ Una vez que el alumnado haya leído el cuento, deberán colorear los personajes y escenas de él.

♦ Seguidamente recortarán y pegarán las viñetas según la secuencia indicada en el cuento.

#### Contenidos:

♦ Lengua y Literatura:

- Comprensión de textos escritos a partir del propio bagaje de experiencias y conocimientos pertinentes.
- Uso de estrategias que permitan resolver dudas en la comprensión de textos (releer, avanzar, etc.).
- Valoración de la lectura de cuentos como fuente de placer.

♦ Matemáticas: Percepción y ordenación de las escenas del cuento según la dimensión temporal de los acontecimientos.

♦ Conocimiento del Medio: Valorar la aportación al propio bienestar que supone la adopción de hábitos higiénicos y saludables.



### OTRAS ACTIVIDADES:

El cuadernillo del alumnado se completa con:

a) El **"Decálogo de la Salud Bucodental"** para que los niños y niñas trabajen con él como material de lectura, copiado, hacer dibujos, etc., para lo que se contará con un póster del mismo en el aula.

b) Una propuesta de **Guión para Guiñol: "Juanito el Guarrito"**.

- ♦ La sugerencia es poder representar la obra, construyendo muñecos, títeres, marionetas de calcetines, etc.

- ♦ Dramatizarla con los mismos niños y niñas;

- ♦ Comentar la historia y hacer dibujos alusivos. En el caso de no poder ser representada se usará como material de lectura (cuento).

c) **Celebración del día del aseo personal.** Elegir un día cualquiera y proponer que cada niño y niña traiga a clase distintos utensilios de limpieza personal.

Repasar en qué momentos y de qué modo nos debemos asear, qué cosas necesitamos para ello, etc. Realizar dramatizaciones, ejercicios de mímica, canciones, etc., sobre todo lo comentado.

### 3.4.2. SEGUNDO CICLO

**OBJETIVO OPERATIVO 1:** Promover el conocimiento de aquellos hábitos y comportamientos más adecuados que favorezcan prácticas beneficiosas relacionadas con la higiene, cuidado corporal y bienestar general.

#### ACTIVIDAD 1.1.

Diferenciar entre hábitos de higiene y salud corporal correctos e incorrectos.

#### Sugerencias metodológicas:

Fichas 1, 3 y 5. Siguiendo la propuesta descrita en el encabezamiento de cada ficha en el cuaderno del alumnado.

- ♦ Las actividades podrán realizarse en grupo o individualmente. Caso de elegir la primera opción, los grupos no deberán ser muy numerosos (no superior a 3 personas por grupo).

#### Contenidos:

- ♦ Lengua y Literatura: Expresión de mensajes escritos a partir del propio bagaje de experiencias.

- ♦ Conocimiento del Medio:

- Toma de conciencia de que determinadas actitudes y hábitos higiénicos contribuyen a un desarrollo individual y social más saludable.
- Identificación de aquellas conductas humanas que tienen una repercusión más directa en el mantenimiento de la salud.



**OBJETIVO OPERATIVO 2:** Fomentar la expresión escrita de mensajes relacionados con la salud bucodental respetando para ello los aspectos normativos de la lengua.

### ACTIVIDAD 2.1.

Construir frases con palabras referentes a higiene bucodental, teniendo en cuenta la concordancia de sus elementos (ficha 6).

#### Sugerencias metodológicas:

- ♦ El alumnado deberá construir, individualmente, 5 frases con las palabras señaladas en la ficha 6.
- ♦ A continuación construirá 4 oraciones de distintos tipos (exclamativas, interrogativas, enunciativas e imperativas) que se refieran, a su vez, a comportamientos o hábitos saludables.

#### Contenidos:

- ♦ Lengua y literatura:
  - Expresión de textos escritos a partir de los propios conocimientos y experiencias.
  - Conocimiento sobre las distintas formas de expresión en las oraciones (exclamativas, interrogativas...) adecuadas a diferentes situaciones e intenciones comunicativas.
  - Observación de las regularidades sintácticas, morfológicas y ortográficas en los mensajes escritos.

### ACTIVIDAD 2.2.

Completar la ficha 7 del cuaderno del alumnado.

#### Sugerencias metodológicas:

- ♦ Ella contiene el Decálogo de Salud Bucodental incompleto; la tarea consistirá en completar, de forma individual, las frases que contiene dicho Decálogo.
- ♦ Puesta en común para conocer las aportaciones del alumnado, y reflexionar sobre los puntos indicados en la ficha.
- ♦ Con las frases del decálogo se podrá trabajar haciendo dictados, copiados, dibujos, memorización, etc.

#### Contenidos:

- ♦ Lengua y Literatura:
  - Conocimiento de las regularidades básicas del lenguaje escrito y de su funcionamiento (normas lingüísticas).
  - Completar frases inacabadas.
- ♦ Conocimiento del Medio:
  - Actividades destinadas al propio cuidado personal en relación con la higiene bucal.
  - Valorar la importancia de la adquisición de hábitos de higiene de cara al desarrollo de una boca sana.



**OBJETIVO OPERATIVO 3:** Facilitar la práctica de hábitos higiénicos que contribuyan a una adecuada salud bucodental

**Contenidos:**

- ♦ Conocimiento del Medio:
  - Control del propio cuerpo, cuidado e higiene corporal: limpieza bucal.
- ♦ Educación física:
  - Práctica de hábitos relacionados con la higiene y la salud dental.
  - Conocimiento sobre las rutinas propias de higiene bucodental.

**OBJETIVO OPERATIVO 4:** Favorecer el desarrollo de hábitos básicos de bienestar general.

**ACTIVIDAD 4.1 :** Ficha 2.

**OBJETIVO OPERATIVO 5:** Valorar las prácticas que favorecen el desarrollo sano del cuerpo, así como la predisposición a comportarse de acuerdo con dicha valoración.

**ACTIVIDAD 5.1:** Fichas 2 y 9.

**OTRAS ACTIVIDADES:**

El cuadernillo se completa con:

- a) El cuento. "Cuidamos nuestros cuerpos".
- b) Una propuesta para dramatización: "Nos aseamos".
- c) Hacer una exposición con el dibujo de la ficha 9.



### 3.5. CONTENIDO TEÓRICO

#### INTRODUCCIÓN:

Consideramos que la higiene es el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable.

Desde esta perspectiva es fácil reconocer en la higiene dos grandes funciones: Primera, la de mejorar la salud y el bienestar del individuo y segunda, ser un medio importante en la prevención de la enfermedad.

La higiene corporal tiene profundas implicaciones sociales, pues de su ausencia pueden derivarse repercusiones en la salud de los demás, así como el sentimiento de verse rechazado por la colectividad.

La información que se ofrece en este programa, trata de dar, además de una serie de normas, la información que, el profesorado puede necesitar a la hora de facilitar el aprendizaje del alumnado en esta área. Esta información no debe de quedar restringida únicamente al concepto de aseo, pues como ya se ha comentado, dentro de los aspectos del cuidado del cuerpo es muy importante destacar junto con la higiene, los de bienestar general como: horas de sueño, horas de TV, ordenador y otros dispositivos electrónicos, tiempo libre, ejercicio físico, alimentación, afectividad, orden..., dentro de una visión integral y positiva de lo que significa nuestro cuerpo.

#### CONCEPTOS BÁSICOS:

Dentro de este apartado vamos a describir, de la forma más ordenada posible, los cuidados que precisan las distintas partes del cuerpo.

##### a) SALUD BUCODENTAL:

La caries dental es uno de los problemas más frecuentes en nuestra sociedad. Influye en la aparición de enfermedades del corazón, riñones, etc., pero a pesar de su gran importancia ¡PUEDE PREVENIRSE!

¿Cómo? Haciendo que se adquieran desde la infancia hábitos saludables en higiene bucodental, empleo de pastas dentífricas fluoradas, sedas, colutorios con flúor, restricción del consumo de productos azucarados...

¿Qué es un diente? Es una pieza que se inserta en el hueco de la encía, que se llama alvéolo, y que tiene tres partes principales:

**Corona:** Parte del diente, recubierta de esmalte, que se encuentra fuera de la encía. Es la zona funcional en la masticación.

**Raíz:** Es el anclaje del diente en la encía y está recubierta de cemento.

**Cuello:** Es el límite entre la corona y la raíz.

Los dientes pueden tener una, dos o tres raíces; una raíz los incisivos, dos raíces los premolares y tres los molares.

Están formados por: esmalte, dentina, cemento y pulpa.





**Esmalte:**

Es una estructura muy resistente, más dura aún que el hueso, que recubre la corona de los dientes. Gracias al esmalte los dientes tienen un brillo característico. Gracias a su composición protege al diente de los cambios de temperatura, pero si estos cambios son muy fuertes se forman fisuras que facilitan la entrada de bacterias o el depósito de placa bacteriana.

**Cemento:**

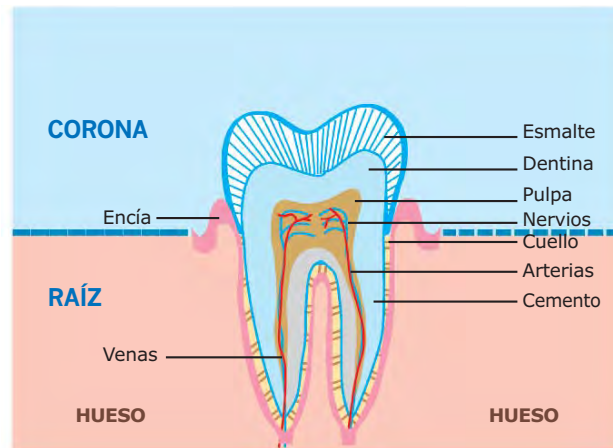
Recubre la raíz del diente, su consistencia y aspecto son similares al hueso. La resistencia es menor que la del esmalte y tiene una gran sensibilidad sobre todo cuando queda desprotegido de la encía que lo cubre o entra en contacto con alimentos dulces, ácidos, fríos o calientes.

**Dentina:**

Se encuentra debajo del esmalte y del cemento y protege la pulpa que es la parte más sensible y vital del diente. Es una sustancia dura y resistente aunque menos que el esmalte. Tiene la ventaja de que puede regenerarse.

**Pulpa:**

Es el corazón del diente. Contiene los vasos sanguíneos que lo alimentan y los nervios que le dan sensibilidad. Los orificios apicales son las entradas y salidas de vasos y nervios y comunican el exterior del diente con el interior. Si la pulpa enferma el diente está en serio peligro siendo urgente su reparación, si no ese diente se perderá.



### TIPOS DE DENTICIÓN:

Hay dos clases de dentición: la temporal o dientes de leche y la definitiva. La razón de su existencia es el crecimiento que experimenta el ser humano desde su nacimiento. La temporal está formada por 20 piezas del tamaño adecuado al de los maxilares del niño. Estas piezas se irán cayendo y son sustituidas por las definitivas que son 32 ya que, además de sustituirse los de leche, aparecen otras nuevas.

- ♦Dientes de leche: 20 (8 incisivos, 4 caninos, 8 molares).
- ♦Dientes definitivos: 32 (8 incisivos, 4 caninos, 8 premolares, 12 molares).

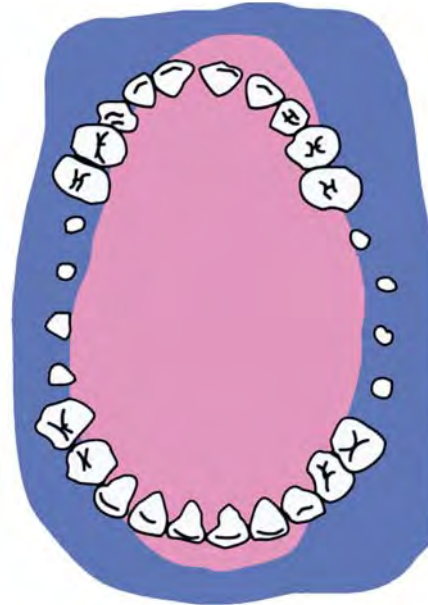
### DESARROLLO DE LA DENTICIÓN:

Es un proceso íntimamente relacionado con el crecimiento de los maxilares. La calcificación de los dientes temporales empieza entre los cuatro y seis meses de vida intrauterina. El orden de la erupción es el siguiente: incisivos centrales, incisivos laterales, primeros molares, caninos y segundos molares. Generalmente los inferiores hacen erupción antes que los superiores. Los primeros en hacer erupción son los incisivos centrales inferiores a los seis o siete meses seguidos de los centrales superiores a los 8 meses.

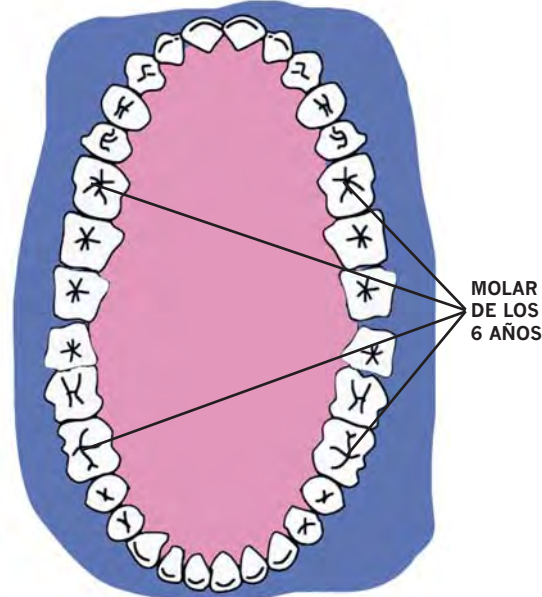
A los dos años suele estar completa la dentición temporal pero se considera incluso los tres años como límite normal.

El primero de los dientes definitivos que hace erupción es el primer molar, llamado molar de los

### DIENTES DE LECHE



### DIENTES DEFINITIVOS



MOLAR  
DE LOS  
6 AÑOS



seis años porque aparece a esa edad. Es importante tenerlo en cuenta, ya que en muchas ocasiones se considera diente de leche y cuando aparece una caries no se acude al dentista pensando que tendrá que caerse y sustituirse por el definitivo. A partir de los 7-8 años comienzan a salir el resto de las piezas y a los 12 años suele estar completa la dentición quedando sólo los terceros molares.

### LA ENCÍA:

Es la parte de la mucosa oral que recubre el hueso alveolar y el cuello de los dientes, contorneándolos. Tiene un color rosa coral y una superficie puntillada como la cáscara de la naranja.

### LA CARIES DENTAL:

La caries tal como ha evolucionado a lo largo de la historia es una enfermedad de nuestra civilización debido al gran consumo de harina refinada y azúcares.

Según la O.M.S., se define como un proceso localizado de origen externo, que comienza después de la erupción de la pieza dentaria por el reblandecimiento del tejido duro evolucionando hacia la formación de una cavidad.

Es una enfermedad infecciosa, localizada y multifactorial. Sus causas principales son el azúcar y la placa bacteriana. También influyen las características personales, donde interviene la inmunidad, herencia, raza, edad y factores ambientales y socioculturales como la dieta.

### Mecanismo de formación de la caries dental:

Actualmente se reconoce que la placa bacte-

riana juega el papel más importante como causa de la caries y de la enfermedad periodontal, ya que se encuentran en ella productores de ácido por la fermentación bacteriana de los hidratos de carbono (azúcares) de la dieta y terminan desmineralizando el esmalte y destruyendo posteriormente el diente.

La placa bacteriana es una película transparente, incolora y pegajosa que sólo puede ser eliminada con un buen cepillado; sus componentes son bacterias, mucina de la saliva y restos celulares supra o infragingivales.

Técnicamente, cualquier tipo de azúcar puede originar caries, pero en la práctica parece que los azúcares que se encuentran en estado natural en los alimentos, por ejemplo en la fruta, son menos nocivos. Por el contrario, el efecto más dañino lo producen los azúcares añadidos a los alimentos que son la sacarosa de caña o de remolacha y la glucosa comercial.

Cuando los microorganismos y azúcares contenidos en la placa atacan el esmalte se produce la caries del esmalte que es el primer estadio; posteriormente si prosigue el proceso se afecta la dentina y se produce dolor de dientes que es muy intenso y que puede ser fortísimo cuando se afecta la pulpa.

### ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS:

Después de la caries es la enfermedad más frecuente de la boca, siendo la causa de la pérdida de dientes en personas adultas en más de un 45%. Las formas más comunes de ésta son:

a) Gingivitis: Es el primer estadio de esta enfermedad caracterizado por la inflamación de



las encías con enrojecimiento y fácil sangrado, suele comenzar en la infancia.

b) Periodontitis: Es el segundo estadio en el que se ve afectado el hueso y los ligamentos que lo fijan. Conduce a la movilidad del diente y a su pérdida definitiva.

Las causas de la enfermedad periodontal son:

- ♦ Placa bacteriana.
- ♦ Dientes torcidos, empastes sobreobturados, prótesis parciales.
- ♦ Causas sistémicas (diabetes, enfermedades de la sangre).

### PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES BUCODENTALES:

El mejor recurso para limitar la enfermedad periodontal consiste en el control de la placa y para ello la medida más importantes es el cepillado regular de los dientes. Para el control de la caries es muy importante: primero reducir el ataque al diente eliminando el azúcar de la dieta.

### CEPILLADO DE LOS DIENTES:

Se recomienda el uso de cepillos de dientes de cabeza pequeña, densamente rellena de filamentos de nylon de consistencia suave o media. El tamaño debe ser de 2,5 cm. para adultos y 1,5 para niños con el fin de que pueda llegar a todas las partes de la boca.

El dentífrico por sus propiedades surfactantes y detergentes ayuda a desalojar los residuos de alimentos y evitar la formación de la placa.



El cepillado ha de realizarse después de cada comida y sobre todo antes de acostarse. El tiempo del cepillado ha de ser al menos de 2 minutos y por todas las partes de los dientes.

### **TÉCNICAS DEL CEPILLADO:**

Existen varias técnicas de cepillado y hasta ahora no se ha demostrado que una sea mejor que otra.

#### **A) Técnicas de barrido horizontal:**

Consiste en cepillar todas las superficies dentales con movimientos horizontales muy cortos, de atrás hacia delante y de suave presión para eliminar los restos de los alimentos, pero evitando lesionar las encías.

#### **B) Técnicas de barrido vertical:**

Consiste en cepillar los dientes de la encía hacia el diente con suaves movimientos. Se empieza por las piezas más posteriores y se termina en las anteriores. Las caras masticadoras de los dientes se cepillan de atrás hacia delante.

### **DIETA Y CARIES DENTAL:**

Es obvio que la caries dental es fruto de la civilización ya que los cambios en los hábitos alimenticios y el desarrollo técnico son con toda seguridad los responsables del deterioro de la salud dental.

Cuando el azúcar llega a la boca, en unos segundos se produce ácido en la placa de la superficie dentaria que puede generar una pequeña pérdida del mineral del diente. En unos 20 minutos el ácido ha desaparecido y el mineral perdido puede reemplazarse por el existente en la saliva y en la dieta. Pero si la frecuencia o cantidad de azúcares es alta, no puede producirse su reemplazo y comienza el proceso de la caries.

Se aconseja limitar la cantidad y frecuencia de azúcar así como los alimentos y bebidas azucaradas, aunque puede recomendarse para su ingesta aquellos que contienen azúcares de forma natural.

Todos estos consejos que hemos venido exponiendo sobre el cuidado de la boca pueden resumirse en el siguiente decálogo de la salud dental.



## DECÁLOGO de la Salud Dental

# Decálogo

- 1 uno Cepíllate después de cada comida
- 2 dos Hazlo por todas partes de los dientes durante 2 minutos
- 3 tres Cambia de cepillo cada 3 meses
- 4 cuatro Toma mucha leche y come mucha fruta
- 5 cinco No tomes muchos dulces...
- 6 seis ...pero si lo haces, cepíllate después
- 7 siete No utilices el cepillo de otro
- 8 ocho Utiliza pasta con flúor
- 9 nueve Visita al dentista cada 6 meses
- 10 diez Si estos consejos sigues, conservarás sanos tus dientes toda la vida



**b) HIGIENE DEL CABELLO:****ASEO:**

La limpieza del cabello es necesaria para eliminar la caspa, el exceso de grasa y la suciedad.

La producción de caspa (células muertas del cuero cabelludo) y de grasa (elementos que protegen el cabello) va a determinar la existencia de tres tipos básicos de cabello: graso, seco y normal.

En el lavado de la cabeza es importante tener en cuenta las características del cabello, pues la elección del champú debe hacerse en base a ellas.

Es recomendable lavar la cabeza dos veces en semana frotando con la yema de los dedos, no con las uñas y realizar al final un buen enjuagado para evitar que queden restos de jabón.

**PEDICULOSIS:**

Es un tema importante en los niños y niñas pues el colegio es un medio óptimo para la transmisión de los parásitos, ya que existe concentración y relación muy directa entre los niños y niñas.

La pediculosis es una enfermedad producida por parásitos de los que el más común es el piojo de cabeza (pediculosis capitis). Su transmisión puede ser por contacto directo o a través de los objetos personales ya que el piojo para vivir nece-

sita la temperatura del cuerpo.

Los síntomas más habituales son: irritación y picor del cuero cabelludo, sobre todo en la parte alta del cuello y encima de las orejas, lo que lleva a los escolares a rascarse repetidamente el cuero cabelludo y hace sospechar la existencia de pediculosis.

Son frecuentes los brotes en los establecimientos docentes.

Se visualizan pequeños insectos de color grisáceo y sus huevos o "liendres" firmemente adheridos a la base del pelo o en la ropa, especialmente en sus costuras. La identificación del parásito se hará por medio del microscopio. Las liendres se distinguen de la caspa porque están muy adheridas al pelo.

Generalmente los huevos de los parásitos que producen la pediculosis tardan una semana en madurar y alcanzan su madurez sexual en dos semanas. La transmisión se mantiene en tanto existan parásitos vivos y no se hayan hecho desaparecer los huevos de estos parásitos del cabello.

**MEDIDAS SANITARIAS:**

Una vez visualizados los insectos o sus liendres se procederá de la siguiente manera:

Acudir a su médico o farmacéutico para que recomienden el tratamiento más oportuno.



### MEDIDAS PREVENTIVAS:

En los casos de contactos pero que no se han visualizado los insectos y/o liendres se procederá de la siguiente manera:

- ♦ Lavado de pelo diario con su producto habitual, se puede usar diluido en un poco de vinagre. El vinagre es de los mejores repelentes que existen.
- ♦ Revisión semanal del pelo. Se convierte en la medida más importante del tratamiento preventivo.
- ♦ No utilizar champú de tratamiento en los casos preventivos.
- ♦ Se aconseja a los familiares de afectados realicen revisiones diarias del cabello por si se observa algún signo de infección.

### c) HIGIENE DE LA PIEL:

La piel constituye la primera barrera del organismo para defenderse de las agresiones del medio (físicas, químicas o biológicas). Es además, por albergar el sentido del tacto, un órgano de relación. Por último tiene una función reguladora del medio interno ayudando a mantener el equilibrio térmico e hidro-electrolítico.

Todo ello justifica sobradamente la necesidad de su higiene.

### ASEO:

La limpieza de la piel se hace necesaria por las

siguientes razones:

- ♦ Eliminar las partículas de polvo y otras sustancias que proceden del ambiente.
- ♦ Eliminar el sudor y células descamadas.
- ♦ Eliminar el mal olor que producen las bacterias anaerobias sobre las materias de desecho (células de descamación y grasa).

Con la limpieza favorecemos la transpiración y evitamos el riesgo de infección. Al mismo tiempo el encontrarnos limpios/as nos lleva a sentirnos mejor y más aceptados/as. La mejor forma de realizar esta limpieza es la ducha, porque arrastra la suciedad y activa la circulación sanguínea.

El baño es recomendable porque es placentero y por su efecto relajante.

La frecuencia y el momento deben de estar en relación con la actividad, con el medio en que nos encontramos y con la estación del año, ya que de estos factores se determinará la presencia en la piel de polvo, sudor, bacterias, etc. Como norma se puede recomendar su realización diaria.

No hay que olvidar que una excesiva utilización de jabones alcalinos puede deteriorar el manto ácido-graso de la piel y destruir las bacterias beneficiosas que se encuentran en ella. Por ello es mejor el uso de jabones neutros y hacer un buen enjuagado que arrastre los restos de jabón.

Como una prolongación de nuestra piel debemos de considerar la ropa a utilizar ya que tiene una función de protección frente al medio y man-





tiene el equilibrio térmico.

Debe permitir y favorecer el movimiento y la transpiración para mantener constante la temperatura corporal. Por ello, son los tejidos naturales (algodón, lana, lino, seda...) los más aconsejables ya que las fibras artificiales impiden la aireación y la evaporación por lo que aumentan la sudoración y el mal olor.

El uso de desodorantes puede estar indicado cuando, a pesar de la higiene frecuente, se produce mal olor. El desodorante impide la proliferación de bacterias anaerobias que son las que producen mal olor. No debemos de usar nunca los llamados antitranspirantes ya que impiden la sudoración que, como se ha explicado, tiene efectos muy beneficiosos.

#### **d) HIGIENE EN LAS MANOS:**

Las manos son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones por su relación constante y directa con el medio.

##### **ASEO:**

Por ello, lavarse las manos antes de comer, después de ir al váter y en general cuando están sucias, es un hábito fundamental de higiene.

Dentro de las manos, merecen especial atención las uñas ya que en ellas pueden acumularse restos de comidas, tierra y suciedad, donde los gérmenes proliferan con facilidad. Es recomendable el uso de cepillos para su limpieza y el corte frecuente de ellas.

#### **e) HIGIENE DE LOS PIES:**

##### **ASEO:**

La limpieza de los pies merece un tratamiento especial ya que al estar poco ventilados, por el uso del calzado, es fácil que se acumulen secreciones que aumentan la humedad y facilitan el desarrollo de hongos. Si la sudoración no es excesiva basta con el lavado diario.

Es fundamental un buen secado, en especial de los espacios interdigitales que evitan la aparición de micosis.

Las uñas deben cortarse rectas para no producir encarnaduras.

#### **f) HIGIENE DE LOS OJOS:**

##### **ASEO:**

Los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza constituido por el sistema lacrimal. Como medida de protección se debe evitar el tocarse con manos sucias o con pañuelos o prendas contaminadas.

Para su cuidado debemos usar buena luz que evite las sombras y el brillo. La luz debe entrar por la izquierda en las personas diestras y por la derecha en las personas zurdas.

No leer en vehículos en movimiento ya que el cambio continuo entre los ojos y el texto obliga a cambiar rápidamente de acomodación.

No olvidar el uso de lentes si son necesarias.



### g) HIGIENE DE LA NARIZ:

La nariz tiene receptores del sentido del olfato, pero también acondiciona el aire que respiramos para que llegue a los pulmones a la temperatura y humedad adecuadas y libre de partículas extrañas. Para ello es preciso la producción de moco que sirve de lubricante y filtro.

#### ASEO:

La limpieza consiste en eliminar el exceso de moco y las partículas y microorganismos retenidos con el paso del aire.

Debemos usar un pañuelo y tapar alternativamente una ventana nasal y después la otra ya que si tapamos las dos, el aumento de la presión puede ocasionar daño en los oídos. El pañuelo debe de estar limpio y ser de uso personal desechable.

### h) HIGIENE DE LOS GENITALES:

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de orina y heces, requieren una especial atención.

#### ASEO:

Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos, concretamente las niñas deben separar los labios mayores de la vulva y los niños bajar el prepucio. Así mismo es importante escurrir o limpiar las gotitas al terminar de orinar.

Después de defecar lo mejor es lavarse. Es muy importante en las niñas limpiarse por detrás y arrastrar de delante a atrás el papel, ya que pueden llevar restos de heces a la vagina y provocar una infección.

Durante la menstruación la higiene ha de ser frecuente y se deben desechar los desodorantes íntimos, pues alteran la mucosa vaginal y la exponen a infecciones.



## Propuesta de Guión para Guiñol "Juanito el Guarrito"

Un muñeco y una muñeca juegan.

Aparece otro con aspecto desaliñado.

Niño: Oh, ahí viene Juanito.

Niña: Pues a mi lado que no se ponga.

Juanito: ¡Hola! ¿Puedo jugar con vosotros?

Niña: No puedes. ¿No te has fijado lo Sucio que estás?

Niño: Yo tampoco quiero jugar contigo.

Niña: No vamos a jugar contigo hasta que no te laves. ¡Huelo muy mal!

Cantan: "Juanito el guarrito  
no puede jugar  
porque ningún día  
se quiere bañar"

Niño: Adiós Juanito, nos vamos a jugar a otro lado. Acuérdate de bañarte si es que quieres jugar con nosotros.

(Juanito se ha quedado sólo. Dialoga con los niños y niñas de la clase).

Juanito: Niños, niñas, ¿ustedes también creen que estoy muy sucio? ¿Sí? ¿Y qué tengo que hacer para estar limpio?

¿Si me lavo los pies, ya estaré limpio?

¿Tengo que lavarme también la cabeza?

¿Y qué más?

¡Gracias niñas y niños!. Ya sé todo lo que tengo que lavarme. A ver...

necesitaré champú, toalla, cepillo de dientes ...¿Algo más niños y niñas?

Uy, voy a bañarme. Ojalá el agua no esté fría... Creo que la ducha está por aquí... Adiós.

Aparecen el muñeco y la muñeca del principio. Juegan. Sale Juanito con aspecto muy cambiado.

Niño y Niña: ¡Juanito!

Juanito: ¡Hola! Oye, qué bueno es estar limpio. Huelo de maravilla, mejor que las flores, y me siento muy contento.

Niña: ¿Quién te ha bañado y te ha puesto tan guapo?

Juanito: Yo sólo, bueno, me ayudaron los niños y niñas de la clase. Me dijeron cómo tenía que lavarme la cabeza, la boca... todo, y además, me dijeron lo que necesitaba. Saben muchas cosas...

Niño: Estábamos jugando al corro, ¿quieres jugar?

Juanito: Sí, y además quiero enseñarles una canción nueva.

Cantan: "Juanito el limpito  
ya puede jugar  
porque se ha bañado  
y no huele mal".





# educación afectivo sexual

educación primaria  
1° y 2° ciclo

110

115

120

125

130

135

140

145

150

155

160

165

170

175

180

185

190

195

200

205

210

215

220

225

230

235

240

245

250

255

260

265

270

275

280

285

290

295

300

305

310

315

320

325

330

335

340

345

350

355

360

365

370

375

380

385

390

395

400

405

410

415

420

425

430

435

440

445

450

455

460

465

470

475

480

485

490

495

500

505

510

515

520

525

530

535

540

545

550

555

560

565

570

575

580

585

590

595

600

605

610

615

620

625

630

635

640

645

650

655

660

665

670

675

680

685

690

695

700

705

710

715

720

725

730

735

740

745

750

755

760

765

770

775

780

785

790

795

800

805

810

815

820

825

830

835

840

845

850

855

860

865

870

875

880

885

890

895

900

905

910

915

920

925

930

935

940

945

950

#### 4.1. INTRODUCCIÓN

La sexualidad es un aspecto importante de la persona, que no debe ser olvidado ni en la educación en general, ni en la Educación para la Salud en particular.

Somos seres sexuados tanto fisiológica como psicológicamente. Nuestro cuerpo es fuente de comunicación, afecto, ternura y placer.

Todo comportamiento humano se ve influido por la cultura, los valores... valores que se aprenden y desarrollan en el ámbito sociocultural donde tanto la familia como la escuela ocupan un papel predominante.

Las normas, valores... se van aprendiendo a lo largo del proceso de socialización. No son estáticos, sino cambiantes, constituyendo nuestra ética personal.

La conducta sexual forma parte de todo este proceso y por ello, tiene que formar parte de la educación integral del niño y de la niña como instrumento idóneo de aprendizaje.

Formando parte de esta educación integral, entendemos la educación sexual basada en dos

grandes pilares: información y valores, que de forma gradual y progresiva van configurando nuestra ética sexual como parte de nuestra ética personal global.

Este importante y complicado reto nos queda por delante. Este manual pretende ser un recurso accesible al profesorado y, esperamos que útil en su quehacer diario, reforzando los conocimientos necesarios para no sólo informar a los niños/as, transmitir conocimientos objetivos sobre la sexualidad, sino también en fomentar actitudes positivas y responsables, valores, afectividad, etc., sobre el hecho sexual humano.

#### 4.2. POBLACIÓN DIANA

Es conveniente comenzar desde las primeras edades y llevar a cabo las actuaciones de una forma sistemática y continua a lo largo de todos los ciclos educativos.



### 4.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Favorecer un concepto de sexualidad positivo.
2. Favorecer el diálogo y la comunicación sobre los temas sexuales en el interior del grupo de iguales, en la familia y en la escuela; desarrollando un vocabulario preciso y no discriminatorio en relación con la sexualidad.
3. Potenciar una ética social, donde las relaciones entre las personas estén basadas en la igualdad, el respeto y la responsabilidad.
4. Aceptar y comprender que el sexo no es un criterio válido para discriminar o fomentar roles.

### 4.4. ACTIVIDADES

Ficha de información para las familias “Construyendo Salud”. Distribución a través del alumnado.

Cumplimentación a lo largo del curso de un cuaderno de trabajo individual para el alumnado donde se hace incidencia en aspectos importantes de la educación afectivo-sexual para estas edades. En él se incluyen páginas de información y páginas de actividades distribuidas en 6 unidades. Algunas de estas actividades llevan sugerencias de temas para discusión y debate, investigación, etc.

Este cuaderno constituye el eje central para el desarrollo del programa, sirviéndole de guía metodológica al profesorado.

### 4.5. CONTENIDOS TEÓRICOS

En este apartado deseamos ofrecer información para el profesorado, como aportación a los contenidos ya contemplados en el currículum de la etapa (anatomía, reproducción, embarazo, parto...).

Por tanto no nos detendremos en estos aspectos y sí en otros que consideramos necesarios incluir, así como en sugerencias metodológicas, orientaciones psicopedagógicas, etc.

#### 1.- ORIENTACIONES EVOLUTIVAS: SEXUALIDAD EN LA ETAPA PRIMARIA.

Entre los seis y los doce años los/as menores ya tienen mucha autonomía. Han adquirido numerosos valores, están muy capacitados/as para hacer aprendizajes escolares y establecen amistades más duraderas. Es un periodo especialmente tranquilo y armónico, siempre que no haya conflictos familiares graves, para que se integren en la escuela sin dificultades y no sufran experiencias traumáticas de uno u otro tipo. Las relaciones con los padres y madres son por lo general muy buenas, salvo conflictos especiales.

Por lo que respecta a la sexualidad, ya han adquirido los valores básicos que su medio les haya transmitido, su identidad sexual se consolida en los primeros años de este periodo y las manifestaciones sexuales se realizan cada vez más con los compañeros y compañeras a la vez, que tienden a ocultarlas a los padres y educadores/as. Pero que los padres, madres y profesorado observen menos conductas sexuales, no signifi-





fica que no las haya. Durante este periodo siguen muy interesados por conocer cosas sobre la sexualidad, aunque suelen buscar información más en las amistades y en los medios de comunicación que en las familias y el profesorado. También se involucran con frecuencia en juegos y actividades de claro contenido sexual. Veamos, poco a poco, todos estos aspectos.

### Desde el punto de vista fisiológico

Hasta la pubertad, que debe ser situada al final de esta etapa, puesto que la mayoría de los niños y niñas acceden a ella en torno a los 10-12 años, no hay cambios fisiológicos fundamentales, sólo crecimiento. Al final de este periodo hay un cambio hormonal espectacular que anuncia y acompaña los cambios fisiológicos propios de la pubertad.

En relación a este tema, además de conocer y explicarles los cambios fisiológicos puberales antes de que sucedan, hay que cuidar los siguientes aspectos:

a).- Tener en cuenta que el inicio de la pubertad es muy variable y puede hacer que algunos/as niños/as tengan la pubertad mucho antes que los demás. Es importante que conozcan la variabilidad y que nos les sorprendan estos cambios. En caso de pubertad muy precoz, debe consultarse a los profesionales de la salud.

b).- Que a ninguna niña le sorprenda la menarquia (1ª menstruación) sin saber lo que es y sin haber recibido informaciones positivas sobre ella. Especialmente importante es poner el énfasis en que es un signo de buena salud.

c).- Conseguir que sean conscientes de la

importancia de la figura corporal, que sean capaces de criticar modelos que aparecen en los medios de comunicación y asumir valores positivos sobre el cuerpo. Lo importante es tener salud, que sepamos relacionarnos con los demás y cultivemos nuestros gustos personales, en lugar de ser víctimas de la moda. Autoestimarse, sabiéndose digno/a de amor y capaz de amar es lo importante, y que esto no depende de la figura corporal. Aunque sea legítimo cuidar y cultivar un aspecto físico saludable, ha de hacerse desde estéticas compatibles con la salud.

d).- Conocer que existen diversas orientaciones del deseo sexual, algunas de ellas minoritarias, como la homosexualidad que, por un lado, no se eligen (no dependen de la voluntad) y, por otro, son compatibles con la salud. Es importante prevenir actitudes homófobas.

### Desde el punto de vista social

a).- Las personas adultas como modelos.

Los/as menores tienen gran capacidad de observar y aprender de otras personas durante este periodo. Por ello, lo más importante es tener la oportunidad de aprender, que sus padres y madres se quieren (si no pertenecen a una familia convencional, la madre soltera, las parejas de hecho y las personas separadas también pueden transmitir estos valores), que vale la pena querer y ser querido, que se tratan de forma igualitaria, etc. Es decir, lo más importante es que puedan disponer de modelos positivos. Los modelos reales (padres, madres, docentes, personas adultas, cercanas, etc.) son especialmente importantes, porque, con frecuencia, los modelos sociales predominantes (las personas famosas, los persona-



jes de la televisión, etc.) son poco adecuados, ya que en cuanto a la sexualidad, suelen presentarse con morbosidad y transmiten con frecuencia la idea de que las relaciones interpersonales son un caos.

Es muy importante que con el ejemplo y la comunicación puedan aprender que vale la pena querer y ser querido/a, en lugar de que lleguen a la conclusión de que en las relaciones interpersonales nada vale la pena. Una visión positiva del derecho a vincularse y a desvincularse, compatibles con una alta valoración de los vínculos y las relaciones, es fundamental.

La capacidad de aprender de los modelos es especial en este periodo, en el que, por otra parte, no tienen verdadera capacidad para hacer una crítica precisa de las personas adultas y tampoco para comprender bien modelos complejos, es decir, aquellos que a pesar de las carencias, tienen aspectos positivos.

b).- La visión de la sexualidad y la ética sexual.

En este periodo interiorizan, adquieren y se crean la forma de ver la sexualidad y la moral sexual de su entorno. Por ello es importante que reciban en la familia y la escuela una visión positiva de la sexualidad (como una dimensión humana mucho más amplia que la genitalidad, con más funciones que la procreación, etc.) y que en lugar de una moral persecutoria y represiva adquieran valores éticos fundamentales como la igualdad entre los sexos, el respeto a los demás, el derecho a decir “no” y a que su “no” sea aceptado.

Se trata de transmitirles una visión positiva de la sexualidad y un sentido ético que consiste fun-

damentalmente en tener en cuenta a los demás. Los derechos humanos pueden ser una referencia útil, compatibles con todas las creencias.

## Los procesos y la conducta sexual durante estos años

### a) La adquisición de la identidad sexual y el rol de género.

La identidad sexual se define como la convicción personal y privada de un individuo sobre su pertenencia al sexo masculino o femenino. Por otro lado el rol de género es la expresión de la masculinidad o femineidad de un individuo a tenor de las reglas establecidas por la sociedad.

A partir de los seis años aprenden que la identidad sexual no depende de la voluntad, que no cambiará con el tiempo y que no está asociada a características superficiales como la ropa. También pueden llegar a darse cuenta de que una cosa es identidad y otra los roles de género, que dependen de las costumbres sociales y cambian de una cultura a otra. En ello se encuentra la base de la educación no sexista. Sobre el rol de género nos parece que lo mejor es defender el derecho a la diversidad, en lugar de presionar a los/as menores para que sean masculinos o femeninos.

### b) Las conductas sexuales durante este periodo.

Los niños y las niñas presentan diversidad de expresiones sexuales. Las motivaciones son fundamentalmente tres: la curiosidad (necesidad de conocer cosas sobre la sexualidad y el significado de muchas conductas que ven y no entienden), la tendencia a imitar (en esta edad son grandes imi-



tadores/as de las conductas, roles, etc., que ven en las personas adultas) y la búsqueda del placer (un número importante de menores descubren el placer de la masturbación y tienden a repetir esta conducta).

### c) La masturbación.

Es una conducta natural, que no predice o anuncia ningún mal presente o futuro. Tanto los/as menores que descubren la masturbación y practican, como aquellos/as que no la practican, tienen buen pronóstico y no debe haber preocupación tanto si lo hacen como si no lo hacen, por parte de las familias.

Los padres, madres y profesorado sólo deben intervenir para que aprendan a no masturbarse en público o de forma exhibicionista a medida que van creciendo, cuando es muy frecuente y compulsiva, o cuando la hacen siempre que tiene problemas y cuando molestan a los demás niños o niñas.

Lo importante es evitar las amenazas y castigos, también el decirles que se trata de una conducta fea y peligrosa.

Si los padres y madres tienen creencias religiosas en la que se condena la masturbación tienen derecho a transmitir las. Pero no deben decirles que sea física y psicológicamente peligrosa, porque no es verdad.

### d) Los abusos.

Lamentablemente en nuestra sociedad algunas personas adultas se dedican a instrumentalizar la sexualidad abusando de los/as menores. Hacer

educación afectivo-sexual, es prevenir el abuso sexual a menores.

El profesorado puede detectar en el alumnado alguna víctima de abuso o maltrato, y actuar en consecuencia.

## Conocimiento del cuerpo y su desarrollo sexual:

### a) Diferencias entre niños y niñas:

Todas las personas somos diferentes, unas pequeñas, otras más grandes; unas gordas, otras delgadas; unas rubias, otras morenas, unas blancas, otras negras, etc.

También entre los niños y las niñas existe esta variedad, pero entre ambos hay una diferencia común.

Las niñas tienen una parte de su cuerpo, los genitales, diferentes a la de los niños. Ellas tienen vulva y ellos pene y testículos. Estas diferencias en sus cuerpos no quieren decir que unos sean mejores o peores que otros. Sólo significa que sus genitales son diferentes.

### b) Diferencias entre niños y niñas y con las personas adultas:

A medida que vamos creciendo nuestro cuerpo va cambiando. Así, si observamos a un hombre nos daremos cuenta que su cuerpo es diferente al de un niño, es más alto, más fuerte, tiene la espalda más ancha, puede tener barba, vello en el cuerpo, en el pecho, en las axilas, en el pubis y en las piernas.



Lo mismo pasa con una niña y mujer. Esta última es más alta, más fuerte, tiene pechos o mamas más grandes, caderas más anchas, y vello en las axilas y en el pubis.

Cuando niñas y niños van creciendo sus cuerpos se van pareciendo más al cuerpo de las personas adultas. Para poder desarrollarlo adecuadamente, es necesario cuidarlo mucho, alimentarlo bien, hacer ejercicio físico, etc.

No sólo el cuerpo de las niñas y de las mujeres se diferencia del de los niños y el de los hombres por fuera. También por dentro existen algunas diferencias.

Los órganos genitales externos masculinos son: el pene, el escroto y el prepucio; los internos: conducto deferente, uretra, testículos, epidídimo, próstata y vesícula seminal.

En la mujer los órganos genitales externos son: el clítoris, la uretra, labios mayores y menores y el orificio vaginal; los internos: vagina, trompas de Falopio y útero o matriz.

Todas las partes del cuerpo son importantes, a través de ellas podemos hacer muchísimas cosas, comunicarnos con otras personas, jugar, pasear, escuchar música, ver cosas bonitas, sentir cosas agradables, etc. Todas las partes del cuerpo tienen una función. No podemos prescindir de ninguna.

Los sentidos -gusto, oído, olfato, vista y tacto- nos proporcionan información de todo lo que pasa a nuestro alrededor. Nos ayudan a conocer, querer y disfrutar nuestro cuerpo y todo lo que nos rodea. A través de ellos podemos descubrir el

placer, el dolor, contactos desagradables, etc. Con un solo sentido nos podemos comunicar con otras personas. Ejemplo, la vista nos permite comunicarnos sin que sean necesarias las palabras, con una mirada puede bastar para expresar nuestros sentimientos. Gracias a nuestro cuerpo podemos comunicarnos y relacionarnos con los demás y con nosotros y nosotras mismas.

### Cambios en la pubertad:

Ya decíamos antes que entre el cuerpo de las niñas-niños y el de las personas adultas había algunas diferencias. Pero, ¿Cuándo empiezan estos cambios?, ¿Cuáles son?

Los primeros cambios físicos de la pubertad señalan el inicio de la adolescencia. Estos cambios son muy llamativos y van a representar una transformación radical del cuerpo del niño/a.

Con la excepción del primer año de vida, en ningún otro momento del ciclo vital se produce una transformación tan importante en tan poco tiempo.

El inicio de la pubertad viene marcado por el incremento en la secreción de hormonas gonadotrópicas por parte de la hipófisis, que además regula el funcionamiento de otros órganos productores de hormonas como el tiroides, las glándulas suprarrenales y las gónadas.

El momento en el que comienza a producirse esta serie de cambios varía mucho de unos sujetos a otros, dependiendo de factores genéticos y ambientales. Por lo general, las chicas suelen ser más precoces que los chicos, así entre ellas este proceso suele iniciarse entre los 10 y 11 años,



mientras que ellos tiene que esperar hasta los 12-13 años.

### Cuidados del cuerpo, higiene:

El cuidado del cuerpo es necesario para estar saludables. La higiene es un aspecto muy importante de este cuidado, si queremos estar contentos y contentas con nuestro propio cuerpo y con las demás personas.

### Debemos:

- ♦ Ducharnos todos los días y siempre que hagamos ejercicio físico.
- ♦ Cambiarnos diariamente de ropa interior.
- ♦ Cepillarnos el pelo todos los días, con un cepillo o peine personal.
- ♦ Lavarnos las manos antes de comer.
- ♦ Lavarnos los dientes y encías después de cada comida con nuestro propio cepillo.
- ♦ Dormir o descansar todo lo que necesite el cuerpo.
- ♦ Hacer deporte, ejercicio físico y tomar aire fresco.
- ♦ Lavar frecuentemente las axilas, porque a nuestras edades aumenta el sudor.
- ♦ Lavar bien nuestros genitales: los chicos deben tener en cuenta que en los pliegues del escroto y en el prepucio se acumula el sudor, por tanto, deben retroceder este para que no queden zonas sin limpiar, las chicas, también deben separar los pliegues que forman la vulva, ya que en ellos se acumula el sudor y otras sustancias.

## 2.- ORIENTACIONES PSICOPEDAGÓGICAS:

### ¿Qué y cómo enseñar?

Las niñas y niños tienen derecho a contrastar sus conocimientos y sus actividades en un ambiente escolar flexible, cooperativo y sincero.

Debemos facilitar el proceso de búsqueda de respuestas individuales y colectivas a las preguntas que plantean. Normalmente, preguntan más de una vez, sobre todo en los primeros años de la etapa. Algunos factores propician este comportamiento: la complejidad del tema sexual, la discrepancia entre sus propias teorías y la información recibida, sus intentos de poner a prueba a la persona adulta,...

Es importante conocer sus formas de pensamiento, fantasías y mitos más frecuentes con la finalidad de verbalizarlas, contrastarlas e ir descubriendo lo que hay de correcto e incorrecto en ellas. De esta forma, los niños y las niñas harán una nueva construcción-acomodación entre la información contrastada y sus concepciones previas.

Durante algún tiempo, sobre todo en los primeros años de la etapa, sus teorías pueden pesar más que información recibida. Esto es algo que no debe angustiarnos: dicha información no les dañará y recurrirán a ella en el momento que la necesiten.

Como una característica notable de esta etapa suele aparecer el pudor como manifestación de diversos elementos, entre los que destacaríamos los cambios que se están viviendo y las ideas sobre la sexualidad y la imagen corporal presentes en el ambiente en el que se desarrollan. Ante esta manifestación, debemos mantener actitudes



de naturalidad, hablando de todo lo referente a la sexualidad como si de otro tema cualquiera se tratara. Si actuamos de esta forma, las manifestaciones de pudor desaparecerán progresivamente.

En los últimos años de la etapa, debido a las características del pensamiento del alumnado que les permite tener una mayor comprensión y razonamiento de la realidad y por extensión de los hechos sexuales, el profesorado ha de ser capaz de reconocer y aplazar la respuesta de aquellos aspectos que no conozca o sobre los que requiera una mayor información, manteniendo una postura de naturalidad y sinceridad.

Hay que distinguir entre los conocimientos objetivos, demostrables y lo que son opiniones existentes socialmente acerca de un tema. Esto posibilitará que sea el alumno/a el que forme su propio criterio, a través del análisis y la discusión, procurando el profesor o la profesora que sus opiniones queden como una más entre las del grupo.

Debemos darle importancia a todas las partes del cuerpo, fomentando el quererlo y vivirlo como elemento de relación consigo mismo y con las demás personas.

Hay que poner especial cuidado en que se asuman las diferencias anatomofisiológicas entre los sexos, eliminando todos los elementos de género discriminatorios para ambos y potenciando las cualidades positivas que ofrecen niños y niñas en sí mismas. Ser sensibles, mostrar afecto, tener iniciativas, tomar decisiones..., son aspectos positivos a valorar en cada uno de los sexos, siempre respetando la individualidad de las personas. Al trabajar el tema del origen, junto a la información biofisiológica, no debemos olvidar

las cuestiones referidas al placer sexual: ¿por qué se besan?, ¿qué hacen?, ¿por qué lo hacen?... Estas cuestiones suelen ser olvidadas por los padres, madres, profesorado..., probablemente porque en el fondo, se está dispuesto a informar de la reproducción pero no del placer sexual. Al contrario de lo que se piensa, es más comprensible para el alumnado si se une a la información fisiológica este otro tipo de información.

Frecuentemente, en nuestra labor educativa obviamos fomentar aspectos como el desarrollo de la afectividad, la expresión de sentimientos... Sin embargo, fomentar y propiciar situaciones en las que los niños y niñas expresen sus sentimientos y vivencias es muy importante, ya que el desarrollo de estas capacidades tendrá una gran influencia en sus actividades, conductas y relaciones posteriores.

Asimismo, debemos también facilitar la eliminación de los deseos que no son enriquecedores, como la agresividad -así como las conductas y actitudes que lleven consigo algún tipo de discriminación o dominación de un sexo sobre el otro- contribuyendo a que niños y niñas adquieran su identidad sexual de forma positiva, al margen de elementos de género discriminatorios.

### Lenguaje utilizado

Es muy importante cuidar el vocabulario y el lenguaje que utilizemos, puesto que éste no sólo es el instrumento de comunicación más importante, sino que a través de él expresamos los significados y valores que les damos a las cosas.

El lenguaje, por tanto, influye enormemente en las concepciones que construimos en torno a la



sexualidad, convirtiéndose muchas de las veces en regulador de nuestras conductas. Si hablamos de la sexualidad como algo sucio, negativo, violento..., será muy difícil que asumamos el hecho sexual como la realidad sana y enriquecedora.

En ese sentido, hemos de partir del lenguaje utilizado por el alumnado intercambiándolo con el técnico, hasta que asumamos un lenguaje común verdaderamente comunicativo. Se trata de un proceso donde hemos de conectar con nuestro alumnado a partir de sus experiencias, cuestionar la carga negativa, la malicia... que hay detrás del denominado “lenguaje vulgar”, desmitificándolo, y adoptando paulatinamente un vocabulario común.

El objetivo final, por tanto, será lograr la comunicación natural y fluida en torno al hecho sexual humano, y para ello es necesario que usemos un vocabulario común, carente de cargas peyorativas y de malicia.

Por otro lado, el profesorado debe ser consciente de que la utilización y reiteración del género masculino para referirse tanto a chicos como a chicas tiene como consecuencia la desvalorización del colectivo femenino, además de influir negativamente en la asunción de la identidad sexual por parte de las chicas, y dificultar la comunicación (¿Cuándo se refiere sólo a chicos?). Como alternativa y para referirnos a personas de ambos sexos, proponemos la utilización de géneros reales tales como: personas, alumnado, profesorado, etc., o la utilización de los géneros. De este modo, estaremos contribuyendo a favorecer la igualdad, no sólo en el lenguaje, sino en el pensamiento y en la acción.

Otra consideración respecto al lenguaje, cabe decir que debemos dar a conocer todas las palabras sinónimas que se suelen usar para denominar diferentes partes del cuerpo, por ejemplo: útero-matriz, pechos-tetas-mamas, etc.

Por último añadimos una serie de recomendaciones a tener en cuenta a la hora de hablar sobre sexualidad.

### Indicaciones prácticas para hablar de sexualidad en clase:

1.- Cuando hable de cuestiones sexuales con su alumnado hágalo con naturalidad, de la misma forma con que comentaría cualquier otro asunto.

2.- Asegúrese de que en su explicación no todo son datos eruditos de tipo biológico. Los niños/as necesitan también aprender cosas sobre las emociones, los valores y los procesos de toma de decisiones.

3.- Si un alumno/a suelta algún taco o palabra soez, explíquelo sin inmutarse el significado del término y después razónele por qué no quiere usted que él o ella, digan tales palabrotas. Por ejemplo, puede manifestar: “Hay otras personas que pueden molestarse si te oyen decir esas palabras”, o “no creo que sea éste el modo más conveniente de expresar lo que sientes”.

4.- Procure utilizar los términos reales para referirse a las partes sexuales, en vez de emplear vocablos tales como “pichina” en vez de pene o “culín” en vez de vulva.



5.- Es necesario que incluso los niños/as en edad preescolar aprendan a protegerse contra posibles abusos sexuales. Esto significa que debe usted hacerles entender que es correcto decir “no” a una persona adulta.

6.- Si no conoce la respuesta a una pregunta de sus alumnos/as no tenga miedo de reconocerlo así.

### Manifestaciones sexuales

Niños y niñas manifiestan su sexualidad en relación con su propio cuerpo o en relación con las demás personas, por curiosidad o porque ello les produce sensaciones placenteras. Estas manifestaciones son fundamentales de cara a un desarrollo adecuado de su sexualidad, y por tanto, no son en absoluto dañinas, ni física ni psíquicamente.

Si existe un clima de naturalidad y confianza, observaremos en las primeras edades conductas de observación, autoexploración..., y en edades superiores expresarán con naturalidad sus vivencias, inquietudes e intereses sexuales.

### Abusos sexuales:

Los abusos sexuales han adquirido en las últimas décadas una gran resonancia social. No sería correcto afirmar que en la actualidad ocurren con mayor frecuencia, pero sí que hoy son más conocidos. Ser conscientes de su importancia y de las implicaciones que estas conductas suelen tener en los chicos y las chicas que las viven, prevenirlos con una adecuada Educación Sexual y afrontarlos adecuadamente es fundamental.

Desde la escuela, y dentro de una visión positiva de la sexualidad, debemos dar a conocer al alumnado la existencia de estas conductas y qué hacer en dichas situaciones: aprender a decir no, contarlo, etc.

Es muy importante trabajar este tema en coordinación con la familia, puesto que el efecto de una reacción desmedida puede ser más grave que los propios abusos sexuales. Por otro lado, la implicación de la familia ayuda a evitar que se produzcan o a denunciarlo en caso de haberse producido. En este caso, la labor educativa debe ir en la línea de exculpar al niño y a la niña y apoyarles psicológicamente, sin descuidar el conocer y utilizar las medidas legales existentes sobre tales hechos.







1. **Introduction**

2. **Background**

3. **Methodology**

4. **Results**

5. **Discussion**

6. **Conclusion**

7. **References**

8. **Appendix**

9. **Index**

10. **Index**

11. **Index**

12. **Index**

13. **Index**

14. **Index**

15. **Index**

16. **Index**

17. **Index**

18. **Index**

19. **Index**

20. **Index**

21. **Index**

22. **Index**

23. **Index**

24. **Index**

25. **Index**

26. **Index**

27. **Index**

28. **Index**

29. **Index**

30. **Index**

31. **Index**

32. **Index**

33. **Index**

34. **Index**

35. **Index**

36. **Index**

37. **Index**

38. **Index**

39. **Index**

40. **Index**

41. **Index**

42. **Index**

43. **Index**

44. **Index**

45. **Index**

46. **Index**

47. **Index**

48. **Index**

49. **Index**

50. **Index**

51. **Index**

52. **Index**

53. **Index**

54. **Index**

55. **Index**

56. **Index**

57. **Index**

58. **Index**

59. **Index**

60. **Index**

61. **Index**

62. **Index**

63. **Index**

64. **Index**

65. **Index**

66. **Index**

67. **Index**

68. **Index**

69. **Index**

70. **Index**

71. **Index**

72. **Index**

73. **Index**

74. **Index**

75. **Index**

76. **Index**

77. **Index**

78. **Index**

79. **Index**

80. **Index**

81. **Index**

82. **Index**

83. **Index**

84. **Index**

85. **Index**

86. **Index**

87. **Index**

88. **Index**

89. **Index**

90. **Index**

91. **Index**

92. **Index**

93. **Index**

94. **Index**

95. **Index**

96. **Index**

97. **Index**

98. **Index**

99. **Index**

100. **Index**

seguridad  
y  
prevención  
de accidentes

educación primaria  
1º y 2º ciclo



## Seguridad y prevención de accidentes

# 5

### 5. 1. INTRODUCCIÓN

Los accidentes constituyen una importante causa de muerte y de graves secuelas para toda la vida, en los niños y niñas de uno a catorce años en los países industrializados.

Los accidentes ocurren con mayor frecuencia en la calle, accidentes de tráfico fundamentalmente, pero también en el colegio y el propio hogar.

Considerando la importancia de estos hechos, ofrecemos este programa con el fin de aportar elementos para la reflexión sobre situaciones de riesgo y puntos peligrosos en los espacios donde se mueve el niño o niña: el hogar, la calle y el colegio, sus medidas de seguridad y las conductas adecuadas para prevenir los accidentes infantiles.

Una vez más hay que insistir en la importancia que tiene la información de los padres y madres en este tema, ya que son ellos, en muchos casos, quienes deben tomar las medidas de prevención, y los que enseñen a sus hijos e hijas conductas apropiadas para prevenir los accidentes. Por eso, el espacio escolar, donde confluyen familias, profesorado y alumnado es un lugar apropiado para trabajar estos temas, pues

puede tener importante proyección hacia el entorno familiar.

Por último, es importante que recordemos que la mayoría de los accidentes se producen como consecuencia de no observar y cumplir normas elementales de seguridad, y algo muy importante:

**¡LOS ACCIDENTES SON EVITABLES!**

45

### 5. 2. POBLACIÓN DIANA

El programa va dirigido a los niños y niñas escolarizados en la Educación Primaria en sus tres ciclos: Primer ciclo, Segundo ciclo y Tercer ciclo, que tiene su propio manual del profesorado y del alumnado.

### 5. 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1º. Fomentar principios básicos de seguridad frente al riesgo.



2º. Estimular la capacidad para analizar los factores que intervienen en la producción de accidentes y las medidas más adecuadas para prevenirlos.

3º. Reconocer situaciones de peligro.

4º. Adquirir conocimientos que favorezcan el desarrollo de habilidades para que, en las situaciones en las que dependan de ellos mismos y ellas mismas, sean capaces de evitar los accidentes.

5º. Favorecer el desarrollo de habilidades y actitudes saludables, que permitan al niño/a ir adquiriendo niveles progresivos de autonomía.

6º. Adoptar conductas, actitudes y hábitos relacionados con el fomento de la salud y la seguridad.

7º. Adoptar actitudes, conductas y hábitos correctos de Educación Vial.

8º. Identificar zonas seguras para peatones.

9º. Comportarse adecuadamente como peatón, pasajero/a de vehículos privados y públicos, ciclista y motorista.

2.- Complimentación a lo largo del curso de un cuaderno de trabajo individual para alumnos/as donde se incide en aspectos importantes en la prevención de accidentes (uno para cada ciclo).

3.- Poster de prevención de accidentes para el aula (todos los ciclos).

### **Descripción de las actividades en relación con el lugar del accidente. Primer Ciclo.**

#### **ACTIVIDAD 1. En casa**

En esta actividad los niños/as tendrán que colorear de color rojo las viñetas que manifiesten conductas peligrosas y de azul aquellas que sean seguras. El profesorado aclarará aquellas viñetas que resulten poco claras a los alumnos/as, y explicará por qué unas conductas son peligrosas y otras son seguras una vez que hayan finalizado el ejercicio.

#### **ACTIVIDAD 2. En casa**

Los niños y niñas deberán señalar los caminos que llevan a los objetos peligrosos. El profesorado puede pedir al alumnado que comente qué tienen de peligrosos los objetos propuestos.

#### **ACTIVIDAD 3. En casa**

Se propone una pequeña historia que narra los hábitos diarios de un personaje. Este tiene la misma edad que los niños/as a los que va

## **5. 4. ACTIVIDADES**

1.- Ficha de información para los padres y madres "Construyendo Salud" para todos los ciclos, para ser distribuida a través del alumnado.



dirigido este cuaderno, para facilitar la identificación con él. Se trata de que los alumnos/as identifiquen, a través de la historia y las viñetas que la acompañan, las conductas peligrosas y seguras que realizan los personajes. Tras la lectura deberán comentarlas y escribir individualmente algunas frases en el cuaderno.

Esta actividad se puede realizar en grupo o individualmente. Si se elige la primera opción es conveniente que el grupo no sean muy numeroso.

#### **ACTIVIDAD 4. En casa**

El niño/a deberá unir con flechas las conductas peligrosas con sus consecuencias asociadas.

#### **ACTIVIDAD 5. En la escuela**

Sería conveniente que esta actividad comenzara con una pequeña explicación acerca de las evacuaciones de emergencia, por parte del profesorado.

Es importante hacer hincapié en las conductas que son más relevantes es estos casos: no perder la calma, salir despacio y ordenadamente, no separarse del grupo, no perder el tiempo en recoger las cosas...

#### **ACTIVIDAD 6. En la escuela**

La actividad está compuesta por una serie de frases que los niños/as deberán completar ayudados por los dibujos que las acompañan.

Es necesaria una explicación previa del profesorado acerca de las conductas que son adecuadas en la escuela (posturas, actitudes con los compañeros y compañeras, comportamientos en clase y fuera de ella).

#### **ACTIVIDAD 7. En la escuela**

Identificar elementos y situaciones de riesgo con el objetivo de que el niño/a aprenda a discriminar conductas y objetos peligrosos de los que no lo son.

#### **ACTIVIDAD 8. En la escuela**

Tras la lectura de la historia de Ana los niños/as deberán comentar sus comportamientos. Se puede proponer que inventen otros que no aparecen en la historia. Se podrá llevar a cabo en grupos o individualmente.

#### **ACTIVIDAD 9. En la calle**

Recortar los elementos de una calle y pegarlos en el dibujo correctamente.

#### **ACTIVIDAD 10. En la calle**

Tras la explicación del profesorado sobre conocimientos básicos de seguridad vial (con el niño o niña como peatón), los niños/as deberán completar las frases que se han propuesto.



### ACTIVIDAD 11. En la calle

Tras la lectura de la historia que se propone, el alumnado deberá colorear de distintos colores los comportamientos adecuados e inadecuados sobre las viñetas de la historia.

### ACTIVIDAD 12. En la calle

Los niños y niñas deberán detectar en los dibujos las conductas incorrectas, señalarlas y comentarlas.

### ACTIVIDAD 13. En la calle

Tras la lectura y comentario de las frases alusivas a la Seguridad Vial, hacer copiado de las mismas.

### ACTIVIDAD 14. En la calle

Por pequeños grupos, el alumnado se reúne y recita las cuatro estrofas de la poesía de Gloria Fuertes.

### Otras actividades

Lectura y comentario del decálogo que se presenta al principio del cuaderno del alumnado.

### Descripción de las actividades en relación con el lugar del accidente. Segundo Ciclo.

#### ACTIVIDAD 1

El objetivo de esta actividad es que el alumnado sea capaz de discriminar las conductas que son peligrosas de las que son seguras y razonar

el por qué lo son. El alumnado debe elegir la opción correcta o incorrecta, de un grupo de viñetas, y comentar brevemente por escrito su elección.

#### ACTIVIDAD 2

Construir frases a partir de las palabras que se les dan. Decálogo: completar las frases.

#### ACTIVIDAD 3

El alumnado deberá colorear, recortar y ordenar las viñetas siguiendo un orden de causa-consecuencia.

#### ACTIVIDAD 4

En el cuaderno para alumnado se ofrecen algunos elementos básicos del tráfico. El niño/a, después de leer esta información, deberá solucionar la sopa de letras que se propone.

#### ACTIVIDAD 5

El objetivo de esta actividad consiste en que los/as niños/as aprendan normas básicas de circulación del ciclista. Para ello se le ofrecen estas normas y a continuación se les propone una actividad de verdadero-falso.

#### ACTIVIDAD 6 Y 6B

A partir de unos dibujos, los/as niños/as deberán señalar aquellos en los cuales los pasajeros no viajen adecuadamente. A continuación se les da la solución y la posibilidad de corregir sus fallos.





### ACTIVIDAD 7 Y 7B

Mediante los dibujos el alumnado aprende las señales del agente y las señales de tráfico.

### ACTIVIDAD 7C

Potenciación del uso del casco. Comentar su importancia.

### ACTIVIDAD 8

Con el objetivo de identificar los objetos y acciones que sean peligrosas en el contexto del laboratorio, los/as niños/as deberán identificar aquellos objetos y acciones peligrosas que se les presentarán en el dibujo.

### ACTIVIDAD 9

Los/as niños/as tendrán que identificar aquellas conductas que sean inadecuadas en las viñetas que las presenten, ya que hay otras que presentan conductas adecuadas, y tendrán que corregirlas en el espacio que dejará bajo cada viñeta. El objetivo de esta actividad es preparar al alumnado para que pueda actuar adecuadamente en caso de urgencia o situación de emergencia.

### ACTIVIDAD 10

Los/as alumnos/as deberán leer cada situación y elegir la conducta que ellos/as llevarían a cabo ante esta situación y explicar por qué la han elegido. Pretendemos con ello hacer reflexionar a los/as alumnos/as acerca de deter-

minadas actividades y conductas que llevan a cabo y corregirlas en caso de no ser adecuadas.

### ACTIVIDAD 11

Leer y aprender la poesía.

## 5.5 CONTENIDOS TEÓRICOS

### INTRODUCCIÓN

Los accidentes infantiles constituyen una de las primeras causas de morbimortalidad en la infancia, en países desarrollados, desplazando en las últimas décadas a problemas de origen infeccioso.

En nuestra ciudad, en el último decenio, la primera causa de muerte, en el grupo de edad de uno a catorce años, ha sido el de Causas Externas, y dentro de estas la más numerosa ha sido los accidentes de tráfico.

En cuanto a los lugares y espacios donde ocurren los accidentes, se observa que entre 0 y 4 años de edad se dan mayores porcentajes de accidentes en el hogar; entre 5 y 9 años en la calle en los espacios de juegos y entre 10 y 14 años en la calle y en la escuela.

Es pues importante incidir en qué tipo de accidente ocurre en cada uno de los espacios en los que el niño o niña se desenvuelve y cuál es su modo de prevención.



Los accidentes se producen por la interrelación de tres factores que se correlacionan entre sí como una cadena:

**La víctima:** En nuestro caso el niño o niña.

**El agente:** El objeto causante y el mecanismo de producción.

**El medio:** Lugar y entorno donde se produce, en nuestro caso el hogar, la calle y el colegio.

La actuación sobre cualquiera de los factores romperá la cadena y evitará la consecución del accidente, para ello habrá que conocer a fondo cada uno de ellos.

En el caso del **niño/a como víctima**, su propia edad, desarrollo, madurez, etc., tienen relación directa con el tipo de accidente que sufre.

En el caso del **agente** nos encontramos una gran variedad de casos: juegos en el parque, juguetes, objetos, sustancias, vehículos, caídas, atragantamientos, quemaduras, etc.

En cuanto al **medio**, en nuestro caso el hogar, la calle y la escuela.

En nuestro programa nos centraremos en los siguientes aspectos:

- ♦ La educación general del alumnado sobre el modo de evitar los accidentes, detectando e identificando puntos de riesgo y situaciones de peligro más comunes en estas edades.
- ♦ El fomento de la adopción de hábitos que eviten los accidentes.

♦ Adoptar medidas de seguridad en aquellos ambientes en los que los niños y niñas están expuestos a mayores situaciones de peligro como ocurre en las cocinas de las casas, escaleras, calles y plazas, lugares de recreo y prácticas de deportes.

Es importante considerar la importancia principal que tiene la información para los padres y madres pues serán los primeros que deberán fomentar los hábitos que eviten los accidentes y aplicar las medidas de seguridad oportunas.

El esquema siguiente nos puede ayudar a centrar el tema

Hogar
Información para los padres y las madres
Identificación de puntos de riesgo
Adopción de hábitos que eviten accidentes

Calle
Espacio de juegos
Educación Vial
Cumplimiento de normas, adopción de hábitos que eviten accidentes

Colegio
Puntos de riesgo
Comportamientos
Adopción de hábitos que eviten accidentes



## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

Sería muy largo y poco operativo hacer una enumeración exhaustiva de los peligros que podemos encontrar en el hogar, así pues, recordaremos los más frecuentes e importantes:

En primer lugar los **espacios donde ocurren**: la cocina, el cuarto de baño, escaleras, dormitorios...El **tipo de accidentes**: caídas, cortes, quemaduras, intoxicaciones, atragantamientos.

Algunos consejos:

“Imaginar que nos ponemos a la altura del niño/a, agachados, y nos movemos por la casa, empezaremos a ver muchas situaciones de peligro que ellos ven desde su altura y tienen a su alcance: aristas de muebles, enchufes sin proteger, productos de limpieza guardados en muebles bajos, pequeños objetos en el suelo, puertas de horno, lavadora, etc.”

Será pues importante remediar en la medida de lo posible algunas de las situaciones detectadas, bien suprimiéndolas o bien protegiéndolas.

- ♦ Guardar en muebles altos, o bajo llave; productos de limpieza, medicamentos, objetos cortantes, etc.
- ♦ Proteger enchufes.
- ♦ No usar estufas o braseros en dormitorios.
- ♦ Cerrar las llaves de paso del gas cuando no se usen.

♦ No sobrecargar los enchufes.

♦ Enseñar al alumnado a no manipular los electrodomésticos, la llama de la cocina, los grifos de agua caliente... y sobre todo vigilancia del niño/a en estos lugares.

Cuando los niños y niñas son mayores...

- ♦ No manipular los aparatos eléctricos.
- ♦ No manipular los electrodomésticos descalzos.
- ♦ Guardar los juguetes y mantener el cuarto ordenado.

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA CALLE

Se contemplan aquí los accidentes de tráfico y en los espacios de juego.

### ACCIDENTES INFANTILES DE TRÁFICO

Las causas determinantes de accidentes de tráfico implican al conductor o conductora, al vehículo y al medio exterior.

Los niños/as atropellados por vehículos representan el 60% de los accidentes de este tipo, siendo la edad de máxima vulnerabilidad, en España, de los 3 a los 6 años.

Los atropellos infantiles son más frecuentes los fines de semana, días festivos y vacaciones coincidiendo con una mayor exposición al riesgo.

Junto con las medidas técnicas de regulación adecuada del tráfico y disminución de los espacios peligrosos en torno a colegios y lugares de



esparcimiento, hay una serie de normas preventivas basadas en la mejora de la actitud del alumnado que estarían incluidas dentro de la Educación Vial.

La Educación Vial tiene como objetivo la formación del comportamiento de la ciudadanía en tanto que son usuarios/as de las vías públicas, ya sea como peatón/a, como conductor/a o como viajero/a.

El profesorado realiza el desarrollo didáctico de la Educación Vial, de gran importancia para la seguridad del menor.

Conviene distinguir tres tipos de accidentes en los que el niño/a puede verse involucrado, cada uno con sus peculiaridades y con unas medidas preventivas distintas: el niño/a como peatón/a, el niño/a ciclista y el niño/a como viajero en un automóvil.

### El niño/a como peatón/a:

En este punto es importante que el alumnado adquiera pronto el “sentido del tránsito”, conozcan cuáles son los espacios reservados a los peatones/as y el uso de los semáforos.

- ♦ Reglas básicas para atravesar un cruce.
- ♦ Reglas básicas para deambular con seguridad.
- ♦ Signos y señales de tráfico comunes.

Algunos consejos que deben tenerse en cuenta a la hora de circular como peatón/a:

- ♦ No sorprender a los conductores/as ni dejarnos sorprender.

- ♦ Primero mirar, después cruzar.
- ♦ En ciudad utilizar los pasos de peatones y respetar los semáforos y señales de los agentes.
- ♦ En carretera circular siempre por la izquierda.
- ♦ Por la noche “hazte ver”, utiliza reflectantes.
- ♦ Utilizar correctamente los transportes públicos y vehículos particulares.
- ♦ Tener especial cuidado con los niños/as pequeños/as.
- ♦ Respetar los derechos de las otras personas, la calle es de todos.
- ♦ Caminar por las aceras guardando la derecha y no invadir jamás la calzada, como no sea para cruzar.
- ♦ Las plazas y las intersecciones se deben cruzar siempre por el semáforo o paso de peatones.
- ♦ Nunca debe cruzarse entre vehículos que estén estacionados.
- ♦ Jugar en la acera junto al bordillo es muy peligroso.
- ♦ No correr detrás de una pelota o el objeto con el que se esté jugando si éste salta a la calzada.

Educar a los “peatones y peatonas de alto riesgo”, especialmente de los 6 a 9 años no es fácil, sin embargo, es importante conferirles más o menos responsabilidad a la hora de transitar solos.



### El niño y la niña como pasajero/a de automóviles

El mecanismo primario de lesión en el interior del vehículo de motor lo constituye el cambio de energía mecánica más allá de lo que el organismo es capaz de tolerar.

Los traumatismos estarán en relación con el desplazamiento de los ocupantes contra las superficies y prominencias del interior del vehículo o contra otros ocupantes, al salir proyectado hacia fuera del mismo y por las lesiones de quemaduras.

Los niños y niñas son más vulnerables en el caso de colisión. Sus reducidas dimensiones hacen que sean fáciles de salir lanzados, influyendo también la escasa potencia de su musculatura, la fragilidad del cráneo y caja torácica, etc. Si el niño/a va sentado al lado del conductor/a, la probabilidad de muerte, en caso de colisión, es doble que si va sentado en la parte posterior del automóvil.

Las medidas preventivas a adoptar serán:

- ♦ Sujeción de los ocupantes mediante cinturón de seguridad, tanto delanteros como traseros.
- ♦ Dispositivos de seguridad para niños y niñas, homologados y adecuados a la edad, la talla y al peso:
  - Grupo 0: hasta 10 Kg (recién nacidos hasta 1 año).
  - Grupo 0+: hasta 13 Kg (recién nacidos hasta 18 meses).
  - Grupo 1: de 9 a 18 Kg (aprox. de 1 a 4 años).
  - Grupo 2: de 15 a 23 Kg (aprox. de 3 a 6 años).

-Grupo 3: de 22 a 36 Kg (aprox. de 5 a 12 años).  
 -Mayores de 12 años o estatura igual o superior a 135 cm, utilizarán un sistema homologado o el cinturón de seguridad.

- ♦ El niño/a debe viajar en el asiento trasero y sujeto/a, nunca en brazos de otra persona o en el asiento de al lado del conductor.
- ♦ No se permitirá jugar con cierres. Utilizar el bloqueo de puertas.
- ♦ Educar al niño/a en cuestiones de prevención básicas tales como: nunca salir del vehículo antes de que éste se haya detenido totalmente; apearse por el lado menos peligroso, etc.

### El niño/a como conductor/a de bicicletas

La bicicleta es un vehículo muy vulnerable y exige que su conducción se realice con prudencia y estricto cumplimiento de normas de seguridad.

El número de accidentes en bicicleta aumenta desde los 3-4 años hasta los 13-14. La mayor parte son caídas que por regla general ocasionan lesiones de poca importancia y el 1% corresponde a colisiones con vehículos de motor que suelen producir lesiones más graves.

Las medidas de prevención de las lesiones son por una parte técnicas, refiriéndose a condiciones de la bicicleta y edad mínima para utilizarla: 7 años para el uso y 9 años para circular, y por otra el conocimiento de una serie de normas fundamentales que el niño/a debe conocer, correspondientes a la educación vial.



### Normas preventivas de Educación Vial

A modo de conocimiento y familiarización de las normas:

- ♦ En vía urbana, circular siempre por el carril bici, respetando a los peatones y a velocidad máxima de 15 Km/h.
- ♦ Es obligatorio el uso de casco a cualquier edad y son aconsejables rodilleras y coderas de protección.
- ♦ La bicicleta estará provista de timbre y luces.
- ♦ Circular por la derecha y en “fila india” cuando vayan varios ciclistas.
- ♦ Advertir las maniobras haciendo señales con los brazos.
- ♦ Obedecer las prohibiciones.
- ♦ Respetar las señales.
- ♦ En la conducción nocturna, es fundamental no sólo ver, sino ser vistos. El alumbrado tiene que estar en perfecto estado, utilizar brazaletes reflectante o linterna sujeta al brazo izquierdo, utilizar ropa clara.
- ♦ No soltar las manos del manillar, excepto para hacer señales de maniobra (solo una).
- ♦ No agarrarse a otros vehículos para ser remolcados.
- ♦ No transportar a otra persona. Los niños/niñas

menores de 7 años pueden ser transportados por un adulto con una silla o dispositivo homologado.

- ♦ No circular por autopistas, aceras o paseos para peatones.
- ♦ Evitar circular en días de viento, lluvia, hielo o nieve.
- ♦ No sorprender a los demás conductores/as ni dejarse sorprender.
- ♦ Primero observar, segundo señalar y tercero maniobrar.
- ♦ No utilizar ni circular antes de la edad marcada y en ningún caso sin supervisión de algún adulto.

### ACCIDENTES INFANTILES EN LOS LUGARES DE RECREO

Las áreas de juego para niños/as, así como el equipamiento de las mismas con aparatos recreativos, de no tomarse un mínimo de precauciones, pueden encerrar múltiples peligros para quienes han de disfrutarlos.

Los elementos más peligrosos son los columpios y aparatos similares junto con los suelos inapropiados.

Es importante indicar al niño o niña los posibles riesgos y equiparlos convenientemente para la práctica segura del juego elegido.

En el caso de que existan elementos de riesgo (columpios, balancines, toboganes, barras o arcos geodésicos) el juego debe estar supervisa-



do por personas que conozcan las normas de seguridad.

## EXCURSIONES

Algunas medidas elementales:

- ♦ Advertencia acerca de los riesgos: lugares desconocidos, rocas, cuevas, animales peligrosos, etc.
- ♦ Evitar los juegos que implican demostración, alarde o competencia de fuerza pura entre escolares.
- ♦ Prohibición de los juegos de lanzamiento de objetos contundentes.
- ♦ Veto a los juegos que impliquen lucha y violencia.
- ♦ Contrastar la seguridad de vallas, porterías, canastas de baloncesto y en general de todo el equipamiento.

♦ La vigilancia del profesorado no es suficiente, hay que responsabilizar a los y las escolares.

♦ La salida al patio ha de ser ordenada, evitando empujones, etc., frecuentes causas de caídas y atropellos.

Estas condiciones deberán ser completadas con el aprendizaje de destrezas que permitan al niño/a identificar los lugares y situaciones de peligro, para evitarlos o afrontarlos cuando sean inevitables con las máximas probabilidades de éxito.

A continuación se detallan los puntos y situaciones de riesgo así como la forma de prevenirlos, en un centro escolar estándar.

- ♦ Equipamiento adecuado: ropa de abrigo, prendas protectoras, protector solar, etc.
- ♦ Presencia de personas adultas expertas en este tipo de paseos, por cada grupo excursionista.



## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL CENTRO ESCOLAR

La seguridad y el bienestar del escolar son responsabilidad de la escuela desde que el niño/a inicia su traslado en autobús de su casa a la misma hasta que retorna de nuevo a casa.

En el colegio existen importantes situaciones de riesgo de accidentes en muchas de sus actividades cotidianas, como pueden ser entre otras el transporte escolar, los accesos, lugares de recreo y esparcimiento, etc., así como en la propia interacción que los niños y niñas mantienen entre sí y en este espacio.

Existe una serie de medidas preventivas que la escuela debe adoptar para garantizar al máximo la seguridad, tanto de los docentes como de los escolares. Éstas deberán ser complementadas con el aprendizaje de normas y destrezas, que permitan al niño o niña identificar los lugares y citaciones de peligro para evitarlos.

♦Cada escuela debe aplicar las normas básicas de higiene y seguridad tanto en el edificio como en las zonas recreativas. Deben estar bien señalizadas las zonas de peligro potencial de accidente.

El autobús escolar debe superar todos los controles de calidad y seguridad que las leyes exigen.

♦Tanto los accesos al edificio como el área de juego deben estar protegidos del tráfico y bien señalizados.

♦Todo centro docente deberá contar con los medios necesarios para poder prestar los primeros auxilios, así como contar con un protocolo de evacuación a un centro médico para las urgencias que puedan presentar los escolares.

## PLAN DE PROTECCIÓN ESCOLAR

Cada escuela debe tener elaborado un plan de emergencia, que debe ser conocido y experimentado con simulacros, tanto por el profesorado como por el alumnado. Para ello sugerimos consultar el manual de autoprotección que, para mayor comodidad, puede ser consultado en internet en la siguiente página:

<http://www.proteccioncivil.org>.

## Patio escolar de recreo

La prevención de lesiones en el recreo contempla:





PUNTO DE RIESGO	RIESGO	MECANISMO DE PREVENCIÓN
<b>ENCHUFES</b>	ELECTROCUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilización de enchufes empotrados</li> <li>-Uso de tapones protectores</li> <li>-No manipular ni jugar con aparatos eléctricos (enchufes, cables, estufas...) y menos aún con las manos o pies mojados</li> </ul>
<b>VENTANAS</b>	CAÍDA DE OBJETOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Protección de las mismas con barandillas</li> <li>-Evitar colocar objetos en las ventanas</li> <li>-No situar muebles o cajas debajo de las ventanas</li> <li>-Utilizar material de alto grado de seguridad</li> <li>-Sistema de bloqueo que impida la apertura a los menores</li> </ul>
<b>SILLAS Y MESAS</b>	ATRAPAMIENTOS, GOLPES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conservar en perfecto estado el material escolar (controles de calidad y seguridad)</li> </ul>
<b>CIRCULACIÓN EN EL AULA</b>	CAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crear pasillos entre las mesas</li> </ul>
<b>COLOCACIÓN INADECUADA DE SILLAS Y MESAS</b>	CAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Efectuar simulacros de incendios (disminuyen el tiempo de reacción, conocer actuación que debe efectuar,...)</li> </ul>
<b>CALEFACCIÓN</b>	QUEMADURAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Protección con rejillas</li> <li>-Utilización de material que no se caliente</li> </ul>
<b>POSTURAS</b>	DEFORMACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Incidir en las deformaciones</li> <li>-Enseñanza de posturas correctas o adecuadas en cada momento (cifosis, lordosis, escoliosis,...)</li> </ul>
<b>ÁREA DE LABORATORIO</b>	QUEMADURAS INHALACIONES INTOXICACIONES ALERGIAS IRRITACIONES EXPLOSIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Protección especial de los materiales corrosivos, caústicos</li> <li>-Protección para evitar acceso incontrolado del alumnado</li> <li>-Ventilación inadecuada</li> <li>-Existencia material contra incendios: extintores, mangas de agua...</li> <li>-Nunca probar los líquidos contenidos en botes, etc.</li> </ul>



PUNTO DE RIESGO	RIESGO	MECANISMO DE PREVENCIÓN
<b>PASILLOS Y CORREDORES</b>	CAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Evitar utilización de abrillantadores de pisos, favorecedores de resbalones</li> <li>-Evitar existencia de losas levantadas, zócalos astillados, desniveles en el firme, etc.</li> <li>-Evitar la presencia de objetos abandonados en el pavimento</li> </ul>
<b>SERVICIOS WC</b>	CAÍDAS, ELECTROCUCIÓN INTOXICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprobación de que los suelos al humedecerse no resulten resbaladizos</li> <li>-Los enchufes, interruptores, etc., deben estar a 2 m como mínimo de cualquier foco de agua.</li> <li>-No utilizar aparatos eléctricos cuando el suelo está mojado, o cuando nos encontremos descalzos</li> <li>-Nunca debe haber empalmes de cables, ni cables pelados, picados, etc.</li> <li>-Los productos de limpieza deben estar protegidos y lejos del alcance de los niños y niñas.</li> </ul>
<b>CIRCULACIÓN POR PASILLOS Y ESCALERAS</b>	CAÍDAS DE PERSONAS Y OBJETOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Circular de forma correcta y ordenada</li> <li>-Subir /bajar las escaleras de peldaño en peldaño.</li> <li>-No deslizarse por la barandilla o pasamanos</li> <li>-Evitar carreras, empujones,...</li> <li>-Las barandillas altas que imposibiliten trepar por ellos</li> <li>-El pasamanos más adecuado es el que lleva intercalados para impedir deslizamientos</li> <li>-Separación reducida entre los barrotes, imposibilitando que alguien se pueda colar entre los mismos o que los pequeños introduzcan la cabeza</li> <li>-Buena iluminación</li> </ul>
<b>PUERTAS</b>	CONTUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-No abrir ni cerrar las puertas de forma violenta</li> <li>-Utilizar el picaporte para abrir y cerrar suavemente, evitando poner los dedos en el canto de la puerta</li> </ul>



PUNTO DE RIESGO	RIESGO	MECANISMO DE PREVENCIÓN
<b>ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS</b>	CAÍDAS, HERIDAS Y CONTUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La salida al patio se hará de forma ordenada, evitando amontonamientos, empujones...</li> <li>-Evitar juegos que implican demostración, alarde o competencia de fuerza pura, lucha o violencia</li> <li>-Evitar juegos de lanzamiento de objetos contundentes</li> </ul>
<b>INSTALACIONES</b>	ENGANCHES Y CAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Deben estar construidas con materiales que disminuyan y eviten el riesgo de accidentes</li> <li>-Los materiales, aparatos e instalaciones deben tener un mantenimiento adecuado, evitando la presencia de:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Clavos sobresalientes</li> <li>-Barras metálicas rotas o con fisuras</li> <li>-Zonas o aparatos de más de 1 m de altura, sin protección</li> <li>-Tubos con extremos abiertos</li> <li>-Puntos o zonas con corrosión, agujeros, etc.</li> </ul> </li> <li>-Evitar la falta de tornillos, tuercas o cualquier otro elemento de fijación</li> <li>-Controles periódicos de calidad y seguridad de vallas, porterías, canastas de baloncesto, etc.</li> </ul>
<b>PAVIMENTO</b>	DESLIZAMIENTOS Y CAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilizar materiales que disminuyan o eviten el riesgo de accidentes</li> <li>-Evitar los pavimentos de asfalto, cemento, etc. sustituyéndolos por superficies antideslizantes y aislantes que eviten las caídas y traumatismos graves por la dureza del piso (superficies elásticas, hierba, foso de arena en lugares en riesgo de caídas, etc.)</li> <li>-Evitar la existencia de baches, piedras, gravilla, etc. en los campos de juego</li> </ul>
<b>VALLAS</b>	ENGANCHES, CAIDAS, ACCIDENTES DE TRÁFICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Deben tener una altura suficiente para evitar tanto que puedan ser escaladas como la salida de balones, etc.</li> <li>-Evitar las vallas metálicas que implican mayor resto de enganches, escalada..., además de incitar más por permitir la visualización directa del exterior</li> </ul>



PUNTO DE RIESGO	RIESGO	MECANISMO DE PREVENCIÓN
<b>UBICACIÓN DEL CENTRO</b>	ACCIDENTES DE TRÁFICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estas zonas deben estar suficientemente protegidas y alejadas del tráfico</li> <li>-Es recomendable disponer de 3-4 metros cuadrados por alumno/a de zona de recreo</li> </ul>
<b>PUERTAS DE ACCESO Y VALLAS</b>	ENGANCHES, ATROPELLOS Y CAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Las puertas de acceso al colegio deben ser amplias y accesibles, para permitir la salida en caso de emergencia</li> <li>-Deben permanecer cerradas</li> <li>-El dispositivo de apertura (cerradura, cerrojo...) debe estar a una altura que impida ser alcanzado por los niños y niñas</li> <li>-Las vallas deben tener la altura suficiente para evitar tanto que sean escaladas como la salida de balones...</li> <li>-Evitar las vallas metálicas</li> </ul>
<b>ACERAS, CRUCES DE CALLES</b>	DESLIZAMIENTOS Y CAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los accesos deben estar alejados del tráfico y bien señalizados con alertas de concentración escolar (pasos de cebra, semáforos, stop,...)</li> <li>-Es muy importante dar ejemplo e informar adecuadamente a los niños/as de las normas para la correcta circulación y educación vial:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Caminar por las aceras ocupando siempre la parte más interior, lo más alejados del bordillo. No invadir jamás la calzada.</li> <li>-Ir atento/a en las entradas y salidas de garajes.</li> <li>-No jugar, correr, empujar mientras se transita por la acera.</li> <li>-Nunca salir corriendo tras un juguete, balón,...</li> <li>-Primero mirar, después cruzar.</li> <li>-Cruzar la calle por el lugar más seguro (semáforos, pasos de cebra). Mirar siempre antes, primero a la izquierda y después a la derecha.</li> <li>-Nunca cruzar saliendo a la calzada entre dos vehículos estacionados</li> <li>-Nunca cruzar en diagonal o haciendo zigzag</li> <li>-No cruzar cuando un vehículo esté maniobrando, dando marcha atrás, etc.</li> <li>-Nunca cruzar las plazas o las intersecciones de varias calles por el centro</li> <li>-Cruzar las calles de una en una, rodeando la plaza o intersección</li> </ul> </li> </ul>



PUNTO DE RIESGO	RIESGO	MECANISMO DE PREVENCIÓN
<b>TRANSPORTE ESCOLAR</b>	CAÍDAS, CONTUSIONES, ATROPELLOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esperar la llegada del autobús en la parada, sin bajarse de la acera</li> <li>- No subir ni bajar del autobús hasta que esté completamente parado</li> <li>- Evitar los empujones</li> <li>- Evitar asomarse por las ventanillas</li> <li>- Todos los pasajeros deberán ir sentados con el cinturón de seguridad abrochado, sin juegos violentos ni gritos que distraigan al conductor o conductora.</li> <li>- Si se viaja de pie, ir agarrado a una barra o al respaldo de algún asiento</li> <li>- Si al bajar del autobús es necesario cruzar la calle, hacerlo por el paso de peatones o semáforo más cercano</li> <li>- Nunca cruzar por delante del autobús</li> </ul>



### CONSEJOS PARA UNA EVACUACIÓN DE EMERGENCIA

En las situaciones de emergencia, así como en los simulacros que se realicen en el colegio, debes tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Cuando oigas la sirena debes levantarte y, sin correr, acercarte a la puerta, formando una fila con el resto de tus compañeros/as. En caso de incendio real, si observas que hay humo o llamas, debes informar rápidamente.
- No has de distraerte en recoger tus cosas, ya las recogerás después.
- Al caminar por los pasillos y escaleras debes ir despacio, sin correr, y has de hacer lo que el profesorado te vaya indicando en cada momento.
- Si estás asustado/a, lo mejor que puedes hacer es seguir atentamente lo que le profesorado diga y mantener la calma.
- En el caso de que en clase hubiera humo debéis agacharos y gatear hasta la puerta. Esto se hace para evitar inhalar el humo tóxico y las intoxicaciones que produce.
- Si se te incendiara la ropa deberás pararte, ya que al correr estas se quemarán más rápidamente. Déjate caer y rueda por el suelo para apagarlas. No deberás sacarte la ropa por la cabeza, porque de esta forma las llamas afectarán a tu cara y cabeza.



# Seguridad y Prevención de accidentes



1. Respetar las señales de tráfico  
Cruza la calle por el paso de peatones.  
Camina por la acera, sin bajarte a la calzada.

2. Si montas en bicicleta, circula por tu derecha.



3. Elige juegos que NO impliquen lucha y violencia.

4. Nunca toques enchufes, cables o aparatos eléctricos.

5. Cuando juegues en la calle no corras tras la pelota, si sale a la calzada.



6. No juegues con cerillas, mecheros, ni con la llama de la cocina.

7. No te metas nada en la boca, solamente los alimentos para tu crecimiento.



8. Cuando viajes en coche, siéntate en el asiento trasero y con el cinturón de seguridad puesto.

9. Cuando salgas del colegio, y subas y bajes las escaleras, hazlo sin correr y sin empujar.



10. Mantén ordenado tu cuarto, no dejes los juguetes tirados por el suelo.

**RECUERDA: LOS ACCIDENTES SE PUEDEN EVITAR.**





alimentación

educación primaria  
1º y 2º ciclo



## Alimentación

## 6

## 6. 1. INTRODUCCIÓN

La alimentación es fundamental para conseguir un buen estado de salud, el desarrollo del organismo, crecer y encontrarnos bien.

De los múltiples factores que determinan y favorecen una buena salud, la alimentación desempeña una función decisiva para el bienestar general del cuerpo. Teniendo en cuenta que los hábitos alimentarios son educables, es importante formar e informar desde la escuela y contribuir a que se establezcan hábitos saludables desde la infancia.

Además, tendremos que motivar a las familias para que tengan una mayor implicación en la adquisición de hábitos alimentarios saludables de sus hijos e hijas promocionando desde el hogar una alimentación basada en la Dieta Mediterránea frente a modas y gustos importados de otros lugares que están propiciando una mayor ingesta de grasas menos saludables y un exceso energético.

Este manual pretende ser una pequeña guía de apoyo para que el profesorado en 1<sup>er</sup> y 2<sup>o</sup> ciclo de primaria pueda desarrollar en clase las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado de educación para la salud: Alimentación.

67

## 6. 2. POBLACIÓN DIANA

El programa va dirigido a los niños escolarizados del primer y segundo ciclo de Educación Primaria.



### 6. 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer qué factores de la alimentación contribuyen a una buena salud.
2. Desarrollar habilidades y destrezas para elegir una dieta saludable.
3. Conocer las características y ventajas de la dieta mediterránea.
4. Conocer la importancia del desayuno y propiciar meriendas también saludables.
5. Diferenciar entre alimentos beneficiosos y perjudiciales (en exceso) para la salud.
6. Conocer las formas correctas de manipulación de alimentos para su adecuada preparación y conservación.
7. Interpretar la información de las etiquetas: fecha de caducidad, composición, conservación...

### 6. 4. ACTIVIDADES

1. Complimentación a lo largo del curso del cuaderno de trabajo individual para el alumnado, donde se tratan aspectos relacionados con los hábitos alimentarios que se deben propiciar en estas edades.
2. Se propone como actividad complementaria la celebración de un Desayuno Saludable a

concretar con los profesionales de salud del distrito, para los alumnos que están trabajando el programa.

3. En aquellos centros que sea posible se puede preparar alguna comida en la cocina, aportando los niños los ingredientes y observando las normas de higiene.

4. Se pueden hacer “días de alimentos para el recreo”: el día de las frutas, día del bocadillo de pan integral, etc.

5. Cuando sea posible se podrá concertar una visita a centros de venta y de producción de alimentos: hornos panaderos, cocina escolar, mercados, etc.

### 6. 5. CONTENIDOS TEÓRICOS

Los hábitos alimentarios se construyen en la familia y se pueden reforzar en el medio escolar. Están influidos por la cultura, zona geográfica, el impacto del marketing y la publicidad, la economía, la disponibilidad de los alimentos, etc.

En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad.

La sociedad actual, sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar.



### Conceptos básicos

**ALIMENTACIÓN:** es el acto por el cual seleccionamos, preparamos e ingerimos el alimento. Es un proceso voluntario y consciente, por lo tanto, educable y modificable.

**ALIMENTOS:** son sustancias que necesitamos ingerir para mantener la vida.

**NUTRICIÓN:** conjunto de procesos y transformaciones que sufren los alimentos en el organismo para conseguir su asimilación.

**NUTRIENTES** o sustancias nutritivas: son aquellos elementos químicamente definidos que existen en los alimentos, imprescindibles para el mantenimiento y desarrollo de las personas.

La Nutrición es involuntaria e inconsciente y por lo tanto no educable: ej. No podemos enseñar al hígado a trabajar más o menos, ni hacer que nuestro intestino asimile mejor el nutriente que más nos convenga. La nutrición es consecuencia de la alimentación y al educar en alimentación estamos influyendo en la nutrición, de hecho, podemos comer mucho pero estar mal nutridos, esto ocurre cuando los alimentos que ingerimos no llevan los seis nutrientes fundamentales en las

NUTRIENTES



PROTEÍNAS

HIDRATOS DE CARBONO

GRASAS

VITAMINAS

MINERALES

AGUA



proporciones adecuadas.

### Necesidades nutritivas en la etapa primaria

Los objetivos nutricionales durante esta etapa son: conseguir un crecimiento adecuado, evitar déficits de nutrientes específicos y prevenir los problemas de salud del adulto que están influenciados por la dieta como son la obesidad, la hipertensión, la diabetes, la hipercolesterolemia o las caries.

#### a) Energía

Las necesidades energéticas dependen más de la talla y la actividad física que de la edad, y a partir de la pubertad también están influenciadas por el sexo.

La energía que el escolar debe consumir puede tener una distribución regular a lo largo del día, aproximadamente el desayuno podrá proporcionar el 25% de la energía diaria (incluye la toma de media mañana), el almuerzo un 30%, la merienda un 15% y la cena otro 30%. Estos porcentajes son aproximados, la ingesta en cada comida dependerá del hambre de cada niño o niña que a lo largo del día podrá variar. Debemos recordar que nuestro deber como educadores no es obligarles a comerse todo lo que les ponemos, sino a seleccionar adecuadamente los alimentos con los que les llenamos el plato, evitando aquellos que resulten superfluos o potencialmente perjudiciales.

#### b) Proteínas

El aporte diario de proteínas debe cubrir el 10-15% del aporte calórico total. Las proteínas son aportadas por alimentos tales como la leche, el pescado, el huevo y las legumbres pero también

por los frutos secos y los cereales integrales.

La leche aporta además de proteínas una gran cantidad de calcio y vitamina B2. En esta etapa se recomienda un consumo diario aproximado de 500 ml que pueden ser sustituidos total o parcialmente por sus equivalentes en yogur o queso. Un vaso de leche de 250 ml puede sustituirse por 2 yogures de 125ml, o por 60 g de queso fresco.

La ración de pescado o carne no debe ser muy grande, a modo de orientación podemos decir que el tamaño aproximado de una ración corresponde al tamaño de la palma de la mano del menor y que podrán consumirse cada tipo de alimento en 3-4 ocasiones a lo largo de la semana.

Las legumbres podrán consumirse en 2-4 ocasiones a la semana siendo un alimento de especial interés dietético por ser muy ricas en nutrientes esenciales y poseer un contenido escaso en grasas, no teniendo en su composición colesterol.

El huevo es un alimento que posee un gran número de nutrientes, sus proteínas son de alto valor biológico y a pesar de tener una gran cantidad de colesterol, este no parece influir en nuestros niveles séricos, por lo que se convierte en un alimento muy recomendable, pudiéndose tomar 3 o 4 unidades cada semana.

Los frutos secos deben consumirse frecuentemente pero en pequeñas cantidades. Una ración de frutos secos equivale a un puñadito y se puede consumir hasta una ración al día. Los más interesantes desde un punto de vista nutricional son las nueces, las almendras y las avellanas americanas que además de tener una elevada concentración de proteínas poseen un perfil de ácidos grasos muy saludable y una gran concentración de vita-



minas y minerales.

c) Grasas

En general las grasas deben aportar aproximadamente el 30-35% de la energía del total de la alimentación diaria.

Los lípidos alimentarios principales son los triglicéridos y el colesterol.

El colesterol tiene una estructura molecular básica para la síntesis de muchas hormonas, aunque en la dieta debe ser consumido con moderación. Son ricos en colesterol las carnes grasas, las vísceras y los embutidos. Otros alimentos ricos en colesterol como son los mariscos o los huevos tienen menos repercusión en nuestros niveles séricos.

Los triglicéridos están formados por la asociación de glicerol y tres ácidos grasos.

Según el tipo de ácido graso que predomine, las grasas tendrán distintas propiedades y su mayor o menor consumo podrá tener repercusiones sobre nuestra salud.

Podemos diferenciar los siguientes tipos:

♦Grasas saturadas.

Son alimentos ricos en este tipo de grasas la bollería, galletería, heladería (industrial en general) las carnes, los embutidos y los productos lácteos enteros.

Se recomienda moderar su consumo, su exceso se relaciona con enfermedades cardiovasculares.

En el caso de los lácteos son buenas opciones

aquellos que son de contenido bajo en grasa, también deberíamos seleccionar aquellas carnes más magras para la dieta del menor.

♦Grasas poliinsaturadas.

Existen dos tipos que son esenciales para la salud. Los ácidos grasos omega 3 que se encuentran en pescados azules y nueces y los ácidos grasos omega 6 que se encuentran abundantemente en aceites de semilla. En una alimentación equilibrada la proporción armónica de estos ácidos grasos puede ayudarnos a proteger nuestra salud.

En el caso de los pescados sería recomendable alternar entre el consumo de pescado blanco y el pescado azul a lo largo de la semana con la precaución de evitar un consumo demasiado frecuente de aquellos pescados que acumulan mucho mercurio en sus tejidos como es el caso del atún o el pez espada.

♦Grasas monoinsaturadas.

El aceite de oliva virgen o virgen extra es el mayor representante de esta saludable grasa, que debe ser la mayoritaria en nuestra dieta por tener innumerables propiedades y ayudarnos a proteger nuestra salud. El aceite de oliva es uno de los máximos exponentes de la dieta mediterránea y se recomienda elaborar tanto las ensaladas así como el resto de preparaciones con él.

En general el consumo de grasas debe ser moderado por lo que debemos moderar también el consumo de alimentos fritos tales como son el pescado frito, el pisto de verduras fritas, o la tortilla de patatas fritas entre otros. La técnica culinaria de la fritura se debe usar por tanto solo en algunas ocasiones a la semana, junto con otras



técnicas culinarias igualmente saludables.

d) Hidratos de Carbono

Los hidratos de carbono deben proporcionar entre el 55 y el 60% de las calorías totales.

Existen dos clases de interés dietético:

♦Simples: los encontramos en la leche y las frutas. Como ya hemos mencionado el consumo de lácteos recomendado para la edad escolar es aproximadamente de medio litro al día o sus equivalentes en yogur y/o queso, para las frutas la recomendación es de 3 o 4 piezas diarias del tamaño de una manzana mediana. Una pieza de fruta es equivalente también a una tajada de melón o a un racimo pequeño de uvas.

Los azúcares refinados como los que adicionamos a bebidas y dulces no deben representar más del 10% del total energético y se pueden encontrar beneficios adicionales si esta ingesta se reduce al 5%. En la práctica, esto quiere decir que se deben consumir, lo menos posible, aquellos alimentos que sean ricos en estos azúcares: bebidas refrescantes, dulces, golosinas, bollería, galletería y heladería industrial sobre todo.

♦Complejos: fundamentalmente el almidón. Se encuentra en pan, pasta, arroz, legumbres y patatas, pero también en alimentos procedentes de otras culturas como la yuca, el bulgur, el cuscús o la quínoa. Deben formar la base de la alimentación del escolar junto a las frutas y las verduras y es muy importante que siempre que sea posible se opte por las variedades integrales al ser más ricas en vitaminas, fibras y tener un mejor perfil de ácidos grasos y proteínas.

En almuerzos y cenas uno de los dos platos principales debe estar formado fundamentalmente por un alimento rico en hidratos de carbono complejo y sumar a esto el pan que puede estar presente en las cuatro comidas principales.

e) Minerales y Vitaminas:

Las vitaminas y minerales tienen múltiples funciones en nuestro organismo, actuando como reguladores del metabolismo, participando en la construcción ósea, en nuestra salud visual, regulando nuestras funciones intestinales o nuestro sistema nervioso. Las vitaminas y minerales se requieren en pequeñas cantidades pero son esenciales para mantener un buen estado de salud. Obtenemos todas las vitaminas y minerales que requerimos a través de una alimentación sana y variada en la que haya suficientes frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescados, lácteos, etc.

Ya hemos hablado de las recomendaciones en el consumo de algunos de estos alimentos en apartados anteriores, detallaremos en este las recomendaciones sobre el consumo de verduras.

Las verduras son uno de los alimentos más importantes en la alimentación infantil, juegan un importante factor protector para la salud del escolar, es importante iniciarse en el consumo de estos productos en edades tempranas y habrá que tener suficiente paciencia como para ir introduciendolos de forma paulatina ofreciendo al menor estos alimentos en repetidas ocasiones hasta que se logre su aceptación.





Algunos factores que pueden influir en una mayor aceptación de las verduras son:

- ♦ Consumo de verduras durante el embarazo y la lactancia.
- ♦ Consumo de verduras por todos los miembros de la familia.
- ♦ Hacer participar al menor en la compra y confección de platos elaborados con verduras.
- ♦ Evitar alimentos que puedan excitar excesivamente el paladar e impida apreciar el sabor de las verduras y otros alimentos saludables como son los snacks, las bebidas refrescantes o las golosinas.

Se recomienda que en almuerzos y cenas uno de los dos platos principales esté constituido básicamente por verduras, uno de ellos por verduras crudas (ensaladas) y otro por verduras cocinadas.

Preferentemente las verduras se deben consumir al inicio de las comidas, cuando el escolar tiene más hambre, lo que facilitará su ingesta y favorecerá una mayor regulación del apetito.

#### f) El Agua

Debe ser la bebida de preferencia. Es la única bebida que es verdaderamente necesaria y la única que debiera formar parte de la alimentación habitual. Es especialmente recomendable que se eviten las bebidas refrescantes, los néctares y zumos industriales durante las comidas

principales, relegándolos como mucho, a un consumo esporádico u ocasional.

### Dieta equilibrada/alimentación saludable

La dieta la forma el conjunto de alimentos que consumimos a lo largo del día. Para que una alimentación sea adecuada debe proporcionar todos los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades del organismo. No tenemos posibilidad de obtener todos los nutrientes de un único alimento, con la única excepción de la leche materna en los primeros meses de vida, por lo que será necesario que los alimentos se complementen entre sí. Una combinación adecuada de alimentos nos permite alcanzar una alimentación equilibrada que aporte todas las sustancias nutritivas.

Todos tenemos prácticamente necesidad de los mismos nutrientes, pero en distintas cantidades en función de nuestra edad, sexo, talla, composición corporal y actividad física, por ello, no todos tenemos que comer lo mismo. Es un error muy habitual pretender que los niños se acaben todo el plato, ya que ellos tienden a comer la cantidad que necesitan y hacer esto favorece una mala educación alimentaria, favoreciendo la hiperingesta, que podrá tener consecuencias negativas sobre su equilibrio ponderal en el futuro.

### La dieta mediterránea

Un buen ejemplo de alimentación saludable es la que proporciona dieta tradicional andaluza, que forma parte de la denominada "dieta mediterránea" actualmente recomendada por expertos



de todo el mundo.

La dieta mediterránea contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, las caries, algunos tumores y la obesidad, entre otras, lo que hace que la dieta mediterránea adquiera un gran valor en nuestro entorno.

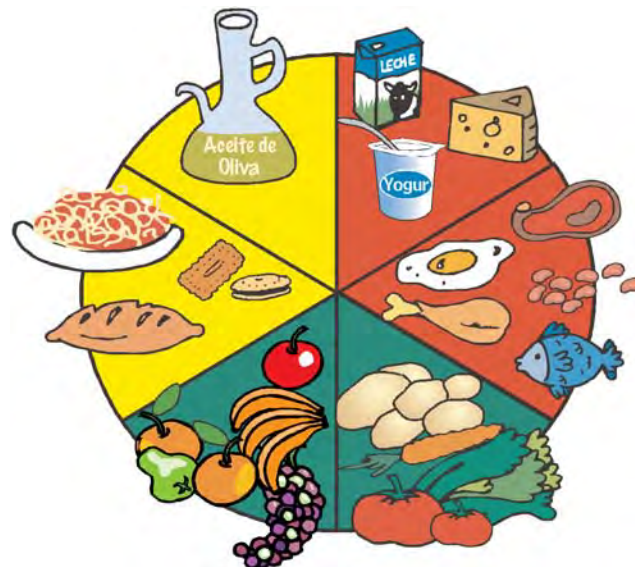
Su base consiste en el mayor consumo de legumbres, cereales, verduras, frutas, pescado blanco y azul y sobre todo aceite de oliva virgen, por otro lado, el consumo de carnes, lácteos dulces y sal es moderado en la dieta mediterránea.

### Desayunos y meriendas

Deben tener tres elementos básicos: fruta, pan integral y lácteo. En ellas deben evitarse los snacks, dulces, galletería, bollería o heladería industrial.

La merienda es habitualmente la comida más desequilibrada que hacen nuestros escolares y por tanto una de las que requieren mayor atención. Debemos escoger alimentos sanos para esta comida y evitar los excesos de dulces y alimentos salados.

Una merienda muy importante es la que se realiza los días de los cumpleaños. En estas meriendas relacionamos lo lúdico con la comida basura y esto crea ligazones emocionales que favorecerá una preferencia por este tipo de comidas el resto de la vida propiciando patologías como la obesidad y otras relacionadas. Por esta razón, las meriendas de las fiestas de cumpleaños deben ser muy cuidadas y siempre ofrecer en ellas alimentos saludables, bocadillos de pan integral, brochetas de frutas, zumos, batidos naturales, etc.



### Almuerzos y cenas

En almuerzos y cenas debemos encontrar siempre algunos elementos básicos:

- ◆ Un primer plato en el que predominen las verduras (crudas o cocinadas).
- ◆ Un segundo plato en el que predominen los alimentos ricos en hidratos de carbono (patata, arroz, pasta).
- ◆ En uno de los dos platos incluiremos una fracción más pequeña de un alimento rico en proteínas (pescado, huevos, carne).
- ◆ Si comemos legumbres, éstas aportan tanto hidratos de carbono como proteínas con lo que solo será necesario que se acompañen de un plato de verduras.
- ◆ Además se debe comer acompañando las comidas con pan integral, beber exclusivamente agua y de postre tomar preferentemente una pieza de fruta.

Podemos confeccionar una alimentación saludable ayudándonos de la rueda de los alimentos con una sencilla regla: para desayunos y meriendas al menos un alimento de cada color y para almuerzos y cenas al menos un alimento de cada sector.

### Ejemplo de desayuno y merienda

Un vaso de leche (rueda de página anterior en rojo) con una tostada de pan integral (amarillo) y una pieza de fruta (verde).

### Ejemplo de almuerzo y cena

1<sup>er</sup> plato: Ensalada (1<sup>er</sup> sector verde) con queso fresco (1<sup>er</sup> sector rojo) y aceite de oliva virgen (1<sup>er</sup> sector amarillo).

2<sup>o</sup> plato: Patatas al horno (2<sup>o</sup> sector amarillo) con pescado (2<sup>o</sup> sector rojo)

Postre: Fruta (2<sup>o</sup> sector verde).

Y además acompañamos las comidas con pan integral y para beber exclusivamente agua.

Nota: en los almuerzos y cenas los lácteos no se incluirán si ya se toman en desayunos y meriendas en cantidades suficientes, es decir 2 vasos de leche o sus equivalentes en yogur y queso.

### La Pirámide de la Alimentación



Siguiendo sus indicaciones se puede construir una dieta equilibrada teniendo en cuenta el tipo de alimento y la frecuencia de su consumo.

### Algunas medidas higiénicas para la manipulación y conservación de los alimentos

Los alimentos pueden contaminarse con gérmenes procedentes de las personas, de animales, del suelo... que pueden pasar al alimento, a través de las manos, estornudos, tos, de los utensilios mal lavados, insectos, etc.

Por ello en la preparación y manipulación del alimento, hay que ser estrictos en las medidas higiénicas:

#### En la compra de cualquier producto, se debe rechazar

- ♦ El que debiendo comerse tal y como se vende sea tocado por el dependiente (pan, galletas...)
- ♦ El que no lleve claramente indicada su fecha de caducidad.
- ♦ El que para su adecuado mantenimiento necesite el frío y se encuentre fuera de la cámara fri-

gorífica o vitrina.

♦ El que pueda estar expuesto a la contaminación por gérmenes de la boca o nariz del vendedor o comprador o de las moscas, y se vaya a consumir crudo.

♦ El que estando envasado no especifique los alérgenos que pueda contener el alimento (a partir de julio de 2016).

#### En el almacenamiento, se debe cuidar

♦ Que todo alimento perecedero que no se vaya a consumir inmediatamente, se conserve en el refrigerador.

♦ Que no se vuelva a congelar un alimento que haya sido anteriormente congelado y descongelado.

#### En la higiene personal, se debe evitar

♦ Tocar los alimentos con las manos sucias.

♦ Toser o estornudar sobre los alimentos.

♦ Tocar o preparar alimentos teniendo heridas en las manos.



### Consejos para el buen consumo

Debemos propiciar que el alumnado esté bien informado sobre los productos que va a comprar, así como de los derechos que tiene como consumidor..

Es necesario que los menores aprendan a no comprar de forma impulsiva y realicen un consumo responsable, por tanto, es necesario que:

- ♦Sepan que lo que anuncia la tele no tiene por qué ser lo mejor para ellos/as.
- ♦Examinen las etiquetas de los alimentos: denominación, listado de ingredientes, cantidad en gramos o litros, fecha de caducidad, modo de conservación, etc.
- ♦Comprueben el cambio y guarden el ticket de caja.
- ♦Compren lo necesario evitando que se tiren alimentos a la basura.
- ♦Compren alimentos que generen menos residuos como por ejemplo fruta a granel en vez de fruta envasada.
- ♦Reciclen usando los contenedores apropiados para cada tipo de residuos.





# bibliografía

79

educación primaria  
1° y 2° ciclo





## Bibliografía

- ♦ ¡A comer!: método Estivill para enseñar a comer (2ª ed). Eduard Estivill, Montserrat Domenech. Plaza & Janés. Editores, 2008.
- ♦ Alimentación saludable: guía para las familias. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid, 2007.
- ♦ Autoprotección de Centros Escolares. Dirección General de Protección Civil y Emergencias. Programa para centros escolares, Guía didáctica para profesores, 2006.
- ♦ Autoprotección de Centros. Junta de Andalucía, Consejería de Educación. Dirección General de Profesorado Gestión de Recursos Humanos. 2008. ISBN: 978-84-8051-272-5.
- ♦ Código de tráfico y Seguridad Vial.  
  
[www.boe.es/legislacion/codigos](http://www.boe.es/legislacion/codigos)
- ♦ Educación Afectivo-Sexual en la Educación Primaria. Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Instituto Andaluz de la Mujer, 1999.
- ♦ La sexualidad humana. Master, Johnson, Kolodny. Ed. Grijalbo, 1987.
- ♦ La silla que cuida. Dirección General de Tráfico. Ministerio del Interior. Gobierno de España.  
  
<http://Publicaciones oficiales.boe.es>
- ♦ Manuales de Educación para la Salud en centros escolares: Salud bucodental, Servicio de Salud. Ayuntamiento de Sevilla, 1990.
- ♦ Mi niño no me come. Carlos Gonzáles. Temas de Hoy, 2012.
- ♦ Nutrición para educadores. José Mataix Verdú, Emilia Carazo Marín. Ediciones Díaz de Santos, 2005.
- ♦ Plan de la Bicicleta de Sevilla. Plan director para el fomento del transporte en bicicleta. Sevilla 2007-10.
- ♦ Programa de Salud Bucodental “Son únicos... Cuídalos”. Junta de Andalucía. Consejería de Salud, 1996.
- ♦ ¿Qué me está pasando? P. Mayle. Ed. Grijalbo, 1997.



