

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

CONTENIDOS DE APOYO PARA EL PROFESORADO



Tercer Ciclo de Educación Primaria

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

HIGIENE Y BIENESTAR

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

CONTENIDOS DE APOYO PARA EL PROFESORADO



Tercer Ciclo de Educación Primaria

Autores:

M^a Asunción Morales Domenech

M^a Ángeles García Martín

M^a de los Desamparados Abellán Ferrándiz

José M^a Capitán Gutiérrez

Pilar Cuéllar Portero

Ainhoa Begoña Gallego Delgado

Gloria Garrucho Rivero

Dirección y Coordinación:

Observatorio de la Salud.

Edita:

Ayuntamiento de Sevilla.

Área de Familia, Asuntos Sociales

y Zonas de Especial Actuación.

Servicio de Salud.

www.sevilla.org

Imprime:

Imprenta Municipal

Depósito Legal:

SE-1700-2013

Sevilla, 2015



1. INTRODUCCIÓN

Tras años de experiencia, el Servicio Municipal de Salud centra sus recursos materiales y humanos en La Educación para la Salud en los Centros Escolares de Educación Infantil 5 años, Educación Primaria y Educación Especial.

El trabajo se realiza con el alumnado, se ofrece formación para las familias y para el profesorado y 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 el que se ha venido desarrollando el programa, se han revisado y actualizado contenidos y actividades en diversas ocasiones.

Para el curso 2013/14 se realiza una nueva actualización de actividades para el alumnado y un reajuste de contenidos destinados al profesorado para el tercer ciclo de Educación Primaria.

El programa continúa ofertando:

- Material para alumnado, docentes y familias.
- Asesoramiento teórico-práctico para docentes.

- Formación para profesorado y familias.

- Formación y asesoramiento teórico-práctico para monitores y otros profesionales que trabajan en catering que sirven los menús en los centros escolares públicos y en aquellos centros concertados que se adhieran al programa.

Les presentamos a partir del presente curso una **ACTUALIZACIÓN DE CONTENIDOS Y ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO**, recogida en cuatro nuevos cuadernos de actividades para el tercer ciclo de educación primaria, con el objeto de que puedan ser desarrollados en el aula, bajo su criterio y dirección y como apoyo a su labor docente, trabajando desde la Educación para la Salud.

El **CONTENIDO TEÓRICO DE APOYO PARA EL PROFESORADO** explicitado en este documento tiene por objeto aportar la información necesaria para poder desarrollar en el aula con el alumnado las actividades propuestas en cada uno de los cuadernos de Educación para la Salud en el tercer ciclo de primaria.

El profesorado podrá pedir apoyo técnico a los profesionales de salud de las Unidades de Promoción de Salud de su distrito en caso necesario.

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 y educación afectivo-sexual.

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 son:

- **Alimentación y Actividad Física**
- **Educación Afectivo-Sexual**
- **Higiene y Bienestar**
- **Prevención de Accidentes**

En este documento encontrará:

- Los contenidos teóricos básicos sobre cada uno de los temas.
- Las aclaraciones, en caso necesario, para el mejor desarrollo de cada unidad temática.
- Las soluciones a las actividades de tipo pasatiempos.

Esperamos una buena acogida y colaboración de todo el profesorado, como ya es habitual, pues sin ella no podría llevarse a cabo esta tarea, en la que los y las profesionales de la salud somos facilitadores para que profesores y profesoras sean mediadores y transmisores de la información, verdaderos protagonistas de la Educación para la Salud en el Marco Educativo en esta etapa escolar.



2. MÉTODO

En los **CUADERNOS DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO** se recogen **tres tipos de actividades**, cada una identificada con un color e icono:

- Individual:

Se identifican con el color rojo y con el icono



Este tipo de actividad está pensada para que sea realizada de manera individual por el alumno o alumna, fomentando la reflexión o el descubrimiento. Una vez realizada, el profesor o profesora revisará la actividad, aclarando aquello que no considere completo o correcto y reforzará o ampliará aspectos que crea de interés derivados de la respuesta emitida.

- Compartimos en clase:

Se identifican con el color verde y el icono



Son actividades que serán realizadas siempre con la dirección directa del profesor o profesora. En algunas se efectúa inicialmente una parte individual que después será compartida en clase, como se indica en la propia actividad y en otros casos se trata desde el

primer momento de un trabajo a realizar por grupos, o bien por la clase en su totalidad; una u otra situación se describen con detalle en cada actividad en cuestión. Se pretende fomentar la participación, contrastando opiniones o experiencias, el trabajo en grupo y la investigación.

- En familia:

Se identifican con el color azul y con el icono



En estas actividades se promueve la participación de la familia para la consecución de las mismas. El profesor o profesora indicará cuándo se llevará el alumnado el cuaderno a casa para realizar la actividad y cuándo deberá ser devuelto al colegio. En algunos casos solo procederá la oportuna revisión de manera similar a lo descrito para las actividades de carácter individual, y en otros casos, como vendrá indicado en la propia actividad, se completará la misma con una puesta en común en clase de lo realizado en casa.

En cualquier caso, todo lo anterior se propone de modo orientativo y siempre bajo el criterio último del profesor o profesora.

En la redacción del presente documento, así como en los Cuadernos para el Alumnado del Programa de Educación para la Salud, se han respetado las **recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje** recogidas en los siguientes documentos:

- **INSTRUCCIÓN DE 16 DE MARZO DE 2005, DE LA COMISIÓN GENERAL DE VICECONSEJEROS, PARA EVITAR UN USO SEXISTA DEL LENGUAJE EN LAS DISPOSICIONES DE CARÁCTER GENERAL DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA.**
- **LENGUAJE ADMINISTRATIVO NO SEXISTA. INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER.**

Así, según se indica de manera expresa en los mismos, para evitar el uso continuado del masculino genérico, aun tratándose ésta de una forma correcta desde el punto de vista lingüístico en orden a la designación de ambos sexos, se utilizarán otros recursos lingüísticos (sustantivos colectivos, perífrasis, se impersonal, infinitivos y gerundios, omisión del artículo, formas invariables, etc.), alternándolos de forma razonable y según cada contexto comunicativo, con el objetivo de hacer los textos más legibles y estéticos. En el supuesto de que no sea posible técnicamente el empleo de las estrategias anteriores, se utilizará el masculino en su valor genérico (referido a varones y a mujeres).

Y según indican las normas de estilo recogidas en dichos documentos, se evitará en lo posible la estrategia de la duplicación, así como las dobles concordancias en cuanto al género en artículos, sustantivos y adjetivos. Y no deberán ser utilizados signos de barras o arrobas para designar masculinos y femeninos.



3. CONTENIDOS TEÓRICOS BÁSICOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

11

EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

39

HIGIENE Y BIENESTAR

67

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

87

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA



1. INTRODUCCIÓN

Existe una estrecha y compleja relación entre el estado de salud de las personas y su forma de vida. En concreto, la alimentación y el tipo de actividad que realizan han sido las variables que han tenido el reconocimiento más claro de su influencia.

Es importante formar e informar en la escuela y contribuir a que se establezcan hábitos saludables desde la infancia. Los hábitos son educables, se construyen desde la familia y pueden y deben ser reforzados en el medio escolar.

Como ya es bien conocido, de los múltiples factores que determinan y favorecen una buena salud, la alimentación desempeña un papel decisivo para el bienestar general. Los hábitos alimentarios inadecuados pueden llegar a tener efectos negativos sobre la salud de la población infantil. En múltiples estudios realizados existen datos preocupantes sobre los hábitos de consumo de alimentos y sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infanto-juvenil.

Junto a ello, el sedentarismo es otro factor estrechamente relacionado con patologías preocupantes por su creciente incidencia entre la población, razón por la cual se incluyen en el cuaderno, que hasta ahora solo incluía

aspectos relacionados con la alimentación, nuevas aportaciones sobre actividad física, acompañado todo ello del fomento de las actitudes positivas.

A continuación se recogen una serie de **contenidos teóricos** siguiendo la estructura de las cuatro unidades del Cuaderno de Actividades del Alumnado de **“ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”**, con el fin de que sirvan de apoyo para el desarrollo de la labor docente derivada de la utilización de dicho material educativo.

El cuaderno sobre **ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA** se estructura en cuatro unidades temáticas:

1. Aprendo a comer: frecuencia de alimentos, consejos generales sobre alimentación saludable y el aceite de oliva virgen como grasa saludable.

2. Hago actividad física y me siento bien: hábitos positivos de actividad física y pensamiento positivo.

3. Dale color a tu alimentación: iniciación en la elaboración de menús equilibrados y transmisión de conceptos aprendidos.

4. Consumo responsable: etiquetado, compra, conservación de alimentos y publicidad.





2. CONTENIDO POR UNIDADES

UNIDAD 1. APRENDO A COMER SANO

Con esta unidad se pretende iniciar al alumnado en aspectos relativos a las características y ventajas de una alimentación saludable, alimentos que deben formar parte de la alimentación habitual y la frecuencia recomendada de su consumo, alimentos que consumidos en exceso pueden ser perjudiciales para la salud y consejos y recomendaciones útiles sobre alimentación saludable.

ALGUNAS DEFINICIONES BÁSICAS

Alimentos: sustancias que necesitamos ingerir para mantener la vida.

Nutrientes: elementos químicos contenidos en los alimentos que nos proporcionan material plástico con el que construir y reparar nuestros tejidos, energía con la que desarrollar nuestras actividades o son reguladores de nuestros procesos metabólicos. Son las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Alimentación: acto consciente y voluntario por el que seleccionamos los alimentos que conforman nuestra dieta.

Dieta: conjunto de alimentos que ingerimos regularmente.

Nutrición: acto inconsciente e involuntario a través del cual los nutrientes contenidos en los alimentos son asimilados por nuestro organismo.

La nutrición no es educable ni modificable, pero sí lo es la alimentación de cada individuo. La calidad de los nutrientes que ingerimos estará en función de la selección de los alimentos que realicemos, la cual configurará la dieta de cada persona, siendo esta determinante en su salud y en su calidad de vida.

No hay ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos, con excepción de la leche materna en los primeros meses de vida, por lo que tendremos que aprender a seleccionar adecuadamente los alimentos que ingerimos para asegurarnos de obtener todas las sustancias nutritivas que necesita nuestro organismo.

Una **alimentación saludable**, por tanto, será aquella que contenga todos los nutrientes necesarios proporcionados por una dieta variada y bien proporcionada, en la que se encuentren representados alimentos de todos los grupos, con la frecuencia y cantidades recomendadas.



La alimentación saludable, además, tendrá en cuenta factores como las costumbres, tradiciones, filosofía o religión, así como circunstancias individuales que puedan ser limitantes a la hora de seleccionar los distintos tipos de alimentos.

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Un buen ejemplo de alimentación saludable es la que proporciona la dieta tradicional andaluza, fundamentada en la **Dieta Mediterránea**, consistente en el consumo abundante de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescados blanco y azul y aceite de oliva virgen, y limitando la ingesta de carnes y productos lácteos grasos.

Las frutas, verduras, legumbres y cereales son bajos en grasas y ricos en fibras. Destacamos las variedades integrales de los cereales, que además de contener fibra son ricos en vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

El pescado, y en especial el pescado azul, es rico en ácidos grasos poliinsaturados de la familia de los omega 3, de efectos beneficiosos para el sistema cardiovascular.

El aceite de oliva virgen, además de contener vitaminas antioxidantes y ácidos grasos esenciales, contiene ácidos grasos monoinsaturados de efectos beneficiosos en el control del exceso de colesterol sanguíneo.

En cambio, el consumo excesivo de carnes y productos lácteos grasos como leche entera o quesos curados pueden llegar a tener un efecto adverso sobre la salud de nuestro corazón y favorecer el desarrollo de otras patologías.

Otros productos alimenticios, que deben consumirse solo de forma muy esporádica, son los embutidos, snacks, dulces, golosinas, helados, zumos industriales y platos precocinados.

LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

Un método que nos puede ayudar a entender las frecuencias de consumo de los distintos alimentos que deben formar parte de nuestra alimentación es la denominada **"PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN"**.



Esta pirámide está dividida en "peldaños": la base la constituyen alimentos que deben consumirse en cada comida, por encima se encuentran los que deben estar presentes a diario, les siguen los que han de consumirse a la semana con mayor o menor frecuencia según el nivel en el que se encuentren, y por último están los que su consumo debe ser esporádico, situándose en el vértice de la pirámide.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 10-12 AÑOS

a) Energía

Las necesidades energéticas varían dependiendo de parámetros individuales, tales como la edad, talla, peso, sexo y la actividad física que se desarrolle.

El reparto energético en las cuatro comidas del día es del 25% en el desayuno, 30-35% en el almuerzo, 15% en la merienda y 25-30% en la cena.



El desayuno debemos entenderlo como la suma de los alimentos que el niño toma antes de salir de casa y los que toma a media mañana en el recreo.

b) Proteínas

Las necesidades diarias de proteínas deben cubrir un 10-15% del aporte

calórico total, lo que supone en números redondos 1g/kg/día.

Tendremos en cuenta que las necesidades proteicas así como las energéticas pueden aumentar ante un estado febril o cirugía.

RECOMENDACIONES ORIENTATIVAS SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

- **Leche o sus equivalentes (yogur y queso):** 250 ml. de leche dos veces al día. Un vaso de leche equivale a dos yogures o a un trozo de queso fresco de unos 60 gr.
- **Legumbres** (garbanzos, lentejas, judías): 80 gr por ración. 2-4 veces por semana.
- **Carnes:** 80 gr por ración. 3-4 veces por semana.
- **Pescados:** 80 gr por ración. 3-4 veces por semana. Alternar pescado azul y blanco. Preferentemente consumir algo más de pescado que de carne.
- **Huevos:** 3-4 unidades a la semana.
- **Frutos secos:** un puñadito, evitando los que están fritos y salados, prefiriendo los crudos o tostados. 3-7 veces a la semana.

c) Grasas

Los lípidos o grasas que podemos obtener a través de la dieta son, entre otros, los triglicéridos, el colesterol y los ácidos grasos. El exceso en el consumo de grasas se relaciona con una mayor prevalencia de obesidad, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres.

Los triglicéridos constituyen la base fundamental de los aceites y grasas que tomamos a través de la dieta, y están constituidos por ácidos grasos y glicerol. Los ácidos grasos pueden ser saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

El colesterol es básico para la síntesis de hormonas, ácido biliar y vitamina D y forma parte esencial de la estructura

de las células, por tanto es una molécula imprescindible para nuestro organismo. En la dieta actual tendemos a consumirlo en exceso y es ese exceso el que puede afectar a nuestra salud, especialmente cuando lo ingerimos junto a ácidos grasos saturados, siendo los alimentos ricos en ellos las carnes, embutidos, lácteos, mantequilla y aceites de coco o palma, muy utilizados en bollería, galletería y heladería industrial.

La dieta mediterránea es especialmente rica en ácidos grasos monoinsaturados al ser su principal fuente de lípidos el aceite de oliva virgen. Los ácidos grasos monoinsaturados tienen un efecto beneficioso sobre los niveles de colesterol.



Existen dos grandes tipos de grasas poliinsaturadas que son esenciales para nuestro organismo, los omega 3 y los omega 6. Es importante que la proporción ingerida de estos dos ácidos grasos sea equilibrada.

Los ácidos grasos omega 3 son fundamentales en la estructura y funcionalidad de las neuronas, y en los fotorreceptores de la retina del feto y del bebé, siendo especialmente importantes durante la gestación y la lactancia respectivamente. Los omega 3 también reducen los procesos inflamatorios y ayudan a prevenir cánceres hormonodependientes tales como el

de mama o de próstata. Son alimentos ricos en omega 3 los pescados (en especial los pescados azules) y las nueces, cuya concentración en omega 3 es hasta 10 veces superior a la del pescado.

Las grasas trans son el resultado de la modificación química que sufren los ácidos grasos al someterse a determinados procesos industriales. Las grasas trans también pueden tener efectos adversos sobre la salud. Algunos alimentos como las margarinas, galletas o snacks pueden ser ricos en este tipo de lípidos.

RECOMENDACIONES ORIENTATIVAS SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

- Reducir la cantidad total de grasas consumidas a un 25-30% del total energético. Se puede llegar al 35% si se usa aceite de oliva virgen como principal grasa de adición.
- Alternar las distintas técnicas culinarias sin abusar de los fritos.
- Reducir el consumo de grasas saturadas, ajustándose a las recomendaciones en el consumo de carnes, prefiriendo las carnes y embutidos magros, así como disminuyendo el consumo de bollería, galletería, heladería industrial y platos procesados.
- Evitar aquellos alimentos que sean ricos en grasas trans, como margarinas vegetales, galletería, bollería, snacks o platos precocinados (debemos acostumbrarnos a leer las etiquetas de los alimentos para poder detectarlas).
- Consumir más pescado que carne.
- Usar preferentemente **aceite de oliva virgen**. En esta etapa se le recomienda al escolar de 10-12 años un consumo de alrededor de 30-35 ml/día.

d) Hidratos de Carbono.

Deben ser la base de la alimentación, por tanto en cada comida principal debe haber un plato constituido básicamente por este nutriente. El 55 y 60% del total energético debe ser aportado por los hidratos de carbono.

Los hidratos de carbonos complejos los aportan las legumbres, el arroz, la

pasta o el pan y otros alimentos como la yuca, el mijo, la quinoa real o el cuscús.

La leche y las frutas tienen hidratos de carbono simples. Deben aparecer en la dieta diaria con la frecuencia recomendada.

Los azúcares refinados como la



sacarosa o la fructosa, muy usados en la fabricación de refrescos, pastelería o bollería industrial, se relacionan con la obesidad cuando su consumo habitual es excesivo, como viene ocurriendo en la actualidad. Una sola lata de refrescos puede superar las recomendaciones

diarias de azúcar simple para un escolar, razón por la cual se aconseja beber agua siempre que se tenga sed, dejando otras bebidas para un consumo más esporádico.

RECOMENDACIONES ORIENTATIVAS SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

- **Pan:** 30-60 g por ración, 2-3 veces al día
- **Pasta:** 80 g por ración, 2 veces por semana
- **Arroz:** 70 g por ración, 2 veces por semana
- **Patatas:** 100-150 g por ración, 6-7 veces por semana
- **Legumbres:** 80 g por ración, 2-4 veces por semana

e) Minerales y vitaminas

Son sustancias que por lo general se requieren en pequeñas cantidades en la dieta, sin embargo, su déficit puede ocasionar problemas importantes de salud. Entre sus funciones caben destacar la estructural (calcio y fósforo), actividad de cofactores enzimáticos B2, B3 y B6, antioxidantes (vitaminas A, C y E) y un largo etc. Para recibir el aporte necesario de vitaminas y minerales, nuestra alimentación debe ser variada y bien proporcionada.

Casi todos los alimentos contienen estos elementos en mayor o menor proporción. Una excepción la constituye el azúcar, que está desprovisto tanto de vitaminas como de minerales, aportando solo calorías vacías a la dieta.

Para asegurarnos la ingesta de elementos nutricionales tan esenciales como las vitaminas y los minerales, las frutas y verduras deben formar parte diaria de nuestra alimentación.

RECOMENDACIONES ORIENTATIVAS SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN MINERALES Y VITAMINAS

- **Frutas:** 3 piezas diarias. El mejor postre es una pieza de fruta. También se puede tomar a media mañana, en la merienda o siempre que se sienta hambre. El peso de cada ración puede estar en torno a los 100-150 g.
- **Verduras:** 2 platos al día, preferentemente antes del plato principal. Uno de los platos de verdura debe ser en forma de ensalada, es decir, verdura cruda, y el otro cocinado. El peso de la ración de verduras cocinadas puede estar en 150-200 g y el de la verdura cruda en 100-150 g.

f) Agua

El agua debe ser la bebida de referencia. A lo largo del día se deben beber aproximadamente 1,5 litros de agua, aunque esto dependerá de la

edad, el clima y de factores individuales. Los padres pueden saber si su hijo está bien hidratado observando el color de la orina.

Con la excepción de la primera de la mañana, la orina debe ser clara, una coloración muy amarilla puede indicar que se está bebiendo poca agua.

La única bebida realmente imprescindible para nuestro organismo y que cumple plenamente las funciones de hidratación y de calmar la sed eficazmente es el agua.

El consumo de refrescos o zumos industriales aportan gran cantidad de azúcares, siendo igualmente desaconsejables aquellos que se venden bajo la denominación de light.

Una costumbre que debemos evitar es la de acompañar las comidas con refrescos o zumos industriales o la de beberlos cuando se siente sed.



UNIDAD 2. HAGO ACTIVIDAD FÍSICA. ME SIENTO BIEN

Fomentar la actividad física y estimular el bienestar emocional y las actitudes positivas como aspectos fundamentales a la hora de alcanzar un buen estado de salud son los objetivos de esta unidad.

La alimentación saludable debe contextualizarse dentro del conjunto de hábitos y actitudes que contribuyen al bienestar general, y tanto la actividad física como el bienestar emocional forman parte de este contexto.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física la podemos definir como cualquier movimiento corporal provocado por una contracción muscular, cuyo resultado implica un gasto de energía.

A partir de esta definición podemos establecer distintos **niveles de actividad física**:

a) Actividad física no estructurada: incluye las actividades normales de la vida diaria, como caminar, jugar, subir escaleras, realizar las tareas del hogar...

b) Actividad física estructurada o ejercicio físico: son las actividades

físicas que tienen como objetivo mejorar la condición física, por ejemplo, practicar regularmente gimnasia, natación, montar en bicicleta o hacer senderismo, entre otros.

c) Deporte: práctica de ejercicio físico de forma reglada, con finalidad de recreación y pasatiempo: jugar al tenis, fútbol, baloncesto, etc.

d) Deporte de alto rendimiento: su objetivo es alcanzar un rendimiento personal máximo y alcanzar hazañas deportivas tales como batir marcas u obtener récords. Es para deportistas, no recomendado como actividad física usual.

En la edad escolar se debe fomentar la actividad física no estructurada y la actividad física estructurada, así como la práctica de algún deporte con fines recreativos de forma general.



Cuando hablamos de actividad física no estructurada debemos, a la vez, fomentar la corresponsabilidad, es decir, implicar al escolar en las actividades propias del hogar, aspecto básico para su formación y para su bienestar emocional, además de contribuir a su educación como persona activa y dinámica.

BIENESTAR EMOCIONAL Y ACTITUD POSITIVA

El tercer pilar sobre el que se sostiene la salud, junto con la alimentación y el ejercicio físico, es el **bienestar emocional**.

Sin duda, en gran medida contribuye a ello el fomento de la propia actividad física y la práctica de una adecuada alimentación.

Pero también será necesario que seamos capaces de llevar al escolar a la reflexión sobre las distintas formas de afrontar un problema o las distintas ópticas desde la que se puede abordar la solución de un conflicto, para elegir aquellas que más satisfacciones personales y sociales les propicie.

Enseñar a mantener una actitud positiva ante la vida, fomentando el optimismo y el entusiasmo por lo que se hace, es una de las labores más importante a la que nos enfrentamos como educadores.



UNIDAD 3. DALE COLOR A TU ALIMENTACIÓN

Conocer los alimentos que deben entrar a formar parte de un desayuno y una merienda saludables, aprender a diseñar menús básicos para almuerzos y cenas, ayudando al escolar a desarrollar las habilidades y destrezas necesarias para seleccionar aquellos alimentos que forman una alimentación saludable, e iniciarle como mediador en su entorno compar-

tiendo los conceptos aprendidos, es una óptima estrategia para difundir una alimentación saludable.

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Para explicar a un nivel básico cómo se construye una alimentación saludable, utilizamos la **"RUEDA DE LOS ALIMENTOS"**, rueda en la que se contempla,



además de la alimentación, también la actividad física y el bienestar emocional.

En ella podemos apreciar seis sectores, correspondientes cada uno de ellos a grupos de alimentos, con colores diferentes y proporciones no homogéneas.

Las dimensiones de los sectores de la rueda nos dan información visual sobre la proporción en la que los alimentos deben aparecer en la alimentación diaria, con un tamaño diferente en cada uno de sus sectores. Así, vemos que mientras los lácteos deben aparecer en una proporción más pequeña, las frutas y verduras deben aparecer en una proporción mayor.

En la rueda aparecen alimentos de un mayor tamaño, son los que deben ser consumidos diariamente.

En un menor tamaño y hacia el interior (amarillo y rojo) se encuentran los alimentos que deben ser consumidos de un modo moderado o excepcionalmente, tales como los que presentan un elevado contenido de grasas y azúcares.

Los **tres colores** representados nos indican que los alimentos que están sobre ellos son ricos en determinados nutrientes:

- **Verde:** alimentos ricos en **vitaminas y minerales**. Son las frutas y las verduras y tienen una función reguladora.

- **Rojo:** alimentos ricos en **proteínas**. Son los lácteos y las carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos. Intervienen en la formación de los tejidos.

- **Amarillo:** alimentos que aportan energía, por ser ricos en **grasas** como el aceite o bien en **hidratos de carbono** como el pan, la pasta, el arroz o la patata.

Rodeando la rueda aparecen el **agua** (bebida de preferencia y única necesaria), la **actividad física** y el **bienestar emocional**, como otros factores muy necesarios a considerar para alcanzar una buena salud.

Basándonos en los colores y en los sectores de la rueda de la alimentación, para la elaboración de un menú saludable debemos tener en cuenta:

- Desayunos y meriendas: incluir al menos un alimento de cada color.
- Almuerzos y cenas: incluir al menos un alimento de cada sector.

Si hemos incluido alimentos del grupo de los lácteos en desayunos y meriendas no hará falta consumirlos en las comidas principales, confeccionándose entonces los almuerzos y cenas solo con cinco de los sectores en lugar de seis.

Ejemplos:

Desayuno y merienda: Leche (rojo), tostada (amarillo) y una pieza de fruta (verde).

Almuerzo o cena: Ensalada (1^{er} sector verde) + aceite (1^{er} sector amarillo), tortilla (1^{er} sector rojo) de patatas (2^o sector amarillo), fruta (2^o sector verde).



UNIDAD 4: CONSUMO RESPONSABLE

Introducir al alumnado en algunas nociones básicas sobre la compra y la manipulación y conservación de alimentos, proporcionar información para que aprendan a leer e interpretar las etiquetas de los productos alimenticios y fomentar una actitud crítica ante la publicidad, son tareas de esta unidad.

Como consumidor, el escolar debe comenzar a familiarizarse con aspectos básicos relacionados con su alimentación más allá del acto de comer, como la **compra**, la **higiene**, las consecuencias de la contaminación de los alimentos - toxiinfecciones alimentarias -, la elaboración, **conservación** y almacenamiento de los productos alimenticios, la lectura de las **etiquetas** de los alimentos y la sostenibilidad, entre otros.

Todos estos aspectos deben tratarse desde la perspectiva de la corresponsabilidad y la participación del alumnado en su entorno. Ejemplos como la elaboración conjunta con sus padres de la lista de la compra, selección de productos saludables en el supermercado, colocación de los alimentos en el frigorífico o la alacena, lavado de

manos, participación en la confección de la comida, puesta y recogida de la mesa, lavado del menaje, colocación de los residuos generados en sus contenedores específicos, etc., son acciones encaminadas al fomento de esta corresponsabilidad.

Otro aspecto importante a tratar es el de la **publicidad**. Se trata de fomentar un espíritu crítico y responsable ante el consumo, haciéndoles reflexionar que no siempre lo que se publicita es saludable.

El escolar, como cualquier consumidor, debe saber qué puede y debe elegir. Para ello será fundamental que conozca alimentos que consumidos habitualmente pueden perjudicar su bienestar y qué otros le ayudarán a sentirse bien y lleno de energía, más allá de los intereses comerciales y de las estrategias de marketing de una u otra marca alimentaria.

Sugerencias complementarias

Además de las actividades que se proponen en las unidades del cuaderno del alumnado, sugerimos algunas otras que pueden completar el abordaje del tema y contribuir a fijar de un modo



más eficaz algunos de los conceptos trabajados a lo largo de todo el cuaderno.

1. Si el centro ha demandado el desayuno saludable para el alumnado que esté trabajando el programa, aprovechar para hacer alguna exposición de los dibujos, carteles, menús, etc. propuestos en algunas de las actividades del cuaderno.

2. En aquellos centros dotados de cocina propia, elaborar, junto con los profesionales de la cocina del colegio, algunos platos saludables.

3. Proponer llevar al colegio alimentos concretos para compartir con el resto de compañeros en días específicos, en los que se promocióne su consumo: "día de la fruta", "día de las nueces y otros frutos secos", "día del bizcocho o pan casero", etc.

4. Realizar concursos de:

- Recetas saludables.
- Cuentos o relatos que tengan como eje central la alimentación saludable.
- Canciones donde las letras promociónen algún aspecto de los hábitos o actitudes saludables en la alimentación.
- Eslóganes que promociónen la alimentación saludable.

5. Realizar gincanas donde el premio final sea una cesta de frutas o un lote de alimentos saludables.

6. Realizar visitas a centros de venta y producción de alimentos saludables: huertos, hornos de pan,almazaras, queserías, etc.

7. Análisis del menú del comedor escolar según lo aprendido: por colores o según la pirámide de los alimentos.



3. ASPECTOS EDUCATIVOS A TENER EN CUENTA EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS

A continuación le proponemos una especie de **“juego” de preguntas y respuestas**, con la finalidad de situarnos en un punto de partida común en relación a aspectos educativos referentes a la **“Alimentación Saludable”**.

Son doce preguntas, tras las cuales damos una breve explicación para que pueda contrastarla con la respuesta que haya elegido.

Cada pregunta tiene tres posibles respuestas. Algunas de ellas pueden ser total o parcialmente erróneas, estas respuestas pueden evidenciar creencias compartidas por muchos educadores, padres y madres que dificultan la adquisición de hábitos y actitudes saludables en el escolar. Otras preguntas, en cambio, pueden tener las tres respuestas correctas, o dos respuestas parcialmente correctas, por lo que las debe leer todas sin marcar prematuramente alguna como cierta, en todos los casos habrá siempre una que será la más completa y por la que nos debemos decantar.

Todo quedará completamente aclarado en la explicación que acompaña a cada respuesta, donde se indica también la opción considerada correcta.

1. ES MÁS FÁCIL EDUCAR A UN NIÑO O NIÑA EN EL CONSUMO DE VERDURAS, PESCADO Y OTROS ALIMENTOS SALUDABLES A LA EDAD DE:

a) A los 6 años o incluso antes. Cuanto más pequeño es el niño, más fácil es introducir hábitos alimentarios saludables, conforme mayor sea, más difícil será modificar los hábitos ya adquiridos.

b) A los 12 años o incluso después. Cuanto mayor sea el niño, más fácil será introducir hábitos alimentarios saludables, porque tendrá más maduro su paladar, en cambio, cuanto más pequeño, más difícil será que admita alimentos tales como las verduras o el pescado.

c) La edad no influye a la hora de introducir hábitos alimentarios saludables en el escolar siempre que la introducción de los nuevos alimentos se haga de forma progresiva y en un entorno familiar favorable.

Explicación

El entorno familiar es clave a la hora de promover hábitos saludables, hábitos que sin duda habrá que introducir de forma



progresiva para que sean asumibles por parte del escolar con mayor éxito. Sin embargo, la edad es clave para ello, cuanto más pequeño es el niño menos dificultades tendremos a la hora de introducir nuevos alimentos.

En la experiencia de implantación de menús saludables en los comedores escolares sevillanos iniciada en 2008, se pudo comprobar que cuanto más pequeño era el niño, más fácil era que aceptara los alimentos que se le proponían, aumentando la dificultad a medida que se acercaba a la edad de los doce años.

Respuesta correcta: a

comer ocasione algún problema de salud angustia a muchos padres y madres, quienes ante este temor prefieren ofrecer alguna otra cosa de comer a sus hijos. Normalmente, cuando el niño siente hambre, no deja pasar mucho tiempo antes de aceptar los nuevos alimentos, periodo que se acorta considerablemente cuando entiende que el adulto no le dará como alternativa “cualquier otra cosa”. Para ello el adulto tendrá que mostrarse coherente con su propósito educativo, sin que este dependa de la intensidad ni duración de los reclamos del menor.

Respuesta correcta: c

2. CUANDO UN NIÑO O NIÑA SIENTE HAMBRE Y SE LE OFRECE UN ALIMENTO SALUDABLE QUE NO LE GUSTA, ¿CÓMO CREE QUE SERÁ MÁS PROBABLE QUE RESPONDA?

- a) Se “morirá de hambre” antes de consentir comerlo, por eso siempre hay que tener lista otra alternativa que sea más de su agrado.
- b) Si tiene hambre comerá cualquier cosa que se le ofrezca, los niños cuando tienen hambre comen lo que haya.
- c) En un principio su tendencia será rechazarlo y nos pedirá que le demos algo que esté más acostumbrado a comer, pero al cabo de un tiempo lo terminará aceptando, nunca un niño se “muere de hambre” si tiene alimentos a su alcance.

Explicación

Ningún niño se “muere de hambre” teniendo alimentos a su alcance. Esto debe estar claro, pues la creencia de que el no

3. CUANDO QUEREMOS INTRODUCIR UN ALIMENTO SALUDABLE EN LA ALIMENTACIÓN DE UN MENOR, ¿CUÁL DEBE SER NUESTRA ACTUACIÓN COMO ADULTOS RESPONSABLES DE SU EDUCACIÓN?

- a) Tras ofrecérselo, si no le gusta y lo rechaza claramente, le daremos otra cosa. No a todo el mundo le gusta lo mismo, a nosotros como adultos tampoco nos gusta todo. Hay que respetar el gusto de los niños, en caso contrario, podríamos originarles traumas que pudieran derivar en trastornos de la conducta alimentaria.
- b) Como primera estrategia retrasaremos un poco la hora de la comida, llevaremos a la mesa solo el alimento que queremos introducir, aguardaremos un tiempo prudencial y si a pesar de todo lo sigue rechazando, lo retiraremos de la mesa para volver a intentarlo unos días después. Cuando el niño se habitúe a la presencia del nuevo alimento poco a poco accederá a probarlo cada vez con menos esfuerzo y tras 8 o 12 intentos, por lo general, lo termina aceptando con normalidad.



c) Si un niño rechaza comer un nuevo alimento no se le dará ninguna otra alternativa, si no quiere comer se guardará el plato para la siguiente comida. El hambre del menor puede ser un arma educativa que debemos saber emplear a favor del propio menor, para que éste llegue a adquirir hábitos saludables en alimentación.

Explicación

Los hábitos en alimentación son educables y se establecen en base a los alimentos que aprendemos a comer de niños, diferentes en cada cultura. Cuando ofrecemos repetidas veces y de forma espaciada un alimento nuevo, el menor terminará por aceptarlo. Enseñar a comer requiere de tiempo y paciencia y debe hacerse con cierta planificación y estrategia. Al menos deberíamos intentar que el niño o la niña pruebe el alimento antes de retirarlo de la mesa con la idea de que se vaya haciendo su paladar y vayamos venciendo su resistencia, si esto no es posible la primera vez, poco a poco lo iremos logrando con toda seguridad. Sin embargo, obligar a comer un alimento que se rechaza claramente desde su inicio, guardándolo incluso para otra comida puede originar tensiones innecesarias y tener un efecto contrario al que deseamos, contribuyendo a crear aversiones o actitudes negativas en torno a los alimentos y/o la alimentación.

Respuesta correcta: b

4. LO CORRECTO CUANDO UN NIÑO O UNA NIÑA NO QUIERE COMER EL PLATO QUE LE OFRECEMOS ES:

a) Insistiremos hasta que se lo coma, aunque para ello haya que abrirle la boca y meterle la cuchara a la fuerza. A

pesar de que esto pueda parecer muy drástico es lo más correcto, a veces tener la responsabilidad de educar a un niño requiere que nos pongamos firmes y no aceptemos los caprichos que puedan desarrollar frente a la comida.

b) No le obligaremos nunca a que coma nada, en su lugar, tras un tiempo prudencial, retiraremos el alimento de la mesa y le ofreceremos otro alimento saludable o bien esperaremos a la siguiente comida en la que también le ofreceremos otro alimento igualmente saludable. La alternativa cuando un niño no quiere comer algo nunca será darle "cualquier cosa" para que coma algo o cocinarle algo especial para él, el niño, por regla general, debe comer lo que coma el resto de la familia.

c) Lo correcto es no forzar al niño y darle de comer otra cosa que le guste, es importante no dejarlo nunca con hambre para no crear sentimientos negativos hacia sus progenitores, hay que aprender a ser más permisivos y no marcar límites que les puedan hacer llorar o hacerle sufrir.

Explicación

Cada una de las respuestas corresponde a un estilo educativo distinto. La primera respuesta correspondería a un estilo autoritario, la práctica de este modelo puede convertir la hora de la comida en un verdadero infierno y contribuir a crear actitudes negativas en torno al acto de la alimentación. La tercera corresponde a un estilo permisivo o incluso sobreprotector, el resultado puede ser que el menor se vuelva caprichoso a la hora de comer y que adquiera hábitos poco saludables. La segunda opción es la más correcta, ajustándose al estilo asertivo o democrático, en el que se



combina un control equilibrado con grandes dosis de afecto. La gran ventaja de este modelo es la de generar una actitud positiva en torno a la alimentación y la de propiciar hábitos saludables.

Además, como regla general, debemos evitar presionar para que coman los niños más allá de su hambre, tengan la edad que tengan, ya que esto favorecerá el hábito de comer en exceso y posiblemente contribuya al desarrollo de la obesidad. Nuestra función como educadores es seleccionar los alimentos que debe aprender a comer, la cantidad dependerá del apetito del niño aunque a nosotros nos pueda parecer escasa.

Respuesta correcta: b

5. UNA DE LAS RAZONES POR LAS QUE UN NIÑO O UNA NIÑA TIENE DIFICULTAD A LA HORA DE ACEPTAR LAS VERDURAS, EL PESCADO U OTROS ALIMENTOS SALUDABLES ES:

a) Este tipo de alimentos de una forma natural tienden a ser rechazados por los niños, pues su sabor no es el más apropiado para ellos, si no lo comen ahora no hay que preocuparse porque ya lo comerán más adelante.

b) Para introducir estos alimentos hay que actuar pacientemente. Algo que podría dificultar su introducción, y que debemos evitar, es el consumo de chucherías o snacks salados, que pueden contener potenciadores del sabor como el glutamato monosódico. Tras el consumo de este tipo de productos el menor puede llegar a desarrollar una percepción del sabor alterada al tener sus papilas gustativas hiperestimuladas, no apreciando el verdadero sabor de los alimentos y pudiendo crear una apetencia mayor por los alimentos demasiado salados, demasiado dulces o con demasiados potenciadores, que

finalmente, podrán condicionar su dieta y afectar su salud.

c) Hay alimentos que no son aceptables por el paladar de los más pequeños; la pasta, el pollo o las patatas son mejor aceptados por su parte, por lo que se debe centrar la alimentación en estos alimentos básicos y con el tiempo ir introduciendo otros a medida que se vaya desarrollando su paladar. Tampoco se debe limitar excesivamente el consumo de golosinas ya que para ellos supone un premio y se muestran más felices mientras las consumen, formando parte incluso de sus relaciones sociales con otros niños. A esta edad, como regla general, no tienen un impacto negativo para su salud, de hecho, la mayoría de los niños las suelen consumir frecuentemente y están sanos.

Explicación

No existen alimentos que siendo saludables sean inapropiados para la alimentación del escolar. La paciencia, el afecto y los objetivos educativos claros en esta materia son necesarios para abordar la alimentación del menor. Sin embargo, será tan importante que les enseñemos a comer alimentos saludables como que limitemos el acceso a aquellos que no lo son y que en nuestra sociedad, precisamente, son de consumo frecuente en esta población, como los alimentos ricos en grasas, azúcares, sal o potenciadores del sabor que podrán afectar su sentido del gusto y condicionar la adquisición de hábitos saludables.

Respuesta correcta: b



6. CUANDO UN NIÑO O UNA NIÑA CELEBRA SU FIESTA DE CUMPLEAÑOS U OTRA CIRCUNSTANCIA ESPECIAL, ¿QUÉ SERÁ MÁS CORRECTO?:

a) Lo llevaremos a un centro de comida rápida, en ellos suelen existir instalaciones apropiadas para que se divierta con sus amigos, y aunque la comida no sea muy sana a ellos les suele gustar mucho, al ser un día especial no influye de modo apreciable en su salud.

b) La fiesta debe ser en casa, en su entorno familiar. Se ofrecerá a los niños alimentos que a ellos les agrade, como golosinas, refrescos, chocolate, tarta, bollería, snacks, etc. Es un día especial y no debemos amargarles la fiesta con alimentos que sabemos que no les gustan tanto o no consideran especiales, un día es un día y como adultos no podemos obsesionarnos con su alimentación hasta estos extremos. Todos cometemos excesos de vez en cuando y estos también son necesarios para poder disfrutar de la vida plenamente.

c) Cuando relacionamos la fiesta, la diversión o la amistad con comida rápida, golosinas o refrescos, podemos crear en los niños una ligazón emocional a ese tipo de comida que podrá influir negativamente en su comportamiento alimentario, por lo que debemos esforzarnos por incluir en sus fiestas alimentos sanos: pan integral, zumos y batidos naturales, tartas caseras, frutas, frutos secos, etc. Además, las fiestas y salidas lúdicas se han convertido en algo muy habitual, algunos niños celebran varias veces sus cumpleaños: con la familia, con sus amigos, en el colegio y acuden a las fiestas de otros niños o salen frecuentemente a lugares de ocio. Comer este tipo de productos se ha convertido en algo demasiado rutinario y puede llegar a afectar a su salud a corto o medio plazo, contribuyendo al desarrollo de obesidad, diabetes u otras patologías.

Explicación

Lo que hace algunos años era excepcional hoy se ha convertido en algo habitual. Sería deseable que llegáramos a relacionar emocionalmente los alimentos saludables con los eventos lúdicos como ahora hacemos con los alimentos poco sanos. Los eventos lúdicos son una oportunidad excepcional para seguir avanzando en la educación alimentaria de los más pequeños.

Respuesta correcta: c

7. ¿QUIENES PUEDEN INFLUIR MÁS EN LOS HÁBITOS DIETÉTICOS DE LOS MÁS PEQUEÑOS?

a) Los padres y madres, por lo general, son con quienes pasan más tiempo y sus hábitos e inclinaciones dietéticas pesarán más que ninguna otra cosa en la conducta alimentaria del menor.

b) Los profesores y profesoras, por lo general, que desarrollan su trabajo en el entorno ideal, el centro escolar, para tratar la educación nutricional con mayor efectividad.

c) Hasta la edad de doce años, son los iguales, los amigos y amigas, por lo general, el factor más determinante para la creación de la propia conducta alimentaria.

Explicación

Las amistades cobrarán una gran importancia en una etapa posterior, en la adolescencia, sin embargo, el trabajo previo que se haga con el escolar determinará hasta qué punto esta influencia será determinante en su conducta alimentaria.



Efectivamente, lo que el niño aprende en la escuela será de vital importancia en su vida, pero existen aspectos básicos de su educación en los que la mayor responsabilidad recaerá sobre el entorno familiar a pesar de la influencia que sobre estos temas pueda ejercer el docente. Incluso si el escolar asiste al comedor del centro educativo y aprende a comer nuevos alimentos en un entorno favorable, son solo 5 almuerzos de las 28 comidas principales que hará habitualmente a lo largo de la semana. Por tanto, son los padres y madres quienes tienen el mayor peso educativo en esta materia, algo que nos impulsa a tratar de implicarlos, conscientes del papel que juegan en todo aquello relacionado con la alimentación de sus hijos.

Como educadores debemos tener claro cuál debe ser nuestro objetivo en relación a la alimentación, pero no debemos olvidar que además de educadores, muchos somos padres y madres y nuestras responsabilidades, por tanto, van más allá del aula, extendiéndose a cada uno de nuestros hogares.

Respuesta correcta: a

8. EN RELACIÓN A LA PUBLICIDAD:

a) Es uno de los factores que puede incidir de un modo más determinante en la conducta alimentaria de los escolares. Para tratar de contrarrestarla tenemos que crear en ellos una actitud crítica frente a ella, además de limitar el consumo de televisión y promocionar más actividades al aire libre.

b) No influye de un modo decisivo en sus hábitos, ya que finalmente son el

padre o la madre los que compran lo que creen conveniente para la salud de sus hijos.

c) Influye de forma relativa, ya que los niños pueden influir en los progenitores para que compren el producto que ven anunciado, pero hoy por hoy no se suele ceder ante las peticiones de los pequeños, salvo circunstancias excepcionales. Los padres son conscientes de su papel educativo en esta materia y suelen dar lo mejor para el desarrollo de sus hijos.

Explicación

La publicidad influye de un modo determinante en la conducta que desarrolla el escolar frente a la alimentación, siendo su influencia mayor según el número de horas de consumo televisivo. Es escasa la presencia que tiene en horario infantil la publicidad dedicada a alimentos saludables, al contrario, la insistencia para que consuma alimentos azucarados y ricos en grasas es extraordinaria. Debemos tener en cuenta que a edades muy tempranas el niño cree que lo que ve en la televisión es verdad y, por tanto, creerá que crecerá más si toma tal zumo, que se hará más fuerte o más listo si toma tal galleta o que será más feliz si consume tal chocolate. Demandará estos alimentos a sus padres que, posiblemente accedan con demasiada frecuencia a sus pretensiones. Además, hay que considerar que los progenitores tampoco son inmunes al influjo y al encanto de la publicidad, que se empeña en convencerles de que sus hijos se sentirán mejor si adquieren para ellos sus productos.

Respuesta correcta: a



9. EN RELACIÓN A LOS NIÑOS Y LA COCINA:

a) Es preferible que aprendan a cocinar a una edad temprana, realizando actividades en función de su edad y bajo la supervisión de un adulto, para familiarizarse con los alimentos, aceptar mejor la comida y desarrollar el gusto por la cocina, que será importante para la adquisición de hábitos saludables en un futuro. Por ejemplo, un niño de 4 años podrá colaborar en hacer la ensalada cortando la lechuga con las manos limpias, un niño de 12 años ya tendrá que saber cocinar una serie de platos básicos.

b) En su mayor parte lo dicho anteriormente es cierto, pero nunca se debe permitir a un niño que colabore en la cocina antes de los 12 años, edad en la que empiezan a ser más maduros y pueden evitar por sí solos los riesgos que supone el trabajar con objetos punzantes o con el fuego.

c) A un niño no se le debe enseñar a cocinar ya que esta es una actividad propia de los adultos y para ellos supone un riesgo innecesario. Cuando les toque formar una familia, con toda seguridad se preocuparán de aprender por sí mismos como ha ocurrido con la mayoría de nosotros.

Explicación

Nuestro objetivo como educadores debe ser lograr que el escolar sea un adulto independiente que sepa desenvolverse por sí mismo en la vida, y esto incluye todo aquello que está relacionado con la confección de alimentos. Cuando un menor realiza incursiones en la cocina desde temprana edad, tiende a disfrutar más de aquello que ha contribuido a crear, disminuyendo el rechazo potencial que pudieran originarle ciertos platos. Favore-

cer el gusto y el amor por la cocina propiciará que en su etapa adulta cocine de un modo más habitual y por tanto haga menor uso de platos precocinados o comidas menos saludables.

Respuesta correcta: a

10. RESPECTO A LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN RELACIÓN A LA SALUD DEL ESCOLAR:

a) La alimentación es el factor más importante para alcanzar una buena salud en la edad escolar, el mayor legado que podemos dejar a nuestros hijos es una correcta educación alimentaria que les proteja en un futuro de enfermedades propias de los malos hábitos dietéticos, con lo que podrán optar a una mayor esperanza y calidad de vida.

b) Lo anterior es cierto, pero al mismo nivel se encuentra la actividad física, somos seres diseñados para el movimiento y si no nos movemos, si somos sedentarios, aunque comamos bien nuestras opciones de estar sanos se verán más limitadas.

c) Los dos puntos anteriores son ciertos, pero no nos podemos olvidar del bienestar emocional de los más pequeños, enseñarles a ver el vaso medio lleno, a ser optimistas y a tener una actitud positiva ante la vida, que es tan importante como la alimentación y la actividad física en su salud presente y futura. Para tratar la salud de un modo integral, no podemos olvidar la integración de estos tres aspectos.

Explicación

La salud se construye desde una visión integral del individuo. La nutrición adecuada, la actividad física y el equilibrio emocional



son tres de los pilares más importantes para conseguirlo, así como la ausencia en la ingestión de tóxicos, el descanso adecuado o la integración social, que son otros factores no menos importantes en la vida del escolar y futuro adulto.

Respuesta correcta: c

11. EN RELACIÓN A DISTINTAS ACTITUDES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN:

a) Es tan importante lo que comemos como la actitud que desarrollamos en torno a la mesa, por ello debemos sentarnos a su alrededor, apagar la televisión y fomentar la comunicación con el resto de miembros de la familia.

b) Es cierto que la mesa es un espacio en el que se debe fomentar la comunicación, sin embargo, no es necesario apagar la televisión, simplemente debemos seleccionar la programación más adecuada para los niños. En ocasiones, el disfrutar de un programa de televisión en familia mientras se come, favorece el compartir temas comunes de los que poder hablar, y además comer con la televisión encendida ayuda a un mayor control del apetito, se come menos al estar distraídos y relajados.

c) Se tiende a tener un menor control sobre el apetito con la TV encendida, consumiendo mayor cantidad de alimentos. Pero no basta con apagar la televisión como dice la opción "a", otros aspectos como son la colaboración a la hora de poner o quitar la mesa, lavar el menaje o ayudar a hacer la lista de la compra, son factores que contribuyen a crear actitudes positivas en torno a la alimentación, fomentan la comunicación y la corresponsabilidad entre todos los miembros de la familia.

Explicación

La selección adecuada de los alimentos es esencial para alcanzar una buena salud, sin embargo no es el único factor determinante. También lo es la actitud que desarrollemos en torno a la mesa, que influye en todo el proceso educativo pudiendo fomentar la independencia, la responsabilidad y la igualdad entre todos los miembros de la unidad familiar e influyendo en la calidad de la alimentación.

Por tanto, debemos entender la corresponsabilidad en torno a todas las actividades domésticas en general y las relacionadas con la alimentación en particular, como un factor que contribuye al bienestar de la familia en su conjunto y determinante en la adquisición de hábitos saludables. Sentarnos a comer juntos es un hecho de convivencia que fomenta el diálogo y es clave en las relaciones de toda la familia, por ello debemos limitar aquellos aspectos, que como la televisión o el uso de otras herramientas tecnológicas, puedan convertirse en verdaderas interferencias en la comunicación.

Respuesta correcta: c

12. EN RELACIÓN A LA OBESIDAD INFANTIL:

a) En Sevilla padecemos una alta tasa de obesidad infantil, y esto es un indicativo que nos revela que como adultos, como educadores, como padres y madres no lo estamos haciendo correctamente con los más pequeños en relación a su educación alimentaria, fomentando en ellos actitudes y hábitos erróneos en torno a la



alimentación y favoreciendo actividades sedentarias.

b) Es cierto lo que dice la opción "a", pero aunque la mayor responsabilidad se encuentra en los adultos, que influyen directamente poniendo límites o siendo permisivos en la educación de los pequeños, para que las campañas de educación nutricional tengan mayor éxito se debe implicar a la sociedad en su conjunto, empresas de alimentación, publicistas, administraciones centrales, autonómicas y locales entre otros.

c) Es cierto que la obesidad infantil es un problema de primer orden, pero no se puede hacer responsable a los padres o educadores de este hecho, ya que la presión de la publicidad es enorme e inclina las preferencias de la población infantil hacia determinados productos poco saludables. Por otro lado las administraciones deberían tomar cartas en el asunto y fomentar desde las instituciones hábitos saludables más allá de los intereses económicos de las grandes empresas de alimentación.

Explicación

El problema de la obesidad infantil debe preocuparnos especialmente. Si los menores comen lo que les enseñamos a comer, los datos sobre obesidad infantil reflejan que como adultos responsables de la educación de nuestros hijos, como profesores que promocionamos una alimentación saludable, como administraciones encargadas de promocionar la salud, como empresas productoras de alimentos y como publicistas que dirigen los gustos de los consumidores, es decir, como sociedad en general, no lo estamos haciendo bien.

Cuando un menor desarrolla obesidad tiene altas probabilidades de ser un adulto obeso, con las repercusiones negativas que tendrá en el futuro y que ya se inician en el momento presente con mayores problemas de salud y de integración social.

El "Estudio antropométrico y de hábitos de alimentación y actividad física en escolares de 6 a 12 años de la ciudad de Sevilla" llevado a cabo por el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla es uno de los muchos estudios que coincide en esta afirmación.

Este estudio se ha realizado sobre una amplia muestra de 5800 escolares durante los años 2009 a 2012. Los datos que damos a continuación corresponden al año 2012.

- El 93,1% de los escolares no realiza un desayuno completo saludable (lácteos, frutas y cereales y exento de zumos industriales, bollería u otros alimentos ricos en azúcares y/o grasas saturadas).
- El 52,6% de los escolares toma en la merienda bollería industrial, chucherías, dulces, snacks, zumos industriales y/o refrescos y solo el 19,1% consume fruta.
- En los almuerzos y cenas predomina el consumo de carnes frente al de pescado, el consumo de frutas y verduras es insuficiente y en las comidas se beben demasiados zumos industriales y refrescos.
- Un 36,3% de los escolares come entre horas y lo que consume suelen ser alimentos poco saludables.



- Estos hábitos poco adecuados se agravan por un notable sedentarismo, evidenciado por un uso diario de televisión, ordenador y consola en un porcentaje muy elevado, siendo especialmente llamativos los datos de los fines de semana en los que el uso es aún mayor, y siendo además escasa la frecuencia de realización de actividad física de manera habitual.

Como cabía esperar, las repercusiones o posibles repercusiones sobre la salud ante estos datos son ciertamente desalentadoras:

- La prevalencia de obesidad y sobrepeso es del 26,2% de los escolares (método de medición Orbegozo), siendo algo mayor entre las chicas, también más sedentarias, y en las clases socioeconómicas más desfavorecidas, alcanzando el pico más elevado en la preadolescencia, en el grupo de edad de 11-12 años.
- Según el test KrecePlus, el 47,4% de los escolares presentan un riesgo nutricional alto.
- Un 17,6% presenta riesgo de presentar síndrome metabólico.

Respuesta correcta: b



4. REFERENCIAS

¡A COMER!: METODO ESTIVILL PARA ENSEÑAR A COMER (2ª ED.) Eduard Estivill, Montserrat Domenech. Plaza & Janes Editores, 2008.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: GUÍA PARA LAS FAMILIAS. Ministerio de Educacion y Ciencia . Madrid, 2007.

ESTUDIO ANTROPOMÉTRICO Y DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 6 A 12 AÑOS DE LA CIUDAD DE SEVILLA.

Disponible en:
<http://www.sevilla.org/ayuntamiento/areas/area-de-familia-asuntos-sociales-y-zonas-de-especial-actuacion/c-servicio-de-salud/observatorio-de-la-salud/estudios-e-investigacion/estudio-antropometrico-2009-12/informe-ano-2011>.

GUÍAS DE MENÚS EN LOS COMEDORES ESCOLARES. Generalitat Valenciana.

Disponible en :
http://www.sp.san.gva.es/biblioteca/publicaciones/MATERIAL/PUBLICACIONES/INFAN_MUJER/INFANTIL/INFANTIL/GUIA_COMEDORES_CAS.PDF

MI NIÑO NO ME COME. Carlos González. Temas De Hoy, 2012.

NUTRICIÓN PARA EDUCADORES . José Mataix Verdú, Emilia Carazo Marín Ediciones Díaz de Santos, 2005.



EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL



1. INTRODUCCIÓN

La **educación sexual** representa un aspecto de gran importancia en la formación integral de niños y niñas, siendo un derecho de los niños, niñas y adolescentes ser informados sobre este tema de forma objetiva y rigurosa.

Pero no se trata únicamente de dar información sobre la reproducción, los métodos anticonceptivos o los órganos genitales. Para hacer realmente **educación afectivo-sexual** hay que hablar de comunicación, de afectividad, de responsabilidad, de respeto, de placer, de autoestima... y no quedarnos en la mera información sexual.

Ofrecer un concepto integral y positivo de la sexualidad, vinculada a los afectos, a la autoestima y al autoconocimiento son aspectos fundamentales para los niños y las niñas de 10-12 años, en pleno crecimiento emocional, físico y social.

Es fundamental vincular los aspectos sexuales a los afectivos y a los relacionales. Desde ahí, permitiremos que el alumnado comprenda qué les pasa a sus cuerpos, para así obtener una vivencia positiva de ello y poder nombrar e identificar sensaciones, emociones o sentimientos.

A partir de los 10 años comienza el paso de la infancia a la adolescencia y

ello conlleva una serie de cambios a nivel fisiológico, social y sexual. Paralelamente, aumenta el interés por conocer nuevas cuestiones sobre temas relacionados con la sexualidad.

En el Cuaderno de Actividades del Alumnado sobre **“EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL”** dirigido a tercer ciclo de primaria, se desarrollan cinco unidades temáticas:

1. Así soy yo. Me quiero como soy: autoestima, autoconcepto, recibir y entregar elogios.

2. Comprendo la sexualidad: dimensiones de la sexualidad, roles de género, preferencias sexuales, el respeto como aspecto fundamental en las relaciones.

3. Conozco mi cuerpo: los sentidos, el aparato genital externo femenino y masculino.

4. Mi cuerpo cambia: cambios en la pubertad, aprender a conocernos y cuidarnos.

5. Mi mundo afectivo: expresión de emociones, las relaciones con otras personas y la comunicación.



No se han contemplado aspectos sobre la reproducción, considerando que es un tema que ya queda suficientemente estudiado en los libros de texto.

Se recoge a continuación un **contenido teórico básico** para cada unidad, con el fin de facilitar al profesorado el desarrollo de las actividades contenidas en los cuadernos para el alumnado.



2. CONTENIDO POR UNIDADES

UNIDAD 1. ASÍ SOY YO. ME QUIERO COMO SOY

Comenzamos con una unidad dedicada a la autoestima. Con ella pretendemos facilitar el autoconocimiento y la estima personal, para que niños y niñas se sientan bien consigo mismos. Esto es fundamental para propiciar unas relaciones afectivas saludables.

A lo largo del desarrollo evolutivo, la autoestima será un factor de protección para sus futuras relaciones afectivas y sexuales.

¿Qué es la autoestima?

La **autoestima** es el valor que cada persona se da a sí misma, es decir, lo que pensamos de nosotros mismos y de nuestras capacidades para conseguir aquello que nos proponemos: **querernos, valorarnos** y, por tanto, **respetarnos**.

La autoestima se basa en el conocimiento de nuestras propias capacidades, de nuestras habilidades, de nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Está muy relacionada con el **autoconcepto**, que sería el conjunto de elementos que cada persona utiliza para autodescribirse.

¿QUÉ DIFERENCIAS HAY?

AUTOESTIMA

"YO PUEDO"

AUTOCONCEPTO

"YO SOY"

El autoconcepto y la autoestima se van construyendo desde la infancia y tienen que ver con la historia de cada persona. Van a depender, por tanto, de las relaciones que el niño o la niña establezca desde esas edades en la familia, en la escuela y con las amistades.

En general, las experiencias positivas y las relaciones satisfactorias ayudan a elevar la autoestima, pero a pesar de las experiencias negativas, todas las personas pueden ser capaces de desarrollar una equilibrada autoestima. Por ello, es importante sentirse bien, valorando nuestras cualidades y aceptando nuestras debilidades.

La autoestima está muy relacionada también con la **imagen corporal**, con la representación mental que cada persona tiene de su propio cuerpo, unida a los sentimientos que éste despierta, es decir, la "vivencia corporal". La imagen corporal es un elemento



esencial en la construcción de la identidad personal.

En la preadolescencia hay una búsqueda constante de esa identidad: los cambios que se dan en el cuerpo son vividos con ansiedad y miedo y a veces con sentimientos de vergüenza. Ello crea actitudes negativas con respecto al cuerpo y baja la autoestima al no cumplir los estereotipos socialmente establecidos, creando además, sentimientos fuertes de inseguridad personal.

IMPORTANCIA DE TRABAJAR LA AUTOESTIMA EN EL AULA

Pretendemos facilitar que niños y niñas adquieran el valor que como personas se merecen. Que aprendan a quererse y a valorarse.

Si la autoestima es adecuada aprenderán más fácilmente, sus relaciones afectivas serán más gratificantes, rechazarán relaciones dañinas, asumirán sus responsabilidades, pensarán de manera más positiva, serán personas más creativas y seguras. Tendrán una imagen positiva y realista de sí mismos y eso hará que se sientan bien como personas.

BENEFICIOS DE POSEER UNA ADECUADA AUTOESTIMA

• Aprender a superar las dificultades personales.

Cuando la autoestima es satisfactoria, la persona es capaz de enfrentar los fracasos y problemas que le sobrevengan.

• Fomentar la responsabilidad.

Sólo se compromete la persona que tiene confianza en sí misma.

• Ser personas creativas.

Una persona creativa tiene que tener confianza en sus capacidades.

• Determinar la autonomía personal.

La autoestima es fundamental en la capacidad de tomar decisiones.

• Posibilitar relaciones sexuales saludables.

El respeto y aprecio personal es la plataforma adecuada para relacionarse con el resto de las personas, hombres y mujeres.

• Proporcionar una adecuada identidad sexual.

Ayuda a comprender la diversidad y las diferentes formas de ser y expresar el hecho de ser hombres y mujeres.

• Permitir conductas sexuales de protección.

Si me quiero, me cuido.

POR EL CONTRARIO...

Si los pensamientos son negativos, si únicamente se resaltan las cosas que no se saben hacer, estos pensamientos van a influir en la forma de sentir y de actuar, que igualmente serán negativas.

Para lograr un adecuado desarrollo de la autoestima hay que tener en cuenta la autocomunicación positiva, es decir, la forma en que cada cual se habla a sí mismo. Para ello, se puede y se debe aprender a cambiar los pensamientos negativos, que suelen ser pensamientos distorsionados y nada realistas.

Cada niño y cada niña tiene un valor propio y cualidades positivas que tenemos que destacar y valorar.



**EN LAS ACCIONES EDUCATIVAS PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA,
ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA:**

- Appreciar y recompensar cualquier esfuerzo creativo de la niña y del niño por pequeño que sea.
- Hacerles ver que sus ideas tienen valor.
- Escucharles activamente.
- Fomentar su autonomía ofreciéndoles responsabilidades.
- Transmitirles que sus ideas e iniciativas son importantes y valiosas.
- Tratar con respeto las preguntas que hacen.
- Procurarles un clima de seguridad donde puedan pensar, sentir y crear libremente.
- Estar pendientes de que no se autocritiquen ("soy tonto").
- Potenciar que puedan recordarse frecuentemente sus cualidades, sus logros y sus esfuerzos ("yo puedo").
- Los errores son oportunidades para aprender, no para establecer una autocrítica negativa.





UNIDAD 2. COMPRENDO LA SEXUALIDAD

Por medio de esta unidad pretendemos transmitir al alumnado una **visión positiva de la sexualidad**, contribuyendo a desgenitalizarla, a la vez que le damos valor a los aspectos afectivos y emocionales de la misma. Igualmente, aparece la sexualidad y la reproducción como dos aspectos diferenciados entre sí. Todo ello se desarrolla favoreciendo actitudes de igualdad entre los niños y las niñas que promuevan relaciones afectivas basadas en el respeto.

La sexualidad está íntimamente relacionada con la salud y con la calidad de vida. Por ello, favorecer el desarrollo sano y placentero de la sexualidad es también favorecer el desarrollo integral de una persona.

¿De qué concepto de sexualidad partimos?

Para comenzar, vamos a partir de las ideas previas que pueda tener el alumnado con respecto a lo que entienden por sexualidad. Posteriormente, intentaremos que integren los diferentes aspectos que componen la misma.

La sexualidad en ocasiones sigue siendo un tema tabú, y se sigue asociando a la genitalidad, a la repro-

ducción, a la heterosexualidad. Este concepto de sexualidad está rodeado de múltiples mitos y creencias erróneas y es precisamente este concepto de sexualidad el que tenemos que cuestionar, para no abordar la sexualidad desde el miedo o los peligros de la misma y sí desde sus aspectos positivos.

La **sexualidad** tiene que ver con los sentimientos hacia el cuerpo, con la atracción hacia otras personas, con el placer que se puede llegar a sentir a través de la piel y del resto de los sentidos, con la comunicación, con los afectos y con las emociones.

Tiene que ver también con los órganos genitales, pero estos no son ni la única parte ni la más importante en relación a la sexualidad, porque todo el cuerpo es sexuado. La sexualidad está repartida por toda la piel, que es el órgano sexual más grande. Y el cerebro es el responsable de ordenar la producción y regular las sustancias químicas determinantes para la vida sexual, siendo el órgano sexual más importante. Desde el cerebro parten también los procesos de estimulación, los impulsos y mecanismos eróticos, a través de los conductos y terminaciones nerviosas.



Somos personas sexuadas desde que nacemos hasta que morimos, ello significa que en todas las etapas evolutivas la sexualidad está presente y que en cada una de ellas se expresa de manera diferente. Abarca además muchas dimensiones, como la física, la psicológica, la social, la antropológica...

Para comprender mejor este concepto, vamos a ofrecer algunas pinceladas básicas para ayudar a diferenciar el sexo, la sexualidad y las relaciones sexuales, ya que en muchas ocasiones se confunden.

SEXO: Es lo que nos diferencia a los hombres y a las mujeres, según tengamos pene o vulva. Es decir, hace referencia a lo que se es, y así, seríamos hombre o mujer.

SEXUALIDAD: Es la manera en que cada persona vive el hecho de ser hombre o mujer, es decir, el ser una persona sexuada. Tiene que ver con lo que se siente, con las vivencias, y estas pueden ser muy variadas y diversas.

RELACIONES SEXUALES: Es la forma concreta de expresar sentimientos sexuales con otras personas y, por tanto, comunicarnos a nivel sexual. Igualmente pueden ser variadas y diversas.

SEXO: Algo que se es.
SEXUALIDAD: Algo que se siente.
RELACIONES SEXUALES: Algo que se comparte.

Habitualmente se confunde sexualidad con reproducción, y no debemos olvidar que la sexualidad y las relaciones sexuales tienen más funciones, como son la comunicativa y la placentera. La función reproductiva es opcional.

Igualmente, se asocian las relaciones sexuales a relaciones con penetración (coito), reduciendo la sexualidad a la genitalidad, perdiendo gran parte de las opciones de placer que el resto del cuerpo puede llegar a proporcionar. Si reducimos las relaciones sexuales al coito, la única preferencia sexual válida sería la heterosexual.

Es importante transmitir que existe la atracción sexual entre personas del mismo sexo, como forma de prevenir actitudes homofóbicas. Para ello, no se debe permitir la utilización de términos despectivos o faltas de respeto hacia personas que tienen una orientación sexual homosexual. Hablemos de gays y lesbianas desde el respeto.

La sexualidad está relacionada con:

- | | |
|----------------|----------------|
| - Comunicación | - Sentimientos |
| - Fantasías | - Atracción |
| - Ternura | - Placer |
| - Juegos | - Sentidos |
| - Cariño | - Amor |
| - Excitación | - Genitales |
| - Afectos | - Reproducción |
| - Deseo | - Cuerpo |

IDEAS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Todas las personas somos sexuadas desde que nacemos hasta que morimos, tenemos sexualidad, pero la vivencia de la misma va cambiando a lo largo de las distintas etapas evolutivas.

- La sexualidad se puede expresar de múltiples maneras y bien con personas del mismo sexo (homosexualidad) o bien con personas de distinto sexo (heterosexualidad).



- La sexualidad tiene que ver con la cultura, la religión, la moral, la sociedad...con lo que es bueno o malo, con las creencias, con los valores. Cada cultura construye un modelo de sexualidad que va evolucionando a lo largo de la historia.

- Las relaciones sexuales satisfactorias contribuyen al bienestar de la persona y, por tanto, a la salud y a la calidad de vida. La comunicación es fundamental para conseguir una sexualidad satisfactoria y unas relaciones sanas.

- Las relaciones sexuales deben estar basadas en el respeto, la igualdad y la responsabilidad.

EL VALOR DEL RESPETO

Es necesario que trabajemos desde la educación sexual para que la violencia y los abusos no formen parte de ninguna relación.

Diferenciar las sensaciones de placer y de displacer y valorar la importancia de expresar los sentimientos, a la vez que proporcionar algunas pautas para responder ante determinadas situaciones de incomodidad son esenciales. Cuanto más respeto sientan por sus preferencias, más fácilmente aprenderán a respetar las ajenas. Las relaciones sexuales deben estar basadas en el respeto, la igualdad y la responsabilidad.

La sexualidad es algo positivo, no hay que dejarse engañar, amenazar ni que otras personas impongan sus deseos.

LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD SEXUAL:

La construcción de la propia identidad comienza a edades tempranas.

¿Qué es la identidad sexual?

Es la certeza que tiene cada persona de pertenecer a la categoría de hombre o de mujer, basándose en sus características biológicas.

¿Y la identidad de género?

Hace referencia al rol de género, es decir, asignaciones que la sociedad considera como propias de la mujer o del hombre.

El género es una construcción cultural. Desde el nacimiento ya existen actitudes y conductas diferentes si el bebé es niño o si el bebé es niña (azul y rosa). A las niñas se las describe como más suaves y a los niños como más fuertes. El peso de los estereotipos de género es marcado.

Habría que ayudar a que niñas y niños exploren, descubran y reconozcan su propio cuerpo. Así comprenderán que un sexo no es mejor que otro y que hay muchas maneras diferentes de ser niño o niña. Ello es un proceso esencial para la vivencia y la expresión sexual.

Es importante que niños y niñas aprendan a aceptar y a valorar los dos sexos, sin darle más valor a uno sobre otro.

El respeto debe estar presente en todas las relaciones afectivas.



UNIDAD 3. CONOZCO MI CUERPO

En esta unidad nos planteamos que el alumnado vaya conociendo su propio cuerpo y tomando conciencia del mismo. Hay que facilitar el conocimiento del cuerpo como fuente de sensaciones positivas, placenteras y agradables, que van a posibilitar la construcción de la identidad sexual, potenciando la valoración del cuerpo tal y como es y valorando los aspectos positivos y saludables de cada persona.

Las sensaciones agradables que se pueden sentir a través del cuerpo las relacionamos con los **sentidos**, que son los receptores sensoriales que traducen lo que ocurre en el exterior, produciendo una serie de sensaciones y emociones según sea la vivencia asociada a ese determinado sentido.

Los sentidos están muy relacionados con las emociones y sensaciones y como no, con la comunicación y con el placer. A mayor apertura de los sentidos, más capacidad de sentir sensaciones agradables. Todas las personas tienen capacidad para sentir.

Si favorecemos un conocimiento y una percepción global del cuerpo, desmitificamos la genitalidad como única fuente de satisfacción.

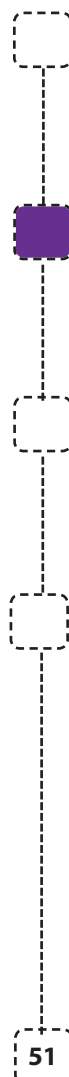
Es muy importante, pues, el conocimiento de los sentidos, experimentar con ellos y ser conscientes de lo que se siente en cada momento. La piel es el mayor órgano sexual y a través de ella se sienten sensaciones de todo tipo que van a producir a su vez una serie de emociones.

Es importante el conocimiento del propio cuerpo como forma de cuidarlo y de quererlo más. Transmitir el concepto de intimidad y de propiedad del propio cuerpo ("mi cuerpo es mío"), puede ser una ayuda ante los abusos sexuales, que se producen cuando una persona adulta impone sus deseos y conductas sexuales a niños y a niñas o cuando los obligan a tocar sus genitales u otras partes del cuerpo.

LOS GENITALES EXTERNOS

A continuación hablaremos de los genitales, no porque sean la parte más importante, sino porque es la más desconocida.

Al hablar de los genitales, se han de considerar como una parte más del cuerpo, los genitales forman parte de la intimidad de cada niño y de cada niña.



Es importante que el lenguaje que utilicemos para dirigirnos a las diferentes partes del cuerpo, y en concreto a los genitales, sea un lenguaje correcto y adecuado. Hay que llamar a cada cosa por su nombre. La mayoría de las personas no llaman a los órganos genitales por sus nombres reales, ya que se supone que suenan mal, y por eso se les denomina de cualquier otra forma. Esto hace que se tenga una gran desinformación, y que se sienta vergüenza al hablar de ellos.

Genitales externos femeninos

Hay mujeres que no conocen sus cuerpos, sobre todo los genitales, pues están dispuestos de tal manera que quedan ocultos, internos, y ni siquiera saben sus nombres correctos.

Si se conoce cómo son y cómo funcionan los órganos genitales, la sexualidad se integraría mejor como globalidad. Las mujeres serían más autónomas en el cuidado de sus cuerpos y de su sexualidad en general, sobre todo de cara a sus relaciones sexuales adultas.

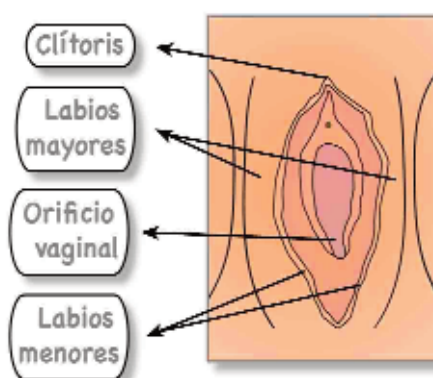
La única posibilidad de que una mujer vea cómo es su **vulva** es con la ayuda de un espejo, manteniendo las piernas abiertas y separando los labios mayores.

Los **labios mayores** se cierran borde a borde, para ocultar como dos crestas, más o menos grandes según cada mujer, que se llaman **labios menores**. Estos labios pueden ser de distinto tamaño y color, desde muy pequeños hasta grandes y sobresalientes y tienen un gran número de terminaciones nerviosas.

Los labios menores se unen en su parte superior, donde se encuentra el **clítoris**, que tiene el tamaño de un guisante y está situado entre los labios

mayores y menores, quedando escondido entre ambos. Está formado por un tejido eréctil muy sensible al contacto sexual.

Y un poco más abajo, en el límite de los labios mayores, se encuentra el **orificio vaginal**, de entrada a la vagina, que es un espacio virtual ya que en reposo se encuentra cerrada. Más o menos a 2 cm del exterior se encuentra el himen, membrana muy fina y elástica cuya única función en la infancia es evitar que entren microbios, bacterias, etc..., que puedan producir algún tipo de infección.



Genitales externos masculinos

Si un hombre se mira su cuerpo desnudo en un espejo, puede observar los órganos genitales en su totalidad.

El **pene** es un órgano con tres funciones distintas: por un lado elimina la orina, por otro es un órgano reproductor y por otro proporciona placer.

Está formado por una serie de tejidos que, ante determinados estímulos, se llenan de sangre y hacen posible los cambios en tamaño y consistencia, es entonces cuando el pene se pone en erección. Existe un mito muy extendido en relación al tamaño del pene, que relaciona el placer con el tamaño del mismo, pero no existe en realidad ninguna asociación.

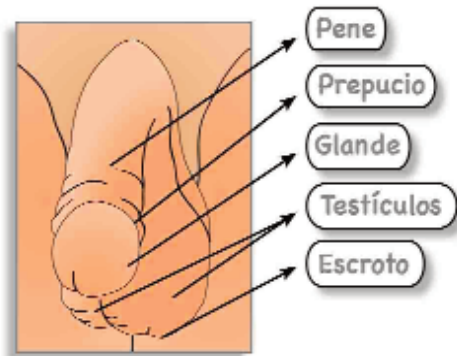


El extremo final y más ancho del pene se denomina **glande**, y es la parte más sensible de los genitales masculinos.

Está recubierto de una piel muy fina llamada **prepucio**. Cuando esta piel es demasiado estrecha, el glande no puede salir bien y hace difícil la erección y la higiene del mismo. Esto es lo que conocemos como fimosis, que se resuelve con una sencilla operación quirúrgica. El frenillo es lo que une el prepucio con el glande, y si es demasiado corto puede crear dificultades a la hora de tener erecciones.

Debajo del pene se encuentran los **testículos**, las glándulas sexuales masculinas que producen espermatozoides.

Están cubiertos de pelo desde la pubertad, no son del mismo tamaño, son muy sensibles y se recubren de una piel delgada llamada **escroto** cuya función es la de protegerlos.





UNIDAD 4. MI CUERPO CAMBIA

La pubertad es la puerta de entrada a la adolescencia. Es la etapa en la que se producen una serie de cambios que marcan el final de la niñez y el inicio del desarrollo adulto. De todo el desarrollo psicosexual de las personas, es cuando se producen más cambios en menos tiempo, y con ellos, no solo nos referimos a los cambios físicos sino también a los emocionales.

A estas edades es muy importante explicar a los niños y a las niñas qué es la pubertad y qué cambios irán sucediendo en sus cuerpos. Se encuentran o se van a encontrar en pleno proceso de adquisición de una nueva identidad como niño o como niña y en camino de convertirse en hombre o en mujer. Esto puede generar sentimientos de ambivalencia, ya que son y se sienten personas pequeñas y grandes a la vez.

Por ello, es importante que estos cambios se conozcan y se acepten de forma positiva y que se trasmita la idea de las diferencias individuales: cada persona tiene su propio ritmo de crecimiento y de maduración.

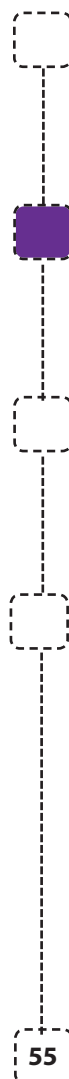
La pubertad

Es a partir de los 10 años aproximadamente cuando los cambios físicos se hacen más evidentes: las hormonas comienzan a trabajar a marcha forzada.

Las hormonas son sustancias químicas segregadas por la hipófisis y encargadas de producir los cambios físicos de esta etapa. En las mujeres es el estrógeno el encargado de poner en funcionamiento los ovarios y en los hombres la testosterona activa la producción de espermatozoides.

Los **cambios físicos en la pubertad** ocurren a todos los niños y niñas aunque de manera diferente.

Niñas y niños crecen en estatura, les sale vello por algunas partes del cuerpo, el acné se instala en la piel... Las hormonas están alteradas y ello hace que experimenten sensaciones nuevas relacionadas con las emociones, el placer, la sexualidad, el cuerpo. A veces, todos estos cambios son difíciles de canalizar y gestionar de manera adecuada. Surgen inquietudes e incer-



tidumbres, sobre todo acerca de cómo soy y de cómo seré.

Las niñas suelen vivir estos cambios corporales con más preocupación o con más extrañeza, debido, en gran medida a la presión de los modelos estéticos.

La pelvis de las niñas se ensancha y el cuerpo se redondea debido a la capa de grasa que se forma debajo de la piel. En los niños se ensanchan los hombros, las cuerdas vocales y la laringe se agrandan y ello produce el cambio de la voz.

En ambos, niños y niñas, crece el vello en pubis, axilas y otras zonas y aumenta la probabilidad de aparición de acné.

Todos estos cambios inquietan a chicos y a chicas, pero sobre todo los cambios que más preocupan son los referidos a los genitales y los pechos. Evidentemente, estos cambios producen nuevas sensaciones.

Los cambios externos se centran en un aumento de tamaño del pene y del escroto en los niños, y de los labios y el clítoris en las niñas, y la pigmentación de la piel de los genitales cambia hacia una tonalidad más oscura.

Los pechos crecen, el pezón se vuelve más oscuro y más grande y habitualmente se suele desarrollar un pecho antes que otro.

A nivel interno, la próstata, los conductos deferentes y la vesícula seminal en los niños aumentan de tamaño y en las niñas la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios también aumentan de tamaño.

La capacidad reproductora hace su aparición como culminación de todo este proceso de maduración.

Las niñas tienen su primera menstruación (menarquia) debida a la maduración de sus óvulos y los niños

comienzan a fabricar espermatozoides y tiene lugar la primera eyaculación.

Es importante transmitir una información positiva sobre la **menstruación**, ya que el tener la regla es un indicador de salud y no de enfermedad. Muchas chicas se refieren a la menstruación como “estar mala”, “ponerse mala”, expresión que tenemos que ir desechando y una vez más, llamar a las cosas por su nombre. Además de informar del proceso, hay que ayudarlas a que tomen conciencia sobre la nueva capacidad de sus cuerpos, integrando todo ello sin miedo ni vergüenza.

Toda esta información también es importante que la reciban los niños, para que así reconozcan y valoren más los procesos corporales femeninos.

Tenemos que explicar también, a niños y a niñas, qué es la **eyaculación** y por qué se produce. A partir de esta edad, los testículos comienzan a fabricar espermatozoides, y estos, junto con el líquido seminal y el prostático forman el semen. Este puede salir al exterior como consecuencia de un estímulo sexual seguido de una erección, o bien de manera involuntaria, cuando se produce una gran acumulación de espermatozoides que necesitan salir al exterior. Esto se llama **polución nocturna**, y puede ser que constituya la primera eyaculación que experimente el niño.

Es importante que no hablemos de eyaculación y menstruación como si fueran procesos similares, ya que ello puede generar cierta confusión. La menstruación está relacionada con la capacidad del cuerpo femenino para la fecundación y la reproducción, y la eyaculación, aunque está relacionada con la fecundación, también tiene relación con el placer y el orgasmo. Si equiparamos ambos procesos invisibilizamos el placer femenino.



Por otra parte, no hay que olvidar que todos estos cambios físicos están asociados con **cambios emocionales**, ya que una cosa es tener madurez sexual y capacidad reproductora y otra tener madurez emocional, algo que no va a ser vivido de la misma forma por las niñas que por los niños.

FORMAS DE EXPRESAR LA SEXUALIDAD

Existen diversas formas de expresar la sexualidad: de manera individual, con el propio cuerpo (autoestimulación o masturbación), o con otras personas (relaciones sexuales en pareja).

La **masturbación**, además de ayudar a conocer el propio cuerpo, proporciona placer. A estas edades quizás ya han aprendido que es una conducta sexual que se realiza en la intimidad y

en privado. Puede ser necesario explicar que no se trata de nada perjudicial para la salud, y que ni física ni psíquicamente es peligrosa. Todo depende de como cada cual la viva y la sienta.

Como educadores, ante estas expresiones sexuales, sólo debemos intervenir cuando se masturban en público o de forma exhibicionista, se realice de manera compulsiva, recurran a ella cada vez que tienen problemas o molesten a otros compañeros.

Además de las caricias al propio cuerpo, se pueden tener **contactos con otras personas**; los besos, las caricias, los juegos y a veces, relaciones sexuales con penetración, en la que intervienen los órganos genitales de ambas personas, que es lo que llamamos **coito**.

Cuando en la sexualidad están implicadas otras personas es muy importante que las conductas sexuales se realicen dentro de un clima de afecto, de responsabilidad y de respeto.





UNIDAD 5. MI MUNDO AFECTIVO

En el mundo afectivo de niños y niñas también se producen una serie de cambios.

Se amplían las relaciones afectivas, cambia la forma de relacionarse en la familia, las amistades adquieren otro valor y pueden surgir las primeras atracciones y los primeros enamoramientos. Todo ello genera nuevas emociones y sentimientos que hay que ayudar a dar un significado.

A medida que chicas y chicos van creciendo, la atracción sexual aparece con mayor intensidad, diferenciándose de otro tipo de sentimientos más basados en la amistad y en el cariño. Es a partir de entonces cuando empieza a surgir el deseo o impulso sexual.

La afectividad

La afectividad tiene que ver con la expresión de emociones y sentimientos, con la necesidad de querer y ser querido, necesidad básica de toda persona.

Los niños y las niñas necesitan establecer vínculos afectivos auténticos e incondicionales, en los que sentirse personas cuidadas, seguras, confiadas,

queridas... algo fundamental para mantener relaciones afectivas sanas.

En estas edades cobran importancia las relaciones de amistad, y en un futuro, las relaciones amorosas. Es por ello que el establecimiento y desarrollo de los vínculos afectivos están en la base de las relaciones generadas con las figuras de apego, constituyéndose como relaciones afectivas en las que se satisfacen necesidades básicas de seguridad emocional e intimidad. Todo ello son factores de protección para establecer relaciones afectivas íntimas sanas y positivas en la vida adulta.

Es fundamental que toda niña y todo niño sean queridos, aceptados, deseados, cuidados, protegidos, escuchados, acariciados, abrazados, consolados...

¿Qué son los sentimientos?

Son estados afectivos variables que tienen que ver con las relaciones íntimas e interpersonales, con las relaciones sociales, con el sistema de valores y creencias y, en definitiva, con el mundo afectivo de cada persona.

Existen multitud de sentimientos, y no son buenos o malos, simplemente



“son, existen, están”. Pertenecen a cada persona, y existe total legitimidad para sentirlos así. Es positivo y recomendable aprender a reconocerlos, a escucharlos y a expresarlos.

¿Qué son las emociones?

También son estados afectivos, pero menos estables y más intensos que los sentimientos, pues aparecen de forma inminente, como una respuesta a lo que acontece en el entorno. Tienen un componente corporal muy fuerte.

En la medida que se reconocen y expresan las emociones y sentimientos, niños y niñas se sentirán más libres y se estimarán más. Utilizarán mejor estas expresiones afectivas, pues existen maneras sanas o insanas de funcionar a nivel sentimental.

En este tema también existen diferencias de género, los llamados **estereotipos sentimentales**: “los hombres no lloran” o “las mujeres no expresan rabia”.

A partir de los 9-10 años, hay muchos niños que rechazan muestras de afecto en público, ya que ello se suele asociar con “cosas de niñas”, aunque también es cierto que cada vez van siendo más los niños que expresan públicamente sus afectos mediante besos y abrazos.

Es importante que propiciemos en niños y en niñas la expresión de sentimientos, afectos y emociones, tanto con palabras como con el resto del cuerpo.

Ayudarles a ponerle nombre a lo que sienten, y por tanto poder expresarlo de una manera adecuada, les va a permitir diferenciar lo que les gusta de lo que no.

Y no sólo necesitan aprender a reconocer y a expresar sus sentimientos a las personas adultas, también a otros niños y niñas por quienes puedan sentir

algo especial a nivel afectivo. Son sensaciones nuevas que no siempre saben reconocer.

EMOCIONES BÁSICAS:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Enfado
- Afecto

Relaciones de amistad

A estas edades hay más interés en formar parte de algún grupo o pandilla, como forma de experimentar nuevas maneras de relacionarse y de sentir nuevas sensaciones. La amistad cobra un nuevo sentido. Se comparten intimidades, opiniones, actividades, cariño, complicidad, secretos...Y ello hace que niños y niñas se sientan con más cercanía con sus iguales y más en sintonía con la forma de pensar, de hablar o de sentir que con las personas adultas de sus familias.

Es importante no perder la propia identidad, que continúen con sus gustos, aficiones y opiniones, sin tener que cambiar el modo de vestir, de hablar o de pensar para obtener la aceptación del grupo.

La **presión de grupo** adquiere mucho protagonismo, y habría que propiciar el desarrollo de habilidades sociales como la **asertividad**, entendida como el comportamiento comunicacional en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos.

La presión de grupo puede generar un conflicto entre querer pertenecer a un grupo, con sus propias normas, y la necesidad de querer ser uno mismo o una misma. Si alguien no cede a dicha presión y dice “no” de manera asertiva está fortaleciendo su autoestima.



ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA POTENCIAR Y MANTENER RELACIONES DE AMISTAD Y LOGRAR RELACIONES AFECTIVAS SALUDABLES

- Elegir amistades con valores e intereses similares.
- Saber escuchar bien.
- Practicar la empatía.
- Compartir ideas, sentimientos, opiniones.
- Respetar la diferencia.
- Ser amable.
- Hacer y recibir cumplidos.
- Pedir perdón.
- Saber ofrecer ayuda.
- Ser responsable.
- Cumplir los compromisos.
- Utilizar “mensajes yo”.

Los “**mensajes yo**” son una forma de comunicación en la que la persona que emite el mensaje se expresa desde lo que siente, apropiándose así de sus emociones (yo pienso, yo siento...), y no acusando o reprochando a la otra persona (tú haces, tú dices...), ya que de esta forma se generan actitudes defensivas que no facilitan en absoluto que dos personas se comuniquen y se entiendan bien.

Relaciones amorosas

La **atracción** que puede comenzar a surgir hacia otras personas es un nuevo sentimiento al que los niños y las niñas le dan distinto significado. Ambos sexos van a experimentar estos sentimientos y sensaciones, quizás la manera de reconocerlo o de expresarlo sea diferente.

A veces, debido a la llegada de tantos sentimientos nuevos, se puede confundir esta atracción (gustar a alguien) con amor, llegando a idealizar a la otra persona y a la misma relación.

En este contexto puede entenderse que los **celos** son un signo de amor, y nada más lejos de la realidad, ya que por el contrario implican control, inseguridad y desconfianza.

Se trata pues de prevenir relaciones de desigualdad y de maltrato. Que niños y niñas aprendan a manejarse en sus relaciones personales, sin justificar o aceptar aquello que les hace daño. Y transmitir la idea de que cualquier relación afectiva supone respetar, dando importancia a las necesidades y opiniones de la otra persona.

¿Qué son unas relaciones sanas?

Son las que se basan en el respeto, en las que existe confianza y escucha, en las que se negocia lo que se hace, en las que se comparten los problemas, en las que las personas se sienten bien, en las que las opiniones son importantes aunque sean diferentes, en las que se pueden expresar sentimientos.

Cualquier relación afectiva debe estar basada en el respeto y dar importancia a los sentimientos y opiniones de la otra persona, saber compartir, dar cariño, cuidar...



SOLUCIÓN A LAS ACTIVIDADES TIPO PASATIEMPOS

Actividad 5. Nuevos sentimientos.
Sopa de letras:

I	S	O	P	I	N	I	O	N	E	S	N
E	O	C	A	S	I	O	N	O	R	T	Y
G	T	W	S	D	R	T	N	A	O	C	A
S	E	D	V	E	O	T	E	P	S	E	R
T	R	D	A	S	J	I	L	R	O	P	O
O	C	O	P	E	Z	H	I	B	O	D	M
D	E	S	C	O	N	F	I	A	N	Z	A
X	S	Z	A	S	C	E	L	O	S	C	J
F	E	T	U	C	H	I	N	I	O	C	A
S	E	N	T	I	M	I	E	N	T	O	S

*Opiniones - Respeto - Desconfianza -
Celos - Sentimientos - Secretos - Deseos -
Amor.*



3. ORIENTACIONES PSICOPEDAGÓGICAS EN EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL. QUÉ Y CÓMO ENSEÑAR

A continuación se recogen algunas orientaciones básicas a tener en cuenta en el trabajo de la educación afectivo-sexual:

- 1 - Tener una actitud positiva hacia la sexualidad, libre de prejuicios y estereotipos.
- 2 - Distinguir entre los conocimientos objetivos y las opiniones personales, evitar emitir juicios de valor.
- 3 - Partir del grado de conocimiento que el alumnado tiene sobre la sexualidad.
- 4 - Desgenitalizar la sexualidad: no identificar relación sexual con coito.
- 5 - Transmitir actitudes igualitarias y sin connotaciones sexistas.
- 6 - Transmitir la idea de la diversidad afectiva y sexual.
- 7 - Evitar etiquetar a las personas y a los comportamientos.
- 8 - Visibilizar la sexualidad de niños y niñas con discapacidad.
- 9 - Utilizar un lenguaje adecuado.
- 10 - Dar importancia a todas las partes del cuerpo, fomentando que se quieran y acepten, resaltando los aspectos saludables y positivos de cada persona.
- 11 - Evitar poner énfasis en las consecuencias negativas de cualquier comportamiento sexual.
- 12 - Fomentar el desarrollo de la afectividad y la expresión de las emociones.
- 13 - Motivar al alumnado para que hagan preguntas y expresen sus inquietudes.
- 14 - Si el alumnado demanda más profundidad sobre algún tema, no limitar su demanda:
 - Escuchar lo que piensan y lo que quieren saber.
 - Empatizar con ellos y ellas.
 - No presuponer lo que deberían saber.
 - Comprobar que la información se ha comprendido bien.
 - Crear un clima de confianza, en el que puedan expresar libremente sus dudas.



4. REFERENCIAS

APRENDIENDO A AMAR DESDE EL AULA. Urruzola M.J. Bilbao. Editorial Maite Canal. 1995.

CÓMO VIVIR LAS RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES. GUÍA PARA CHICAS. Urruzola, M^a. Editorial Maite Canal. Bilbao, 2005.

EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía. 1999.

EDUCACIÓN DE LAS SEXUALIDADES. LOS PUNTOS DE PARTIDA DE LA EDUCACIÓN SEXUAL. Cruz, C. Cruz Roja Juventud. 2003.

EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA. MANUAL PARA EL ALUMNO O LA ALUMNA. Cruz, C., Ramírez, V., Carmona, A. Confederación Española de Asociaciones de padres y madres de alumnos. 2010.

¿ES POSIBLE COEDUCAR EN LA ACTUAL ESCUELA MIXTA? UNA PROGRAMACIÓN CURRICULAR DE AULA SOBRE LAS RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES. Urruzola, M.J. Bilbao. Editorial Maite Canal. 1991.

FORMACIÓN DEL PROFESORADO: IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE CHICAS Y CHICOS. Jaramillo, C. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer. 1999.

LA EDUCACIÓN SEXUAL DE NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS. GUÍA PARA MEDRES, PADRES Y PROFESORADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA. Hernández, G., Jaramillo, C. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Secretaría General de Educación. 2006.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA. Consejería de Educación y Ciencia. Instituto Andaluz de la Mujer. Junta de Andalucía. 1999.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y APRENDIZAJE EMOCIONAL. UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO. Sastre, G., y Moreno, M. Barcelona, 2002.

¿TODO POR AMOR? UNA EXPERIENCIA EDUCATIVA CONTRA LA VIOLENCIA A LA MUJER. Sanchis, R. Octaedro. Barcelona.



HIGIENE Y BIENESTAR



1. INTRODUCCIÓN

Actualmente la Promoción de la Salud hace énfasis especial en la perspectiva y modelo de “salud positiva” o modelo salutogénico, centrado en el origen de la salud y no en el origen de la enfermedad.

La **salud positiva** es una forma de ver las acciones en salud, orientada a que las personas, las familias y las comunidades aumenten el control sobre su salud y la mejoren haciendo fáciles las opciones orientadas al bienestar y al crecimiento saludable.

En este modelo, que revitaliza la promoción de la salud, va a ganar valor la idea de los **activos para la salud**. Un activo para la salud es cualquier factor o recurso que potencie la capacidad de los individuos y de las comunidades para mantener la salud y el bienestar. Los conceptos de “salud positiva” y “activos para la salud” siguen la lógica de hacer fáciles y accesibles las opciones orientadas al bienestar.

Este concepto de **bienestar** implica acciones como: desarrollo de actividad física, contribuir con la comunidad, relaciones positivas en la familia, valores sociales positivos, buenas relaciones con los iguales, satisfacción con la vida, desarrollo sano del cuerpo, responsabilidad y autonomía de la persona como gestora y agente de su salud, contribu-

ción con un medio ambiente sano, etc. Dentro del modelo de salud positiva, el bienestar y la salud emocional se relacionan bidireccionalmente.

Los conceptos centrales de esta área temática van más allá de la higiene como limpieza o aseo, comprendiendo otros aspectos. El concepto actual incluye la **higiene** en cuidados del cuerpo, que considera a su vez todos los cuidados que aumentan nuestra vitalidad, nos mantienen en un estado saludable y procuran el desarrollo sano de nuestro cuerpo.

En el momento actual, el concepto amplio de **cuidados del cuerpo** como favorecedor del bienestar general de la persona, algunos cambios en los estilos de vida de nuestros niños y niñas (como la incorporación del uso de las nuevas tecnologías de forma precoz), la introducción de los cuidados de nuestro entorno y la integración transversal de la Salud Emocional y la Salud Positiva como nuevas líneas de trabajo, han justificado que el área temática “Higiene y Salud Bucodental” se denomine ahora, en el 3^{er} ciclo de Primaria, **“HIGIENE Y BIENESTAR”**.

Así pues, LA HIGIENE Y EL BIENESTAR los abordamos en este contexto en relación con tres unidades temáticas:

1. Nos cuidamos: hábitos de higiene como el aseo personal y salud bucodental, otros cuidados generales como hábitos de descanso, orden y limpieza a nuestro alrededor, actividades que nos hacen sentir bien e higiene postural.

2. Organizo mi tiempo: uso constructivo del tiempo, uso de las tecnologías, hábitos positivos de organización de nuestro tiempo, distinguiendo lo necesario de lo recomendable y lo que se puede reducir.

3. Mi compromiso con el entorno: tareas que debemos conocer y practicar en los distintos espacios, en el hogar, en los espacios comunitarios y en el medio ambiente en nuestra ciudad.

Con esta misma estructura se desarrollan a continuación unos **contenidos de apoyo**, dirigidos al profesorado, con objeto de facilitar su labor docente en el uso como herramienta educativa del Cuaderno sobre Higiene y Bienestar dirigido al alumnado del tercer ciclo de primaria.



2. CONTENIDO POR UNIDADES

UNIDAD 1. NOS CUIDAMOS

El objetivo de esta unidad es lograr la correcta identificación del concepto de cuidados del cuerpo en su sentido más amplio, una valoración positiva de los mismos y cómo se relacionan con el bienestar general.

Se trata de incorporar y mantener unas prácticas y rutinas de higiene simples, que junto a otros hábitos saludables de alimentación, ejercicio físico, orden, afectividad, etc., serán básicos para el correcto desarrollo integral de la persona y vayan conformando una salud emocional presente y futura, en tanto que favorezcan una percepción positiva de la propia persona.

¿Qué entendemos por higiene?

Higiene puede definirse, según diferentes fuentes, como:

“Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades”.

“Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones”.

“Conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos

para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud”.

Y la **higiene personal** en concreto se describe como:

“Concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo”.

¿Qué es el bienestar?

El **bienestar** consiste en el conjunto de las cosas que nos hacen sentir y estar bien, las necesarias para vivir bien y con tranquilidad o cuanto conduce a disfrutar. Es un estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad corporal y psíquica.

¿Qué son los cuidados del cuerpo?

Los **cuidados del cuerpo** comprenden la higiene personal y los hábitos que nos reportan bienestar personal. Considera también todos los cuidados que aumentan nuestra vitalidad, nos mantienen en un estado saludable y procuran el desarrollo sano de nuestro cuerpo.



Los contenidos sobre los cuidados del cuerpo que el alumnado debe descubrir y aprender son:

EN CUANTO A HIGIENE PERSONAL

- > Ducha diaria y después de hacer ejercicio físico, que incluirá:
 - Limpieza de la piel de todo el cuerpo.
 - Higiene de los genitales.
 - Lavado de los pies.
 - Lavado del cabello y la cabeza (al menos tres veces por semana).
 - Aseo de las orejas.
- > Cepillado dental: después de cada comida, siempre antes de acostarse y si se comen dulces, al menos durante dos minutos y por todas las partes de los dientes.
- > Cambio del cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.
- > Lavado de manos: antes de las comidas, después del juego, después de usar el baño...
- > Cambio diario de ropa interior.
- > Cepillado o peinado del pelo todos los días.

Hay que hacer incidencia en la **prevención y el tratamiento de la pediculosis ("piojos")**. Estar atentos ante cualquier sensación molesta en el cabello o cuero cabelludo. Y siempre informar a los padres.

EN CUANTO AL BIENESTAR PERSONAL

- > Descanso y sueño: dormir entre 9 y 10 horas, de descanso nocturno.
- > Ejercicio físico recomendable: 30 minutos diarios de actividad moderada.
- > Actividades al aire libre.
- > Actividades, individuales y en grupo, que hagan sentirse bien.
- > Alimentación saludable.
- > Autonomía e independencia.
- > Guardado y cuidado de su ropa.
- > Orden y limpieza en la habitación.
- > Identidad personal, autoestima y autoconcepto positivos.
- > Relaciones interpersonales y comunicación eficaz.
- > Habilidades de comunicación interpersonal.



EN CUANTO A LA HIGIENE POSTURAL

- > Cuidar el aparato locomotor: la natación y el ejercicio físico de intensidad moderada son hábitos positivos para fortalecerlo.
- > Mantener la espalda recta y apoyada en el asiento al estar sentados.
- > Agacharse y levantarse con flexión de las rodillas y no de la espalda.
- > Distribuir el peso en las mochilas, preferentemente colgadas con dos asas anchas a la espalda, la parte inferior a 5cm de la cintura. Cargarla solo con lo necesario, con un peso no superior al 15% del peso del niño.
- > Realizar estiramientos antes y después de hacer ejercicio.
- > No estudiar tumbados boca-abajo.
- > Atención a las posturas correctas en el sofá: la espalda debe descansar firmemente contra el respaldo, las rodillas flexionadas más altas que las caderas y los pies apoyados en el suelo.

SOBRE LA HIGIENE BUCO-DENTAL

- > Las enfermedades bucodentales (la caries y la gingivitis -o inflamación de las encías-) son las más frecuentes entre la población infantil y pueden prevenirse con hábitos de higiene y alimentación.
- > Los mensajes sobre salud bucodental a transmitir son:
 - Cepillarse los dientes y encías después de cada comida y antes de acostarse.
 - Reducir la frecuencia y cantidad de azúcares en comidas y bebidas.
 - Visitar al dentista al menos una vez al año para detectar precozmente cualquier alteración a nivel bucodental.
- > El esquema dental (odontograma) ayuda a recordar cuáles son las piezas dentales definitivas e identificar las que ya han salido.

La mayoría de los cuidados y necesidades de nuestro cuerpo son los mismos a todas las edades y en ambos sexos, sólo precisan una adaptación según algunas circunstancias.

Los niños y las niñas necesitan los mismos cuidados.

Los cuidados del propio cuerpo favorecerán el bienestar personal, emocional y social de cada niño y niña.

Ayudarles a ser consecuentes y que promuevan y potencien sus cuidados, será un factor efectivo para lograr una mejora de su salud en general.



UNIDAD 2. ORGANIZAMOS NUESTRO TIEMPO

En esta unidad nos planteamos que el alumnado adquiera conciencia de las posibles ventajas e inconvenientes del uso o abuso de las nuevas tecnologías, de la gestión adecuada y responsable de su uso, del fomento de la supervisión y comunicación familiar y del consenso y resolución de posibles conflictos, intrafamiliares o personales, por interferencias con actividades básicas de la vida diaria u obligaciones personales, familiares, etc.

También se pondrá en valor la importancia de la organización efectiva del tiempo y de las actividades que se realizan, haciendo descubrir hábitos positivos en cuanto a la organización de nuestro tiempo, distinguiendo lo necesario y básico, lo que es recomendable y generador de bienestar y lo que se puede reducir.

La comunicación y el bienestar

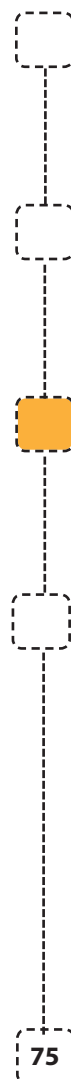
Somos seres sociales y expresamos sentimientos y pensamientos con todo nuestro cuerpo, también los recibimos de los demás.

Con una comunicación eficaz, que permita sentirnos bien con nosotras y

nosotros mismos, nos relacionamos de forma adecuada. Hablar y escuchar bien nos ayuda a nuestro bienestar personal.

Las tecnologías actuales tienen muchos usos y utilidades potenciales. Además de facilitar el aprendizaje académico, también proporcionan un canal para la comunicación. Reportan ventajas e inconvenientes, siendo importante el tiempo y finalidad de su uso, así como su contenido.

Habrà que valorar la aportación positiva de las nuevas tecnologías, sobre la que deberá reflexionar el alumnado. Esto dependerà del uso responsable de la misma.



ASPECTOS POSITIVOS

Si los contenidos son apropiados para la edad y el tiempo de uso controlado:

- Nos permiten comunicarnos con personas que no están presentes.
- Pueden ser fuente de distracción y relajación.
- Pueden estimular actitudes prosociales.
- Pueden estimular la memoria, la coordinación visual y manual y el aprendizaje.
- Pueden despertar la imaginación, la creatividad, el desarrollo de habilidades y de solución de problemas.
- Pueden ser una herramienta para la información.

ASPECTOS MENOS POSITIVOS

Si los contenidos no son apropiados para la edad y el tiempo de uso excesivo:

- Pueden impedir la comunicación personal (al no estar atentos a las personas con las que estamos).
- Pueden restar tiempo a la familia, a los amigos y a los estudios.
- Pueden estimular actitudes agresivas.
- Pueden producir vista fatigada, agotamiento mental, lesiones auditivas.
- Pueden predisponer al aislamiento, al sedentarismo, incluso a ganar peso.
- Pueden producir obsesión o dependencia.

CONSEJOS SOBRE EL USO RESPONSABLE DE LAS TECNOLOGÍAS

- No uses mucho tiempo las nuevas tecnologías. Mucho tiempo es todo aquel que no te deja hacer otras cosas que debes hacer.
- Valora las ventajas del contacto con los amigos "cara a cara".
- No des tus datos personales nunca.
- No te enfades con tus padres porque quieran comprobar qué haces en el ordenador.
- Ten cuidado con el contenido de los juegos que te descargas o que te pasan los amigos.
- Siempre habla con tus padres si recibes algún mensaje o comentario que te resulte extraño o te moleste.



Además de valorar la aportación positiva de las nuevas tecnologías, no debemos olvidarnos de las ventajas de la comunicación personal directa, que contiene mayor proporción de los ingredientes comunicativos: componente verbal, no verbal y paralingüístico.

Al compartir el emisor y el receptor el mismo espacio, tiempo y contexto, ofrece gran ventaja y riqueza para el desarrollo infantil, la convivencia, la relación con los demás, la amistad, el compañerismo...

Planificar el tiempo

Es importante distinguir entre actividades obligatorias y de tiempo libre, y entre actividades recomendables y aquellas otras que se pueden reducir.

ACTIVIDADES OBLIGATORIAS

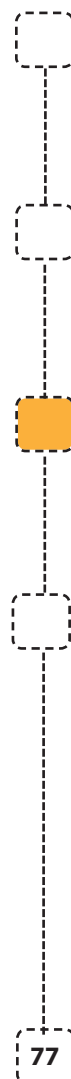
- Aseo personal
- Comer
- Dormir
- Estudiar, hacer deberes (con o sin ordenador)
- Estar en el colegio

ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

- Jugar al aire libre
- Jugar a la consola
- Ver la televisión
- Hablar por teléfono
- Realizar actividades extraescolares (baile, deporte, música...)
- Usar el ordenador para jugar
- Colaborar en tareas de casa
- Otras

ACTIVIDADES POSITIVAS RECOMENDADAS

- Realizar actividad física
- Salir a la calle a jugar
- Estar con tu familia
- Salir con amigos y amigas
- Salir con los padres
- Leer, hacer manualidades
- Otras aficiones
- Jugar
- Pensar
- Conversar





UNIDAD 3. MI COMPROMISO CON EL ENTORNO

En esta unidad se completa la visión de higiene y bienestar más allá del ámbito personal, en los espacios que nos rodean: doméstico, comunitario y medio ambiente en general, haciendo énfasis en las tareas que debemos conocer y practicar.

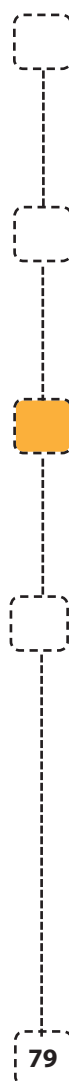
Es muy importante que desde pequeños los niños y niñas aprendan la importancia de colaborar en las **tareas de la casa**. Si fomentamos la colaboración de niños y niñas en casa, aprenden el sentido de la responsabilidad, del trabajo, el respeto al grupo y lo más importante, desarrollamos su autonomía. Al no darles todo hecho estamos contribuyendo a que maduren y sean más autónomos. El enfoque de responsabilidad e igualdad de género se encuentra presente en todas las actividades.

Vivimos en **comunidad**, y respetar y cuidar los espacios comunes, contribuyendo a su sostenibilidad, el buen trato y las relaciones humanas forman parte de unos principios de convivencia, donde los aspectos comunicacionales, junto con las normas y su debido cumplimiento son fundamentales y fuente de bienestar.

El **medio ambiente** es todo lo que rodea a los seres vivos, incluidas las personas e incluyendo también el hábitat de las ciudades. Es muy importante cuidarlo para que las futuras generaciones tengan un lugar en el que vivir. Se ha estimado que en los países industrializados un 20 % de la incidencia total de enfermedades puede atribuirse a factores medioambientales.

Cuidar el medio ambiente debe ser entendido en términos de lucha contra la contaminación, promoción de actividades y recursos poco contaminantes y respetuosos con el medio ambiente, consumo adecuado de recursos naturales evitando el desgaste medioambiental y un desarrollo compatible con las actividades humanas, en nuestro caso en la ciudad.

Todo ello se puede abordar con medidas y acciones desde un ámbito individual que dependerá de cada persona, desde un ámbito colectivo y comunitario y desde la administración, con el papel que tiene en la protección ambiental.



ALGUNOS ASPECTOS IMPORTANTES A TRANSMITIR AL ALUMNADO ACERCA DEL CUIDADO DE NUESTRO MEDIO AMBIENTE URBANO:

1. Limitar la emisión de gases a la atmósfera

La contaminación atmosférica en las ciudades está causada principalmente por los coches que circulan por ella.

Podremos contribuir usando más el transporte público colectivo.

También desde las instituciones se deben proponer medidas para reducir la contaminación atmosférica en las ciudades.

2. Disminución del ruido

El exceso de ruido es lo que se llama contaminación acústica, que dificulta el descanso necesario, alterando el sueño y la relajación, impidiendo la concentración y generando estrés e irritabilidad. Provoca trastornos auditivos, trastornos cardiovasculares y a la larga, ocasiona problemas de salud emocional.

Individualmente podemos bajar el volumen de los aparatos de imagen y sonido, pero también la administración pública debe regular los límites de ruido de las actividades de ocio, promover la peatonalización de algunas calles, limitar el ruido del transporte público, etc.

3. Proteger bosques y árboles

Es algo imprescindible para tener un aire más limpio, tanto en la naturaleza como en las ciudades.

Podemos contribuir limitando el uso de papel (que sale de la madera), y usando papel reciclado o papel ecológico.

4. Ahorro de agua

El agua es un bien de la naturaleza. El agua es vida, sin ella no pueden vivir ni las plantas, ni los animales, ni el ser humano.

A su uso adecuado en el hogar podemos contribuir individualmente con las siguientes medidas positivas:

- Manteniendo los grifos abiertos sólo cuando se necesiten, cerrarlos al enjabonarse en la ducha, al cepillarse los dientes, al enjabonarse las manos...
- Aprovechando para regar los restos de agua, como la de hervir verduras, la que queda en la jarra tras la comida, etc.
- Poniendo la lavadora y el lavavajillas solo cuando estén llenos.

Por otro lado, depurar las aguas residuales nos ayuda a que el agua se mantenga apta para el consumo. Es una actuación que depende de la administración pública.

En nuestra ciudad, la gestión integral del agua la realiza la empresa municipal EMASESA.

5. Ahorro de energía

El control del uso racional de la energía también depende de cada uno de nosotros. Ahorrar electricidad apagando las luces innecesarias o manteniendo las temperaturas de la calefacción o aire acondicionado en unos grados razonables serán medidas fáciles de realizar.

El uso preferente de las energías renovables (solar, eólica, biomasa...) es cada día más frecuente, pero son fundamentalmente los gobiernos los que tienen que promover su uso.



6. Recogida selectiva de Residuos Sólidos Urbanos

La recogida selectiva es la separación de los residuos mediante su depósito en diferentes contenedores, que se encuentran instalados en la vía pública, para que sean reciclados. Es una medida importante en el ahorro de energía, de materiales y para el reciclado de algunos productos.

En nuestra ciudad, la recogida de los residuos sólidos urbanos la realiza la empresa municipal LIPASAM, y está regulada por la Ordenanza de Limpieza Pública.

Una pieza clave en el funcionamiento de la recogida selectiva radica en la colaboración ciudadana, separando los residuos aprovechables del resto de los residuos y depositándolos en su contenedor correspondiente. Permite el reciclaje y además permite disminuir el volumen de residuos que van a parar al vertedero. Por eso hay que sensibilizar a la población mediante campañas de educación ambiental para aumentar la participación.

Los contenedores de recogida selectiva se diferencian por su color y forma.

RECOGIDA SELECTIVA DE ENVASES

La recogida se realiza mediante los **contenedores amarillos**.

Se depositan los envases, preferiblemente aclarados y aplastados para que ocupen menos volumen.

El reciclaje de los envases ligeros permite disminuir el volumen de agua y energía gastado en su fabricación.

Importante: las bolsas de plástico se deben reutilizar cuantas veces se pueda, y se ha de fomentar el uso de bolsas reutilizables.

Se consideran **envases**:

Envases de plástico (de agua, de leche, de detergente, de yogur, etc.), que son reciclados para la fabricación de bolsas de plástico, mobiliario urbano... o bien para obtener nuevos envases no aptos para uso alimentario.

Tetrabriks (de leche, de vino...), que pueden ser reciclados aprovechando todos sus componentes (fabricación de aglomerado) o bien aprovechando por separado cada material (reciclaje del papel, del polietileno y el aluminio).

Envases de aluminio o de lata (de bebidas, de conservas...) que son 100% reciclables.

Bolsas de plástico, papel de aluminio, bandejas de poliestireno.

RECOGIDA SELECTIVA DE PAPEL Y CARTÓN

La recogida se realiza mediante los **contenedores de color azul**, donde se puede depositar el papel o cartón separado y doblado para disminuir su volumen.

Los beneficios obtenidos del reciclaje del papel son la disminución del consumo de agua, la disminución de la necesidad de fibras vegetales, la reducción de la contaminación atmosférica, el ahorro en el consumo de energía y la reducción del volumen de residuos.

El papel y cartón representan aproximadamente un 25% en peso de nuestra basura.

El **papel y cartón** comprende los **periódicos**, las **revistas**, los **cartones**, el **papel escrito**, etc.

El **papel de cocina** es preferible que se separe con la materia orgánica.

De la recogida selectiva del papel-cartón se obtienen diferentes calidades de papel, como son el papel ecológico y el papel reciclado.

El **papel ecológico** se elabora sin utilizar cloro en el proceso de blanqueo de la pasta. Se puede obtener a partir de papel reciclado, lo que garantiza la mínima utilización de productos químicos y contribuye a la depuración de las aguas residuales.

El **papel reciclado** se obtiene mayoritariamente a partir de papel viejo o residual. La proporción de papel reciclado obtenido difiere según la función para la que sea destinada. Por ejemplo los diarios contienen un 27,2% y en los libros y revistas suele ser de un 7,5%.

RECOGIDA SELECTIVA DE VIDRIO

Los ciudadanos pueden depositar los envases de vidrio limpios y sin tapones en los **contenedores de color verde**.

Hay diferentes **tipos de vidrio**:

Vidrio blanco (fundamentalmente como recipiente de comidas y bebidas).

Vidrio de color,

Vidrio plano (ventanas, platos, etc.).

El vidrio es 100% reciclable y mantiene el 100% de sus cualidades: 1 kg de vidrio viejo da 1 kg de vidrio reciclado. El reciclaje consiste en fundir el vidrio viejo para hacerlo de nuevo.

El reciclaje de vidrio permite: disminuir el volumen de los residuos municipales, reducir la contaminación atmosférica, reducir la contaminación de las aguas y reducir el consumo de energía. La energía que ahorra el reciclaje de una botella mantendría encendida una bombilla de 100 vatios durante 4 horas.

Hay envases de vidrio retornables que después de un proceso adecuado de lavado se pueden volver a utilizar para la misma finalidad. Una botella de vidrio se puede reutilizar entre 40 y 60 veces.

RECOGIDA SELECTIVA DE MATERIA ORGÁNICA

Los ciudadanos pueden depositar la materia orgánica en los **contenedores de color gris** que hay en la vía pública.

Se considera **materia orgánica**:

Restos de comida y de la cocina: restos de carne, pescado, papel de cocina, servilletas sucias, huevos, fruta, verdura, posos de café...

La fracción orgánica es la más pesada debido a su densidad y es la mayoritaria de nuestra basura, ya que representa aproximadamente un 40% de esta.

La materia orgánica se deposita en los contenedores dentro de bolsas de basura, es recogida y llevada a plantas de residuos (vertederos).



RECOGIDA DE RESIDUOS ESPECIALES

Dentro de los residuos sólidos urbanos existen un grupo de ellos que por sus características especiales se deben gestionar por una vía diferente al resto.

Se incluyen todos aquellos residuos que, por su composición química o por sus propiedades físicas, presentan unas características peligrosas para el medio ambiente o para la salud humana, lo que hace necesario una gestión especial.

Son, entre otros, las pinturas, barnices, disolventes, fluorescentes, luces de vapor de mercurio, aceites, baterías de coches, envases a presión y electrodomésticos. También los que contengan sustancias contaminadas, como residuos de hospitales.

Algunos de estos residuos disponen de contenedores especiales: medicamentos, pilas y aceites. Y para los electrodomésticos, muebles y enseres inservibles existen Puntos Limpios en la ciudad donde depositarlos. También previo contacto telefónico, LIPASAM acude a recogerlos a la vía pública.

7. Cuidado de calles, plazas, jardines y parques

Que estén limpios estos lugares depende de todos y cada uno de nosotros.

Debemos siempre utilizar las papele-ras públicas y de establecimientos comerciales. Los chicles, excrementos de mascotas y los esputos, entre otros, arrojados en la vía pública, representan un foco de contaminación que puede ocasionar enfermedades y atraer a insectos como las moscas y mosquitos. Los excrementos de animales domésticos han de ser retirados de inmediato y debe limpiarse la zona.

Por otro lado, será la administración pública la que debe cuidar, mantener y aumentar las zonas verdes de la ciudad para contribuir a mejorar el aire que se respira y ofrecer lugares de esparcimiento y relax para los ciudadanos, así como hábitat para la fauna propia de la ciudad.

8. Regulación y control

Para la regulación y control de los aspectos anteriores contamos con leyes y normativas estatales. En algunas ocasiones, en los municipios se realizan Ordenanzas Municipales que las hacen más cercanas y efectivas, según las demandas y necesidades de los ciudadanos y adaptándolas a la realidad de nuestra ciudad.

En Sevilla contamos con una serie de normativas concretas para fines medio ambientales.

Algunas de ellas son:

- Ordenanza Municipal de protección del medio ambiente en materia de ruidos y vibraciones.
- Ordenanza de limpieza pública y gestión de residuos urbanos del municipio de Sevilla.
- Ordenanza de arbolado, parques y jardines públicos.
- Ordenanza municipal de medidas para el fomento y garantía de la convivencia ciudadana en los espacios públicos de Sevilla.
- Ordenanza para la gestión de la energía, el cambio climático y la sostenibilidad de Sevilla.
- Ordenanza para la tenencia de animales.
- Reglamento del suministro domiciliario del agua.





3. REFERENCIAS

EDUCACIÓN DENTAL INFANTIL: GUÍA PARA PROFESIONALES DE EDUCACIÓN Y DE SALUD. Consejería de Salud, Sevilla, 2009.

GUÍA DE ACTUACIÓN CONTRA EL CIBERACOSO. PADRES Y EDUCADORES. Ministerio de Industria, turismo y comercio. Octubre 2012.

HIGIENE POSTURAL EN EL ESCOLAR. Andújar Ortuño & Santonja Medina. Capítulo 29.

INFORME SOBRE LAS MOCHILAS ESCOLARES. FAPA. Francisco Giner de los Ríos, 2009.

LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL COMO FACTOR DETERMINANTE DE SALUD. Francisco Vargas Marcos. Subdirección General de Sanidad Ambiental y Salud Laboral. Dirección General de Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Consumo.

MANUAL PARA PROFESORES. EDUCACIÓN PARA LA SALUD, EDUCACIÓN PRIMARIA. Delegación de Salud. Excmo. Ayuntamiento de Sevilla, 2002.

ORDENANZAS MUNICIPALES DE LA CIUDAD DE SEVILLA. Disponible en: <http://www.sevilla.org/>

REVISTA ESPAÑOLA DE SALUD PÚBLICA. 2005. <http://dx.doi.org/10.1590/S1135-57272005000200001>

<http://www.lipasam.es/>

<http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/ruido-salud.shtml>

<http://www.rae.es/rae.html>



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



1. INTRODUCCIÓN

Los accidentes, sucesos generalmente prevenibles que provocan o tienen el potencial de provocar una lesión, continúan siendo una de las principales causas de morbilidad y de graves secuelas en la infancia y adolescencia (de 1 a 15 años) en los países industrializados, si bien en nuestra ciudad la tendencia de la mortalidad por esta causa es descendente en los últimos años, siendo la misma que en el resto del país.

Los espacios donde suceden los accidentes con mayor frecuencia a estas edades son: la calle y zonas de juego, el colegio y el hogar, espacios que componen las tres primeras unidades del cuaderno de actividades para el alumnado, completándose con una unidad de educación vial.

Así, el Cuaderno del Alumnado sobre **“PREVENCIÓN DE ACCIDENTES”** incluye la siguiente estructura:

1. Accidentes al aire libre: consejos sobre prevención de accidentes al aire libre, identificación de situaciones de riesgo o peligro y contenido básico de un botiquín.

2. Accidentes en casa: detección de riesgos y peligros y consejos para evitar accidentes en el hogar.

3. Accidentes en el colegio: precauciones que deben observarse en el centro escolar para evitar accidentes, el comportamiento en evacuaciones de emergencia, conocimiento de las señales y objetos de seguridad en incendios y nociones básicas de primeros auxilios.

4. Educación vial: fomento de actitudes viales positivas, repaso de señales viales básicas y transmisión de conocimientos adquiridos a otras personas.

Con esta misma estructura se sigue este **contenido para el profesorado**. En él se aportan elementos para la reflexión y acción.

La mayoría de los accidentes se producen como consecuencia de no observar y cumplir normas elementales de seguridad

¡LOS ACCIDENTES SON PREVENIBLES!





2. CONTENIDO POR UNIDADES

UNIDAD 1. ACCIDENTES AL AIRE LIBRE

La identificación de los riesgos que entrañan los espacios al aire libre y las medidas de seguridad que se pueden adoptar para su prevención, fomentando la responsabilidad personal de cada niño y niña, son los aspectos claves de esta unidad.

Algunos datos indican que más de la mitad de los escolares sevillanos acuden al colegio habitualmente caminando y practican con frecuencia actividades como montar en bici, pasear y jugar. Durante el juego y otras actividades al aire libre se concentran más de la mitad de los accidentes en niños y niñas alrededor de 10 a 12 años, y fundamentalmente en juegos o deportes de grupo y con pelotas.

Es importante que los niños y niñas valoren que las caídas, golpes, heridas, golpes de calor, quemaduras solares, esguinces... son motivos de asistencia médica y que se pueden evitar.

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN AL REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

- Utilizar siempre ropa cómoda, gorras y calzado apropiado para cada actividad que se realice al aire libre. Es

conveniente protegerse frente al golpe de calor, enfriamiento, esguinces, y tener comodidad de movimientos.

- No correr por las aceras, es posible caer o provocar la caída de otras personas.

- No quedar indiferentes ante los empujones que se presencien. La actitud pasiva perpetúa estas conductas.

- Al hacer actividades al aire libre, aunque esté nublado, utilizar siempre protección solar, sin olvidar las orejas. La protección óptima es la de factor 50, especialmente en las primeras exposiciones solares. Hay que aplicarla previamente (30 minutos antes) y de forma repetida.

- Usar casco para ir en bicicleta y para patinar; también es aconsejable la protección con rodilleras y coderas.

- Realizar las diferentes actividades en los espacios habilitados para ello.

- Al montar en bicicleta, patines, etc. procurar no correr demasiado.

- Hacer un buen uso de las instalaciones, espacios y útiles y seguir las



normas y recomendaciones (como no colgarse en las porterías de fútbol, no tirarse a la piscina de cabeza si no cubre el agua...).

- Calentar los músculos antes, y estirarlos después de hacer deporte, siguiendo las instrucciones del entrenador o monitor.

- No jugar a la pelota cerca de una carretera (por el peligro que supone la salida del balón a la misma y que los niños corran tras ella sin mirar), y guardar una distancia de seguridad para no dañar con el balón a otras personas.

- Evitar o reducir la actividad al aire libre ante temperaturas o condiciones climatológicas adversas (evitar las horas de calor extremo en verano o no jugar en pistas resbaladizas tras la lluvia).

- Es mejor estar acompañados o supervisados por algún adulto. Es imprescindible que al menos siempre sepa la familia dónde y con quién están los niños.

- Elegir terrenos secos, llanos, sin obstáculos ni pendientes para evitar las caídas y tropiezos.

- En las excursiones y en los viajes, llevar siempre un botiquín.

EL BOTIQUÍN

Es conveniente equiparse con un botiquín completo y actualizado en el domicilio, centro escolar, en los vehículos de transporte, y para las salidas al exterior. Debe particularizarse tanto para el destino concreto como por condiciones médicas previas (en caso de diabetes, alergias, etc).

Se han asociado típicamente las picaduras y mordeduras de animales a

estos espacios de aire libre (si bien, pueden producirse en cualquiera), y como medidas elementales, además del botiquín, se encuentran la advertencia de los riesgos generales y concretos del lugar de excursión, llevar el equipamiento adecuado, y la presencia de adultos expertos en la actividad.

Es muy importante aprender el teléfono de emergencias

112

SOLUCIÓN A LAS ACTIVIDADES TIPO PASATIEMPOS

Actividad 5. El botiquín.
Sopa de letras:

G	A	S	A	S	D	F	N	A	N	A	L	G	E	S	I	C	O	S	V
S	E	R	V	A	B	H	U	J	I	O	M	L	K	P	Ñ	G	D	E	W
D	F	T	Q	D	R	F	G	V	Z	X	C	T	O	Y	R	W	D	E	F
A	R	T	Y	N	Q	U	I	E	N	R	E	P	O	L	I	C	I	A	S
N	S	T	Y	E	M	E	J	O	R	T	R	E	S	C	I	E	N	T	
T	O	M	Y	V	T	A	A	S	M	F	E	G	E	F	R	I	O	S	A
I	M	I	T	A	R	A	S	O	S	O	L	P	I	N	Z	A	S	Y	O
T	O	R	O	S	D	E	M	O	N	E	D	E	R	O	S	T	U	P	A
E	R	P	R	O	T	E	C	T	O	R	S	O	L	A	R	R	A	T	U
R	E	L	A	N	T	I	S	E	P	T	I	C	O	M	E	R	S	A	L
M	U	Y	U	R	O	M	A	N	O	I	G	O	T	A	D	M	I	R	A
I	Y	A	O	Z	U	V	O	E	Y	R	F	G	H	A	B	U	H	O	R
C	A	S	D	E	F	U	T	O	S	I	D	O	R	A	D	O	R	O	S
O	A	B	C	D	E	N	O	P	Q	T	U	A	F	I	N	A	S	I	L
S	A	U	C	E	E	N	E	R	O	A	P	M	A	R	Z	O	A	H	I
C	A	Z	O	L	S	T	R	W	T	S	U	E	R	O	T	R	S	I	
R	E	P	E	T	I	D	O	R	E	S	N	O	F	U	E	R	E	S	S
Y	A	P	O	T	T	E	R	J	T	G	I	L	U	T	R	A	J	U	M
R	E	T	A	L	C	O	H	O	L	T	T	U	J	K	L	N	I	F	U
R	D	A	R	D	O	R	O	J	O	M	I	O	G	U	A	N	T	E	S

Gasas - Vendas - Analgésicos - Antitérmicos -
- Antiséptico - Termómetro - Pinzas - Protector
solar - Tiritas - Esparadrapo - Suero - Tijeras -
Guantes - Alcohol - Repelente.



UNIDAD 2. ACCIDENTES EN CASA

Cualquier estancia de la casa presenta peligros potenciales, si bien en la cocina, el cuarto de baño, las escaleras interiores y la piscina, los accidentes son más frecuentes.

Es en julio y en agosto cuando se producen el mayor número de accidentes infantiles en el domicilio, seguidos del mes de diciembre, coincidiendo con los periodos vacacionales. Por días de la semana, son más frecuentes los sábados y los domingos y por tramos horarios de 17 a 21 horas.

Los descuidos de los cuidadores y la falta de atención a los menores son factores concurrentes en los accidentes domésticos en niños. Las caídas, cortes, intoxicaciones, quemaduras y electrocuciones son los más habituales.

MEDIDAS PARA PREVENIR ACCIDENTES EN EL HOGAR

- El grifo sólo debe abrirse cuando se necesite y hay que tener cuidado con el agua caliente para evitar quemaduras.
- En la cocina, cuidado con el fuego y el horno caliente, pueden producir quemaduras.

- El escape de gas puede producir intoxicaciones y explosiones, revisar que esté cerrado.

- En la bañera es conveniente colocar una alfombrilla para no resbalarse.

- No jugar con cerillas o mecheros, no calentar la toalla sobre el calentador ni acercar el calentador encendido a cortinas, sofás, colchas o ropas de camilla. Se puede provocar un incendio.

- Tener cuidado con los suelos y escaleras mojados o resbaladizos y no obstaculizar las zonas de paso dejando tirados objetos. Pueden ser causa de caídas.

- Utilizar los pasamanos o asideros en escaleras y baño.

- No correr bajando las escaleras.

- No manipular los aparatos eléctricos ni dejarlos enchufados si no están en uso. No manejar los aparatos eléctricos enchufados con los pies descalzos o las manos mojadas, pueden producir calambres e incluso electrocución.

- No andar descalzos y utilizar calzado no resbaladizo.



- Supervisar los alimentos que estén al fuego, no dejar los mangos de cacerolas y sartenes hacia fuera, apagar el fuego inmediatamente tras su uso y alejar los productos inflamables.

- No cambiar o intercambiar el envase original ni etiquetas de los productos.

- Nunca probar los líquidos contenidos en los botes que no sean exclusivamente alimentarios y nunca rellenar envases de alimentos con otros productos.

- No todos los utensilios de cocina son peligrosos, aunque conviene que los niños no manipulen solos ni estos ni los productos de limpieza.

- No almacenar conjuntamente alimentos y productos de limpieza, estando estos siempre, como los medicamentos, fuera del alcance de los niños.

- Lo ideal es que los niños siempre estén supervisados por un adulto en casa y permanezcan acompañados en la cocina.

En caso de INCENDIO

- Cortar la corriente eléctrica y la entrada de gas.

- Retirar los productos combustibles e inflamables próximos al fuego.

- No utilizar agua cuando pueda alcanzar instalaciones eléctricas. Tampoco verter agua sobre aceite ardiendo. En caso de que en una sartén o freidora, por quedarse encendidas, se prendan fuego, lo mejor es echar un paño húmedo por encima.

Siempre avisar al teléfono de emergencias:

112

SOLUCIÓN A LAS ACTIVIDADES TIPO PASATIEMPOS

Actividad 4. Identificamos riesgos en casa.

Crucigrama:

Horizontales:

- 1- seguridad
- 2- a/caída/e
- 3- r/s/baño/v
- 4- t/bi
- 5- enchufe/at
- 6- n/u/gsa
- 7- ao/ e/rub
- 8- gc/g/irl
- 9- suelo/fae
- 10- casa/o/s.

Verticales:

- 1- sartén
- 2- e/n/sc
- 3- gas/c/agua
- 4- ud/h/seco
- 5- rib/u/la
- 6- iaa/fuego
- 7- dcñ/e/
- 8- a/o/grifo
- 9- d/basura
- 10- evitables.



UNIDAD 3. ACCIDENTES EN EL COLEGIO

El centro escolar es como un segundo hogar, donde los niños y niñas pasan gran parte del tiempo. En tal sentido, debe ser un lugar seguro, o por lo menos, es conveniente, que se tomen precauciones para prevenir accidentes.

Los niños y niñas son candidatos a sufrir un accidente debido a su curiosidad, hiperactividad, descuido y desconocimiento de los riesgos en la escuela.

Aunque el alumnado está bajo el cuidado de algún responsable, como es un grupo numeroso, hay momentos en que se hace difícil cuidar de todos. Por ese motivo, es conveniente tener previsión, obedecer normas y así evitar los accidentes.

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL COLEGIO

- A la entrada y salida de clase y del patio iremos despacio, sin correr ni empujar, respetando a los compañeros y compañeras.
- Evitaremos juegos de violencia, demostración de fuerza y no haremos lanzamientos de objetos contundentes.

- En la clase no dejaremos la mochila u otros objetos por medio, para no caernos o hacer que caigan otras personas.

- Tendremos cuidado con las ventanas, no asomarnos. No las abriremos ni cerraremos de forma violenta.

- Utilizaremos el picaporte de las puertas, abriendo y cerrando suavemente sin poner los dedos en el canto.

- Mantendremos el orden en las escaleras y nos agarraremos a los pasamanos al subir y bajar, haciéndolo peldaño a peldaño y sin deslizarnos por el pasamanos.

- Debemos conocer donde están las salidas de emergencias (habitualmente son las escaleras y los pasillos).

- Conocer siempre el número de emergencias: 112.



LA EVACUACIÓN DE EMERGENCIA

La Orden de 16 de Abril de 2008 de la Consejería de Educación (Boja núm. 91, 8 mayo 2008) regula el procedimiento para la elaboración, aprobación y registro del Plan de Autoprotección de los centros docentes públicos de Andalucía.

Los procedimientos ante las emergencias incluyen:

- A) Detección y alerta.
- B) Mecanismos de alarma.
- C) Mecanismos de respuesta frente a la emergencia.
- D) Evacuación y/o confinamiento.
- E) Prestación de las Primeras Ayudas.
- F) Modos de recepción de las Ayudas Externas.

Además, para evaluar los planes de autoprotección se realizarán simulacros de emergencia, con una periodicidad al menos anual y evaluando sus resultados. Entre los objetivos propuestos, se encuentra el de verificar la capacitación del personal adscrito de la organización de respuesta y la adecuación de los procedimientos de actuación.

Puede consultarse el documento publicado por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, "Autoprotección de centros. Normas y Recomendaciones". 2008.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES EN LA EVACUACIÓN DE EMERGENCIA

- Cuando oigamos la sirena nos levantaremos y sin correr nos acercaremos a la puerta del aula, formando una fila sin empujarnos. Hay que mantener la calma y el orden en la evacuación.
- No nos entretendremos en recoger nuestras cosas. Dejaremos inmediatamente la tarea que estemos realizando. Todos los ocupantes (alumnado, profesorado y personal del centro) nos concentraremos en el punto de reunión a fin de realizar recuento y comprobaremos si falta alguien.
- No utilizaremos el ascensor, bajaremos por las escaleras. Las vías de evacuación suelen ser el pasillo o la escalera, por donde caminaremos pegados a la pared.
- Seguiremos las indicaciones del profesorado en todo momento.

En caso de INCENDIO, además:

- Si se nos incendia la ropa no debemos sacarla por la cabeza. Nos echaremos al suelo y giraremos sobre nosotros mismos.
- Si hay humo, debemos agacharnos y gatear hacia la puerta.



PRIMEROS AUXILIOS

Los PRIMEROS AUXILIOS son la ayuda básica y necesaria que se le da a una persona que ha sufrido algún tipo de accidente o enfermedad hasta la llegada del médico.

ACTUACIÓN INICIAL

Lo que el alumnado debe conocer que puede hacer es:

1. Mantener la calma: De esta forma podremos actuar para prestar ayuda.

2. Cuidar nuestra seguridad personal. Para proporcionar una buena ayuda es fundamental no correr riesgos.

3. Hablar con la persona. Preguntarle qué le ocurre y ver si reacciona.

Y SIEMPRE LLAMAR ENSEGUIDA A ALGUNA PERSONA ADULTA O AL NÚMERO DE EMERGENCIAS 112

QUÉ SE PUEDE HACER MIENTRAS VIENE LA ASISTENCIA MÉDICA EN CASO DE:

- **Desmayo:** colocar a la persona de lado, preferentemente sobre el lado izquierdo, lo que ayudará a que respire mejor y si vomita que no se asfixie.

- **Electrocución por aparatos eléctricos:** desconectar el interruptor general de la electricidad. No tocar a la persona para apartarla del cable o aparato.

- **Pérdida de conocimiento después de un golpe o caída:** no mover a la persona. Hay riesgo de lesión medular o de complicación de una fractura.

- **Intoxicación al tomar por error medicamentos o productos tóxicos:** no provocar el vómito porque pueden producirse más daños, y tampoco dar de beber.

- **Quemadura:** colocar la zona quemada bajo agua fría durante varios minutos. Nunca poner pomadas, aceite ni otras sustancias, pueden producir una lesión más grave y enmascarar su aspecto en la valoración médica.

- **Herida:** no limpiar con algodón ni con alcohol, lavar solo con agua si está sucia. Para las curas habituales emplear clorhexidina o povidona yodada. Si sangra mucho, presionar con una gasa o paño limpio. Si presenta algún objeto incrustado, no retirarlo.

- **Atragantamiento:** animar a toser a la persona y dar varias palmadas en la espalda. Nunca introducir los dedos para intentar retirar lo que provoca el atragantamiento porque podemos incrustarlo más.

- **Accidente de tráfico:** no mover a las personas accidentadas ni quitar el casco a ciclistas ni motoristas, por el riesgo de lesión medular o de agravar una fractura.



UNIDAD 4. EDUCACIÓN VIAL

Los contenidos de esta unidad completan la seguridad y prevención de accidentes en los espacios en la calle. La Educación Vial tiene como objetivo la formación del comportamiento del ciudadano en tanto que es usuario de las vías públicas, ya sea como peatón, como conductor o como viajero.

Conviene distinguir tres tipos de accidentes en los que el niño o la niña pueden verse involucrados, cada uno con sus peculiaridades y con unas medidas preventivas distintas: como peatón, como ciclista y como viajero en un automóvil.

Se pretende el fomento de actitudes positivas, el repaso de las señales y dispositivos de Seguridad Vial y la exploración de las actitudes y hábitos de los conductores y usuarios de la vía.

Como usuarios de la vía pública se debe RECORDAR:

- Las normas regulan nuestra convivencia.
- Respetemos a todos los usuarios de la vía.

- Respetemos siempre las normas y señales de circulación.

- No alterarnos si el comportamiento de los demás no es el apropiado.

- Prestar siempre atención y no distraernos.

- Las prisas no son buenas compañeras. El exceso de velocidad es causa de accidentes.

- Los cuidados adecuados del vehículo ayudan a cuidar el medio ambiente.

- Seamos responsables en todo momento.

Además, se debe poner en valor que algunas de las **conductas indicadoras de seguridad y responsabilidad vial en personas conductoras** son:

- No haber padecido accidentes de circulación (o cuanto menos, mejor).
- No haber sido multado.
- Detenerse ante el semáforo en ámbar.



- No manejar dispositivos distractores frente al volante (como el móvil, la radio y el GPS).
- Conservar todos los puntos del permiso de conducir.
- Tener conciencia de la inevitabilidad de los accidentes de tráfico.
- Respetar los semáforos.
- Llevar siempre puesto el cinturón de seguridad en el automóvil y el casco en el ciclomotor.
- Considerar los controles de alcoholemia como una medida positiva.
- Respetar los límites de velocidad indicados por las señales de tráfico.

EL NIÑO COMO PEATÓN

En el año 2011 un 43% de los peatones fallecidos tenían entre 0-14 años de edad, por lo que es un grupo poblacional especialmente vulnerable.

Es importante la adquisición de conocimientos sobre el tránsito, emplear eficazmente los espacios reservados a peatones, respetar el uso de los semáforos, etc., conociendo las reglas básicas para deambular con seguridad y las señales de tráfico comunes.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Primero mirar a derecha e izquierda, después cruzar.
- Cruzar la calle por el lugar más seguro (semáforos, pasos de peatones).
- Nunca cruzar en diagonal o haciendo zig-zag.
- Respetar los semáforos y señales de los agentes.
- En carretera circular siempre por la izquierda.

- Por la noche utilizar reflectantes.
- Caminar por las aceras guardando la derecha y no invadir jamás la calzada, como no sea para cruzar.
- Ir atentos a las entradas y salidas de los garajes.
- Nunca cruzar entre vehículos que estén estacionados, ni cuando estén maniobrando o dando marcha atrás.
- No correr detrás de la pelota o el objeto con el que se esté jugando si este salta a la calzada.
- En las intersecciones o plazas, cruzar las calles de una en una.
- Al esperar el autobús, hacerlo en la parada, sin bajar de la acera.

EL NIÑO COMO PASAJERO 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 y el impacto contra las superficies y prominencias del interior del vehículo. También se producen contra otros ocupantes o al salir proyectados hacia fuera del vehículo. Otras lesiones que se pueden producir son las quemaduras.

Los niños y niñas son más vulnerables en caso de colisión. Sus reducidas dimensiones hacen que sean fácilmente proyectables, influyendo también la escasa potencia de su musculatura. La fragilidad del cráneo, y de la caja torácica contribuyen igualmente a sufrir lesiones de importancia.

Si el niño o niña va sentado al lado del conductor, la probabilidad de



muerte, en caso de colisión, es doble que si va sentado en la parte posterior del automóvil.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Utilizar siempre el cinturón de seguridad
- Nunca salir del vehículo antes de que éste se haya detenido totalmente.
- Apearse por el lado menos peligroso (lado de la acera).
- No asomarse por las ventanillas.
- No distraer al conductor.
- Al viajar de pie en el autobús, hay que agarrarse bien a una barra o al respaldo trasero de un asiento.
- Al bajar del autobús, si vamos a cruzar una calle, hacerlo por el paso de peatones, y nunca por delante del autobús.

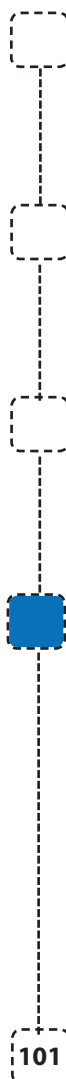
EL NIÑO COMO CONDUCTOR DE BICICLETAS

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, si bien a nivel nacional en el año 2011, un 5% de bicicletas se vieron implicadas en algún accidente mortal y un 2% de todos los fallecidos eran conductores de bicicletas.

Las medidas de prevención de las lesiones son, por una parte técnicas (manteniendo la bicicleta en buen estado y revisando su perfecto funcionamiento), y por otra el conocimiento de las normas fundamentales correspondientes a la educación vial.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Circular por la derecha y en "fila india" cuando vayan varios ciclistas (aunque está permitido que circulen en paralelo en dos hileras).
- En ciudad, circular prioritariamente por el carril bici cuando lo haya.
- Conducir a la velocidad adecuada.
- No conducir con cascos ni auriculares ni utilizando el teléfono móvil.
- Advertir las maniobras haciendo señales con los brazos (sólo soltando una mano).
- Respetar las señales.
- En la conducción nocturna es fundamental no sólo ver, sino ser vistos, utilizando alumbrado, brazalete reflectante o linterna sujeta al brazo.
- El timbre es obligatorio.
- No soltar las manos del manillar, excepto para hacer señales de maniobra.
- No agarrarse a otros vehículos para ser remolcados.
- No transportar a otra persona.
- No circular por autopistas.
- No circular por la acera, salvo que ésta tenga más de tres metros de anchura libre y no exista carril bici.
- Evitar circular en días de viento, lluvia, hielo o nieve.
- Primero observar, segundo señalizar y tercero maniobrar.
- Usar casco y protecciones en codos y rodillas.
- Estacionar en los espacios acondicionados. Si no los hubiere, podrá hacerse en otros lugares sin obstaculizar el tránsito.





3. REFERENCIAS

AUTOPROTECCIÓN DE CENTROS. Junta de Andalucía, Consejería de Educación. Dirección General de Profesorado y Gestión de Recursos Humanos. 2008. ISBN: 978-84-8051-272-5.

AUTOPROTECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES. Dirección General de Protección Civil y Emergencias. Programa para centros escolares, Guía didáctica para profesores. 2006.

BOE NÚM. 72 24 DE MARZO 2007. Real Decreto 393/2007 de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia.

BOJA NÚM. 91. Consejería de Educación, Orden del 16 de abril de 2008 por el que se regula el procedimiento para la elaboración, aprobación y registro del Plan de Autoprotección de todos los centros docentes públicos de Andalucía.

ESTUDIO ANTROPOMÉTRICO Y DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 6 A 12 AÑOS DE LA CIUDAD DE SEVILLA. Informe 2011. Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.

ESTUDIO SOBRE ACCIDENTES INFANTILES ATENDIDOS EN CENTROS DE SALUD. Fundación Mapfre, 2010.

GUIA PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CENTROS ESCOLARES. Comunidad de Madrid, Consejería de Educación.

LAS PRINCIPALES CIFRAS DE LA SINIESTRALIDAD VIAL. Dirección General de Tráfico. Informes 2010 y 2011.

MANUAL PARA PROFESORES. Educación para la Salud, Educación Primaria. Delegación de Salud, Excmo. Ayuntamiento de Sevilla, 2002.

MORTALIDAD EN LA CIUDAD DE SEVILLA DE 2003 A 2006. Delegación de Salud. Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.

NORMAS Y SEÑALES REGULADORAS DE LA CIRCULACIÓN. Área de formación y comportamiento de conductores. Dirección General de Tráfico, 2012

ORDENANZA DE CIRCULACIÓN DE PEATONES Y CICLISTAS, Boletín Oficial de la Provincia de Sevilla nº 117, de 22 de mayo de 2008 Y MODIFICACIÓN DE LA ORDENANZA DE CIRCULACIÓN DE PEATONES Y CICLISTAS Boletín Oficial de la Provincia de Sevilla nº 229, de 2 de octubre de 2010.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES: Detección de accidentes domésticos y de ocio 2011. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (Informe DADO).

PLAN DE LA BICICLETA DE SEVILLA. Plan director para el fomento del transporte en bicicleta. Sevilla 2007-10. Delegación de Urbanismo, Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.

PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN. Santrock, John W. 2011, Mc Graw-Hill.

www.dgt.es



NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Familia, Asuntos Sociales y
Zonas de Especial Actuación

sevilla.org