

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

DEFINICIÓN DE SALUD (OMS)

- Bienestar físico, mental y social.
- No solo ausencia de enfermedad.
- Relación con factores ambientales.

IMPORTANCIA EN LA INFANCIA

- Derecho a crecer en un entorno educativo saludable.
- Estilo de vida sano promueve el desarrollo cerebral y el aprendizaje (Neurociencia).

ESCUELA PROMOTORA DE SALUD

- Involucra a toda la comunidad educativa.
- Proporciona un ambiente seguro y saludable.
- Fomenta hábitos saludables (teoría-práctica).
- Facilita acceso a servicios de salud.
- Implementa normativas y prácticas pro-salud.
- Contribuye a la salud de la comunidad.

REFERENCIA CURRICULAR

- Reflejado en el artículo 6 (principios pedagógicos).
- Hábitos de vida saludables como reto del siglo XXI.
- Bloques de saberes (acciones de bienestar, hábitos saludables).

IMPLEMENTACIÓN EN EL AULA

- Transversal en todas las áreas curriculares.
- Docentes como promotores de salud.
- Implicación de familias (talleres, conferencias).
- Objetivos enfocados en competencias sociales y de salud.

ÁREAS A TRABAJAR EN EL AULA

- Alimentación saludable
- Sueño y descanso
- Higiene postural
- Higiene visual y corporal
- Salud bucodental
- Ejercicio físico
- Educación emocional

RECURSOS

- Guía de UNICEF con actividades y propuestas para la educación en salud.

ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS AL DESCANSO, HIGIENE Y ACTIVIDAD INFANTIL

DEFINICIÓN DE HÁBITO Y ACTITUD

- Hábito: Comportamiento repetido de manera regular (ej. cepillarse los dientes).
- Actitud: Disposición mental hacia algo o alguien (ej. respeto).

ÁREAS PRINCIPALES DE INTERVENCIÓN

- Descanso.
- Higiene.
- Actividad física.
- Alimentación saludable.
- Educación emocional.

DESCANSO

- Importancia: Recuperación física y mental.
- Actitudes:
 - Autocuidado (reconocer la necesidad de descanso).
 - Valoración del descanso y la relajación.
- Hábitos:
 - Rutinas de sueño establecidas (ir a la cama a la misma hora).
 - Técnicas de relajación (ejercicios de respiración, mindfulness).
 - Pauses activos en el aula (ej. programa Dame10).

HIGIENE

- Definición: Conjunto de prácticas dirigidas a mejorar la salud.
- Tipos de Higiene:
 - Higiene postural: Mantener posturas correctas.
 - Higiene visual: Descansos regulares al usar la vista.
 - Higiene corporal: Lavarse manos, dientes, y mantener uñas limpias.
 - Higiene dental: Cepillado después de cada comida.
- Actitudes:
 - Autocuidado y respeto hacia uno mismo y los demás.
 - Responsabilidad en la limpieza personal y del entorno.
- Hábitos:
 - Lavarse las manos antes de comer y después del baño.
 - Cepillarse los dientes después de cada comida.
 - Uso de pañuelos al estornudar o toser.

ACTIVIDAD INFANTIL

- Definición: Movimiento corporal con gasto energético (juego y ejercicio).
- Beneficios: Mejora el aprendizaje y la concentración (C. Guillén).
- Actitudes:
 - Autoconocimiento y autocontrol (reconocer la necesidad de actividad).
 - Respeto y aceptación de normas en el juego.
- Hábitos:
 - Recoger el material después de jugar.
 - Fomentar el movimiento físico diario.
 - Disfrutar del juego al aire libre y en equipo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Actitudes: Disfrutar de una dieta variada y equilibrada.
- Hábitos:
 - Incluir frutas, verduras, cereales y proteínas.
 - Escuchar al cuerpo (reconocer la saciedad).

EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Actitudes:
 - Autocontrol y autoobservación emocional.
 - Empatía, amabilidad, respeto y confianza.
- Hábitos:
 - Escucha activa y responsabilidad.
 - Regulación emocional para gestionar la frustración y la ira.
- Propuesta: Programa "Kindness Curriculum" para mejorar competencias emocionales y sociales.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, PRIMEROS AUXILIOS Y ENFERMEDADES INFANTILES

DEFINICIÓN DE ACCIDENTE (OMS)

- Suceso prevenible que provoca o puede provocar una lesión.
- Primera causa de muerte en niños mayores de 1 año.
- Factores de riesgo: curiosidad, autonomía, ignorancia del peligro.

ACCIDENTES MÁS FRECUENTES EN CENTROS ESCOLARES

Caídas y Golpes:

- Causas: suelos mojados, obstáculos, mobiliario.
- Prevención: suelos seguros, equipamiento estable, evitar correr en espacios cerrados.

Cortes y Heridas:

- Causas: objetos cortantes, golpes.
- Prevención: mantener objetos peligrosos fuera de su alcance.

Quemaduras:

- Causas: líquidos calientes, fuego, rayos del sol.
- Prevención: evitar fuentes de calor, usar crema solar.

Asfixia y Atragantamientos:

- Causas: objetos pequeños en la boca, alimentos mal masticados.
- Prevención: cortar alimentos pequeños, enseñar a masticar bien.

Intoxicaciones:

- Causas: medicamentos, productos tóxicos, alimentos en mal estado.
- Prevención: mantener productos químicos fuera de su alcance.

Electrocución:

- Causas: mal uso de instalaciones eléctricas.
- Prevención: usar protectores de enchufe, cables fuera de alcance.

Picaduras:

- Causas: insectos, especialmente al aire libre.
- Prevención: evitar contacto con insectos, usar ropa adecuada.

Accidentes de Tráfico:

- Causas: entradas y salidas del centro escolar, salidas escolares.
- Prevención: actividades de educación vial, normas básicas de tráfico.

PRIMEROS AUXILIOS EN CENTROS ESCOLARES

- Botiquín Escolar:
 - Elementos: gasas, tiritas, esparadrapo, suero, guantes, tijeras, termómetro, antisépticos.
 - Debe estar en un lugar accesible y sin llave.
 - Teléfonos de urgencia: 112, Centro Nacional de Toxicología (91 562 04 20).

PASOS DE ACTUACIÓN:

- Golpes o Contusiones: aplicar frío, observar posibles síntomas graves.
- Heridas: limpiar con suero, aplicar antiséptico.
- Quemaduras: enfriar, secar y proteger.
- Atragantamientos: inducir tos, golpes en la espalda, maniobra de Heimlich si es necesario.
- Intoxicaciones: identificar producto, llamar a Toxicología, no administrar alimentos.
- Electrocuciones: separar del contacto eléctrico, cubrir quemaduras, llamar al 112.
- Accidentes de Tráfico: avisar a urgencias y progenitores.

ENFERMEDADES INFANTILES COMUNES

- Enfermedades Infecciosas por Virus: catarros, gripe, varicela, sarampión.
- Enfermedades Infecciosas por Bacterias: tosferina, meningitis.
- Enfermedades Parasitarias: piojos, lombrices.
- Enfermedades Respiratorias: otitis, amigdalitis, bronquiolitis.
- Enfermedades Digestivas: gastroenteritis.
- Enfermedades Exantemáticas: varicela, síndrome mano-pie-boca.
- Enfermedades de los Ojos: conjuntivitis.

PAPEL DEL CENTRO ESCOLAR ANTE ENFERMEDADES

- Notificar a la familia inmediatamente si el alumno enferma.
- No llevar al niño al centro si tiene fiebre para evitar contagios.
- Medicamentos: traer con receta médica y autorización familiar.

CRITERIOS PARA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

CONCEPTO DE SALUD INTEGRAL

- Incluye alimentación equilibrada, ejercicio físico, higiene y prevención de enfermedades, bienestar emocional.
- Enfoque práctico, no solo teórico.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL AULA

- Transversalidad: Integrar salud en todas las áreas curriculares.
- Actividades Lúdicas y Prácticas:
 - Ejemplo: enseñar alimentación equilibrada durante el almuerzo.
 - Juegos y canciones para reforzar higiene personal.
- Elección Activa: Dejar que los niños elijan entre opciones saludables (ej: elegir frutas).

INCORPORACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

- Regularidad: Establecer momentos específicos para actividad física.
- Ambiente Seguro: Espacios adecuados y materiales seguros.
- Repetición: Clave para desarrollar hábito de actividad física.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Entorno Seguro y Afectivo: Los niños deben sentirse valorados y respetados.
- Modelado de Conductas: Los docentes deben mostrar empatía, paciencia, comunicación asertiva.
- Reconocimiento y Gestión de Emociones: Ayudar a los niños a identificar y manejar sus emociones.

ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA Y NEURODIVERSIDAD

- Diversidad en el Aula: Respetar el tiempo y necesidades de cada niño.
- Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA): Flexibilidad en la forma de enseñar y evaluar.
- Adaptación de Actividades: Incluir a todos los niños, independientemente de sus capacidades.

EVALUACIÓN FORMATIVA CONTINUA

- Feedback Personalizado: Inmediato y centrado en la tarea.
- Motivación y Autorregulación: Dar pautas claras para mejorar el aprendizaje.
- Evaluar el Proceso, no solo Resultados: Promover mejoras continuas (Sanmartí Puig, 2020).

COOPERACIÓN ENTRE ALUMNOS

- Aprender con Otros: Fomentar la interacción y aprendizaje entre compañeros.
- Neurociencia y Neuronas Espejo: El cerebro aprende imitando y en interacción social (Guillén, 2017).

COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS

- Continuidad en Casa y Escuela: Involucrar a las familias en los hábitos saludables.
- Actividades Conjuntas: Asegurar que los aprendizajes en salud se mantengan en casa.

elisabet
oposiciones
INFANTIL

No está permitido divulgar este material con fines comerciales sin el permiso de la autora (Elisabet Martínez). Únicamente para uso personal de los participantes del curso. Prohibido quitar las marcas de agua. En caso contrario, la autora emprenda las acciones judiciales pertinentes.

