

Tema 8.

REALIZADO POR:



Elisabet Martinez
© oposicioneseeducacioninfantil



Elisabet Martínez - Todos los derechos reservados
User Safe Creative: #2410159811866
www.oposicioneseducacioninfantil.com

Temario maestros infantil

elisabet
oposiciones
INFANTIL

www.oposicioneseducacioninfantil.com



Este temario está protegido por la Ley de Propiedad Intelectual y Derechos de Autor. Todo el contenido aquí expuesto es de titularidad exclusiva y está registrado legalmente, incluyendo las Marcas Registradas ®. En caso de distribución, plagio, uso indebido o ilegal constituye una infracción grave de los derechos de autor, sancionada por la ley. Cualquier infracción podría conllevar las acciones legales correspondientes incluyendo la solicitud de daños y perjuicios, sanciones económicas, así como responsabilidades penales conforme a la normativa vigente.



REALIZADO POR:



Elisabet Martínez
@oposicioneseducacioninfantil

elisabet
oposiciones
INFANTIL



Elisabet Martínez - Todos los derechos reservados
User Safe Creative: #2410159811866
www.oposicioneseducacioninfantil.com

ASPECTOS CLAVE DEL TEMARIO

Todos los temas han sido realizados teniendo en cuenta convocatorias y criterios corrección tribunales de las diferentes comunidades autónomas. De esta forma, se ajustan a lo que se pide y se establece en cada comunidad:

- Los apartados de cada tema están actualizados.
- Se citan autores y referentes en el contenido del tema.
- En el tema hay relación con el currículo vigente y la normativa actual.
- El contenido del tema se relaciona con la práctica docente.
- Tanto en la introducción como en la conclusión hay aportaciones personales, justificadas y argumentadas.
- Hay un planteamiento creativo, original e innovador.

Además de todo esto, se incluyen:

- Referencia a los ODS
- Aportaciones del DUA
- Partes prácticas, de la teoría a la realidad en el aula.
- Evidencias neurocientíficas.
- Autores y referencias actuales: libros, blogs, cuentas de Instagram, ponencias, estudios, artículos científicos... NO TODO SON LIBROS. Ejemplos: Carmen Alba Pastor, David Bueno Torrens, Laura Estremera, Neus Sanmartí, Mariana Morales, Jesús Guillén, etc.
- Metodologías activas: aprendizaje cooperativo, APS, etc.
- Evaluación formativa

LEYENDA DEL TEMARIO

Todos los AUTORES, libros, estudios científicos, blogs... irán en **AMARILLO** y quedarán citados a pie de página y en la bibliografía:

SEGÚN BUENO I TORRENS (2023), *el descubrimiento de las neuronas espejo...*

Todas las modificaciones según normativa de cada comunidad las verás en **gris**:

Siguiendo el artículo 4 de nuestro currículo autonómico (modificar número de artículo según currículo)

Las partes de aplicaciones PRÁCTICAS irán así:

Y ¿Cómo estimular el desarrollo motor en estas edades?

Para estimular la motricidad gruesa es interesante ofrecerles actividades como gatear, caminar, subir escaleras, juegos al aire libre, correr, saltar y lanzar pelotas.



La información aprovechada de otros temas aparece indicada con esta carita. Así lo que estudias, lo aprovechas.

TEMA 8: EDUCACIÓN PARA LA SALUD. ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS AL DESCANSO, HIGIENE Y ACTIVIDAD INFANTIL. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, PRIMEROS AUXILIOS Y ENFERMEDADES INFANTILES. CRITERIOS PARA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

INTRODUCCIÓN

Este tema aborda un conjunto de conocimientos fundamentales que los docentes debemos poseer en relación con los hábitos de alimentación, higiene y salud que es necesario fomentar en los niños y niñas desde la etapa de Educación Infantil. Pero **¿por qué debemos trabajarlos en clase?** Pues bien, porque como dice la cita latina “mens sana in corpore sano” para lograr un bienestar integral se necesita de un equilibrio entre la salud física y el bienestar emocional. Además de que en los últimos años la neurociencia ha revelado que el ejercicio, las emociones y la alimentación incide directamente en el aprendizaje. Lo veremos en el primer epígrafe de este tema.

Para poder profundizar y abordar con perspectiva y rigurosidad este tema, he partido del libro **DE SEBASTIÁN RUBIO Y MANUEL MORA “EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y EL CONSUMO EN EDUCACIÓN INFANTIL”¹** ya que describe los principales problemas relacionados con la salud infantil, así como ideas de prevención de riesgos.

A parte del libro, también he consultado y he tenido cómo referente la **normativa** educativa vigente, la cual debe ser conocida por los agentes educativos ya que nos orienta sobre cómo ha de ser la enseñanza en esta etapa y qué aspectos debemos trabajar en el aula para fomentar el desarrollo global de nuestros alumnos.

- **A NIVEL ESTATAL:** la Ley educativa 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), por la que se modifica parcialmente la actual Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Además del **Real Decreto 95/2022 de 1 de febrero**, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.
- **A NIVEL AUTONÓMICO:** Tomaremos como referente principal el currículo de nuestra comunidad, recogido en el **Decreto 100/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la**

¹ Rubio García, S. y Mora Márquez, M. (2019). *Educación para la salud y el consumo en educación infantil*. Editorial pirámide.



ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, con el fin de planificar, programar y organizar cualquier intervención didáctica orientada a estimular y potenciar el desarrollo global de nuestros discentes.

Asimismo, debemos tener presente la **Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determinan los procesos de tránsito entre ciclos y con Educación Primaria**. Esta normativa permitirá establecer las medidas necesarias para dar una respuesta educativa ajustada a las diferentes necesidades que puedan surgir en el aula.

Asentadas ya las bases de la importancia de conocer aspectos sobre el desarrollo infantil y conociendo cuales son las fuentes de información que sustentan este tema, voy a pasar a desarrollar el primer epígrafe: EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el concepto de salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Concepto que se encuentra en proceso de revisión y actualización. En efecto, numerosos estudios muestran que nuestro bienestar físico, mental y social está condicionado por factores ambientales, a tener en consideración. Y es que no podemos concebir una sociedad justa sin que todas las personas que la integran vivan en unas condiciones saludables y accedan a unos conocimientos que les permitan saber qué hábitos son los más saludables. En este sentido, es especialmente destacable el periodo de la edad infantil, donde todos los menores han de disfrutar del derecho que tienen a crecer en un sistema educativo que potencie estilos de vida saludables.

Sin olvidar que, en investigaciones recientes en neurociencia, se ha comprobado que un estilo de vida sano y saludable afectan positivamente a nuestro cerebro a través de toda una serie de procesos moleculares y celulares asociados al metabolismo energético y a la plasticidad sináptica, que son fundamentales para la transmisión y el procesamiento de la información en el cerebro. Aspectos esenciales para el aprendizaje en la escuela **(C. GUILLÉN, 2017)²**.

Ahora bien, ¿Cómo se promueve la educación para la salud en los centros educativos?

Pues una escuela promotora de la salud se compromete con el derecho a la salud de toda la comunidad educativa a través de acciones concretas:

1. Involucra a toda la comunidad educativa en la promoción de la salud.
2. Se esfuerza por proporcionar un ambiente seguro y saludable.

² C. Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica*. Autoedición.



3. Propone una educación de la salud teórico-práctica y fortalece hábitos saludables.
4. Facilita el acceso a servicios de salud.
5. Implementa una normativa interna y prácticas que promueven la salud.
6. Contribuye a la salud de toda la comunidad.

EN RESUMEN: una escuela promotora de la salud utiliza todo su potencial organizativo para promover la salud entre los estudiantes, el personal, las familias y los miembros de la comunidad.

Y ¿Dónde aparece reflejado en nuestro currículo?

En el **artículo 6** donde se recogen los principios pedagógicos vemos que uno de ellos es fomentar la educación para la salud. Además, es uno de los retos del siglo XXI que el alumnado debe poder afrontar con éxito: planificar hábitos de vida saludables. Y también lo vemos reflejado en ciertos bloques de saberes: acciones que favorecen la salud y generan bienestar; interés por ofrecer un aspecto saludable y aseado; hábitos de vida saludable para el autocuidado, etc.

Y ¿cómo se debe trabajar en el aula?

Se debe dar de manera transversal en todas las áreas curriculares. No tiene sentido hacer actividades o tareas aisladas. Ha de ser un tema integrado donde los docentes se constituyen en agentes promotores de la salud y en el que se impliquen a las familias. Por ejemplo, haciendo talleres y conferencias dirigidas a ellas.

También debe estar enfocado hacia objetivos no solo de conducta individual sino también en adquirir competencias en salud que promuevan cambios sociales. A rasgos generales, la educación para la salud debe implicar trabajar en el aula hábitos, valores y acciones enfocadas a:

- ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
- SUEÑO Y DESCANSO.
- HIGIENE POSTURAL.
- HIGIENE VISUAL.
- HIGIENE CORPORAL.
- SALUD BUCODENTAL.
- EJERCICIO FÍSICO.
- EDUCACIÓN EMOCIONAL.

Estos apartados se verán y detallarán en el siguiente epígrafe del tema. No obstante, me gustaría resaltar que disponemos de una **GUÍA CON ACTIVIDADES Y RECURSOS CREADA POR UNICEF**³ en la que nos dan propuestas, ideas y actividades para promover la educación para la salud en la comunidad educativa (la podemos descargar directamente desde su web [unicef.es/educa](https://www.unicef.es/educa)).

Para terminar, debemos tener presente que la educación para la salud tiene una relación directa con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente con el ODS 3, que busca

³ Unicef. (2020). *Educación en salud. Propuestas para promover hábitos saludables desde la escuela y garantizar el derecho a la salud de toda la comunidad educativa*. <https://www.unicef.es>



garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Al proporcionar conocimientos y habilidades sobre la importancia de la higiene, la nutrición, la actividad física, la prevención de enfermedades y la salud mental, la educación para la salud capacita a las personas para tomar decisiones informadas que mejoren su calidad de vida. Además, contribuye a otros ODS, como la reducción de desigualdades (ODS 10) y la promoción de ciudades y comunidades sostenibles (ODS 11), al garantizar que la educación sobre salud esté al alcance de todos, independientemente de su origen socioeconómico, y promoviendo estilos de vida saludables que beneficien tanto a las personas como a su entorno.

ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS AL DESCANSO, HIGIENE Y ACTIVIDAD INFANTIL

Antes de nada, vamos a definir actitud y hábito. Un hábito es un comportamiento o acción que se repite de manera regular y automática, como cepillarse los dientes o saludar al entrar a un lugar. Una actitud es una disposición mental o emocional hacia algo o alguien, como ser optimista o tener una actitud de respeto. Los hábitos son conductas aprendidas que se convierten en rutina a través de la repetición, mientras que las actitudes reflejan cómo una persona piensa y siente sobre una situación, y pueden influir en sus reacciones y decisiones, pero no son acciones en sí mismas.

Desde la escuela, debemos incidir tanto en el fomento de hábitos saludables como en fomentar actitudes respetuosas y sostenibles.

El epígrafe del tema incide en los que se refieren al descanso, a la higiene y a la actividad infantil, pero me gustaría añadir la alimentación saludable y la educación emocional ya que ambos forman parte también de la educación para la salud.

Empezamos por actitudes y hábitos referidos al DESCANSO. El descanso es la recuperación subsiguiente a la realización de actividades. Entre actividad y descanso debe existir equilibrio para evitar el estrés y el agotamiento del organismo. El descanso puede conseguirse mediante la inactividad o por medio de ocupaciones que resulten relajantes. Requiere tranquilidad.

Una forma fisiológica de descansar y de permitir la recuperación psicofísica es dormir. El sueño es un acto imprescindible para la buena salud cerebral, dado que actúa como una especie de generador neuronal ya que al dormir se fortalecen las conexiones neuronales (GUILLÉN, 2017).⁴

¿Qué ACTITUDES y HÁBITOS debemos trabajar en el aula referidos al descanso?

Las ACTITUDES que debemos fomentar en el aula en relación con el descanso son principalmente referidas al autocuidado. Auto cuidarnos reconociendo cuándo estamos cansados y necesitamos una pausa. Debemos mostrar a los alumnos que el descanso es vital para sentirse bien y tener energía para aprender y jugar. Los docentes podemos ayudar a los niños y niñas a entender la importancia del descanso tranquilo, creando un ambiente que valore la calma y la relajación después de actividades intensas. En este sentido podemos realizar parones de tiempo

⁴ C. Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica*. Autoedición.



activos de unos 6 o 10 minutos que ayuden a los alumnos a relajarse y descansar durante las sesiones de clase. El programa DAME10 del Gobierno de España tiene un gran repertorio de recursos en este sentido. Y en cuanto a los HÁBITOS es importante establecer una rutina consistente que incluya una hora fija para ir a la cama, creando un ambiente tranquilo y relajado antes de dormir, como leer un cuento o escuchar música suave. También debemos establecer hábitos en cuanto a la capacidad de relajarse. Podemos empezar enseñando técnicas de relajación, haciendo ejercicios de respiración consciente, mindfulness, etc. para lograr descansar y relajar la mente.

Por lo que respecta a las actitudes y hábitos relacionados con la HIGIENE deben plantearse y repetirse diariamente, para que el infante poco a poco interiorice esa rutina y adquiera los hábitos relacionados con todos y cada uno de los aspectos relacionados con la higiene. Entendemos por higiene, en un sentido amplio, al conjunto de conocimientos y técnicas dirigidas al control de aquellos factores nocivos, o potencialmente nocivos, para la salud de las personas, con el objetivo de conservar y mejorar la salud y prevenir enfermedades. De forma más específica se puede hablar de higiene personal, higiene alimentaria, higiene postural, etc. La higiene infantil tiene como propósito proteger el cuerpo del niño o la niña de agentes infecciosos mediante el aseo y la limpieza corporal, lo cual debe contribuir, además, a un incremento del bienestar general.

En el aula debemos fomentar de forma más específica la:

- Higiene postural. Mantener una postura correcta durante sus actividades diarias, integrar ejercicios de estiramiento y movilidad, sentarse con la espalda recta, etc. El fin es adquirir hábitos saludables que los protegerán de problemas posturales en el futuro.
- Higiene visual. Enseñarles hábitos sencillos que protejan su vista mientras realizan actividades diarias. Esto incluye fomentar descansos regulares cuando miran libros o pantallas, explicándoles que mirar a lo lejos cada 20 minutos ayuda a que sus ojos se sientan mejor. También es importante asegurarse de que tengan buena iluminación cuando juegan o dibujan, para evitar forzar la vista.
- Higiene corporal. Mediante rutinas diarias cómo lavarse los dientes, las manos antes de comer, etc.
- Higiene dental. Limpiar todas las superficies de los dientes y la lengua. Reforzar la importancia de no consumir demasiados dulces y beber suficiente agua para mantener los dientes fuertes y sanos.

¿Qué ACTITUDES y Hábitos debemos trabajar en el aula referidos a la higiene?

En cuanto a ACTITUDES que debemos establecer en clase sobre la higiene podemos destacar actitudes de autocuidado en relación con uno mismo y en relación con el grupo clase. Mostrarles la importancia de tener una buena higiene para así prevenir enfermedades que además podamos contagiar al resto de iguales. Así como actitudes de respeto hacia los demás manteniendo el aula ordenada y limpia. Y sobre los HÁBITOS es crucial fomentar hábitos de higiene como lavarse las manos con jabón antes de comer y después de ir al baño, cepillarse los dientes después de las comidas y mantener las uñas limpias y cortas.



También es importante enseñarles a usar pañuelos al estornudar o toser y a limpiar su nariz adecuadamente. Además, se debe inculcar la práctica de recoger y guardar sus pertenencias de forma ordenada y limpiar después de actividades como el juego o la comida.

Pasamos a ver ahora la ACTIVIDAD INFANTIL entendida cómo el juego y el ejercicio físico. Todo movimiento corporal producido mediante los músculos esqueléticos, produciendo un gasto energético. Hoy más que nunca se ha constatado la importancia del ejercicio físico ya que recientes estudios en neurociencia abalan que con solo unos minutos de ejercicio durante la jornada escolar se puede mejorar el aprendizaje posterior. Tras la actividad física los alumnos mejoran su concentración en la tarea siguiente. Incluir la actividad física diaria en la jornada escolar es un camino hacia un mayor bienestar y mejor aprendizaje (C. GUILLÉN, 2017).⁵

¿Qué ACTITUDES y HÁBITOS debemos trabajar en el aula referidos a la actividad infantil?

En cuanto a las ACTITUDES que debemos fomentar serían enfocadas especialmente al autoconocimiento y al autocontrol. Mediante el juego y la actividad física pueden descargar tensiones, moverse y desinhibirse, pero siempre bajo el paraguas del respeto hacia los demás (evitar hacer daño) y aceptando las normas que rigen ciertos juegos o actividades. Además, debemos mostrarles la importancia de identificar en sí mismos cuando necesitan canalizar emociones mediante el movimiento físico y pedirlo. Y por lo que hace referencia a los HÁBITOS encontraríamos hábitos de recogida (siempre que jugamos o nos movemos luego debemos recoger el material), hábitos saludables cómo incluir el movimiento físico en su día a día para mantenerse saludables y activos y hábitos sociales promoviendo el disfrute del juego al aire libre, donde puedan correr, saltar y explorar libremente, así participar en actividades grupales que fomenten la cooperación y la socialización.

Para terminar, me gustaría mencionar la importancia de fomentar también actitudes y hábitos en torno a la ALIMENTACIÓN SALUDABLE y en torno a la EDUCACIÓN EMOCIONAL. En cuanto a la alimentación es esencial fomentar hábitos y actitudes que les permitan entender la importancia de una dieta equilibrada. Esto incluye enseñarles a disfrutar de una variedad de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas, presentando los alimentos de manera atractiva y variada. Es importante que los niños y niñas aprendan a escuchar su cuerpo, reconociendo cuándo están llenos y evitando el exceso de comida. Y en cuanto a la educación emocional debemos fomentar actitudes y hábitos que les permitan comprender y gestionar sus emociones para que sean más felices, actitudes de autocontrol y autoobservación emocional, actitudes de autoconfianza, automotivación, autoestima así cómo hábitos de responsabilidad, de escucha y cooperación. Es importante que los niños y niñas tengan una buena regulación emocional para que así puedan tener tolerancia a la frustración, manejar la ira, afrontar situaciones de riesgo con mejor actitud, etc. (GUILLÉN, 2017).⁶

⁵ C. Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica*. Autoedición.

⁶ C. Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica*. Autoedición.



Una propuesta en este sentido sería integrar en los centros escolares el **KINDNESS CURRICULUM**⁷ que es un plan de estudios para trabajar el bienestar emocional de los niños y niñas de entre 3 y 5 años. Este programa proporciona una serie de actividades y recursos para trabajar durante todo el curso escolar una vez por semana con el fin de mejorar las competencias emocionales y sociales de los alumnos (compartir, empatía, amabilidad, paciencia, confianza, respeto...).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, PRIMEROS AUXILIOS Y ENFERMEDADES INFANTILES

Para abordar este epígrafe, me he basado en la **GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CENTROS ESCOLARES**⁸ la cual aborda los principales que ocurren en la escuela, así como los primeros auxilios que se deben realizar. De todos los accidentes infantiles, el 15% ocurren en centros escolares. El centro escolar es el espacio donde niños y niñas pasan una gran parte de su tiempo y donde además realizan actividades, como determinados juegos y deportes, que implican riesgos añadidos a los habituales. La prevención de accidentes en el centro escolar implica la asunción de su papel como entorno promotor de salud; por ello su tarea debe ser la de poner en marcha todas las medidas de protección posibles para lograr un entorno seguro, respetando la normativa vigente y adoptando una serie de recomendaciones específicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define accidente como un suceso generalmente prevenible que provoca o tiene el potencial de provocar una lesión. Los accidentes son la primera causa de muerte en niños y niñas mayores de 1 año de edad. La ignorancia del peligro, la curiosidad, el gran impulso de autonomía y el alto grado de actividad son factores que explican el gran número de accidentes en niños y niñas. El tipo de accidentes varía según la edad:

- En menores de 1 año, los accidentes más frecuentes son las quemaduras y los atragantamientos.
- En mayores de 1 año, en cambio, son los traumatismos y las intoxicaciones.

Y ¿cuáles son los accidentes más frecuentes dentro del aula y cómo podemos prevenirlos?

1. **CAÍDAS Y GOLPES.** Producidas generalmente por mal estado de los suelos (suelos brillantes o mojados), presencia de obstáculos o una incorrecta disposición del mobiliario. Son más frecuentes en los patios de juego y en algunos espacios interiores como el gimnasio, pasillos y aseos. Para prevenir es necesario que el entorno esté libre de

⁷ Healthy minds innovations. (2017) *Kindness curriculum. Plan de estudios de la amabilidad para niños entre tres y cinco años.*

<https://content.pbswisconsineducation.org/wp-content/uploads/2021/07/04162721/kic-kindness-curriculum-spanish-and-standards-alignment.pdf>

⁸ Salud Madrid. (s.f.) *Guía para la prevención de accidentes.*

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/img/anatomia/guia_para_la_preencion_de_accidentes_en_centros_escolares.pdf



obstáculos y que el equipamiento sea estable y con bordes redondeados. Además de enseñarles a caminar y a no correr en espacios cerrados.

2. **CORTES Y HERIDAS.** Producidos por objetos cortantes o punzantes de uso común, cremalleras o como consecuencia de un golpe o una caída. Debemos prevenirlo asegurándonos que los objetos cortantes o punzantes están fuera de su alcance o bien que sean seguros para su edad, como tijeras de punta redonda.
3. **QUEMADURAS.** Suelen producirse por líquidos calientes, por el fuego o por los rayos del sol. Para prevenirlas es importante mantener fuera de su alcance fuentes de calor así como usar crema solar en actividades exteriores.
4. **ASFIXIAS Y ATRAGANTAMIENTOS.** Por introducirse objetos pequeños en la boca, aunque también pueden darse en mayores al atragantarse con un alimento. También pueden producirse accidentes por introducción de cuerpos extraños en otros orificios: nariz, oídos... Estas situaciones pueden requerir asistencia médica. Para prevenir debemos asegurarnos de que los alimentos estén cortados en trozos pequeños y adecuados para su edad. Es importante enseñar a los niños a comer despacio, masticar bien y no hablar o reírse mientras tienen comida en la boca.
5. **INTOXICACIONES.** Por medicamentos, productos tóxicos, o como consecuencia de la ingesta de alimentos en mal estado. Debemos prevenirlas manteniendo todos los productos químicos, medicamentos, y sustancias peligrosas fuera de su alcance y educando sobre la peligrosidad de ingerir sustancias desconocidas o no comestibles.
6. **ELECTROCUCIÓN.** Por mal estado o uso de las instalaciones eléctricas. Para prevenir es crucial garantizar que todas las tomas de corriente estén cubiertas con protectores de enchufe y que los cables eléctricos estén fuera de su alcance.
7. **PICADURAS.** Este tipo de accidente suele ocurrir en espacios al aire libre y es más frecuente cuando se realizan salidas al campo. El profesorado debe enseñar a los niños y niñas a respetar a los animales y no provocarlos, así como a tomar las precauciones oportunas cuando realicen actividades en el campo (calzado adecuado, tapar los alimentos para que no acudan insectos...).
8. **ACCIDENTES DE TRÁFICO.** Suelen darse en las entradas o salidas al centro o bien en la realización de salidas por el entorno dentro del horario escolar. Para prevenir debemos realizar actividades de educación vial, repasar las normas viales antes de salir de clase, ayudarles a identificar las señales de tráfico más importantes, trabajar la importancia de ponerse el casco o abrocharse el cinturón de seguridad, etc.

Además, si queremos seguir más consejos sobre prevención o consejos sobre cómo actuar ante ciertos accidentes podemos acceder al perfil de Instagram de "luciamipediatra" donde da respuesta a muchas preguntas que nos planteamos los adultos entorno a ciertos accidentes: qué hacer ante picaduras de medusa, si debemos provocar o no el vómito, cómo evitar accidentes en piscinas, qué no hacer ante vómitos, etc.

Una vez vistos los principales accidentes y su modo de prevención, paso a tratar los **PRIMEROS AUXILIOS** que debemos seguir en los centros escolares para hacer frente una vez ya ha ocurrido ese accidente determinado. En este sentido es importante que el centro disponga de un **BOTIQUÍN ESCOLAR** que no tenga llave y que pueda transportarse fácilmente. Debe colocarse



en un lugar accesible, lejos de una fuente directa de calor y fuera del alcance del alumnado. Todo el personal del centro tiene que conocer su localización. Debe haber una persona responsable que revise el contenido y reponga los productos gastados o caducados. El contenido del botiquín: gasas estériles, tiritas, esparadrapo de papel y de tela, suero fisiológico, jabón líquido de pH neutro, guantes estériles, tijeras de punta redondeada, pinzas, termómetro, agua oxigenada y antisépticos. Debe disponer además de un LISTADO DE TELÉFONOS DE URGENCIA adherido y/o bien visible: urgencias (112), Centro Nacional de Toxicología (91 562 04 20), Centro de Salud de Atención Primaria que corresponda al Centro Escolar.

Y ¿qué pasos debe seguir el docente para auxiliar a un alumno?

Pues vamos a verlo según el tipo de accidente.

- En el caso de golpes o contusiones aplicar frío local sin contacto directo con la piel. Si la lesión está en la cabeza y aparece confusión, desorientación, vómitos, pérdida de conocimiento o sangrado por la nariz u oído, llamar al 112 y seguir indicaciones.
- En el caso de heridas ponernos guantes y examinar la herida. Limpiar primero con suero fisiológico y luego impregnar una gasa en solución antiséptica y aplicarla en la herida.
- Cuando hay quemaduras enfriar la zona afectada, secarla suavemente con una gasa y protegerla.
- Si se produce un atragantamiento debemos hacer que el niño o niña tosa para expulsar el cuerpo extraño. Si no puede toser, colocar al infante de pie, inclinado hacia delante, con la cabeza más baja que el resto del tórax y sujetarle el pecho con una mano. Con la otra mano darle hasta 5 golpes entre los omóplatos (parte central superior de la espalda). Si continua sin expulsar el cuerpo extraño, debemos realizar la maniobra de Heimlich.
- En caso de intoxicaciones, identificar el producto y llamar al Centro Nacional de Información Toxicológica y no administrar ni bebida ni alimentos.
- Si hay electrocuciones, separar al niño o niña de la corriente mediante un material aislante como la madera. Cubrir las quemaduras con un paño limpio y llamar al 112.
- En caso de accidentes de tráfico avisar de inmediato a urgencias 112, informar a los progenitores y si es necesario trasladar a urgencias.

Además, es necesario trabajar con los alumnos también la importancia de los primeros auxilios para que sepan comunicarnos lo que les sucede, dónde les duele, cómo ha sucedido, valoren la importancia de acudir y respetar al médico y se familiaricen con los elementos propios del botiquín. Podemos hacer talleres en el aula para concienciar más a nuestros alumnos, presentando diferentes muñecos que han sufrido diferentes accidentes (cortes con las tijeras, caídas, etc.) y ver qué acciones debemos seguir para auxiliarlos. Por ejemplo, les presentamos a un muñeco que ha sufrido quemaduras al tocar la sartén. Y les planteamos la pregunta ¿qué hay que hacer en este caso? Y seguimos las indicaciones para auxiliar a ese muñeco y lo llevamos a cabo de forma real en el aula. Todo esto reflexionando también sobre la prevención para que este accidente no se produjera.



Y ya para terminar el epígrafe del tema, vamos a ver ahora las ENFERMEDADES INFANTILES más comunes recogidas en “El gran libro de Lucía, mi pediatra”⁹:

- ENFERMEDADES INFECCIOSAS POR VIRUS. Dentro de este grupo encontramos catarros simples, gripe, paperas, sarampión, varicela, rubéola.
- ENFERMEDADES INFECCIOSAS POR BACTERIAS. Aquí las más comunes son la tosferina, difteria, meningitis.
- ENFERMEDADES DE ORIGEN PARASITARIO. Lo más común son los parásitos en la cabeza o piojos y los parásitos o lombrices intestinales.
- ENFERMEDADES RESPIRATORIAS. Las infecciones respiratorias de vías altas que implican fiebre y mucosidad nasal. La otitis media aguda, la amigdalitis aguda, faringitis, neumonía y la bronquiolitis.
- ENFERMEDADES DIGESTIVAS. Encontramos la gastroenteritis aguda.
- ENFERMEDADES EXANTEMÁTICAS. La varicela, la escarlatina, el síndrome mano-pie-boca y el exantema súbito.
- ENFERMEDADES OJOS. Encontramos la conjuntivitis.

Y ¿cuál es el papel del centro escolar ante estas enfermedades? Pues en caso de que el niño o niña se enferme durante la jornada escolar, el centro debe llamar inmediatamente a la familia para comunicarlo y que puedan venir a recogerlo en la mayor brevedad posible. Y en caso de que ese alumno esté enfermo debe quedarse en casa. En especial si tiene fiebre para evitar mayores contagios. Si el niño o niña debe tomar algún medicamento durante la jornada escolar debe traerlo al centro con la receta del pediatra y una autorización de los progenitores.

CRITERIOS PARA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

La salud no puede quedarse en la teoría y es fundamental que la interioricemos como práctica para poder ejercer nuestro derecho a la supervivencia, al desarrollo y a la salud. Los hábitos saludables funcionan como un todo que incluye:

- Conocer y mantener una dieta equilibrada, así como técnicas de higiene alimentaria.
- Practicar ejercicio físico.
- Interiorizar hábitos de higiene y prevención de enfermedades.
- Ser capaces de conocer nuestras emociones y mantener un buen equilibrio mental.

Para ello, es fundamental integrar la educación para la salud de manera transversal en el currículo, abordando aspectos como la alimentación, la higiene, la actividad física y el bienestar emocional a través de actividades lúdicas, prácticas y significativas para los infantes. Esto implica utilizar un enfoque centrado en el juego y la experimentación, donde los niños y niñas puedan aprender a través de la acción y la repetición de rutinas diarias.

Por ejemplo, cuando estamos almorzando debemos ayudarles a comprender la importancia de una alimentación equilibrada, mientras que juegos y canciones sobre el lavado de manos refuerzan la higiene personal. También podemos dejarles escoger entre opciones saludables,

⁹ Galán Bertrand, L. (2020). *El gran libro de Lucía, mi pediatra*. Editorial planeta.



como elegir frutas durante la merienda, o participar en la creación de normas de higiene en el aula.

Además, es fundamental que el ejercicio físico se incorpore de manera regular y estructurada en la rutina diaria, estableciendo momentos específicos para la actividad física en el aula y al aire libre. La repetición y la consistencia son clave para que los niños y niñas desarrollen un hábito de actividad física. A su vez, es importante crear un ambiente seguro y estimulante, donde los alumnos se sientan libres de explorar sus capacidades físicas sin riesgo de lesiones, asegurando que los espacios sean adecuados y el material utilizado sea seguro y accesible. Sin olvidar la educación emocional, creando un entorno emocionalmente seguro y afectivo donde los alumnos se sientan valorados y respetados. Esto implica que debemos actuar como modelos de comportamiento, mostrando empatía, paciencia y una comunicación asertiva. La educación emocional en esta etapa es crucial para el bienestar personal y social, y debe estar integrada de forma coherente y continua en las actividades diarias del aula para que permitan a los niños y niñas reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable. 😊

Otro criterio esencial es la individualización de las actividades, reconociendo que cada niño o niña tiene un ritmo de desarrollo diferente. Los docentes debemos estar atentos a las necesidades y habilidades particulares de cada infante, ofreciendo apoyo adicional cuando sea necesario y adaptando las actividades para incluir a todos los alumnos, independientemente de sus capacidades físicas. En este sentido, ha de ser determinante favorecer una atención individualizada en función de los diferentes niveles madurativos, lo que supone considerar la diversidad dentro del grupo y respetar el tiempo, las necesidades, el nivel de desarrollo y el ritmo de aprendizaje del alumnado. Sin olvidar atender la neurodiversidad ya que cada niño o niña tiene sus capacidades, fortalezas, intereses, motivaciones y conocimientos previos. Y ¿cómo se hace en el aula? En primer lugar, aplicando los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) para romper así con el “talla-única-para-todos” ya que el DUA supone un marco científicamente válido para proporcionar flexibilidad en la forma de presentar la información, en el modo en que los alumnos responden o demuestran el conocimiento y en el modo en que se implican. Reduciendo las barreras de aprendizaje y atendiendo a las necesidades de todo el alumnado (PASTOR, 2018)¹⁰. En segundo lugar, utilizar una evaluación formativa continua para que los alumnos sepan qué medidas o acciones pueden hacer para mejorar sus aprendizajes. Un adecuado *feedback* personalizado para cada alumno incide en el aprendizaje promoviendo la motivación y la autorregulación del alumno, pero este ha de ser claro y centrado en la tarea y suministrado de forma inmediata tras el desarrollo de la tarea. Debemos centrarnos más en dar pautas de mejora a los alumnos para que sepan dónde han fallado y cómo mejorarlo que no en evaluar resultados de un proceso de aprendizaje si no se ha aprendido (SANMARTÍ PUIG, 2020).¹¹ Y en tercer lugar cooperando. Si queremos atender la neurodiversidad y fomentar una educación inclusiva es esencial que los niños y niñas cooperen entre ellos ya que de esta forma se ayudan mutuamente. Además, quizá un alumno entiende mejor un aprendizaje si lo ve en otro igual o si se lo explica otro compañero y no el maestro. Esto es debido a las neuronas espejo que nos permiten entender e imitar a los demás de forma automática. Nuestro cerebro es social y

¹⁰ Pastor, C. A. (2018). *El Diseño Universal para el Aprendizaje: Educación para todos y prácticas de enseñanza inclusivas*. Ediciones Morata.

¹¹ Sanmartí Puig, N. (2020). *Evaluar y aprender: Un único proceso*. Barcelona: Editorial Octaedro.



aprende en interacción con otros cerebros (GUILLÉN, 2017)¹². Finalmente, la colaboración con las familias es un criterio clave para asegurar la continuidad y coherencia del aprendizaje en casa y en la escuela. Las familias deben estar informadas y comprometidas con los objetivos de la educación para la salud, participando en actividades conjuntas y manteniendo hábitos saludables en el entorno familiar. Así, se establece una base sólida para que los alumnos interioricen y mantengan estos hábitos a lo largo de su vida.

CIERRE DEL TEMA: CUENTO

Por último, antes de pasar a la conclusión, me gustaría cerrar el tema haciendo referencia a un cuento ya que a lo largo de nuestra labor docente explicamos muchísimos y me atrevería a decir que es un ingrediente mágico que caracteriza esta etapa tan bonita.

“Blancanieves y los siete enanitos”

“El cuento de Blancanieves narra la historia de una hermosa princesa cuya madrastra, la Reina Malvada, celosa de su belleza, ordena su muerte. Sin embargo, el cazador encargado de la tarea no puede llevarla a cabo y deja a Blancanieves escapar al bosque, donde encuentra refugio en la casa de siete enanitos.”

La educación para la salud puede compararse con los Siete Enanitos de "Blancanieves", donde cada uno representa un aspecto esencial del bienestar integral. Al igual que los enanitos trabajan en armonía para mantener su hogar en orden, la educación para la salud abarca diferentes hábitos y prácticas que, en conjunto, promueven un estilo de vida saludable. "Sabio" representa el conocimiento y la educación sobre todo lo que atañe a la salud; "Feliz", el bienestar emocional; "Mocoso", la importancia de la higiene; "Dormilón", el valor del descanso adecuado; "Tímido", la autoestima y el respeto por uno mismo; "Gruñón", la gestión de las emociones; y "Mudito", la importancia de la comunicación y el apoyo social. Juntos, estos elementos forman una base sólida para un desarrollo saludable y equilibrado, tal como los enanitos se unen para proteger y cuidar su hogar.

REFLEXIÓN / CONCLUSIÓN PERSONAL

Para acabar con el desarrollo de este tema, me gustaría resaltar que si queremos lograr que nuestros alumnos sean futuros ciudadanos comprometidos con un estilo de vida saludable es de vital importancia trabajar en clase hábitos referidos a la higiene personal, la actividad física, la alimentación equilibrada y la gestión emocional. Durante estos años cruciales, los niños y niñas aprenden comportamientos que impactarán directamente en su salud física, mental y emocional a

¹² C. Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica*. Autoedición.



largo plazo. Si establecemos en el aula rutinas diarias que incluyan una alimentación saludable, actividad física regular, higiene personal y descanso adecuado no solo estamos contribuyendo a un crecimiento y desarrollo óptimos, sino que también nos aseguramos de prevenir enfermedades, promoviendo así una mayor calidad de vida. Por lo tanto, trabajar estos hábitos desde la infancia es esencial para formar adultos saludables y responsables de su propio bienestar.

Por otra parte, me gustaría resaltar que los docentes no solo debemos abordar aspectos de la educación para la salud sino también es nuestra misión trabajar para lograr un buen funcionamiento y desarrollo de la sociedad. Es por ello, que debemos conocer las prácticas educativas con mayores evidencias empíricas, las causas reales por las que funcionan y en qué contextos son útiles. Ello requiere un análisis crítico de lo que se hace en el aula y la necesaria flexibilidad para cambiar nuestras prácticas educativas (en el que caso de que no funcionen), de modo que hemos de alejarnos del “nosotros siempre lo hemos hecho así”. Cuando el aula se convierte en un “laboratorio” y los maestros pasan a ser investigadores de sus prácticas educativas, es más fácil mejorar y actualizar el currículo y las metodologías utilizadas, adaptarlos a las necesidades reales de los niños y niñas y hacer de este proceso algo mucho más atractivo y motivador. Nuestra misión como maestros es darles las herramientas para que sean peques y adultos felices y en especial capacitados para adaptarse al ritmo vertiginoso y lleno de incertidumbre de esta nueva sociedad. Porque como dice Alvin Toffler “los analfabetos del siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer y escribir, sino los que no sepan aprender, desaprender y volver a aprender”.

BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA CONSULTADA

BIBLIOGRAFÍA

Rubio García, S. y Mora Márquez, M. (2019). <i>Educación para la salud y el consumo en educación infantil</i> . Editorial pirámide.	
Pastor, C. A. (2018). <i>El Diseño Universal para el Aprendizaje: Educación para todos y prácticas de enseñanza inclusivas</i> . Ediciones Morata.	
Galán Bertrand, L. (2020). <i>El gran libro de Lucía, mi pediatra</i> . Editorial planeta.	
Sanmartí Puig, N. (2020). <i>Evaluar y aprender: Un único proceso</i> . Editorial Octaedro.	



Elisabet Martínez - Todos los derechos reservados
User Safe Creative: #2410159811866
www.oposicioneseducacioninfantil.com

C. Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica*. Autoedición.



WEBGRAFÍA

- C. Guillén, J. (enero 2016). Preguntas que encienden la chispa del aprendizaje: desde Sócrates hasta hoy. *Escuela con cerebro*. <https://escuelaconcerebro.wordpress.com>
- Unicef. (2020). *Educación en salud. Propuestas para promover hábitos saludables desde la escuela y garantizar el derecho a la salud de toda la comunidad educativa*. <https://www.unicef.es>
- Healthy minds innovations. (2017) *Kindness curriculum. Plan de estudios de la amabilidad para niños entre tres y cinco años*. <https://content.pbswisconsineducation.org/wp-content/uploads/2021/07/04162721/kic-kindness-curriculum-spanish-and-standards-alignment.pdf>
- Salud Madrid. (s.f.) *Guía para la prevención de accidentes*. https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/img/anatomia/guia_para_la_prevention_de_accidentes_en_centros_escolares.pdf

elisabet
oposiciones
INFANTIL