



MODELO EDUCATIVO PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD ESCOLAR

PROYECTO

"Tecnologías de la Información y Comunicación en la formación de los profesionales de la Salud"



AUTORAS:

- GINA ORELLANA
- MONICA PAGUAY
- TANIA NARVAEZ
- DIANA OJEDA

INTRODUCCION

La educación en salud tiene la misión de concienciar y desarrollar el potencial humano en todo su esplendor. Los estudiantes despiertan a la realidad de su situación sociocultural, logran trascender sus limitaciones y alienaciones a las que estén sometidos. Así, los estudiantes se afirman a sí mismos como sujetos conscientes y cocreadores de su futuro.

La educación escolar puede definirse como el proceso de socialización de los niños. Al educarse asimilan y aprenden conocimientos. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores.

El proceso educativo se materializa en una serie de habilidades y valores, que producen cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo. De acuerdo al grado de concienciación alcanzado, estos valores pueden durar toda la vida o sólo un cierto periodo de tiempo

OBJETIVO GENERAL:

- Identificar problemas reales y potenciales presentes en los niños escolares con la finalidad de incentivar una calidad de vida adecuada, llevando estilos de vida saludable, con una dieta balanceada, actividad física para así fortalecer un buen desarrollo mental y físico.

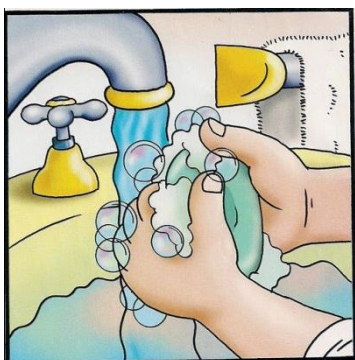
OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Entrevistar a los niños escolares para identificar sus necesidades y problemas.
- Conocer las causas y consecuencias de los problemas presentes en los niños escolares.
- Incentivar a los niños por medio de una charla de cómo llevar estilos de vida saludable

PAUTAS PARA LLEVAR UN BUEN ESTILO DE VIDA

- Desayunar siempre
- Hidratarse adecuadamente
- Disfruten de comer en familia con frecuencia; al menos 5 a 6 veces a la semana. Incluyan a los niños al planificar, hacer las compras y preparar las comidas familiares.
- Dar un buen ejemplo al escoger alimentos saludables y mantenerse físicamente activos día tras día. Dejar que los niños los vean llevar un estilo de vida saludable.
- Llevar una vida activa. El sedentarismo sólo trae inconvenientes para nuestro cuerpo, por eso busca el modo de realizar ejercicios en tu casa o bien, hacer deporte fuera de ella.
- Vigilar la alimentación. Busca el modo de llevar una dieta balanceada, que no deje de lado ningún alimento necesario para tu cuerpo, es decir, que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.

LA HIGIENE



Higiene es el conjunto de normas y prácticas tendientes a la satisfacción más conveniente de las necesidades humanas.

Importancia:

La Higiene brinda las normas para mantener la salud del cuerpo, y mantener la salud, es gozar de la vida y hacerla más hermosa.

La Higiene procura el bienestar del ser humano enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud, Mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica.

Los que deben impartir educación profiláctica:

- Los padres en sus hogares.
- Los maestros y profesores a sus alumnos.
- Los alumnos, en sus hogares, en caso de que los mayores no conozcan los preceptos.

División de la Higiene

- **Higiene individual:** comprende el mantenimiento del buen estado de salud del individuo: aseo de su cuerpo y de sus vestidos, higiene de sus alimentos, etc.
- **Higiene general o pública:** se refiere a la higiene de la población: salubridad del suelo, construcción de viviendas higiénicas, suministro de agua potable, eliminación de residuos, inspección de los alimentos, servicios sanitarios, etc.
- **Higiene social:** comprende la higiene de las edades: infancia, pubertad, juventud, vejez; los preceptos profilácticos que deben observarse en las profesiones, en las industrias y en toda clase de trabajo.

Pautas para una higiene correcta



- Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos.
- Después de cualquier comida, lavarse los dientes.
- Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado. Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos. No se muerden.
- Si nos manchamos la cara u otra parte del cuerpo, también debemos lavarnos para mejorar nuestra presencia.
- La ropa también debe estar limpia y sin manchas o lamparones. Sin rotos, deshilada o a falta de algún botón.

algún botón.

- Lo mismo ocurre con el calzado, que debe estar bien limpio.
- Después de hacer deporte o una actividad física moderada, se debe tratar que el niño se duche para eliminar los malos olores y el sudor.
- Cuidado con el derroche de agua a la hora de lavarnos o ducharnos.

HIGIENE PERSONAL



Aseo Corporal

Se refiere a la limpieza de la superficie del cuerpo humano y de las cavidades orgánicas que se abren en esa superficie.

Aseo total del cuerpo

La Higiene de toda la superficie del cuerpo, es decir, de la piel que lo recubre.

Baños: Los baños pueden ser de ducha, con ellos se procura eliminar los restos de transpiración, las células que se descaman y el polvo atmosférico y gérmenes que se adhieren en la superficie del cuerpo.

El *baño de ducha*, previo jabonamiento del cuerpo para que la limpieza sea más efectiva, es un baño rápido, que puede practicarse al levantarse o al regresar al hogar antes de la cena.

Aseo parcial del cuerpo



Higiene de la cabeza:

Higiene del cabello: El cuero cabelludo y los cabellos que se implantan en él, exigen una higiene prolija. Sobre todo en los niños para evitar que se instalen parásitos, como por ejemplo los de la pediculosis.

La Higiene del cabello se completa por medio del cepillado, peinado y lavado con agua y shampoo. La simple limpieza mecánica con peine y cepillo arrastra los productos depositados entre los cabellos. La limpieza química con jabón o lociones, tiene por objeto desengrasar la región del cuero cabelludo.

Higiene de la cara: El lavado de la cara debe realizarse diariamente, por los veces: al levantarse para quitar las secreciones de los ojos, y al acostarse para eliminar el polvo atmosférico y los gérmenes que se adhieren durante el día.

Higiene de los oídos: El lavado debe concretarse al pabellón y a la porción más externa del conducto auditivo.

Es conveniente quitar los depósitos de cerumen que se acumulan en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos; para ello nunca se deben utilizar instrumentos duros ni punzantes.

Higiene de la boca: La cavidad bucal es lugar propicio para la penetración de numerosos gérmenes.

Los dientes deben lavarse antes de acostarse y al levantarse.

¿Cómo se practica la buena higiene bucal?

- Cepílese en profundidad y use hilo dental por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas.
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la crema dental.
- Use enjuagues bucales fluorados si su odontólogo lo indica.

Higiene de las manos: De las regiones del cuerpo, las manos, son las que se ensucian y contaminan con más frecuencia.

Durante el día se ponen en contacto con múltiples objetos que son tocados por numerosas personas, muchas veces portadoras de gérmenes. Por eso su

lavado debe repetirse varias veces por día, particularmente antes de las comidas. Se evita así la posible contaminación de los alimentos que se llevan a la boca, por ejemplo el pan.

El lavado debe hacerse con agua y jabón, usando cepillo para las uñas, bajo cuyas extremidades pueden alojarse microbios, escapando a la acción del agua.

Las uñas cortas, impiden que, debajo de ellas, se acumulen sustancias que faciliten la fijación de microbios.

Higiene de los pies: Esta parte del cuerpo, a pesar de estar protegida por medias y zapatos, requiere una higiene diaria a base de agua y jabón.

Las uñas de los pies, como las de las manos, se cortan al ras del pulpejo.

QUÉ ES UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Es comer la cantidad necesaria de los alimentos correctos que requiere nuestro cuerpo para mantenernos sanos y llenos de energía.



Los alimentos te proporcionan energía.

Necesaria para llevar a cabo todas tus actividades físicas y mentales.

Es comer la cantidad necesaria de los alimentos correctos que requiere nuestro cuerpo para mantenernos sanos y llenos de energía.

Una buena nutrición te ayuda a crecer, mantenerte saludable, funcionar normalmente y sanar más rápidamente cuando te enfermas.

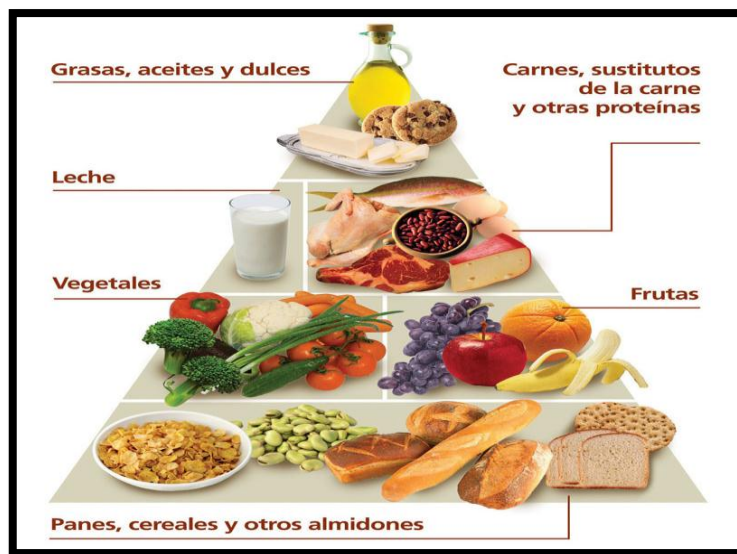
Comer correctamente te hace verte y sentirte bien, además te ayuda a hacer tu mejor esfuerzo en tus actividades.

Con una buena alimentación se tendrá una mejor salud

Comer bien es un factor importante a la hora de recuperarse de una enfermedad.

También ayuda a combatir infecciones y evitar una recaída.

Seis nutrientes básicos para una correcta alimentación



De acuerdo a la PIRÁMIDE hay una buena variedad de alimentos que proporcionan una dieta balanceada para obtener los nutrientes necesarios para realizar las actividades y un sano desarrollo.

El número de porciones que necesitas de los 6 grupos básicos de alimentos depende de la edad, sexo, altura y actividad física o mental que realizas.

EL AGUA ES MUY IMPORTANTE

Es más o menos el 66% del peso de nuestro cuerpo.
Indispensable para la digestión. Transporta nutrientes y desechos, regula la temperatura del cuerpo y ayuda a muchos procesos más.



¿Dónde se la encuentra?

Al beber agua natural.

Algunos o más alimentos donde puedes obtenerlos son:

Caldos, jugos, bebidas no alcohólicas, etc.

GRASAS

Proporcionan energía, ayudan a la digestión y a asimilar vitaminas.



Las grasas saturadas en exceso son dañinas para el cuerpo.

¿Dónde se encuentra?

En los aceites vegetales líquidos como son aceite de oliva, de soya, de girasol, de maíz, de cártamo, etc.

MINERALES



Ayudan a tener huesos y dientes fuertes. Además proporcionan nutrientes para la producción de sangre y regeneración de tejidos.

¿Dónde los encontramos?

Productos lácteos, vegetales de hoja verde, carnes sin grasa, pollo y frutas secas.

PROBLEMAS INTRAFAMILIARES

Es todo acto de agresión intencional física, psicológica y sexual que en un miembro de una familia realiza contra otro miembro del mismo núcleo familiar. Se expresa en amenazas, golpes y agresiones emocionales, que se consideran según su gravedad como conducta delictiva

Los problemas con los hijos muchas veces nos causan mucha frustración y estrés.

Pautas para evitar los problemas con sus hijos

- ✓ Elabore un calendario u horario de actividades, en el que se incluyan todas aquellas actividades que sean favorables al desarrollo del niño.
- ✓ Organice la actividad del niño, de tal manera que no existan momentos en que no tenga nada que hacer y se presenten conductas inapropiadas,
- ✓ Mantenga a su niño bajo observación constante, la mayor parte de los accidentes en niños se presentan en el niño cuando se encuentra solo o no está siendo vigilado por un adulto.
- ✓ No prometa cosas que no pueda cumplir.

Comunicación familiar

La comunicación es una forma de interacción en la cual las personas intercambian información con otras personas, siempre y cuando haya entre

ellas un conjunto de precondiciones, conocimientos y reglas que hacen posible la comunicación.

Formas de fomentar la comunicación en el hogar

- Comer juntos Al menos debemos intentar sentarnos juntos a la mesa una vez al día.
- Jugar juntos: juegos de mesa, juegos con la pelota; jugar y reír juntos son como terapia y propician momentos para el diálogo relajado.
- Apagar la televisión, el ordenador, o el artilugio en el cual nos escudamos.
- Hacer preguntas abiertas, que requieran respuestas más amplias que sí, no o
- Escuchar.
- Espera respuestas a tus preguntas;
- Cierra el libro cuando tu niño te hable; muestra interés en lo que te dicen.
- Comentar algún libro o película que hayas leído o visto.
- No juzgar! - Aunque no tenga importancia especial para ti, muestra respeto por lo que te dicen.
- Evita también las interrupciones, gritos y regaños sin haber escuchado con atención a la otra persona.



Contenido

INTRODUCCION.....	2
OBJETIVO GENERAL:.....	3
OBJETIVOS ESPECIFICOS:	3
PAUTAS PARA LLEVAR UN BUEN ESTILO DE VIDA	4
LA HIGIENE	4
Higiene es el conjunto de normas y prácticas tendientes a la satisfacción más conveniente de las necesidades humanas.....	4
Importancia:.....	4
Los que deben impartir educación profiláctica:.....	5
División de la Higiene.....	5
Pautas para una higiene correcta.....	5
HIGIENE PERSONAL	6
Aseo Corporal.....	6
Aseo total del cuerpo.....	6
Baños:.....	6
Aseo parcial del cuerpo.....	6
Higiene de la cabeza:	7
Higiene del cabello.....	7
Higiene de la cara:.....	7
Higiene de los oídos:	7
Higiene de la boca	7
¿Cómo se practica la buena higiene bucal?.....	7
Higiene de las manos:.....	7
Higiene de los pies:.....	8
QUÉ ES UNA BUENA ALIMENTACIÓN	8
Los alimentos te proporcionan energía.	8
Con una buena alimentación se tendrá una mejor salud	9
Seis nutrientes básicos para una correcta alimentación	9
EL AGUA ES MUY IMPORTANTE.....	10
GRASAS.....	10
MINERALES	10
PROBLEMAS INTRAFAMILIARES.....	11

Pautas para evitar los problemas con sus hijos	11
Comunicación familiar	11
Formas de fomentar la comunicación en el hogar.....	12
BIBLIOGRAFÍA	15

BIBLIOGRAFÍA

1. González, A; Becerra, A.; Carmona, F.; Cerezo, M.; Hernández, H. y Lara, A. (2001). Ejercicio físico para la salud. *Revista Mexicana de Cardiología* 12(4): 168-180.
2. López, R. y Rebollo S. (2000). La práctica deportiva en personas mayores: análisis de la calidad de vida y la práctica deportiva realizada. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 8 N° 53. <http://www.efdeportes.com/efd53/mayores.htm>
3. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). 2002b. *La instrucción en nutrición en las escuelas*. URL: http://fao.org/es/esn/nutrition/education_schools_es.stm. (Consulta: septiembre 9, 2009).
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). (1998). *Promoción de la Salud: Glosario*. URL: <http://www.msc.es/salud/epidemiologia/promocion/glosario.pdf> . (Consulta: septiembre 18, 2009)
5. Organización Panamericana de la Salud. (2000). *Hábitos Alimentarios, Tabaquismo y Alteraciones del Sistema Celular*. URL: http://www.paho.org/Spanish/DPI/PRESS_.HTM (Consulta: noviembre 05, 2009)