

# La Educación para la Salud en el aula de Educación Infantil

**Autor:** Montoya Sánchez, Eva (Graduada y Diplomada en Magisterio, especialidad de Educación Infantil, Maestra en Educación Infantil).

**Público:** Docentes. **Materia:** Educación para la Salud. **Idioma:** Español.

**Título:** La Educación para la Salud en el aula de Educación Infantil.

## Resumen

La Educación para la Salud (EpS) es una actividad educativa que incluye contenidos de higiene y aseo personal, alimentación/nutrición, actividad física/descanso, seguridad/prevención de accidentes, educación vial, salud mental y educación sexual. De ahí la necesidad de abordarla no sólo en el entorno escolar a través de la presentación de materiales, informando de su uso... sino también en el contexto familiar. Concretamente, en el aula de Educación Infantil debe trabajarse a lo largo de todo el curso escolar mediante las rutinas diarias de la misma, la creación de determinados rincones, actividades, etc., tales como las propuestas expuestas a lo largo del artículo.

**Palabras clave:** Educación para la Salud, higiene, descanso, actividad física, salud mental, alimentación, seguridad/prevención de accidentes, educación vial, educación sexual, Educación Infantil.

**Title:** Education for health in the classroom of Early Childhood Education.

## Abstract

Education for Health (EpS) is an educational activity that includes the contents of personal hygiene and cleanliness, food / nutrition, physical activity / rest, safety / accident prevention, road education, mental health and sex education. Hence the need to address it not only in the school environment through the presentation of materials, informing about their use... but also in the family context. Specifically, in the classroom of Infant Education should be worked throughout the school year through the daily routines of the classroom, the creation of certain corners in the classroom, activities, etc., such as the proposals outlined throughout the article.

**Keywords:** Health Education, hygiene, rest, physical activity, mental health, food, safety / accident prevention, road education, sex education, Early Childhood Education.

Recibido 2017-09-03; Aceptado 2017-09-08; Publicado 2017-10-25; Código PD: 088006

La **salud** es entendida como un estado de bienestar físico, mental y social y no sólo como la ausencia de enfermedad (*Organización Mundial de la Salud –OMS-*); su presencia en la escuela es imprescindible para atender el objetivo fundamental de la educación, proporcionar al alumnado conocimientos, estrategias, habilidades y actitudes necesarias para desenvolverse en el día a día de forma autónoma (*Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa -LOMCE-*).

En este sentido uno de los contenidos primordiales es la **Educación para la Salud (EpS)**; definida por *Biocca (1988)* como una especialización que pretende aplicar principios educativos para promover cambios de conducta en el individuo o la comunidad.

Se trata de una actividad educativa diseñada para aumentar el conocimiento de la población en lo que respecta a la salud y el desarrollo de actitudes y estilos de vida que la promuevan, incluyendo contenidos como: higiene y aseo personal, alimentación/nutrición, actividad física/descanso, seguridad/prevención de accidentes, educación vial, salud mental y educación sexual.

De ahí la necesidad de abordarla no sólo en el entorno escolar a través de la presentación de materiales, informando de su uso, posibles riesgos... sino también en el contexto familiar por el tiempo que permanecen en él y en sus entornos más cercanos como el hogar, la calle...; siendo imprescindible la colaboración entre la familia y la escuela, aunando criterios y pautas de actuación, ya que *“No hay futuro para la escuela sin las familias” (Pedagogía Sistemica)* y adaptándola a las características del medio así como al alumnado al que va dirigida.

En el **aula de Educación Infantil** debe trabajarse a lo largo de todo el curso escolar mediante las **rutinas** diarias del aula, la creación de determinados **rincones** así como diversas **actividades** planteadas con el modelo didáctico más adecuado a la misma, tales como:

- Unidad Didáctica o unidad de programación (intervención de todos los elementos que participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia metodológica interna y por un período de tiempo determinado –*Antúñez y otros*-).

- Proyecto (*Dewey, Kilpatrick*) anual con una sesión semanal.

- Taller, manera determinada de concebir y organizar los ambientes en el aula u otros espacios con la idea de favorecer los aprendizajes - *Paloma de Pablo y Rosi Vélez*-.

A continuación expongo numerosas **propuestas** para desarrollar la salud en el aula clasificadas en función del contenido que promueven:

#### ► HIGIENE

- Lavarse las manos antes y después del almuerzo, tras el recreo, después de ir al aseo, al finalizar determinadas actividades plásticas o con plastilina...

- Lavarse los dientes tras el almuerzo y si hay niños que se queden al comedor tras la comida.

- Conversaciones sobre la importancia de la higiene del cuerpo y el cabello para prevenir enfermedades como la pediculosis, o la bucal evitando las caries, etc.

- Secuenciar imágenes sobre los pasos de higiene necesarios ante una situación determinada, por ejemplo, el momento de la ingesta de alimentos.

- Creación de pictogramas, murales; trabajando poesías, canciones...

- Higiene ambiental: reciclaje, recoger el material, lavado de juguetes, cuidado de plantas, etc.

#### ► DESCANSO

- Momentos de relajación tras el recreo o al finalizar una sesión de psicomotricidad, con música relajante, pequeños masajes, cosquillas...

- Plantear de forma equilibrada actividades de movimiento con otras más tranquilas.

- Reproducción de canciones a la hora de recoger el material, despedirse hasta el día siguiente deseándoles buenas noches, etc. siguiendo la metodología de las *hermanas Agazzi*.

#### ► ACTIVIDAD FÍSICA

- Sesiones de psicomotricidad.

- Momento del recreo.

- Actividades que impliquen cambio de espacio, manipulación de objetos...

- Propuesta de actividades motivantes alternadas con otras más tranquilas.

#### ► SALUD MENTAL

- Actividades que potencien un autoconcepto positivo, por ejemplo: que los compañeros digan cosas positivas de un niño, cargos de responsable, el protagonista de la semana, celebración de cumpleaños, narración de cuentos en los que los personajes superen dificultades, etc.

- Creación de normas del aula: escuchar a los compañeros, levantar la mano para hablar, compartir, etc.
- Rincón de los amigos: lugar donde resolver nuestros conflictos de forma autónoma y empleando la escucha activa y el diálogo.
- Clasificar imágenes reales y ficticias para ser capaz de distinguir la fantasía con la realidad.
- Trabajando las emociones: juego del semáforo, emotihadas, visionado de la película "Inside Out" (Pixar).

#### ► ALIMENTACIÓN

- Desayuno saludable en la escuela.
- Juego simbólico: la casita y la tienda.
- Construcción de láminas, murales...relacionados con el tema, por ejemplo, la pirámide de alimentos.
- Reproducción de poesías, canciones... como "El baile de la fruta" de Pica, Pica (Fuente: Pica, Pica Oficial, publicado en <https://youtu.be/FPZhCp5pOFE>).
- ¿Tú que comes?: acudir al aula con disfraces de alimentos elaborados con la ayuda de los papás y que los niños se vayan presentando para posteriormente realizar una clasificación vivencial basada en si son saludables o no.

#### ► SEGURIDAD/PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Localizar en el aula posturas incorrectas e intentar solventarlas como es el caso de sentarse adecuadamente en la silla y no sobre las rodillas, con el "culete" en el borde, etc.
- Utilizar de forma adecuada utensilios y materiales del aula tras su presentación, explicación de normas de cuidado, uso...
- Simular acciones como caídas, golpes... y comentar y valorar la reacción llevada a cabo, propuesta de otras diferentes, etc.
- Simulacros de incendios y terremotos, así como de evacuación en el caso que fuese necesario.
- Observación de fotos sobre elementos, momentos, situaciones... que tienen lugar en el hogar, el colegio, la calle, etc. y comentar qué es peligroso y qué no para su posterior clasificación en unos murales.
- Experimentos con líquidos como por ejemplo cambiar el agua de color y extrapolarlo a líquidos que hay en el hogar que no se pueden ingerir como lejías, geles, etc.
- Experimentación del frío y el calor que luego extrapolaremos a elementos y electrodomésticos que pueden quemar o no, enfriar, etc. a través de sacos de semillas que meteremos al microondas y al congelador, pintar con cubitos de hielo y con café o chocolate caliente.
- Consensuar y elaborar normas de seguridad entre todos.
- Identificar posibles peligros en unas tarjetas y relacionarlas con las conductas recomendadas.
- Conversaciones exponiendo las normas en positivo e indicando los usos buenos y consecuencias negativas en la utilización de un material.

#### ► EDUCACIÓN VIAL

- Visita de un policía.
- Elaboración de normas de seguridad relacionadas con las salidas, recogidas en un cartel y recordadas a menudo.

- Aprender y reproducir canciones relacionadas con la educación vial como es: “Verde pasa, rojo espera, caminando sobre la carretera” para aprender el uso y significado del semáforo. Recrear unos semáforos y colocarlos en un punto del aula para que deban usarlos y respetarlos para cambiar a otra zona.

- Recreación de un circuito vial.

- Bits de inteligencia sobre las diversas señales y elementos que advierten de cualquier peligro o norma a cumplir.

- Cuento “Tito y Dora, camino de la escuela”

(Fuente:[http://www.aprendeeducacionvial.es/recursos/cuentos\\_pdf/2009-0699%20Tito%20y%20Dora%20escuela.pdf](http://www.aprendeeducacionvial.es/recursos/cuentos_pdf/2009-0699%20Tito%20y%20Dora%20escuela.pdf)).

## ► EDUCACIÓN SEXUAL

- Uso de materiales no estereotipados.

- Proponer las mismas tareas y ofrecer el mismo trato a todos los niños por igual.

- Trabajar el conocimiento del propio cuerpo a través de sesiones de psicomotricidad relacionadas con el esquema corporal, láminas sobre las partes del cuerpo, visionado de imágenes reales, dibujos de nuestro cuerpo, experimentación con los sentidos...

- Fomentar una autoestima positiva y un autoconcepto adecuado a través de actividades como “El buzón de las cosas bonitas” para dejar mensajes positivos a los compañeros, inventar cuentos donde los niños sean los protagonistas, etc. ; así como estrategias metodológicas encaminadas al refuerzo positivo, resaltar algo que llevan puesto, lo que hacen bien...

- Intercambio de roles en la casita, por ejemplo, en las tareas del hogar o en otros rincones como el de la consulta en el que el niño sea el enfermero y la doctora sea la niña...para fomentar la coeducación. Además de intercambiarse sus juguetes favoritos, destinar un tiempo del recreo a reproducir juegos elegidos un día por los niños, otro por las niñas, etc.

- Ayudar a identificar y controlar las emociones así como desarrollar actitudes de empatía, por ejemplo, a través de un proyecto anual en el que se leerá “El monstruo de colores” de Anna Llenas, se trabajarán dos emociones por trimestre clasificando imágenes, con juegos de roles, yoga, visionado de cortos, teatro de sombras... además de la realización de un “Diario personal”, exponer en diversos momentos del aula cómo nos sentimos, entre otras actividades.

Tras todo lo expuesto se reafirma que la Educación para la Salud puede ser abordada en diversos momentos del día y aprovechando el tratamiento de Unidades Didácticas relacionadas con la casa, la calle, el cuerpo, las máquinas...y que debe ser vivenciada por los niños/as a través de las experiencias lúdicas que se les proporcionen tanto en la escuela como en el núcleo familiar.

*“Hay dos tipos de educación, la que te enseña a ganarte la vida y la que te enseña a vivir”. Antony de Melo.*

## Bibliografía

### Legislación

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Mejora de la Calidad Educativa.

### Libros

- Antúñez, S. y Gairin, J. (1996). "La organización escolar: práctica y fundamentos". Ed. Graó. Barcelona.
- De Pablo, P. y Vélez, R. (1993). "Unidades didácticas, proyectos y talleres". Ed. Pearson Educación.
- Llenas, A. (2012). "El monstruo de colores". Ed. Flamboyant. Barcelona.
- Traveset, M. (2007). "La pedagogía sistémica; fundamentos y práctica". Ed. Graó. Barcelona.

### Autores consultados

- Antony de Melo
- Biocca
- Dewey
- Hermanas Agazzi
- Kilpatrick

### Películas

- "Inside Out" de Disney - Pixar

### Webgrafía:

- Organización Mundial de la Salud. [Http://www.who.int/es/](http://www.who.int/es/).
- [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- "El baile de la fruta" de Pica, Pica. [Https://youtu.be/FPZhCp5pOFE](https://youtu.be/FPZhCp5pOFE).
- Cuento "Tito y Dora, camino de la escuela".
- [Http://www.aprendeeducacionvial.es/recursos/cuentos\\_pdf/2009-0699%20Tito%20y%20Dora%20escuela.pdf](http://www.aprendeeducacionvial.es/recursos/cuentos_pdf/2009-0699%20Tito%20y%20Dora%20escuela.pdf)