

Hábitos saludables en la escuela

Autor: García Madrid, Raquel (Graduada en Educación Primaria con especialidad en Audición y Lenguaje. Graduada en Educación Infantil. Orientadora Educativa).

Público: Maestros de Educación Infantil, Educación Primaria, Audición y Lenguaje y Pedagogía Terapéutica. **Materia:** Conocimiento de sí mismo y autonomía personal; Conocimiento del entorno. **Idioma:** Español.

Título: Hábitos saludables en la escuela.

Resumen

Este artículo recoge la forma de aprender en el aula cinco hábitos saludables básicos necesarios para promover la salud de los alumnos y prevenir, en la medida de lo posible, futuras enfermedades. Así, se han diseñado cinco actividades para desarrollarse en el aula con el alumnado del 2.º curso del 2.º ciclo de Educación Infantil. Aunque los ejercicios están diseñados para ser implementados en el centro, es fundamental contar con la colaboración y participación activa de todos los miembros de la comunidad educativa para que los menores puedan generalizar los aprendizajes adquiridos a otros contextos de su vida.

Palabras clave: Actividades, hábitos saludables, salud, Educación Infantil.

Title: Healthy habits at school.

Abstract

This article includes how to learn five basic healthy habits in the classroom which are necessary to promote the health of students and prevent, as far as possible, future diseases. Thus, five activities have been designed to be developed in the classroom with the 2nd year of the 2nd cycle of Early Childhood Education students. Although the exercises are designed to be implemented at school, it is essential to have the collaboration and active participation of all the members of the educational community so that the children can generalize the acquired learning to other contexts of their life.

Keywords: Activities, healthy habits, health, Early Childhood Education.

Recibido 2018-09-13; Aceptado 2018-09-20; Publicado 2018-10-25; Código PD: 100064

INTRODUCCIÓN

Para la realización de los apartados que componen este trabajo, se han elegido cinco hábitos saludables, los cuales considero que es necesario enseñar al alumnado de Educación Infantil para promover su salud y prevenir, en la medida de lo posible, futuras enfermedades. Los hábitos saludables escogidos son: la alimentación equilibrada, la actividad física, la higiene personal, el sueño y la vacunación.

Las actividades desarrolladas formarán parte del Plan de Promoción de la Salud Escolar del centro. Por ello, previamente se habrá trabajado con los alumnos y alumnas los conceptos básicos de cada uno de los hábitos saludables: la importancia de comer variado y sano, los diferentes grupos de alimentos, las comidas saludables, la necesidad de tomar un buen desayuno, la pirámide alimenticia; los beneficios de realizar actividad física; de tener una buena higiene personal duchándonos, lavándonos las manos antes y después de cualquier comida, de cepillarnos los dientes...; dormir bien; y vacunarse para prevenir enfermedades.

Asimismo, para conseguir buenos resultados con las actividades que se realicen en el centro educativo, es fundamental contar con la colaboración de todos los responsables de la educación de los menores, tales como el profesorado y las familias. Así, con la ayuda y la implicación de todos ellos, se podrá concienciar a los más pequeños de la importancia de tener unos hábitos saludables para prevenir enfermedades, dando ejemplo con nuestras acciones para que los menores aprendan de manera adecuada. De esta forma, con la colaboración de todos, los escolares generalizarán los aprendizajes adquiridos en el aula a otros contextos de su vida.

EDAD Y CURSO DE LOS ALUMNOS/AS

Las actividades que aparecen a continuación, han sido diseñadas para ser llevadas a cabo con el alumnado del 2.º curso del 2.º ciclo de Educación Infantil. Por tanto, la edad de estos alumnos y alumnas es de 3 o 4 años.

HÁBITO SALUDABLE 1: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Beneficios de una alimentación equilibrada

Según Capdevila (2016) controlar y asegurar una correcta alimentación es importante en todas las etapas de la vida, pero, especialmente, en la infancia, ya que en este período se establecen las bases futuras sobre los hábitos alimentarios y de salud. Así, Castro (2015) resalta que durante la infancia el organismo está en pleno crecimiento y formación, por lo que se encuentra más vulnerable ante cualquier problema nutricional.

En este sentido, los beneficios de tener una alimentación equilibrada en la infancia, establecidos por Castro (2015), son:

- Prevención de enfermedades alimentarias, tales como los trastornos nutricionales, la anemia, el sobrepeso o la obesidad.
- Prevenir caries dentales.
- Prevenir problemas de aprendizaje escolar, ya que reduce la memoria, la atención y otras funciones cerebrales.
- Prevenir patologías en la edad adulta como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Cinfasalud (2015) incluye otros beneficios de tener una dieta saludable y equilibrada:

- Tener los nutrientes esenciales para el correcto crecimiento de los huesos y músculos.
- Prevenir la desnutrición.
- Mantener el equilibrio de la flora bacteriana y reforzar el sistema inmunológico, ideal para prevenir y combatir los resfriados, gripes y otras infecciones.
- Tener energía para sacar el máximo provecho al día.
- Ayudar al funcionamiento del sistema digestivo.

Cómo se transmitirá en clase al alumnado

La actividad consiste en dibujar una pirámide y colocar los alimentos en el escalón que le corresponde, en función de la proporción diaria recomendada que debemos tomar.

El docente dibujará en un trozo de papel continuo una pirámide dividida en seis partes. Mientras tanto, habrá repartido a los alumnos y alumnas, que se encuentran sentados en sus mesas de trabajo por rincones, diferentes fichas con dibujos de alimentos que pertenecen a los grupos: frutas, verduras y hortalizas; patatas, legumbres y frutos secos; carnes, huevos y pescados; leche y derivados; aceites y grasas; cereales, azúcar y pastas. Cada grupo debe colorear todos los alimentos, ya que éstos formarán parte de la gran pirámide que construirán entre toda la clase.

Cuando estén todos los dibujos coloreados, el mural de la pirámide se colocará en el suelo para que todos los escolares participen en su elaboración. El docente guiará la actividad, ayudando a que recuerden el nombre y el tipo de alimento, así como el lugar que le corresponde según debamos consumirlos diariamente o de manera ocasional.

Una vez finalizado, el docente pondrá el mural en un lugar visible del aula para poder recordar siempre la importancia de comer de forma equilibrada y saludable. El resultado de la pirámide será similar al siguiente:



Figura 1. Mural de la pirámide alimenticia (González, 2016)

Definición del mensaje clave para transmitir a los escolares

¡Si comes sano y variado, mucha salud y energía habrás ganado!

HÁBITO SALUDABLE 2: ACTIVIDAD FÍSICA

Beneficios de realizar actividad física

Hacer deporte de manera regular tiene grandes beneficios a nivel físico, emocional y social. Paris (2011) destaca los siguientes:

- El niño o niña aprende a relacionarse con sus iguales adquiriendo responsabilidades, cooperando, respetando las reglas del juego, experimentando, creando hábitos, etc.
- Produce una mejora y aumento de las posibilidades motoras del menor coordinando movimientos, fuerza, equilibrio, flexibilidad...
- Favorece su desarrollo físico con el crecimiento de los huesos y músculos.
- Se pueden corregir algunos defectos físicos.
- Potencia la creación de hábitos saludables.
- Regula el peso corporal, evitando la obesidad infantil.
- Mejora las funciones cardiovasculares y previene enfermedades degenerativas.

Cómo se transmitirá en clase al alumnado

Para incentivar que el alumnado realice actividades físicas, es necesario proponer juegos adaptados a su edad. En este caso, se puede llevar a cabo una carrera de obstáculos en una de las sesiones semanales de Psicomotricidad.

El docente formará un circuito con dos túneles de tela, cinco conos, dos pelotas, cuatro aros y dos colchonetas. Después, dividirá al alumnado en dos grupos heterogéneos. Se hacen tantas carreras como miembros haya en el equipo, ya que en cada carrera saldrá un componente de cada grupo.

Primero, el alumno/a pasará gateando por el túnel de tela de su equipo. Cuando salga, se dirige a los cinco conos que están colocados en fila para recorrerlos en zig-zag. Después, van hacia las dos pelotas. Cada alumno/a coge una y debe llevarla botando hasta llegar a los cuatro aros que estarán en fila. Cada niño/a debe saltar a la pata coja por los cuatro aros y, más tarde, ir a la colchoneta de su equipo donde deben tumbarse y girar sobre ella hasta llegar al otro extremo de la colchoneta. En ese momento, finaliza su recorrido y puede salir otro miembro de su grupo para hacer la carrera de obstáculos. Ganará el equipo cuyos miembros terminen antes la carrera.

El premio para el equipo ganador es elegir un juego o actividad física para realizar en la próxima sesión de Psicomotricidad.



Figura 2. Algunos materiales para diseñar el recorrido de obstáculos (Luz, 2015)

Definición del mensaje clave para transmitir a los escolares

¡Haz deporte y diviértete!

HÁBITO SALUDABLE 3: HIGIENE PERSONAL

Beneficios de tener buena higiene personal

La higiene personal se refiere al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Así, Paris (2010) establece una serie de ventajas de tener hábitos de higiene:

- Contribuye a tener bienestar físico.
- Mejora el bienestar psíquico de la persona.
- Contribuye a una adecuada socialización.
- Previene enfermedades.

Algunos hábitos de higiene son: lavarse las manos antes y después de comer, lavarse los dientes, utilizar adecuadamente los cubiertos en la mesa, ducharse diariamente, peinarse, controlar los esfínteres, llevar la ropa limpia...

Cómo se transmitirá en clase al alumnado

La actividad propuesta está relacionada con el buen lavado de manos antes y después de cualquier comida, juego o actividad que nos haya ensuciado.

El docente explicará en esa sesión la importancia de lavar adecuadamente nuestras manos para evitar contraer enfermedades. En primer lugar, les pondrá dos canciones (Doremi, 2016; Gallina pintadita, 2016) en las que se ven personajes de dibujos lavándose las manos y explicando en qué momentos del día debemos lavarlas. Tras ellas, se les puede poner otro vídeo donde se explica, en ocho pasos, cómo hay que lavarse las manos (Enlázate Nariño, 2015). Seguidamente, se pedirá al alumnado que explique, de uno en uno y respetando los turnos de palabra, cómo se lavarían ellos las manos y en qué momentos del día.

Una vez que todos han entendido el proceso, los alumnos/as formarán dos filas en los dos lavabos del aseo para comprobar, individualmente, de manera vivencial y significativa, si saben llevarlo a la práctica. Asimismo, se les explicará que es importante lavarse muy bien las manos, pero también que no hay que malgastar el agua, por lo que tenemos que cerrar el grifo cuando nos frotemos con jabón y cuando no lo utilizemos.



Figura 3. Pasos para lavar bien las manos (Salabert, 2017)

Definición del mensaje clave para transmitir a los escolares

¡Lava bien y con cuidado tus manos para mantener a todos los bichitos alejados!

HÁBITO SALUDABLE 4: SUEÑO

Beneficios de dormir bien

Los niños y niñas de Educación Infantil deben dormir una media de 12 horas diarias para poder estar activos y aprovechar bien el día.

Carballo (2018) recoge los beneficios de dormir la siesta durante los primeros cinco años de vida, así como de tener un descanso placentero y adecuado durante la noche. Los beneficios de dormir las horas recomendadas son:

- Mejora la memoria, la atención y el aprendizaje.
- Aumenta el rendimiento escolar, psicológico y social del menor.
- Estimula la creatividad y la imaginación.
- Tranquiliza y disminuye la irritabilidad.
- Genera positivismo.
- Ayuda a crecer y a tener salud.

Cómo se transmitirá en clase al alumnado

Nos encontramos en un centro educativo que tiene su jornada escolar dividida en horario de mañana y de tarde, por lo que los alumnos/as de Educación Infantil comen en el comedor y duermen la siesta en el aula.

Una vez que se ha explicado en clase la importancia de dormir bien para tener mucha energía y aprovechar el día, se realizará esta actividad en la clase de 4 años a la hora de la siesta.

Muchos de los niños/as prefieren jugar después de comer, pero, debido a que tras el descanso deben volver a hacer actividades escolares, y sabiendo los grandes beneficios que tiene dormir la siesta, los alumnos/as tienen que descansar para continuar después con la tarde.

El docente preparará el aula, creando un ambiente tranquilo, libre de ruidos y adecuado para el descanso. Colocará en el techo luces pequeñas de LED simulando las estrellas, apagará la luz de la clase, colocará varias colchonetas en el suelo para el alumnado y pondrá música de fondo. Cuando los alumnos/as estén colocados sobre las colchonetas, el docente les contará un cuento hasta que queden dormidos.

Una vez que se despierten, comentarán en la asamblea cómo se han sentido al descansar “bajo las estrellas”. Asimismo, el docente explicará a las familias, en la reunión trimestral, la importancia de que los menores tengan un buen descanso nocturno y duerman la siesta, mostrándole estrategias o actividades sencillas que pueden realizar en casa para conseguir que sus hijos/as duerman como es debido.

Definición del mensaje clave para transmitir a los escolares

¡Duerme bien, te sentirás mejor!

HÁBITO SALUDABLE 5: VACUNACIÓN

Beneficios de vacunarse

El hecho de vacunar o no a los niños/as es un tema controvertido, ya que hay opiniones contrarias en la sociedad. A pesar de ello, la Asociación de Enfermería Comunitaria (2017) destaca numerosos beneficios de las vacunas:

- Salvan vidas cada año.
- Ayudan a combatir enfermedades: controlándolas, eliminándolas o erradicándolas.
- Vacunarte te protege a ti y a los demás.
- La vacunación es importante a lo largo de toda la vida de una persona.
- Previene complicaciones de enfermedades infecciosas y algunos tipos de cáncer.
- Proporciona beneficios sociales y económicos.
- Son un derecho básico de los ciudadanos.
- Forma parte de un estilo de vida saludable.
- Son seguras.

Cómo se transmitirá en clase al alumnado

El docente explicará qué son las vacunas, para qué sirven y la importancia de vacunarse. Para ello, se ayudará de una canción de un cocodrilo que no quería vacunarse (Patito de Hule, 2016) y de los siete primeros minutos de un vídeo de Teo (2018) donde se ve al protagonista y a su hermano haciéndose una revisión médica y vacunándose.

Cuando los alumnos conozcan todo lo relacionado con las vacunas, realizarán un juego en el aula. El docente dividirá a los alumnos/as en cuatro grupos diferentes: los “virus o bacterias”; las “vacunas”; los “medicamentos” y los “niños/as sanos”. Así, los “alumnos/as sanos” deben pensar qué quieren hacer: ser infectados por las bacterias y virus o vacunarse para evitarlo.

Todos los alumnos/as pasearán por el aula. Los que representan a los “virus o bacterias” deben perseguir a los que son escolares “sanos” para intentar que enfermen, si los pillan, estarán enfermos y tendrán que ir en busca de los alumnos/as “medicamentos”. Asimismo, antes de ser pillados pueden ser inmunizados si se unen a un estudiante “vacuna”. Dicha inmunidad se consigue cuando un alumno/a “sano” coge de la mano a un escolar “vacuna”.

El juego termina cuando todos los alumnos/as “sanos” han formado pareja con un alumno/a “vacuna”, ya que lo que se pretende con este juego es que los escolares dejen de tener miedo a las vacunas y que se den cuenta de que la vacunación es la mejor solución para evitar enfermedades.

Cuando termine el juego, se pueden invertir los papeles para que todos los alumnos/as puedan ser estudiantes “sanos”, “vacunas”, “medicamentos” y “virus o bacterias”.

Finalmente, se les recordará la importancia de vacunarse para prevenir enfermedades y se les enseñará que no deben tomar medicamentos sin que el médico se los recete.

Definición del mensaje clave para transmitir a los escolares

¡Las vacunas son mágicas! Un pequeño pinchazo evita enfermedades y te puede salvar la vida.

Bibliografía

- Asociación de Enfermería Comunitaria. (2017). Beneficios de las vacunas. Proyecto Avatar. Enfermería Comunitaria. Recuperado de <http://proyectoavatar.enfermeriacomunitaria.org/vacunas/beneficios-de-las-vacunas>
- Capdevila, D. (2016). La alimentación equilibrada en la infancia y la adolescencia. Deusto Salud. Recuperado de <https://www.deustosalud.com/blog/dietetica-nutricion/alimentacion-equilibrada-infancia-adolescencia>
- Caraballo, A. (2018). 10 beneficios de la siesta para bebés y niños. Guía Infantil. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/blog/salud/sueno/10-beneficios-de-la-siesta-para-bebes-y-ninos/>
- Castro, R. A. (23 de mayo de 2015). La importancia de una buena alimentación infantil. Diario de Sevilla. Recuperado de http://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- Cinfasalud. (2015). Alimentación infantil. Cinfasalud. Recuperado de <https://www.cinfasalud.com/areas-de-salud/bebes-y-ninos/alimentacion-infantil/>
- Doremi. (2016). Lavarse las manos – Canciones infantiles – Aprende. YouTube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=QatjyR90Jrs>
- Enlázate Nariño. (2015). Lavado de manos para niños IDSN. YouTube. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=9_kaqtIQaWs
- Gallina Pintadita. (2016). Las manos a lavar – Gallina Pintadita 3 – Oficial – Canciones infantiles para niños y bebés. YouTube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Ei0TJQj79MQ>
- González, C. (2016). Pirámide alimenticia maqueta. Pinterest. Recuperado de <https://www.pinterest.es/pin/478014947926422659/>
- Luz, S. (2015). Cars: Carrera de obstáculos de Rayo McQueen. Pinterest. Recuperado de <https://www.pinterest.es/pin/293226625728126889/>
- Paris, E. (2010). Los hábitos de higiene en la infancia. Bebés y más. Recuperado de <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/los-habitos-de-higiene-en-la-infancia>
- Paris, E. (2011). Diez beneficios de la actividad física infantil. Bebés y más. Recuperado de <https://www.bebesymas.com/desarrollo/diez-beneficios-de-la-actividad-fisica-infantil>
- Patico de Hule. (2016). Vacunas y niños – Paco el cocodrilo que no quería vacunarse – Salud para niños. YouTube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=8-C4fWFOyUs>
- Salabert, E. (2017). Cómo lavarse correctamente las manos. Webconsultas. Revista de salud y bienestar. Recuperado de <https://www.webconsultas.com/curiosidades/como-lavarse-correctamente-las-manos-14019>
- Teo. (2018). Teo. Colección 25. Episodios completos para niños. 10+minutos. YouTube. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=xHYZ9_1KTjo