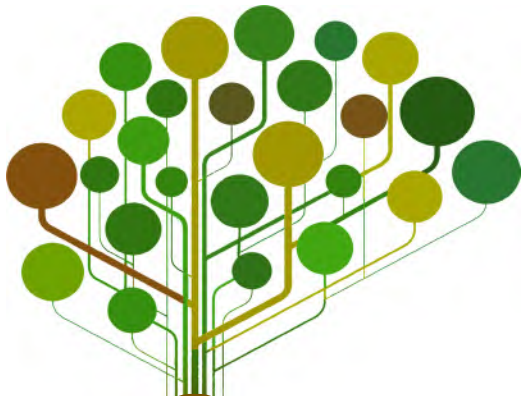


Línea de Intervención  
Autocuidados y Accidentalidad

# CRECIENDO EN SALUD



JUNTA DE ANDALUCIA



<b>1</b>	<b>MARCO TEÓRICO JUSTIFICATIVO</b> .....	3
<b>2</b>	<b>BLOQUES TEMÁTICOS</b> .....	6
	<b>2.1 AUTOCUIDADOS</b> .....	6
	a) Higiene Corporal .....	6
	b) Salud Bucodental .....	6
	c) Higiene del Sueño .....	7
	d) Higiene Postural .....	7
	e) Fotoprotección .....	8
	<b>2.2 ACCIDENTALIDAD</b> .....	8
	a) Seguridad y Educación Vial .....	9
	b) Seguridad en el Hogar .....	9
	<b>2.3 OBJETIVOS DE CADA UNO DE LOS BLOQUES TEMÁTICOS</b> .....	10
	a) Autocuidados .....	10
	b) Accidentalidad .....	17
<b>3</b>	<b>RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN</b> .....	18
	<b>3.1 RECURSOS DIRIGIDOS AL PROFESORADO</b> .....	18
	<b>3.2 RECURSOS PARA LAS FAMILIAS</b> .....	20
	<b>3.3 RECURSOS COMPLEMENTARIOS DIRIGIDOS AL PROFESORADO Y FAMILIAS</b> .....	21
<b>4</b>	<b>SÍNTESIS</b> .....	22



# 1

## MARCO TEÓRICO JUSTIFICATIVO

Dentro del Programa "Creciendo en Salud" desde la Línea de intervención de Autocuidados y Accidentabilidad se pretende que el alumnado desarrolle hábitos saludables de higiene personal mediante estrategias orientadas a procesos de aprendizaje que favorecen su adquisición, y que perduren durante sus vidas para prevenir problemas de salud.

Los hábitos saludables de higiene y autocuidados se adquieren en la infancia a través de un proceso de educación que corresponde fundamentalmente a las familias. No obstante, los programas de educación y promoción de la salud en los centros educativos son fundamentales a la hora de reforzar estos hábitos en los niños y las niñas ya que complementan el trabajo que realizan las familias.

La edad adecuada para asimilar una serie de conceptos sobre el cuidado y la higiene corporal y convertirlos en hábitos de conducta saludable se sitúa entre los 6 y 14 años.

El alumnado de estas edades necesita recibir el apoyo de la familia, del profesorado y de los profesionales sociosanitarios.

La colaboración de los y las docentes es muy importante ya que en muchas ocasiones desarrollan labores educativas compensatorias ante la imposibilidad de que la familia otorgue la formación básica en lo referente al cuidado de la salud y, particularmente, en los autocuidados, por ello deben contar con estrategias y herramientas educativas de promoción de estas conductas saludables.

Según las conclusiones de estudio "*Accidentes Infantiles. Tipología, causas y recomendaciones para la prevención*" de Manuel Soriano Serrano, Berta Ruiz Benítez y Andrés Cabrera León:

- En los accidentes infantiles, la edad y el lugar donde ocurren con mayor frecuencia difieren según se produzcan en chicos o en chicas. Así pues, en los chicos a medida que aumenta la edad los accidentes ocurren en mayor medida que las chicas y es en la calle donde principalmente se producen, mientras que en las chicas el escenario de ocurrencia más frecuente es el hogar.





- El centro educativo se presenta como el entorno con menor accidentalidad.
- La tipología de la accidentalidad infantil observada en este estudio presenta bastantes similitudes con la de la accidentalidad laboral entre la población activa (caídas, cortes y golpes), reflejando lo importante que es insistir en que la prevención de accidentes infantiles sea una de las líneas principales en los programas para la promoción de la salud. La adquisición de conductas preventivas en la infancia y la adolescencia pueden derivar en buenos hábitos comportamentales que supongan la disminución de los riesgos y por lo tanto de la accidentalidad en el futuro laboral.
- En definitiva, se trata de fomentar una cultura preventiva que involucre a la sociedad en su conjunto.

La Organización Mundial de la Salud ha categorizado como "epidemia" a los accidentes de tráfico, pues constituyen la décima causa de muerte en todo el mundo y se proyectan, si no se toman medidas al respecto, como la tercera causa de mortalidad mundial para el año 2020. Para su prevención, la Educación Vial desde la infancia es la estrategia fundamental que se debe abordar en la escuela.

En este sentido, la Ley 17/2007, de 10 de diciembre de Educación de Andalucía en su Artículo 39 relativo a la Educación en Valores, establece en su apartado cuarto que:

El currículo contemplará la presencia de contenidos y actividades que promuevan la práctica real y efectiva de la igualdad, la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar, mental y social para sí y para los demás.

Asimismo, para dar respuesta a la seguridad en los centros docentes con la finalidad de mejorar y ampliar la cultura de la prevención de riesgos, sensibilizar a la comunidad educativa en general y concienciarla de la importancia que tiene evitar la accidentalidad, así como, proceder a su prevención, se publica la *ORDEN de 16 de abril de 2008 por la que se regula el procedimiento para la elaboración, aprobación y registro del Plan de Autoprotección de todos los centros docentes públicos de Andalucía, a excepción de los universitarios, los centros de enseñanza de régimen especial y los servicios educativos, sostenidos con fondos públicos, así como las Delegaciones Provinciales de la Consejería de Educación*, y se establece la composición y funciones de los órganos de coordinación y gestión de la prevención en dichos centros y servicios educativos.





En concreto, dentro del Programa "Creciendo en Salud", desde la Línea de intervención de Autocuidados y Accidentalidad, se potencia y facilita que el alumnado de Educación Infantil y Educación Primaria desarrolle hábitos saludables diarios a través de los siguientes bloques temáticos:

### **2.1 AUTOCUIDADOS**

- a) Higiene Corporal.
- b) Salud Bucodental.
- c) Higiene del Sueño.
- d) Higiene Postural.
- e) Fotoprotección.

### **2.2 ACCIDENTALIDAD**

- a) Seguridad y Educación Vial.
- b) Seguridad en la Escuela y en el Hogar.





# 2

## BLOQUES TEMÁTICOS

### 2.1 AUTOCUIDADOS

#### *a) Higiene corporal*

La palabra higiene significa salud, por ello la práctica de la higiene corporal (aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo) es de gran importancia para la salud individual y colectiva. La higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud, aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y las relaciones interpersonales.

Según el grupo de expertos y expertas de *UNICEF*, el proceso de transmitir hábitos higiénicos en los niños y las niñas se facilita si se tienen en cuenta los siguientes consejos básicos que deberán seguir las familias y los educadores y educadoras:

1. *Predicar con el ejemplo.*
2. *Repetir, repetir y repetir.*
3. *Regularidad.*
4. *Entorno propicio.*
5. *Que el aseo sea grato.*

#### *b) Salud bucodental*

La caries y la enfermedad periodontal son las enfermedades más frecuentes en nuestra sociedad. Ambas se pueden prevenir desde edades muy tempranas mediante la adopción de medidas higiénicas de la boca y de los dientes y mediante una alimentación sana y equilibrada.

Los centros escolares son los espacios en los que confluyen tres de los principales agentes que intervienen en la promoción de la salud bucodental: niños y niñas, familias y profesorado, por esta razón son idóneos para realizar actividades de aprendizaje de la higiene de los dientes y de la boca que deben ampliarse y reforzarse con la actividad que las familias desarrollen en el hogar.





### ***c) Higiene del sueño***

El sueño es una necesidad fisiológica, un sueño de mala calidad puede afectar a la calidad de vida de los niños y de las niñas y produce alteraciones en su salud, en su desarrollo físico, emocional, cognitivo y social.

Las necesidades del sueño varían según la edad y la actividad de los niños y las niñas. Entre los 4 y los 12 años necesitan aproximadamente de 9 a 10 horas de sueño para mantener la salud, el bienestar y el buen funcionamiento del cuerpo.

La adecuada higiene del sueño no siempre se alcanza de manera espontánea. Un alto porcentaje de la población escolar necesita ser apoyada con una educación efectiva para poder desarrollar hábitos del sueño.

Prevenir las consecuencias que traen consigo las alteraciones del ciclo normal del sueño en los niños y las niñas es imprescindible tanto en términos funcionales, orgánicos, como psicológicos; por ello, es muy importante que sepan valorar la importancia de dormir bien para su desarrollo integral.

### ***d) Higiene postural***

Los problemas de espalda aparecen a una edad cada vez más temprana por lo que la etapa escolar es el momento más adecuado para reforzar las normas básicas de higiene postural; de esta manera, existen muchas posibilidades de que se afiancen los hábitos saludables de higiene postural y se mantengan durante la vida adulta.

Es frecuente observar en los y las escolares malas posturas que adquieren al agacharse, sentarse, al estudiar, al andar, etc., esto puede afectar principalmente y de manera muy diversa a la espalda contribuyendo a mantener una mala estática corporal que favorecerá la aparición de ciertas deformaciones o alteraciones musculoesqueléticas.

En el ámbito escolar, el alumnado se expone constantemente a factores como carga de mochilas, posturas sedentarias prolongadas o mobiliario escolar inapropiado. De tal manera que los principales problemas de espalda presentes en la población en edad escolar son el dolor y las alteraciones de las curvaturas naturales de la columna vertebral.

En estas edades se deben potenciar comportamientos de salud dirigidos a adoptar posturas saludables y ergonómicas y evitar comportamientos que produzcan sobrecarga vertebral, como por ejemplo, al recoger la mochila y transportarla adoptando y manteniendo una postura adecuada.





### e) Fotoprotección

El sol es una fuente de energía y bienestar para las personas, las radiaciones ultravioletas en pequeñas cantidades son beneficiosas para la salud, tomadas en exceso causan daño en las células de la piel que pueden provocar envejecimiento prematuro y cáncer.

La infancia y la adolescencia son etapas críticas de riesgo solar, hasta el 80% del cáncer de piel podría evitarse con unos hábitos adecuados de fotoprotección desde la infancia.

Por ello, los programas de promoción de la salud en los centros educativos son fundamentales para enseñar comportamientos saludables que puedan prevenir la sobreexposición a la radiación UV y reducir significativamente los efectos adversos del sol para la salud, al mejorar los conocimientos del alumnado con respecto a la protección solar y al modificar actitudes y comportamientos.

La OMS ha desarrollado un paquete completo de materiales para la educación de los niños y niñas sobre protección solar. Está dirigido a los Ministerios de Salud y Educación. (*Sun protection: an essential element of a health promoting school. OMS. 2002.*)

## 2.2 ACCIDENTALIDAD

La OMS define accidente como un acontecimiento fortuito, generalmente desgraciado o dañino, independientemente de la voluntad humana, provocada por una fuerza externa que actúa rápidamente y se manifiesta por la aparición de lesiones orgánicas o trastornos mentales.

Los accidentes están entre las tres primeras causas de muerte en niños y niñas hasta los 14 años y la mayoría de ellos son evitables. Los lugares en los que se producen con mayor frecuencia son el domicilio, sus alrededores y las vías y lugares públicos.

La trascendencia de los accidentes en la infancia viene determinada por su elevada frecuencia y por las graves repercusiones que generalmente pueden tener sobre la salud y el bienestar de los menores.

La contribución de la familia y de los y las docentes, es fundamental a la hora de proporcionar al alumnado ambientes seguros, no sólo eliminando los peligros potenciales sino educándoles para desarrollar las habilidades que les permitan hacer frente a los riesgos que les rodean en su actividad diaria en el colegio y dentro o fuera del hogar.







Lógicamente, los accidentes varían en función de la edad y del ámbito en que se desenvuelven pero no son fortuitos, la mayoría son previsibles y por lo tanto se pueden y deben prevenir.

### ***a) Seguridad y Educación Vial***

Dada la complejidad del tráfico en las vías urbanas e interurbanas y que la población infantil constituye uno de los principales grupos de riesgo, la Dirección General de Tráfico, en colaboración con la Consejería de Educación y en el marco del convenio de colaboración suscrito, propone una serie de recursos y materiales de apoyo para el desarrollo de la Seguridad y Educación Vial en los Centros Educativos de nuestra Comunidad Autónoma.

Estos materiales, dirigidos a alumnos y alumnas de Educación Infantil y Educación Primaria, descubren la importancia de conocer determinadas medidas de defensa y seguridad que les protejan de los peligros derivados del uso de las vías públicas bien como peatones o como usuarios y usuarias de los medios de transporte.

### ***b) Seguridad en la escuela y en el hogar***

Entre los 3 y los 6 años los niños y la niñas aumentan mucho su capacidad de movimiento, crece su curiosidad y el juego es su mejor fuente de conocimiento. Por ello hay que intentar que jueguen en espacios seguros adaptados a sus necesidades.

Entre los 6 y los 12 años las relaciones con los demás son muy importantes. A estas edades el juego colaborativo en casa, en el parque o en el colegio resulta determinante para el desarrollo del menor, pero es importante enseñarles a identificar los riesgos y a evitar conductas que puedan resultar peligrosas para su salud.





### 2.3 OBJETIVOS DE CADA UNO DE LOS BLOQUES TEMÁTICOS

#### a) Autocuidados

#### HIGIENE CORPORAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	
<p><b>Lograr que el alumnado sea autónomo en su autocuidado, para lo que deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.</b></p> <p><b>Implica el desarrollo de los siguientes objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valorar su propio cuerpo y percibir la limpieza como bienestar personal.</b></li> <li>• <b>Valorar la higiene como medida para conseguir mayor bienestar personal en su relación con los demás.</b></li> </ul>	Aseo de la piel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio de ahí la importancia de la ducha o el baño diario.</li> </ul>
	Aseo del cabello.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cabello se ensucia con facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación, por ello es necesario el cepillado diario y el lavado dos veces por semana con champú.</li> <li>• Estas medidas generales deben modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir <i>piojos</i>. En este caso es conveniente la revisión periódica.</li> </ul>
	Higiene de las manos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las manos son un vehículo de transmisión de infecciones. Hay que lavarlas con agua y jabón, aclarar muy bien y secar correctamente antes y después de cada comida, después de ir al baño, de tocar animales, de manipular alimentos, arcilla, plastilina, pinces... y siempre que estén sucias.</li> <li>• Es importante seguir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto a las situaciones en las que hay que lavarse las manos.</li> </ul>
	Aseo de las uñas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar especial atención a su limpieza debido a que se suele acumular fácilmente la suciedad en ellas siendo necesario la utilización de un cepillo para limpiarlas.</li> <li>• Es aconsejable cortarlas frecuentemente, mejor después de la ducha o baño. El corte debe ser de forma redondeada en las uñas de las manos y recto en la de los pies para no provocar encarnaduras.</li> </ul>





### HIGIENE CORPORAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	
<p><b>Lograr que el alumnado sea autónomo en su autocuidado, para lo que deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.</b></p> <p><b>Implica el desarrollo de los siguientes objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valorar su propio cuerpo y percibir la limpieza como bienestar personal.</b></li> <li>• <b>Valorar la higiene como medida para conseguir mayor bienestar personal en su relación con los demás.</b></li> </ul>	Cuidados de los ojos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar especial precaución al uso de pantallas (TV, móviles, videojuegos...).</li> <li>• Utilizar gafas de sol que lleven protección 100% UV.</li> </ul>
	Higiene de los oídos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante evitar introducir objetos aunque sean de limpieza (tipo bastoncillos de algodón), el lavado diario de orejas y oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio.</li> <li>• Concienciar a los niños y niñas de la importancia del uso adecuado de cascos y auriculares y las consecuencias del mal uso.</li> </ul>
	Higiene de la nariz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La eliminación del moco y las partículas retenidas debe realizarse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra.</li> </ul>
	Higiene de los pies.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpieza diaria, fundamentalmente entre los dedos. Es muy importante secar muy bien principalmente entre los dedos.</li> </ul>
	Higiene del periné.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los genitales son una parte del cuerpo que requieren especial atención.</li> <li>• Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás; para no arrastrar restos de heces a la vagina.</li> <li>• Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande.</li> </ul>
	Higiene de ropa y calzado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de cambiar de ropa después de cada ducha o baño.</li> <li>• La ropa interior se debe cambiar diariamente.</li> <li>• Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie.</li> </ul>





### SALUD BUCODENTAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	
<p><b>Hacer cotidiana la higiene diaria de los dientes y de la boca en el alumnado.</b></p> <p><b>Implica el desarrollo de los siguientes objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conocer la importancia del cepillado dental como medida de prevención de la caries.</b></li> <li>• <b>Utilizar la técnica correcta del cepillado dental.</b></li> <li>• <b>Identificar los alimentos cariogénicos.</b></li> </ul>	Medidas de promoción y prevención de salud bucodental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de caries dental y enfermedades periodontales.</li> <li>• Mensajes importantes sobre salud bucodental.</li> <li>• La importancia de cuidar los dientes de leche.</li> <li>• Importancia del flúor y formas de aplicarlo.</li> </ul>
	Desarrollo de la boca y de los dientes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructura y función de los dientes.</li> <li>• Valor y función de los dientes.</li> <li>• Dentición temporal y permanente.</li> </ul>
	Higiene oral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cepillo dental: tipos, características y renovación.</li> <li>• Pasta dental: dentífrico fluorados.</li> <li>• Técnica de cepillado dental.</li> </ul>
	Principales enfermedades bucodentales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caries dental.</li> <li>• Gingivitis.</li> </ul>
	Alimentación infantil y salud bucodental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos cariogénicos.</li> </ul>
	Traumatismos dentales.	
	Urgencias dentales.	
	Recomendaciones al alumnado con aparato de ortodoncia.	





### HIGIENE DEL SUEÑO

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	
<p><b>Lograr que el alumnado sea autónomo a la hora de dormir.</b></p> <p><b>Implica el desarrollo del siguiente objetivo específico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Comprender que dormir menos horas de las necesarias puede producir problemas de salud y de rendimiento escolar.</b></li></ul>	Normas de higiene del sueño.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cena ligera.</li><li>• Rutina a la hora de acostarse: hábitos (cepillarse los dientes, ponerse ropa amplia...).</li><li>• Establecer hora fija para dormir y levantarse. Mantenerla.</li><li>• Habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada, una cama dura y plana.</li><li>• Actividades relajantes antes de dormir (ducha, lectura...).</li><li>• Limitar la actividad física importante dos horas antes de acostarse.</li><li>• Dejar las actividades de ocio: ver TV y estudio con ordenador al menos una hora antes de irse a dormir.</li><li>• Evitar consumo bebidas con cafeína, gaseosa o azucaradas.</li></ul>





### HIGIENE POSTURAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	
<p><b>Comprender la importancia de mantener una postura adecuada para el correcto desarrollo físico y el mantenimiento adecuado del cuerpo.</b></p>	<p>Postura adecuada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Forma correcta de sentarse:</i> la espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que puedan apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa.</li> <li>• <i>Levantar peso correctamente:</i> flexionar las rodillas a la hora de recoger del suelo un objeto más o menos pesado.</li> <li>• <i>Sedentarismo:</i> es un importante factor de riesgo de los problemas posturales. Se deben realizar descansos periódicos cuando se está mucho tiempo sentado estudiando, frente al ordenador, videoconsola, TV...</li> <li>• <i>Actividad física:</i> adoptar y adquirir hábitos y actitudes posturales adecuadas y correctas en el desarrollo de la práctica deportiva y después de la misma. Necesidad e importancia de realizar actividades de estiramientos y relajación tras la actividad física.</li> </ul>
<p><b>Implica el desarrollo de los siguientes objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mantener una postura correcta cuando estén sentados.</b></li> <li>• <b>Transportar correctamente la mochila con el material escolar de casa al centro educativo.</b></li> </ul>	<p>Transporte de peso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecuencias para la espalda del inadecuado transporte de peso.</li> <li>• El peso de la mochila no debe ser superior al 10-15% del peso del alumno o alumna que la transporta.</li> <li>• <i>Transporte correcto de la mochila:</i> es muy importante que el alumnado aprenda la postura correcta para la carga y transporte de la mochila, esta debe estar bien colgada de sus dos asas sobre ambos hombros en la parte alta de la espalda y por encima de la cintura. Nunca descansando sobre los glúteos. La mochila tipo "carrito" tiene un peso adicional aproximado de 1,5 kg. La bandolera sólo se utilizará con poco peso y cruzada, nunca descansando peso y tirante sobre el mismo lado.</li> <li>• <i>Distribución contenido de la mochila:</i> llevar solo el material necesario bien ordenado colocando los libros y cuadernos más grandes y pesados junto a la espalda y los más pequeños y ligeros más alejados de esta. De esta forma se acerca el peso al centro de gravedad y se facilitará el transporte.</li> </ul>
	<p>Mobiliario escolar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La silla y la mesa son elementos fundamentales para la comodidad del alumnado. Deben estar adecuados a su altura.</li> </ul>
	<p>Vicios posturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las actitudes, gestos y posiciones corporales que pueden ser perjudiciales.</li> <li>• Consecuencias de los vicios posturales a la hora de sentarse en una silla en casa, en el colegio, en un sillón o en cualquier otro sitio, frente a un ordenador, videoconsola o televisión, al tumbarse y levantarse en y de la cama.</li> </ul>





FOTOPROTECCIÓN

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	
<p><b>Conocer los riesgos para la salud de tomar el sol sin protegerse adecuadamente.</b></p> <p><b>Implica el desarrollo de los siguientes objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer cuáles son las horas en las que la exposición al sol es más peligrosa.</li> <li>• Protegerse del sol mediante el uso de ropas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV y cremas fotoprotectoras.</li> </ul>	<p>Advertencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.</li> <li>• Utilizar fotoprotectores incluso en días nublados.</li> <li>• El agua, la hierba, la arena y la nieve reflejan los rayos solares, aumentando los efectos de las radiaciones sobre la piel, por lo que hay que utilizar fotoprotectores de mayor índice de protección.</li> <li>• Evitar largas exposiciones al sol.</li> <li>• Procurar no dormirse al sol.</li> <li>• No utilizar colonias, desodorantes u otros cosméticos en la exposición al sol, producen manchas.</li> <li>• Proteger la piel con ropa y la cabeza con un sombrero.</li> <li>• Hay medicamentos y productos cosméticos que producen en la piel una reacción de fotosensibilidad por la exposición solar.</li> <li>• En casos especiales: patologías cutáneas, antecedentes familiares de cáncer y fototipos muy bajos I y II, aplicar productos de alta protección o evitar tomar el sol.</li> <li>• Extremar las medidas protectoras en cualquier actividad al aire libre.</li> <li>• Vigilar los cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares. Consultar al dermatólogo.</li> <li>• Proteger los ojos con gafas de sol que lleven protección 100% UV (azul del visible).</li> <li>• No utilizar protectores solares abiertos desde el año anterior.</li> </ul>
	<p>Consejos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No exponer al sol a niños y niñas menores de 3 años.</li> <li>• Proteger con ropa. La ropa es la forma más útil de protección. Usar prendas de manga y pantalones largos y de colores claros. La protección se pierde con el tejido mojado y adherido a la piel.</li> <li>• Cubrir la cabeza con gorras de visera ancha para proteger la cara y ojos.</li> <li>• Utilizar fotoprotectores incluso en la sombra y en todas las actividades al aire libre de alto índice especiales para niños y niñas y resistentes al agua (como mínimo FPS &gt;30).</li> <li>• Beber agua con frecuencia.</li> </ul>





### FOTOPROTECCIÓN

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	
<p>Conocer los riesgos para la salud de tomar el sol sin protegerse adecuadamente.</p> <p>Implica el desarrollo de los siguientes objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer cuáles son las horas en las que la exposición al sol es más peligrosa.</li><li>• Protegerse del sol mediante el uso de ropas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV y cremas fotoprotectoras.</li></ul>	Evitar.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición al sol entre las 12 y las 16 horas.</li></ul>
	Vigilar.	<ul style="list-style-type: none"><li>• La protección de los niños y niñas de forma especial.</li><li>• Los cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares. Consultar al médico.</li><li>• Si toma medicamentos, consultar al medico.</li></ul>
	Utilizar.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Productos de protección solar adecuados al fototipo.</li><li>• Gafas de sol con filtros que absorban el 100% de las radiaciones UVA y UVB. Las monturas deben ajustarse correctamente, próximas al globo ocular y de buen tamaño, si es posible con protección lateral (categorías 2, 3, 4 certificado CEE).</li><li>• Protección física: sombreros de ala ancha, camisetas...</li></ul>







**b) Accidentalidad**

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	
<p><b>Concienciar al alumnado de las graves repercusiones sobre la salud de los accidentes y que la mayoría de ellos se pueden prevenir.</b></p> <p><b>Lo que implica el desarrollo de los siguientes objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Proporcionar conocimientos y habilidades sobre normas básicas de seguridad vial.</b></li> <li>• <b>Proporcionar conocimientos sobre la importancia del uso del casco y el cinturón de seguridad.</b></li> <li>• <b>Proporcionar conocimientos básicos sobre riesgos evitables en su actividad diaria.</b></li> </ul>	<p>Seguridad y Educación Vial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad segura a pie: seguridad peatonal. Respetar las normas de tráfico.</li> <li>• Movilidad segura en bicicleta y monopatín. Uso de casco y protecciones.</li> <li>• Seguridad en el automóvil y educación vial.</li> <li>• Uso de sistemas de retención adecuados.</li> <li>• Cinturón de seguridad en coches.</li> </ul>
	<p>Seguridad en la escuela y en el hogar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caídas.</li> <li>• Heridas.</li> <li>• Quemaduras.</li> <li>• Prevención de incendios del hogar. Uso de petardos, quema de papeles...</li> <li>• Uso de gas en el hogar de forma controlada.</li> <li>• Alarma contra incendios.</li> <li>• Descargas eléctricas.</li> <li>• Enchufes: no introducir dedos.</li> <li>• Aparatos eléctricos: descalzo o mojado no tocarlos.</li> <li>• Intoxicaciones.</li> <li>• Almacenamiento seguro de fármacos y sustancias tóxicas.</li> <li>• Elementos peligrosos del hogar.</li> <li>• Ahogamiento y asfixia.</li> <li>• Seguridad en las piscinas y en el mar.</li> <li>• Prevención de la aspiración de cuerpo extraño.</li> </ul>









3

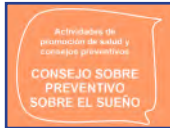



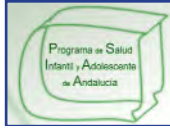


RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN

3.1 RECURSOS DIRIGIDOS AL PROFESORADO

BLOQUE TEMÁTICO	CONTENIDOS	RECURSOS	
AUTOCUIDADOS	Higiene Corporal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía. Actividades de promoción de salud y consejos preventivos sobre higiene corporal.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 
	Salud Bucodental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recurso para la Promoción de la Salud Bucodental de la Junta de Andalucía. Guía de Profesionales y propuesta didáctica.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A). Actividades de Salud Bucodental.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 











BLOQUE TEMÁTICO	CONTENIDOS	RECURSOS
AUTOCUIDADOS	Higiene del Sueño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de promoción de salud y consejos preventivos. Consejo preventivo sobre el sueño.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de práctica clínica sobre trastornos del sueño en la infancia y adolescencia en atención primaria.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 
	Higiene Postural.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campaña de Higiene Postural para escolares. Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Andalucía:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la Educación Postural en escolares como método de prevención del dolor de espalda. <i>M<sup>a</sup> D. Castillo Sánchez, médica E.O.E. Granada.</i></li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 
	Fotoprotección.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A). Consejos de Fotoprotección.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verano 2015. Cuidados frente al calor. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas de fotoprotección. Hospital maternoinfantil San Juan de Dios.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 





BLOQUE TEMÁTICO	CONTENIDOS	RECURSOS
ACCIDENTALIDAD	Seguridad y Educación Vial.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educación Vial. Recursos Didácticos en la infancia. DGT.</li> </ul> Información disponible en: 
	Seguridad en la escuela y en el hogar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A).</li> </ul> Información disponible en: 
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Una ciudad segura: también depende de nosotros. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.</li> </ul> Información disponible en: 
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Móntate un hogar seguro: consejos para un hogar seguro. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.</li> </ul> Información disponible en: 









### 3.2 RECURSOS PARA LA FAMILIA

BLOQUE TEMÁTICO	RECURSOS
AUTOCUIDADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apartado Información a las familias del recurso para la Promoción de la Salud Bucodental de la Junta de Andalucía.</li> </ul>
ACCIDENTALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ventana Abierta a la familia. Guía para padres y madres.</li> </ul>
	Información disponible en: 
	Información disponible en: 





3.3 RECURSOS COMPLEMENTARIOS DIRIGIDOS AL PROFESORADO Y FAMILIAS

BLOQUE TEMÁTICO	RECURSOS	
AUTOCUIDADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escuela 3.0. 15 Apps para aprender tareas diarias.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Programa de Atención al Niño (P.A.N.) de la Región de Murcia. Guía de apoyo al programa.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guía de actividades preventivas y promoción de la salud en la infancia y adolescencia. Comunidad Autónoma de Extremadura.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Programme Sun protection in schools: An educational package to protect children from ultraviolet radiation.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 
ACCIDENTALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promoción de la Salud y Prevención. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Prevenir los accidentes. Consejería de Salud Junta de Andalucía.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno didáctico sobre Educación Vial y Salud. Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Guía para la prevención de Accidentes en la Infancia. Gobierno de Aragón.</li> </ul> <p>Información disponible en:</p> 





4

SÍNTESIS

AUTOCUIDADOS

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	RECURSOS PARA EL PROFESORADO/FAMILIAS
<p>Lograr que el alumnado sea autónomo en su autocuidado, para lo que deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.</p>	<p>Higiene Corporal.</p>	<p> Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía. Actividades de promoción de salud y consejos preventivos sobre higiene corporal.</p> <p> Guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos.</p>
<p>Hacer cotidiana la higiene diaria de los dientes y de la boca en el alumnado.</p>	<p>Salud Bucodental.</p>	<p> Recurso para la Promoción de la Salud Bucodental de la Junta de Andalucía. Guía de Profesionales y propuesta didáctica.</p> <p> Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A). Actividades de Salud Bucodental.</p>
<p>Lograr que el alumnado sea autónomo a la hora de dormir.</p>	<p>Higiene del Sueño.</p>	<p> Actividades de promoción de salud y consejos preventivos. Consejo preventivo sobre el sueño.</p> <p> Guía de práctica clínica sobre trastornos del sueño en la infancia y adolescencia en atención primaria.</p>










AUTOCUIDADOS

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	RECURSOS PARA EL PROFESORADO/FAMILIAS
<p>Comprender la importancia de mantener una postura adecuada para el correcto desarrollo físico y el mantenimiento adecuado del cuerpo.</p>	<p>Higiene Postural.</p>	<div data-bbox="945 373 1059 459" data-label="Image"></div> <div data-bbox="945 469 1059 555" data-label="Image"></div> <div data-bbox="945 564 1059 651" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1077 480 2085 544" data-label="Text"> <p>Campaña de Higiene Postural para escolares. Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Andalucía.</p> </div> <div data-bbox="967 703 1037 772" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1077 703 2085 767" data-label="Text"> <p>Importancia de la Educación Postural en escolares como método de prevención del dolor de espalda. <i>M<sup>a</sup> D. Castillo Sánchez, médica E.O.E. Granada.</i></p> </div>
<p>Conocer los riesgos para la salud de tomar el sol sin protegerse adecuadamente.</p>	<p>Fotoprotección.</p>	<div data-bbox="945 858 1059 944" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1077 868 2085 932" data-label="Text"> <p>Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A). Consejos de Fotoprotección.</p> </div> <div data-bbox="945 975 1059 1061" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1077 995 2056 1027" data-label="Text"> <p>Verano 2015. Cuidados frente al calor. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.</p> </div> <div data-bbox="945 1098 1059 1184" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1077 1123 1883 1155" data-label="Text"> <p>Normas de fotoprotección. Hospital maternoinfantil San Juan de Dios.</p> </div>





### ACCIDENTALIDAD

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	RECURSOS PARA EL PROFESORADO/FAMILIAS
<p>Concienciar al alumnado de las graves repercusiones sobre la salud de los accidentes y que la mayoría de ellos se pueden prevenir.</p>	<p>Seguridad y Educación Vial.</p>	<p> Educación Vial. Recursos Didácticos en la infancia. DGT.</p> <p> Una ciudad segura: también depende de nosotros. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.</p>
	<p>Seguridad en la escuela y en el hogar.</p>	<p> Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A).</p> <p> Móntate un hogar seguro: consejos para un hogar seguro. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.</p> <p> Ventana Abierta a la familia. Guía para padres y madres.</p>







JUNTA DE ANDALUCIA