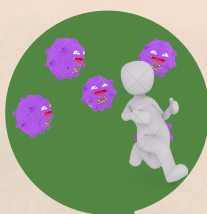


MOMENTOS EN LA ESCUELA INFANTIL

AUTONOMÍA PERSONAL

CRECIENDO EN SALUD 0-3



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
Programa para la Innovación Educativa



Junta de Andalucía



1. INTRODUCCIÓN	3
2. SALUD BUCODENTAL	
2.1.- INTRODUCCIÓN.....	4
2.2.- OBJETIVOS.....	4
2.3.- RECOMENDACIONES BÁSICAS.....	5
2.4.- PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	5
2.5.- BANCO DE RECURSOS.....	6
3. HIGIENE NASAL Y DE MANOS	
3.1.- INTRODUCCIÓN.....	7
3.2.- OBJETIVOS.....	7
3.3.- RECOMENDACIONES BÁSICAS.....	8
3.4.- PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	9
3.5.- BANCO DE RECURSOS.....	9
4. CONTROL DE ESFÍNTERES	
4.1.- INTRODUCCIÓN.....	10
4.2.- OBJETIVOS.....	10
4.3.- RECOMENDACIONES BÁSICAS.....	10
4.4.- PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	11
4.5.- BANCO DE RECURSOS.....	11





El autocuidado personal, físico y emocional es uno de los factores primordiales de nuestro bienestar. Enseñar a los niños y niñas a ser partícipes y conscientes de que deben cuidarse y fomentar el autocuidado y la autonomía es algo sumamente importante para su calidad de vida futura. Fomentando la autonomía contribuimos al aumento de su autoestima, desarrollamos su responsabilidad, desarrollamos su capacidad de aprender a aprender, etc.

El desarrollo de la autonomía es un proceso que se desarrolla desde la primera infancia y en la que es muy importante la actitud de los adultos que les rodean. Se aprende en la familia, la escuela y las amistades.

Si bien los niños y niñas no pueden proporcionarse a sí mismos un autocuidado absoluto si pueden ir aprendiendo pautas, imitar pautas de los adultos y así ir incorporando rutinas.

Para fomentar el autocuidado es importante el aprendizaje de hábitos y conocimientos adecuados para el cuidado y el mantenimiento de la salud y facilitarles progresivamente mayor autonomía en las tareas relacionadas con el cuidado personal.

Tareas como lavarse la manos, cepillarse los dientes, que inicialmente son supervisadas por un adulto, son hábitos que se deben fomentar en los más pequeños.

Aunque estos hábitos se adquieren en la infancia a través de un proceso de educación que corresponde fundamentalmente a la familia, los programas de educación y promoción de la salud en las Escuelas Infantiles y Centros de Educación Infantil (en adelante EI/CEI) son fundamentales a la hora de reforzar y complementar la tarea que realizan las familias.

Aunque la adquisición de la autonomía es un proceso que se fomenta de forma continua en la EI/CEI y por lo tanto es una línea transversal en toda la jornada de la escuela, en esta primera etapa del programa creciendo en salud 0-3, nos vamos a centrar en tres aspectos muy importantes para la salud y a los que vamos a prestar especial atención en algunos momentos concretos del día:

- **Salud bucodental.**
- **Higiene nasal y de manos.**
- **Control de esfínteres.**



2. SALUD BUCODENTAL

2.1. INTRODUCCIÓN

Las caries y la enfermedad periodontal son las enfermedades más frecuentes en nuestra sociedad. Ambas pueden ser prevenidas desde edades muy tempranas, mediante la adopción de medidas higiénicas de la boca y de los dientes e incorporando el hábito de mantener una alimentación sana y equilibrada.

Las caries dentales constituyen un problema sociosanitario importante, debido a que además de los gastos necesarios para su tratamiento o de sus complicaciones, afectan a la calidad de vida de quienes la padecen y repercuten en la vida familiar.

Las EI/CEI son espacios idóneos para enseñar a los niños y niñas el cuidado de los dientes y contribuir, junto a la familia, a que adquieran hábitos adecuados en relación con el cepillado dental y la dieta no cariogénica.

Por ello, es fundamental poner especial énfasis en estos ámbitos y favorecer la puesta en práctica de contenidos y actividades con la metodología más cercana y apropiada para estas edades tempranas. Esto debe conducir a un presente y un futuro más saludable para la vida de los niños y las niñas.

2.2. OBJETIVOS

- Promover la alimentación no cariogénica entre el alumnado en las EI/CEI.
- Contribuir a que los niños y niñas adquieran buenos hábitos en el cuidado de su boca y sus dientes, sin olvidar que aprenden por imitación.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y la salud bucodental, disfrutando de las situaciones cotidianas de bienestar.
- Contribuir a que el alumnado actúe de forma cada vez más autónoma en sus actividades habituales adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional, y desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismos de una forma amena y distendida.
- Contribuir al mantenimiento de una buena higiene de la cavidad oral.
- Favorecer que los niños y niñas descubran, conozcan y controlen progresivamente su propio cuerpo, sus elementos básicos, sus características, valorando sus posibilidades y limitaciones, para actuar de forma cada vez más autónoma en las actividades habituales.
- Controlar progresivamente las posibilidades motrices del propio cuerpo, coordinando y adecuando, cada vez con más precisión, gestos y movimientos, aplicando la coordinación "viso-manual" en actividades de la vida cotidiana.
- Utilizar objetos de higiene personal de forma cada vez más precisa y ajustada.



2.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS

- La higiene bucodental debe iniciarse en cuanto aparecen los primeros dientes de leche, en ese momento se usara una gasa húmeda para limpiar la boca, las encías y primeros dientes del bebé.
- Hay que tener claro que para que la higiene bucodental sea efectiva es imprescindible eliminar la placa bacteriana de todas las superficies dentales, para lo cual hay que cepillarse los dientes y encías al menos 2 veces al día y siempre antes de dormir. Una de las veces se hará en la escuela, tras el almuerzo.
- Durante los primeros años, el bebé no será capaz de manejar el cepillo por sí solo y el cepillado lo realizarán las personas adultas que lo cuidan.
- La duración del cepillado ha de ser mayor de un minuto y se aconseja retirar el exceso de pasta escupiendo.
- Para reforzar el hábito es aconsejable que se realice siempre en el mismo momento del día, incorporado al resto de actividades del aula.
- Se recomienda el uso de cepillos de fibra artificial suave con puntas redondeadas, que dañan menos las encías y con cabezal pequeño, para poder llegar a zonas de difícil acceso. El mango debe tener una longitud y anchura suficientes para poder manejarlo con seguridad.
- La pasta de dientes contiene algunos abrasivos y detergentes que ayudan a eliminar la placa y el flúor hace que los dientes sean más resistentes a la caries dental. La diferencia fundamental entre las distintas pastas dentales es la concentración de flúor. Debe utilizarse una adecuada a la edad. En cualquier caso la cantidad a emplear debe ser muy pequeña: en menores de 2 años basta con un "raspado" o mancha sobre el cepillo, y a partir de los 2 años el tamaño será semejante al de un guisante.
- Partir de lo que los niños y niñas pueden saber o haber experimentado.
- Enriquecer cada momento con otros estímulos: hablar con el bebé, mirarle, explicar qué estamos haciendo, distraerle o consolarle si parece molesto y, finalmente, acompañarle en sus primeros intentos. Todo lo cual constituye la dimensión social y afectiva.

2.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- Además de las propias, derivadas de la intervención en el momento de la alimentación, se pueden organizar talleres de cepillado dental, sobre todo al inicio del curso escolar, en los que participen toda la comunidad educativa.
- Encuesta a las familias con el objeto de conocer los hábitos de alimentación y de higiene bucodental.
- Realizar dibujos, murales, puzzles relacionados con la higiene bucodental y los alimentos cariogénicos.
- Recitar poemas, canciones, trabalenguas,... relacionadas con la salud bucodental.
- Lectura de cuentos relacionados con la salud bucodental.





- Organizar encuentros de las familias con los profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía, para fomentar la reducción del consumo de azúcar y promover el cepillado dental.
- Por otra parte, el material fotográfico con el que se trabaja en las EI/CEI es un recurso fundamental en esta propuesta. Con las fotografías digitales se elaborarán cuentos, puzzles, historias secuenciadas, tarjetas de vocabulario, etc., cuya temática es la higiene bucal y que ayudan al alumnado a interiorizar los hábitos e incrementar su motivación. La imagen en general y especialmente la fotografía constituyen uno de los principales recursos al servicio de la práctica educativa.
- Contaremos con los profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía para la realización de charlas, talleres, escuela de familias..., dirigidos a toda la comunidad educativas de las EI/CEI.

2.5. BANCO DE RECURSOS

- Promoción de la Salud Bucodental.



3. HIGIENE NASAL Y DE MANOS

3.1. INTRODUCCIÓN

Los niños y niñas más pequeños juegan en el suelo, exploran y manipulan todo lo que encuentran. Esto les ayuda a desarrollarse y aprender. Sin embargo esto los expone a posibles gérmenes y a contraer enfermedades.

La higiene es una de las medidas más importantes y básicas para mantenernos saludables. Establecer hábitos saludables para el lavado nasal y de manos en la niñez es clave para ayudar no solo a los niños y niñas, sino también a toda su familia a detener la propagación de los gérmenes dañinos que causan enfermedades.

Es realmente importante incorporar en las EI/CEI la rutina del lavado nasal y de manos saludable y así contribuir a que vayan incorporando este hábito en sus vidas.

Como en el resto de las enseñanzas de esta etapa el juego y las metodologías más cercanas y divertidas contribuirá a que los niños y niñas vayan asimilando e incorporando estos aprendizajes.

3.2. OBJETIVOS

- Favorecer en el alumnado el progreso en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad y la higiene, disfrutando de las situaciones cotidianas de bienestar.
- Contribuir a que los niños y niñas actúen de forma cada vez más autónoma en sus actividades habituales adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional, y desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismos de una forma amena y distendida.
- Desarrollar estrategias para que el alumnado descubra, conozca y controle progresivamente su propio cuerpo, sus elementos básicos, sus características, valorando sus posibilidades y limitaciones, para actuar de forma cada vez más autónoma en las actividades habituales.
- Controlar progresivamente las posibilidades motrices del propio cuerpo, coordinando y adecuando, cada vez con más precisión, gestos y movimientos, aplicando la coordinación "viso-manual" en actividades de la vida cotidiana.
- Enseñar al alumnado a lavarse las manos de una forma amena y divertida.
- Incorporar el lavado de manos de forma frecuente en las EI/CEI.
- Contribuir al desarrollo del hábito del lavado de manos.
- Mantener una buena higiene de manos.
- Enseñar al alumnado a limpiarse la nariz de una forma amena y divertida.
- Incorporar el lavado nasal de forma frecuente en las EI/CEI.
- Mantener una buena higiene nasal.





3.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS

- El uso de los desinfectantes que contienen alcohol no se considera recomendable para los niños y niñas pequeños por eso es muy importante fomentar el lavado de manos en las EI/CEI.
- Existe una serie de momentos clave para que los pequeños se laven las manos en la Escuela, éstos son los siguientes:
 - En el aula nada más llegar, en el desayuno, al volver del patio.
 - Antes y después de comer algo.
 - Después de ir al baño.
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
 - Después de tocar algún animal.
- Las profesionales y los profesionales de las EI/CE además deben lavarse las manos en diferentes ocasiones para garantizar la higiene:
 - Antes de servir la comida.
 - Antes y después de que algún alumno/a haya vomitado o se le ha cambiado el pañal.
 - Antes y después de tratar una cortadura o una herida.
 - Después de tocar a un animal.
 - Después de tocar basura.
 - Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño o niña que haya ido al baño, no obstante se utilizarán guantes en esta actuación.
- Para un correcto lavado de manos se deben seguir los siguientes pasos:
 - Antes que nada, mostrarle formas que puede hacer con sus manos y ofrecerle un modelo adecuado de cómo abrir el grifo, subirse las mangas para que no se las moje, secarse las manos con el papel.
 - Mojárselas manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cerrar el grifo y enjabonarse las manos, con un par de gotas es bastante.
 - Frotarse las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frotarse la espuma por la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. No hay que olvidarse del dedo gordo. Se limpia cogiéndolo entre los dedos de la mano contraria y haciendo un suave movimiento de rotación. Repetir con la otra mano.
 - En caso de tener suciedad debajo de las uñas o como mínimo una vez al día, limpiárselas con un cepillo de uñas (que sea blando).
 - Restregárselas manos durante al menos 20 segundos, que es el tiempo que tararear para sí, dos veces, la canción de "Feliz cumpleaños".
 - Enjuagarse bien las manos con agua corriente limpia. Una vez que hayan terminado el enjabonado es muy importante que se enjuaguen abundantemente para retirar los restos de suciedad y células muertas (sin que queden restos de jabón).
 - Secárselas con un trozo de papel.
- En cuanto a la higiene nasal, indicar que cuando el alumnado tienen secreciones nasales hay que limpiárselos mientras no son capaces. Cuando van creciendo y cogiendo autonomía hay que seguir enseñándoles a limpiarse ellos solos hasta que sean capaces y los adultos sólo supervisan.





- La tos en los bebés puede ser un mecanismo reflejo defensivo que coopera en la expulsión de las secreciones nasales, pero puede resultarle muy molesta si es continua y seca. Lo más recomendable es realizar lavados nasales con suero fisiológico. Hay que hacerlos con frecuencia a lo largo del día si la mucosidad es abundante para así mantener lo más despejadas posibles las fosas nasales. Si los niños y niñas tienen mucha mucosidad y/o tos, y les cuesta respirar, se le aconseja a la familia que se quede en casa hasta que se recuperen.

3.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- Organizar diferentes talleres de higiene, sobre todo al inicio del curso escolar, en los que participen toda la comunidad educativa.
- Encuesta a las familias con el objeto de conocer los hábitos de higiene.
- Realizar dibujos, murales, puzzles relacionados con la higiene nasal y de manos.
- Lectura de cuentos y recitar poemas, canciones, trabalenguas,... relacionadas con la higiene nasal y de manos.
- Organizar encuentros de las familias con los profesionales de las salud, para fomentar la higiene.
- Realizar ejercicios para el desarrollo de la inspiración nasal .
- Realizar ejercicios para enseñarles a sonarse la nariz (localizar la nariz, soltar aire por los dos orificios, por uno solo, mover bolitas de papel con el aire expulsado de la nariz...).
- Contaremos con los profesionales del Sistema Sanitario Público para la realización de charlas, talleres, escuela de familias..., dirigidos a toda la comunidad educativas de las escuelas infantiles y centros de educación infantil.

3.5. BANCO DE RECURSOS

- Página web The indian lion education. Actividades para aprender a lavarse las manos en Infantil.
- Enseñar a niños con discapacidades del desarrollo a lavarse las manos.
- Con la nariz podemos....Propuesta Actividades
- Canciones en castellano:
 - PinkFong – Lava tus manos (versión español)
 - Luli Pampin – Lávate las manos
 - Doremi – Lavarse la manos
- Trucos para enseñarles a sonarse la nariz.





4. CONTROL DE ESFÍNTERES

4.1. INTRODUCCIÓN

Con la información que hoy tenemos, podemos afirmar que controlar los esfínteres es mucho más complicado que simplemente sentar al niño o niña en un orinal a unas horas determinadas y que se trata de un proceso de maduración y no de aprendizaje.

Conforme el bebé crece, va madurando su sistema nervioso, proceso para el que se necesita tiempo y que presenta múltiples avances y retrocesos.

La actitud del profesional debe ser de acompañamiento, y no de directividad, respetando siempre la madurez del alumnado.

4.2. OBJETIVOS

- Acompañar al alumnado en el desarrollo del control de esfínteres.
- Respetar el ritmo que cada niño y niña necesite para controlar esfínteres.
- Contribuir al desarrollo de la autonomía del alumnado.

4.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Explicar qué es el orinal y el váter y para que sirve.
- Compartir con naturalidad el momento, siempre que no nos incomode, evitando comentarios del tipo "qué asco,...".
- Dejar que conozca su cuerpo, lo explore.
- Poner palabras a lo que ocurre.
- Llamar a las cosas por su nombre.
- Dejar que note lo que ocurre sin llevar puesto el pañal, siempre y cuando sea su iniciativa.
- Ponerle ropa cómoda.
- No comparar.
- Aceptar sus retrocesos como parte del proceso.
- No reñir, no castigar, no ridiculizar. Es importante cuidar este proceso para su bienestar emocional.
- No forzar ni hacer que permanezca sentado esperando.
- No utilizar castigos ni premios ya que se ponen en marcha mecanismos de motivación extrínsecos.
- No se trata de adiestrar, con el acompañamiento de sus familias y de los profesionales de las EI/CEI, sino de tratar de que establezca la relación → Sentir la necesidad = ir al baño.
- Para concluir, el niño y niña sanos acabarán controlando esfínteres antes o después. Los adultos de apego sólo tenemos el mando sobre cómo puede vivir este proceso. Es un proceso madurativo, no de cuestiones y tiempos impuestos por la sociedad.





4.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- Realizar dibujos, murales, puzzles relacionados con el control de esfínteres.
- Lectura de cuentos y recitar poemas, canciones, trabalenguas,... relacionadas con el control de esfínteres.
- Organizar encuentros de las familias con los profesionales de las salud.
- Economía de fichas cada vez que vaya al wc con éxito.
- Escuchar canciones alusivas a dejar el pañal, cantarlas y bailarlas junto a él.
- Contaremos con los profesionales del Sistema Sanitario Público para la realización de charlas, talleres, escuela de familias..., dirigidos a toda la comunidad educativas de las EI/CEI.

4.5. BANCO DE RECURSOS

- "Ser niños Acompañados". Autora: Laura Estremera Bayod. Editorial Planeta. 2019.
- Propuesta de actividades para el control de esfínteres.

