

Manual de educación para la salud

UNA GUIA PARA PROFESORES DE EDUCACION PRIMARIA

Escrito y recopilado por las Licenciadas

SARAH J. DETTMAN Y PATRICIA B. PRESSLY

Voluntarias del Cuerpo de Paz en la Provincia de Loja
Loja, Ecuador, 1986

Fuente Principal:
Donde No Hay Doctor
por David Werner

Reprinted by
Peace Corps
Information Collection & Exchange
R0080
March 1993

Este Manual puede ser reproducido y/o traducido en forma parcial o total sin el pago de derechos de autor. Se ruega dar el reconocimiento de ley.

Sarah J. Dettman & Patricia B. Pressly
MANUAL DE EDUCACION PARA LA SALUD

Septiembre de 1986

Elaborado por
Industria. Gráfica Cosmos Cía. Ltda.
La Zarza 07-89 y Av. Paquisha
Teléf. 962030 / Casilla Postal 646
Loja—Ecuador.

Dedicado a los profesores y alumnos de las parroquias de Changaimina y Colaisaca en la provincia de Loja, Ecuador.

Este Manual es una guía para profesores de las escuelas primarias y educadores para la salud, con énfasis en la provincia de Loja, ya que los profesores están con los alumnos por un buen tiempo y pueden ayudarles en forma directa y clara con respecto a la salud. Los maestros ven a los niños durante la semana por lo menos cinco días por el lapso de nueve meses, que es su año escolar, tiempo suficiente que pueden aprovechar para enseñarles sobre la salud.

Es importante recordar que los niños en edad escolar están en la fase de aprendizaje de nuevas costumbres y hábitos, los mismos que orientados en buena forma permitirán en el futuro hablar de mejor salud, teniendo el profesor la gran responsabilidad no sólo de transmitir nuevos conocimientos culturales y escolásticos, sino también en la salud de cada uno de los alumnos, por lo que estarnos seguros que la guía que ponemos en sus manos será de mucha ayuda para mejorar los sistemas de enseñanza de la salud.

Este Manual ha sido escrito por Voluntarias del Cuerpo de Paz que se encuentran trabajando en la provincia de Loja, en las parroquias de Colaisaca y Changaimina, en donde han compartido experiencias y necesidades de la comunidad como los mismos métodos de enseñanza de la salud y gracias al apoyo de una buena bibliografía que al final del Manual se expone ; también ha sido producto de la observación y apoyo personal de los propios maestros de las escuelas, como de la misma comunidad.

¿Por qué se ha escrito este Manual?: Luego de haber estado participando en la educación para la salud en las escuelas y compartiendo los problemas de los profesores en la forma como enseñar la salud, para mejorar los hábitos de las personas, nos hemos visto en la obligación de analizar qué es lo que está pasando, y podemos mencionar que los problemas más frecuentes son: la falta de un instructivo práctico que facilite el transmitir nuevos conocimientos prácticos que favorezcan la salud, y que la misma enseñanza es mas fácil para los maestros que para nosotras como Voluntarias extranjeras en un sitio que no es nuestro.

¿Cómo se ha escrito este libro?: Al principio de cada capítulo hay información básica sobre este tema de salud para uso del profesor y en la segunda parte del tema se ha incluido métodos para enseñar, utilizando varias formas, como: juegos, cuentos, títeres y otras actividades. Estas sólo son algunas ideas para la educación en salud, pero nuestra recomendación es que deben compartir estas ideas usando su imaginación para crear nuevas formas de enseñanza. Si tiene nuevas ideas, compártalas con sus compañeros de otras escuelas

¡BUENA SUERTE ENSEÑANDO BUENA SALUD!

INFORMATION COLLECTION & EXCHANGE

Peace Corps' Information Collection & Exchange (ICE) was established so that the strategies and technologies developed by Peace Corps Volunteers, their co-workers, and their counterparts could be made available to the wide range of development organizations and individual workers who might find them useful. Training guides, curricula, lesson plans, project reports, manuals and other Peace Corps-generated materials developed in the field are collected and reviewed. Some are reprinted "as is"; others provide a source of field based information for the production of manuals or for research in particular program areas. Materials that you submit to the Information Collection & Exchange thus become part of the Peace Corps' larger contribution to development.

Information about ICE publications and services is available through:

Peace Corps

Information Collection & Exchange
1111 - 20th Street, NW
Washington, DC 20526
USA

Website: <http://www.peacecorps.gov>
Telephone : 1-202-692-2640
Fax : 1-202- 692-2641

Add your experience to the ICE Resource Center. Send materials that you've prepared so that we can share them with others working in the development field. Your technical insights serve as the basis for the generation of ICE manuals, reprints and resource packets, and also ensure that ICE is providing the most updated, innovative problem-solving techniques and information available to you and your fellow development workers.

This manual may be reproduced and/or translated in part or in full without payment or royalty. Please give standard acknowledgment.

Contenido

I. Introducción

II. Salud en general

III. El Aseo

IV. Nutrición

V. Salud bucal

VI. Lombrices y parásitos

VII. Accidentes y primeros auxilios

VIII. La salud de niños menores de 5 años

IX. Nuestra comunidad

I. Introducción

Escuela



A. *¿Por qué es importante la educación de la salud?*

Las costumbres y los hábitos de las personas empiezan en el hogar, en la calle y en la escuela primaria. Los niños aprenden a escribir, a leer y a portarse bien (o mal) durante los años de desarrollo. La salud es una parte muy importante en nuestras vidas. Sin la buena salud, no podemos crecer, trabajar, ni pensar bien. Es bien importante que los niños sepan las reglas sencillas que pueden hacer la diferencia entre buena y mala salud.

Especialmente en las zonas rurales, los profesores tienen la oportunidad de mejorar la salud con un poco de educación. Por medio de la EDUCACION DE LA SALUD, los profesores pueden. . .

- . . . mejorar costumbres que afectan la salud.
ejemplo: Enseñar a la comunidad a quemar o enterrar la basura, en vez de arrojarla.
- . . . mejorar los conocimientos de los alumnos y padres de familia.
ejemplo: Enseñar a la comunidad a hervir el agua antes de tomarla, en vez de enfermarse con agua contaminada.
- ... prevenir enfermedades
ejemplo: Enseñar a la comunidad sobre como se transmiten las enfermedades y como prevenirlas.
- ... prevenir accidentes.
ejemplo: Enseñar a la comunidad a evitar accidentes en general.
- . . . mejorar la salud en general.
ejemplo: Enseñar a la comunidad a lavarse los dientes, la boca y el cuerpo.

B. Límites de los profesores:

Ustedes son profesores o educadores de la salud; no son médicos. Ustedes pueden mejorar la salud en su comunidad con cosas para prevenir enfermedades y con primeros auxilios durante emergencias. Su parte es bien importante, pero ustedes no son médicos. Si hay enfermedades graves o gente que necesita recetas para medicina, ustedes deben enviarlas a ver un médico. En este manual vamos a hablar sobre las cosas que ustedes, como profesores pueden hacer para la prevención de accidentes y enfermedades en sus escuelas.

C. Métodos para enseñar la salud:

Enseñando la salud puede ser divertido, para el profesor, los alumnos, los padres de familia y toda la comunidad.

1. ¿Cuándo podemos enseñar la buena salud?

- durante horas de clase.
- después del recreo.
- cuando los niños están lavándose la boca o las manos.
- antes o después de clases cuando los alumnos están reunidos.
- durante reuniones de los Padres de Familia.
- cualquier rato . . .

2. ¿Cómo podemos enseñar la salud?

Hay muchas maneras que podemos implementar la enseñanza de la salud en escuelas primarias. El uso de métodos formales (conferencias de los profesores a los alumnos) y no - formales (títeres, canciones, juegos, etc.) servirán para mejorar la salud. Con maneras divertidas, los niños pueden recordar las materias más fácilmente.

Existe el programa Niño—a—Niño, este programa es para enseñar y apoyar a los niños de edad escolar en la participación de la buena salud de sus hermanos pequeños. El programa puede ser utilizado para la enseñanza de la salud. Como ustedes saben, muchos niños de edad escolar, cuidan a sus hermanos menores. Es importante que ustedes enseñen a sus alumnos las buenas maneras de ayudar a sus hermanos pequeños.

A continuación, hay algunos métodos de enseñanza de la salud en las escuelas primarias:

1. *Narrando historias:* A los niños les encantan historias o cuentos en cualquier forma. Ustedes pueden divertirlos con cuentos que ayuden a mejorar la salud.

ejemplo : Un cuento sobre dos familias. Una con buena salud, la otra con mala salud (vea página 44).

2. *A base de dramas:* Si a sus alumnos les gusta disfrazarse y actuar en dramas, pueden ayudarles a hacer una sobre salud.

ejemplo : Si hay una campana de vacunación, los alumnos pueden hacer una presentación sobre la importancia de las vacunas para los Padres de Familia.

3. *Dibujos en cartulina, en pizarrón o papeles pequeños:* Es importante que los niños vean las cosas dibujadas. "Un dibujo vale mil palabras". Ustedes pueden copiar dibujos o hacer originales.

ejemplo: Unas charlas sobre transmisión de enfermedades con dibujos. (vea página 19).

4. *Demostraciones:* Los estudiantes aprenden en una mejor manera haciendo cosas ellos mismos. Si es posible, ellos deben hacer algunas demostraciones, y así pueden recordar las reglas para una buena salud, fácilmente.

ejemplo: Demostraciones enseñando a los alumnos como curar heridas pequeñas. (vea página 129).

5. *Actividades:* Cuando los niños participan en actividades en la comunidad, ellos aprenden buenos hábitos y ayudan a la comunidad al mismo tiempo.

ejemplo: Una campaña de aseo de la comunidad para evitar accidentes y parar la transmisión de enfermedades causadas por la suciedad. (vea página 168).

6. *Discusiones:* Con discusiones los alumnos pueden intercambiar ideas y compartir conocimientos. Hemos empezado cada parte de "Métodos para Enseñar" con una discusión para ayudar a los alumnos a participar y compartir sus ideas y conocimientos.

ejemplo: Preguntas y discusión sobre la salud en general y la transmisión de enfermedades (vea página 18).

7. *Títeres:* Con muñecas o caracteres dibujados en papel, ustedes pueden hacer un títere que va a divertir a los alumnos. También los estudiantes grandes pueden hacer una presentación de títeres para los pequeños.

ejemplo: Con un programa de salud bucal ustedes pueden hacer una presentación de títeres sobre la importancia de la buena salud bucal. (vea pág. 102).

8. *Juegos:* Cuando los niños se divierten, ellos aprenden. Con juegos, los niños pueden aprender la buena salud y ganar premios.

ejemplo: Juegos de la nutrición. (vea página 74).

D. Algunas Normas para la salud en su escuela:

Tenemos que recordar que los niños aprenden muchos hábitos en la escuela. La escuela es como una comunidad pequeña. Si ustedes implementan buenos hábitos y normas en la escuela misma, los niños van a realizar estas cosas en sus casas.

Algunas normas que pueden implementar en su escuela

1. Una discusión, actividad y juego de salud, 15 minutos cada día.
2. Un tiempo para asearse (lavarse las manos y boca) después del recreo cada día.

3. Ponga a la escuela como buen ejemplo para la comunidad. Queme la basura en la escuela. Construya una letrina para la escuela. Haga todas las cosas que está enseñando en sus clases de salud.

4. Sea un buen ejemplo para sus alumnos. No manifieste nada que usted mismo no va a hacer.

5. Integre la buena salud en todos los aspectos de la vida. Si hay reuniones de Padres de Familia o líderes de la comunidad, hable sobre como mejorar la salud comunitaria.

Como hemos dicho antes, ustedes como profesores de escuelas primarias o educadoras(es) de la salud, tienen una buena oportunidad de mejorar la salud en las comunidades en donde trabajan. ¡Aproveche la oportunidad y mejore la salud del Ecuador!

II. Salud en general

INFORMACION SOBRE SALUD EN GENERAL

Para prevenir y curar enfermedades, se las divide en dos grupos: a las enfermedades infecciosas y no infecciosas.

Las enfermedades infecciosas: Son las que pasan de una persona a otra. Hay que proteger a las personas sanas de las personas con esta clase de enfermedad.

Las enfermedades no infecciosas: No pueden pasar de una persona a otra. Vienen de otras causas. Por eso, es importante distinguir las enfermedades infecciosas de las que no son.

A. Enfermedades Infecciosas y Transmisibles

Las enfermedades infecciosas son causadas por microbios (bacterias) y otros organismos (cosas vivas) que atacan el cuerpo. Se transmiten (pasan de una persona a otra) de muchas maneras.

Las enfermedades transmisibles se transmiten por diversas maneras. La nariz, garganta y boca son los lugares más comunes para pasar dichas enfermedades. También las moscas, el agua no hervida y las manos sucias facilitan la transmisión de las enfermedades.

Hay muchas maneras como podemos recibir y contraer enfermedades. . .

- de las moscas a través de la comida contaminada
. . . podemos adquirir diarreas.

- si un enfermo tose, a través del aire.
. . . podemos tener gripe o tuberculosis.

- por contacto sexual . . .
. . . podemos contagiarnos de gonorrea y sífilis.

- por contacto con un enfermo un niño. . .
. . . puede recibir sarampión.

- por contacto con tierra o cosas sucias. . .
. . . puede infectarse una herida.

- por heridas infectadas. . .
. . . podemos tener tétano.

- por agua no hervida. . .
- . . . podemos tener diarreas.

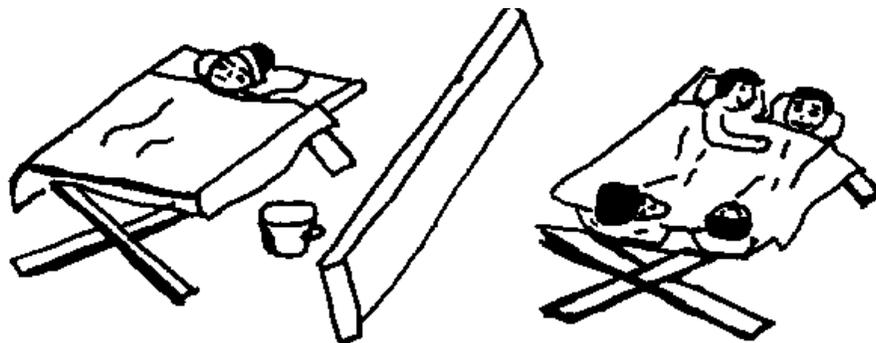
Las bacterias y virus, como muchos organismos que causan enfermedades, son tan pequeños que no se pueden ver sino con un microscopio (un aparato de aumento muy fuerte).

Los antibióticos (penicilina, megacilina, etc. . .) son medicinas que combaten enfermedades e infecciones causadas por bacterias. Antibióticos no tienen ningún efecto contra enfermedades causadas por virus, como la gripe o el catarro. Gente que gasta la plata comprando antibióticos para tratar la gripe, están perdiendo dinero.

Cuando una persona está con una enfermedad, como la gripe, diarrea, sarampión tuberculosis, etc. . ., hay algunas precauciones que se debe tomar.

1. Siga con la buena limpieza personal. Bañe, cambie la ropa y corte las uñas de los enfermos con frecuencia.
2. Las personas enfermas deben dormir aparte de las sanas. A veces, es suficiente que la persona duerma en otra cama, pero con una enfermedad muy contagiosa es mejor que el enfermo duerma en otro cuarto. (Personas con tuberculosis nunca deben dormir en el mismo cuarto con otra gente)

Figura



3. Cure pronto a los enfermos, para que no contagien a los demás.
4. Asegúrese que los enfermos no compartan los vasos, platos o cubiertos con gente sana.
5. Vacune a los niños menores de 5 años.

B. Enfermedades No Infecciosas:

Las enfermedades no infecciosas tienen muchas causas. Es importante saber que no son producidos por bacterias (ni mal aire, espanto o mal ojo) u otros organismos que atacan el cuerpo. Antibióticos o medicinas que combaten microbios no sirven para curar estas clases de enfermedades.

Recuerde que las enfermedades no infecciosas no pueden pasar de una persona a otra. Aquí hay algunos ejemplos. . .

- reumatismo, cáncer, úlcera del estómago, alcoholismo. . . son causadas por falla de un sistema del cuerpo.
- alergias. . . son causadas por sustancias que dañan o molestan al cuerpo.
- niños creatinas o dementes. . . son causadas por herencia u otros problemas de nacimiento.
- susto, angustia. . . son causadas por problemas del Sistema Nervioso Central.

Es bien difícil distinguir algunas clases de enfermedades. Si tiene dudas o problemas, busque ayuda médica y concurra al subcentro de salud más cercano.

D. ¿Cómo podemos prevenir enfermedades?

En nuestras comunidades, tenemos que ver un balance entre tratamiento de enfermedades (medicinas, curaciones, etc. . .) y prevención. Si alguien está enfermo, es obvio que necesita tratamiento.. También, podemos empezar a reconocer las causas de las enfermedades y las cosas necesarias para prevenirlas en el futuro. Tenemos que recordar que la prevención está pensando siempre por el adelanto de nuestras comunidades.

Este manual que hemos escrito es sobre el mejoramiento de la salud en las comunidades. Todas las cosas que hemos incluido pueden ayudar en este objetivo.

Aquí exponemos las reglas sencillas para prevenir enfermedades y mantener nuestra salud:

1. *Buena Nutrición*: para poder crecer normalmente, trabajar fuerte y para mantener una buena salud es necesario comer bien. (Más información en capítulo IV)

2. *Buena Higiene y Asco*: para evitar infección y mantenerse limpio, tiene que aprovechar la limpieza personal. (Más información en capítulos III y V)

Figura



3. *Buen Saneamiento Ambiental*: el buen aseo de la comunidad puede evitar la contaminación del agua y la comida. (Más información en capítulos III y IX)

4. *Vacunas*: Se pueden evitar muchas enfermedades peligrosas con la vacunación de los niños. (Más información en capítulo VIII)

5. *Buena Educación*: La gente con un poco de educación sobre la salud, pueden prevenir enfermedades usando su conocimiento y experiencias. Ustedes, como maestros, tienen la responsabilidad a compartir su información con las comunidades donde trabajan.

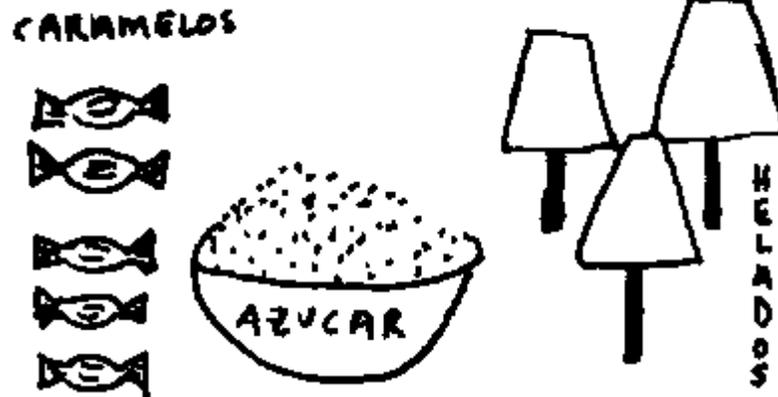
¡¡LA EDUCACION DE LA SALUD ES LA MEJOR VIA PARA UNA MEJOR SALUD!!

E. *Hábitos Peligrosos*:

La buena salud y prevención de enfermedades, es más fácil cuando alguien tiene un cuerpo sano. Hay algunas cosas que cada persona debe evitar para mantener la salud.

1. *Dulces* en exceso se dañan el cuerpo. Mucho azúcar y dulce pueden quitar el apetito, dañar la dentadura, y causar otros problemas.

.Dulces



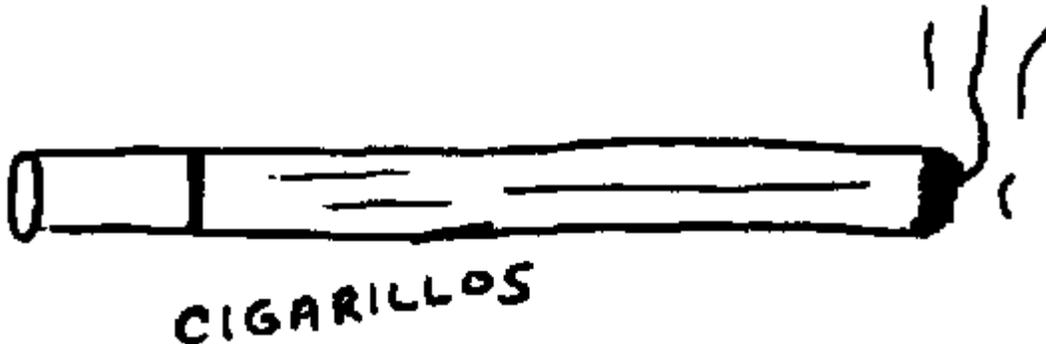
2. *El alcohol* causa o empeora enfermedades del hígado, del estómago y de la mente. También la gente gasta demasiado plata cuando está tomando.

.El alcohol



3. Los cigarrillos puede causar tos crónica, cáncer de los pulmones y otros problemas. Cuando alguien está fumando, empeora las enfermedades como tuberculosis, asma y bronquitis.

.Los cigarrillos



4. Debe tener una receta médica para tomar cualquier medicamento. Los medicamentos son peligrosos y pueden hacer daño a todas las partes del cuerpo si son abusados. La gente sana debe evitar las "drogas" como marihuana y cocaína. Estas drogas pueden causar problemas en el cuerpo y la mente.

Los profesores deben enseñar a los alumnos a vivir una vida sana. Ustedes mismos pueden ser buenos ejemplos si siguen estas normas de comportamiento.

METODOS PARA ENSEÑAR ESTE TEMA

Es importante que los alumnos de su escuela sepan la importancia de la buena salud. Ustedes pueden ayudarles a entender las cosas que ellos deben hacer para mantenerles sanos.

A. *Discusión:*

El profesor debe discutir la buena salud en la clase. Aquí hay algunas preguntas para empezar la discusión.

- ¿Qué es la buena salud?
- ¿Qué cosas causan la mala salud?
- ¿Qué tenemos que hacer cada día para evitar enfermedades?
- ¿De dónde vienen las enfermedades?
- ¿Cómo se transmiten las enfermedades?
- ¿Qué hábitos pueden causar las enfermedades?
- ¿Todas las enfermedades son contagiosas?
- ¿Qué debemos hacer para mejorar nuestra salud?

B. *Actividades:*

Una idea muy difícil para entender a los niños, es que las bacterias que causan las enfermedades son muy pequeños y no podemos verlas a simple vista. Bacterias y amebas son tan pequeñas que solamente puede verse, a través de un microscopio.

Es importante que los niños entiendan que los microbios son muy pequeños, y pueden vivir en nuestros cuerpos. Aquí hay algunas sugerencias como podemos enseñar a los niños sobre los microbios.

1. Si no hay un microscopio, puede mostrar a los niños una aguja de coser. Pregúnteles cuantos microbios o bacterias ellos pueden ver allá en la cabeza de la aguja. (Ellos van a decir que no ven nada). Si es posible hallar una lupa, los niños pueden ver la cabeza de la aguja otra vez. Averigüeles cuantos microbios ellos pueden ver ahora. (Ellos no pueden ver nada. . .)

Tiene que explicarles bien que los microbios son tan pequeños que es imposible verlos sin un microscopio, pero ellos existen y están en todas las partes. Tiene que enseñar los niños que ellos tienen que lavarse bien las manos antes de comer y después de irse al baño. Esta regla sencilla es una forma para evitar los microbios en el cuerpo que causan enfermedad.

2. Si es posible, consiga una persona que pueda prestar un microscopio a la escuela para la demostración. También, algunos hospitales, subcentros de salud y colegios pueden colaborar y permitir que los niños vayan a ver el microscopio.

1. Cuento: de Transmisión de Enfermedades:

Es importante que los niños sepan como se transmiten las enfermedades. Tiene que enseñarles que la persona que está enferma debe tomar algunas precauciones para no infectar a otras personas.

La persona enferma. . .

- . . . No debe dormir con nadie.
- . . . No debe compartir vasos, platos o cubiertos.
- . . . Debe taparse la nariz o boca cuando está estornudando o tosiendo.
- . . . Debe lavarse bien las manos antes de comer y después de irse al baño.
- . . . Debe ver un médico si usted no sabe que es lo que tiene.

Los cuentos a base de dibujos se pueden usar para explicar la transmisión de enfermedades. Después de los cuentos, los niños tienen que decir como hubieran podido prevenir la enfermedad con los dibujos en la página 22.

La transmisión de gripe

Manuel
está con
gripe...



Manuel tosía sin
taparse la boca cerca
de la amiga Juana...



Manuel estornudó
sin taparse la nariz
cerca del amigo
Lucho....



Manuel compartió
un vaso de fresco
con su hermana
Rosa...



... Ahora Juana
está con gripe.



.... Ahora Lucho
está con gripe.



... Ahora Rosa
está con gripe.

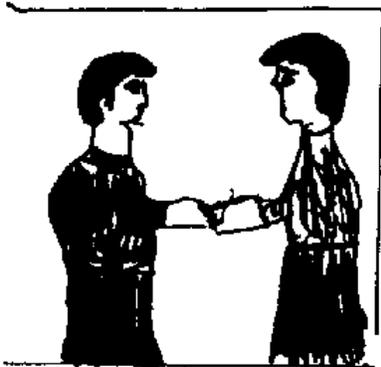
La transmisión de diarrea

La transmisión de diarrea en su comunidad....

Tiene que dibujar el cuento en cartulina o en el pizarrón...



Juan está con diarrea y él se fue al campo...



Juan no se lavó las manos y saludó con la Sra. Maria...



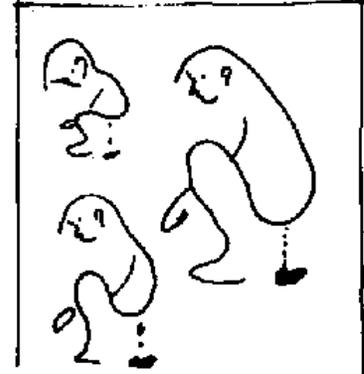
No ocupó un servicio ni letrina y vinieron moscas...



No ocupó un servicio ni letrina y fue cerca del agua de la comunidad.



Ahora la Sra. Maria está con diarrea



Las moscas estuvieron andando en la comida, ahora la familia Ramos está con diarrea.



Nadie está hirviendo el agua, ahora toda la comunidad está con diarrea.

Después de los cuentos, algunas alumnos tienen que coger papeles con estas prevenciones, y poner los papeles correctos en la parte correcta del cuento que coincide.....



Explique bien a los niños que las enfermedades se transmiten fácilmente, tanto con las enfermedades sencillas como la gripe, y las más contagiosos y peligrosos, como la tuberculosis.

2. Comprobando la salud de sus alumnos:

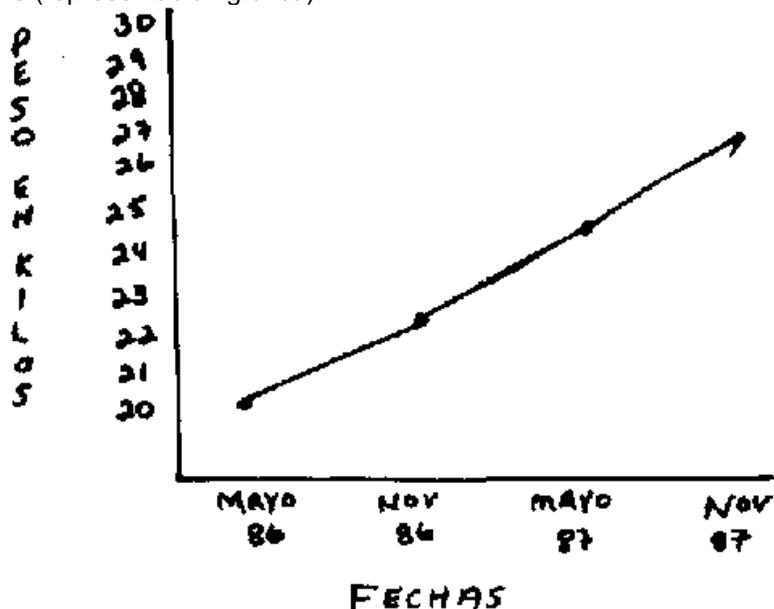
Cada seis meses ustedes pueden comprobar la salud en general de sus alumnos. En un papel designado para cada niño ustedes pueden anotar el estado nutricional, peso, talla, visión, oídos y salud. Con estos datos ustedes pueden decidir cuantos niños necesitan ayuda de un médico.

a. En una carpeta, puede poner un papel con el nombre de cada alumno. Cada seis meses debe abrir la carpeta y anotar nuevos datos.

b. *Estado nutricional:* ¿Está flaco? ¿Está pálido? ¿Está durmiéndose o atento en las clases? ¿Puede andar recto? Puede mirar a cada alumno y decidir si tiene un estado bueno o malo de nutrición. Note si hay algo raro o diferente del estado nutricional del niño.

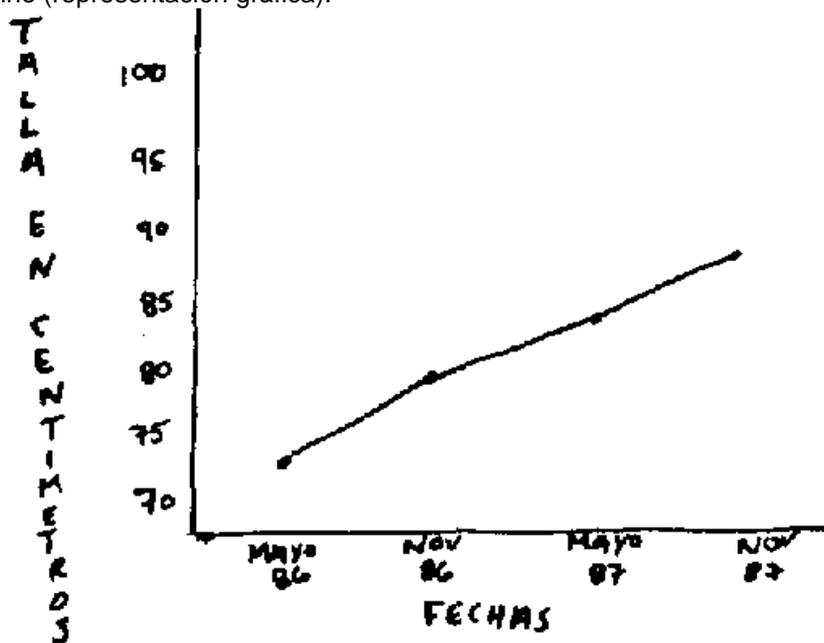
c. *Pese cada alumno*: Si es posible, conseguir una balanza para pesar cada alumno. hágalo. Anote el peso cada seis meses. Para cada alumno debe hacer una representación gráfica. El peso de cada niño debe subir en una manera así, como en el dibujo. Si un niño está bajando de peso, algo mal está pasando, y debe conseguir ayuda médica.

Pese cada alumno (representación gráfica).



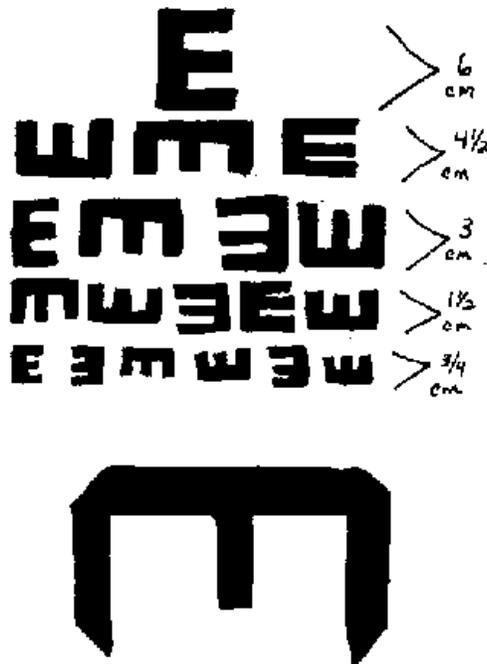
d. *Talle cada alumno*: Si es posible conseguir una cinta métrica para tallar cada alumno, hágalo. Anote la talla cada seis meses. Para cada alumno debe hacer una representación gráfica. La talla de cada niño debe subir en una manera así, como el dibujo a lado.

Talle cada alumno (representación gráfica).



e. *Observando los ojos:* Puede hacer un modelo para prueba visual de cada alumno. Tiene que hacer un modelo de visión como la del dibujo. También tiene que cortar una "E" grande de una cartulina.

Figura



1. Ponga la prueba visual afuera en buena luz.
2. Cada alumno tiene que pararse 6 metros frente de la prueba visual.
3. Cada uno de los niños cogen la "E".
4. Tiene que poner la "E" en la misma dirección como la "E" en la prueba visual. Pruebe con un ojo, tapando el otro ojo.
5. Si el niño puede ver las "E" s más abajo, significa que tiene buena visión. Si el alumno no puede ver las líneas de abajo, el tiene que ver un médico. Si es posible, ponga el alumno a sentarse delante en la clase. Anote el estado de visión en el papel de cada alumno.

C. Juego

Juego de Preguntas y Respuestas con Prendas:

- a. Haga 20 preguntas sobre salud en general. Ponga en papelitos.
- b. Cada alumno tiene que sentarse en un círculo grande.
- c. Sortée los papelitos. Uno por uno tiene que preguntar a los alumnos una pregunta sobre la salud en general.
- d. Los alumnos que no tienen respuestas correctas tienen que dar una prenda.

Algunos ejemplos de preguntas:

- ¿De dónde vienen las enfermedades?
- ¿Dé tres ejemplos cómo podemos transmitir enfermedades ?

- ¿Cuáles son algunas precauciones que podemos emplear para prevenir la gripe?
- ¿Qué instrumento podemos usar para ver los microbios?
- ¿Qué malos hábitos debemos evitar para no enfermarnos?

III. El Aseo

INFORMACION SOBRE EL ASEO

A. Enfermedades debido a la falta de aseo

El aseo es muy importante para prevenir muchas clases de infecciones y enfermedades. Dos de las enfermedades más comunes entre los niños de edad escolar son enfermedades gastrointestinales y enfermedades de la piel. Estas resultan en gran parte de una falta de higiene y aseo personal.

Por ejemplo, muchas infecciones intestinales se pasan de una persona a otra por falta de higiene. Miles y miles de microbios y lombrices (o sus huevecillos) salen en el excremento de personas infectadas. Los microbios pasan del excremento de una persona a la boca de otra por medio de los dedos y las uñas sucias, moscas, o en agua o comida contaminadas. Las enfermedades que se transmiten así incluyen:

- Parásitos intestinales de distintas clases.
- Diarrea y Disentería (causadas por amebas y bacteria).
- Hepatitis.
- La fiebre tifoidea.
- La polio.

A veces, se transmiten estas clases de enfermedades en una manera muy indirecta, con la ayuda de animales como puercos o perros.

Por ejemplo:

Un hombre que tiene diarrea va al campo, como no hay letrinas. Figura 1



Se lo come un puerco embarrando el hocico y las patas. Figura 2



Luego el puerco se mete en una casa. Figura 3



En la casa, un niño está jugando en el suelo donde anda el puerco. Así que también el niño se ensucia con el excremento del hombre enfermo. Figura 4



Al rato el niño llora y la madre lo recoge. Figura 5



Luego la madre hace pan, olvidando de lavarse las manos Figura 6



Pone el pan en la mesa y toda la familia se lo come. Figura 7



Como resultado, toda la familia se enferma con diarrea. Figura 8



Si la familia hubiera tomado CUALQUIERA de las siguientes precauciones, la enfermedad no habría sido transmitida.

- Si el hombre enfermo hubiera usado una letrina - o por lo menos ido lejos de las viviendas.
- Si el puerco hubiera estado amarrado o si no lo hubieran dejado entrar en la casa.
- Si no le hubieran dejado al niño jugar con el puerco.
- Si la madre siempre se lavara las manos después de tocar al niño y antes de cocinar.

La falta de aseo puede causar otros tipos de enfermedades además de infecciones intestinales.

- Las caries e infecciones de las encías resultan cuando uno no se lava la boca con frecuencia.
- Un tipo de lombriz - la uncinaria - entra por las plantas de los pies y se transmite cuando los niños andan descalzos.
- Muchas clases de enfermedades respiratorias se transmiten cuando uno no se tapa la boca al toser, escupir y estornudar.
- Una variedad de infecciones de la piel resulta por la falta de higiene personal. Un ejemplo es la escabiosis o "rascobonito", una infección muy común entre los niños. Produce granitos con mucha comezón, y es causado por unos animalitos que hacen túneles debajo de la piel. La escabiosis y otras infecciones de la piel se evitan con el baño diario y con atención a la limpieza de la ropa personal y de cama.

B. Consejos Básicos para el Asco

1. Higiene personal

- a. Siempre lávese las manos con agua y jabón. Esto es especialmente importante:

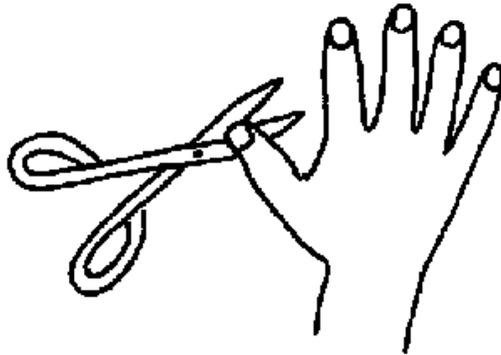
Lávese las manos



- al levantarse.
- antes de comer.
- antes de cocinar.
- después de ir al baño.

b. También es importante cortar las uñas de los niños con frecuencia. Los niños llevan miles de microbios y huevecillos de lombrices debajo de las uñas.

Cortar las uñas



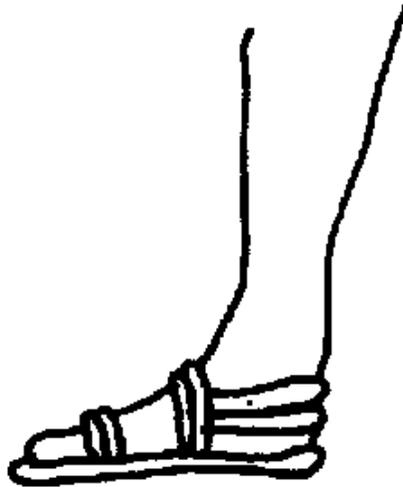
c. Báñese con frecuencia cada día o pasando un día. Así se evitan muchos tipos de granos e infecciones. ¡¡NUNCA HACE DAÑO!!

Báñese con frecuencia



d. En regiones donde hay la lombriz uncinaria (vea página 109) como en las áreas subtropicales, no debería andar descalzo. Así se evita la anemia que resulta por estas lombrices que entran por las plantas de los pies. El andar con zapatos es también importante para evitar las niguas.

No andar descalzo



e. Para evitar las caries, lávese bien la dentadura por lo menos tres veces al día y después de comer dulces. (Recomendaciones del lavado en el capítulo No. 5 "Salud Bucal")

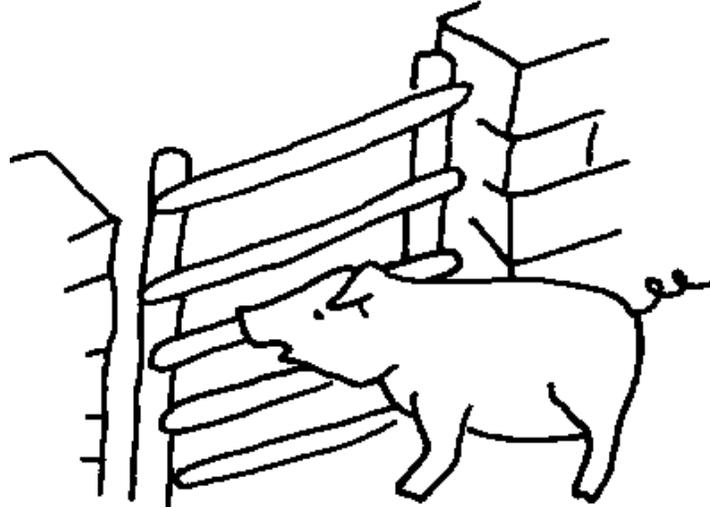
Lávese la dentadura



2. Asco en la Casa

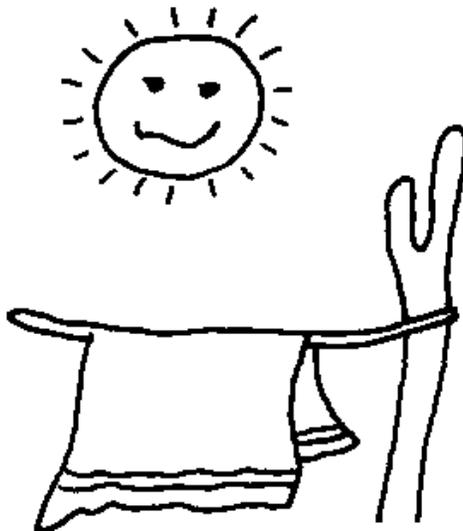
a. No deje que los puercos entren en la casa ni donde juegan los niños pequeños. Los chanchos deben estar amarrados o encerrados, en el corral.

Figura 2a



b. Lave y asolee frecuentemente las cobijas y la ropa de los niños. Así se evitan los chinches, la escabiosis y las pulgas.

Figura 2b



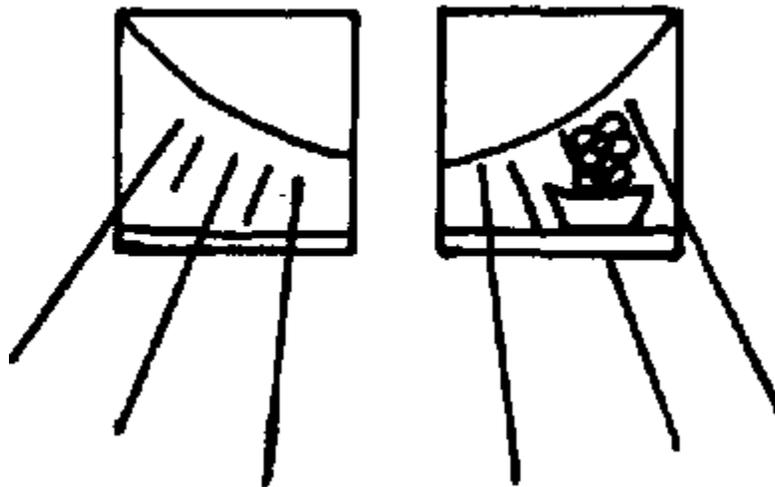
c. No se escupa en el suelo. La saliva puede tener microbios y puede transmitir enfermedades graves como la tuberculosis. Cuando tose o estornuda, tápese la boca con la mano o un pañuelo.

Figura 2c



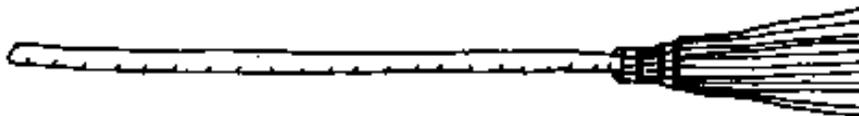
d. Asegúrese que la casa esté bien ventilada y con suficiente luz, especialmente en los cuartos donde duerme la familia. Así se previene la transmisión de enfermedades respiratorias.

Figura 2d



e. Limpie toda la casa frecuentemente, barriendo bien y lavando el piso. Tape los huecos donde se esconden cucarachas, chinches y ratones.

Figura 2e



f. Si alguien en la familia está enfermo, debe dormir aparte de los otros. Esto es importante especialmente cuando un niño tiene gripe, granos, sarampión u otras enfermedades contagiosas.

Figura 2f



3. Precauciones con el Agua y la Comida.

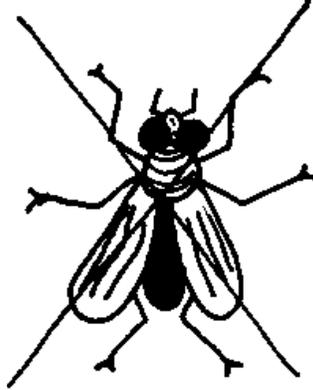
a. Hierva el agua 10 minutos antes de tomarla si vive en una comunidad donde no hay agua potable. Esto es especialmente importante para evitar la diarrea en los niños pequeños. El agua del río o de la quebrada, aunque se vea limpia, puede traer enfermedades si no se hierva bien.

Figura 3a



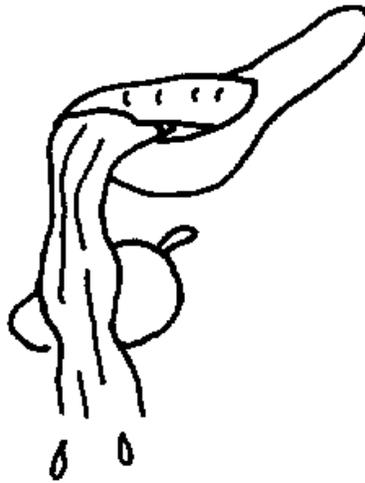
b. Evite de que las moscas y cucarachas anden sobre la comida, ya que éstas llevan muchos microbios en sus patas. Para proteger la comida, tápela bien.

figura 3b



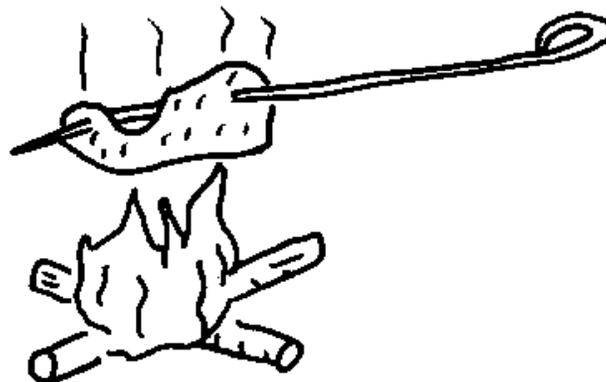
c. Antes de comer cualquier frota o verduta lávela bien.

Figura 3c



d. Coma solamente carne que esté bien cocinada, y sin partes crudas. Tenga cuidado especial con la carne de chancho. La solitaria (la teniásis) viene de comer carne cruda de chancho con cisticercos o coscoja.

Figura 3d



Si la carne de chancho tiene coscoja o avervilla:

- Se puede comer el cuero.
- Se puede usar la manteca.
- Tiene que hervir la carne por una hora antes de comerla.

4. Saneamiento Ambiental

a. Conserve limpia el agua de las quebradas y los pozos comunales. No deje que los animales vayan a donde se saca el agua para tomar. Ponga un cerco si es necesario. No deje a la gente ensuciar o botar basura cerca de donde se saca el agua, o que drenen aguas servidas.

Figura 4a



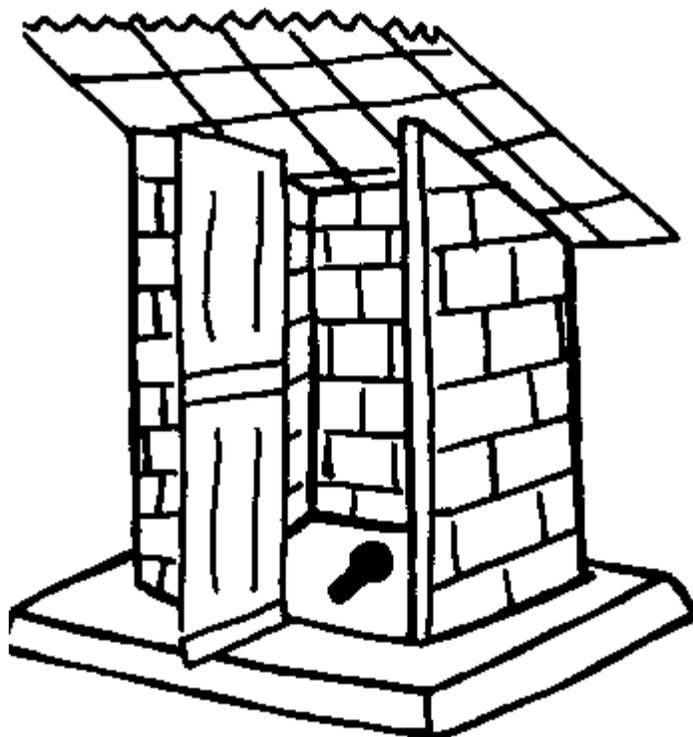
b. Queme o entierre la basura ,es un criadero de moscas, ratones y cucarachas, los cuales traen enfermedades a la casa. Por lo menos se debe botar la basura en un sólo lugar, lejos de las viviendas y de donde se saca el agua, y mejor si la entierra a la basura.

Figura 4b



c. Construya y use letrinas. Esto ayuda a prevenir muchas clases de enfermedades, sobre toda la neurocisticercosis. Si no hay letrinas, por lo menos, vaya lejos de las viviendas, los caminos y la fuente de agua. Hay instrucciones para hacer mejores letrinas en las páginas 115 y 116.

Figura 3c



METODOS PARA ENSEÑAR ESTE TEMA

A. Discusión

Para introducir este tema, es importante hablar con los niños sobre el aseo y como éste afecta la salud. Ellos deben evaluar sus propios hábitos y las costumbres de la comunidad. A través de una discusión, ayúdeles a entender como la higiene y el saneamiento ambiental pueden ayudar a mantenerles sanos. Unas preguntas como las siguientes pueden servir para estimular la discusión.

- ¿Qué causa la diarrea?
- ¿Qué causa los granitos?
- ¿Cuántas veces al día se lavan las manos?
- ¿Cuántas veces a la semana se bañan ?
- ¿Por qué es importante lavarse las manos y bañarse?
- ¿Cuándo debemos cepillarnos los dientes?
- ¿Andan sueltos los chanchos o están encerrados en nuestra comunidad ?
- ¿Hay letrinas en la comunidad?
- ¿Qué hace la gente con la basura?
- ¿Enséñeles un vaso de agua: Está limpia o no?
- ¿Cómo sabemos?
- ¿Cómo podemos matar a los microbios que viven en el agua?
- ¿Cómo podemos enseñar a los hermanos más chiquitos sobre la higiene ?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar el aseo de la comunidad?

B. Normas en la Escuela

La mejor manera de aprender una buena higiene es practicarla todos los días.

1. Los niños pueden trabajar juntos en mantener limpia la escuela y sus alrededores.

- Barrer la escuela todos los días. Diferentes estudiantes pueden tener la responsabilidad cada día.

- Limpiar la basura de los alrededores de la escuela. Tener un basurero y cada semana quemar o enterrar la basura.

- Construir una simple letrina. Por lo menos, tener un lugar fijo lejos de las viviendas y el agua adonde van los niños para hacer las necesidades.

2. Haga que cada día después del recreo, los niños se laven las manos y se cepillen los dientes.

3. Inspeccione las uñas de los niños y haga que las corten una vez a la semana. Los estudiantes mayores pueden ayudar con los más pequeños.

4. No permita que los niños anden descalzas, escupan en el suelo, boten basura o pongan cosas sucias en la boca. Reclámeles cuando no practiquen una buena higiene.

5. Es importante que usted, el profesor, sea un buen ejemplo. El profesor que bota basura, escupe en el suelo y no se lava las manos da un mal ejemplo a los niños, aumentando la posibilidad de que ellos también tengan estos hábitos. Los niños se fijan más en lo que hace el profesor que en lo que dice.

C. Discusión con Dibujos

Use dibujos para animar a los niños a pensar y hablar juntos. Por ejemplo, después de una charla sobre higiene, enséñeles a los estudiantes los dos dibujos en las siguientes paginas.

¿Cuál es la familia sana?

¿Por qué tiene diarrea el niño en el segundo dibujo?

¿Qué puede hacer la familia en dibujo No. 2 para mejorar su situación sin gastar mucho dinero?

¿Qué cosas contribuyen a la salud de la familia No. 1 ?

- * Tienen letrina
- * Tienen basurero. No se bota la basura.
- * El chancho está amarrado.
- * La casa está ventilada con muchas ventanas.
- * Todos tienen zapatos.
- * El niño está bañándose.
- * Se asolean la ropa y las cobijas.

¿Qué cosas contribuyen a la enfermedad en el dibujo No. 2?

- * No hay letrina. Ensucian cerca de la casa.
- * Hay basura botada en todas partes.
- * Hay poca ventilación en la casa.
- * El chancho está suelto.
- * Todos andan descalzos.
- * Hay muchos ratones y moscas.
- * Los niños están sucios. Parece que nunca se bañan.

Otros factores negativos:

- * El bebé con diarrea usa un biberón.

- * El padre toma mucho.
- * Muchos niños.

Figura 1



Figura 2



Lo anterior representa solamente un ejemplo. Otra idea es hacer un contraste en la misma manera, usando dibujos de un niño sucio y un niño aseado. También se puede usar los dibujos de la historia en la página 28 . Enséñelos a los niños y haga que ellos cuenten la historia sin ver a escrita.

D. Juegos, Cuentos y Otras Actividades.

1. La Historia de "María con Manos Sucias "

A veces, es difícil para los niños hablar sinceramente de ellos mismos y sus hábitos de higiene. Siempre es más fácil conversar de un personaje imaginario de una historia. Dígales una historia como la siguiente, usando dibujos si es posible.

En el pueblo de Cariamanga, vivía una niña que se llamaba María. Era una chica muy feliz y amiga de todo el mundo. Siempre pasaba bailando y cantando y jugando con sus amigas.

Figura



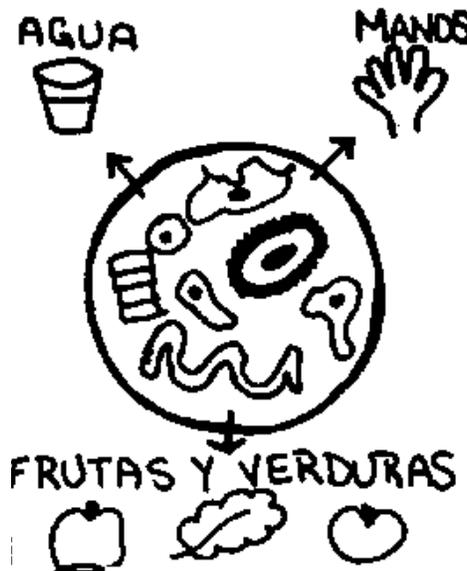
Pero María era una chica muy descuidada. Había aprendido de la higiene en la escuela, pero no hizo caso al profesor. Casi nunca se bañaba. Andaba sin zapatos. Nunca lavaba las frutas antes de comerlas. Tomaba agua directamente de la quebrada sin hacerla hervir. Y tampoco se lavaba las manos. Siempre estaba con manos sucísimas! Por eso todo el mundo la llamaba "María con Manos Sucias".

Figura



Pero María no sabía que en la suciedad de sus manos, vivían pequeños animalitos, tan chiquitos que no los puede ver a simple vista. Pero en cada dedo, vivían millones de estos animalitos que se llaman microbios. Y no solamente allí. También, vivían en las cáscaras de las frutas y en las verduras. Y en el agua de la quebrada. Todos tratando de enfermarla.

Figura



Y un día en el dedo de María, llegó un gusano muy malo y peligroso. Su nombre era Guillermo Gusano. A Guillermo le encantaba causar enfermedades a los niños chiquitos de Cariamanga. Pero solamente podía causar enfermedad en los niños como María que no practicaba una buena higiene. La próxima vez que comió María, Guillermo saltó en un pancito y así llegó a su estómago.

Figura



Y en el estómago de María Guillermo organizó una reunión de todos los gusanos para planificar una invasión del intestino de María para hacerla enfermar. Pobre María!!!

Figura



Y poco a poco se enfermaba María. Se sentía muy mal. Tenía diarrea y un dolor de estómago muy fuerte. Por fin tuvo que ir donde el médico. El médico le dio unos medicamentos para los bichos. La medicina mató a Guillermo y sus amigos, y María empezaba a sentirse mejor.

Figura



Y después de esta experiencia, María se dió cuenta que había mucho que hubiera podido hacer para evitar la enfermedad. Y ahora siempre hierve el agua antes de tomarla. Y siempre lava las frutas y las legumbres antes de comerlas. Y a cada rato se está lavando las manos. Por eso, ahora todo el mundo la llama "María con Manos Limpias".

Figura



Después de esta actividad, todos los niños pueden ir a lavarse las manos y cortar las uñas.

2. El Juego de la Higiene

Para este juego se necesitan:

- a. Unos juegos hechos de cartulina (vea la siguiente página)
- b. 25 tarjetas de diferentes colores (para cada juego).

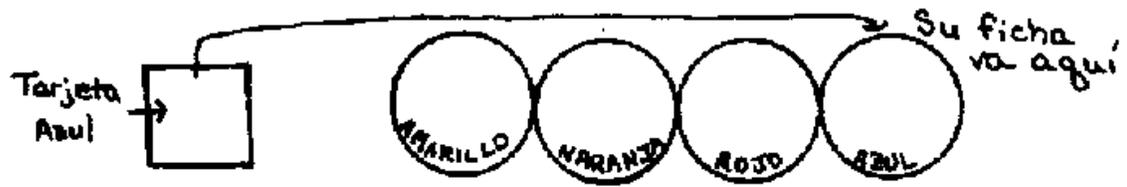
- 5 de rojo
- 5 de azul
- 5 de amarillo
- 5 de naranja
- 5 de verde

- c. Una ficha para cada jugador.

Como Jugar:

- a. 5 o 6 jugadores para cada juego. Los niños tienen que saber leer para participar en este juego. Por eso, es más apropiado para los estudiantes del 4 to. a 6 to. grado. Los más pequeños pueden observar.
- b. Todos pongan sus fichas al principio.
- c. El primer jugador escoge una tarjeta.
- d. Ponga su ficha en el espacio del color de la tarjeta que escogió.

Figura



e. Si llega a un espacio con un punto negro y una flecha, lea las instrucciones y sígalas.

f. Sigán tomando turnos hasta que un jugador llega al final - BUENA SALUD - y gana.

Es importante que el profesor ayude a los niños a entender los mensajes sobre higiene en este juego.

JUEGO DE HIGIENE

BUENA SALUD!

Se necesita jabon para bañarse.
Regrese 2 espacios y cójalo.

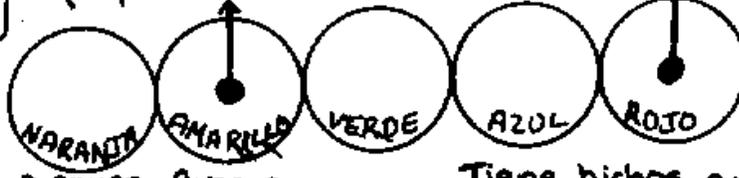


MUCOS



Esta con manos sucias. Regrese al grifo para lavarlas.

Tiene letrina. Muy Bien!! Avance 3 espacios



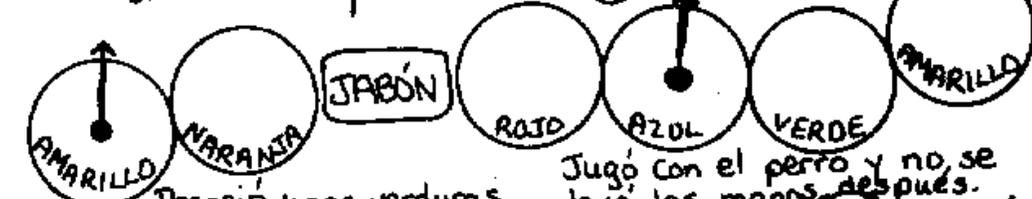
Va a comer. Avance al jabón para lavarse las manos.



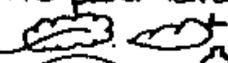
Tiene bichos por falta de higiene. Pierda su turno



GRIFO



Recogió unas verduras del Huerto. Regrese al grifo para lavarlas.



Jugó con el perro y no se lavó las manos después. Regrese al jabón para lavarlas



GRIFO

Se puso las manos sucias en la boca. Regrese al principio.



Esta usando zapatos. Avance 3 espacios



EMPEZAR

3. La Historia de Carmen y Juan

La siguiente es una historia en que los estudiantes tienen que participar. La historia se trata de 2 niños: Carmen que practica una buena higiene y Juan, que no la practica. Se necesitan 12 dibujos que se pueden colgar por el cuello así:

Figura



Escoja a unos 6 niños mayores para ir al frente de la clase. Ahora, diga a la clase la historia de Carmen. A cada parte del cuento, cuelgue el dibujo que corresponde por el cuello de uno de los niños. Siga hasta que haya terminado la historia de Carmen y colgado todos los 6 dibujos. Luego los 6 niños tienen que repetir la misma historia, cada uno contando la parte a que corresponde su dibujo.

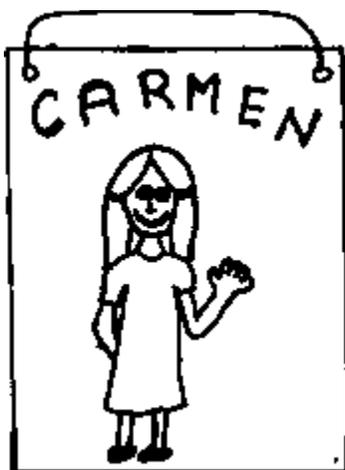
Después de la historia de Carmen, siga con la historia de Juan en la misma manera: cuente la historia, colgando los dibujos por otros 6 voluntarios. Luego haga que ellos digan la historia.

Al fin, converse con los estudiantes sobre la historia y sus puntos importantes de higiene personal.

La Historia de Carmen:

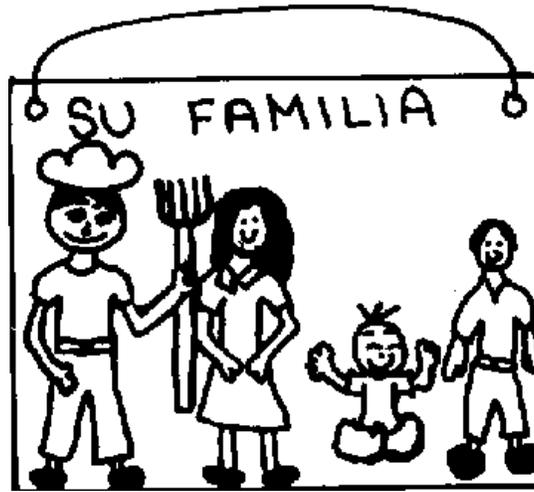
1. Esta es Carmen. Ella es una chica bonita y feliz. Además, es una niña que practica una buena higiene personal y cuida su salud. Miren! Tiene las manos y cara limpias y las uñas cortadas.

Carmen



2. Aquí está la familia de Carmen: su papá, su mamá, y sus dos hermanos. Todos están limpios y felices.

Su familia



3. Aquí está la casa de Carmen. Está limpia y no hay basura botada. Los chanchos están en una chanchera y no andan sueltos. Tiene la familia una letrina. También cultivan legumbres en su huerto familiar, como saben que es importante comer hortalizas y verduras todos los días.

Su casa



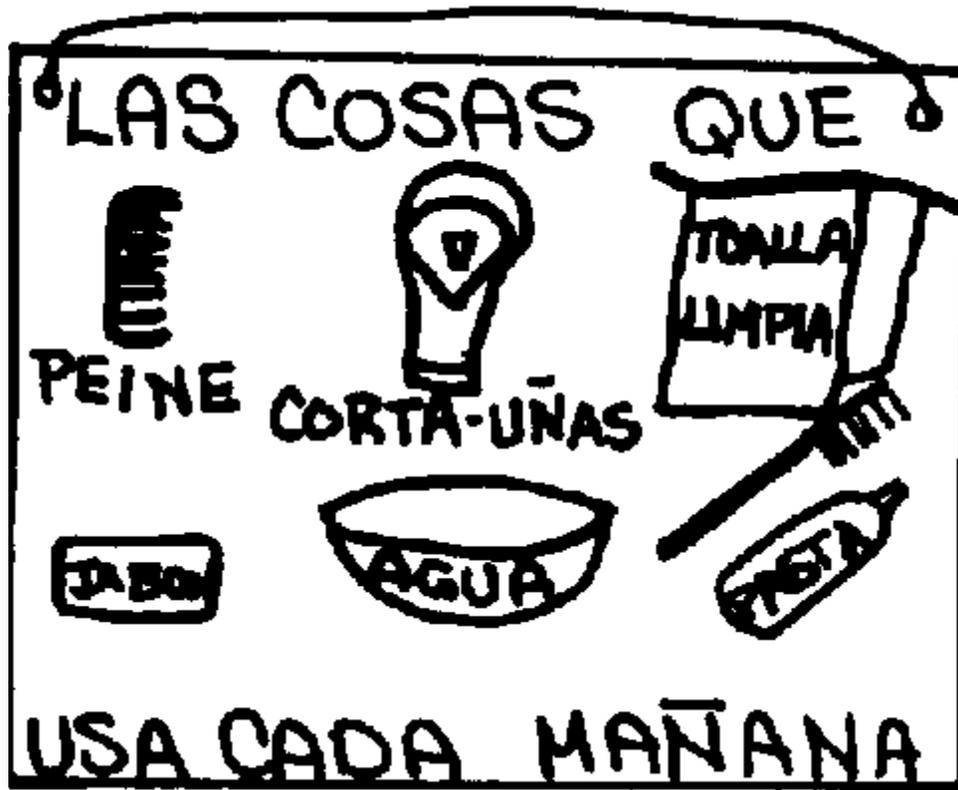
4. Aquí está lo que come Carmen cada mañana antes de ir a la escuela. Ella sabe que para tener energía, es importante comer un buen desayuno. Come jugo, pan, queso, un huevo y café.

Su desayuno



5. Cada mañana Carmen usa estas cosas. Se baña con agua y jabón y una toalla limpia. Corta las uñas y se peina el pelo. También se lava la boca después del desayuno para evitar las caries.

Las cosas que usa cada mañana



Su escuela



Carmen está llegando a la escuela. Ella es amiga de todos. Está lista para un buen día en que va a aprender mucho.

La Historia de Juan

Este es Juan. Juan es un chico muy descuidado, que no practica una buena higiene. No sabe bañarse ni lavarse las manos. Miren! Tiene manos sucias y uñas largas. Su ropa y todo su cuerpo están sucios.

Juan



Aquí está la familia de Juan. Todos están sucios como él.

Su familia



Aquí está la casa de Juan. Hay basura botada en todas partes. Miren las moscas y los ratones. Los chanchos andan sueltos. Y no hay una letrina, ni huerto familiar.

Su casa



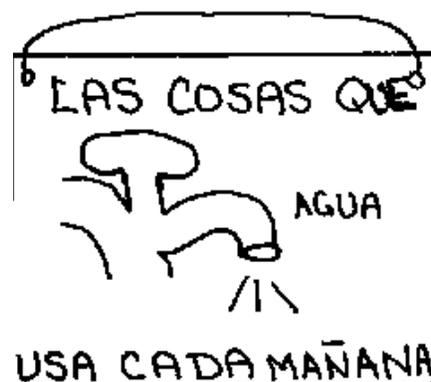
Esto es lo que come Juan cada mañana. Le gustan bastante los dulces. . . tal vez por eso tiene dentadura dañada. Su desayuno consiste de cola, galletas y caramelos.

Su desayuno



Cada mañana Juan echa un poco de agua en su cara para despertarse. No se lava con jabón. Tampoco sabe cortarse las uñas ni lavarse la boca.

Las cosas que usa cada mañana



Juan está llegando a la escuela, hasta 45 minutos atrasado. A Juan no le gusta la escuela y no tiene ningún amigo. Pobre Juan!

Su escuela



IV. Nutrición

Nutrición



INFORMACION SOBRE LA NUTRICION

La nutrición es tan importante para poder crecer bien, para tener energía y mantener una buena salud. Los niños están en una etapa de la vida en que están creciendo rápido y sus cuerpos necesitan suficiente cantidad y variedad de alimentos para obtener un crecimiento y desarrollo normal. También, una dieta variada nos da energía y así nos ayuda en casi todos los aspectos de la vida. Un niño bien nutrido va a tener más energía - tanto mental como física que un niño desnutrido. Además, el comer bien es la mejor protección contra las enfermedades. Un niño bien nutrido tiene más fuerza, resistencia y defensas contra toda clase de enfermedades.

Figura



A. La Desnutrición

Un niño que no come la cantidad y variedad de alimentos que su cuerpo requiere, se va a desnutrir. La desnutrición constituye un problema de salud serio en el país, especialmente entre los niños pequeños.

¿Por qué debemos preocuparnos por un Niño Desnutrido ?

Un niño desnutrido va a estar pequeño y flaco por falta de un crecimiento normal. Va a carecer de energía, lo cual tiene implicaciones para sus actividades físicas y mentales. La vida de un niño es muy activa, especialmente en el campo, donde los pequeños tienen que trabajar y caminar bastante. Al niño desnutrido, le va a faltar la energía para este trabajo físico. Este niño también va a sufrir de fatiga y cansancio en sus clases. No va a tener ganas ni la capacidad para prestar atención y aprender tan rápido como sus compañeros bien nutridos.

Otra razón por la que debemos preocuparnos por este problema es porque las enfermedades son más fuertes y se dan con más frecuencia en los niños que no comen bien. Un niño desnutrido se enferma más por su falta de defensas. Además, si este niño tiene una enfermedad como sarampión o tuberculosis, es más probable que tienda a morir, no así un niño bien alimentado y con la misma enfermedad.

El profesor debe observar a los estudiantes en su clase para ver si tiene alguna señal de desnutrición. A veces el problema no es muy obvio. Un niño con desnutrición leve simplemente no va a crecer y ganar peso como los otros niños de su edad. También puede presentarse con los síntomas representados en el gráfico siguiente.

UN NIÑO BIEN NUTRIDO

Cuerpo bien formado; músculos firmes

La talla y el peso están de acuerdo a la edad

Buena dentadura

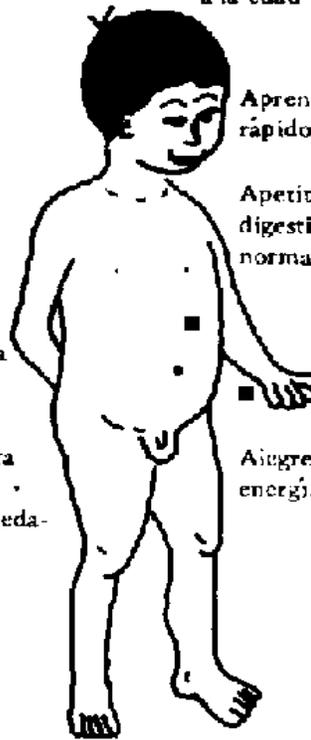
Aprende rápido

Buena salud; se enferma poco

Apetito y digestión normal

Se recupera rápido de las enfermedades

Alegre y con energía



UN NIÑO DESNUTRIDO

Músculos flácidos: brazos y piernas flacos

Pequeño y de bajo peso

Mala dentadura

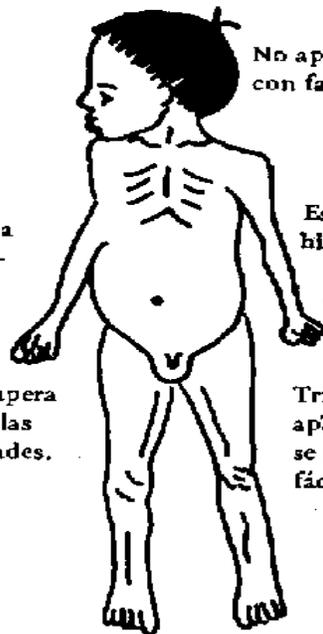
No aprende con facilidad

Se enferma constantemente

Estómago hinchado; mala digestión

No se recupera rápido de las enfermedades.

Triste y apático; se cansa fácilmente



B. Los tres grupos de alimentos

Comer bien significa comer una cantidad suficiente de una variedad de alimentos. Para crecer y mantenerse sano, el cuerpo humano necesita una combinación de los distintos grupos de comidas.

Hay varias maneras de clasificar a los alimentos comunes para enseñar el concepto de "Grupos de Comida". Una manera simple y fácil de entender es clasificarlos según su función en el cuerpo. Así los tres grupos de comidas son los siguientes:

1. Los Alimentos que nos Forman (Las proteínas)
2. Los Alimentos que nos dan Fuerza (Los hidratos de carbono, grasas y azúcar)
3. Los Alimentos que nos Protegen (Las frutas y legumbres).

Esta clasificación es buena particularmente para la enseñanza de los niños. En vez de usar palabras complicadas que los estudiantes no entienden, (como proteínas e hidratos de carbono) se usan nombres simples que describen la función de cada grupo de alimentos. Así, los niños pueden relacionar y aplicar la idea de "grupos de comida" a sus propias vidas. Por ejemplo, al tomar leche, en vez de pensar "estoy comiendo una proteína" (que no le significa nada), el niño va a pensar "estoy tomando algo para formar y reparar mis músculos".

1. Los Alimentos que Nos Forman

Los alimentos en este grupo contienen mucha proteína. Las proteínas sirven para el crecimiento, formación y reparación de los músculos, el cerebro, la sangre, los huesos y todos los órganos y tejidos del cuerpo. Son los materiales de construcción!!!

Los alimentos que nos forman

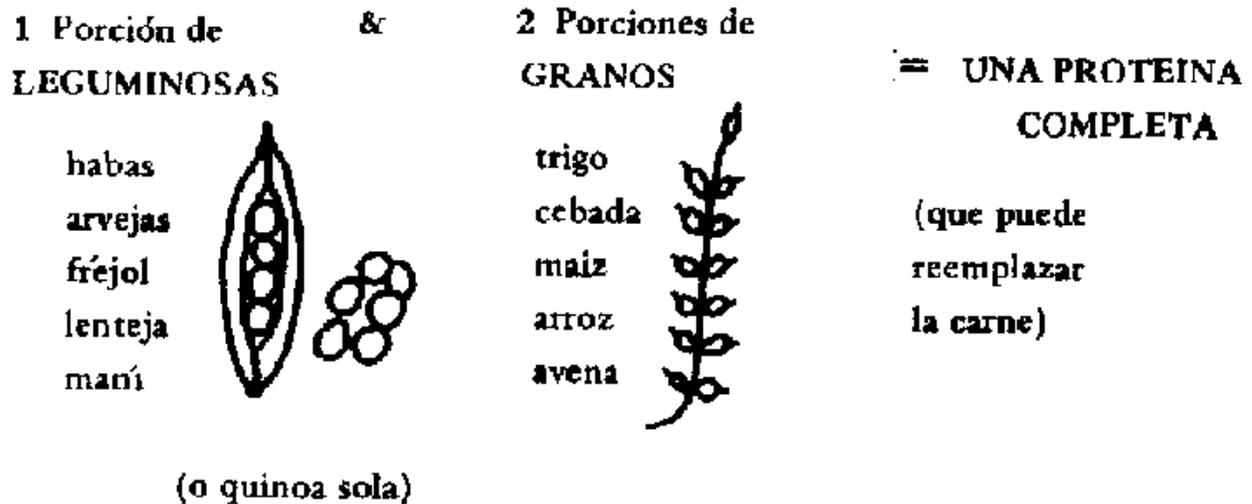


Figura



"Los alimentos que nos forman" son de dos clases. Los de origen animal - carne, leche, gallina, pescado, huevos, queso - generalmente son los más ricos en proteínas. Los alimentos de origen vegetal como fréjol y lentejas también contienen proteína, pero para aprovechar mejor de la proteína que tienen, se debe comerlos en combinación con otro grano - por ejemplo, con arroz, maíz, avena, trigo o cebada. Un grano particularmente rico en proteína es la quinoa.

Figura



2. Los Alimentos que Nos Dan Fuerza

Los alimentos que nos dan fuerza son los hidratos de carbono, grasas y azúcares. Sirven como leña para un fuego. Dan energía al cuerpo para poder trabajar, caminar y hacer toda clase de actividad y ejercicio. Pero una dieta que consiste solamente de comidas de este grupo no es suficiente para el cuerpo.

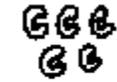
Los alimentos que nos dan fuerza



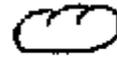
PAPAS



ARROZ



FUFU



PAN



YUCA



MANTECA



GUINEO



AZUCAR



CEBADA



MAIZ

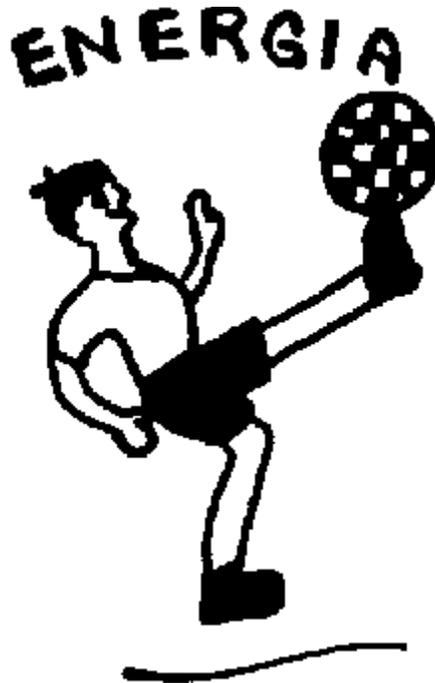


PANELA



ACEITE

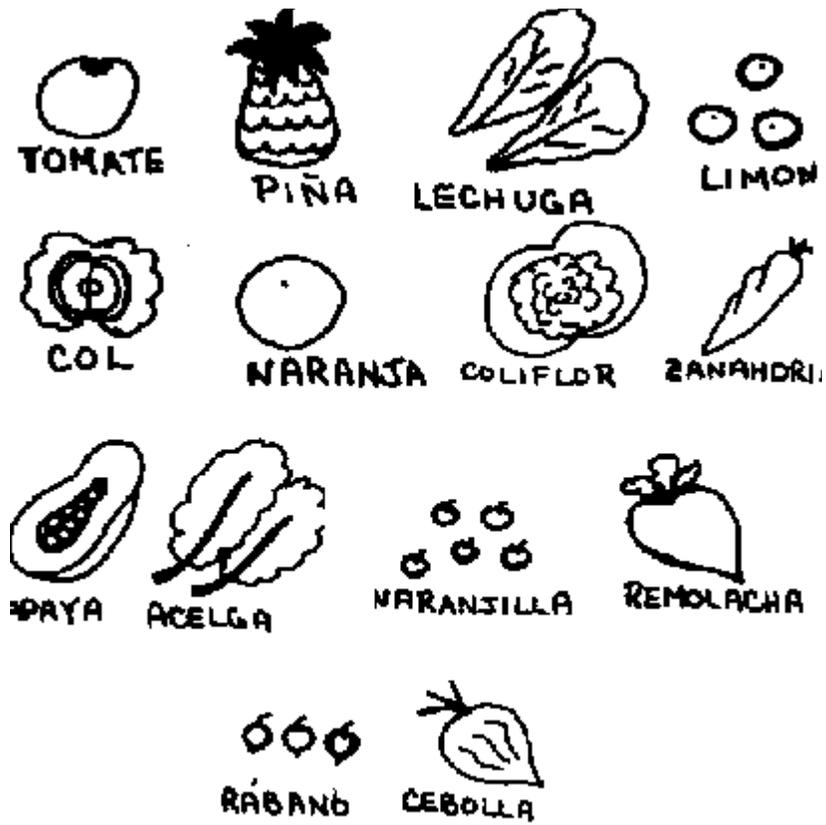
Energía



3. Los Alimentos que Nos Protegen

Los alimentos que constituyen este grupo contienen muchas vitaminas y minerales. Son las frutas y las legumbres. Cada vitamina y mineral tiene una función distinta, pero en general, los alimentos de esta clase trabajan para que el cuerpo funcione bien. Las frutas y las legumbres también nos ayudan a resistir las enfermedades.

Los alimentos que nos protegen



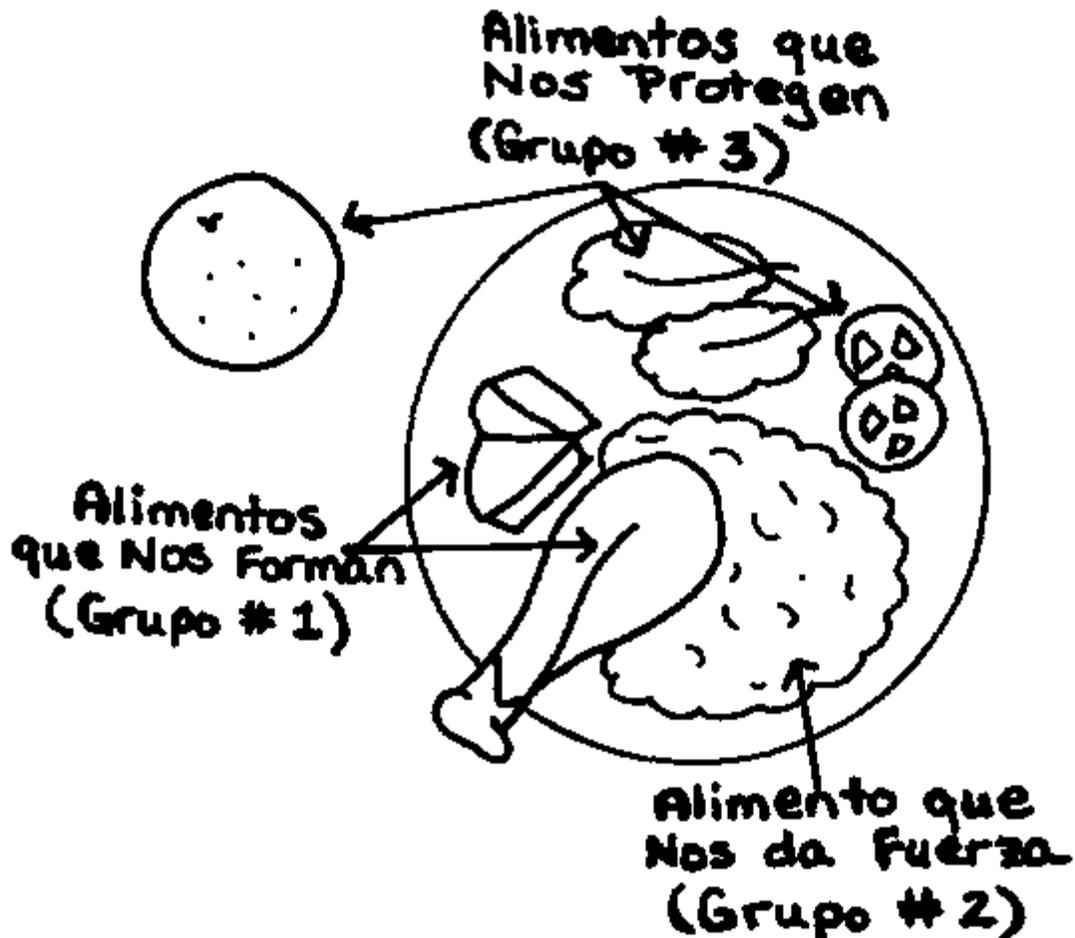
Figura



Para mantenernos fuertes y sanos, debemos comer algo de las tres clases de alimentos en cada comida todos los días. Ninguno de los tres grupos es mejor que los otros. Lo importante es comer una mezcla. Hay una cantidad infinita de "comidas variadas" que tienen algo de los tres grupos de alimentos. Aquí hay algunos ejemplos. Con los estudiantes, piensen en otros.

- Arroz con carne; ensalada de lechuga y tomate.
- Pan y huevo; jugo de naranjilla.
- Sopa de coliflor, papas, zanahorias, queso y huevo.
- Arroz con menestra de fréjol; ensalada de frutas.

Figura



C. Las Vitaminas y Minerales

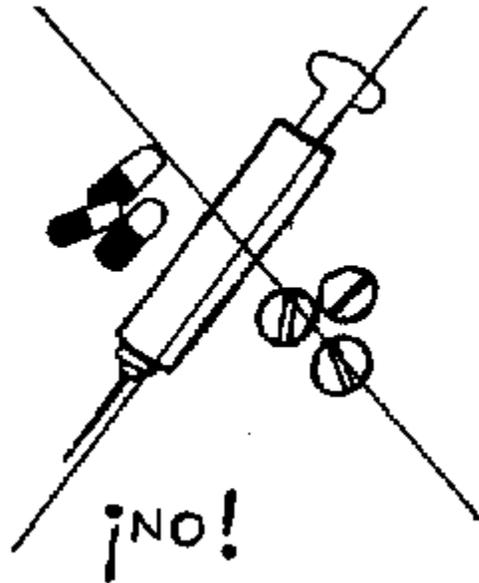
Es importante que comamos una cantidad adecuada de las vitaminas y minerales todos los días. Estas se encuentran en las comidas nutritivas. Si uno come una dieta variada de los tres grupos de alimentos, va a obtener todas las vitaminas y minerales que necesita. Siempre es mejor comer bien que comprar pastillas o inyecciones de vitaminas.

Si quiere vitaminas, compre alimentos nutritivos en vez de pastillas o inyecciones

Las vitaminas y minerales



Si quiere
vitaminas,
compre ali-
mentos nutri-
tivos en vez
de pastillas o
inyecciones:†



Las vitaminas y minerales importantes que recibimos en una dieta nutritiva son las siguientes:

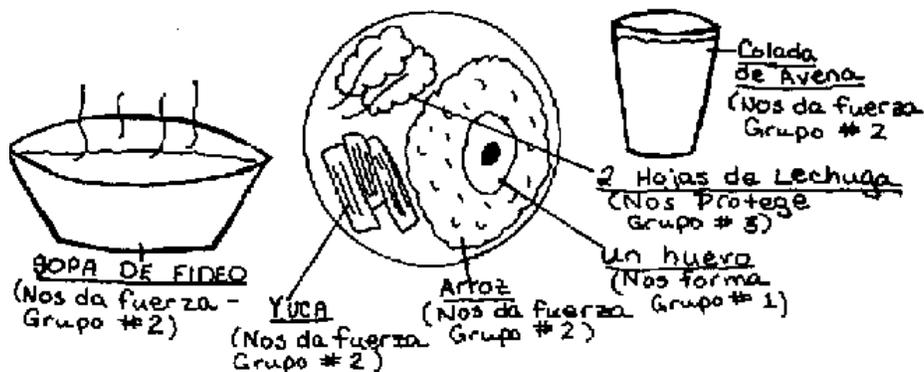
	La Importancia	Las Fuentes
Vitamina A	Para ver bien y prevenir enfermedades de la piel.	zanahorias, verduras de hojas muy verdes, (por ejemplo: acelga), papaya, mango, huevos, hígado.
Vitamina B (tiamina, niacina, riboflavina y otros).	Para crecer bien y mantener la buena función del sistema nervioso	Carne, pescado, huevos, leche, queso, fréjol.
Vitamina C	Para proteger la piel y los tejidos; para curar heridas; para prevenir infecciones respiratorias (como la tos y la gripe).	Las frutas ácidas como naranja y limón, tomate, coliflor, pimiento verde, tomate de árbol.
Vitamina D	Para fijar el calcio en los huesos y dientes.	Leche, queso, huevos, radiación solar.
Calcio	Para formar los dientes y los huesos; para la buena función de los músculos, el cerebro y la sangre.	Leche, queso, fréjol, verduras de hoja verde oscura.
Hierro	Para formar la sangre y prevenir la anemia.	Carne roja, yema de huevo, vísceras (como hígado, riñón, corazón), fréjol, lenteja, verduras de hoja verde oscura.
Yodo	Para evitar la formación del bocio.	Sal yodada, pescado y mariscos.

D. La Dieta del Campo

Es importante examinar y evaluar con los estudiantes la dieta típica de su comunidad. Tal vez ellos pueden describir que comieron en el día anterior. Luego pueden evaluar la dieta usando las siguientes preguntas:

- ¿Comen alimentos de los tres grupos de comidas?
- ¿Hay un exceso de alimentos de uno de los tres grupos?
- ¿Qué es lo bueno de nuestra dieta?
- ¿Qué es lo malo de nuestra dieta?
- ¿Qué podemos hacer para alimentarnos mejor?

Un almuerzo típico



En el almuerzo del gráfico, hay alimentos de los tres grupos. Pero es una comida muy variada? No! Hay demasiado del grupo de alimentos que nos dan fuerza y poco de los alimentos que nos forman y los que nos protegen.

La dieta típica del campo no es una dieta muy variada. La dieta consiste en mucho arroz, yuca, fideo, y guineo y pocas frutas, legumbres, carne y leche. Estas comidas dan energía y llenan el estómago, pero no dan muchas proteínas, vitaminas ni minerales. Esta dieta puede dar como resultado una mala alimentación.

E. La Importancia del Desayuno

La importancia del Desayuno



Enseñe a los niños y padres de familia sobre la importancia del desayuno. Un buen desayuno es necesario para que los niños tengan energía para aprender en la clase y jugar con sus compañeros. una razón por la que un niño puede sentirse cansado y sin energía en la mañana es por falta del desayuno completo. Los niños han dormido la noche y a veces sin comer empiezan el día con estómagos vacíos. Tienen que caminar a la escuela - en el campo, muchos caminan más de una hora. Tienen que prestar atención toda la mañana en la clase y jugar con sus amigos durante el recreo. Luego caminan de vuelta a la casa, llegando a la una de la tarde, sin haber comido nada desde la noche anterior.

¿Qué se debe comer para el desayuno? Lo ideal es comer una comida nutritiva y variada, con alimentos de los tres grupos. Por ejemplo, jugo, café en leche, y pan o arroz con un huevo y una naranja. Pero lo más importante es que coman algo-una fruta o un pancito con café en leche es mejor que nada.

F. Alimentos para Niños enfermos

El comer bien no solamente ayuda a la persona sana a resistir las enfermedades, sino también ayuda al enfermo a aliviarse y vencer su enfermedad.

Algunas madres creen que no deben dar mucha comida a un niño enfermo. Así, el niño se debilita más y tiene menos fuerza para combatir la enfermedad. Esta costumbre puede dar como resultado la muerte innecesaria. Es importante que todos los niños enfermos coman bien.

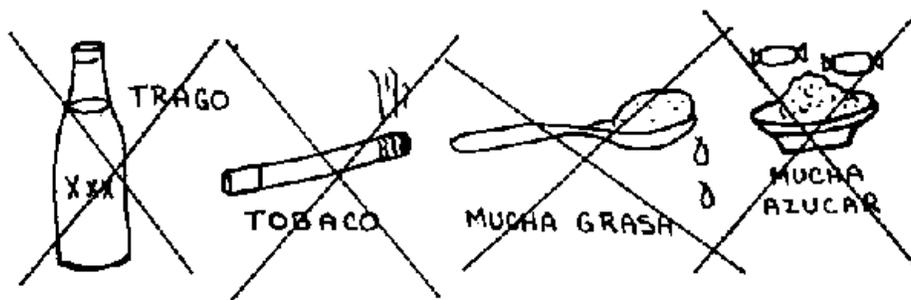
Figura



En general, los mismos alimentos que nos ayudan a mantenernos sanos, son buenos para comer cuando uno está enfermo. Se debe continuar alimentándose con una variedad de comidas nutritivas - carne, huevos, leche, arroz, papas, granos, fréjol, frutas y legumbres. Y recuerde que uno no se ha recuperado completamente hasta que haya ganado el peso perdido durante la enfermedad.

A pesar de lo que piensa mucha gente, no hay ningún alimento "milagroso" para mantener la salud y curar enfermedades. Tampoco hay muchas comidas que "hace daño" y que se debe evitar. Las únicas cosas que se deben evitar tanto personas sanas como personas enfermas son:

Cosas que se deben evitar



G. Maneras para mejorar la dieta de su comunidad

El problema de una mala alimentación es complejo y no hay ninguna solución simple. Resulta por la pobreza, por las costumbres de la gente, y por la falta de alimentos nutritivos que se dan en el medio. A pesar de una adecuada orientación sobre la importancia de las verduras, frutas y proteínas, mucha gente va a seguir comiendo igual por las siguientes razones:

- Los alimentos que nos forman - "las proteínas" - son más caros que los alimentos como la yuca y el arroz. No existiendo el dinero disponible para comer carne todos los días, no se puede consumirlas.
- No se venden hortalizas y verduras frescas en el barrio.
- No saben preparar las verduras.

Hay varias cosas que puede hacer el profesor para mejorar la dieta de su comunidad a través de la educación.

1. Mucha gente cree que cualquier alimento es igual a otro. Por eso, es importante enseñarles sobre los grupos de alimentos y como mezclarlos. Ayúdeles a examinar sus costumbres y a usar lo bueno de lo nuevo y de lo antiguo. No se les debe decir que toda su dieta está mala. No es así! Algunas costumbres tradicionales de alimentación son mejores que las costumbres nuevas. Por ejemplo, dar el biberón a los bebés en vez de la leche materna es una idea nueva - y es mala.

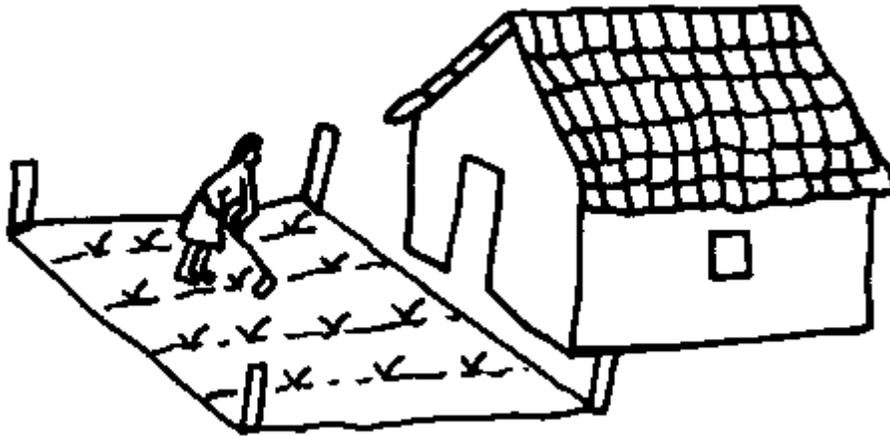
Una dieta sana



2. Muchos alimentos con valor nutritivo son también caros-como carne, gallina, queso y huevos. Enseñe sobre el uso de las leguminosas como lentejas, fréjol, quinoa, y habas. Estas son más baratas que las proteínas de origen animal. Y recuerde que para aprovecharse mejor de la proteína, se debe comer las leguminosas en combinación con un grano como trigo, maíz, arroz o avena.

3. Muchas familias tienen poca tierra y en la tierra que tienen, cultivan café u otra cosecha que no tiene valor nutritivo. Enséñeles a usar una parte de su tierra para un huerto familiar. Así pueden cultivar sus propias verduras y hortalizas. Un huerto familiar es una manera para mejorar la dieta de la familia sin gastar mucho dinero. Haga también un huerto escolar para enseñar a los niños sobre el cultivo de legumbres.

Figura



4. Enséñeles a los miembros de la comunidad a usar bien el dinero que tienen. En vez de dar a sus niños dinero para comprar caramelos durante el recreo, las madres deben darles una naranja para llevar a la escuela. A veces la gente gasta la plata en trago, cigarrillos, colas y caramelos en vez de alimentos nutritivos para la familia.

METODOS PARA ENSEÑAR ESTE TEMA

A. *Discusión*

Ayude a los niños a pensar y compartir sus ideas sobre nutrición por medio de una discusión. Se puede iniciar la charla con preguntas como las siguientes:

- ¿Por qué tenemos que comer?
- ¿Cuáles son los alimentos que más comen la gente?
- ¿Cuántas familias tienen huertos familiares?
- ¿Se cultivan más cosas para vender o para alimentar a la familia? ¿Qué significa "comer bien"?
- ¿Por qué es malo estar demasiado flaco?
- ¿El café es un buen alimento? ¿Azúcar? ¿Trago?
- ¿Qué alimentos podemos producir en la casa?
- ¿Qué alimentos podemos comprar en nuestra comunidad?
- ¿La carne es un buen alimento? ¡Si! Pero es bueno comer carne y nada más todo el día? ¿Por qué?

B. *Actividades*

1. *Diario de Alimentación*

Para evaluar sus propios hábitos de alimentación, los niños pueden hacer un diario de alimentación, anotando todo lo que han comido en un día. Luego, deben comparar y discutir los resultados entre ellos.

- ¿Son muy parecidas o muy diferentes las dietas de los estudiantes ?
- ¿Qué alimentos comen más?
- ¿Cuántas veces al día comen?
- ¿Cuántos desayunan?
- ¿Comen más los mayores? ¿Los varones o las mujeres?
- ¿Cuántas veces al día comen "los alimentos que nos forman"?
- ¿Los alimentos que nos dan fuerza? ¿Los alimentos que nos protegen ?
- ¿Cuántas veces al día comen cosas sin valor nutritiva como caramelos y colas?

2. Estudio de los Alimentos

Cada semana los alumnos pueden estudiar un alimento diferente. Por ejemplo, una semana pueden estudiar y cocinar con leche y sus productos como queso y mantequilla. Enséñeles sobre su valor nutritivo y contenido de vitaminas y minerales. También deben estudiar otros aspectos como el proceso que una vaca produce leche. Así se estudia la nutrición Junto con otras materias.

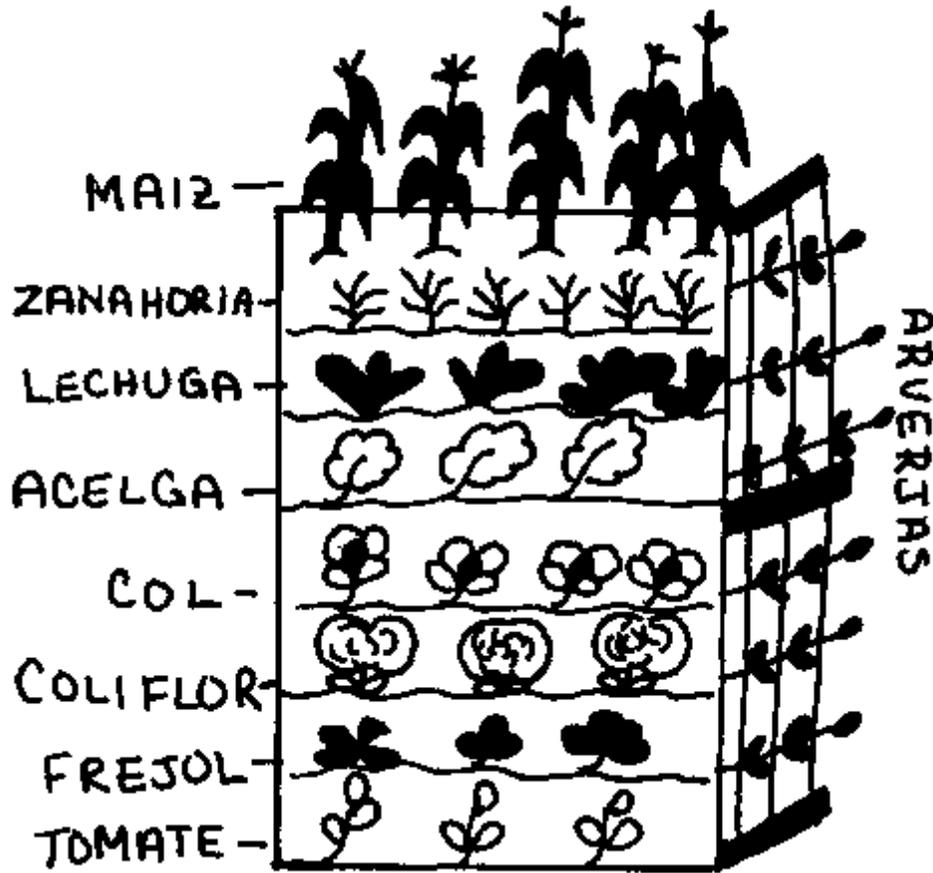
Estudios de los alimentos



3. Un huerto escolar

Un huerto escolar es una manera excelente para enseñar a los niños sobre nutrición y agricultura. También es una oportunidad para ellos de planificar un proyecto, llevarlo a cabo, y ver los resultados. Hagan un huerto afuera de la escuela, sembrando legumbres comunes - col, zanahoria, lechuga, tomate, maíz - y también algunas legumbres que posiblemente los estudiantes nunca han probado - como acelga y coliflor. Un huerto escolar puede motivar a los padres de familia hacer un huerto familiar y cultivar sus propias legumbres.

Legumbres



4. Cocinar y Comer comidas saludables en la clase.

a. A los niños les encanta cocinar y probar nuevas comidas y ésto es una buena manera de aprender sobre nutrición y los grupos de alimentos. La mayoría de las escuelas en el campo tienen una cocina al lado. Una vez al mes en la clase pueden preparar "una comida saludable". Los niños pueden traer los ingredientes de la casa O MEJOR - usar las hortalizas del huerto escolar. Mucha gente en el campo nunca ha probado alimentos como acelga y lentejas. Esta es una buena oportunidad para que los estudiantes prueben nuevas comidas y aprendan como prepararlas.

Figura



b. Comidas saludables en el recreo

En la hora del recreo, los niños tienen hambre y van corriendo a la tienda más cercana. Desgraciadamente, gastan el dinero que les han dado sus padres para caramelos, helados y otras golosinas. Anime a los padres de familia a mandar un alimento saludable con sus hijos para comer durante el recreo - como pan, canguil, naranja o maduro. El profesor tiene que ser un buen ejemplo y no permitir que se venda caramelos durante el recreo. MEJOR—vender frutas!

RECETAS SALUDABLES

Sopa de coliflor y papas

Hervir:

1 litro de agua

Poner:

1 taza de queso picado
2 cucharadas grandes de manteca
1 cucharadita de sal
1 cebolla picada

Después poner:

1 coliflor ya cocinada y picada
3 papas grandes ya cocinadas y aplastadas

Tapar y cocinar 10 minutos.

Sopa de legumbres

Freir:

4 cucharas de manteca o aceite
1/2 taza de zanahoria picada
1/2 taza de acelga picada
1/2 taza de cebolla picada

Después de freir un poco, poner:

1 papa picada
1 litro de agua
1 cubo Maggi
sal y pimiento al gusto
1 rama de perejil

Tapar y cocinar 20 minutos

Otras legumbres que se puede poner:

col
arveja
tomate
fréjol
lentejas

Sopa de quinoa con tomates

Cocinar en 2 tazas de agua:

1 taza de quinoa cruda y bien lavada

En otra olla, cocinar:

5 tomates picados
2 dientes de ajo molido
1 cebolla rallada
1 hoja de laurel
1 rama de orégano

Cuando se diluyan los tomates, pasar todo por colador y después mezclar con la quinoa cocinada y poner:

4 tazas de agua caliente

Al rato de servirse se puede agregar:

2 cucharadas grandes de manteca
2 cucharadas grandes de queso rallado unos cubitos de pan frito

Bolitas de acelga

Picar finita y cocinar en un poco de agua:

2 libras de acelga

Agregar:

2 huevos batidos sal y pimienta negra al gusto

Después agregar:

pedazos de pan
un poco de queso rallado

Formar bolitos y freir en manteca o aceite.

Empanadas de queso y arveja

Cocinar y guardar al lado:

4 onzas de arveja

En una olla freir:

4 ramas de cebolla picada
un poco de manteca

Mezclar las arvejas cocinadas con:

la cebolla
2 (o más) onzas de queso picado

En otro tazón, mezclar:

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de royal
- un poco de sal
- 1/2 taza de leche o agua
- 1 huevo batido

Amasar y formar pastas redondas. Poner en el centro de cada empanada una cuchara grande de la mezcla de cebolla y queso. Doblar la masa y freir en manteca caliente hasta dorarse.

Fritas de frutas

Combinar;

- 1 taza de harina
- 1 1/2 cucharaditas de royal
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas grandes de azúcar o panela

Agregar:

- 2 huevos batidos
- 2/3 taza de leche

Pasar por esta mezcla uno por uno, pedazos de frutas como naranja, papaya, manzana o plátano. Freir las frutas tapadas hasta dorarse en aceite o manteca caliente.

Arroz con legumbres

Freir hasta dorarse:

- 4 cucharadas de manteca o aceite
- 2 cebollas picadas
- 3 zanahorias picadas
- un poco de perejil
- 1 libra de arroz crudo

En otra olla calentar:

- 1 litro de agua
- 1 cubo maggi
- un poco de sal

Poner la mezcla de arroz y las legumbres en el agua y cocinar hasta secarse el arroz.

Agregar al último uno de los siguientes:

- 4 onzas de queso
- arvejas cocinadas
- fréjoles cocinados

Ensalada de arroz con Legumbres crudas

Cocinar y guardar al lado:

- 1 libra de arroz

un poco de sal y manteca

En una olla picar y mezclar juntos, lo que se quiera de los siguientes:

1 tomate
1 cebolla
1 pimiento verde
unos rábanos
2 zanahorias
1 huevo duro

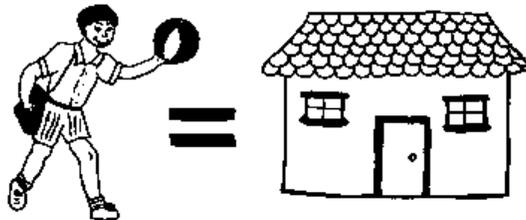
Cuando está el arroz, mezclar bien con las legumbres crudas y agregar:

jugo de limón
2 cucharadas grandes de aceite
sal y pimiento negro al gusto

C. Como enseñar "Los Grupos de Alimentos"

1. El cuerpo es como una casa - una charla

Figura

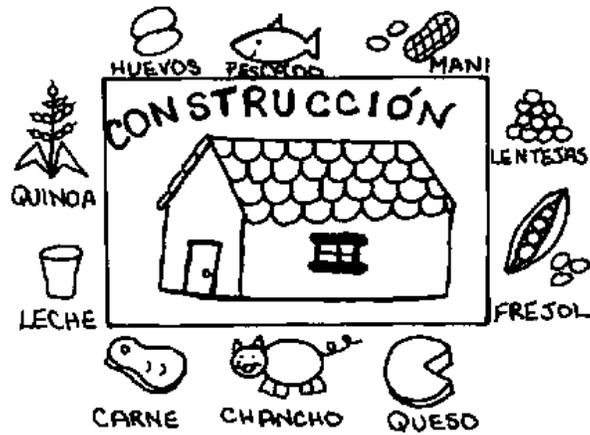


Una manera efectiva para enseñar sobre los grupos de alimentos es hacer una comparación entre el cuerpo humano y una casa, como en la siguiente charla.

"El cuerpo es como una casa". ¿Alguien sabe por que? Como una casa tiene diferentes necesidades, así mismo son nuestros cuerpos. Por eso, tenemos que comer una variedad de alimentos en vez de una sola cosa.

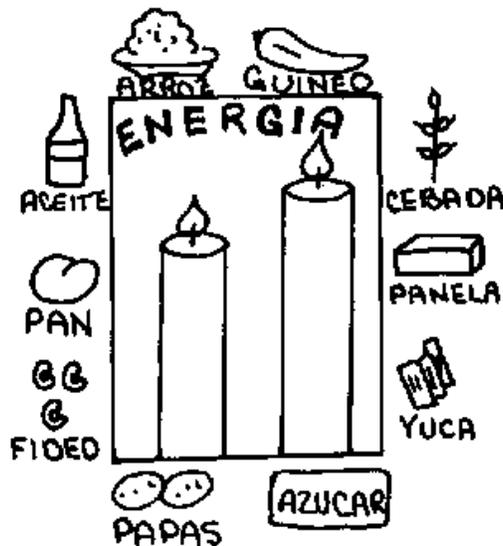
Primero, para una casa se necesitan materiales buenos y fuertes. ¿Qué se necesita para construir una casa? "Ladrillos", "Cemento", "Piedra", "Madera", "Tejas" ¡Si! Así mismo necesitamos materiales fuertes para construir nuestros cuerpos. El primer grupo de alimentos es el material de construcción. Sirven como los ladrillos y cemento para una casa. Estos alimentos son las proteínas o "los alimentos que nos forman". Sirven para construir y reparar el cuerpo. (Ahora haga una lista de los alimentos en este grupo).

Construcción



Una casa también necesita energía, ¿ no? Tenemos un foco o una esmerna para darnos luz. Un fuego da calor y energía para cocinar. Así mismo, nuestros cuerpos necesitan energía. Hay un grupo de alimentos que sirve específicamente para darnos energía - como el fuego y la luz da energía a la casa. Estos son "los alimentos que nos dan fuerza " (Ahora haga una lista de los alimentos en este grupo)

Energía



¿Qué más necesita una casa ? ¡ Necesita protección! Un tetecho y ventanas seguras y fuertes nos protegen del viento y la lluvia. Un perro bravo y un candado protegen la casa de los ladrones. También tenemos que protegernos el cuerpo. El tercer grupo de alimentos nos protege la salud. Los alimentos en este grupo contienen bastantes vitaminas y minerales y nos ayudan a mantener uña buena salud y evitar las enfermedades. Son "los alimentos que nos protegen" - las frutas y legumbres. (Ahora haga una lista de los alimentos en este grupo y discutir como mezclar los tres grupos de alimentos).

Protección



2. Después de enseñar sobre "los grupos de alimentos", haga la siguiente actividad. Cada estudiante tiene que hacer un dibujo de un alimento en una hoja de papel. Luego junten todos los dibujos.

- Los niños pueden dividir todos los dibujos según los grupos de alimentos
- Usando los dibujos, cada niño puede planificar una comida variada y describirla a sus compañeros.
- Discutan los alimentos que se han dibujado:
 - ¿Qué alimentos se comen más por aquí?
 - ¿Qué se pueden obtener en nuestro barrio?
 - ¿Cómo se preparan los varios alimentos?

3. El juego de Bingo

Uno de los juegos que más les gusta a los niños es el Bingo. Se necesitan unas tarjetas - una para cada estudiante - con 16 cuadros. En un cuadro se escribe "GRATIS" y en los otros 15, se dibuja un alimento. A continuación, un ejemplo. Cada tarjeta tiene que ser diferente y tener ejemplos de alimentos de los tres grupos. Como es bastante trabajo hacer las tarjetas, los niños mismos pueden hacerlo. Déles una lista de todas las comidas posibles (vea la ilustración en la próxima página). Ellos pueden dibujar unos 15 alimentos (o solamente escribir el nombre de los alimentos) para llenar su tarjeta. Para este juego, también se necesita algo que los niños puedan usar para marcar sus tarjetas - como fríjoles o habas - .

El juego de bingo

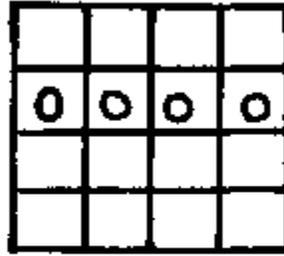
			
NARANJILLA	PANELA	CHANCHO	PAPAS
			
LECHE	REMOJUCHA	NARANJA	PAN
	GRATIS		
ARROZ		ZANAHORIA	FREJOL
			
YUCA	HUEVOS	ATÚN	TRIGO

Cómo jugar al bingo:

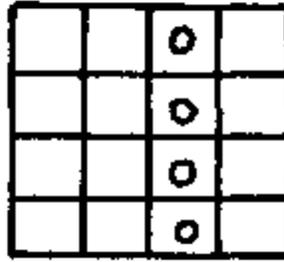
Se debe jugar al bingo después de enseñar sobre los grupos de alimentos para reforzar la lección. Cada niño debe tener una tarjeta y unos fréjoles para marcar. Antes de empezar, todos pueden poner un fréjol en el espacio que dice GRATIS. Luego el profesor lee el nombre de un alimento y los estudiantes tienen que decir a qué grupo de alimentos pertenece. Si un niño tiene el alimento en su tarjeta, puede poner un fréjol en ese espacio. El profesor sigue leyendo los nombres de los diferentes alimentos en ningún orden fijo hasta que un niño tenga 4 fréjoles en la línea vertical, horizontal o diagonal (vea la ilustración en la página anterior). Este niño tiene que gritar "BINGO", leer la lista de alimentos en su línea y decir a qué grupos pertenecen los cuatro alimentos.

Cómo jugar al bingo:

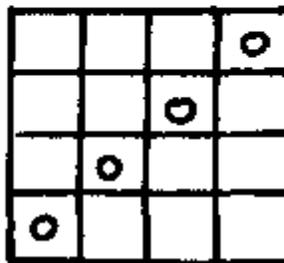
HORIZONTAL



VERTICAL



DIAGONAL



Los alimentos posibles (para hacer las tarjetas):

Los Alimentos	Los Alimentos	Los Alimentos
Que nos Forman	Que nos dan Fuerza	Que nos Protegen
CARNE	PAN	MANGO
CHANCHO	FIDEO	NARANJA
GALLINA	ARROZ	MADURO
CHIVO	MAIZ	NARANJILLA
CUY	AVENA	PAPAYA
PESCADO	TRIGO	CHIRIMOYA
ATUN	YUCA	GRANADILLA
SARDINAS	CAMOTE	COL
HUEVOS	PAPAS	COLIFLOR
QUESO	ACEITE	ZANAHORIA
LECHE	MANTECA	PIMIENTO
FREJOL	AZUCAR	CEBOLLA
LENTEJAS	PANELA	AJI

ARVEJAS	CAÑA	LECHUGA
MANI	GUINEO	ACELGA
HABAS	MANTEQUILLA	PIÑA
QUINOA	CEBADA	REMOLACHA
		RABANO
		MANZANA
		LIMON

4. Búsqueda de comidas

Después de enseñar sobre los grupos de alimentos y comidas variadas, haga a los niños cogerse entre parejas o grupos de tres. Indíqueles que cada grupo tiene que ir a traer una comida de cada uno de los tres grupos de alimentos. Pueden ir a una tienda o a las casas cercanas para pedir prestado los alimentos. Cuando todos han regresado, cada grupo les enseñará sus alimentos a sus compañeros y les describirá una manera de prepararlos para hacer una comida variada y nutritiva.

5. Carrera de Relevos

Este juego se puede jugar después de una clase sobre los tres grupos de alimentos. Se necesitan dos mesas al frente de la clase. En cada mesa, ponga una variedad de alimentos de cada uno de los tres grupos de comidas. Luego, los niños se deben dividir entre dos grupos, cada uno formando una cola frente a una de las mesas. Cuando el profesor indica el comienzo de la carrera, el primer niño en cada cola tiene que correr a la mesa de su grupo y coger "un alimento que nos forma". Al regresar, el segundo niño sigue, escogiendo "un alimento que nos da fuerza". Luego, el tercer niño en cada cola tiene que encontrar "un alimento que nos protege". Sigán en este orden hasta que todos los niños de un grupo han regresado con sus comidas. El primer grupo que termine con los alimentos correctos gana.

6. Camino de la Nutrición

Para preparar este juego, el profesor tiene que hacer unas 4 o 5 pistas afuera de la escuela. Puede usar señales (r) - = / (r) - f etc.) o poner piedras en el suelo para marcar los caminos. Por las pistas, esconda una variedad de comidas. Un niño (o una pareja) va a seguir cada pista hasta el fin, recogiendo todos los alimentos. El primer niño (o pareja) que encuentre todos los alimentos en su pista y que pueda explicar a que grupo pertenece cada uno gana el juego.

7. El Mercado

En este juego, los niños hacen un "mercado imaginario" con comidas que han traído de la casa o con dibujos de alimentos. Tienen que colocar los alimentos en forma de un mercado. Uno o dos niños pueden tomar el papel de los vendedores. Los otros niños pueden ir uno por uno al mercado para "hacer compras". Deben decir a que grupos de alimentos pertenecen las comidas que han comprado. También pueden hacer la cuenta, pagar, y contar el vuelto. Así, los estudiantes practicarán lo que han aprendido de matemáticas y de nutrición.

8 Juego de Nutrición

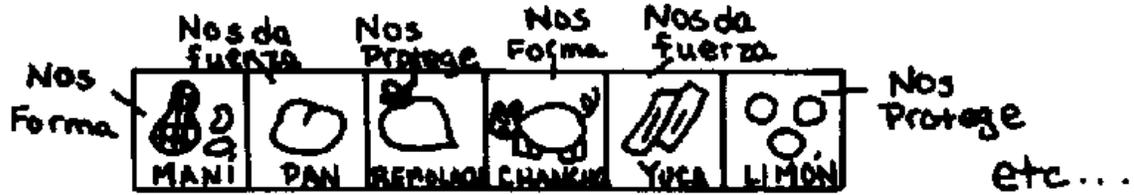
Otro juego divertido que se puede utilizar en la clase para enseñar los grupos de alimentos es el siguiente:

Para este juego se necesitan:

- Juegos hechos de cartulina (vea la siguiente página).

Consiste en 25 cuadros con dibujos de alimentos en el siguiente orden: un alimento que nos forma, un alimento que nos da energía y un alimento que nos protege.

Juego de nutrición A



- 15 Tarjetas
- 5 que dicen "Nos Forma"
- 5 que dicen "Nos Da Fuerza"
- 5 que dicen "Nos Protege"
- Una ficha para cada participante.

Como jugar :

- 5 o 5 jugadores - de 4to a 6to. grado.
- Se debe jugar después de enseñar de los tres grupos de alimentos, porque los niños tienen que identificar los alimentos de los alimentos de los varios grupos.
- Los jugadores toman turnos, empezando en la esquina abajo izquierda. Cuando es su turno, el niño toma una tarjeta y la lee. Luego tiene que mover su ficha al próximo cuadro en que está dibujado un alimento del grupo apropiado. Por ejemplo, si toma una tarjeta que dice "Nos Protege", tiene que mover su ficha al próximo dibujo de una fruta o legumbre. Siguen hasta que un jugador llegue al último cuadro y gana!

Juego de la nutrición B



V. Salud bucal

INFORMACION SOBRE SALUD BUCAL

La boca es una parte fundamental del cuerpo. Tener una boca sana es muy importante para poder masticar, hablar y lucir bien. Además, la salud de los dientes y las encías puede afectar la salud de todo el cuerpo. Los microbios de las caries pueden llegar a la sangre y a través de ella invadir a varios

órganos vitales del organismo. También, un dolor de una muela puede afectar la habilidad del niño a prestar atención y aprender en la clase

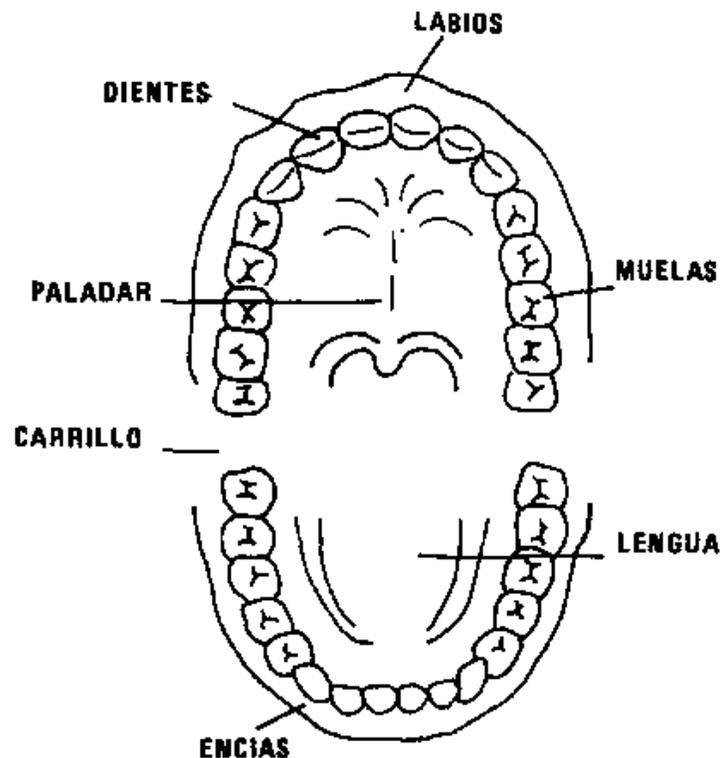
Observe bien las bocas de los niños en su clase Examine no solamente los dientes, sino también las encías, porque tanto la salud de las encías como de los dientes dependen uno del otro. La mala condición de la dentadura entre niños de edad escolar va a ser muy evidente. Es probable que un porcentaje grande vaya a tener dientes podridos y negros, huecos donde se han sacado muelas, y encías inflamadas y dolorosas. Hoy más que nunca los problemas de dientes y encías de los niños han ido en aumento generando enfermedades de la boca que representan uno de los problemas de salud más grave en el país. ¿Por qué? Las razones son simples: Los niños no se están cepillando los dientes y están comiendo muchos dulces en vez de una dieta adecuada.

Usted, el profesor, puede hacer mucho para prevenir enfermedades de la boca por medio de educación y actividades con los niños y padres de familia.

A. Las Partes de la Boca

Ayude a los niños a examinar sus bocas, a encontrar cada parte e identificar su función.

Las partes de la boca



¿Para qué necesitamos los dientes?

1. Para Comer

Se puede masticar y digerir mejor la comida si la dentadura está completa.

2. Para Hablar

La lengua y los labios tocan los dientes para hacer sonidos y permitirnos hablar.

3. Para Buena Salud

La infección de una muela puede llegar a otras partes del cuerpo y causar enfermedades.

4. Para Sonreír y Lucir Bien

Dientes bonitos nos ayudan a sentirnos felices.

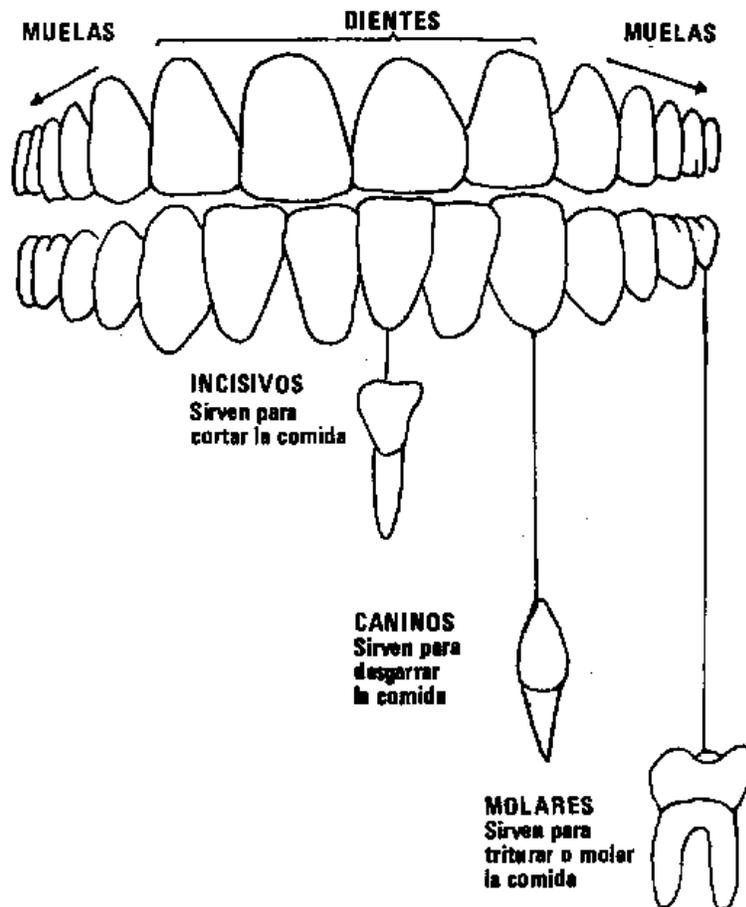
¿Para qué necesitamos las encías?

Las encías sirven para apoyar y proteger los dientes. Sin encías fuertes, los dientes no van a estar sanos.

B. La Estructura de los Dientes

Se puede observar que todos los dientes no son iguales. Tenemos dientes de varias formas para permitirnos comer diferentes clases de comida. Los diferentes tipos de dientes tienen distintas funciones en la masticación.

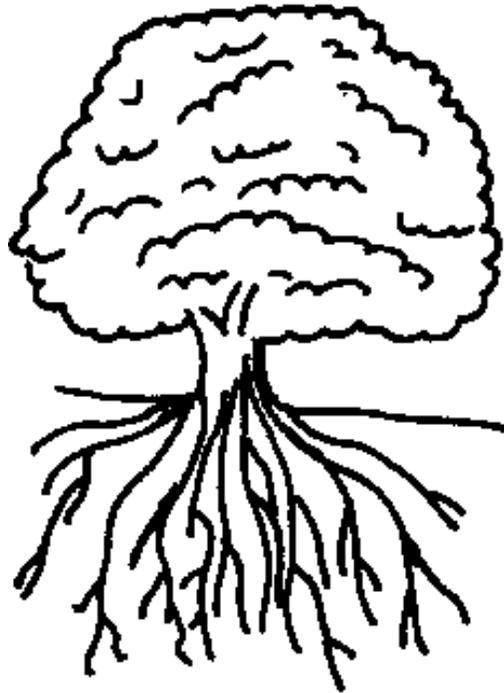
La estructura de los dientes



Al mirar en la boca, solamente se puede ver la parte superior de cada diente. La parte inferior, la raíz, está dentro del hueso, como el árbol se agarra de la tierra.

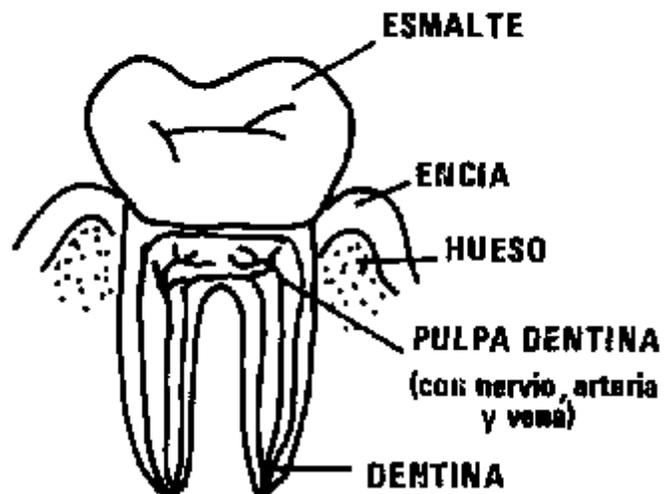
- **Arbol**

ARBOL



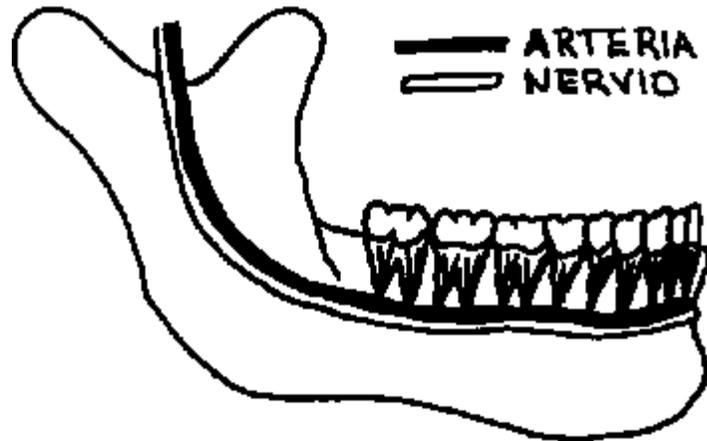
- Diente

DIENTE



Los dientes y las muelas son partes vivas del cuerpo humano. Adentro de la raíz de cada diente, hay una arteria y un nervio. La arteria trae sangre para alimentar el diente. El nervio viene del cerebro y lleva la sensación del dolor. Cuando la caries destruye el esmalte y la dentina del diente al llegar al nervio, causa dolor.

Arteria, nervio



C. Dentadura Temporal y Dentadura Permanente

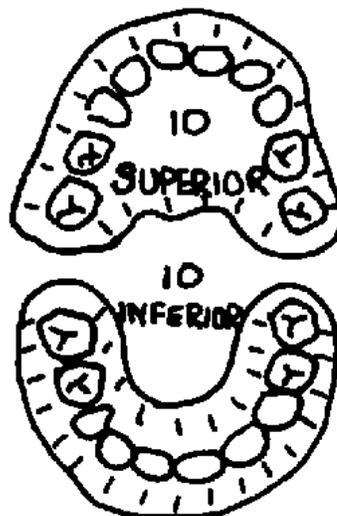
Cada persona recibe dos denticiones durante su vida. Los primeros dientes de los niños, llamados dientes temporales o dientes de leche, empiezan a salir a los 6 meses de edad. Salen durante más o menos dos años. Un niño de dos años y medio debe tener 20 dientes, 10 superiores y 10 inferiores.

Los dientes permanentes se forman debajo de los dientes temporales. Cuando están bien formados y listos para salir, estos dientes nuevos empujan contra las raíces de los dientes de leche, haciéndolos caer. Esto sucede entre los 6 y 12 años.

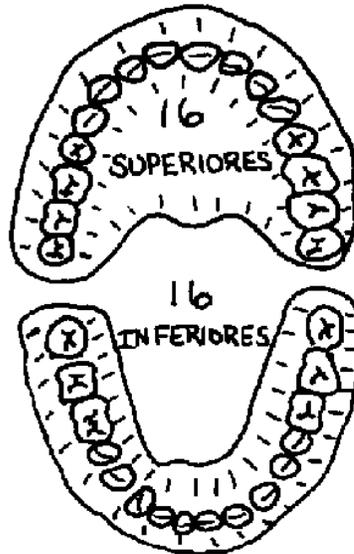
Los 20 dientes permanentes reemplazan los 20 dientes temporales. Además, 12 dientes salen detrás - los molares. Así aumenta el número de dientes de un adulto a 32.

- Un niño de 6 años debe tener 20 dientes.
- Un niño de 8 años debe tener 24 dientes.
- Un niño de 14 años debe tener 28 dientes.
- Un adulto debe tener 32 dientes.

- **DENTADURA TEMPORAL**



- **DENTADURA PERMANENTE**



¿Por qué es Importante Cuidar los Dientes de Leche?

Los dientes de leche son tan importantes para los niños como la dentadura permanente es para los adultos. Los ayudan a masticar, hablar y lucir bien. Sin embargo, mucha gente piensa que no es importante cuidar y curar los dientes temporales como van a estar reemplazados por la dentadura permanente.

Pero la dentadura temporal tiene otra función - sirve como guía para los dientes permanentes. Si se los sacan o si caen antes de tiempo, los dientes permanentes van a salir torcidos, y las caries se multiplican más rápido en los dientes torcidos.

Enseñe a los niños y sus padres porque es importante cuidar los dientes de leche. Una buena alimentación y limpieza de la boca ayudan a mantenerlos sanos.

D. Por Qué Se Enferma la Boca?

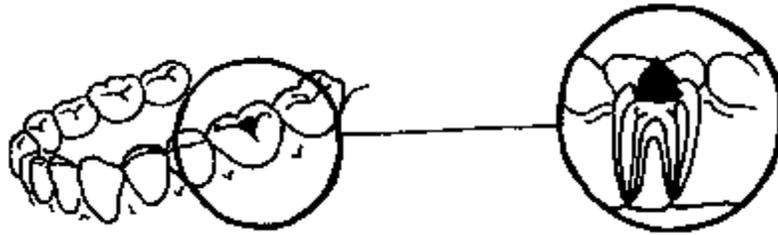
Después de comer, en los dientes y las muelas quedan recíduos de comida. Los microbios que viven en la boca se juntan con el azúcar en la comida, produciendo la caries. Por eso, la comida con mucho azúcar - caramelos, colas, panela - es lo peor para la dentadura.

La boca enferma



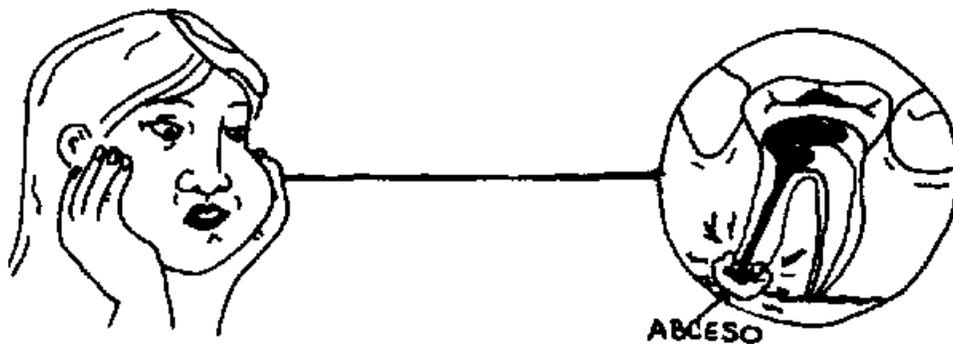
Una caries es un hueco en el diente y aparece como un punto negro o un cambio del color del diente. Los microbios primero destruyen el esmalte o parte dura en el exterior del diente. A veces la caries parece chiquita de afuera, pero es más grande en el interior del diente, como se extiende más fácilmente en la parte suave debajo del esmalte.

Caries



Es importante curar una caries mientras todavía esté pequeña. Una caries que no se hace curar crece y crece, finalmente llega al nervio y hueso, causando un absceso o postemilla. Se hincha la cara y el dolor es muy fuerte. Cuando se presenta esta situación, no queda más remedio que sacar la muela.

Absceso



También se pueden enfermar las encías. Los mismos microbios que atacan a los dientes pueden infectar las encías. Se ponen rojas e hinchadas y sangran fácilmente. Cuando esta enfermedad avanza, las encías dejan de sujetar a los dientes y muelas, al punto que pueden caerse. Las enfermedades de las encías como las de la boca se evita con limpieza de la boca y una buena alimentación.

Si ya tiene una muela picada (cariada):

Para que no le duela tanto y no se forme una postemilla, evite toda clase de dulces y lávese la boca después de cada comida. Vaya a un dentista lo más pronto posible y no espere hasta que le duela mucho. Si va a tiempo, muchas veces se puede limpiar y curar la muela para que le sirva por muchos años.

Muela picada



E. Como Cuidar los Dientes y las Encías

Las enfermedades de la boca no son inevitables. Si se cuida bien la dentadura, ésta debe durar toda la vida. Se puede evitar la mayoría de los problemas dentales con una buena alimentación y limpieza de la boca. También los enjuagatorios de fluor sirven para que los dientes y las muelas sean más fuertes y resistan el ataque de microbios.

1. Alimentarse Bien y Evitar los Dulces

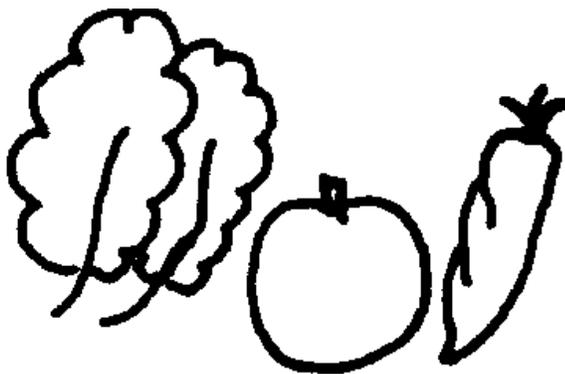
Un niño bien nutrido no va a sufrir de tantos problemas con los dientes como un niño desnutrido. Los mismos alimentos que son buenos para todo el cuerpo son buenos para los dientes. Una buena alimentación significa comer una variedad de alimentos y mezclar las diferentes clases de comidas. Estas comidas son buenas para el cuerpo, los dientes y las encías. Cómalas todos los días además del arroz, yuca, fideo y pan.

- **FRUTAS** - como maduros, mangos, naranjas y papayas.



FRUTAS —como maduros,
mangos, naranjas y papayas.

- **LEGUMBRES** - como acelga, tomate, col, remolacha y lechuga.



LEGUMBRES —como
acelga, tomate, col, re-
molacha y lechuga.

- GRANOS - como fréjol, porotos y lentejas.



GRANOS – como fréjol, porotos y lentejas.

- CARNE - como de res, chancho, gallina y pescado.



CARNE – como de res, chancho, gallina y pescado.

- HUEVOS, LECHE Y QUESO



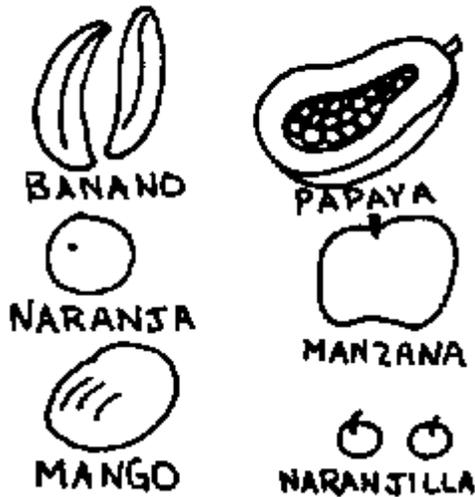
HUEVOS, LECHE Y QUESO

También es importante evitar los dulces. El comer mucho dulce daña los dientes y echa a perder muy rápido la dentadura. Los microbios en la boca se juntan con el azúcar para causar la caries. No acostumbrar a los niños comer muchos caramelos, colas, caña y golosinas.

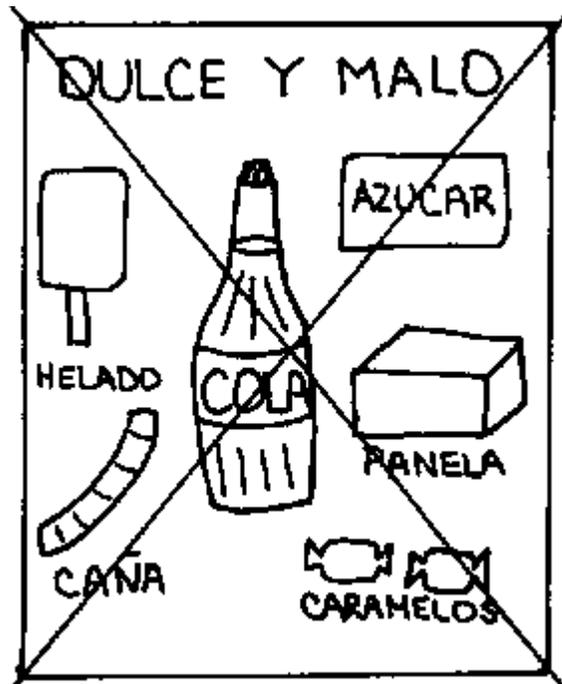
Tiene que ayudar a los niños a distinguir que comidas son buenas para los dientes y cuales son malas. Muchos niños se confunden las frutas con las "comidas dulces" que dañan la dentadura. Las frutas contienen azúcar natural, son fibrosas y llenas de vitaminas. Las frutas ayudan a fortalecer los dientes y las encías.

- Dulce y bueno

DULCE Y BUENO



- Dulce y malo



2. Lavarse la Boca

Nuestras bocas deben mantenerse limpias. Tenemos que cepillar los dientes todos los días:

- después de cada comida.
- después de comer dulces.
- antes de acostarse.

Enseñe a los niños una buena técnica de cepillado

Cada niño debe tener un cepillo dental, pasta y vaso de agua. Es importante que cada persona tenga su *propio cepillo*. No se puede compartirlos - así se transmiten enfermedades.

Cepillo dental, pasta y vaso de agua.



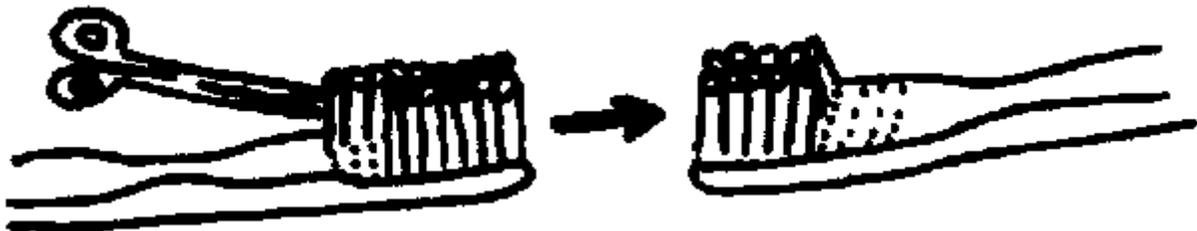
El cepillo tiene que ser suave. Un cepillo muy duro puede lastimar las encías. Se puede hacer más suaves las cerdas, poniéndolas en agua caliente por unos minutos.

Figura



Es importante que el cepillo sea del correcto tamaño para la boca del niño. Es imposible cepillarse bien la boca con un cepillo demasiado grande. Para hacer más pequeño un cepillo grande, sacar o cortar las cerdas así:

Cortar las cerdas

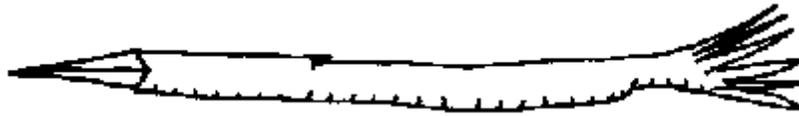


Si no tiene un cepillo dental:

Arregle cualquier palito tierno así :

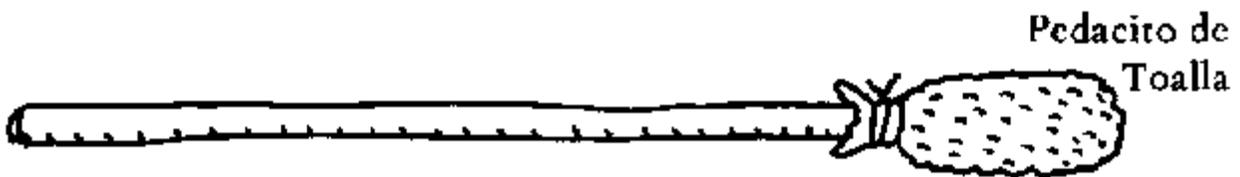
- Afile esta punta para limpiar entre los dientes
- Muerda bien esta punta y use las fibras como cepillo.

Las fibras como cepillo



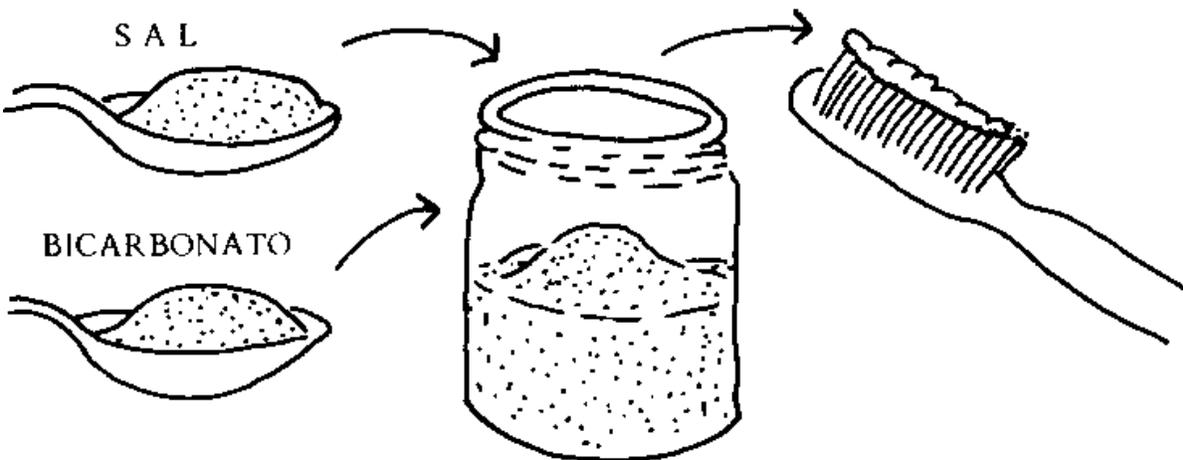
O amarre un pedacito de una toalla en la punta de un palito y úselo como cepillo:

Pedacito de Toalla



Si no tiene pasta

Sal y bicarbonato



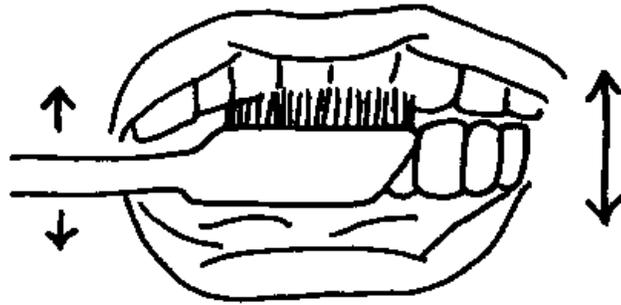
Mezcle un poquito de sal y bicarbonato en igual cantidad, y use esto en su cepillo. Para que se pegue al cepillo, moje el cepillo antes de meterlo en el polvo. Sal y bicarbonato sirve igual que la pasta dental para lavarse los dientes. Si no tiene bicarbonato, use solamente sal.

La Técnica de Cepillado

Para lavarse bien la boca, tiene que hacerlo despacio y cuidadosamente. Debemos cepillar cada superficie de todos los dientes y todas las muelas por lo menos 5 veces.

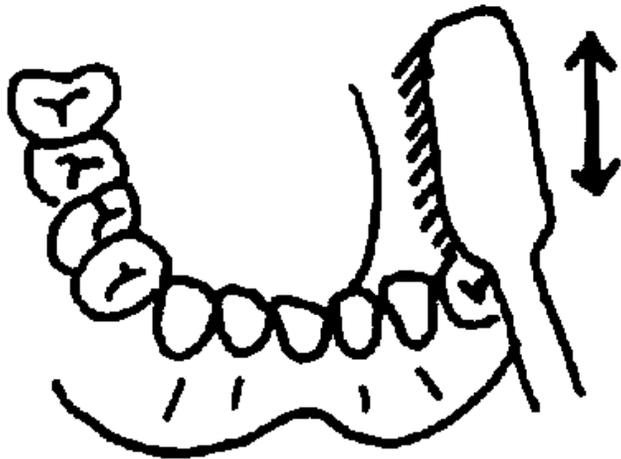
1. Se coloca el cepillo sobre las encias y se lava los dientes de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba. Así hay que cepillarse los dientes centrales, del lado derecho y del lado izquierdo.

La técnica de cepillado 1.

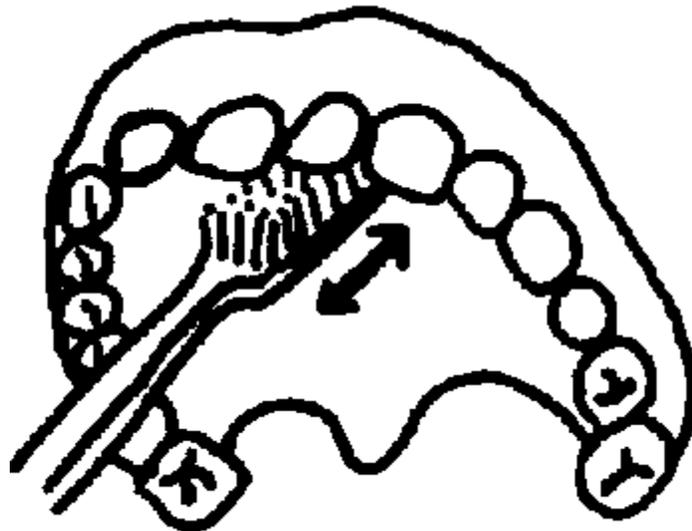


2. Las superficies que mastican se cepillan de adelante hacia atrás los de arriba y los de abajo.

La técnica de cepillado 2.



La técnica de cepillado 3.



4. Se cepilla la lengua, como en la lengua también se forma la placa bacteriana.

5. Se enjuaga con agua limpia, pasándola con fuerza entre los dientes, entre las muelas, y por dentro de toda la boca.

Limpieza entre los dientes

Aunque nos cepillamos bien, es difícil sacar los pedacitos de comida entre los dientes. Estas partes se limpian usando un hilo entre muela y muela y entre diente y diente. PERO TENGA CUIDADO! Se puede dañar y lastimar las encías si no lo hace bien.

Usando un hilo ente muelas y dientes



Limpieza entre los dientes



3. Enjuagarse La Boca con Flúor.

El Flúor es un preventivo contra la caries dental. Hace los dientes más fuertes y resistentes a las caries. Por esta razón, El Ministerio de Salud Pública ha implementado el programa de prevención de enfermedades bucodentales. Este programa consiste en hacer enjuagatorios de flúor semanales en las escuelas del país. El éxito de este programa depende en Usted, el profesor. Hay un doctor encargado del programa que se encuentra en la Dirección Provincial de Salud.

PROCEDIMIENTO EN UNA ESCUELA

1. Mezcle bien un paquete de flúor en 4 litros de agua limpia. Si hay pocos estudiantes, puede mezclar la mitad de un paquete en 2 litros de agua o la cuarta parte de un paquete en 1 litro de agua.
2. Haga formar a los niños en círculo afuera de la escuela.
3. Haga que todos los niños se cepillen los dientes.
4. Dé a cada niño un vaso con una cucharada de la solución flúor.
5. Los niños deben enjuagarse SIN TRAGAR durante un minuto.
6. Haga escupir a los niños.
7. Indíqueles no comer ni beber hasta después de una hora.

Unos puntos importantes sobre los enjuagatorios de flúor

- Los enjuagatorios deben efectuarse una vez por semana. Si no lo hacen todas las semanas en el mismo día, no va a tener eficacia en proteger la dentadura de los niños.
- El flúor es un veneno. Es importante que los niños no traguen la solución. Observe bien que todos boten el líquido después del minuto del enjuague.
- Si un niño traga el flúor, va a tener dolor fuerte del estómago. Induzca vómitos inmediatamente en la siguiente manera: En un vaso de agua, mezcle jabón y sal y déle una cucharada sopera si no quiere tomar el agua con jabón, déle agua en cantidad hasta que vomite. Repítalo hasta que el vómito sea claro. Luego déle café, té, u otros líquidos. Como ha tragado poco, va a pasar el dolor, y no es necesario llevarle al médico.
- Si un niño come todo de un paquete de flúor, es una situación mucho más grave. Por eso, los paquetes de flúor en polvo se deben guardar fuera del alcance de los niños. Si un niño come un paquete de flúor, induzca vómitos y llévele lo más pronto al médico.
- Los formularios del Ministerio de Salud se deben entregar al Subcentro de Salud de su parroquia cada mes.

Programa Nacional de Prevención de enfermedades Bucodentales

PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES BUCODENTALES					
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA			MINISTERIO DE EDUCACIÓN		
ZONA URBANA <input type="checkbox"/> RURAL <input checked="" type="checkbox"/> PROVINCIAL <u>Loja</u> CANTON <u>Calvas</u>					
Ciudad o población <u>San Juan</u> Nombre de la Escuela <u>"Cristóbal Colón"</u>					
Grados <u>1-6</u> Sección <u>09</u> No. alumno <u>93</u> Nombre Prof. <u>Jose Peña</u>					
Fecha del Enjuag.	No. de Alumnos	Nombre Persona Supervisión	Firma	de Salud	de Educación
<u>5-12-86</u>	<u>92</u>	<u>Jose Peña</u>	<u>[Firma]</u>		
<u>13-12-86</u>	<u>90</u>	<u>Jose Peña</u>	<u>[Firma]</u>		
<u>21-12-86</u>	<u>93</u>	<u>Jose Peña</u>	<u>[Firma]</u>		
<u>29-12-86</u>	<u>91</u>	<u>Jose Peña</u>	<u>[Firma]</u>		

Esta hoja se entregará cada mes (en los tres primeros días) al supervisor del programa. Indicar el motivo por el cual no se realizó el enjuagatorio.

VACACION _____ OTROS MOTIVOS _____

MÉTODOS PARA ENSEÑAR ESTE TEMA

A. *Discusión.*- Discutir con los niños el tema de salud bucal con preguntas simples. Aquí hay unos ejemplos, pero hay muchos otros.

- ¿Para qué sirven los dientes?
- ¿Por qué se caen los dientes?
- ¿Cuántos de ustedes han hecho sacar dientes en el último año?
- ¿Por qué le sacó?
- ¿Qué problemas va a tener alguien que ha perdido sus dientes?
- ¿Por qué no son de la misma forma todos los dientes en la boca?
- ¿Cuántos años debe durar la dentadura?
- ¿Por qué tienen algunas personas más problemas con la dentadura que otros?
- ¿Cómo se cepilla la boca? ¿Quién quiere demostrarlo a la clase?

B. *Actividades* .- Actividades simples pueden ayudar a estimular la discusión.

1. Para darse cuenta de la importancia de la dentadura completa.

- a. Haga a los estudiantes pensar en palabras que usan los dientes para hacer los sonidos. " ¿Qué hacen los dientes para hacer estos sonidos ? "

Figura



" V " y " F " - vaca - pavo - fiebre - familia. El labio inferior toca los dientes superiores.

" L " - labios - caliente - lindo. La lengua toca los dientes superiores.

" S " - sol - casa - sangre. Se sopla entre los dientes.

Ahora digan las mismas palabras sin dejar los labios ni la lengua tocar a los dientes o tapando los dientes con los labios. Difícil, no????

b. Haga a los niños hacer una lista de las comidas que necesitan los dientes y las muelas para masticar, y después una lista de las comidas que podemos comer sin dientes.

Los dientes son necesarios para comer:	No se necesitan dientes para comer:
CARNE	CALDO
GALLINA	LECHE
MANZANA	JUGO
CHOCLOS	FRUTAS APLASTADAS
MANI	LEGUMBRES APLASTADAS
MANGOS	
y mucho más !!!	pero no mucho más!!!

Conversar sobre esto con los estudiantes. ¿Cuál es una dieta más variada y sabrosa?

c. Los niños pueden hacer posters o simplemente dibujos sobre la vida feliz de alguien con una buena dentadura y la vida triste de alguien con dentadura dañada. Hágalos incluir todos los usos de los dientes y como los dientes hacen feliz a una persona.

2. Para estudiar la función de los dientes y las muelas en la masticación.

a. Traiga una variedad de comidas a la clase. escoja niños voluntarios para comer estas comidas usando solamente los dientes de adelante o solamente las muelas de atrás. Es difícil comer un mango o un choco usando solamente los dientes de adelante? Converse con los estudiantes sobre las diferentes clases de alimentos que tenemos que comer para mantenernos sanos y como los masticamos. Cuáles dientes usamos para masticar carne, pan, zanahoria, y frutas? (La respuesta para la mayoría de comidas es los de adelante y los de atrás). b. Para entender mejor la función de nuestros dientes, los estudiantes pueden estudiar la forma de los dientes de los animales. Según la forma de sus dientes, se puede descubrir el tipo de comida que come. Por ejemplo, un tigre necesita dientes agudos y largos para agarrar carne, pero una vaca necesita dientes planos para comer hierba.

- ¿Qué come un cuy? ¿Cómo son sus dientes?
- ¿Qué come un gato? ¿Cómo son sus dientes?
- ¿Qué come un chivo? ¿Cómo son sus dientes?
- ¿Qué come una persona? ¿Cómo son nuestros dientes?

3. Examen de la Dentadura

a. Enseñe sobre el número de dientes que tienen los niños de diferentes edades y sobre el cambio de dentición. Haga a los niños cogerse entre parejas y examinarse la dentadura uno al otro. Primero deben lavarse las manos. Luego pueden contar el número de dientes de su pareja y también los espacios donde van a salir dientes permanentes y donde se han perdido dientes. Además deben buscar dientes sueltos. Si tocan la encía debajo del diente, van a encontrar una inflamación. Esta es el nuevo diente permanente que va a salir pronto. Ayúdeles a distinguir los dientes temporales y los permanentes. Compáren las edades y el número de dientes que tienen. También los niños pueden contar el número de

sus hermanos menores en la casa. Así se pueden recopilar los resultados en el pizarrón y discutirlos entre los estudiantes.

LECCION: Número de Dientes y Espacios a Varias Edades

Menos de 1 Año	1 - 2 Años	2 - 6 Año;
Miguel - 2 dientes Anita -1 diente	Patricia - 16 dientes Sarita - 12 dientes	David - 20 dientes Juan -19 dientes y 1 espacio

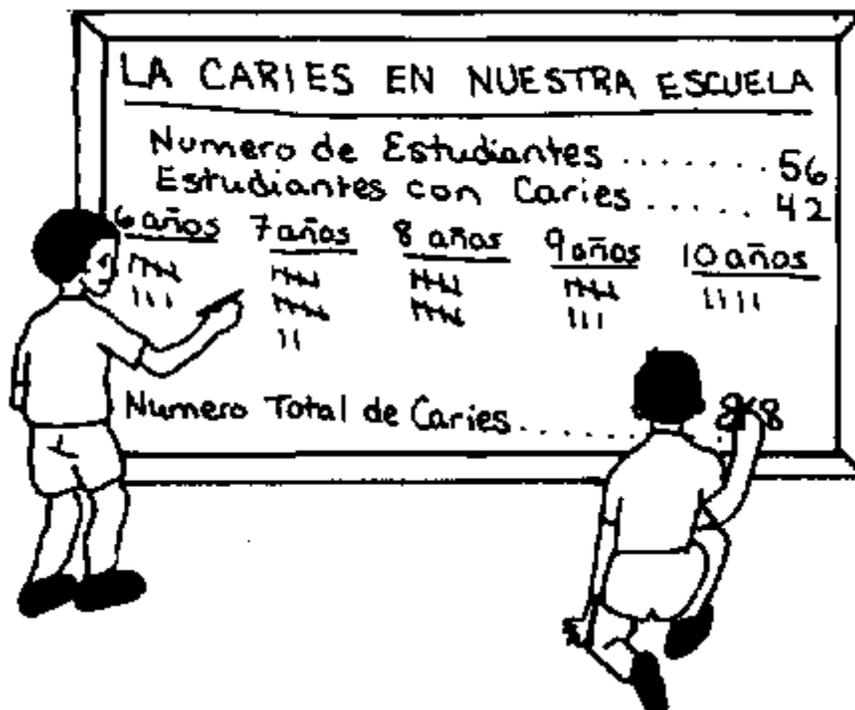
6 - 11 Años	12 - 16 Años	16 y más Años
Lucho - 24 dientes	Pepe - 24 dientes y 4 espacios	Silvia - 32 dientes
María -22 dientes y 2 espacios	Juana - 28 dientes	Eloy -20 dientes y 12 espacios

b. Los estudiantes también pueden examinar la condición de la dentadura y las encías de su pareja.

- Hay puntos negros?
- Hay dientes negros?
- Hay huecos en los dientes?
- Hay espacios donde se han perdido dientes?
- Están rojas e hinchadas las encías?
- Hay postemillas en las encías?

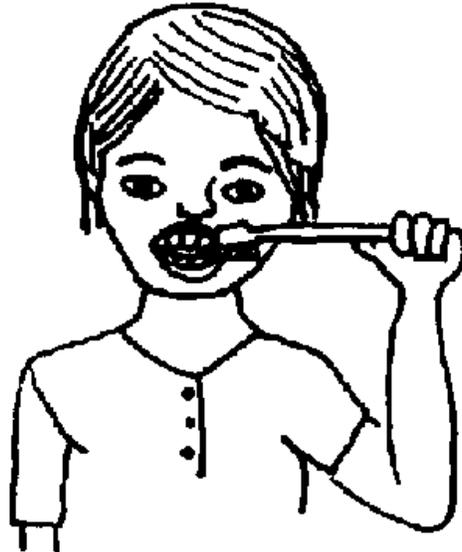
Comparen y discutan los resultados. Con los niños, decidan si la salud bucal es un problema entre los estudiantes de su escuela.

La caries en nuestra escuela



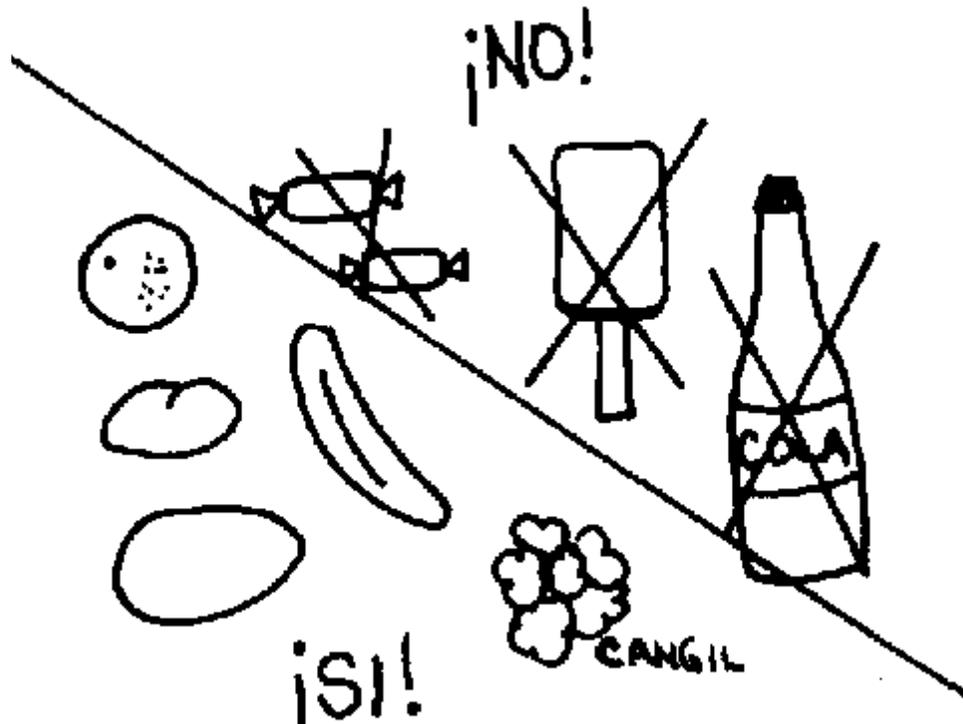
1. Además de los enjuagatorios semanales, el cepillado de dientes puede ser una actividad diaria en la escuela. Por ejemplo, después del recreo, todos pueden lavarse las manos y la boca con la supervisión del profesor. Esto ayudará a mejorar la condición de la dentadura de los niños y enseñarles sobre salud bucal.

Figura



2. Haga todo lo posible por animar a los niños en alimentarse con una dieta adecuada y evitar los dulces. (Algunas actividades para enseñar nutrición se encuentran en el Capítulo No. 4) Desgraciadamente, muchos niños saben chupar helados y caramelos durante el recreo. Peor, unos profesores mismos con los vendedores de los caramelos. Trate de disuadir a los niños del hábito de comer muchos dulces. En vez de comer caramelos, pueden traer una fropa o pancito de la casa para comer durante el recreo.

Figura



3. Es posible que los niños no vayan a tener cepillo y pasta o si los tienen, no los van a traer a la clase todos los días. Por esta razón, los estudiantes pueden hacer sus propios cepillos con un palito, según las instrucciones en la página No. 86. Estos cepillos se deben guardar en la clase con el nombre del niño en cada cepillo para que no lo use nadie más. También es importante tener sal o una mezcla de sal y bicarbonato para los estudiantes que no tienen pasta dental.

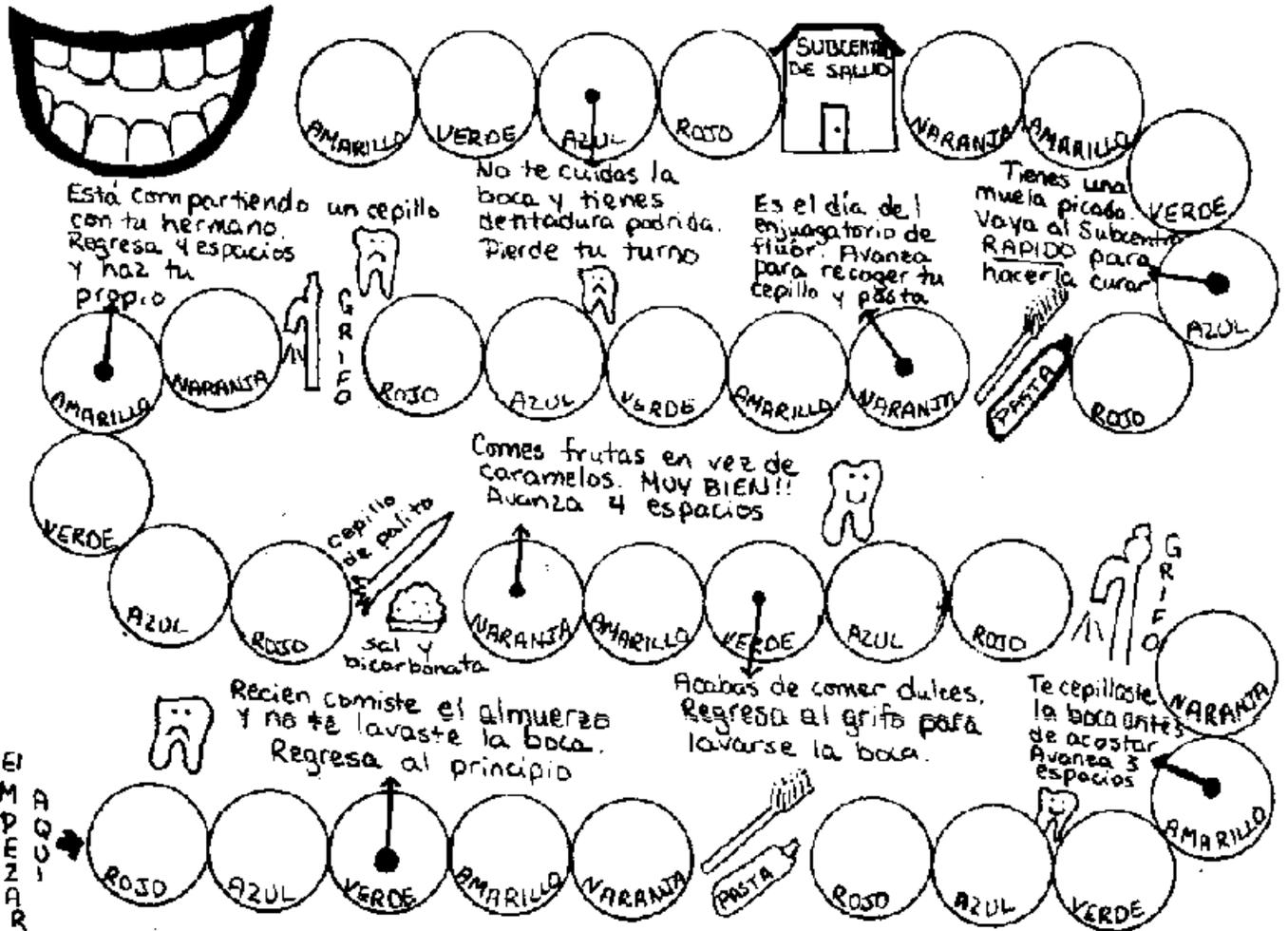
D. Juego, Cuentos, Etc.

1. El Juego de Salud Bucal.

A todos los niños les encantan los juegos y los juegos les ayudan a aprender. En la próxima página, se encuentra "El Juego de Salud Bucal". Este se puede jugar después de una charla sobre Salud Bucal o después de los enjuagatorios de flúor. Se juega en la misma manera del "Juego de Higiene" en la página No. 43. Además de los juegos, se necesitan tarjetas de varios colores y una ficha para cada jugador. (Vea la página No. 42 para direcciones completas). Para participar, los niños deben saber leer, y por eso, es más apropiado para estudiantes de cuarto a sexto grado. El profesor tiene que ayudarles a leer y entender el sentido de los mensajes.

Juego de salud bucal

JUEGO DE SALUD BUCAL



2. Un Cuento

Posters o rotfolios son excelentes para contar una historia y estimular la discusión. Aquí hay un ejemplo:

a. En este dibujo hay un niño feliz y sano. Se llama Juan. En el círculo podemos ver adentro de la boca de Juan. Tiene dentadura completa y bonita.

¿Como son sus dientes?

¿De qué color son sus encías?

¿Por qué tendrá dentadura tan bonita ?

Figura



b. Aquí está un compañero de Juan. Se llama Gustavo. Gustavo es un niño triste y enfermo.

¿Cómo son los dientes de Gustavo?

¿Cómo son sus encías?

¿Qué problemas tendrá Gustavo con dentadura así?

¿Cuáles palabras no va poder pronunciar bien?

¿Cuáles alimentos le van a hacer difícil comer?

¿Por qué será así la dentadura de Gustavo?

¿Qué podrá comer?

¿Qué debe hacer Gustavo para mejorar su dentadura?

¿Qué consejos darán Ustedes a Gustavo?

Figura



*** Aquí sería bueno que un niño haga una demostración como un amigo puede dar consejos a Gustavo sobre Salud Bucal.

c. ¿Por qué tiene Gustavo encías y dientes tan feos? Hay 2 razones:

1. Come muchos dulces.

¿Qué comidas hay aquí?
¿Qué otras comidas dañan los dientes ?
¿Qué es dulce, pero bueno para los dientes y las encías? (las frutas!)

2. No se lava la boca

¿Cuándo debemos lavarnos la boca ?
¿Cómo se lava la boca?
¿Cómo se limpia entre los dientes?

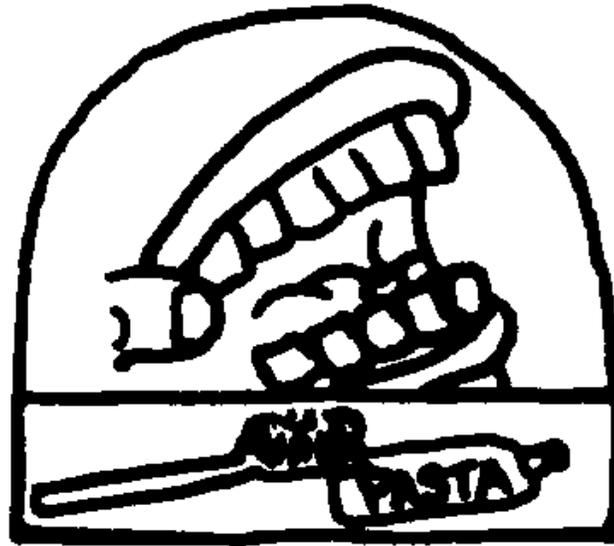
Figura



d. ¿Qué hace Juan para cuidarse los dientes y las encías?
1. Se cepilla la boca después de cada comida y antes de acostarse.
2. Se alimenta bien con una dieta variada y evita los dulces.

¿Qué comidas hay aquí?
¿Qué otros alimentos son buenos para los dientes ?
¿Qué hace Juan después de comer un caramelo? (se lava la boca!)

Figura



3. Pepe y Lucho-un cuento y juego!!

El objetivo del juego "Pepe y Lucho" es ayudar a los niños a distinguir entre los alimentos nutritivos que fortalecen la dentadura y las "comidas malas" que dañan los dientes.

Para este juego se necesitan:

a. Cinta Scotch o Masking

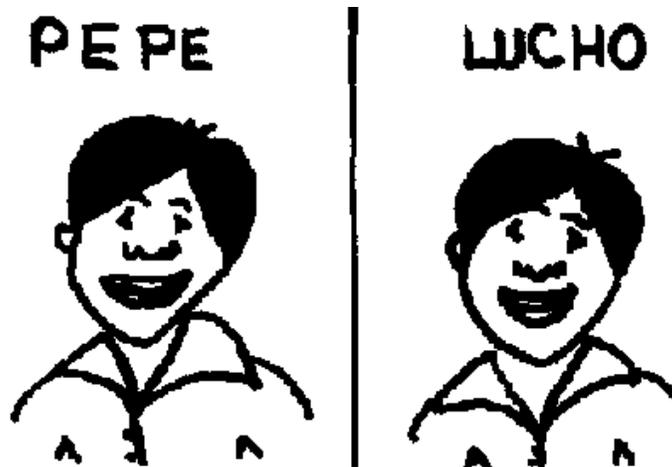
b. Comidas o dibujos de comidas - el mismo número que el número de estudiantes en la clase. La mitad debe ser alimentos nutritivos; la otra mitad golosinas y comidas con mucho azúcar. Por ejemplo, si hay 20 estudiantes en la clase, se necesitan 20 comidas (o dibujos), 10 alimentos buenos para los dientes (frutas, legumbres, carne, arroz, gallina, fréjol, huevos, leche, etc.) y 10 de comidas que dañan los dientes (caramelos, colas, azúcar, caña, galletas, panela, etc.).

c. Los dibujos y letreros representados en los gráficos de abajo.

La Historia

1. Enseñar este dibujo:

Pepe y Lucho



Voy a contarles la historia de dos hermanos Pepe y Lucho. (Ahora, escoja a unos 2 chicos, el uno para representar Pepe y el otro Lucho. Los niños deben ir al frente de la clase). Qué pueden Uds. observar de estos hermanos? ¿Como son? . . . ¡Idénticos! ¡Igualitos! Son gemelos. Tienen los mismos ojos, pelo igual, boca igual, todo idéntico. . . hasta la ropa igual. A Pepe y Lucho les gusta confundir a su familia y sus amigos. Pero a pesar de que se parecen tanto, hay una manera en que sus amigos y su familia pueden distinguirlos. Alguien tiene una idea como? . . . Al hacerles sonreír o escucharles hablar, ellos saben inmediatamente cual es Pepe y cual es Lucho.

2. Ahora enseñarles este dibujo:

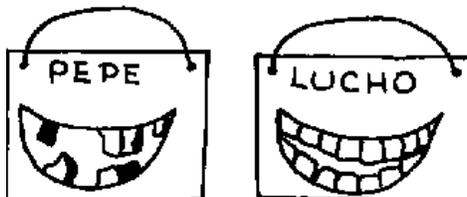
Charlar con los estudiantes sobre la dentadura de Pepe y Lucho.

- ¿Cómo pueden gemelos igualitos tener dientes tan diferentes ?
- ¿Cómo son los dientes de Pepe? ¿Los de Lucho?
- ¿Cuál de los dos va a tener problemas en comer carne y choclos ?
- ¿Cuál de los dos va a poder pronunciar mejor?
- ¿Cuál de los dos va ser un mejor estudiante y deportista?
- ¿A quién le gustan los dulces ?

Figura



y colgar por el cuello de los 2 niños estos letreros :



El Juego

Ahora entregar a cada niño en la clase una comida o un dibujo de una comida. Ellos tienen que decidir si la comida que tienen es algo bueno para la dentadura o si es algo que daña los dientes. Uno por uno, los estudiantes deben ir al frente de la clase y enseñarles a todos su comida. Luego, tienen que decirles si es una comida "buena" o "mala". Si es un alimento bueno, es algo que come Lucho con la dentadura bonita. El niño le dará su comida buena a Lucho (o si es un dibujo, se lo pagará a Lucho con cinta). En cambio, si es una comida mala con mucha azúcar, es algo que come Pepe. El niño tiene que dar o pegar su comida a Pepe. Al terminar el juego, Lucho con los dientes bonitos va a estar cargando muchos alimentos nutritivos y cubierto con dibujos de frotas, legumbres, huevos, carne, y otras comidas buenas para la dentadura. En cambio, Pepe con sus dientes picados, está llevando azúcar y panela. y está cubierto con dibujos de caramelos y golosinas.

4. TITERES

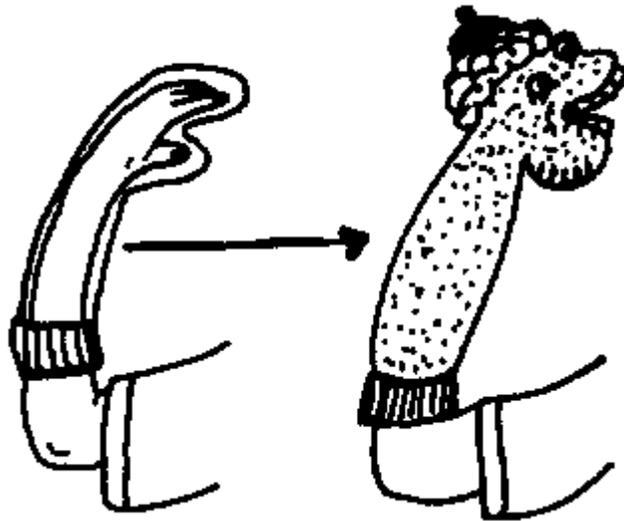
Otra actividad divertida y educacional es usar títeres para enseñar el tema de salud bucal. Los niños pueden hacer unos títeres que se parecen a personas o animales, y escribir una historia o usar la siguiente como una guía. Los estudiantes mayores (de 5 to. a 6 to. grado) pueden dar una presentación de títeres a los niños más chiquitos. También la presentación se puede dar a los padres de familia. Así, los niños enseñarán lo que han aprendido sobre salud bucal a sus padres y miembros de la comunidad.

Como hacer títeres:

1. Con una media

- Hacer la cara, pegando pedazos de cartulina, botones, lana etc., a la media.
- Poner la mano adentro, haciendo la boca entre el pulgar y los otros dedos.

Como hacer títeres:

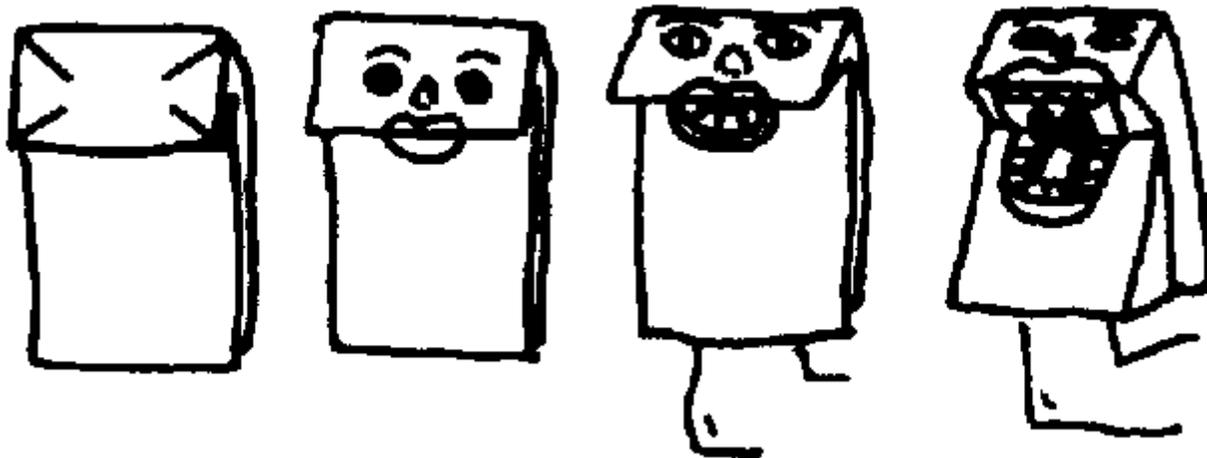


Con una media

2. Con una funda de papel

Este tipo de títere es excelente para enseñar dientes, porque se puede hacer mover la boca, abriendo y cerrando la mano. Para hacer el títere más grande, pegue una cara de cartulina a la funda como en Figura B.

Como hacer títeres:



Con una funda de papel (A)

Como hacer títeres:



Con una funda de papel (B)

Los estudiantes pueden leer un diálogo como el siguiente - O MEJOR - escribir un diálogo original para su presentación de títeres.

Figura

DIENTES PICADOS
Y
Los Consejos de
una Amiga
Una Presentación de Títeres

Se necesitan 2 títeres de papel o de media:

1. CAMELA - con dentadura podrida y fea.
2. LINDA - con dentadura completa y bonita.

(Empieza con un títere - CAMELA - está comiendo caramelo)

CAMELA - Mmmmm ! Me gustan tanto los caramelos. Yo puedo pasar todo el día comiendo caramelos no más. Pero los caramelos me han dado sed. Voy a tomar una Coca Cola.
(Entra Linda)

LINDA - Hola Caramela

CAMELA - Hola Linda. ¿Qué estás comiendo?

LINDA - Una naranja. ¡Qué rica está! Me encantan las frutas—naranjas, mangos y papayas. . .

CAMELA - A mí me gustan más los caramelos. Son más dulces y más ricos. ¿Quieres uno?

LINDA - No, gracias. Los caramelos dañan los dientes. Es muy importante cuidar los dientes porque tienen que trabajar y servirnos toda la vida.

CAMELA - Pero, ¿por qué son tan importantes los dientes, Linda?

LINDA - Los dientes nos sirven para muchas cosas. Nos ayudan a mantener una buena salud, a masticar, hablar y lucir bien.

CAMELA - ¿De veras? ¡Yo no sabía eso! significa que por cuidarte la dentadura, tú estás más sana, puedes pronunciar más claramente, y masticar mejor que yo?

LINDA - ¡Claro! Es porque me lavo la boca después de cada comida y antes de acostarme todos los días. Como una dieta variada y nutritiva - carne, huevos, leche, frutas y legumbres y evito los dulces. También hacemos enjuagatorios de flúor en la escuela para hacer más fuertes los dientes.

CAMELA - Yo quiero tener dentadura como la tuya, Linda.

LINDA - Yo te ayudaré. Primero, vamos a comprarte un cepillo dental. . . o si no tienes la plata, te enseñaré como hacer un cepillo con un palito. Vamos al odontólogo para que cure las caries que ya tienes. ¿Quieres una naranja, Caramela?

CAMELA - Gracias, Linda. . . Vamos.

Ahora, los niños pueden jugar un pequeño juego. Los títeres lanzan una pelota de la boca a la clase. El niño que coge la pelota tiene que contestar una pregunta sobre salud bucal. Por ejemplo, el títere pregunta, "¿Qué comidas dañan los dientes?". El niño contesta "Las comidas con mucha azúcar como colas, caramelos y otras golosinas".

VI. Lombrices y parásitos

INFORMACION SOBRE PARASITOS Y LOMBRICES

Hay muchos tipos de parásitos y lombrices que a veces viven en los intestinos y causan enfermedades. Los siguientes parásitos puede encontrarse en cantidades en sus alumnos. Muchos de los tipos distintos tienen semejantes síntomas, tratamiento y maneras como se transmiten.

Las vidas de los niños pequeños y de edad escolar está en peligro cuando tienen los parásitos o lombrices. Ellos no se aguantan las molestias que vienen con las enfermedades. Muchos niños se mueren cada año de diarrea u otros efectos de las infecciones.

Hablaremos sencillamente sobre las lombrices y los parásitos más comunes en nuestro medio: amebas, ascaris, giardia, tenia, uncinaria y tricocéfalo.

Muchos de los parásitos no podemos ver con simple vista. Aquí hay dibujos de como se ven algunos parásitos y lombrices con el microscopio.

Los parásitos



A. Amebas:

Las Amebas no son lombrices, sino animales (parásitos) tan pequeños que solamente podemos verlas con un microscopio.

- *Transmisión:*

- en el excremento humano.
- agua contaminada.
- comida contaminada.
- manos sucias.

- *Signos y Síntomas*

- debilidad.
- dolor de la cabeza.
- cólicos de la barriga.
- diarrea que viene y se va.
- no hay calentura (fiebre).

- *Prevención:*

- Haga y use letrinas.
- Proteja el lugar donde se saca el agua para tomar.
- Participe con un buen aseo.
- Haga hervir el agua y protéjala.

B. Ascaris:

Los ascaris son lombrices grandes y redondas (de 20 a 35 cm. de largo). Ellos tienen color blanco, o rosado y se pueden ver en el excremento de las personas que tienen ascaris, mientras que los huevecillos del ascaris solo se pueden ver en un microscopio.

- Transmisión:

- en el excremento humano.
- manos sucias.
- agua y comida contaminada.

- Signos y Síntomas:

- cólicos.
- debilidad.
- baboceo por la noche.
- hace sonar los dientes por la noche.
- los niños se ponen muy barrigones.
- comezón por todo el cuerpo (más la nariz).
- pueden ver las lombrices cuando salen en el excremento.
- no hay calentura (fiebre).

- Prevención:

- Haga y use letrinas.
- Lávese las manos antes de comer o de preparar la comida.
- Proteja los alimentos de las moscas.
- Participe en el buen aseo personal.

C. Giardia:

La giardia, como la ameba, es un parásito microscópico que vive en el intestino y es una causa frecuente de la diarrea, especialmente en los niños.

- Transmisión:

- en el excremento humano.
- manos sucias.
- agua y comida contaminada.

- Signos y Síntomas:

- diarrea media amarilla.
- la barriga se hincha con gas (aire).
- cólicos.
- no hay calentura.

- Prevención:

- Haga y use letrinas o servicios.
- Lávese las manos.
- Evite las moscas.
- Participe en el buen aseo.

D. Tenia:

Estas lombrices (la solitaria) están compuestas de pedazos o anillos que son visibles a simple vista. Son del color blanco. Los huevecillos no pueden verse a simple vista, se necesita un microscopio para verlos y son los causantes de la Neurocisticercosis (se localizan en el cerebro del hombre).

- *Transmisión:*

- el excremento humano contaminado.
- la carne de cerdo con cisticercosis (carne con coscoja) que no está bien cocinada.
- el agua o las hortalizas contaminadas con la enfermedad.

- *Signos y Síntomas:*

- un poco de malestar en la barriga.
- palidez.
- puede verse pedazos blancos o anillos botados en su excremento.

- *Prevención:*

- Haga y use letrinas.
- Cocine bien la carne de cerdo y si tiene coscoja o arverjilla, hágala hervir por una hora, para luego consumirla.
- Amarre o téngalos dentro de corral a los cerdos, evite que coman excrementos humanos.

1 . *Uncinaria:*

Las Uncinarias son lombrices que entran por la piel del pie de Una persona que anda descalza. No se puede verlas en el excremento humano. necesita un examen de heces. Es una de las enfermedades más peligrosas de la niñez.

- *Transmisión:*

- en el excremento humano de una persona infectada.
- entran por la piel del pie de una persona que anda descalza y pueden causar comezón.

- *Signos y Síntomas:*

- anemia (a veces muy grave).
- palidez.
- tos seca.
- diarrea.

- *Prevención:*

- No ande descalzo.
- Construye y use letrinas y servicios higiénicos.
- No permite a los niños a comer tierra.

1 . *Tricocéfalo:*

Es una lombriz, como el Ascaris. Por lo general no causa ningún problema. Puede verlos por medio de un microscopio.

- *Transmisión:*

- en el excremento humano.
- las manos sucias.
- la comida contaminada.
- el agua contaminada.

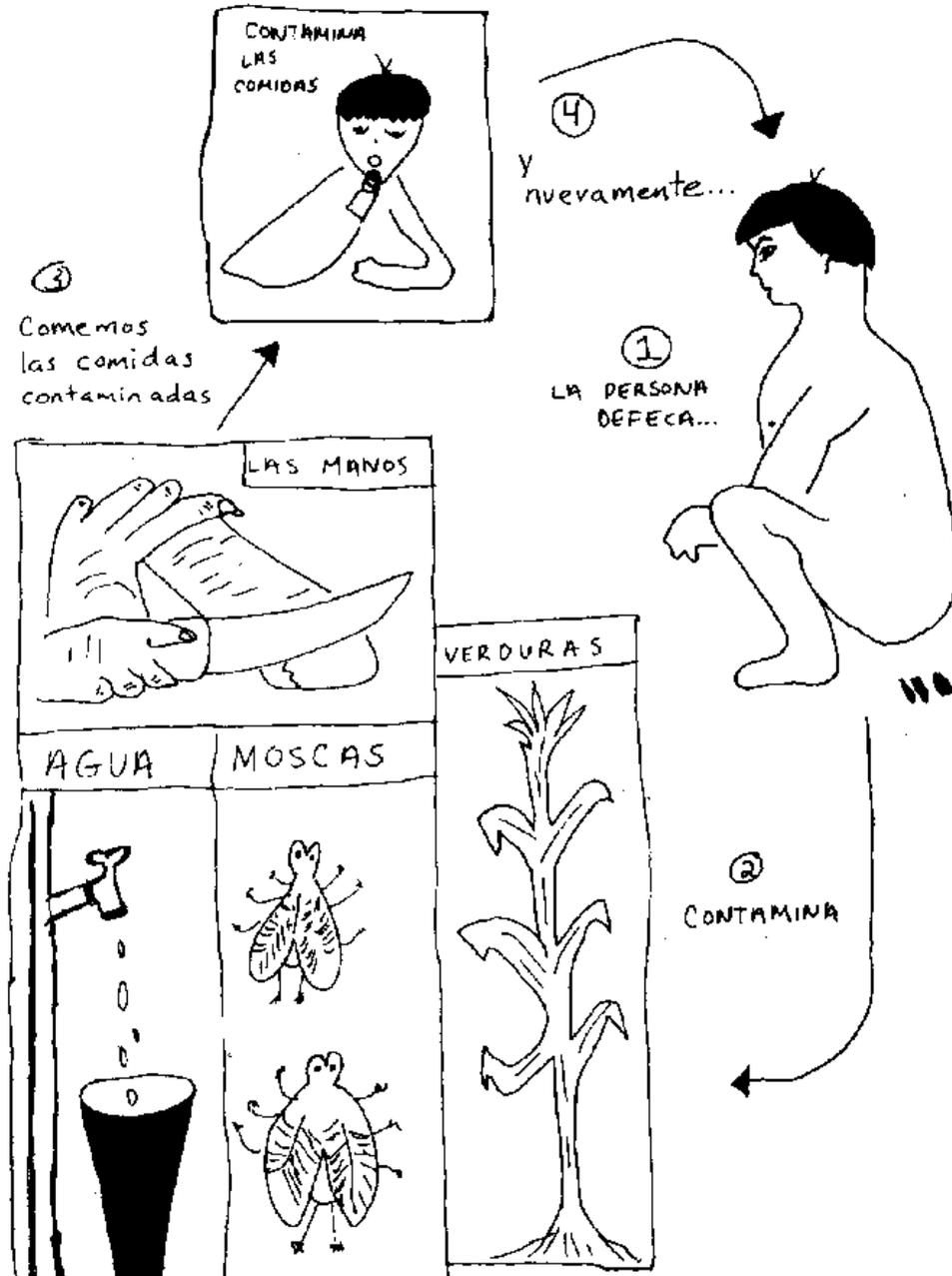
- *Signos y Síntomas:*

- diarrea.
- las lombrices pueden salir en el excremento de una persona infectada.

- *Prevención:*

- Construye y use letrinas o servicios higiénicos.
- Participe con un buen aseo (personal y público).

EL CICLO MAS COMUN PARA TRANSMITIR LOS PARASITOS Y LOMBRICES



Estos seis ejemplos de los parásitos y lombrices son los más comunes en la provincia de Loja. Si alguien sospecha que tiene lombrices o parásitos, ellos deben hacer una muestra de heces y llevarla a un laboratorio. Después, el laboratorio va a dar los resultados del examen en un papel. Debe llevar el resultado a un médico. Los tratamientos son difíciles de administrar sin experiencia. Es importante que vea un médico para conseguir la dosis correcta de la medicina.

E. Prevención de Lombrices y Parásitos:

Como ustedes han notado, muchas de las lombrices y parásitos se transmiten en la misma manera. Podemos prevenir todas estas infecciones con reglas sencillas. Aquí hay las normas que necesitamos para prevenir las infecciones.

- Ocupe letrinas o servicios (o tenga buena disposición de excretas).
- Lávese las manos después de hacer una deposición, antes de comer o preparar comida.

- Evite las moscas.
- Proteja la comida de la suciedad y de las moscas.
- Participe en el buen asco personal.
- Tome agua potable, o tratada.
- Si no tienen agua potable, hierva el agua.
- Lave las verduras y frutas antes de comer.
- Encierre en corrales los chanchos.

F. Cuentos de la Transmisión de Enfermedades Parasitarias:

Es posible que ustedes van a entender mejor la idea de la transmisión de las lombrices y los parásitos con algunos ejemplos concretos. Aquí hay unos cuentos que muestran como se transmiten estas enfermedades en el agua, las moscas, el excremento humano y las manos sucias.

- el agua contaminada:

El señor Angel estaba con amebas. La comunidad donde vive, no tiene letrinas ni servicios. El Sr. Angel hizo la deposición cerca de la viertiente donde todo el pueblo sabe coger su agua. La gente de esta comunidad no tiene la costumbre de hervir el agua antes de tomarla. Después de una temporada toda la comunidad está infectada con las amebas.

¿Cómo hubiera prevenido las amebas?

- Ocupe letrinas o servicios.
- Consiga un sistema de agua potable.
- Hierva el agua antes de tomarla.
- Lave bien las hortalizas antes de comer.

- las moscas:

La Sra. Ana estaba con giardia, ella se fue a hacer las necesidades en el monte cerca de su casa. Más luego vinieron muchas moscas a comer el excremento que ella dejó. La misma noche, antes de la merienda, esas mismas moscas estuvieron caminando en la comida que ella preparó. La familia de la Sra. Ana comió la rica merienda y algunos días después, toda la familia está con giardia.

¿Cómo hubiera prevenido la giardia?

- Ocupe letrinas o servicios.
- Evite que las moscas no se acerquen a la comida.
- Proteja la comida (tápela).
- Entierre o quemé la basura.

- el excremento humano:

Juan estaba con lombrices y se fue a hacer las necesidades atrás de su casa. El hijo de Juan, Antonio, estuvo jugando allá y tocó las heces.

Antonio se puso la mano en la boca sin lavarse primero. Algunos días después, Antonio está con lombrices.

¿Cómo hubiera prevenido las lombrices?

- Ocupe letrinas y servicios.
- Lávese las manos antes de ponerlas en la boca y antes de comer.

- las manos sucias:

Marta estaba con ascaris. Ella se fue al servicio y no se lavó las manos después de usarlo. (Hubo huevos de ascaris en sus manos). Ella compró dos galletas y dió una de las galletas que había guardado en su mano a su mejor amiga, Ana. Ahora, Ana está con ascaris.

¿Cómo hubiera prevenido los ascaris?

- Lávese las manos antes de comer o tocar comida y después de hacer las necesidades.
- Corte las uñas con frecuencia.

G. Letrinas:

Las letrinas y servicios higiénicos son importantísimos en la prevención de las enfermedades intestinales. Algunas escuelas tienen baterías de servicios higiénicos y agua. Otras escuelas especialmente las del campo, no tienen agua, ni servicios ni letrinas. Mucha gente dice que las letrinas con pozo seco son feas y tienen mal olor. Con mantenimiento, su letrina no debe tener mal olor.

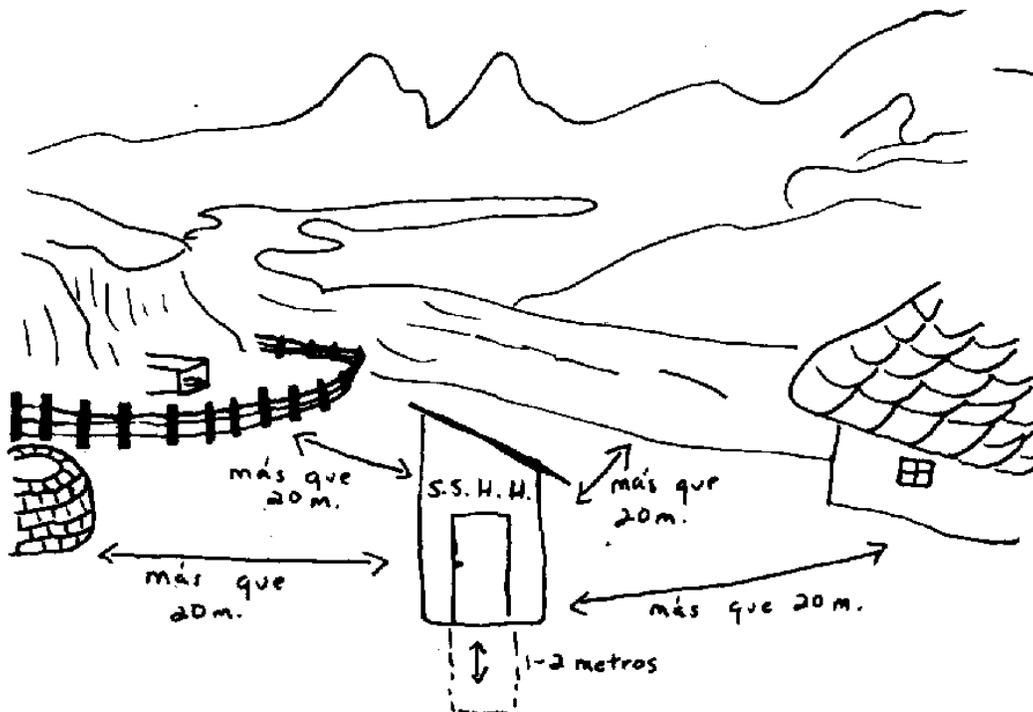
Las letrinas con pozo seco son fáciles de hacer y no cuestan mucho dinero. Si su escuela no tiene una letrina, usted puede motivar a los estudiantes y los padres de familia, y enseñarles sobre la importancia de una letrina para la escuela. Los Padres de familia pueden colaborar con la mano de obra, dinero y materiales. También ustedes pueden hacer una Kermesse O una rifa para sacar los fondos necesarios o solicitar materiales de una institución. Este trabajo vale la pena para prevenir las lombrices y los parásitos

La letrina representada en este gráfico es fácil de hacer y cuesta muy poco. Para hacer una letrina mejor, tiene que tapparla. Las letrinas cerradas son mejores porque las moscas no pueden entrar y el mal olor no puede salir. Una letrina cerrada está cubierta por una plancha con un hueco en el medio y una tapa sobre el hueco. La plancha se puede hacer de madera o de cemento es mejor porque encierra mejor los malos olores y no se pudre. Para disminuir el olor y para que no se entren las moscas, échele un poco de tantita, cal o tierra cada vez que lo use.

Figura



Figura



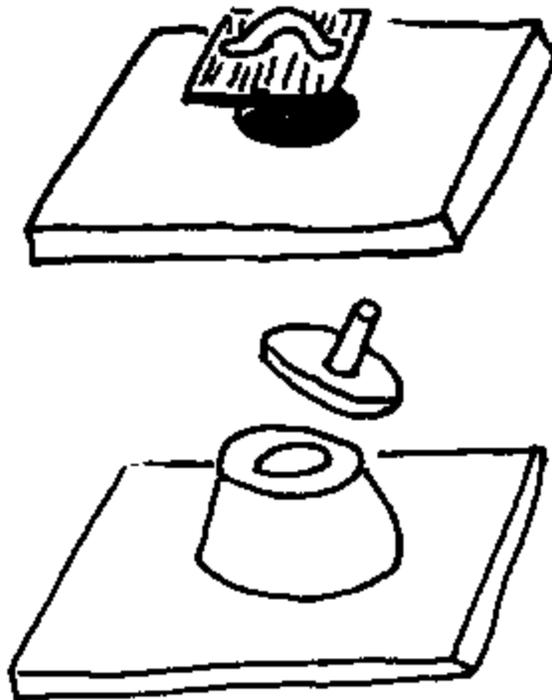
Para no contaminar, la letrina debe quedar por lo menos a 20 metros de la escuela, las casas, fuentes de agua, o de ríos. Si la letrina queda cerca del río, asegúrese de que quede RIO ABAJO de donde sacan el agua.

Mantenga limpia la letrina. Lave la plancha con frecuencia. Enseñe a los niños y otras Personas a no ensuciarla.

Asegúrese de que el hueco de la plancha tenga tapa y que se mantenga en su lugar. Se puede construir una tapa sencilla de madera.

Si prefiere sentarse cuando use la letrina, puede hacer un asiento de cemento como éste o un bacinete.

Mantenga limpia la letrina



METODOS PARA ENSEÑAR ESTE TEMA:

A. Discusión: Se puede utilizar preguntas como las siguientes para introducir el tema de parásitos y animar a los niños a pensar y conversar juntos.

- ¿Qué causa la diarrea?
- ¿Qué es un bicho?
- ¿Dónde viven los bichos?
- ¿Cómo se sabe si uno tiene bichos?
- ¿Cómo pasa un bicho de una persona a otra?
- ¿Cómo podemos prevenir los bichos?
- ¿Cómo se trata los bichos?
- ¿Qué puede pasar si tomamos el agua directamente del grifo sin hervirla ?
- ¿Cómo puede una mosca ayudar en la transmisión de bichos?

B. Normas en la Escuela: Normas básicas de higiene en la escuela pueden ayudar en la prevención de parásitos intestinales y enseñar hábitos importantes a los niños.

1. El uso de una letrina es importantísimo en la prevención de parásitos. Ea escuela debe tener una letrina para el uso de los niños. Los estudiantes mismos pueden ayudar en su construcción y estar encargados de su mantenimiento.

2. Los niños deben lavarse las manos todos los días y cortar las uñas una vez a la semana.

3. El agua contaminada es una de las causas principales de los bichos. Cada día un estudiante mayor puede estar encargado de hervir una olla de agua para el día siguiente. Los niños deben tomar esta agua y no permitir tomar el agua del grifo.

C. Actividades

1. Práctica con un microscopio.

Algunos de los colegios y Subcentros de Salud en la provincia tienen microscopios. Pida el uso del microscopio por un día. Tal vez un medico o técnico de laboratorio puede venir para explicar la función del microscopio. Los niños pueden examinar las siguientes cosas:

microscopio



a. *Una mosca* - Examinarla las patas para ver sus pelitos. Esto va a ayudar a los niños a entender como las moscas pueden ayudar en la transmisión de las enfermedades intestinales.

b. *Una muestra de agua* - Examinarla para ver bacteria y parásitos.

c. Una muestra de heces - Examinarla para identificar parásitos y sus huevecillos.

3. *Exámenes de Heces.* Los exámenes coproparasitarios del Ministerio de Salud Público son gratuitos. Uno o dos veces al año, los niños deben estar examinados de los bichos y recibir el tratamiento necesario. Todos los niños pueden llevar una muestra de heces al laboratorio más cercano para examinarlos.

D. Juegos Cuentos, etc.

1. Un Juego sobre la Transmisión de los Bichos.

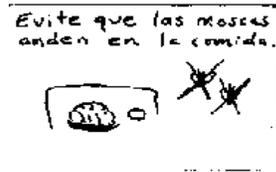
Después de aprender las maneras de prevención de los bichos, los niños pueden jugar este juego, para reforzar la lección. Durante el juego, el profesor debe hacer preguntas sobre los mensajes en las tarjetas para ver si los estudiantes han captado la información.

Para este juego, se necesitan 10 tarjetas con dibujos enseñando maneras de prevenir los bichos. Tiene que hacer 2 copias de 10 dibujos diferentes. Vea la siguiente página para ejemplos de las 10 tarjetas.

Como Jugar:

- a. 4 o 5 jugadores para cada juego.
- b. Ponga todas las tarjetas en la mesa hacia abajo, para que no se pueda ver los dibujos. Mezclelas bien.
- c. El objetivo de este juego es encontrar parejas con el mismo dibujo. El jugador con el máximo número de parejas gana.
- d. El primer jugador toma 2 de las tarjetas de la mesa. Si tienen el mismo dibujo, el jugador puede guardarlas y tomar otro turno. Si las 2 tarjetas no son iguales, tiene que devolverlas a la mesa.
- e. Sigán tomando turnos hasta que no haya más tarjetas en la mesa. El jugador con el máximo número de tarjetas gana.

Haga 2 copias de cada tarjeta



H
A
G
A
2
C
O
P
I
A
S
D
E
C
A
D
A
T
A
R
J
E
T
A



2. Juego: "Como Viajan las Enfermedades"

Para este juego se necesitan:

- Un rollo de papel higiénico
- Unos dibujos en la forma de letreros para colgar por el cuello de los niños.

Primero el profesor tiene que explicar a los niños las varias maneras en que se pueden pasar los parásitos de una persona a otra. Es mejor explicarlo en la forma de una historia, como la siguiente:

"Voy a contarles una historia de un niño que se llama José. José está muy enfermo con bichos. Adentro del estómago de José hay muchos microbios causando su enfermedad. Pobre José!! Está sufriendo mucho con un dolor de estómago y diarrea.

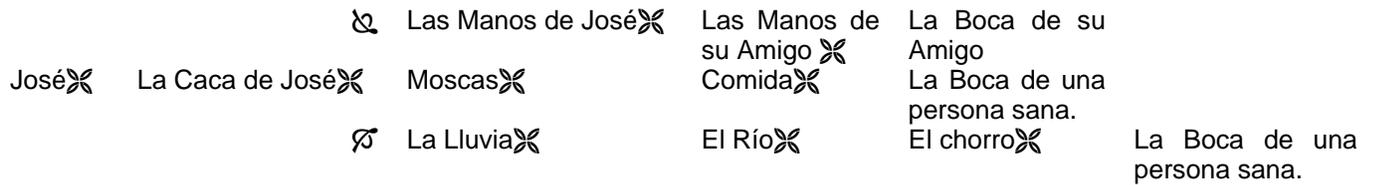
José no sabe que su enfermedad puede infectar a su familia y todos los que viven en su pueblo. ¿Quién tiene una idea cómo la enfermedad de José puede llegar a otras personas? Los microbios pueden viajar en varias maneras - a través de las moscas, el agua y las manos sucias. Vamos a ver. . .

La familia de José no tiene letrina. Ellos saben hacer sus necesidades en el campo, no más. Donde José deja sus excrementos (caca), deja también los microbios que han causado su enfermedad. Empieza a llover y la lluvia arrastra los excrementos de José al río. La caca de José llega al chorro de agua que todos en el barrio usan. El agua contiene los microbios de la enfermedad de José y algunos en el barrio se enferman con el mismo dolor de estómago y diarrea que tiene José.

Las moscas también pueden ayudar a transmitir la enfermedad de José. Si regresamos al campo de José, vamos a ver que se ha convertido a un criadero de moscas. Si vemos las patas de las moscas, vamos a verlas llenas de partículas de caca, que lleva microbios de la enfermedad de José, Las moscas salen buscando comida, y la comida se encuentran en su casa, en su mesa. Las moscas andan sobre la comida descubierta en su mesa. Y por donde andan, dejan un poco de la caca de José y los microbios de su enfermedad. Al comer esta comida, uno también está comiendo los microbios - de la enfermedad de José, y puede enfermarse. La enfermedad de José puede viajar en otra manera: por manos sucias.

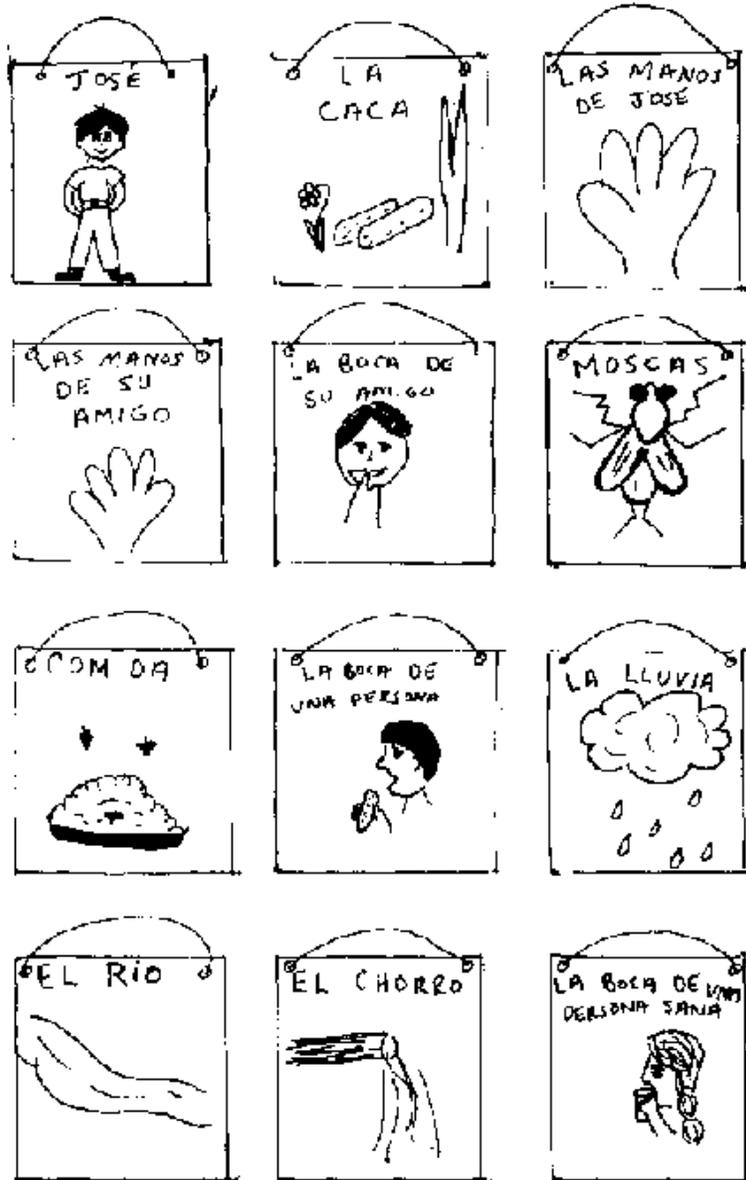
José regresa a la casa sin lavarse las manos, como no es su costumbre hacerlo. En sus manos hay miles de los microbios de su enfermedad. José está jugando con un amigo y le toca sus manos. Así se pasa un poco de su caca y los microbios de su enfermedad a la mano de su amigo. El amigo no se lava las manos antes de almorzar y al comer, come los microbios de José y se enferma".

Ahora los niños han aprendido de tres maneras en que se pueden transmitir las enfermedades intestinales: Por el agua, por moscas y por manos sucias. Escoja un grupo de niños para ir al frente de la clase, y dar a cada uno un letreiro, como los representados en la siguiente página. Enseñe a la clase un rollo de papel higiénico y decirles que el papel representa microbios - los microbios de la enfermedad de José. Ahora los estudiantes tienen que enseñar el camino de transmisión de la enfermedad de José, usando papel higiénico y envolviéndolo por los niños. El papel va a seguir los siguientes tres caminos:



Después conversar sobre las maneras en que la transmisión de la enfermedad de José hubiera podido ser prevenida.

Maneras de transmisión



VII. Accidentes y primeros auxilios

INFORMACION SOBRE ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS

En las ciudades y comunidades rurales del Ecuador, algunos niños se mueren cada año por accidentes y muchos más tienen heridas. La mayoría de los accidentes se pueden prevenir. Ustedes, como profesores, pueden ayudar a salvar las vidas de sus alumnos enseñándoles cosas sencillas para prevenir y tratar accidentes. En este capítulo vamos a hablar sobre primeros auxilios y la prevención de accidentes.

A. Prevención de Accidentes:

Con algunas reglas sencillas, podemos prevenir la mayoría de los accidentes.

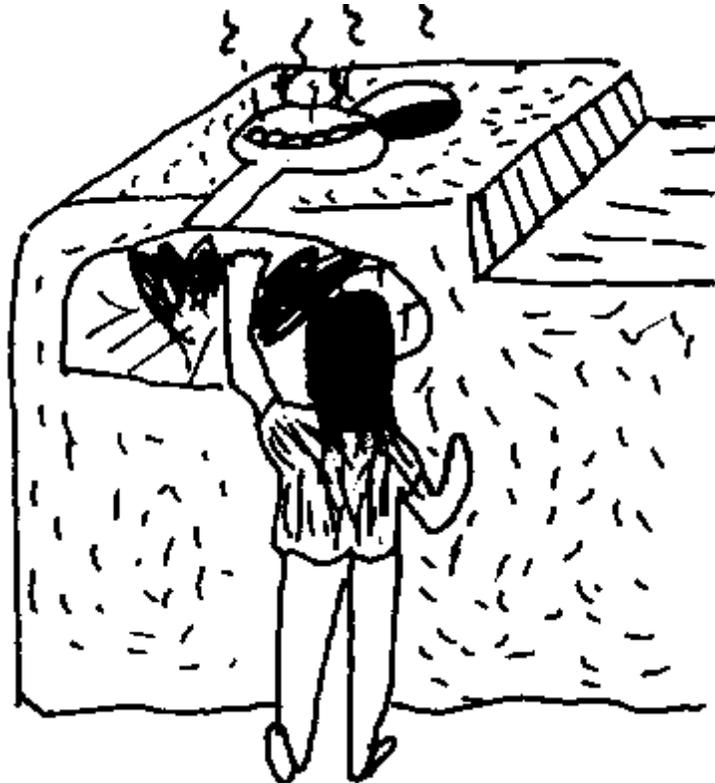
Prevención de *accidentes en la carretera*:

- Enseñe a los niños a pararse, escuchar y mirar las dos vías, antes de cruzar una carretera.

Prevención de quemaduras:

- Cuide que los niños pequeños no se acerquen a la cocina.
- Mantenga alejado los fósforos, de los niños pequeños.
- Asegúrese que las mangas de la vajilla estén fuera del alcance de los niños.

Prevención de accidentes



Prevención de accidentes en la escuela:

- Barra la tierra cerca de la escuela para coger vidrios, piedras puntuadas o basura u otros objetos que pueden ser peligrosos, en lugares donde juegan los niños.

Prevención de mordeduras y picazones:

- Avise a los niños pequeños donde viven abejas, escorpiones y culebras.
- Quitó el pasto y la hierba de los caminos comunales.

Prevención de atrancamiento y otros problemas

- Asegúrese que los niños pequeños no jueguen con cosas chiquitas y redondas, como fréjoles (Niños pequeños pueden atorarse con estas cosas).
- Aplaste bien la comida antes que dar a niños chiquitos.
- Asegúrese que los venenos, como medicinas e insecticidas no estén al alcance de los niños y que no estén guardados en botellas de bebidas. (como Coca Cola. . .) ¡Niños pueden confundirse y tomar el veneno!

Figura



Tenga cuidado con las siguientes cosas:

- venenos para ratones.
- DDT y otras insecticidas.
- medicinas.
- yodo.
- cigarrillos.
- alcohol .
- fósforos .
- kerex o gasolina.

B. Primeros Auxilios

A pesar de tantas precauciones y prevenciones, los accidentes siguen ocurriendo en todas las partes del mundo. A veces, ustedes van a ser las únicas personas con conocimientos de los primeros auxilios. Si no hay atención de un médico, o ustedes están en un lugar aislado, ustedes pueden salvar a la víctima de un accidente.

Los primeros auxilios son las atenciones primarias para alguien con heridas y condiciones mortales. Hay algunas normas básicas para accidentes o emergencias:

- Busque asistencia de un médico o una enfermera o la policía o una forma de transporte.
- Rescate víctimas en peligro (de un fuego, del agua, etc. . .).
- Asegúrese que la víctima inconsciente puede respirar, y si no, empiese a darle "respiración boca - a boca".
- Controle la hemorragia de heridas.

- No se mueva a la víctima si es posible, o si no es estrictamente necesario.
- Proteja a la víctima contra molestias (como otra gente, animales, etc. . .).
- Tape a la víctima con una cobija (si está con frío o inconsciente).
- Lleve a la víctima a un médico. No debe nunca dejarse solo a un herido grave.

Antes de ayudar a cualquier víctima con primeros auxilios, tiene que examinarla y ver que tipo de emergencia existe. No "somos médicos pero podemos ayudar al paciente en una situación de emergencia".

A continuación, hay las cinco normas básicas para examinar una víctima.

1. ¿Está consciente o inconsciente la víctima?

2. El estado general de la salud. ("¿Está pálido? ¿Está con frío? ¿Está sangrando? ¿Dónde está el dolor?")

3. Pulso: Tiene que tomar el pulso en la muñeca, cuello o ponga el oído directamente sobre el pecho.

- ¿Si no tiene pulso? Está muerto.
- ¿Si tiene pulso débil y rápido? Está en el estado de "shock".

4. Respiración: Ponga el oído directamente sobre la boca y nariz.

C. Emergencias Comunas:

1. *Quemaduras:*

- Enfríese inmediatamente toda la quemadura, enjuagándola con agua limpia y moderadamente tibia.
- No reviente las ampollas para no tener infección.
- Si está consciente, déle muchos líquidos, para que no se deshidrate.
- Colóquese un vendaje protector. Para pequeñas quemaduras, pongale directamente sobre la herida una compresa estéril. Para quemaduras más grandes, laven con agua limpia. Después, esterilizar un poco de vaselina, calentándola hasta que hierva, espere que se enfríe, úntelo con cuidado en secciones sin fricción en una gasa estéril y cubra la quemadura con la gasa. No le unte grasa de ninguna clase, ni manteca, ni otras sustancias de frecuente uso de las quemaduras.
- Prevenir el "shock" traumático.
- Si la quemadura es profunda y destruye la piel, busque ayuda médica pronto. Mientras tanto, envuelva la quemadura con un trapo muy limpio.

2. *Fracturas o Huesos Quebrados:*

Hay dos tipos básicos de fracturas de los huesos, fracturas abiertas o cerradas.

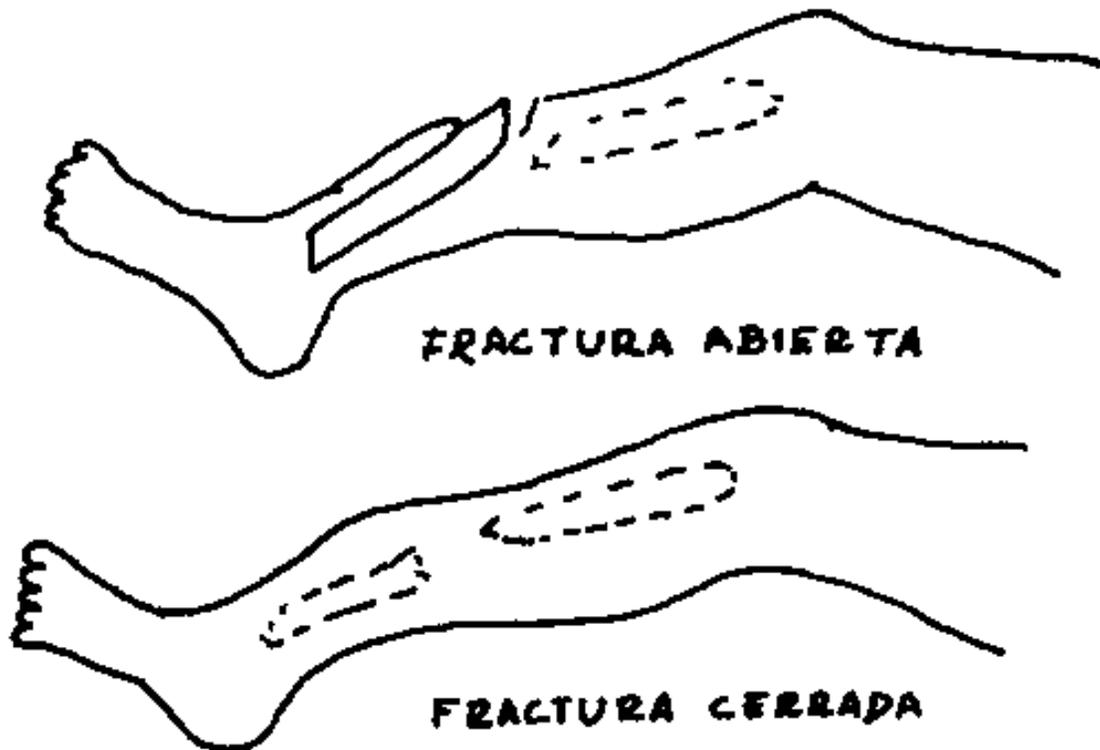
1. En las *fracturas abiertas*, los extremos del hueso atraviesan la piel y producen una herida. El peligro de infección es muy grande en estos casos y siempre es mejor que un médico los atienda.

2. Las *fracturas cerradas*, se caracteriza por la hinchazón, el cambio de forma y la imposibilidad de desarrollar ciertas funciones. Tiene que buscar la ayuda médica.

Instrucciones para fracturas:

- Lo importante cuando un hueso está quebrado es mantenerlo en una posición fija para que no lastime más y para que el hueso se vuelva a juntar.
- Busque atención médica.

Fracturas de huesos



- Si es posible, no se mueva a la víctima de su sitio, ya que puede hacer más daño a los huesos y tejidos (músculos, venas, nervios, etc. . .).

- Si no hay la posibilidad de atención médica en el sitio, tiene que trasladarle hasta un lugar donde haya un doctor.

- Antes de mover una persona con un hueso quebrado' hay que estabilizar o inmovilizar los huesos con tablillas delgadas, cáscara de árbol o un pedazo de cartón y luego vendarle fijándole. Después se le puede poner un yeso en el centro de salud.

3. Heridas:

Hay muchos tipos de heridas. Aquí vamos a discutir tres tipos. . .

- . . . hemorragia de una herida.
- . . . heridas pequeñas.
- . . . heridas infectadas.

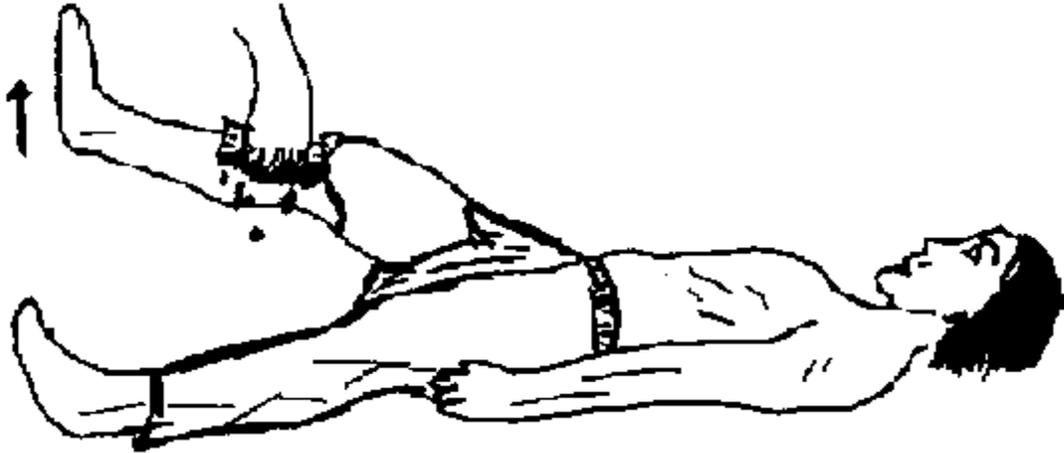
a. Hemorragia de una Herida:

- Cuando alguien está sangrando bastante, tiene que llevarle rápido o al médico para salvarle.

- Ponga en algo la parte herida.

- Con un trapo limpio (si no hay trapo, solamente con la mano) haga presión hasta que la sangre se cuaje (pare). Esto puede tardar 15 minutos, a veces una hora o más.

Hemorragia de una Herida



- Evite que el paciente sangra mucho y quedar inconsciente ("shock" traumático).
- Busque ayuda médica.

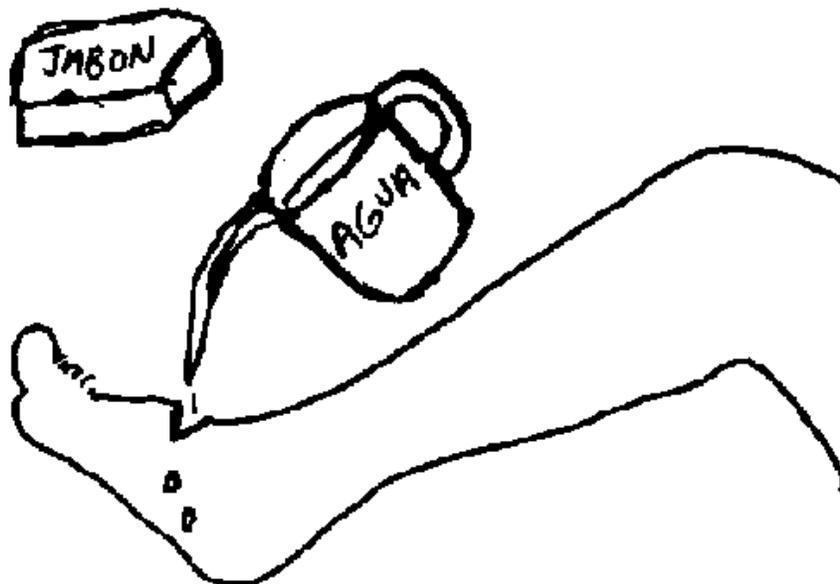
b. Heridas Pequeñas:

- Para curar una herida pequeña, lávese bien las manos con agua y jabón.
- Lave bien la herida con agua (hervida y enfriada, si es posible) y jabón.

LA LIMPIEZA ES MUY IMPORTANTE EN LA CURACION DE HERIDAS. PARA QUE SE ALIVIEN PRONTO Y NO SE INFECTEN. . .

- Al limpiar la herida, tenga cuidado de quitar toda la tierra. Cualquier basurita dejada en la herida puede causar una infección.
- Nunca ponga alcohol, yodo o mertiolate dentro de una herida ya que pueden dañar los tejidos y tardar su curación. Use agua y jabón (y si es posible agua oxigenada).

Heridas Pequeñas



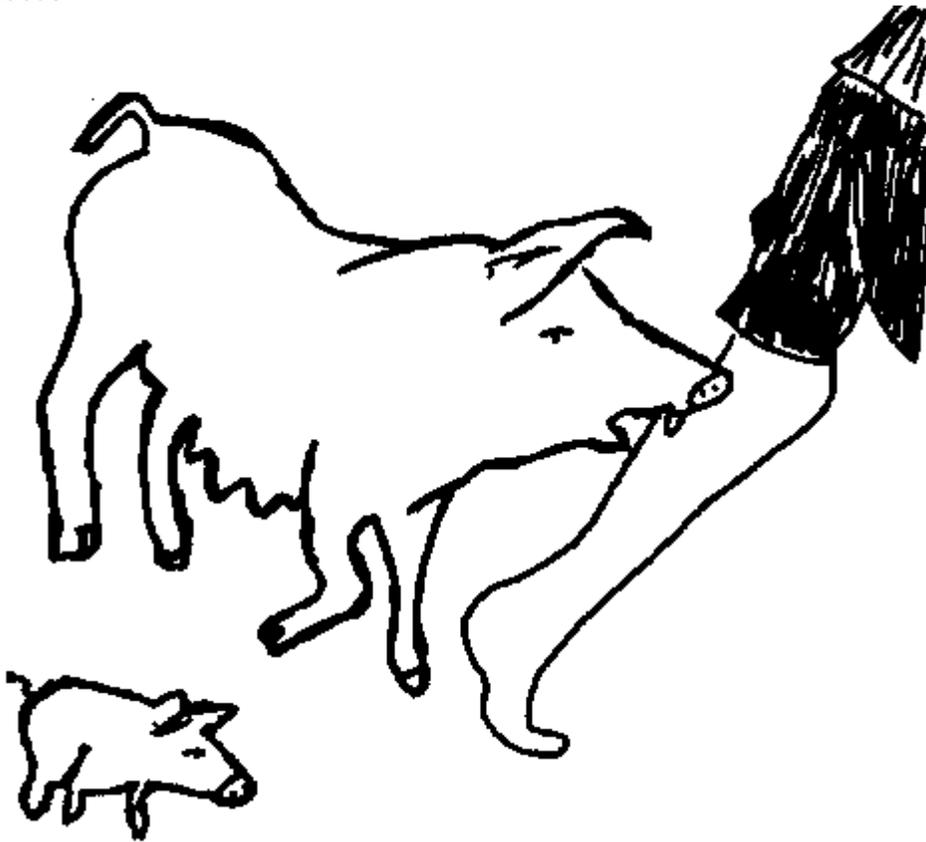
c. Heridas Infectadas:

Tiene que consultar un médico si tiene una infección. Las siguientes heridas tienen mucho peligro de infección:

- heridas que contienen tierra o basura.
- heridas hechos con objetos sucios.
- mordeduras, especialmente de perro, puerco, caballo o de la gente.
- balazos.
- machetasos.

Estas heridas de "alto riesgo" necesitan atención especial:

Heridas Infectadas



- Trate como cualquier otra herida.
- Use un antibiótico bajo prescripción médica.
- Hacerse vacunar contra el tétano.

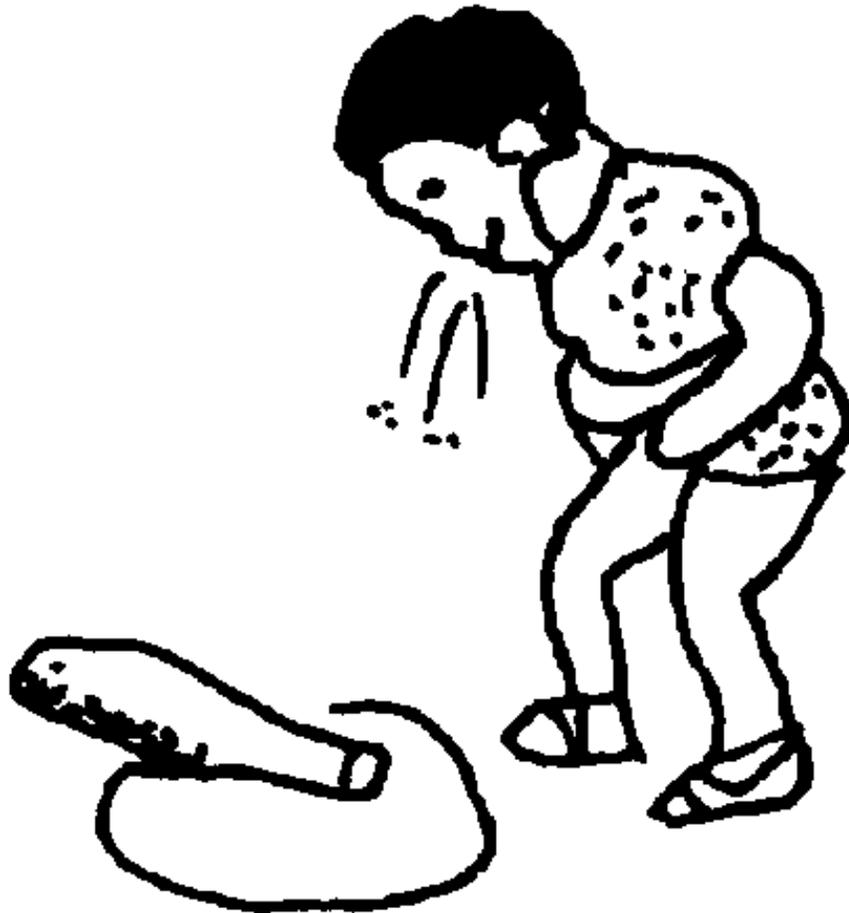
4. Envenenamiento:

Muchos niños se mueren por tragarse cosas venenosas. Si sospecha envenenamiento, haga lo siguiente de inmediato:

- Haga que el niño vomite. Métale el dedo en la garganta o hágale tomar agua tibia en cantidad (rápido). **NUNCA HAGA VOMITAR A UNA PERSONA QUE HAYA TOMADO KEREX, GASOLINA, ACIDOS FUERTES O SUSTANCIAS CORROSIVAS.**
- Debe tomar líquidos en cantidad, especialmente el agua.

- En casos serios, busque ayuda médica.

Figura



GUARDE TODA COSA VENENOSA DONDE NO LA PUEDAN ALCANZAR LOS NIÑOS.

5. Choque o "Shock":

Síntomas de "shock" traumático:

- palidez.
- sudor frío.
- inquietud.
- sed.
- pulso rápido, lento y desigual,
- debilidad.

Debe empezar tratamiento de "shock" a los primeros síntomas o si hay probabilidad de "shock" (si hay heridas grandes, quemaduras, electrocución, etc. . .).

- Acueste al enfermo con la cabeza hacia abajo y los pies altos. Pero si tienen una herida en la cabeza, acuéstelo en posición medio sentado.

- Tape con una cobija.

Figura



- Si está *consciente*, déle agua o bebidas tibias.
- Trate de calmar al enfermo para que esté tranquilo.
- Busque ayuda médica.

6. La Persona Inconsciente:

En el campo las principales causas de la pérdida del conocimiento son las siguientes:

La Persona Inconsciente



- borrachera.
- un golpe fuerte de la cabeza.
- el estado de "shock".
- envenenamiento.
- desmayo.
- ataque al corazón.

Si una persona esta inconsciente, fíjese en lo siguiente:

- ¿Está respirando bien? Si no, dóblele la cabeza hacia atrás y jale la quijada y la lengua hacia adelante. Examine la boca, hay objetos o algún obstáculo, sáquelos. Si no respira, déle "respiración boca - a - boca" inmediatamente.
- ¿Está perdiendo mucha sangre? Si la esta perdiendo, controle la hemorragia.
- ¿Está en el estado de "shock" Si, está, acuéstelo con los pies en alto y aflójele la ropa.
- Si ha vomitado, limpie su boca. Mantenga la cabeza baja, hacia atrás y a un lado para que no respire los vomitos.
- Nunca dé nada por la boca a una persona inconsciente.

7. ¿Qué hacer cuando una persona no respira?

"Respiración boca - a - boca"

Algunas causas frecuentes del paro respiratorio son:

- un objeto que está en la boca (como la lengua si está hacia atrás, comida, dientes, etc. . .)
- ahogamiento por agua, humo o falla de aire.
- ciertas drogas o venenos.
- "shock" eléctrico.
- ataque al corazón.

Sin respirar, una persona muere en 4 minutos. Empiece a darle "respiración boca - a - boca" *inmediatamente*.

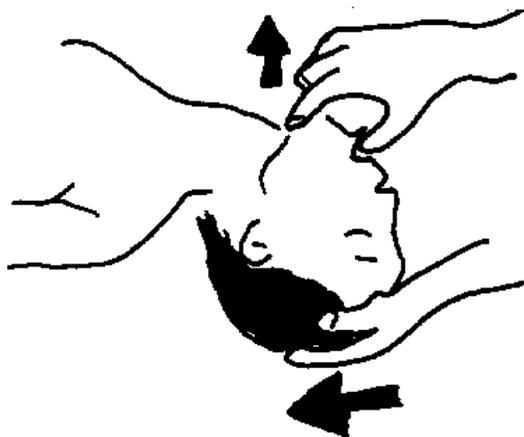
a. Quite cualquier cosa que esté en la garganta o boca.

"Respiración boca - a - boca" a



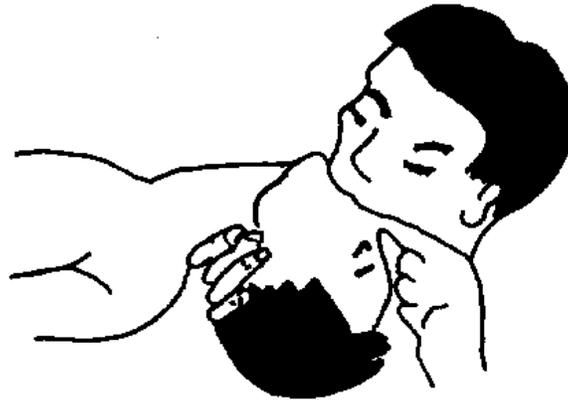
b. Acueste a la persona boca arriba. Doble la cabeza muy para atrás y estire la quijada hacia adelante.

"Respiración boca - a - boca" b



c. Ciérrele las narices con sus dedos. Abrale bien la boca, tápela con la suya y sople con fuerza para inflar los pulmones. Deje que salga el aire y vuelva a soplar. Repita esto más o menos 15 veces por minuto en un adulto. En un niño de edad es colar, sople 20 veces por minuto. En recién nacidos, sople 25 veces por minuto (con poca fuerza).

"Respiración boca - a - boca" c



Recomendación: Puede poner una gasa o un pañuelo fino encima de la boca del inconsciente para darle "respiración boca -a - boca".

d. Continúe dando "respiración boca - a - boca" sin descanso hasta que la persona respire sola, o hasta que no quede ninguna dada que está muerta (Puede durar un minuto, hasta varias horas).

8. Qué hacer cuando algo está en la garganta:

Cuando un pedazo de comida o alguna otra cosa obstruye la garganta de una persona y no puede respirar, rápidamente haga lo siguiente:

- Si está tosiendo, no haga nada.
- Párese detrás de la persona con los brazos alrededor de la cintura.
- Ponga sus manos contra la barriga, arriba del ombligo y debajo de las costillas.
- De repente, aplaste la barriga con fuerza hacia arriba.
- Repita hasta que salga el objeto.

Figura



9. El Botiquín Básico:

Estas son las cosas que cada escuela debe tener en su botiquín. Con estas cosas se puede combatir muchos problemas que se encuentran con la más frecuencia:

- 20 gasas cuadradas estériles.
- 2 (de cada una) gasas en rollo de 1,2 y 3 pulgadas de ancho (vendas).
- 1 paquete de algodón .
- 2 rollos de tela adhesiva (esparadrapo).
- 1 barra de jabón (jaboncillo).
- medio litro de alcohol al 70 0/0
- 2 frascos de agua oxigenada.
- 1 par de tijeras.
- 1 par de pinzas con puntas agudas
- 1 termómetro para la boca (bucal).
- 1 termómetro para la nalga (rectal)
- 1 frasco de mertiolate.
- 1 tanque de agua hervida (cambiela cada semana).
- aspirina (para el dolor).

Recuerde que debe mantener completo su botiquín. También, colóquelo en un lugar fresco seco Y limpio.

Figura



METODOS PARA ENSEÑAR ESTE TEMA

Es importante que los niños mismos sepan por qué ocurren los accidentes y cómo prevenirlos.

A. Discusión:

El profesor debe discutir los accidentes en la clase. Aquí hay algunas preguntas para empezar la discusión.

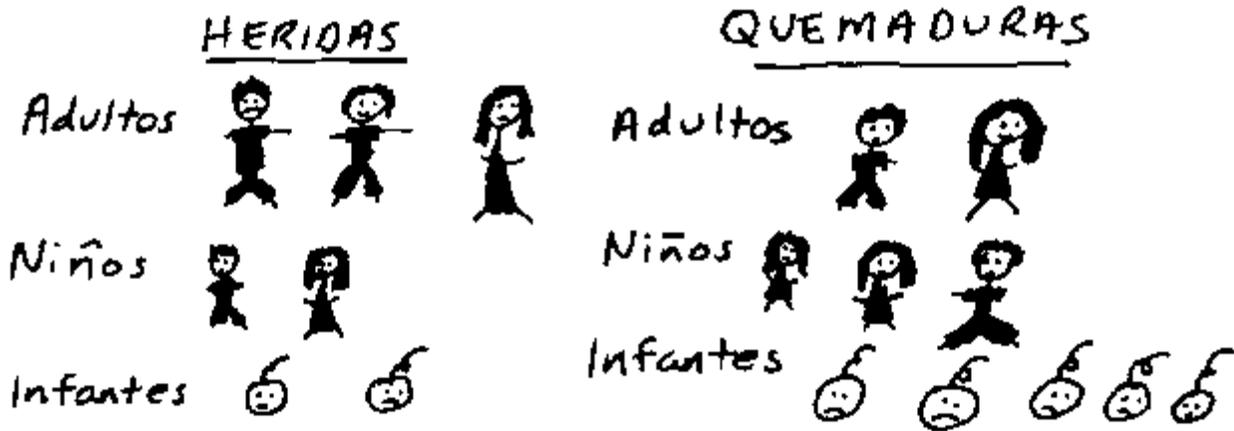
- ¿Qué son los accidentes?
- ¿Qué accidentes ocurren con la mayor frecuencia en la comunidad ?
- ¿Por qué ocurren los accidentes?
- ¿Cuántos adultos, niños e infantes en cada familia han tenido accidentes este año?
- ¿Qué tipos de accidentes han tenido?
- ¿Cómo podemos prevenir los accidentes en nuestra comunidad? ¿Qué tipos de actividades podemos representar para prevenir los accidentes ?
- ¿Qué actividades tenemos que practicar para ayudar a gente que ha tenido heridas?

B. Actividades:

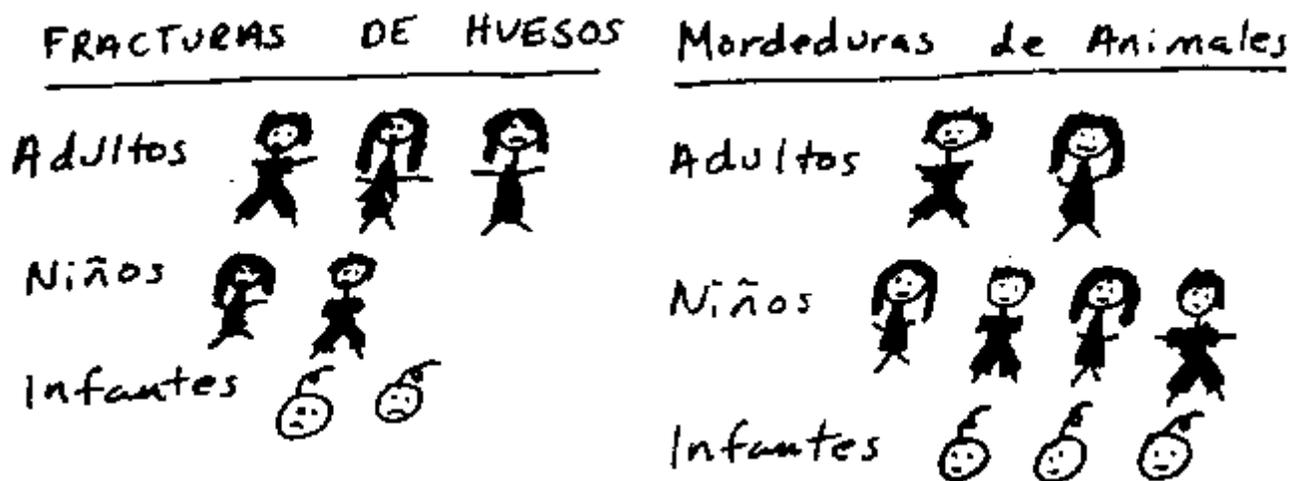
1. Número de Accidentes:

Después de la discusión, el profesor puede dibujar en el pizarrón, contando los tipos de accidentes y números de personas afectadas en la comunidad.

- **Heridas y Quemaduras**



- Fracturas de huesos y Mordeduras de animales



De esta forma, los alumnos pueden notar la frecuencia de accidentes en la comunidad. Todos pueden decidir cuales son los accidentes más comunes en la comunidad y empezar a realizar actividades que ayuden a prevenirlos.

2. Programas de Prevención:

Cuando la clase ha contado los accidentes más frecuentes, pueden planificar sobre como prevenirlos. Si la comunidad tiene más problemas con quemaduras de los niños pequeños, la clase puede empezar un programa de prevención.

- Los alumnos pueden planificar maneras para enseñar a sus hermanos pequeños que no se acerquen a las llamas de la cocina.

- Si la familia está cocinando en el suelo, puede colocarla en un sitio más alto, si es posible, para proteger a los niños.
- Los alumnos deben asegurarse que botellas de kerex o gasolina no estén cerca de la candela o el fuego.

b. Los alumnos pueden hacer una presentación a los Padres de Familia sobre la prevención de quemaduras con. . .

- Cuentos dibujados por los alumnos.
- Una presentación de títeres sobre una familia que ha tenido bastantes quemaduras.
- Canciones para acordarse como prevenir los accidentes.

3. Presentaciones:

El profesor puede contar a los alumnos sobre un accidente.

Después, algunos alumnos pueden hablar sobre accidentes que ellos han visto o tenido. La clase puede escoger un accidente y dramatizarlo. Los niños pueden disfrazarse y actuar según la situación del accidente. Si quiere, pueden presentar a los Padres de Familia"

4. Concurso de Dibujos:

El profesor puede hacer un concurso para los alumnos. Cada alumno tiene que venir con un lapiz y papel. El mejor dibujo de un accidente puede ganar un premio. El profesor puede especificar si pueden dibujar sobre cualquier accidente o solamente quemaduras, mordeduras, etc. . .

5. Si ocurre un accidente. . .:

Hay algunos tratamientos sencillos que los mismos niños pueden aprender.

Recuerde: Los niños tienen que practicar estos tratamientos sencillos, si ellos van a recordarlos.

Caídas y Accidentes en la carretera.

Caídas y Accidentes



Si alguien se ha caído de un árbol o está herido de un accidente de un carro, no se mueve a la persona. Tape la persona con una cobija. Corra por ayuda inmediatamente.

Heridas:

Cuando es posible, lave la herida con agua (hervida y enfriada) y jabón. Agua caliente con un poco de sal, también ayuda a limpiar heridas.

¡Heridas sucias pueden infectarse!

Quemaduras:

Enseguida, ponga agua fría en la quemadura.

Si la quemadura está grave, lleve a la persona a ver un médico. Nunca ponga grasa o manteca encima de una quemadura. Tiene que mantener la quemadura limpiecita.

Mordeduras de Animales:

Mordeduras de Animales



Lave bien con agua (hervida y enfriada) y jabón.

Si está hondo o sangrando mucho, lleve la persona a ver a un médico.

Si el animal (especialmente si es un perro) muere dentro de 10 días, tiene que ver a un médico y recibir la vacuna anti-rábica o la persona puede morir por la rabia.

6. Prácticas de Emergencias:

Después de enseñar las reglas sencillas de primeros auxilios, los niños deben practicar lo que han aprendido.

Ejemplo:

Un niño puede simular que está con una quemadura y los otros niños pueden ayudarlo con tratamientos sencillos.

También pueden usar muñecas para practicar tratamiento sencillo para infantes. El profesor puede pintar la muñeca con un poco de achote (para simular sangre). Un estudiante puede curar la herida del infante.

Tiene que recordar que los niños no pueden hacer todo en una sola vez. Mejor si pueden hacer una campaña contra quemaduras por dos semanas, y después, dos semanas contra mordeduras, etc. . .

7. Padres de Familias:

Como hemos dicho antes, es muy importante que los Padres de Familia participen en las actividades para aprovecharse de los conocimientos que ustedes tienen. Con el tema de primeros auxilios y prevención de accidentes, ustedes pueden enseñarles cosas sencillas o tener una clase más avanzada.

C. Juegos.

1. Concurso de Primeros Auxilios:

Pueden tener un concurso con grupos de alumnos, cada grupo mostrando sus conocimientos de primeros auxilios y prevención de los accidentes.

1. Divida la clase en grupos de 4 o 5 alumnos.

2. Pretenda que hubo un accidente de un alumno o un infante (una muñeca).
3. El grupo que muestre más conocimiento del tema gana un premio.

2. Preguntas y Respuestas:

1. Haga 20 preguntas sobre primeros auxilios y prevención de accidentes. Ponga en papelitos.
2. Divida la clase en grupos de 4 o 5 alumnos.
3. Sorteé los papelitos. Un representante de cada grupo tiene que escoger una pregunta.
4. El grupo que mayor número de preguntas conteste correctamente será el ganador.

Algunos ejemplos de preguntas:

- ¿Cómo se debe hacer el tratamiento de una persona con una quemadura?
- ¿Cómo se debe hacer el tratamiento de una persona con una herida?
- ¿Cómo puede prevenir accidentes en la cocina?
- ¿Cómo debe ayudar un chiquito que ha caído de un árbol?
- ¿Qué debe hacer si un perro ha mordido a un niño?

VIII. La salud de niños menores de 5 años

INFORMACION SOBRE LA SALUD DE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

Algunos de ustedes tienen que estar pensando, ¿Por qué se ha incluido un capítulo sobre niños menores de edad escolar? en una guía de profesores de escuelas. La razón es que los niños de edad escolar cuidan a sus hermanos pequeños. Con más conocimientos, y su apoyo, ellos pueden cuidarles en una mejor manera.

"Niño - a - Niño" es un programa y filosofía internacional para enseñar y apoyar niños de edad escolar a participar en la buena salud de sus hermanos pequeños. Los alumnos aprenden algunas maneras sencillas para ayudar a los niños más pequeños. Aquí en nuestra guía, hemos incluido estas formas de educación. Queremos pensar en como podemos entregar un poco de la filosofía de "Niño - a - Niño" para que la integren en sus charlas a sus alumnos sobre como cuidar niños menores de 5 años, que son los más susceptibles de enfermarse.

A. Prevención de enfermedades en niños menores de 5 años:

Tenemos que recordar que los niños pequeños no tienen la resistencia ni la fuerza de personas mayores. Cuando ellos tienen enfermedades, son más graves. Por eso, es importante que los niños menores de 5 años se cuiden con la buena alimentación, el asco personal y las vacunas. Estas son las cosas más importantes para proteger la salud de un niño y evitar que se enferme.

1. Buena alimentación: Es importante que los niños se nutran con alimentos que proporcionen energía, fuerza y les ayuden a crecer.

- En los primeros 4 meses: leche materna, nada más. Evite leche de tarro, ya que puede causar infecciones o enfermedades en el niño.

- De los 4 meses a 1 año: leche materna y otras comidas nutritivas como plátano molido, frutas aplastadas y verduras cocinadas.

- *De 1 año en adelante:* cualquier comida nutritiva, debe incluir alimentos ricos en proteínas y minerales. (más información en capítulo IV).

Figura



2. *El Buen Aseo:* Para proteger la salud de los niños, es muy importante que tengan buen aseo. El aseo de la casa, la comunidad y de los niños mismos puede prevenir enfermedades.

- Bañe y cambie a niños pequeños con frecuencia.
- Lave bien las manos y la cara de los niños pequeños.
- Lave la boca de niños pequeños.
- Corte las uñas de los niños.
- No les ponga a dormir con enfermos.
- Cuando empieza a caminar (gatear) que no esté en el suelo, directamente. (Puede poner una cobija en el suelo).

3. *Las Vacunas:* aquí en el Ecuador, hay un programa contra las enfermedades de la niñez. Las vacunas son parte del programa PREMI (Plan de Reducción de Enfermedades y Muerte Infantil). Estas dan protección contra algunas de las enfermedades más peligrosas para los niños: tosferina, tétano, difteria, sarampión, parálisis infantil (polio) y tuberculosis.

- a. *DPT (Triple):* contra difteria, tosferina y tétano. Tiene que recibir 3 dosis en la nalga. Después de recibir esta vacuna, hay la posibilidad de una fiebre y la nalga puede hinchar un Poquito, donde Pinchó al niño.

Figura



b. *Anti - polio*: contra parálisis infantil. Tiene que recibir 3 dosis. Consiste de 2 gotas en la boca cada dosis. El niño no debe tomar, ni comer nada media hora antes y después de recibir las gotas.

c. *BCG*: contra tuberculosis. Tiene que recibir una vez, a partir de su nacimiento (tiene que pesar más que 2 son kgs.) o hasta 20 años de edad. Según la ley nacional, la vacuna es un requisito para entrar a la escuela y el Registro Civil. Se ponen en el brazo derecho y después causa una ampolla que deja una cicatriz. Si no tiene cicatriz, significa que no ha tenido o no prendió la vacuna.

d. *Sarampión*: contra sarampión. Una sola inyección, o dosis después de que el niño haya cumplido 9 meses.

Hay un horario bien sencillo para las vacunas contra enfermedades en la etapa de la niñez:

- recién nacidos que pesan más que 2.500 kgs. Si no se ha recibido como bebé, puede recibir hasta los 20 años.	-pueden recibir: BCG
--	----------------------

- niños de 3 meses	-pueden recibir: 1a. dosis de anti - polio 1a. dosis de DPT
--------------------	---

- niños de 6 meses	- pueden recibir: 2 a. dosis de anti - polio 2 a. dosis de DPT
--------------------	--

- niños de 9 meses	- pueden recibir: 3 a. dosis de anti - polio 3 a. dosis de DPT y la vacuna de anti - sarampión.
--------------------	---

Vacuna contra la polio



B. El Programa de leche avena:

Un programa importante del Ministerio de salud Pública es el de la leche avena. Es un programa de alimentación suplementario para madres embarazadas y niños desnutridos o en riesgo de desnutrición menores de 5 años. Los subcentros de salud y hospitales del Ministerio de Salud distribuyen la leche avena en forma gratuita. Las personas que pueden recibir la leche son madres embarazadas, madres lactantes con niños menores de 6 meses, niños menores de 2 años y niños desnutridos menores de 5 años. Estas personas pueden retirar la leche cada mes del puesto del Ministerio de Salud más cercano a la comunidad. Ustedes pueden comunicar esta información durante las reuniones de Padres de Familia.

Quien puede recibir la leche. . .

1. Madres embarazadas. . .
. . . reciben 4 fundas.
2. Madres lactantes con niños menores de 6 meses. . .
. . . reciben 4 fundas.
3. Niños menores 2 años. . .
. . . reciben 2 fundas.
4. Niños desnutridos menores de 5 años. . .
. . . reciben 3 fundas.

C. Señas de enfermedades en niños pequeños:

En los niños las enfermedades pueden volverse grave aceleradamente. Por eso, es importante cuidar los niños y buscar signos de enfermedades en niños menores de 5 años. Cuando un niño pequeño está con una enfermedad grave (o signos de dicha enfermedad) llévelo inmediatamente a un médico. Los niños pequeños tienen mayor riesgo de morir de enfermedades que los adultos.

1. Diarrea:

La deshidratación resulta cuando una persona pierde más líquido del que toma. Esta enfermedad puede ocurrir cuando alguien tiene mucha diarrea, especialmente cuando hay vomito. Cualquier niño con

mucha diarrea tiene el riesgo de deshidratarse y morir. En el Ecuador, más niños menores de 5 años se mueren de diarrea, que de cualquier otra enfermedad.

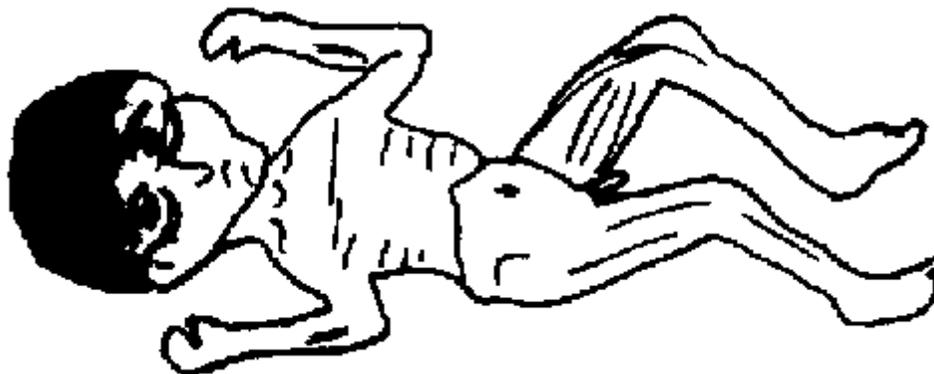
En los niños alimentados con biberón, la diarrea es más frecuente que en los niños alimentados con leche materna. La diarrea es menos frecuente en lugares donde hay agua potable.

¿Cómo podemos prevenir la diarrea en niños menores de 5 años?

- Alimente a los niños con leche materna hasta el año o año y medio de edad y no les dé biberón; si luego toman leche de vaca enseñeles a tomar con taza y cuchara.
- Evite la desnutrición.
- Tenga buen aseo.
- Consiga agua potable, o hierva el agua, siempre por 10 minutos antes de tomar.
- Eduquen a las madres y niños de edad escolar a cuidar a los niños con diarrea.

a. Señas de deshidratación:

Señas de deshidratación



- orina poca o nada.
- pérdida de peso
- boca seca.
- ojos hundidos, sin lágrimas.
- mollera hundida (en tiernitos hasta el año y medio).

¿Cómo podemos prevenir la deshidratación en la diarrea?

Como hemos dicho, con la diarrea, los niños pequeños se deshidratan y se mueren. Es importante que los que cuiden al niño les den muchos líquidos. Los tés de hierbas y las sopas ayudan a reponer el agua perdida por la diarrea. Los niños menores que están tomando el seno, deben seguirlo haciendo. La leche materna es la mayor alimentación. Es importante que el niño reemplace el líquido que ha perdido.

b. Preparación de Suero Oral o la Bebida Especial:

El suero oral y la bebida especial pueden ayudar en la prevención y el tratamiento de diarreas.

Todos los subcentros de salud y hospitales del Ministerio de Salud, tienen paquetes de suero oral. Estos paquetes son fáciles de preparar y pueden conseguirlos gratuitamente del Ministerio de Salud Pública.

1. Hierva y enfríe 1 litro de agua pura.
2. Ponga los contenidos del paquete en una jarra grande y limpia.
3. Ponga el agua en la jarra, asegúrese que ya esté frío.
4. Mezcle bien la combinación del paquete con el agua fría.
5. Dé al niño como el pueda tomar. Idealmente debe dar 1 taza por cada deposición, con cucharadita.
6. Siga dando hasta cuando no tenga diarrea y esté orinando normalmente.

7. Use hasta 24 horas y después bote la preparación del Suero Oral y prepare otro paquete si el niño sigue con diarrea.

La bebida especial (Suero Casero):

La bebida especial es fácil para preparar en su casa misma cuando viven lejos de un puesto de salud y no pueden conseguir paquetes del suero oral.

Preparación del Suero Casero:

- 1 litro de agua hervida y fría.
- Agregue: 8 cucharaditas cafeteras de azúcar (al raz o filo de la cucharadita)
 - 1 cucharadita cafetera de sal (así mismo, al raz) y
 - 3 pizcas de bicarbonato (pizca: lo que cogen los puntos de los dedos índice y pulgar).
- Mezcle bien y déle en taza y con cuchara.

¡ Esta mezcla no debe tener más sal que las lágrimas! (Adminístrela en la misma manera del suero oral).

c. Signos Graves:

Transportar al niño a ver un médico si. . .

1. No puede o no quiere tomar líquidos.
2. Si está vomitando bastante.
3. Ausencia de orina durante 6 horas.
4. Presencia de sangre en la diarrea, y fiebre alta.
5. Si la diarrea dura más de 2 días.

Hay muchas causas de la diarrea. Si el niño sigue mal, debe ver a un médico, en forma urgente.

2. El catarro o la gripe:

El catarro y la gripe son infecciones comunes causadas por virus.

Pueden resultar en escurrimiento de la nariz, (moquera), dolor de la garganta, fiebre y en niños pequeños, diarrea.

Para tratar el catarro o la gripe debe dar al niño muchos líquidos. Si es un niño menor de 6 meses, siga dándole el seno. Si es más grande puede darle jugos de naranja, limón, tomate u otras frutas con vitamina C. También aspirina infantil puede bajar la fiebre. Penicilina, tetraciclina u otros antibióticos no alivian los síntomas y la gente gasta la plata en vano.

El niño con gripe debe. . .

- . . . comer bien (alimentos con vitamina C).
- . . . dormir bien.
- . . . dormir aparte.
- . . . taparse la nariz o boca al toser o estornudar.

3. Fiebre Alta:

Los niños pequeños con fiebre alta deben ver un médico. La fiebre alta es bien peligrosa y es una seña que hay otros problemas. Si un niño tiene fiebre alta, ustedes deben hacer lo siguiente:

- . . . Dar aspirina infantil para bajar la fiebre.

- . . . Destápelo, no lo envuelva.
- . . . Colóquele compresas frías en la frente.
- . . . Siga dando muchos líquidos.
- . . . Busque atención médica,

Como hemos explicado, cualquier enfermedad es más grave en un niño. Si un niño está mostrando mala salud o una enfermedad grave, debe transportarlo a ver un médico, inmediatamente.

Fiebre Alta

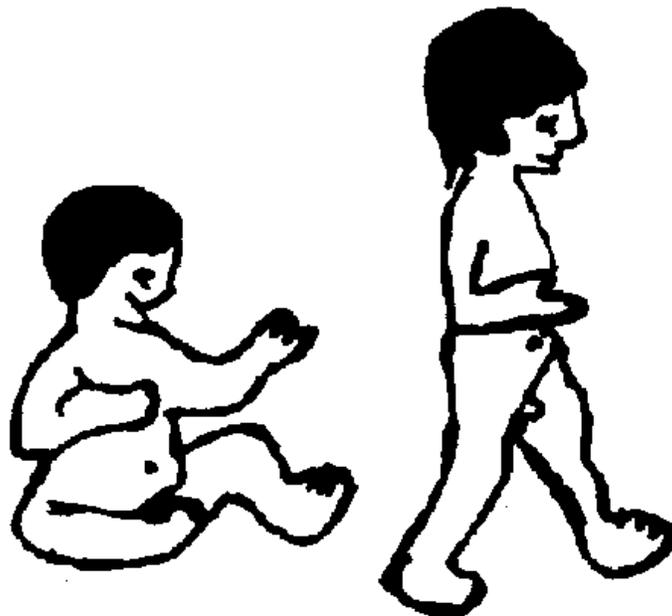


4. Niños Desnutridos

Cada niño menor de 5 años debe comer bien y en suficiente cantidad, si es posible. Cualquier niño tiene que comer una variedad de comidas. Si es posible, comer comidas con proteínas, vitaminas e hidratos de carbono. (mucho más información en el capítulo IV).

Los niños de edad escolar deben aprender a cuidar a sus hermanos pequeños y con un poco de conocimiento pueden hacer una buena labor.

Figura



METODOS PARA ENSEÑAR ESTE TEMA.

Para empezar un programa sobre el cuidado de niños pequeños en su escuela, es importante que tenga una discusión. En la discusión, ustedes quieren saber cuantos niños cuidan a sus hermanos pequeños, como los cuidan y que tipo de conocimientos sobre tratamiento de niños pequeños tienen sus estudiantes.

Aquí hay ejemplos de algunas preguntas:

- ¿Qué estudiantes cuidan a sus hermanos pequeños?
- ¿Cómo cuidan los niños pequeños?
- ¿Qué tipos de actividades hacen con los niños pequeños cuando están cuidándolos?
- ¿Qué hacen si está enfermo uno de sus hermanos pequeños?
- ¿Qué deben hacer?
- ¿Qué tipos de enfermedades son más graves en niños pequeños?
- ¿Es bien grave la diarrea en niños pequeños?
- ¿Cómo debemos tratar la diarrea en niños pequeños?

B. Actividades.

1. Actividades para cuidar niños menores de 5 años:

Los niños de edad escolar, muchas veces, cuidan a sus hermanos pequeños. Ellos tienen que tener unas normas y reglas sencillas para ayudar en la responsabilidad que tienen. Ustedes pueden dar unas conferencias sobre los aspectos más importantes del cuidado de niños pequeños.

Enseñe a los alumnos sobre la importancia de. . .

- . . . la buena alimentación de niños pequeños.
- . . . el buen aseo de niños pequeños.
- . . . el programa de vacunación de niños menores de 5 años.
- . . . cuidando los niños pequeños contra accidentes.
- . . . primeros auxilios para tratar niños pequeños.

Después de la conferencia, ustedes pueden organizar algunas actividades, pensando en el mejoramiento de la salud de niños menores de 5 años. Es importante que los alumnos participen en la planificación e implementación de este programa.

Algunos ejemplos:

- El profesor puede traer una muñeca a la escuela. Los estudiantes tienen que practicar bañando y cambiando "al niño". Deben hablar sobre la necesidad del buen aseo de niños pequeños.
- Los alumnos pueden discutir el tratamiento de niños pequeños que están enfermos. Ellos deben presentar una lista de normas sobre la atención de niños que están enfermos. Después hagan un concurso de dibujos mostrando las normas. El mejor dibujo ganará un premio.
- Dos semanas antes de una campaña de vacunación, los niños pueden discutir la importancia de las vacunas. Ellos tienen que anotar los nombres de cada niño menor de 5 años que no ha recibido todas las vacunas. Durante la campaña, cada alumno tendrá la responsabilidad de asegurarse que todos los niños menores de 5 años recibirán las vacunas.
- Los alumnos pueden aprender a hacer el suero oral y suero casero. Ellos deben hacer una presentación en una reunión de Padres de Familias, mostrando sus conocimientos.

2. Prevención de Accidentes:

Niños de edad escolar que están cuidando a sus hermanos pequeños, deben pensar en como evitar accidentes en los chiquitos. Los grandes también tienen que tener un poco de conocimientos sobre primeros auxilios sencillos. Hay más información e ideas sobre actividades en capítulo VII.

3. Explicación de la diarrea:

Más niños pequeños mueren cada año de diarrea aquí en el Ecuador, que de cualquier otra enfermedad. Deben enseñar a los niños grandes a notar las senas de diarrea en sus hermanos pequeños. A veces la madre está ocupada y no va a notar la diarrea en un pequeño. Los niños grandes pueden salvar la vida de un hermano.

En la explicación de diarrea a sus estudiantes, ustedes deben hablar en términos sencillos.

Los puntos más importantes sobre la diarrea son:

- un niño está con diarrea si está con la deposición (ca-ca) líquida y más frecuente que lo normal.
- revise los signos de deshidratación con sus alumnos.
- con diarrea, un niño está perdiendo bastante líquidos y sales.
- tiene que recuperar los líquidos que ha perdido.
- el niño tiernito con diarrea debe seguir tomando el seno.
- niños tienen que tomar muchos líquidos cuando estén con diarrea
- si un niño está vomitando, con sangre en la deposición (ca-ca) o bien débil, tiene que llevarlo a ver un médico.

Figura



4. Explicación de la deshidratación.

Para que los niños entiendan que la deshidratación es algo importante, ustedes pueden explicarles que todas las cosas vivas contienen agua. Corte dos ramas de flores y colóquelas en dos vasos. En un vaso ponga agua, en el otro nada. Observarán que pasará. La rama sin agua va a morir. Explíqueles que los niños pequeños con diarrea pierden agua más rápidamente que la rama en el vaso sin agua.

Debe tener una discusión después sobre las observaciones y la relación entre las ramas y los niños con diarrea.

5. Muñecas que ayudan a explicar la diarrea:

Las muñecas son de tarros de metal o de plástico. Pueden usar un tarro de aceite o de duraznos, o cualquier cosa más o menos grande. Las muñecas muestran como es la deshidratación y como afecta la diarrea a niños pequeños.

1. Corte el tarro de metal o plástico encima. Tiene que tener la boca abierta. Pinte el tarro. Haga un hueco abajo y tape con un tapón.

2. Llene el tarro con agua. Tape la boca del tarro con un pedazo de tela.

3. Retire el tapón y deje que los niños observen el agua saliendo y la tela cayendo como la mollera de un niño tiernito con diarrea.

Pregunte a los niños porque salió el agua. ¿Por qué se hundió la mollera (La tela) ?

Una Muñeca de Diarrea



6. Preparación del suero oral y la bebida especial:

Cuando un niño pequeño está con diarrea y señas de deshidratación, no debe demorar, haga un suero oral o la bebida especial.

1. Practiquen haciendo el suero oral en la clase. Ustedes pueden conseguir paquetes gratuitamente de cualquier puesto del Ministerio de Salud Pública. Deben medir y hacerlo. Después los niños pueden probar el suero.

2. Practiquen preparando la bebida especial en su clase. La bebida no debe estar más salado que las lágrimas. Los niños tienen que aprender que deben dar una taza de la bebida (o suero oral) para cada deposición (diarrea).

7. Presentaciones:

Sus alumnos grandes pueden presentar algunas actividades a niños más pequeños y menores de 5 años. Tiene que hacer cosas divertidas o los niños no van a entender.

Algunas ideas:

- una presentación de títeres sobre deshidratación y diarrea.
- una dramatización sobre accidentes y como prevenirlos.
- algunas demostraciones de primeros auxilios sencillos.

IX. Nuestra comunidad

INFORMACION SOBRE LA SALUD DE LA COMUNIDAD

Una comunidad es un grupo de personas que viven y trabajan juntos. La condición de salud de la comunidad va a afectar la salud de cada uno de sus miembros. Una comunidad limpia y sana (con letrinas, servicios de salud, disposición adecuada de basura, etc.) tendrá personas sanas. En cambio, va a ser difícil para la gente mantener la buena salud si vive en una comunidad sin servicios básicos como letrinas, agua y disposición adecuada de basuras. Una comunidad puede mejorarse cuando la gente conozca cuales son sus problemas y actue para resolverlos.

Los niños de edad escolar son miembros importantes de la comunidad. Ellos tienen que estudiar y entender sus problemas para llegar a ser miembros responsables de la comunidad ahora y en el futuro. Deben aprender a cuidar no solamente su propia salud, sino también la salud de la comunidad. Los estudiantes con la ayuda de su profesor pueden conocer mejor su comunidad y actuar para mejorarla en las siguientes maneras:

Comunidad



1. Estudiar su propia comunidad para determinar cuales son sus problemas de salud más importantes. Identificar cuales son los factores en la comunidad que les ayudan a mantenerse sanos y cuales factores impiden la buena salud.
2. Evaluar los problemas de salud para determinar sus causas.
3. Pensar en soluciones realistas para los problemas e identificar maneras en que ellos pueden ayudar a la comunidad.
4. Hacer proyectos concretos para mejorar la salud de la comunidad.
5. Compartir sus conocimientos sobre la salud con toda la comunidad.

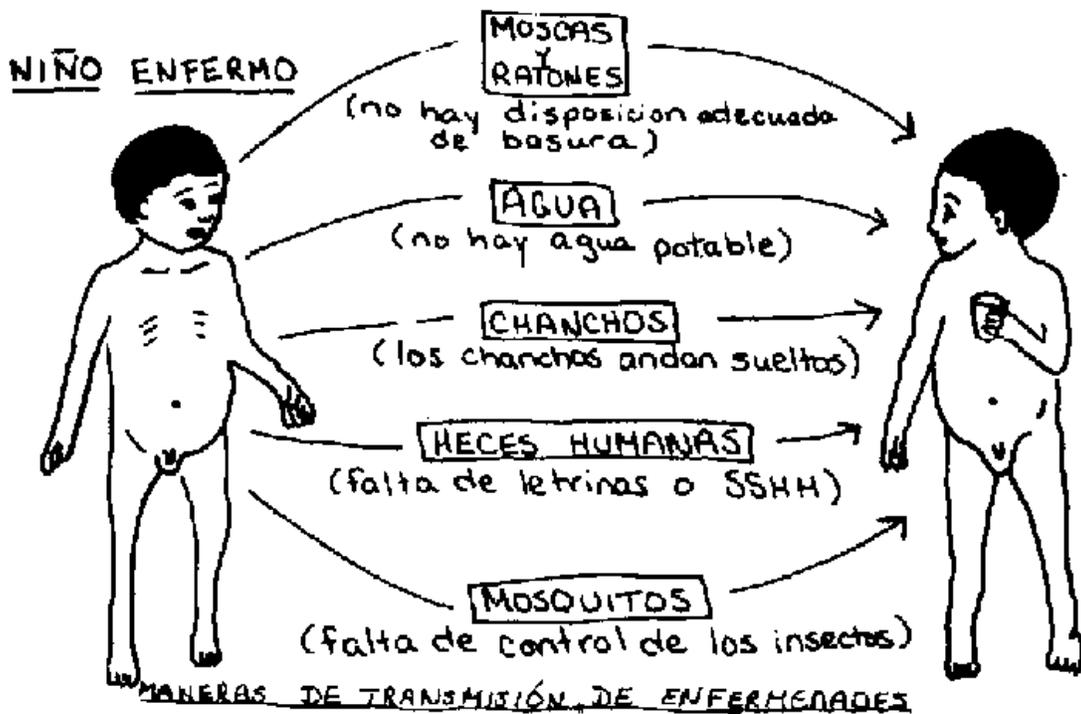
A. La Comunidad Sana/La Comunidad Enferma

Cada comunidad tiene factores positivos que favorecen la salud y factores negativos que impiden la buena salud de sus miembros.

La mayoría de enfermedades viven adentro de una persona y tienen que pasar del enfermo a una persona sana. Hay varios caminos en que se transmiten las enfermedades. Algunos, como contacto directo dependen de hábitos personales (lavarse las manos, tapar la boca al toser, etc). Otros dependen de factores en la comunidad que pueden ayudar o impedir la transmisión de enfermedades. En el siguiente gráfico, están representados los transmisores de enfermedades (agua, moscas, etc.) y factores en la comunidad que ayudan en esta transmisión.

Cada persona tiene que tomar medidas para proteger su propia salud. En la misma manera, la comunidad entera puede hacer varias cosas para prevenir la transmisión de enfermedades y mejorar la salud de sus miembros.

Maneras de transmisión de enfermedades

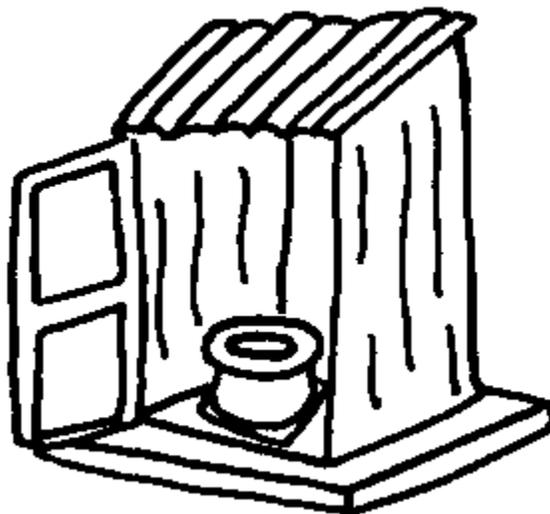


B. Características de "Una Comunidad Sana"

1. Disposición Adecuada de Excretas.

Hay letrinas o servicios higiénicos, y la gente los usa y los conserva. Esto es importante para prevenir la transmisión de enfermedades intestinales.

Disposición Adecuada de Excretas



2. Disposición Adecuada de Basura

Se entierra o se quema la basura. Por lo menos se bota la basura lejos de las casas y la fuente de agua. Esto es importante para controlar la población de moscas y ratas, los cuales llevan enfermedades peligrosas.

3. Fuente Adecuada de Agua.

Hay una fuente de agua segura y limpia. Si el agua no es potable, la gente sabe hervirla por 10 minutos antes de tomar.

Fuente Adecuada de Agua

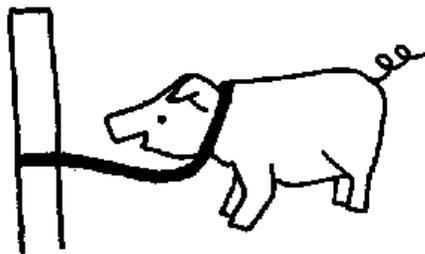


4. Control de Animales e Insectos.

Se amarran o se encierran en corrales los chanchos para prevenir la teniasis y la cisticercosis.

En zonas subtropicales donde hay malaria, se controla la población de mosquitos (zancudos) con fumigación y drenaje de agua estancada.

- **Control de Animales**



- **Control de Insectos.**



5. Servicios de Salud

Hay servicios de salud cercanos y la gente los utiliza. Hay vacunación de niños pequeños.

Centro de Salud

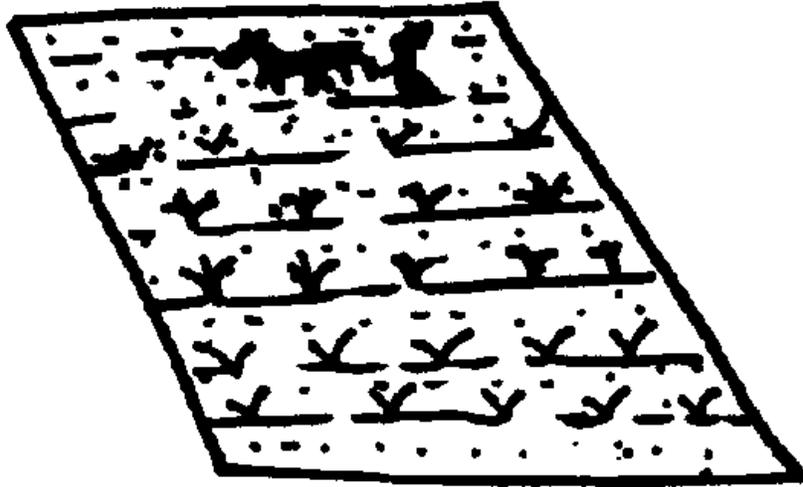


6. Alimentos

Se puede obtener alimentos nutritivos en el medio.

Se cultivan hortalizas y verduras en huertos familiares o comunales.

Alimentos



7. Costumbres de la Gente.

Le importa a la gente cuidar su salud. Tiene costumbres que le ayudan a mantenerse sana. Por ejemplo, los miembros de la comunidad saben practicar una buena higiene y dan el seno a los bebés hasta los dos años.

C. Como los Niños y el Profesor Pueden Mejorar la Salud de la Comunidad:

1. Educar a los miembros de la comunidad y organizar comités de salud. Los niños pueden ser excelentes promotores y educadores de la salud. Son aceptados por la comunidad y conocen a todos. Ellos pueden compartir lo que han aprendido sobre salud individualmente o con grupos de la comunidad.

a. Individualmente - Los estudiantes pueden compartir sus conocimientos con sus padres y hermanos. Por ejemplo, ellos pueden enseñar a sus madres sobre Suero Casero (vea Pág. 149) o la preparación de legumbres (vea Pág. 64).

b. En Grupos - Los alumnos pueden hacer presentaciones (de títeres o dramas) con temas de salud en reuniones de Padres de Familia o en programas de la comunidad.

2. La escuela puede ser un buen ejemplo para toda la comunidad.

- con un huerto escolar.
- con una letrina.
- con disposición adecuada de basura.

3. Los niños pueden realizar actividades de salud en la comunidad. Por ejemplo, pueden recoger la basura o hacer propaganda sobre la campaña de vacunación.

METODOS PARA ENSEÑAR ESTE TEMA:

A. Discusión

Los niños viven en la comunidad y la conocen bien. Por medio de una discusión, ellos deben darse cuenta de los factores positivos y negativos que afectan la salud de los miembros de la comunidad. Las siguientes preguntas pueden servir para estimular la charla:

- ¿Cuáles son las enfermedades comunes en nuestro barrio?
- ¿En bebés? ¿En niños? ¿En adultos?

(Tal vez sería mejor hacer una pregunta más específica como: "¿De qué enfermedades han sufrido los miembros de su familia en el año pasado?".)

¿Está limpio o sucio el barrio? ¿Hay recolección de basura? ¿Si no, dónde se bota?

¿Hay letrinas o servicios higiénicos? ¿Los usa la gente? Si no, ¿adónde va para hacer sus necesidades?

¿Andan sueltos o están amarrados los chanchos?

¿Entran los animales en las casas?

¿Hay problemas con las moscas, zancudos u otros insectos? ¿Qué hace la gente para combatirlos?

¿Hay servicios de salud cercanos? ¿Los utiliza la gente?

¿Qué alimentos se pueden conseguir en el medio?

Luego, los estudiantes deben hacer una lista de los factores en la comunidad que ayudan a la gente a mantener la salud y los factores que impiden la buena salud y ayudan en la transmisión de enfermedades. Por ejemplo:

FACTORES POSITIVOS	FACTORES NEGATIVOS
Se quema la basura Hay subcentro de salud cercano. La gente tiene costumbres sanas: - da el seno. - tiene huertos.	No hay letrinas. El agua está contaminada. No se puede conseguir alimentos nutritivos en el medio.

B. Estudio de la Comunidad.

Antes de nada, los niños tienen que estudiar la comunidad y determinar sus problemas de salud. A veces, ellos aceptan como naturales cosas como la falta de letrinas y control de animales sin darse cuenta de su impacto en la salud. A través de las siguientes actividades, ellos llegarán a conocer mejor su comunidad.

1. Observación de la Comunidad y el Sistema de Agua.

Mejor que conversar sobre la salud de la comunidad en la clase, es salir a la calle y observar la realidad. Con los estudiantes, den una vuelta por el barrio. Los niños pueden observar y anotar las siguientes cosas:

¿Dónde están los chanchos?

¿Hay basura botada en el suelo?

¿Hay ventanas en las casas?

¿Andan descalzos los niños pequeños?

¿Hay letrinas?

¿Hay moscas en las casas y en las tiendas?

¿Cómo se conservan y expenden los alimentos?

En la misma manera, los niños pueden estudiar el sistema de agua. Vayan al punto mas arriba y seguir el agua hasta el sitio donde la gente la coge.

¿De dónde viene el agua?

¿Qué hay arriba del agua?

¿Están limpios los tanques?

¿Se ensucia la gente cerca de o arriba del sistema del agua?

¿Se bota basura cerca del agua?

¿Pueden meterse los animales en el agua?

¿Quién o quienes cuidan y administran el agua?

2. Croquis.

Los estudiantes pueden hacer un croquis de la comunidad. Deben incluir las casas, la escuela, los caminos, y también las siguientes cosas que pueden afectar la salud:

- El lugar donde se saca el agua.
- El lugar donde se bota la basura.
- Los sitios donde viven los animales.
- Los sitios donde ocurren accidentes.
- Letrinas o Servicios Higiénicos.
- Huertos.
- Tiendas y mercados.
- Servicios de Salud.

- Médico.
- Subcentro u hospital.
- Parteras.
- Curanderos.

Después, los estudiantes deben conversar sobre el croquis. ¿Qué factores favorecen la salud de la comunidad y cuáles la impiden?

3. Visita a la Tienda Comunal.

Para estudiar la variedad de alimentos que se puede obtener en el medio, los niños deben visitar a una tienda o mercado en la comunidad . En muchos de los barrios pequeños, la tienda comunal vende pocos alimentos nutritivos. Haga a los niños hacer una lista de los alimentos que se venden y evalúenlos.

¿Qué alimentos se venden en la comunidad?

¿Se pueden comprar alimentos de los tres grupos de comidas?

¿Cuántas cosas sin valor nutritivo y que dañan la salud se venden? ¿café, trago, cigarrillos, colas, caramelos?

Tienda comunal



4. Censo de la Salud.

Para estudiar las enfermedades y problemas de salud comunes en la localidad, los niños pueden hacer un pequeño estudio de los problemas principales. Deben compartir la información y escribirla en el pizarrón. A continuación, unos dos ejemplos:

a. *Estudio de Enfermedades Comunes.* Para determinar cuales son los problemas de salud principales de la comunidad, los estudiantes pueden conversar sobre las enfermedades que han ocurrido en su familia durante el año y reunir la información. Por ejemplo:

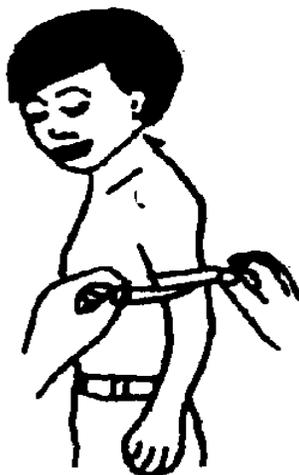
ENFERMEDADES EN NUESTRO BARRIO

	<i>En Bebés</i>	<i>En Niños</i>	<i>En Adultos</i>	<i>Total</i>
Diarrea	≡≡≡≡ ≡≡≡≡	≡≡≡≡ ≡≡≡≡	≡≡≡≡	35
Granos	≡≡≡≡	≡≡≡≡ ≡≡≡≡	≡≡≡≡	22
Accidentes (Heridas, Quemaduras)	≡≡≡≡	≡≡≡≡	≡≡≡≡	10
Gripe	≡≡≡≡ ≡≡≡≡	≡≡≡≡ ≡≡≡≡ ≡≡≡≡	≡≡≡≡ ≡≡≡≡	37
Otras Enfermedades	≡≡≡≡	≡≡≡≡	≡≡≡≡ ≡≡≡≡	20

Luego, los estudiantes deben analizar los datos. Con la información de arriba, ellos van a concluir que las enfermedades más comunes en el barrio son la diarrea y la gripe. Conversen sobre las causas de estas enfermedades y como prevenirlas. Luego los niños pueden compartir esta información con miembros de su familia en una manera informal o a través de una presentación para los padres de familia.

b. *Estudio de Desnutrición.* - El tamaño de la parte superior de los brazos indica si un niño pequeño está desnutrido. Entre las edades de uno y cinco años, el grueso del brazo no cambia mucho. Pero un niño bien nutrido va a tener un brazo más grueso que un niño desnutrido. Usando este examen, los estudiantes pueden hacer un estudio para averiguar si los niños entre 1 y 5 años están sanos y bien nutridos.

Figura



Los alumnos pueden fácilmente hacer sus cintas para medir los brazos de los pequeños:

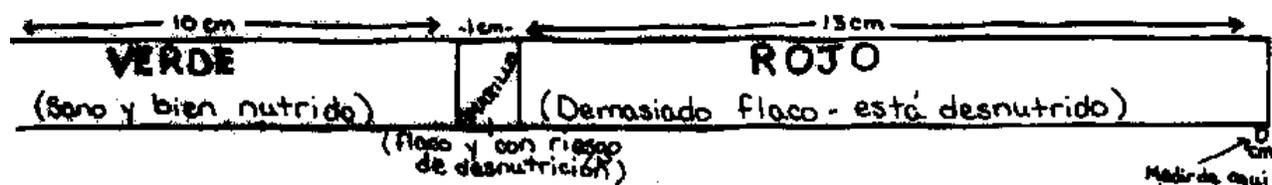
1. Cortar tiras de papel grueso - más o menos de 25 cm. o 10 pulgadas de largo.
2. Medir y marcarlas de la manera indicada en la ilustración a la derecha.

Como medir a los pequeños:

1. Medir un brazo en la mitad entre el codo y el hombro de niños entre 1 y 5 años de edad.
2. Interpretar los resultados.
 - Si mide en el verde, el niño está bien desnutrido.
 - Si mide en el amarillo, el niño está flaco y con riesgo de desnutrición.
 - Si mide en el rojo, el niño está desnutrido.

En esta manera, los estudiantes pueden realizar un estudio de "Desnutrición en Nuestro Barrio", midiendo los brazos de todos los niños pequeños y reuniendo los resultados.

Figura



Desnutrición en nuestro barrio

DESNUTRICION EN NUESTRO BARRIO

Numero de Niños Medidos: 52

NIÑOS BIEN ALIMENTADOS: 36

<u>1-2 años</u>	<u>2-3 años</u>	<u>3-4 años</u>	<u>4-5 años</u>

NIÑOS EN RIESGO: 10

<u>1-2</u>	<u>2-3</u>	<u>3-4</u>	<u>4-5</u>

NIÑOS DESNUTRIDOS: 6

<u>1-2</u>	<u>2-3</u>	<u>3-4</u>	<u>4-5</u>

El mensaje más simple que los estudiantes pueden dar a los padres de los niños que se han medido es:

- Si el niño mide verde. . . déle por lo menos 3 comidas al día.
- Si el niño mide amarillo. . . déle por lo menos 4 comidas.
- Si el niño mide rojo. . . déle por lo menos 5 comidas.

Además, los estudiantes pueden avisar a las madres del programa de Leche Avena del Ministerio de Salud Pública.

C. Normas para la Escuela.

La escuela es realmente una pequeña comunidad. Hay reglas y normas de comportamiento que siguen todos los estudiantes durante las horas de clase. Después de conversar sobre los factores que ayudan a hacer sana a una comunidad, ellos pueden hacer reglas para la escuela, para que sea un lugar limpio y sano. Por ejemplo:

1. Se bota la basura en el basurero. Una vez a la semana, se la entierra o se la quema.
2. Se barre la escuela todos los días.
3. Todos tienen que usar la letrina.
4. Alguien hierve agua en las tardes - para tomar el día siguiente.
5. Hacer un huerto. Todos trabajan en el huerto cada mañana después del recreo.
6. Reglas de higiene:
 - No escupir
 - Lavarse las manos. etc. . .

D. Actividades y Proyectos.

Después de determinar los problemas de la salud de la comunidad, los niños deben preguntarse "¿Qué podemos hacer nosotros para mejorar la salud de nuestra comunidad?" Hay varios proyectos y actividades que los estudiantes y el profesor pueden realizar. A continuación, unos ejemplos.

Problema No. 1: Mala alimentación por la falta de comer las verduras

Proyectos y actividades posibles:

1. Los estudiantes de la escuela pueden hacer un huerto escolar como un ejemplo para la comunidad.
2. Un día, los niños pueden invitar a los padres de familia para ver el huerto. Deben cocinar "una comida saludable" para ellos y explicarles como cultivar las verduras. También pueden hacer una presentación sobre la buena alimentación y los grupos de comidas.

Problema No. 2: Basura arrojada en distintas partes, dando como resultado moscas, ratones y mucha enfermedad.

Proyectos y actividades posibles:

1. Los estudiantes pueden ser un ejemplo para toda la comunidad. En la escuela, deben tener un recipiente tapado para la basura y los niños pueden quemar o enterrarla cada semana.
2. Los niños pueden limpiar la comunidad, recogiendo toda la basura.
3. En una reunión de padres de familia, los estudiantes pueden hacer una presentación sobre la disposición adecuada de basura.
4. Lograr que la comunidad tenga un recolector de basura (una carreta).

Problema No. 3: La falta de un sistema de agua potable.

Proyectos y actividades posibles:

1. En el caso de algunos problemas como la falta de agua potable, hay poco que los niños realmente pueden hacer para resolver la situación. Ellos deben por lo menos investigar el problema, estudiando la historia del sistema de agua y lo que ha hecho la comunidad para mejorarla. Deben aprender de las instituciones como IEOS, Predesur, Foderuma, Drisur, Consejo Provincial, etc, que posiblemente pueden ayudar la comunidad en esta situación y del proceso de solicitud.
2. Los estudiantes pueden enseñar a la comunidad sobre precauciones con el agua.
 - Hervir el agua 10 minutos antes de tomarla
 - No ensuciar ni botar basura de la fuente de agua.

Problema No. 4: La falta de conocimiento de los problemas del Ministerio de Salud Pública.

Proyectos y actividades posibles: En muchas comunidades aisladas, la gente no sabe de los programas del Ministerio de Salud como PREMI y Leche Avena. Por lo tanto, niños quedan sin vacunas y bastantes madres no se aprovechan de la Leche Avena para mejorar la alimentación de sus bebés. Es importante que el profesor como un líder de la comunidad conozca bien estos programas y ayude a la gente entenderlos. Los niños también pueden ayudar en las siguientes maneras.

PREMI:

1. Los niños pueden hacer un pequeño "censo de vacunación", para averiguar a que niños en la comunidad les faltan vacunas.
2. Ellos deben aprender del horario de vacunación, las enfermedades que se previenen, y las reacciones normales de las vacunas. Esta información pueden llevar a la casa para enseñar a sus padres.
3. Antes de la campaña de vacunación, los niños pueden avisar a sus padres y vecinos, y explicarles que niños necesitan vacunas.
4. Si brigadas del Ministerio de Salud no van a vacunar en el área, la comunidad debe solicitar al Centro de Salud más cercana.

Leche Avena:

1. Los estudiantes pueden hacer un "estudio de desnutrición" (vea pág. 166) midiendo los brazos de los niños pequeños en la comunidad. Luego pueden explicar a las madres cuales pueden recibir la Leche Avena (vea pág. 146).

Campaña Contra la Rabia:

Una vez al año el Ministerio de Salud Pública vacuna a los perros y gatos contra la rabia. Los animales pueden transmitir esta enfermedad grave a una persona a través de una mordedura si no están vacunados. La vacuna es gratuita.

1. Los niños deben aprender sobre la rabia y la importancia de la vacunación de los perros. Pueden enseñar esta información a sus padres y miembros de la comunidad.
2. Durante la campaña de vacunación contra la rabia, los niños pueden asegurar que todos los perros en la localidad reciban la vacuna. Haga a los niños hacer una lista de los perros en la comunidad y traerlos para recibir la vacuna.

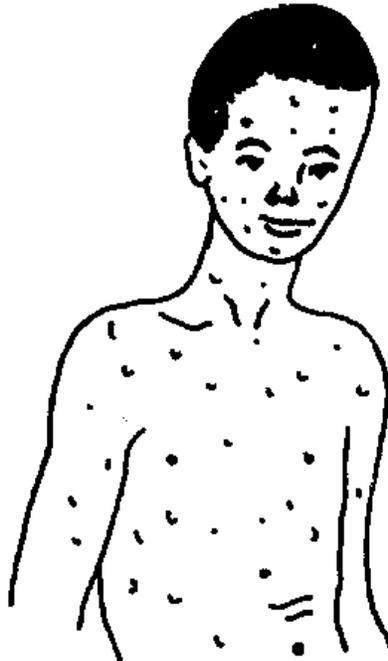
Problema No. 5: Una epidemia de una enfermedad contagiosa entre los estudiantes de la escuela.

Actividades (para el profesor): Si un niño en la clase tiene una enfermedad contagiosa como escabiosis (rascabonito), sarampión o varicela, puede transmitir la enfermedad a todos sus compañeros. Luego los estudiantes llevarán la enfermedad a la casa e infectarán a sus familiares, dando como resultado una epidemia en toda la comunidad. Es la responsabilidad del profesor reconocer los síntomas de estas enfermedades muy contagiosas. En el caso de - que el profesor observe que un niño tiene señas de varicela, sarampión o escabiosis, tiene que mandarle a la casa y avisar a sus padres que:

1. El niño debe quedarse en la casa y no asistir a la escuela hasta que se recupere de la enfermedad.
2. El niño no debe dormir en la misma cama de sus hermanos.
3. El niño debe tener el *mínimo contacto posible* con sus hermanos y amigos hasta que se recupere de la enfermedad.
4. Si es apropiado, avíseles sobre tratamiento, prevención y la necesidad de ver a un médico.

Varicela: Una enfermedad leve causada por un virus.

Varicela



Síntomas: Aparecen granitos colorados con comezón, primero en el cuerpo y después en la cara, los brazos y las piernas. Los granitos cambian a ampollitas que se revientan y forman costras . Hay poca fiebre.

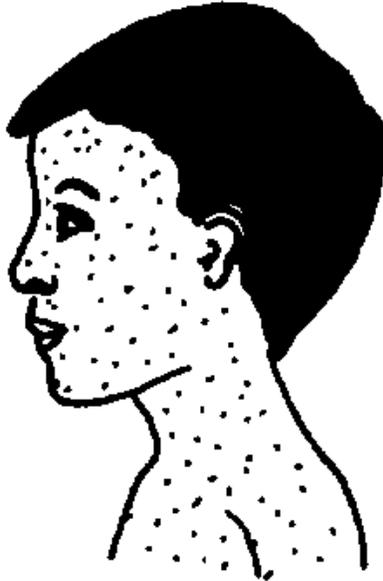
Tratamiento: Se alivia sola en 8 días. Es una enfermedad muy infecciosa pero no muy grave.

Sarampión: Una enfermedad causada por un virus. Puede tener complicaciones graves especialmente en niños pequeños y niños desnutridos.

Síntomas: Comienza con señas de catarro, calentura, escurrimiento de la nariz, mal de ojo y tos. Después de 2 o 3 días, salen unos puntitos blancos en la boca. Después aparece un sarpullido (granitos) rojo - primero detrás de las orejas y en el cuello, luego en la cara y al fin en los brazos y piernas. El sarpullido dura unos 5 días.

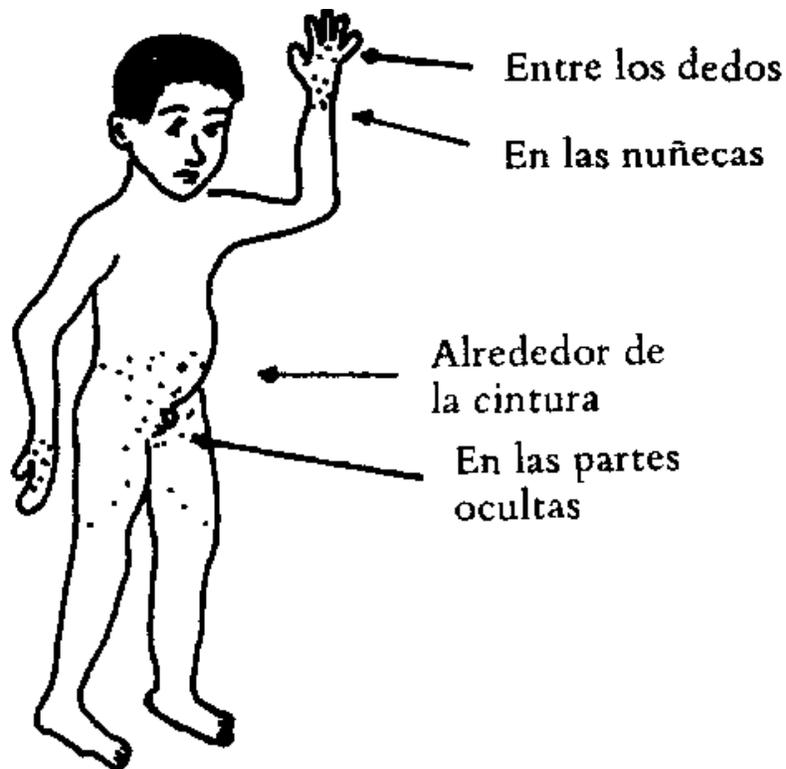
Tratamiento: Descansar, tomar líquidos y alimentarse bien. El sarampión puede tener complicaciones graves por eso, es importante ver al médico.

Figura



Escabiosis (Rascabanito): La escabiosis es una enfermedad muy contagiosa y muy común en los niños. Es causada por pequeños animalitos que hacen túneles debajo de la piel. Se transmite por contacto directo o por la ropa personal. Síntomas: Produce granitos con mucha comezón especialmente en la noche. Los granitos aparecen principalmente en los siguientes sitios:

Escabiosis



Tratamiento: El asco personal es muy importante . Báñese frecuentemente y cambie la ropa. Lave, asolee y planche la ropa, sábanas y cobijas Báñese con agua de manzanilla para aliviar la comezón y el hinchazón. Vea a un médico para una crema para tratar la escabiosis.

Si bastantes niños se presentan con una de estas enfermedades, es posible que vaya a tener que cerrar la escuela por unos días. El profesor puede traer un médico si es necesario y educar a la comunidad sobre el tratamiento y prevención de la enfermedad.

BIBLIOGRAFIA

AARONS A. y HAWES, H. *Child to Child*. London, England: The MacMillan Press Ltd. 1979.

AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION. *Community Health Education in Developing Countries*. Washington D.C.: Peace Corps Information Collection and Exchange. 1981.

AMERICAN Red Cross. *Standard First Aid and Personal Safety*. 1981.

BUSTARD, L. y PARKER, D. *Pan y Cancion*. Quito, Ecuador: Cuerpo de Paz. 1985.

DICKENSON, M. *Where There is No Dentist*. Palo Alto, California: The Hesperian Foundation. 1983.

ESHUIS, J. y MANSCHOT, P. *Communicable Diseases*. Nairobi, Kenya: African Medical and Research Foundation. 1978.

INSTITUTO DE RECURSOS ODONTOLOGICOS DEL AREA ANDINA. *Manual: La Boca*. Quito, Ecuador: El Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

KING, M. y KING, F. *Nutrition for Developing Countries*. Nairobi, Kenya: Oxford University Press. 1972.

KING M. y KING F. *Primary Child Care: A Manual for Health Workers*. London. Oxford Medical Publications. 1978.

SHUCK C. *Saneamiento Ambiental: Letrinas*. Quito: Hospital Vozandes.

WERNER D. *Donde No Hay Doctor*. Palo Alto, California: La Fundación Hesperian. 1973.

WERNER D y BOWER B. *Helping Health Workers Learn*. Palo Alto, California: The Hesperian Foundation 1982.