

## UN BOSQUEJO DE EDUCACION HIGIENICA

A. F. MYERS y O. C. BIRD \*

La exposición de objetivos para el programa higiénico de una escuela primaria en sus primeros grados, tal como sigue, está tomada del «Tentative Outline in Health Education», del «Boar of Education», de Cleveland, Ohio. Estos objetivos servirán de ayuda material al maestro que no posea la guía de un curso de estudios sobre educación higiénica.

### PRIMER GRADO

- A) Corregir los defectos físicos hasta donde sea posible.
- B) Eliminar o reducir la cantidad de enfermedades contagiosas.
- C) Cooperar con el Departamento de Educación Física.
- D) Disponer higiénicamente las condiciones de la clase.
- E) Interpretar el programa de educación higiénica a los padres y conseguir su cooperación.
- F) Organizar horas regulares de actividad en la clase, fuera de las asignaturas, de modo que contribuyan al desarrollo del programa higiénico general. Podrán ser:

1. La revista higiénica de cada mañana.
2. Peso y medida regulares.
3. El almuerzo de media mañana.
4. El período de descanso.

G) Establecer y desarrollar hábitos higiénicos específicos. Para cumplir ese fin deberán enseñarse en el grado primero las «Reglas del juego de la salud» y mantenerlas durante toda la vida escolar del niño.

#### *Reglas del juego de la salud*

- Un baño completo más de una vez por semana.
- Cepillarse los dientes por lo menos una vez al día.
- Dormir largas horas con la ventana abierta.
- Beber tanta leche como sea posible, pero no café ni té.
- Comer algunas verduras o frutas cada día.
- Beber por lo menos cuatro vasos de agua al día.
- Jugar una parte de cada día al aire libre.
- Un movimiento del vientre cada mañana.

En la lista siguiente se exponen algunos objetivos adicionales.

El niño deberá seguir desarrollando todos estos hábitos, algunos de los cuales ya ha empezado a formar.

---

\* De la obra *La nueva educación física e higiénica*, que acaba de publicar la «Revista de Pedagogía», (Serie «La práctica de la educación activa».)

## **Objetivos.—Actividades**

### *Limpieza*

Lavar las manos, la cara, el cuello y los oídos con agua templada y jabón, por lo menos una vez al día.

2. Lavar las manos antes de comer y después de ir al cuarto de aseo.
3. Usar bien el lavabo y el cuarto de aseo.
4. Cuidar las manos para evitar las grietas.
5. Tener las uñas limpias y abstenerse de mordérselas.
6. Mantener las manos y las cosas lejos de la cara.
7. Llevar un pañuelo limpio cada día y usarlo propiamente.

### *Ropa*

8. Llevar la ropa limpia.
9. Llevar gabanes y chanclos cuando sean necesarios.
10. Quitarse los gabanes, jerséis y chanclos al entrar en una casa.
11. Usar ropa adecuada a niños y niñas de la escuela. (Abstenerse de usar jerséis dentro de casa y excesiva ropa interior.)

### *Comida*

12. Comer pan y cereales integrales.
13. Tomar tres comidas regulares cada día.
14. Sentarse para comer, comer despacio y masticar los alimentos perfectamente.
15. Tomar desayuno caliente todos los días.
16. Tomar poco o ningún dulce (sólo como postre).
17. No tomar comida que se haya caído al suelo o que haya sido tocada por otros.

### *Aire puro*

18. Tener aire puro en la clase en todo momento.

### *Ventilación*

19. Respirar con la boca cerrada y bien.

### *Luz de sol*

20. Jugar al sol siempre que sea posible.

### *Postura*

21. Conservar el cuerpo en buena postura al andar, estar de pie o sentarse.

### *Ejercicio*

22. Elegir juegos activos, pero huir de llevarlos al exceso.

### *Sueño, reposo, descanso*

23. Aficionarse a dormir con las ventanas abiertas.
24. Sentir que un sueño durante el día no es cosa infantil.
25. Reposar en el asiento durante el rato de descanso.

### *Seguridad*

26. Desarrollar hábitos de seguridad.

H) Adquirir conocimientos higiénicos. La consideración primordial en el primer grado es el desarrollo de las prácticas higiénicas. El niño no será responsable de repetir mucha información específica. En general, es de desear que:

1. Los niños conozcan algunos hábitos que les ayuden a desarrollarse, tales como largas horas de sueño, ejercicios al aire libre, buen desayuno.
2. Los niños sepan que la muela de los seis años es el primero de los dientes permanentes y debe ser bien cuidado.
3. Por lo menos uno o dos niños aprendan a leer el termómetro para que actúen como inspectores del mismo.

I) Desarrollar actitudes mentales hacia la salud, las prácticas higiénicas y las situaciones en la vida.

1. La escuela tiende:

a) A desarrollar y mantener por parte del alumno y del maestro una posición de considerar la salud como medio de enriquecer la vida, no como un fin por sí misma.

b) Desarrollar una actitud hacia las prácticas higiénicas que las considere relacionadas con la salud y el desarrollo y no como fines por sí mismas.

c) Desarrollar y mantener una actitud de interés y goce hacia la salud como tema escolar.

2. La actitud del niño frente a las situaciones de la vida determinará en gran parte su salud mental y su conducta social. La educación higiénica ofrece una excelente ocasión para contribuir a aquel fin de la educación general que procura dar al niño la capacidad de enfrentarse con los problemas de la vida valerosa, justa e inteligentemente. La salud mental de un niño normal supone el establecimiento de un espíritu bien equilibrado y sereno capaz de adaptarse rápidamente al dominio de los problemas de la vida, libre de esfuerzo mental. La escuela procura:

- a) Enseñar al niño a descansar.
- b) Dar a cada niño una ocasión de obtener éxito.
- c) Dar a los niños una oportunidad de expresarse.
- d) Educar al niño en la concentración de la atención para fomentar una ordenada asociación de ideas.
- e) Enseñar al niño a adoptar una acción eficaz cuando sea necesario.
- f) Procurar que el niño tenga relaciones sociales normales.
- g) Hacer la atmósfera de la clase amistosa, feliz, alegre y optimista.

## *Segundo grado*

Los objetivos enumerados más arriba bajo los títulos A, B, C, D, E y F son idénticos para el segundo grado.

Los objetivos en los hábitos higiénicos G) específicos para el segundo grado comprenden todos los enumerados para el primero y los adicionales que siguen:

### **Objetivos.—Actividades**

#### *Limpieza*

1. Impedir las manos agrietadas por medio de un perfecto lavado y secado.
2. Limpiar las uñas y limarlas.
3. Lavar el cabello una vez al mes y peinarlo diariamente.
4. Usar y cuidar de la toalla individual, el peine, el cepillo y el cepillo de los dientes.

#### *Vestido*

5. Quitarse pronto la ropa mojada.
6. Ponerse ropa distinta por la noche.

#### *Ejercicio*

7. Evitar el torcer el cuerpo a la izquierda al escribir o hacer trabajos de pupitre.

Los objetivos enumerados para el primer grado bajo los títulos H e I son casi idénticos a los enumerados para el grado segundo.

## **TERCER GRADO**

Los objetivos enumerados para el primer grado bajo los títulos A, B, C, D y F son idénticos a los del grado tercero.

Los objetivos específicos de los hábitos higiénicos (G) para el grado tercero comprenden todos los enumerados para los grados primero y segundo y los siguientes adicionales.

### **Objetivos.—Actividades**

#### *Limpieza*

1. Estimular la piel con agua fría o con una frotación seca.
2. Impedir las grietas en las manos por un lavado y secado apropiados, y si es necesario por el uso de una loción.
3. Evitar las lesiones de los dientes absteniéndose de morder hilo, confites duros y cáscaras de nuez.
4. Visitar al dentista dos veces al año.
5. Ayudar a mantener la escuela y el hogar limpios.

### *Vestidos*

6. Usar vestidos apropiados a la estación y al tiempo.

### *Ojos*

7. Leer sólo con buena luz y conservar el libro en posición correcta.
8. Abstenerse de frotarse los ojos.

### *Comida*

9. Ser cortés y alegre en la mesa.

### *Postura*

10. Andar sin retozar y con los dedos de los pies mirando al frente.

### *Sueño y reposo*

11. Retirarse a horas regulares todas las noches.

Desarrollar los conocimientos higiénicos (H).

Al final del tercer grado se debe exigir a los niños los siguientes conocimientos higiénicos:

1. Conocer las reglas del juego de la salud.
2. Empezar a entender la relación entre los hábitos higiénicos y la manera como uno se siente (por ejemplo, la relación entre la pérdida de sueño o descanso y la nerviosidad).
3. Saber cómo adaptar el traje al estado del tiempo.
4. Saber que uno debe mantenerse apartado de los niños que tengan enfermedades contagiosas.
5. Conocer el valor higiénico de las frutas y las verduras.
6. Saber qué alimentos fortifican los huesos y los dientes.
7. Saber que la leche es el mejor alimento único.
8. Saber lo que constituye un buen desayuno.
9. Saber leer un termómetro.
10. Conocer el valor de visitar al dentista dos veces al año.

Los objetivos enumerados bajo el título I son iguales a los del primer grado.

## CONCEDER IMPORTANCIA A LA INSTRUCCION HIGIENICA PRIMARIA

En el curso de estudio sobre educación higiénica para los tres primeros grados en Cleveland se concede máximo interés al *programa* higiénico más que a la *instrucción* higiénica. Los fines primordiales son proteger y fomentar la salud, más bien que hacer que los niños adquieran gran depósito de información relativa a la salud. Se da alguna instrucción higiénica, pero escogida con vistas a las actuales necesidades del niño, en primer término, más que a sus necesidades de adulto.

## PROBLEMAS DE INSTRUCCION HIGIENICA

Los problemas relativos a la mejor manera de inhibir un hábito higiénico específico que deseamos que el niño adquiera son problemas reales. Desgraciadamente para el maestro que necesita que se le diga definitivamente cómo hay que dar cada paso, no se pueden dar soluciones generales definidas y satisfactorias a tales problemas. La solución justa depende de las circunstancias, y nunca serán las mismas dos situaciones. Podemos indicar el camino con ejemplos de cómo se ha de hacer, podemos asentar ciertos principios directores, pero en último término, el maestro y los niños tendrán que resolver el problema por sí mismos.

Examinemos la instrucción de «seguridad ante todo» y más especialmente los aspectos de este asunto que tienen relación con la circulación segura, a pie, por las calles. Deseamos que el niño adquiera ciertos hábitos en los cuales pueda descansar siempre para echar mano de ellos en las ocasiones oportunas. De ellos son:

Cruzar las calles sólo por las esquinas y en ángulo recto.

Cruzar sólo cuando el movimiento del tráfico es favorable y mirando en ambas direcciones.

Mirar a la izquierda antes de cruzar, llegar al centro de la calle y mirar a la derecha.

Esperar la señal del policía o la disminución del tráfico, cuando éste está regulado.

Sabemos que los niños necesitan adquirir estos hábitos. Indudablemente, la escuela tiene el deber de enseñárselos. ¿Cómo emprenderemos la enseñanza de estas reglas de seguridad? Ante todo, sabemos que deben ser excepcionalmente bien enseñadas; enseñadas de tal manera, que se pueda confiar en que funcionarán siempre que se presente la ocasión. Esta es una para la aplicación de nuestra psicología pedagógica. Sabemos que la retención de nuestras enseñanzas depende, en gran parte, de la viveza de su representación, de una necesidad sentida de adquirirlas, de su novedad y de la repetición de su práctica.

Aplicando estos principios, podemos trazar ciertas conclusiones relativas al procedimiento adecuado para enseñar los hábitos enumerados.

Podemos deducir, por ejemplo, que la enseñanza acerca de la mejor manera de cruzar una calle hará más impresión en el grupo si se ofrece en el momento en que un niño ha sido lesionado o ha estado a punto de serlo en esas circunstancias. El que esto escribe recuerda un caso en la enseñanza de esos hábitos a sus propios discípulos, que puede servir de ejemplo. Un camarada que vivía en la misma manzana fue atropellado por un automóvil al tratar de cruzar la calle cerca de nuestra casa. Se había olvidado de mirar antes de emprender el cruce. Uno de mis hijos vio el accidente y los otros dos se presentaron en el lugar poco después de ocurrir. Utilizamos el incidente mientras estaba fresco en el espíritu de los niños para enseñarles los peligros al cruzar las calles y del juego en ellas y la manera de cruzarlas con seguridad. El accidente a que nos referimos ocurrió hace tres años, y sin embargo los niños lo recuerdan muy vívamente, aunque uno de ellos sólo tenía cuatro años cuando sucedió. El recuerdo de este accidente ocurrido a su compañero todavía contribuye eficazmente a hacerles precavidos cuando

crucan las calles y a impedirles que jueguen en ellas. Hay que tener cuidado de no apelar demasiado al miedo en tales ocasiones. Se apelará al buen juicio del niño.

La costumbre de emplear a los niños mayores para ayudar a los menores a cruzar las calles de mucho tráfico al ir y volver de la escuela es excelente, no sólo desde el punto de vista de la seguridad inmediata, sino desde el de la formación de hábitos. Emplea los principios de una necesidad sentida en relación con una situación real y ofrece el elemento más necesario para la formación de hábitos: la práctica frecuente.

Debe entenderse bien que aunque el maestro deba ser consciente de los hábitos higiénicos y de las actitudes e ideales que se refieren a la salud y que deben ser enseñados, no se le puede decir exactamente cuándo ni exactamente cómo han de ser enseñados. Para esto debe entregarse en gran parte a su propia perspicacia, su formación y su buen juicio.